



neuroscienze.net

**rivista di neuroscienze
psicologia e scienze cognitive**

[www.neuroscienze.net]

ESPLORARE LA COSCIENZA ATTRAVERSO L'IPNOSI

Francesco Citino

COSTRUZIONE DI UNA SPERIMENTAZIONE

Abstract

Si può studiare la coscienza con l'ipnosi? Il seguente studio sostiene questa possibilità analizzando le differenze fra i vari stati di coscienza, che incorrono nel processo ipnotico. L'ipnosi quindi diviene lo strumento per provocare le alterazioni, che vengono riferite dal soggetto, attraverso resoconti in prima persona (qualitativi) sulla sua esperienza. La sperimentazione cerca inoltre di mostrare come le esplorazioni della coscienza possono essere direzionate con apposite suggestioni, producendo stati differenti. Quest'ultima questione ci porta a riflettere sulle così dette “mappe dell'io”, ovvero su quella visione topica della psiche, riguardante non solo le varie concezioni psicologiche, ma diversi sistemi filosofici sia occidentali che orientali.

Keywords: coscienza, stati di coscienza, ipnosi, mappe dell'io, alterazioni, induzione, suggestione, olotropico, transpersonale, trance, polisemia, metafora.

In precedenti esperimenti, in particolare Tart (Tart 1970), e Cardeña (Cardeña 2005) si è praticata una esplorazione della coscienza mediante una ipnosi, definita neutra, cioè avente come unica suggestione l'approfondire sempre di più lo stato ipnotico. Tale suggestione veniva, in entrambi i casi, ripetuta ad intervalli regolari, e produceva il passaggio da stati di trance leggera a stati di trance profonda. Questi stati venivano sondati, attraverso domande poste al soggetto, circa la sua percezione del tempo, dello spazio, del flusso dei pensieri e altri parametri (che vedremo in seguito).

Un altro celebre esperimento di esplorazione della coscienza mediante l'ipnosi è stato eseguito da Erickson, utilizzando lo scrittore Aldous Huxley come soggetto (Erickson, 1965): Erickson utilizzava induzioni atte a suggestionare nel soggetto stati di trance leggera, media o profonda, in

modo da confrontare i fenomeni che avvenivano nei diversi stati.

Questi tre esperimenti sono stati presi a modello della suddetta sperimentazione, in particolare, si è utilizzato l'approfondimento costante dello stato ipnotico, ma a differenza di Tart e Cardeña, si obietta la possibilità di una induzione neutra, in quanto ogni stimolo dato, in particolare quelli verbali, offre al soggetto una indicazione (implicita, inconscia) circa gli effetti da ricreare. È proprio Tart a mettere in luce il fenomeno di influenza subliminale del soggetto, mediante le teorie psicologiche dell'operatore (1970).

In più se si considera il linguaggio nel contesto ipnotico, si nota come esso stimoli molti dei fenomeni di trance, proprio in virtù della sua proprietà polisemica (De Pas, 2009) e se a ciò si accostano gli studi del linguista Lakoff (Lakoff e Jhonson, 2004), circa la metafora di orientamento, si capisce come stimoli ipnotici, teorie psicologiche implicite e mappe dell'io, siano elementi talmente connessi, da dover essere tenuti in considerazione se si vuole capire gli effetti che possono presentarsi nel soggetto.

Induzione neutra e metafore di orientamento

Come già detto si contesta la possibilità di una induzione neutra; nella fattispecie se si indica al soggetto di “scendere sempre più in **profondità**” o di raggiungere uno stato “sempre più **profondo**” (Perussia, 2011), non solo lo si porta ad approfondire un particolare stato ipnotico, ma gli si suggerisce di farlo in una determinata direzione, ciò a causa di quella visione topica della psiche che sia l'ipnotista che il soggetto, implicitamente possiedono.

Secondo De Pas molto della comunicazione ipnotica avverrebbe non nella significazione lineare del discorso, ma emergerebbe dalla polisemia di alcune parole; ciò vorrebbe dire che in un contesto ipnotico la singola parola non acquista significato esclusivamente in virtù dell'enunciato in cui è espressa o del modo in cui viene pronunciata, ma presenta una molteplice significazione in virtù dei vari significati che essa possiede¹. In questo modo la comunicazione ipnotica agirebbe in modo differenziato nei vari livelli dell'individuo, stimolandone la mente inconscia. Su tale principio si basa la comunicazione “disseminata” di Erickson (De Pas, 2009).

Alcune espressioni risultano particolarmente pregnanti in quanto esprimono un contenuto metaforico. In ipnosi si è soliti impartire suggestioni che usano vari tipi di metafore, in particolare quelle che Lakoff definisce metafore di orientamento (Lakoff e Jhonson, 2004) in cui alcuni concetti sono strutturati metaforicamente in termini spaziali. Per cui “andare nel profondo”, “sprofondare nel sonno ipnotico”, “andare sempre più giù” risultano essere indicazioni che possono

1 Asse paradigmatico

essere recepite secondo i seguenti significati metaforici:

- conscio è SU, inconscio è GIÙ
- più è SU, meno è GIÙ
- razionale è SU, emotivo è GIÙ
- avere controllo o forza è SU, essere soggetti a controllo o alla forza è GIÙ.

Quindi:

1. profondo può significare assenza di controllo cosciente e quindi apertura all'inconscio, all'emotivo, all'irrazionale; di conseguenza allontanamento dal razionale, dalla coscienza ecc...
2. può significare assenza di controllo sul flusso dei vissuti e apertura all'eterodirezione dell'ipnotista. È da notare come nel linguaggio comune si è soliti dire “è **sotto** ipnosi” o ancora “è **sotto** la sua influenza” (quindi il discordo di Tart (1970) circa il superamento dell'autorità e delle strutture comunicative dell'ipnosi tradizionale risulta non essere coerente con la sua stessa modalità comunicativa);

È chiaro come un procedimento ipnotico così svolto limita l'esplorazione del soggetto in un più ristretto ambito delle modalità che la coscienza può assumere; così come è chiaro che queste metafore veicolano (su presupposti sia culturali che naturali) una precisa mappa dell'io con la relativa teoria psicologica implicita.

Obiettivi

Quindi si è elaborato un esperimento per lo studio della coscienza attraverso l'ipnosi sperimentale. L'esperimento consta di una comparazione di due procedure ipnotiche lievemente differenti, utilizzate entrambe per lo studio degli stati di coscienza. Si intende quindi capire\mostrare:

1. come le teorie implicite nel linguaggio (veicolate dalle metafore di orientamento) influenzano l'esperienza ipnotica;

2. se gli stimoli suggestivi cosiddetti “neutri” (Cardeña 2005, 2014; Tart 1970), ripetuti nel corso del procedimento, offrano effettivamente esperienze ipnotiche significative per lo studio degli stati di coscienza;
3. che la profondità non è l'unica dimensione dell'ipnosi e vi sono altre dimensioni, fra cui quella transpersonale;
4. la relazione fra linguaggio ipnotico, teorie psicologiche implicite e mappe dell'io;

In altri termini le domande alle quali si è cercato di dare una risposta sono: esistono stati di coscienza “supermentali” o “superconsci”? È possibile un'esplorazione sistematica di tali stati? Può un procedimento ipnotico offrire l'esplorazione della coscienza sulla base delle teorie psicologiche implicite nel linguaggio delle sue suggestioni? Che ruolo hanno le teorie esplicite, ossia le cosiddette mappe dell'io?

Quindi si è ipotizzato che se una induzione parli di stato più “alto” di coscienza (invece che di uno più profondo), possa suggestionare fenomeni diversi rispetto alle ipnosi del profondo (ad esempio le esperienze transpersonali).

Struttura del procedimento ipnotico

L'esperimento è costituito da due ipnosi distinte, presentanti la stessa procedura di induzione. I due procedimenti ipnotici differiscono solo nella suggestione, in modo da poter suggestionare effetti diversi e diverse alterazioni.

Induzione

L'induzione usa degli stimoli che attraverso piccole modificazioni fisiologiche alterano lo stato del soggetto. Queste sono una breve iperventilazione che consiste nel respirare profondamente e nel trattenere progressivamente il fiato per un secondo, successivamente per due secondi, per tre e così via. Ciò avviene molto lentamente e si guida il soggetto con voce calma e con indizi di distensione.

Dopo di che si dice al soggetto di praticare delicatamente la retroversione dei bulbi oculari (Sacks 1991), come se questi guardassero il centro della propria fronte.

Poi viene indotto un rilassamento frazionato (Schultz, 1978), ed infine, una enumerazione con ricalco anticipato dello stato di trance (Bandler e Grinder, 1983).

Suggestione\approfondimento

La suggestione cambia nei due casi sperimentali, benché segue la medesima struttura:

1. nel primo procedimento, che per comodità chiameremo **“induzione de-attivante”**, successivamente al rilassamento frazionato viene fatto un conto alla rovescia da 20 a 0 inframezzato da suggestioni di approfondimento.
2. nel secondo procedimento, definito **“induzione attivante”**, dopo un conto da 0 a 20 e viene suggestionato al soggetto di “innalzarsi” verso uno stato di coscienza più alto.

Qualora non vi fosse una visione topica della psiche, insita nel linguaggio, chiedere al soggetto di “andare più in profondità” piuttosto che di “andare in uno stato più elevato”, non dovrebbe fare alcuna differenza, visto che tali direzioni avrebbero solo valore di convenzione; se tale ipotesi fosse vera si sarebbero avuto risultati simili nelle due induzioni, ma come vedremo i risultati presentano interessanti differenze fra i due procedimenti.

La topica risulta essere implicita nel linguaggio, quindi risulta essere colta dalla mente inconscia del soggetto; per cui le suggestioni sono state formulate pensando all'inconscio come loro referente:

“immagina come se stessi scendendo all'interno delle tue profondità” o “immagina come se stessi salendo su un piano più elevato della tua mente”

Logicamente si sono elaborate frasi il più speculari possibile. Dopo di che ad intervalli più o meno regolari nel corso di una sessione della durata di mezz'ora si è ripetuto lo stesso stimolo, per suggestionare l'aumento dello stato indicato.

Le suggestioni venivano poi ripetute ad intervalli più o meno regolari, in modo da rinforzare e approfondire lo stato ipnotico.

Resoconti in prima persona

I resoconti vengono stimolati da domande riguardanti la variazione dei parametri, sia in confronto a stati precedenti (Tart 1970; Cardeña 2005, 2014; Erickson 1965) per tracciare delle relazioni interne fra i vissuti, e sia in termini assoluti.

Le domande riguardano:

- stato del rilassamento corporeo
- processi visivi, sia interni che esterni
- consapevolezza ambientale
- sensazioni interne\emozioni
- senso di identità
- senso del tempo
- flusso dei pensieri
- consapevolezza del respiro
- consapevolezza di un nuovo stato di coscienza (Switch)

Queste domande vengono formulate al soggetto, ma non tutte durante il procedimento ipnotico, per varie ragioni. Le domande circa la consapevolezza dello stato ipnotico e circa il senso d'identità fanno parte dei resoconti a posteriori, in quanto se poste durante la trance potrebbero avere l'effetto di condizionarne il corso.

Per cui le domande servono ad “elicitar” lo stato attuale del soggetto, nelle sue più prossime percezioni.

Durante la trance anche le domande sono ripetute più volte in corrispondenza di successivi “approfondimenti” della trance, per verificarne il cambiamento dei vari parametri. Si è proceduto in questo modo:

1. induzione
2. suggestione \ “approfondimento”
3. stabilizzazione: pause di vari minuti
4. serie di domande poste molto lentamente nell'arco di vari minuti
5. di nuovo suggestione \ “approfondimento”
e così via continuando

Questioni riguardanti la trance e i resoconti

In stati ipnotici di profondità media o alta, ciò che si riscontra è la difficoltà del soggetto a parlare in modo chiaro e fluente. Dal tono della voce, dalla semplicità degli enunciati (che spesso sono

semplicemente “sì” e “no”), è facile intuire il cambiamento di stato che sta sperimentando il soggetto, ragione per cui si sono evitate domande aperte (sebbene più significative per una analisi qualitativa). Si è evitato di porre le domande in tempi ravvicinati fra loro, per evitare quello sforzo cognitivo che avrebbe destato il soggetto dallo stato di torpore raggiunto.

Analisi dei resoconti dei vissuti esperienziali

Innanzitutto c'è da dire che le domande sono state formulate per indagare quelle alterazioni ipnotiche descritte in letteratura; si è pensato che le alterazioni potessero costituire un “vocabolario” utilizzabile per descrivere l'esperienza del soggetto, il quale veniva interrogato riguardo alla sua percezione del tempo, alla sua esperienza dell'ambiente e del contesto più in generale, alle modificazioni dell'attenzione, della memoria, della propria identificazione e della memoria autobiografica (eventuali dissociazioni e regressioni), del proprio stato emotivo, della percezione, dei processi ideativi ed intellettivi e della consapevolezza di un eventuale altro stato di coscienza.

In più, per l'analisi di eventuali contenuti più o meno complessi che emergono nella trance, come sogni ipnotici, immagini mentali, sensazioni viscerali, ricordi ecc. si è fatto utilizzo di strumenti della programmazione linguistica quali i sistemi rappresentazionali, le strategie e le sub-modalità. Ciò risulta utile ai fini qualitativi per una maggiore specificazione della esperienza in prima persona.

Soggetti

I soggetti che hanno effettuato la procedura sperimentale sono tre soggetti tutti con varie esperienze di alterazione dello stato di coscienza o tramite training ipnotici o tramite pratiche meditative o tramite sperimentazioni di onironautica. Ciò ha garantito, oltre che una facilità dell'approfondire lo stato suggestionato, anche quello di avere una certa abitudine nella descrizione della propria esperienza.

Tempi della sperimentazione

Si è cercato di standardizzare il più possibile il tempo del procedimento, ma si è scartata l'opzione di una induzione registrata, in quanto ogni soggetto ha bisogno dei suoi tempi per approfondire lo

stato ipnotico. Quindi esclusa l'induzione, che risulta l'elemento sicuramente più standardizzabile, il resto del procedimento è stato modulato secondo i segnali di risposta, della comunicazione non verbale del soggetto, i quali indicano all'operatore la ricettività alle suggestioni.

Mentre i due procedimenti sono stati distanziati di qualche ora, e di qualche giorno in un caso, in modo da non sfruttare il fenomeno della ratifica della trance.

“Ratificare qualcosa significa confermare (rinforzare?) che qualcosa è accaduto. In modo particolare, Erickson usa la parola ratifica in relazione al fenomeno ipnotico che desidera far sperimentare ai pazienti o che crede essi stiano sperimentando. Ratificare la trance significa aiutare i pazienti a rendersi conto e a credere di aver avuto un'esperienza di trance” (Erickson, Rossi, Rossi, 1982).

Si è quindi evitato di incorrere in un effetto cumulo fra la prima trance e la seconda.

Approfondimento dello stato

Questa è una questione fondamentale, a differenza degli altri esperimenti citati, non si è fatto uso di scale di profondità ipnotica e questo per diverse ragioni:

1. la misurazione attraverso scala di profondità si può rivelare una profezia che si autodetermina, influenzando l'operatore;
2. si è preferito descrivere la trance attraverso i fenomeni, in quanto l'approfondimento è un processo continuo, mentre il fenomeno appare una entità discreta. Quindi si identifica lo stato di coscienza attraverso i fenomeni che il soggetto esperisce in quel dato momento;
3. si è quindi assunta la definizione batesoniana di mente come processo (Bateson, 1984), esposta da Bateson in sei principi; fra questi vi sono:
 - una mente è un aggregato di parti o componenti interagenti;
 - le interazioni fra le parti della mente è attivata dalla **differenza**;
 - nel processo mentale gli effetti della differenza devono essere considerati come delle versioni codificate della differenza che li ha preceduti;
 - la descrizione e la classificazione di questi processi di trasformazione rivelano una gerarchia di tipi logici immanenti ai fenomeni.

quindi lo stato non è visto come un contenitore² vuoto in cui si posizionano i vari fenomeni, ma si identifica con il processo e la relazione (differenze) fra i fenomeni stessi.

Per cui si sono distinti due tipi di stati uno di approfondimento leggero-medio ed un altro, caratterizzato da maggiore approfondimento.

Approfondimento vs. profondità

Come abbiamo già visto il concetto di approfondimento di uno stato non coincide con la profondità ipnotica. La profondità non è l'unica dimensione dell'ipnosi. La tesi qui espressa è che queste altre dimensioni siano esplorabili attraverso opportune modifiche del processo ipnotico, fra cui l'uso di differenti strumenti comunicativi.

Per cui andremo a considerare un approfondimento sia dello stato attivato che dello stato de-attivato.

Risultati

Soggetto L. C. età: 17 Maschio

Induzione dello stato di de-attivato in cui si è suggestionato, al soggetto di scendere in uno stato di coscienza più profondo.

	APPROFONDIMENTO BASSO-MEDIO	APPROFONDIMENTO ALTO
RILASSAMENTO CORPOREO	Abbastanza rilassato	Molto rilassato
PROVESSI VISIVI (I/E)	Luce della stanza	Niente
PROCESSI AUDITIVI	/	Percezioni auditive presenti
CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE	Luce della stanza	Percezione nulla ad esclusione del canale auditivo
SENSAZIONI\EMOZIONI	Sensazione di calma	Sensazione di pace
PROCESSI CENESTECI	Sensazione di leggerezza	Sensazione di leggerezza
SENSO DEL TEMPO	Il tempo passa velocemente*	Il tempo passa lentamente*

2 Questa che per noi è una distorsione per Lakoff e Johnson (2004) fa parte di delle metafore più comuni, in cui si tende a concettualizzare gli stati come contenitori.

FLUSSO DEI PENSIERI	Macchinoso non fluido	Fluido
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	Lento	Più lento di prima

Induzione dello stato attivato in cui si è suggestionato al soggetto di “salire” in uno stato di coscienza più elevato

	APPROFONDIMENTO BASSO-MEDIO	APPROFONDIMENTO ALTO
RILASSAMENTO CORPOREO	Molto rilassato	Più di prima
PROVVISI VISIVI (VE)	Niente	Colori, nero e giallo
PROCESSI AUDITIVI		
CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE	Percezione nulla ad esclusione del canale auditivo	Percezione nulla ad esclusione del canale auditivo
SENSAZIONI\EMOZIONI	/	Tranquillità
PROCESSI CENESTECI	Sensazione di leggerezza	Addormentamento, mancanza di sensazioni e di identificazione con le mani e tutta la parte superiore del busto
SENSO DEL TEMPO	Il tempo passa lentamente*	Il tempo passa lentamente*
FLUSSO DEI PENSIERI	Fluido, continuo	Fluido, continuo
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	Lento, ma normale	Meno intenso e più lento di prima

Commento primo esperimento

In generale soggetto ha presentato una significativa distorsione temporale per la durata di entrambi i processi ipnotici; il rilassamento aumentava con l'approfondimento sia nella prima che nella seconda situazione sperimentale.

Interessante il fenomeno di “mancanza di sensazioni”, registrata durante l'induzione per lo stato attivato, in cui il soggetto registrava una mancanza di sensazioni al tronco e alle mani; queste venivano percepite come estranee al resto del corpo. In tale descrizione è possibile rivedere lo stato di identificazione ridotta, descritto in Tart 1970 (nell'esperimento di Tart il soggetto, in tale stato, si

identificava esclusivamente con la testa). Tale fenomeno è assimilabile a ciò che Tart definisce lo stato di “sé potenziale”.

Altra piccola differenza nelle due ipnosi riguarda l'attivazione di immagini interne, di colori nel procedimento per lo stato attivato, mentre il procedimento per lo **stato de-attivato vede l'assenza del canale visivo.**

In generale gli stati evocati seguono nella prima induzione (per lo stato de-attivato) un percorso di disattivazione sensoriale che porta ad una aumentata ricettività; mentre nella seconda induzione vi è una disattivazione dei vissuti cenestesici molto più accentuata che porta ad uno stato con dissociazione psicofisica o di sé potenziale, ma nello stesso tempo ad una attivazione dei vissuti visivi interni.

Soggetto L. B. età: 30 Maschio

Induzione dello stato de-attivato, in cui si è suggestionato, al soggetto di scendere in uno stato di coscienza più profondo.

	APPROFONDIMENTO BASSO-MEDIO	APPROFONDIMENTO ALTO
RILASSAMENTO CORPOREO	Elevato rilassamento addormentamento	Meno di prima, rilassamento fisico ma attivazione mentale
PROVESSI VISIVI (IE)	Immagini oniriche indistinte (volti, scene varie)	Immagini interne di figure geometriche (un cerchio azzurro); in modo improvviso lo switch della visione oscurata
PROCESSI AUDITIVI		Allucinazione auditiva: il soggetto sentiva una melodia di un organo mai sentita prima
CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE	Nulla	Nulla
SENSAZIONI\EMOZIONI	Sonnolenza;	Stupore per il fenomeno di switch

PROCESSI CENESTECI	Torpore; movimenti involontari; formicolio alla sommità del capo	Assenza di sensazioni principalmente dalle mani, sentite solo per il contatto con il busto, ma percepite come estranee al resto del corpo.
SENSO DEL TEMPO	Lentissimo	Assenza delle percezioni temporali
FLUSSO DEI PENSIERI	Flusso (automatico) seguiva i ritmi del sogno e delle immagini oniriche, si presentava quindi discontinuo. Processi ideativi poco attivati	Flusso non più automatico; attivazioni mentali
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	Quasi assente	Quasi assente

Induzione dello stato attivato in cui si è suggestionato al soggetto di “salire” in uno stato di coscienza più elevato

	APPROFONDIMENTO BASSO-MEDIO	APPROFONDIMENTO ALTO
RILASSAMENTO CORPOREO	Rilassato ma vigile	Rilassato ma vigile
PROVESSI VISIVI (I/E)	Luce della stanza, qualche sporadica immagine interiore	Fenomeni luminosi, immagini mentali complesse, e improvviso oscuramento del campo visivo in prossimità di uno switch
PROCESSI AUDITIVI	Voce operatore	Assenti, anche la mia voce era appena percepita, senza comunque capire cosa dicessi
CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE	Intermittente	Intermittente
SENSAZIONI\EMOZIONI	Attesa	Stupore, curiosità
PROCESSI CENESTECI	Sensazione vivida della postura	Formicolio capo; bisogno di stendere la schiena

SENSO DEL TEMPO	Abbastanza presente	Meno presente
FLUSSO DEI PENSIERI	Poco controllato	Sotto controllo; particolarmente assente
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	Assente	Assente

Commento secondo esperimento

Sia lo stato de-attivato, che quello attivato del secondo soggetto presentano un interessante **fenomeno di switch**, ovvero un repentino passaggio da uno stato all'altro, con la netta consapevolezza di aver cambiato stato di coscienza (il fenomeno di switch è in stretta correlazione con la consapevolezza di essere in un diverso stato di coscienza).

Ma il modo in cui tali fenomeni si sono presentati risulta diverso: lo switch dello stato de-attivato avviene dopo che il soggetto era assorbito da alcune immagini mentali. In particolare una, costituita da un cerchio di colore turchese-blu, con cui il soggetto provava un senso di identificazione. Immediatamente dopo, il soggetto dice di aver avuto l'improvviso fenomeno della visione oscurata, nonostante un attimo prima poteva intravedere dalle palpebre la luce accesa della stanza.

Lo switch quindi era in prossimità di una esperienza di matrice transpersonale, presentate una dissociazione.

Il secondo switch, avvenuto durante lo stato attivato è stato molto più improvviso e nello stesso tempo molto più fisico: il soggetto diceva di essere in una fase di stasi, il flusso mentale quasi assente, o non percepito, e nessun compito suggestivo da svolgere; quando all'improvviso ha provato una specie di cerchio alla testa, una sensazione descritta come ambigua, a metà fra il piacere e il dolore; da questo stato, dopo la retroversione spontanea dei bulbi oculari il soggetto descrive il cosiddetto switch. **Il nuovo stato si presentava come uno stato di veglia rilassata, in cui il controllo sul flusso dei pensieri era totale e il soggetto si sentiva rigenerato sia nella mente che nel fisico.**

La trance profonda è stata vissuta come meno fisica presentante il fenomeno di dissociazione e di mancanza di sensazione dalle mani e dalle braccia.

Soggetto F. P. _____ Et :30 _____ Femmina

Induzione dello stato de-attivato in cui si   suggestionato, al soggetto di scendere in uno stato di coscienza pi  profondo.

	APPROFONDIMENTO BASSO-MEDIO	APPROFONDIMENTO ALTO
RILASSAMENTO CORPOREO	Abbastanza rilassata	Molto rilassata, tratti di addormentamento
PROVESSI VISIVI (I/E)	Immagini interne passeggiere durante l'induzione; Immagini interne di acqua	Visione oscura
PROCESSI AUDITIVI	/	/
CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE	Luce stanza	Rarefatta, rumori sentiti come se ovattati o distanti
SENSAZIONI\EMOZIONI	Sensazioni tattili attivate	Sensazioni piacevoli di rilassamento
PROCESSI CENESTECI	Percezione legata all'acqua tiepida	Sensazione viscerale di piacere legato al rilassamento
SENSO DEL TEMPO	Prima che scorreva lentamente; poi perdita della cognizione del tempo	Assente
FLUSSO DEI PENSIERI	Lento	Interrotto, intermittente
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	Regolare	Assente

Induzione dello stato attivato, in cui si   suggestionato al soggetto di "salire" in uno stato di coscienza pi  elevato

	APPROFONDIMENTO BASSO-MEDIO	APPROFONDIMENTO ALTO
RILASSAMENTO CORPOREO	Rilassamento non completo	Rilassamento meno fisico e pi� mentale
PROVESSI VISIVI (I/E)	Visione oscura	Flash di un ricordo di infanzia; fenomeni luminosi (luci di candele, bagliori)
PROCESSI AUDITIVI	/	Allucinazione auditiva: il soggetto suoni derivanti dal

		mio scrivere, ma io in realtà non ho mai scritto ne prodotto rumori simili
CONSAPEVOLEZZA AMBIENTALE	Assente	Nulla a parte l'allucinazione auditiva
SENSAZIONI\EMOZIONI	Timore per esperienze sconosciute	Sensazione di uscita dal corpo; sentimenti di unione
PROCESSI CENESTECI	Percezione della propria postura	Sensazioni di calore; retroversione spontanea dei bulbi oculari
SENSO DEL TEMPO	Percezione temporale presente	Nessuna percezione del tempo
FLUSSO DEI PENSIERI	presente	Esperienze mentali non vissute sotto forma di flusso. Visualizzazione di una fusione con una luce in uno scenario celeste, con la terra sotto di sé ma non vista.
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	Presente	Non costante

Commento terzo esperimento

La prima induzione (stato de-attivato) offre risultati abbastanza scontati, presentando il conseguente aumento dei fenomeni dovuti all'approfondimento (allo scendere più in profondità).

Lo stato descritto presenta una **riduzione progressiva delle attivazioni sensoriali**; diminuiscono i processi visivi, quelli cenestesici e anche quelli auditivi. Questa riduzione avviene sia per i processi esterni che per quelli interni.

Si riduce la percezione che il soggetto ha del tempo, del contesto, del flusso di pensiero e del proprio respiro. Queste ultime due percezioni si riducono ma non spariscono completamente.

Mentre per quanto riguarda la seconda induzione (per lo stato attivato), vi sono elementi veramente interessanti: innanzitutto vi è una rottura netta fra i fenomeni in medio e leggero da quelli di alto approfondimento. Vi si registrano diversi fenomeni di switch; quindi non vi è la stessa gradualità della trance precedente.

Spicca su tutti un fenomeno transpersonale vissuto dal soggetto: questi, cercando di raggiungere un “più alto” piano di coscienza ha dapprima avuto immagini interne spontanee di bagliori e fonti luminose (come le fiamme di una candela), successivamente trasformate in una immagine complessa, in cui il soggetto si vedeva volare (visione associata, in prima persona³) verso una luce posta in cielo, e poi fondersi in essa (**tale immagine risultava accompagnata da sentimenti di unione**). Nel momento in cui viveva questa esperienza, il soggetto registrava la retroversione spontanea dei bulbi oculari.

Altra esperienza registrata dal soggetto è stata la sensazione di staccarsi dal corpo; questa dissociazione risultava al soggetto parecchio vivida, tanto da farle accusare una specie di lieve timore.

Inoltre da sottolineare la presenza di una allucinazione auditiva: il soggetto sentiva rumori di matita sul foglio di carta, come se io stessi scrivendo, cosa che in realtà non avveniva, né vi erano altri suoni che potessero far pensare questo al soggetto. Altri fenomeni interessanti sono un ricordo di infanzia emerso spontaneamente; l'assenza totale di flusso intenzionale del pensiero; sensazioni di calore.

Il soggetto a fine seduta descriveva lo stato attivato come uno stato più di rilassamento mentale, che di rilassamento fisico; quest'ultimo risultava ancora attivato, in modo tale da produrre fenomeni transpersonali presentanti un maggiore coinvolgimento emotivo (James, 1884). Inoltre lo stato attivato è stato caratterizzato, dalla presenza di fenomeni allucinatori.

Conclusioni

In relazione al singolo procedimento ipnotico si è notato che approfondendo un determinato stato (sia esso “de-attivato” o “attivato”) si osservava la progressione dei fenomeni che caratterizzano quello stato.

Mentre fra i due tipi di stati possiamo, nonostante le differenze individuali dei vissuti dei soggetti, è possibile tracciare una tendenza:

1. lo stato de-attivato in generale vede la diminuzione dell'attività dei canali sensoriali cenestesici; il soggetto passa in breve tempo da una attenzione alle sensazioni corporee date dal rilassamento progressivo, ad uno stato di assenza di sensazioni⁴ che sfocia in un senso di estraneità rispetto alle zone corporee interessate.

³ Vedi paragrafo sulle sub-modalità

⁴ Non parliamo esplicitamente di “anestesia” solo perché non sono state effettuate prove sulla percezione del dolore, ma in effetti il resoconto ne presenta tutti gli aspetti benché ad un livello non generalizzato.

2. Talvolta lo stato de-attivato vede la comparsa di processi visivi, sotto forma di immagini interne.
3. I fenomeni allucinatori (auditivi), e fenomeni transpersonali, sono presenti in entrambi gli stati di trance, sebbene in misura maggiore nello stato attivato.
4. Lo stato di de-attivazione man mano che si approfondisce tende a creare fenomeni di assenza di consapevolezza e addormentamento.
5. Due soggetti su tre descrivono lo stato di attivazione come uno stato in cui è presente la consapevolezza del fisico e di sensazioni corporee. Mentre uno dei tre soggetti presenta assenza di sensazioni corporee e la tipica dissociazione dei processi di “Sé potenziale” descritti da Tart (1970).
6. Lo stato di attivazione è caratterizzato dalla presenza massiva di fenomeni transpersonali, quali sentimenti di unione, di pace, così come dall'emersione di immagini interne complesse e simboliche. Tale stato è caratterizzato anche dalla cessazione del flusso intenzionale dei pensieri e talvolta (in uno dei soggetti) dall'emersione di ricordi di infanzia dimenticati (Ipermnesia spontanea), oltre che da allucinazioni auditive. Due soggetti su tre hanno inoltre fatto esperienza di particolari fenomeni fra cui una dissociazione, esperita come una sensazione di uscire fuori dal corpo; ed uno switch (passaggio ad un altro stato di coscienza), accompagnato da forti sensazioni psico-fisiche, quali formicolio, giramento di testa e oscuramento improvviso della visione (vedi Tart 1970).
7. Benché solo uno dei soggetti riporta esplicitamente il fenomeno dello switch, tutti quanti riferiscono la consapevolezza di una alterazione in corrispondenza dell'approfondimento finale.
8. Lo stato attivato è sempre percepito dai soggetti come uno stato di coscienza aumentata rispetto allo stato de-attivato.

Posso concludere che non vi sono procedure neutre, e che gli effetti dell'induzione ipnotica possono dipendere dalla scelta delle parole, dai tratti sovrasegmentali del linguaggio, dalla postura e da altri elementi che possono comunicare (influenzando) ad soggetto le idee e le teorie (sia implicite che esplicite) dell'operatore. Frasi come “rilassati” o “concentrati” o “vai più in profondità” o ancora “immagina di volare” “sentiti leggero” non sono frasi innocue né neutre, in quanto differiscono le une dalle altre proprio nell'effetto che suggestionano.

Detto ciò resta da chiedersi cosa sono lo “stato attivato” e quello “de-attivato”, e se esiste veramente uno stato superiore alla coscienza mentale di veglia? Queste domande sono strettamente connesse alle mappe dell'io e alle conoscenze che i vari sistemi filosofici e psicologici hanno acquisito sull'uomo e il suo psichismo.

Gli studi della psicologia transpersonale, della psicosintesi, dell'olotropica oltre che di varie tradizioni filosofiche quali lo yoga e il samkhya, delineano mappe della psiche, che non solo considerano le dimensioni del profondo del soggetto, ma anche dimensioni superiori, emergenti, trascendenti e transpersonali.

Questo esperimento non ha la pretesa di certificare l'esistenza di tali dimensioni, ma bisogna constatare che operando cambiamenti nelle procedure ipnotiche, ci si apre all'esperienza di fenomeni di solito ascrivibili al piano del superconscio.

Quali sono queste modifiche delle procedure? Quelle di usare il linguaggio seguendo le sue implicite teorie psicologiche, che tendono a simbolizzare l'emotivo, il vitale, il desiderante, l'inconscio ecc, come un piano "al di sotto", ed il piano delle emergenze spirituali (Gosso, 2000) e dei fenomeni transpersonali come un piano "al di sopra". In questa particolare funzione (pressoché inconscia) del linguaggio trovano una certa rilevanza le cosiddette mappe dell'io.

Le mappe dell'io acquistano quindi un particolare significato, in quanto direzionano (sia volontariamente che involontariamente), attraverso la comunicazione, la ricerca su questi stati.

Viste le attivazioni sensoriali, i fenomeni "olotropici" e l'ultima descrizione (punto 8) degli stati ipnotici analizzati, **potremmo avanzare l'ipotesi che lo stato di coscienza, da noi chiamato, per comodità, "stato attivato", sia uno stato di coscienza aumentata.** Tale considerazione tiene conto del fatto che al contrario dello stato di de-attivazione, in esso non vi è perdita di coscienza, e che la coscienza stessa risulta presente integralmente nel corpo, nell'emotivo, nella mente, e nel piano delle "emergenze transpersonali" del soggetto, investendo così molte più zone del suo "io". Tale stato di coscienza, è a mio avviso, da accostare agli stati "superconsci" e integrali delle già citate tradizioni filosofiche, oltre che agli stati di flow e di concentrazione funzionale, che permettono di utilizzare integralmente le potenzialità, altrimenti latenti, dell'uomo.

BIBLIOGRAFIA

Anolli L. (2000) Psicologia della comunicazione. Bologna: il Mulino

Anolli L., Lagrenzi P. (2009) Psicologia Generale. Bologna: il Mulino

Assagioli R. (1978) Principi e metodi della psicosintesi terapeutica. Roma: Astrolabio- Ubaldini editore

Bandler R., Grinder J. (1983) Ipnosi e trasformazione. Roma: Astrolabio-Ubaldini editore

- Bandler R., Grinder J.(1984) I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson. Roma: Astrolabio-Ubaldini editore
- Bateson G. (1984) *Mente e natura*. Milano: Adelphi
- Bateson G. (2000) *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi
- Bertossa F., Ferrari R. (2006) *Lo sguardo senza occhio, esperimenti sulla mente cosciente tra scienza e meditazione*. Milano: Alboversorio
- Balugnani R., Arcella M. (2011) *Stati di coscienza e dimensione interpersonale*. In Del Castello E., Ducci G. *Ipnosi e Scienze Cognitive*. Milano: Franco Angeli
- Cardeña E. (2005) *The Phenomenology of deep hypnosis. Quiescent and Physically Active*. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 53 (1): 37-59
- Cardeña E. (2014) *Hypnos and Psyche: How Hypnosis Has Contributed to the Study of Consciousness*. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice* , 1(2): 123-138
- Ceccarelli M. (2011) *Processi emotivi e livelli di coscienza: per una teoria gerarchico-dinamica dell'attività mentale*. In Del Castello E., Ducci G. *Ipnosi e Scienze Cognitive*. Milano: Franco Angeli
- Chertok L. (2005) *L'ipnosi*. Roma: Edizioni Mediterranee
- De Pas R. (2009)*L'ipnosi, Milton Erickson e la disseminazione: i presupposti filosofici*. *Psico-Pratika* N. 46
- Del Castello E., Ducci G. (2011) *Ipnosi e Scienze Cognitive*. Milano: Franco Angeli
- Dilts R., Grinder J., Bandler R., Bandler L.C., DeLozier J. (1982) *Programmazione neuro linguistica*. Roma: Astrolabio-Ubaldini editore
- Ellenberger H.F. (1970) *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*. Torino: Bollati Boringhieri
- Erickson M.H. (1939) *Demonstration of Mental Mechanisms by Hypnosis*. *The Archives of Neurology and Psychiatry*, 42(2)
- Erickson M.H., Hill L.B. (1944) *Unconscious Mental Activity in Hypnosis-Psychoanalytic*

Implications . The Psychoanalytic Quarterly, 13(1)

Erickson M.H. (1962) Basic Psychological Problems in Hypnotic Research. Hypnosis: Current Problems, 207-223

Erickson M.H. (1965) A Special Inquiry with Aldous Huxley into the Nature and Character of Various States of Consciousness , The American Journal of Clinical Hypnosis

Erickson M.H., Rossi E.L. (1979) Hypnotherapy, New York: Irvington, Publisher

Erickson M.H., Rossi E.L. (1981) Experiencing Hypnosis: Therapeutic approaches to altered states. New York: Irvington Publisher

Erickson M.H., Rossi E.L., Rossi S.I. (1982) Tecniche di suggestione ipnotica. Roma: Astrolabio-Ubaldini editore

Erickson M.H. (1983) Opere vol.II, L'alterazione ipnotica dei processi sensoriali, percettivi e psicofisiologici. Roma: Astrolabio-Ubaldini editore

Erickson M.H. (1987) Opere vol.III, L'indagine ipnotica dei processi psicodinamici. Roma: Astrolabio-Ubaldini editore

Etchelecou B. (1997) Sofrologia. Teoria e pratica per l'utilizzo pedagogico e terapeutico. Como: Red Edizioni

Fischer R. (1971) A Cartography of the Ecstatic and Meditative States. Science, Vol. 174

Fromm E. (1977) An ego-psychological theory of altered states of consciousness. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25(4): 372-387

Gosso F. (2000) Intervista a Stanislav Grof. Altrove n. 7

Greenwald G.A., Draine S.C., Abrams R.L. (1996) Three Cognitive Markers of Unconscious Semantic Activation. Science Vol. 273

Granone F. (1983) Trattato di ipnosi. Torino: Bollati Boringhieri

Grof S. (2001) Psicologa del Futuro Le nuove dimensioni della mente: individuale, transpersonale, cosmica. Como: Red edizioni

Grof S. (2012) Revision and re-enchantment of Psychology: legacy of half a century of

consciousness research. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 44 (2): 137-163

Grof S. (2015) Ken Wilber's Spectrum Psychology. *Primal Psychotherapy Page*, 1-24

Gruzelier J.H. (2000) Redefinig hypnosis: theory, Methods and integration. *Contemporary Hypnosis*, 17(2): 51-70

Guantieri G. (1973) L'ipnosi. Come oggetto di studio e mezzo di impiego in medicina. Milano: Rizzoli Editore

Gullotta G. (1980) Ipnosi aspetti psicologici, clinici, legali, criminologici. Milano: Giuffrè editore

Harman W.W. (1993) Towards an Adequate Epistemology for the Scientific Exploration of Consciousness. *Journal of Scientific Exploration*, 7(2): 133-143

Holroyd J. (2003) The Science of Meditation and the State of Hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis* , 46(2): 109-128

Kallio S., Revonsuo A. (2003) Hypnotic phenomena and altered states of consciousness: a multilevel framework of description and explanation. *Contemporary Hypnosis*, 20(3): 111- 164

Kosslyn S.M. (1983) *Le immagini nella mente*. Firenze: Gruppo Giunti editoriale

James W. (1884) What Is an Emotion. *Mind*, Vol. 9, No. 34 p. 188-205

Landry M., Appourchaux K., Raz A. (2014) Elucidating unconscious processing with instrumental hypnosis. *Frontiers in Psychology*, 5: 1-18

Lakoff G., Johnson M. (2004) *Metafora e vita quotidiana*. Milano: Strumenti Bompiani

Lifshitz M., Raz A. (2012) Hypnosis and Meditation: Vehicles of Attention and Suggestion. *Journal of mind-body regulation*, 2 (1): 3-11.

Lifshitz M., Cusumano E.P., Raz A. (2014) Meditation and Hypnosis at the Intersection Between Phenomenology and Cognitive Science. *Meditation-Neuroscientific Approaches and Philosophical Implication Studies in Neuroscince Consciousness and Spirituality*, 2: 211-226

Lombardo T. (2007) The Evolution and Psychology of Future Consciousness. *Journal of Futures Studies*, 12 (1): 1-23

Maclean P.D. (2011) *Evoluzione del cervello e comportamento umano*. Milano: Corriere della sera

- Malucchi M. (2010) Rilettura – Mente e Natura di Gregory Bateson. Humana Mente n. 14
- Marabini E., Dinicastro M. (2014) Manuale teorico-pratico di ricerca biopsicocibernetica.
Barletta: Cafagna Editore
- Nisbett R.E., Wilson T. (1977) Telling more than we can know. Verbal reports on mental process.
Psychological Review, 3: 231-261
- Otani A. (2003) Eastern Meditative Techniques and Hypnosis: A New Synthesis. American Journal of Clinical Hypnosis, 46(2): 97-108
- Pekala R.J. (2000) Operationalizing “Trance” I: Rationale and Research Using a Psychophenomenological Approach. American Journal of Clinical Hypnosis , 43 (2): 107-135
- Pekala R.J. (2002) Operationalizing Trance II: Clinical Application Using a Psychophenomenological Approach. American Journal of Clinical Hypnosis, 44 (3/4): 241- 255
- Pakala R.J. (2010) Reply to “Methodological and interpretative issues regarding the Phenomenology of Consciousness Inventory – Hypnotic Assessment Procedure: A comment on Pekala et al. (2010a, 2010b)”. American Journal of Clinical Hypnosis, 53 (2): 115-128
- Perussia F. (2011) Manuale di Ipnosi. Milano: Edizioni Unicopli
- Revonsuo A., Kallio S., Sikka P. (2009) What is an altered state of consciousness? Philosophical Psychology , 22(2): 187-204
- Ripetti Pacchini D. (1985) Milton H. Erickson e Willhelm Reich: affinità e divergenze. Atti del Congresso Internazionale di Ipnosi e Terapia della Famiglia
- Sacks O. (1991) Risvegli. Milano: Adelphi
- Satprem (2004) Sri Aurobindo, l'avventura della coscienza. Roma: ed. Mediterranee
- Schultz J.H. (1978) Il training autogeno. Metodo di autodistensione da concentrazione psichica. Vol.1 Esercizi Inferiori. Milano: Feltrinelli
- Spiegel D. (2005) Multileveling the playing field: altering our state of consciousness to understand hypnosis. Contemporary Hypnosis, 22(1): 31-33
- Tarantino F. (2012) Stati modificati di coscienza: la prospettiva fenomenologica. Psychofenia, anno

XV (26):69-118

Tart C.T. (2001) Meditation: Some Kind of (Self-) Hypnosis? A Deeper Look. American Psychological Association SF.

Tart C.T. (1970) Transpersonal potentialities of deep hypnosis. Journal of Transpersonal Psychology. 27-40

Tart C. (1970 b) Self-Report Scales of Hypnotic Depth. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 18:105–125.

Tataki K. (2010) Embodied Knowing: The Tacit Dimension in Johnson and Lakoff, and Merleau-Ponty. Tradition & Discovery: The Polanyi Society Periodical, 36(2): 26-39

Terhune D.B., Cardeña E. (2010) Methodological and interpretative issues regarding the Phenomenology of Consciousness Inventory – Hypnotic Assessment Procedure: A comment on Pekala et al. (2010a, 2010b). American Journal of Clinical Hypnosis, 53 (2): 105-113

Watzlawick P., Weakland J.H., Fish R. (1974) Change. Roma: Astrolabio-Ubaldini editore

Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D. (1967). Pragmatica della comunicazione umana. Roma: Astrolabio.

Watzlawick P. (2007) Il linguaggio del cambiamento. Milano: Feltrinelli

Wilber K. (1975) Psicologia perennis: the spectrum of consciousness. Journal of Transpersonal Psychology, 7(2): 105-132

Wilber K. (1997) Lo spettro della coscienza. Sapienza Saturnia: Crisalide

Come pubblicare su Neuroscienze.net

Neuroscienze è una rivista on-line di informazione scientifica che tratta tematiche di Neuroscienze, Psicologia e Scienze Cognitive.

Chi può collaborare?

Se sei un medico, un neurologo, uno psichiatra, uno psicologo, o se hai conoscenze specifiche di neuroscienze, psicologia o scienze cognitive in genere, **Neuroscienze** ti offre la possibilità di collaborare inviando i tuoi lavori.

Che percorso farà il tuo articolo?

Gli articoli ricevuti verranno considerati per la pubblicazione dall'[Editorial Board](#) e successivamente inviati ai referee per la valutazione.

Come devono essere gli articoli?

Per poter essere pubblicato su **Neuroscienze**, il tuo lavoro deve rispettare le prescrizioni contenute nella pagina "[LINEE GUIDA PER GLI AUTORI](#)".

Come inviare il tuo articolo?

Per inviare il tuo articolo a **Neuroscienze** devi essere registrato al portale ed aver effettuato l'accesso con username e password forniti al momento dell'iscrizione. A quel punto potrai accedere direttamente alla zona riservata ed inserire autonomamente il tuo articolo.

Linee Guida per gli Autori

Tutti i manoscritti sono soggetti a revisione redazionale. La presentazione di un articolo per la pubblicazione NON implica il trasferimento del diritto d'autore da parte dell'autore all'editore. Tutti i documenti sono pubblicati sotto [Licenza Creative Commons](#). E' responsabilità dell'autore ottenere il permesso di riprodurre immagini, tabelle, ecc da altre pubblicazioni.

Requisiti

Titolo, Autore e sottotitolo: titolo, nome dell'autore e un sottotitolo sono necessari.

Parole chiave (keywords): per motivi di indicizzazione, un elenco di 3-10 parole chiave è essenziale.

Abstract: Ogni articolo deve essere accompagnato da un Abstract di un massimo di 10 righe.

Note: Evitare le note a piè di pagina. Quando necessario, numerarle consecutivamente e riportare le diciture appropriate a piè di pagina.

Bibliografia: nel testo segnalare i riferimenti degli autori (cognomi ed anno di pubblicazione) tra parentesi. L'elenco dei riferimenti deve essere in ordine alfabetico secondo il cognome del primo autore di ogni riferimento. Il cognome di ogni autore è seguito dalle iniziali del nome. Si prega di citare tutti gli autori: 'et al.' non è sufficiente. A questi devono seguire: l'anno tra parentesi, titolo, rivista, volume e numero delle pagine.

Esempi:

Articoli pubblicati su Giornale: Gillberg, C. (1990). Autism and pervasive developmental disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 31, 99–119.

Libri: Atkinson, J. (2000). *The developing visual brain*. Oxford: Oxford University Press Oxford Psychology Series.

Contributi a Libri: Rojahn, J, e Sisson, L. A. (1990). Stereotyped behavior. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of behavior modification with the mentally retarded* (2nd ed.). New York: Plenum Press.

Pubblica un Articolo

Dopo esserti registrato al portale, invia il tuo articolo dalla pagina:

http://www.neuroscienze.net/?page_id=1054