

# **MINDFULNESS E IPNOSI**

*In memoria del Dott. Gianvito Iacovelli (1979-2014)*

## **Introduzione**

*Contrariamente si ritiene che una mente forte  
sia quella che pensa in modo frenetico.  
In realtà la mente è forte se è libera dai pensieri.*

***Ramana Maharshi***

Sono uno psicologo e uno psicoterapeuta: esercito una professione sanitaria nella quale sono posto in continuo contatto con la sofferenza dell'uomo e con il bisogno di superarla. Penso che molta della sofferenza che sentiamo in noi trovi la sua origine nel modello di uomo imposto dalla società in cui ci troviamo a vivere. Siamo spesso disorientati, dirottati verso varie direzioni da molteplici modelli di comportamento e valori indotti dalla tumultuosa civiltà attuale, sempre più in crisi. Il più delle volte questi modelli non seguono lo sviluppo fisiologico, cioè normale, dell'uomo; rappresentano, piuttosto, una “deviazione” da quanto è inscritto nella sua condizione biologica. Quando seguiamo qualunque altra direzione che non sia quella rispondente alle nostre esigenze biologiche-naturali, è fatale che il nostro organismo sia ammalato e soffra.

I centri nervosi del nostro cervello ricevono continuamente una quantità enorme di stimolazioni di ogni specie, di sollecitazioni di varia intensità, cui devono rispondere per adempiere alla loro specifica funzione di relazione con le persone e con l'ambiente. Si tratta di stimolazioni provenienti sia da fatti esterni della vita (situazioni familiari, rapporti di coppia, avvenimenti in cui si è coinvolti), che da stimoli intrapsichici dovuti a rievocazioni di esperienze passate o anticipazioni immaginarie degli eventi futuri.

I centri nervosi del cervello sono in comunicazione con tutti gli organi del nostro corpo grazie ad apposite fibre: plessi, centri, gangli, fibre vagali, simpatiche, ecc. Tale comunicazione non è unidirezionale, ma avviene nei due sensi, del dare e del ricevere.

Nei centri nervosi del cervello e nel sistema periferico esistono molteplici neurotrasmettitori, sostanze biochimiche-ormonali di fondamentale importanza (dopamina, serotonina, acetilcolina...) nella trasmissione e modulazione del funzionamento del sistema nervoso.

Quando queste sostanze sono in equilibrio fra loro, tutte le funzioni del nostro organismo si svolgono regolarmente; se, invece, questo equilibrio viene alterato, l'alterazione si ripercuote in questa o quella parte dell'organismo: avvengono le malattie degli apparati (malattie somatiche), le malattie del sistema nervoso (malattie neuropsichiatriche) e i disturbi del comportamento. L'equilibrio o l'alterazione di tali neurotrasmettitori dipende dalla capacità dell'individuo di dare o meno una risposta adeguata alle sollecitazioni, agli impulsi e alle sollecitazioni della vita. Le emozioni conseguenti vanno dalla gioia al dolore ed attivano automaticamente le strutture genetiche finalizzate alla sopravvivenza, i *programmi psico-comportamentali che si svolgono a livello della coscienza* (cioè le strategie che l'uomo ha nella corteccia del suo cervello, sede dell'apprendimento), *sia i programmi biologici somato-viscerali* che si attuano al di fuori della coscienza, cioè inconsapevolmente (quelli degli apparati e degli organi destinati a realizzare queste azioni e reazioni). I problemi nascono quando le azioni corrispondenti agli stimoli non si verificano: l'attivazione somato-viscerale permane e produce stress-cronico. Nascono così le malattie psicosomatiche. Nascono così i conflitti.

Semplificando molto, tutto dipende da come le sollecitazioni sono recepite. Se una persona è psicologicamente sviluppata, le scariche emotive reattive agli stimoli vengono per così dire sgretolate e subito assorbite nei centri nervosi corticali di controllo: è questa la loro funzione. I centri nervosi restano così liberi, sgombri e sono subito nuovamente pronti a 'parare altri colpi', ad ammortizzare altre scariche emotive. L'attivazione emotiva, così assorbita, porta all'azione adeguata ed efficace: non lascia traccia, se non come un semplice ricordo, di cui la persona si servirà per le sue future azioni e scelte. In tal modo l'equilibrio delle sostanze biochimico-ormonali non è turbato o si ricompone prontamente.

Per la persona che ha raggiunto l'evoluzione affettiva normale, tutte le esperienze, anche quelle negative, non interferiscono nella sua attività, ne restano al di fuori e, invece,

vengono ad avere un risvolto positivo, perché aumentano il suo bagaglio di conoscenza. Nella persona cosiddetta “normale” tutto concorre alla sua crescita: per questo è altamente creativa e non sente la stanchezza, se non momentaneamente.

Mindfulness e Ipnosi rappresentano, a mio modo di vedere, due strumenti a disposizione degli individui per fronteggiare l'eccesso di stimoli che se, non adeguatamente metabolizzati, potrebbero esporli all'insorgenza di sintomi che possono invalidare la qualità della loro esistenza.

### **1. Cosa si intende per “Mindfulness”**

Quasi tutte le culture hanno sviluppato delle pratiche che aiutano le persone a coltivare la consapevolezza del momento che stanno vivendo. Tutte le grandi religioni del mondo utilizzano dei metodi che permettono agli individui di focalizzare la loro attenzione, dalla meditazione alla preghiera, dallo yoga al tai-chi. Essere consapevoli in modo mindful, coltivando la ricchezza della nostra esperienza del qui e ora, esercita effetti benefici scientificamente riconosciuti sulla nostra fisiologia, sulle nostre funzioni mentali e sulle nostre relazioni interpersonali.

L'espressione *mindfulness* è stata introdotta un secolo fa dal traduttore Rhys David mentre lavorava sui testi in lingua pali della Buddhist Text Society. Egli se ne servì per tradurre il termine pali *sati*, le cui abituali traduzioni alternative sono 'consapevolezza' o 'nuda attenzione'. Nelle sue diversificazioni, maturate nel corso di 2500 anni, il buddhismo ha dato vita ad un corpus di dottrine straordinariamente complesse che si reggono tutte su un perno fondamentale: la consapevolezza.

La teoria buddhista si avvicina molto ad una psicologia sofisticata e sistematica, più che ad una teologia o ad una cosmologia. A differenza delle psicologie occidentali, i suoi concetti sono sempre intesi come supporto di insegnamenti pratici, senza perdere mai di vista il raggiungimento della liberazione dai vari stati di prigionia spirituale. L'essenza della dottrina buddhista, accettata dalle diverse scuole indipendentemente dagli altri dissensi, si esprime nelle Quattro Nobili Verità. Esse sono: la vita comporta sofferenza, questa sofferenza ha delle cause, essa può terminare ed esiste un sentiero per mettervi fine.

Nell'elaborazione dell'ultima verità, nelle descrizioni di come sia possibile raggiungere la liberazione, emerge in primo piano l'importanza della presenza mentale. Il desiderio, la malevolenza, il torpore, l'agitazione e il dubbio sono i fattori che si frappongono sin dall'inizio ai tentativi di stabilire la presenza mentale. La presenza mentale differisce dagli stati fortemente condizionati dalla consapevolezza giornaliera, ma la si può esercitare con pratiche che mirino a recuperarne la qualità incondizionata. Esse implicano tradizionalmente l'attenzione disciplinata verso il corpo, la respirazione, le reazioni percepite, i modelli mentali e la comprensione della natura fondamentale della realtà in tutta l'esperienza.

La pratica della mindfulness non consiste nell'ottenere l'illuminazione domani ma nell'essere reali oggi, cioè liberi dall'irrealtà dei pregiudizi.

Daniel J. Siegel individua nella mindfulness quella modalità di essere totalmente nel momento presente: è attenzione della mente e del cuore al dispiegarsi dell'esperienza liberandoci dalla distrazione e dalla dispersione mentale consentendoci di vivere pienamente ogni istante. La presenza mentale è un modo di essere consapevoli in modo ricettivo. Il benessere "mindful" non attiene al fare qualcosa per possedere qualcosa, ma all'Essere: essere presenti al miracolo della vita che si dispiega momento per momento, qui e ora. Sembra che l'esperienza della presenza mentale si verifichi più agevolmente per certe persone rispetto ad altre, ma la si può migliorare svolgendo esercizi, antichi o moderni, finalizzati a risvegliarla.

Siegel e collaboratori presso il Mindfulness Awareness Research Center dell'UCLA hanno riconosciuto alla mindfulness la capacità di promuovere le funzioni integrative della corteccia prefrontale, che sono implicate nei processi di regolazione corporea, di sintonia interpersonale, di stabilità emotiva, di flessibilità di risposta, di capacità di intuizione nonché di azione morale.

La pratica della mindfulness e l'esperienza della psicoterapia sono eccellenti alleate. La centralità dell'attitudine mindfulness emerge come fattore di terapia e come obiettivo della stessa, trasversalmente a diversi orientamenti. In accordo con Corrado Pensa, il più autorevole insegnante italiano di meditazione, penso che una buona psicoterapia possa rendere la pratica della consapevolezza più fondata, viva e perspicace. La meditazione, a sua volta, può approfondire e accelerare notevolmente il processo psicoterapico.

Divenire consapevoli della pienezza della nostra esperienza ci rende consapevoli del mondo interno della nostra mente e ci immerge completamente nella nostra vita,

influenzando in modo diretto e benefico il funzionamento del corpo e del cervello, della vita mentale soggettiva, con i suoi sentimenti e pensieri, e delle relazioni interpersonali. Tale forma antica e utile di consapevolezza attiva il circuito sociale del cervello consentendoci di sviluppare una relazione sintonizzata con le nostre menti. L'essere "mindful", nel senso più generale del termine, riguarda il risvegliarsi da una vita vissuta in automatico e l'essere sensibili alle novità nelle nostre esperienze quotidiane. Con l'ausilio di tale tipo di consapevolezza il flusso di energia e informazioni che è la nostra mente entra nella nostra attenzione cosciente e noi possiamo comprendere i suoi contenuti e riuscire a regolare il suo flusso in modo nuovo. Questo implica effettivamente più del semplice essere consapevoli: implica essere consapevoli degli aspetti della mente. Anziché vivere in modo automatico e superficiale (*mindless*), la mindfulness ci rende consapevoli, e riflettendo sulla mente abbiamo la possibilità di operare delle scelte. Tutto questo favorisce la nostra possibilità di cambiare.

Nella pratica contemplativa mindful, la mente si focalizza in modi specifici per sviluppare una forma più rigorosa di consapevolezza del momento presente che può alleviare in modo diretto la sofferenza della propria vita. Ricerche sulle pratiche di consapevolezza mindful rivelano che esse rafforzano il funzionamento del corpo: la sua capacità di guarigione, le risposte immunitarie, la reattività allo stress e il senso generale di benessere fisico (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher et al., 2003). Anche le nostre relazioni con gli altri migliorano, forse perché la capacità di percepire i segnali emotivi non verbali degli altri può essere rafforzata e la capacità di sentire i mondi interni degli altri accresciuta. Così finiamo per fare esperienza in modo compassionevole dei sentimenti degli altri e possiamo empatizzare con loro poiché ci risulta più semplice comprenderne il punto di vista.

Secondo Kabat-Zinn: *"una definizione operativa della Mindfulness è: la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento"* (Kabat-Zinn, 2003, pp.145-146). La riflessione sulla natura dei propri processi mentali è una forma di "metacognizione", un modo per pensare al pensiero in un senso più ampio del solito. Quando abbiamo una meta-consapevolezza ciò indica che siamo consapevoli della consapevolezza. La consapevolezza della consapevolezza è una forma di riflessione sulla natura interna della vita, sugli eventi della mente che emergono momento per momento. La

differenza tra camminare in modo *mindless* o in modo *mindful* è che nel secondo caso siamo consapevoli, momento per momento, di quello che facciamo mentre lo facciamo. La mindfulness accresce la capacità di riempirsi delle sensazioni del momento e di sintonizzarsi con noi stessi. Quando diventiamo consapevoli anche della nostra consapevolezza, possiamo intensificare il nostro focus sul presente permettendoci di sentire i nostri piedi mentre percorriamo i sentieri della vita. Ci impegniamo con noi stessi e con le altre persone stabilendo un legame più autentico, riflessivo e attento, avvicinandoci al qui e ora con curiosità, apertura, accettazione e amore.

Avvertendo la profonda importanza di adottare un atteggiamento mindful, Jon Kabat-Zinn, alla fine degli anni Settanta, ha avviato un progetto finalizzato ad applicare queste idee antiche alla medicina moderna. Kabat-Zinn ha sviluppato un approccio che oggi viene applicato ed insegnato nella facoltà di Medicina dell'University of Massachusetts Medical Center, per prendersi cura dei pazienti che non possono più essere aiutati dagli interventi medici tradizionali o per alleviare le sofferenze e contribuire alla guarigione di quei pazienti trattati con metodi tradizionali. D'accordo con la facoltà di Medicina, Kabat-Zinn avvia la clinica per la Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), avvicinando all'antica pratica della mindfulness individui con una vasta gamma di patologie mediche croniche che vanno dal mal di schiena alla psoriasi. Kabat-Zinn e collaboratori, tra i quali Richard Davidson dell'Università di Madison, Wisconsin, sono riusciti a dimostrare che il training MBSR può aiutare a ridurre gli stati soggettivi di sofferenza e a migliorare la funzione immunitaria dei pazienti, ad accelerare la loro guarigione e a coltivare le relazioni interpersonali e il senso globale di benessere (Davidson et al., 2003). La mindfulness può anche prevenire le ricadute nei casi di depressione cronica trattati con la terapia cognitiva (Segal, Williams, Teasdale, 2002). La mindfulness è utilizzata inoltre come componente essenziale nel trattamento del disturbo borderline di personalità con la terapia dialettico-comportamentale di Marsha Linehan.

I principi della mindfulness sono anche rilevabili nella applicazione della cosiddetta “terapia dell'accettazione e dell'impegno” (ACT), (Hayes 2004) del modello comportamentale contemporaneo e la Mindful Based Cognitive Therapy (MBCT) utile a prevenire le ricadute di pazienti con episodi depressivi cronici.

L'idea generale degli effetti benefici della mindfulness è che l'accettazione della propria situazione possa alleviare il conflitto interno che si scatena quando le nostre

aspettative sulla vita non corrispondono a come la vita è nella realtà. Essere mindful implica percepire ciò che è, anche i propri giudizi, e notare queste sensazioni, queste immagini, questi sentimenti e pensieri, vengono e se ne vanno. Da questo modo di essere riflessivo, emerge un processo fondamentale chiamato “discernimento”, in cui diventa possibile essere consapevoli del fatto che le attività della propria mente non sono la totalità di ciò che si è. Discernere significa disidentificarsi dall'attività della propria mente; diventando consapevole delle sensazioni, delle immagini, dei sentimenti e dei pensieri, si giunge a vedere queste attività come delle onde che si muovono sulla superficie del mare della mente, andando e venendo, come il nostro respiro.

Tutti i modelli terapeutici che includano i processi di mindfulness hanno come scopo principale quello di portare la persona a modificare alla radice il rapporto con le proprie esperienze in generale, e con quelle interne in particolare, e la funzione che queste svolgono nella vita della persona stessa. L'obiettivo è quello di sviluppare l'abilità di ognuno di noi di osservare la propria esperienza mentre accade e non solo quella di esserne il soggetto, il protagonista e l'attore. Questa capacità del sé di osservarsi in azione in modo non giudicante e non orientato a modificare in alcun modo ciò che sta osservando, crea uno spazio e un decentramento necessari a perseverare nelle proprie scelte e nei propri comportamenti anche in presenza di esperienze di vita dolorose e spaventose. La sofferenza umana è ubiquitaria e praticare mindfulness se non aiuta a liberarsene e risolverla può aiutare a meglio accettarla e sopportarla. Condivido con Kabat-Zinn che nessuno di noi dovrebbe ritenere di comprendere fino in fondo la *mindfulness* e le sue implicazioni, o avere la presunzione di essersi avvicinati tanto da incarnarla completamente nella nostra vita e nel nostro lavoro, anche mentre parliamo dell'importanza di farlo. In realtà, con le parole immortali di Suzuki Roshi, siamo tutti dei *principianti*.

Secondo Nyanaponika Thera, la *mindfulness* è l'infalibile chiave maestra per *conoscere* la mente ed è perciò il punto di partenza; è lo strumento perfetto per *formare* la mente ed è quindi il punto focale; è la nobile manifestazione della raggiunta *libertà* della mente ed è perciò il punto culminante..

Kabat-Zinn (2008) scrive che in tutte le lingue asiatiche la parola che definisce la mente è la stessa che definisce il cuore. E' dunque importante ricordare a noi stessi che se non sentiamo *heartfulness* (la pienezza del cuore) quando usiamo o sentiamo *mindfulness* (la pienezza della mente) potremmo praticare male.



## 2. Mindfulness e compassione

Thich Nhat Hanh attraverso i suoi insegnamenti ci invita a riconciliarci con noi stessi e con gli altri attraverso la presenza mentale e la consapevolezza. In *Spegni il fuoco della rabbia*, ci ricorda come il Buddha avesse compreso che all'origine dell'infelicità vi fossero tre cause: l'errata conoscenza, il desiderio ossessivo e la rabbia. La rabbia è la più nefasta: è capace in un solo istante di minare sino alle fondamenta corpo e anima, distruggendo la nostra spiritualità. La profonda comprensione di questa emozione rende possibile riconoscere, circoscrivere ed alleviare le sofferenze provocate dalla collera che potrebbe diventare un alleato fondamentale per trasformare noi stessi e far emergere la nostra bontà primordiale. Cercare di trovare la felicità fuori di sé è pura illusione: la vera felicità è quella che viene dall'interno quando siamo capaci di trasformare il dolore dentro di noi. Secondo gli insegnamenti del buddismo, la condizione essenziale per la felicità è la libertà dalle formazioni mentali della rabbia, della disperazione, della gelosia e dell'illusione. Fino a quando questi veleni rimangono in noi, non è possibile alcuna felicità.

Si sia cristiani, ebrei, mussulmani, induisti o buddhisti, se si vuole essere liberi si deve praticare. Non si può chiedere a Gesù, Buddha o Maometto di togliere la rabbia dai nostri cuori per conto nostro. Quando impariamo a prenderci cura della nostra sofferenza possiamo aiutare gli altri a fare lo stesso. Quando una persona si esprime con rabbia la motivazione va ricercata nei sentimenti di sofferenza intensa che sta sperimentando. Al fine di comprendere e trasformare la rabbia, Thich Nath Hanh suggerisce di esercitarsi nella pratica dell'ascolto compassionevole ed empatico e di imparare ad esprimerci con parole amorevoli. Si ascolta con occhi, orecchi, corpo e mente con un solo scopo: permettere al nostro interlocutore di esprimere se stesso e di trovare sollievo dalla sua sofferenza, mantenendo in noi viva la compassione per tutto il tempo dell'ascolto. Un ascolto privo dall'attitudine al giudizio e al biasimo. “Quando ti arrabbi” - egli scrive - “ritorna a te stesso e prenditi molta cura della tua rabbia. Quando qualcuno ti fa soffrire, ritorna a te stesso e prenditi molta cura del tuo dolore, della tua collera. Non dire niente. Non fare niente: qualunque cosa tu dica o faccia mentre sei arrabbiato potrebbe danneggiare ancora di più la tua relazione con l'altro”(…) “Se la tua casa va a fuoco, la prima cosa da fare è cercare di

spegnere l'incendio, non correre dietro alla persona che credi l'abbia appiccato. Mentre inseguì il presunto incendiario la tua casa finirà distrutta dalle fiamme”.

Il Buddha ci ha dato strumenti molto efficaci per spegnere gli incendi dentro di noi: il metodo del respiro consapevole, il metodo della camminata consapevole, il metodo dell'abbraccio della rabbia, quello dell'osservazione profonda dell'altro per renderci conto che anche lui è una persona che soffre ed ha bisogno di aiuto. Dal mare di fuoco che eravamo, potremmo trasformarci in un lago rinfrescante: non solo smettiamo di soffrire, ma diventiamo anche una fonte di gioia e di benessere per le persone che abbiamo intorno.

Nath Hanh paragona la rabbia ad un bambino piccolo che sta male, che piange, che strilla, che ha bisogno che la mamma lo prenda in braccio. Per il nostro bambino, per la nostra rabbia, noi siamo la mamma. Praticando il respiro consapevole abbiamo l'energia di una madre che prende in braccio il suo bimbo e lo culla; basta solo abbracciare la propria rabbia, il proprio bambino, inspirando ed espirando, perché questi si senta subito meglio. Tutto quanto viene abbracciato dall'energia della consapevolezza subisce una trasformazione. Come un agricoltore biologico non butta via i rifiuti organici perché gli servono per essere trasformati in *compost*, che a sua volta si trasformerà in lattuga, radicchio e fiori, ognuno di noi può trasformare rabbia e odio riconvertendoli in pace e amore. Si pratica in due fasi: prima si riconosce e si abbraccia la rabbia, poi si osserva in profondità la natura di questo sentimento per vedere da cosa sia stato generato. L'energia della consapevolezza penetra in quella della collera proprio come l'energia della madre entra in quella del bambino mentre lo culla e gli canta una ninna nanna.

La presenza mentale è l'energia che fa essere vigili e consapevoli del momento presente; è la pratica costante di entrare in contatto profondo con la vita di ogni singolo attimo. Per praticare la presenza mentale non occorre andare da qualche altra parte: possiamo continuare a fare quello che facciamo sempre – camminare, sedere, lavorare, mangiare, parlare – ma consapevoli di ciò che stiamo facendo. La maggior parte di noi lascia che la ricchezza dell'attimo scivoli via, sfiorandoci appena. Dirigendo la concentrazione sull'inspirazione e sull'espirazione quando la mente divaga, cioè praticare a fondo la consapevolezza del respiro, ci riporta al presente: il corpo e la mente diventano una cosa sola. Il seme della presenza mentale si trova in ognuno di noi ma di solito ci dimentichiamo di innaffiarlo. Se sappiamo prendere rifugio nel nostro respiro, nei nostri

passi, riusciamo ad entrare in contatto con i semi di pace e di gioia che abbiamo dentro e a lasciare che si manifestino consentendoci di gestire meglio le sfide che la vita ci presenta.

### **3. MINDFULNESS E IPNOSITERAPIA**

La nuova ipnosi, utilizzando gli stati modificati di coscienza, permette al paziente di recuperare le risorse interne e trovare nuove soluzioni per i propri problemi.

Secondo Milton H. Erickson, l'accesso agli apprendimenti già sedimentati, consente di migliorare il nostro presente e il nostro futuro. Questo concetto può essere ampliato per avvicinarci a culture lontane nel tempo e nello spazio, come il pensiero orientale e la tradizione buddhista che ispirano le tecniche di Mindfulness. Erickson (Valerio & Bianchi di Castelbianco, 2004) è stato spesso accostato alla cultura orientale per le caratteristiche del suo approccio, simili, per molti aspetti, ad alcune concezioni ed espressioni proprie del taoismo e dello Zen.

Il parallelismo fra le tecniche meditative proprie della Mindfulness con la trance ipnotica è immediato. L'approccio proprio della *Nuova Ipnosi*, in cui si utilizza uno stato di coscienza modificato per favorire la ricerca e l'utilizzazione delle risorse interne del paziente e delle potenzialità personali richiama il gran beneficio che pratiche come lo yoga e i vari tipi di meditazione possono apportare nella vita quotidiana. Esse sono utili per mantenere a lungo quella concentrazione mentale che consente di rimanere calmi, vigili e presenti e trovano indicazione in caso di stress, di nervosismo, di ansia e fobie. Se vogliamo trovare delle analogie tra la mindfulness e il processo ipnotico, i processi meditativi possono essere assimilati all'*induzione e all'approfondimento* della trance: qualcosa di analogo ad una ipnosi neutra. Entrambe incoraggiano un *locus of control* interno ed attivano un processo di *dissociazione*, insegnando a dis-identificarsi dai propri pensieri ed emozioni e a trasformarli. Orientare l'attenzione, come accade in ipnosi e con le pratiche di meditazione proprie della mindfulness, è un processo esperienziale, più che razionale, e porta ad una espansione della consapevolezza della propria percezione. Tutto questo aiuta il soggetto a decentrarsi da pensieri ed emozioni, e attraverso l'osservazione non giudicante, vengono considerati come fenomeni passeggeri.

Alla base delle due esperienze sembra ci siano dei processi neurologici comuni ampiamente sovrapponibili. Durante l'ipnosi, si verificano momentanee e funzionali

modificazioni della percezione, delle sensazioni, dei pensieri e dei comportamenti (Kirsch, 1994), così come della consapevolezza e della memoria (Kilhstrom, 1987). Dal punto di vista fenomenico, le due esperienze sembrano avere una motivazione comune, ovvero quella di consentire al soggetto non solo di recuperare le risorse ma anche di trovare nuove indicazioni operative per i propri problemi.

L'ipnositerapia, in quanto terapia, va oltre il rilassamento ed è più orientata verso un obiettivo terapeutico concordato con il paziente.

L'ipnositerapia è l'arte di comunicare con quella parte profonda di noi stessi che è l'inconscio. E nell'inconscio possono essere piantati i semi per far sbocciare ogni cosa, anche la consapevolezza. L'ipnosi e l'autoipnosi possono diventare potenti alleati per sostenere la meditazione di Mindfulness, guidandoci a sviluppare la capacità di osservare tutto ciò che accade rimanendo al centro di noi stessi e conservando la nostra pace interiore. L'origine dello squilibrio che porterà il corpo ad ammalarsi, a sentirsi male o a sviluppare dolore è sempre interiore. Tutto quello che ci porta via da noi stessi, dalla nostra verità, dal nostro presente, può essere definito *ipnosi negativa*: viviamo tutti profondamente ipnotizzati da programmi del passato, *file* pieni di vecchie immagini, condizionamenti, film, voci che spesso nemmeno sappiamo di avere, ma che dalle profondità dell'inconscio governano la nostra vita. Soltanto quando siamo veramente nel momento presente il ruolo della nostra mente diventa quello di semplice servitore e la consapevolezza può guidarci. Riconoscere le correnti dei pensieri che creano turbamento nella mente, identificare una tecnica di meditazione a noi più congeniale ed applicarla con costanza si può definire un'intervento di autoipnosi: in entrambi i casi sarà all'opera un meccanismo di *dissociazione*, con coinvolgimento del sistema limbico, dell'ippocampo e della corteccia dell'emisfero destro. Vi sarà, soprattutto un deficit delle funzioni di controllo che, come sottolinea Giuseppe Ducci (Ducci, 2000) è anche l'elemento neuropsicologico più rilevante della relazione ipnotica.

La Mindfulness, ricapitolando, permette a chi la pratica assiduamente, di prestare attenzione a emozioni e pensieri quando vengono attivati, a vederli collegati a ricordi e condizionamenti emotivi.

Come anche nell'ipnosi, ci si sposta verso una modalità da "osservatore" che permette di notare e descrivere ciò che accade dentro di sé, piuttosto che venirne catturati.

In questo è all'opera il meccanismo fondamentale della *dissociazione* che ha un valore estremamente adattivo: si è evoluto con la specie umana, da quando la dimensione gruppale è diventata fondamentale per la sopravvivenza (Ducci, *comunicazione personale*).

## BIBLIOGRAFIA

Casula Consuelo Candida (2013), *Mindfulness e Ipnosi- Relazione presentata al VIII Congresso SII, ORVIETO, 14-16 giugno 2013.*

Didonna F. (2012), *Manuale clinico di mindfulness*, Franco Angeli, Milano.

Ducci G. (2000), *La relazione terapeutica in ipnosi*, in Lorigo, Santilli, *La relazione terapeutica*, Franco Angeli, Milano.

Faliva A. (2008) , *Invito al benessere*,URRA-Apogeo.

Kabat-Zinn J. (2005), *Vivere momento per momento*,Corbaccio.

Kihlstrom J.F. (1987), *The cognitive unconscious*. Science, 2337:1445-1452.

Kirsch I. (1994), *APA definition and description of hypnosis: defining hypnosis for the public*. Contemporary Hypnosis, 11: 142-143.

Siegel D.J. (2009), *Mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Thich Nhat Hanh (2002), *Spegni il fuoco della rabbia*, Mondadori, Milano.