



Change Mastery Institute

Master in Ipnosi

**Come guarire la cefalea: due casi studio
trattati con ipnosi, Medicina Tradizionale
Cinese, kinesiologia emozionale**

Candidato: Antonio Arioli

Relatore: Prof. Tom Forgiarini

Correlatore: dott. Francesco Paolo Colella

Anno accademico 2024/2025

Indice

Introduzione	pag. 3
Capitolo 1: Fondamenti teorici	pag. 3
1.1 La cefalea nella medicina allopatica	pag. 3
1.2 La cefalea nella Medicina Tradizionale Cinese	pag. 4
Capitolo 2: Panoramica delle tecniche utilizzate	pag. 6
2.1 Il Ki delle 9 stelle	pag. 6
2.2 La Kinesiologia Emozionale	pag. 7
2.3 Lo Shiatsu biodinamico	pag. 8
2.4 La Moxibustione	pag. 8
2.5 La Programmazione Neuro Linguistica	pag. 9
2.6 L’Ipnotesi Antica	pag. 10
2.7 L’Ipnotesi Ericksoniana.....	pag. 13
Capitolo 3: Trattamento del caso di A.	pag. 15
3.1 Anamnesi riportata nei vari referti medici	pag. 15
3.2 Prima fase del trattamento: conoscenza della cliente e trattamento del problema relativo al rendimento scolastico	pag. 16
3.3 Prima seduta di trattamento della cefalea	pag. 17
3.4 Seconda seduta di trattamento della cefalea	pag. 19
3.5 Conclusioni sul caso di A.	pag. 21
Capitolo 4: Trattamento del caso di G.	
4.1 Prima seduta	pag. 21
4.2 Seconda seduta	pag. 24
Conclusioni	pag. 31
Bibliografia	pag. 33

Introduzione

**“Chi conosce gli altri è sapiente.
Chi conosce sé stesso è illuminato”**

Lao Tzu

Questo elaborato ha la finalità principale di illustrare come ho integrato nella mia esperienza professionale l’ipnosi antica e l’ipnosi moderna con altri strumenti e tecniche che da tempo utilizzo nel mio lavoro di operatore olistico.

In particolare, ho focalizzato la mia attenzione sul trattamento della cefalea frontale.

Illustrerò nello specifico due casi concreti e gli strumenti utilizzati sia nella fase di diagnosi che di trattamento.

Nel primo capitolo descriverò la cefalea sia dal punto di vista della medicina allopatica, che dal punto di vista della medicina tradizionale cinese (MTC).

Nel secondo capitolo farò una panoramica delle diverse tecniche utilizzate nelle varie sedute: Ki delle 9 stelle, Kinesiologia Emozionale, Shiatsu e Moxibustione, PNL (Swish Pattern, Emdr), Ipnotesi Antica (Campanelli, Fast Phobia), Ipnotesi moderna (tecniche delle paure e della psicosomatica, scrittura automatica).

Nel terzo e quarto capitolo illustrerò il caso di A. e il caso di G. e l’applicazione concreta degli strumenti impiegati.

Capitolo 1: Fondamenti teorici

1.1 La cefalea nella medicina allopatica

La cefalea è un dolore che può coinvolgere ogni parte della testa. È dovuta all’attivazione di strutture sensibili al dolore entro o in prossimità di cervello, cranio, volto, seni o denti e può comparire come patologia primaria (non causata da un altro disturbo) o essere secondaria ad un altro disturbo.

Tra le forme più frequenti di cefalea primaria ci sono la cefalea muscolo-tensiva e l’emicrania.

La cefalea muscolo-tensiva generalmente consiste in un dolore percepito come una fascia che stringe intorno alla testa, di intensità da lieve a moderata, che può essere episodica o cronica.

Il mal di testa frontale è una forma di cefalea piuttosto frequente che interessa la regione frontale, per l’appunto, e l’area delle tempie. Può essere di natura tensiva, quindi classificabile tra le cefalee tensive.

Tra le cause più comuni delle cefalee muscolo-tensive ci sono stress emotivo (ansia, disturbi depressivi), disturbi del sonno, problematiche di natura muscolo-scheletrica a livello del collo o dell’articolazione della mandibola o affaticamento degli occhi, posture

scorrette, digiuno o disidratazione. Le cefalee sono comuni anche quando si interrompe il consumo di caffeina o l'assunzione di farmaci antidolorifici (analgesici) dopo averli usati per lungo tempo. Costituiscono fattori di rischio per il mal di testa, infine, l'uso di alcol, il fumo e una alimentazione scorretta.

La diagnosi della cefalea muscolo-tensiva viene basata sulla descrizione del paziente della cefalea e sui risultati dell'esame obiettivo. Non esistono esami specifici in grado di confermare la diagnosi. A volte si ricorre a una RMI del cranio per escludere altre patologie che possono essere causa di cefalea, specie se quest'ultima si è sviluppata recentemente.

Le cefalee muscolo tensive sono normalmente trattate con un ciclo a breve termine di analgesici (aspirina, paracetamolo) o antinfiammatori non steroidei (ibuprofene) (FANS)

1.2 La cefalea nella Medicina Tradizionale Cinese

**Tre agopunti utili al trattamento di collo e testa, 10 BL 20 GB 16 GV,
se dolenti esprimono estrema titubanza e indecisione.**

Dott. Carlo di Stanislao Dott. Maurizio Corradin

La cefalea, nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), è definita Tou Tong (dolore alla testa) o Tou Feng (vento alla testa). Due antichi assiomi affermano: “In caso di vento, la prima a soffrirne è la testa” e “In caso di vento patogeno, la testa è la prima ad essere aggredita”. Questo perché la testa, essendo la parte più alta e Yang del corpo, è particolarmente vulnerabile all'azione del vento.

La scuola italo-cinese di agopuntura ha evidenziato dieci forme di cefalea: questa mia descrizione vuole essere solo una personale sintesi legata ai casi in questione.

La MTC considera l'essere umano come un microcosmo immerso nel macrocosmo pianeta/universo. I patogeni ambientali — freddo, calore, umidità, vento — non solo agiscono dall'esterno, ma si manifestano anche all'interno del corpo, generando disarmonie energetiche. Il vento interno, in particolare, è una forza estremamente Yang: mobile, imprevedibile, inafferrabile.

Nel pensiero taoista, il corpo umano è considerato come un impero. Il Cuore è l'Imperatore, colui che regna ma non governa. Il Pericardio è il maggiordomo, che protegge il sovrano e gestisce gli imprevisti. Il Polmone è il Primo Ministro, trasmette gli ordini imperiali agli altri organi. Lo Stomaco è il ministro dei granai, riceve e distribuisce gli alimenti. I Reni sono i ministri degli interni: conservano i tesori, l'energia ancestrale, la forza e l'unicità dell'individuo. Custodiscono il mandato vitale e rappresentano la radice profonda dell'essere. Nei Reni risiede la volontà, la capacità di accedere alla propria autenticità e ai propri talenti.

Quando nell'impero non viene più percepita l'autenticità, il valore, la sicurezza e la quiete, il sistema si destabilizza. Il Fegato, che è il generale d'armata dell'impero corporeo, percepisce l'invasione e attiva la sua energia difensiva. Se la persona riesce ad utilizzare questa energia per affermare sé stessa, per fare azioni funzionali ed esprimere la propria voce, la rabbia (energia del Fegato) può essere trasformata in forza propulsiva. Ma se la persona si sottomette, trattiene, accetta ciò che non è funzionale, l'energia continua ad aumentare e risale verso l'alto, generando fuoco e vento di fegato.

La funzione del Fegato è guardare al futuro, progettare ciò che è funzionale per l'individuo e fornire l'energia necessaria per difendere i confini e sostenere le scelte generate dalla Vescica Biliare. Se queste scelte (e le non-scelte) non corrispondono al mandato custodito nel Rene, l'equilibrio si rompe. Può generarsi il vuoto dello yin del Rene, il quale perde la capacità di contenere lo yang del Fegato che, diventando iperattivo, inizia la sua risalita verso l'alto, generando fuoco e vento di Fegato, che a loro volta danno vita a vari tipi di cefalea:

- la cefalea da fuoco di Fegato: un mal di testa intenso, pulsante e spesso localizzato alle tempie o agli occhi, causato dalla risalita del calore epatico verso la testa.

È legata a emozioni represse, stasi di Qi (nota 1) e squilibrio tra Yin e Yang.

- la cefalea da vento è causata dalla risalita improvvisa e mobile del Qi disturbato del Fegato verso la testa, generata da stress, rabbia repressa, vuoto di sangue. Si manifesta con dolori migranti, pulsanti, vertigini, insonnia, spasmi, tic e sintomi neurologici.

In MTC, sia il fuoco che il vento di fegato agitano lo Shen (spirito, mente, coscienza, vitalità) perché disturbano il sangue (che è la radice dello Shen) e il Qi, generando instabilità emotiva e fisica, confusione mentale, disturbi del sonno.

In altre parole, quando il Cuore è disturbato da emozioni trattenute, da conflitti interiori, da mancanza di autenticità, non riesce ad assolvere alla sua funzione di guida. In questa condizione, l'energia del Fegato può attivarsi per difendere, ma senza una direzione chiara. Se non viene incanalata correttamente, questa energia rischia di accumularsi e risalire verso l'alto, manifestandosi come vento interno e scaricandosi nella testa, generando i sintomi sopra citati. Il vento è il risultato di una disfunzione energetica: la mancata integrazione tra volontà, direzione e azione.

Queste dinamiche non riconosciute e trattenute nel corpo producono stagnazione del flusso energetico e del sangue. Un esempio metaforico: le unghie sono considerate gli artigli del Fegato. L'onicofagia può essere letta come il gesto di affilare gli artigli senza mai sferrare l'attacco, trattenendo all'interno tutta l'energia.

Nel pensiero taoista la rabbia non è un disturbo da sciogliere, ma una manifestazione naturale dell'energia vitale. È associata all'elemento Legno, alla primavera, alla crescita, all'inizio di ogni

cosa. Quando il Qi del Fegato fluisce liberamente, la rabbia si trasforma in potere decisionale, in progettualità, iniziativa e capacità di rompere schemi stagnanti. Quando invece il Qi è bloccato, si genera frustrazione, irritabilità e stagnazione emotiva.

La rabbia segnala un bisogno di cambiamento, attiva il movimento verso l'esterno, rompe l'apparente quiete e genera azione. Può essere trasformata in coraggio, determinazione e creatività. Questo è coerente con il principio taoista del wu wei — non forzare — che invita a fluire con l'energia anziché opporvisi. In questo caso il lasciare fluire è inteso come l'espressione del "Vero Sé".

Riconoscere questa forza e accompagnarla con consapevolezza significa facilitare un processo di risveglio interiore, rompere vecchi schemi, fare spazio a nuove possibilità e ritrovare il proprio centro, esprimere il "Vero Sé" attraverso il linguaggio verbale, corporeo e para verbale.

Nota 1: Qi: questo termine è stato tradotto con energia e soffio. Alcuni lo descrivono come una sostanza che pervade il corpo in modo intangibile, ma assolutamente indispensabile alla vita. Una delle ultime definizioni di Qi è molto vicino alla terminologia utilizzata in fisica: vibrazione organizzatrice, forza capace di creare tensioni centrifugo-centripete, in grado di far coesistere i fattori costitutivi della materia, gli stessi elettrone-protone-neutrone nell'atomo. Il Qi pervade il corpo ed è in continuo movimento, circolando preferenzialmente (ma non esclusivamente) all'interno dei meridiani. Esistono inoltre delle "cisterne di Qi": la prima è al centro del petto (mare dell'energia superiore) ed è chiamata "Qi Hai". La seconda, chiamata "Dan Tian" (Mare dell'energia inferiore) si trova sotto l'ombelico.

Capitolo 2: Panoramica delle tecniche utilizzate

"L'acqua è docile e soave, ma mina e corrode le rocce più dure."

Tao Te Ching

2.1. Il ki delle nove stelle

Il ki delle nove stelle è un antichissimo sistema astrologico, tanto semplice quanto potente e flessibile, dalle infinite possibilità di utilizzo.

La teoria di indagine di questo modello ha preso i fondamenti dal più antico testo classico della cultura cinese, l'I Ching.

L'I Ching è parte integrante del pensiero taoista e delle radici della medicina cinese. Applicando il calcolo derivante dalla teoria del Ki delle nove stelle, ogni data di nascita produce tre numeri: il primo numero è il numero adulto, la personalità. Il secondo numero è il numero bambino, che si abita dal concepimento alla pubertà, dopodiché si incarna il numero adulto. Nel numero bambino si ritorna ogni volta in cui si vivono emotività e quindi, in un certo modo, si torna

ad essere bambini. Il terzo numero è il numero che dice di come la persona vive le relazioni sociali al di fuori della sfera familiare.

Nella sua prefazione all'edizione italiana dell'I Ching, redatta nel 1949, Carl Gustav Jung lo definisce una "tecnica oracolare, che è un metodo di esplorazione dell'inconscio."

Afferma: "se afferrare il significato del libro dei mutamenti fosse cosa facile, una prefazione non sarebbe necessaria. Ma non è questo il caso. Il testo è talmente oscuro che gli studiosi occidentali sono stati inclini a liquidarlo come una raccolta di formule magiche, troppo astruse per essere intelligibili, e comunque di nessun valore. Grande è il mio debito verso Richard Wilhelm per aver fatto tanta luce sul complesso problema dell'I Ching, oltre che sulla sua applicazione pratica. Da più di trent'anni mi interesso di quella tecnica oracolare, che è un metodo di esplorazione dell'inconscio."

In ambito professionale questo strumento mi dà la possibilità di comprendere, attraverso la filosofia taoista e la Medicina Classica Cinese, le caratteristiche umane e spirituali della persona, comprese le sfumature più profonde, già prima di vederla, attraverso la sua data di nascita.

2.2 La Kinesiologia Emozionale

La Kinesiologia Emozionale è l'arte di indagare nell'inconscio per capire cosa sta bloccando un aspetto della vita. Attraverso il test kinesiologico vengono testati quattro aspetti: struttura/fisico, organico, emozionale, energetico.

Il test kinesiologico è una tecnica che consente di ottenere risposte dall'organismo attraverso la variazione della forza muscolare. Va oltre la risposta razionale ed agisce direttamente sull'inconscio.

Consiste nel chiedere alla persona di formare un anello con pollice e indice e nel porre un interrogativo specifico relativo alla condizione che si vuole indagare. L'operatore esercita quindi una leggera forza contraria alla tenuta delle due dita: se la persona mantiene la forza, la risposta è positiva; se la forza si indebolisce è indice di una disarmonia o di una risposta negativa.

Quindi ad una domanda che per esempio è: ti serve il punto A o il punto B?

Il punto è A? Eseguo il test: se l'anello si apre non è quello.

Il punto B? Eseguo il test: se l'anello rimane chiuso è quello.

2.3 Lo shiatsu biodinamico

**“Nel tocco silenzioso dello Shiatsu
si manifesta il tao”**

Lo shiatsu biodinamico è una disciplina evolutiva. È una relazione in cui l’operatore, attraverso la pressione esercitata con mani, gomiti e ginocchia su alcuni punti, aree o canali energetici (meridiani), contatta la vitalità del ricevente favorendone il suo fluire naturale.

Le pressioni esercitate in un certo modo attraverso abiti leggeri (non è necessario un contatto diretto con la pelle) producono uno stimolo a cui l’organismo della persona trattata risponde, recuperando e manifestando dal profondo le proprie risorse vitali.

Peculiarità dello shiatsu biodinamico è l’applicazione dei principi della biodinamica che insegnano, attraverso l’ascolto dell’altro, il rispetto e la valorizzazione dell’unicità che ognuno di noi rappresenta, favorendone la migliore espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità proprie di ciascuno. L’intenzione dell’operatore è di contattare le risorse del ricevente, che forse in quel momento sono sepolte e poco raggiungibili.

I benefici dello shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione non sono frutto di un’attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo evolutivo connesso al generale miglioramento della vitalità e all’ottimizzazione delle risorse personali.

Genera una migliore qualità della vita qualsiasi sia l’età, la condizione e lo stato di benessere/disagio della persona che riceve.

2.4 La Moxibustione

Si tratta di una tecnica molto diffusa nella MTC. Il termine deriva dal giapponese “moe Kusa”, che significa “erba che brucia”.

Si suppone addirittura che l’utilizzo delle erbe cauterizzanti risalga al periodo degli “aghi di pietra”. Dati certi ci vengono dai testi più antichi che abbiamo oggi a disposizione: i rotoli di Mawangdui, che risalgono ad alcuni secoli prima dell’era cristiana. Va sottolineato che in questi testi si descrive unicamente la moxa, a riprova del fatto che questa tecnica non va considerata sempre solo complementare all’agopuntura.

Alcuni autori sostengono che la Moxibustione deve essere utilizzata quando una malattia non è più trattabile con le erbe o l’agopuntura risulta inefficace. È chiaro quindi che alla moxa vengono attribuite proprietà fortemente tonificanti.

Nel Su Wen, al capitolo 12, si dice che gli abitanti delle fredde regioni del Nord soffrono particolarmente di malattie da raffreddamento. In questi casi, secondo il testo classico, è necessario utilizzare la moxa.

Oltre ad avere un effetto riscaldante, agisce sul Qi, sul sangue dei meridiani e sugli organi.

Nella preparazione della moxa si utilizza l'artemisia. Le foglie di questa pianta, private dalle nervature centrali ed essiccate al sole, vengono polverizzate, ottenendo così la moxa grezza, della consistenza della lana. La lana di moxa, tra le altre proprietà, è auto aderente e brucia in modo regolare senza fiamma. Arrotolando la lana tra le dita si ottengono coni delle dimensioni di un chicco di riso, di una nocciola o anche di un grosso fagiolo. Questi possono essere applicati direttamente sulla cute (in questo caso si tratta di moxa diretta); oppure si utilizzano dei sigari creati con la lana di artemisia e il trattamento viene fatto scaldando con il sigaro la zona o l'agopunto. In questo caso si parla di moxa indiretta.

2.5 La Programmazione Neuro Linguistica

La programmazione neuro linguistica nasce in California negli anni 70 da Richard Bandler e John Grinder.

Il nome deriva dall'idea che ci sia una connessione tra i processi neurologici, il linguaggio e gli schemi comportamentali appresi dalle esperienze della vita.

La PNL si occupa di creare modelli oggettivi di realtà soggettive. Si interessa al modo in cui la persona si rappresenta in modo profondo e inconscio il proprio problema.

La PNL riconosce in che modo la mente ha appreso e utilizza un comportamento disfunzionale e come si sono create neuro associazioni tra uno stimolo esterno e un comportamento interno. Le neuro associazioni che la persona ha integrato vengono ripetute inconsciamente e possono essere disfunzionali per la persona stessa.

Le tecniche utilizzate vanno a sostituire il comportamento disfunzionale con comportamenti favorevoli al benessere e alla realizzazione degli obiettivi.

Uno dei fondatori della Programmazione Neurolinguistica è Richard Bandler. Giovane studente di matematica, per recuperare fondi utili al suo studio, Bandler si trovò ad eseguire dei lavori nella casa di uno psicanalista, Fritz Perls. Questi, sapendo che Bandler suonava la batteria, gli chiese di impartire lezioni alla figlia.

Lo psicanalista notò che Bandler aveva una modalità particolare di insegnare l'uso di questo strumento: lo faceva mediante l'analisi di alcuni video di batteristi famosi dell'epoca, modellando i loro gesti e modalità.

Fritz Perls notò delle potenzialità in quel ragazzo che sapeva insegnare in quel modo. In quel periodo lavorava alla stesura di un libro e, avendo poco tempo, chiese la collaborazione di Bandler. Questi rimase molto affascinato dalle tecniche descritte nel libro, al punto che iniziò inconsciamente

ad utilizzarle nella sua comunicazione. Se ne appassionò a tal punto da decidere di lasciare la facoltà di matematica per iscriversi al corso di psicologia.

Apprese successivamente i modelli linguistici di Virginia Satir, che integrò e iniziò ad applicare con gli studenti con difficoltà di apprendimento.

Durante il suo percorso di studi ebbe inoltre modo di affiancare John Grinder, professore e linguista presso la stessa università, il quale rimase colpito dalla velocità con cui Bandler riusciva ad indurre cambiamenti nelle persone e gli disse “se tu mi spieghi ciò che fai, io ti dirò cosa stai facendo”.

Grazie a Gregory Bateson, che gli parlò di uno psichiatra che utilizzava l’ipnosi facendo magie, Bandler ebbe modo di conoscere gli studi di Milton Erickson. Incuriosito dal suo lavoro, lo contattò direttamente ma Erickson non impartiva lezioni. Nel corso della telefonata con Erickson, Bandler utilizzò strumenti e modelli linguistici che aveva appreso nell’ascolto di alcune sue sessioni. Erickson rimase talmente stupito dall’abilità del giovane che lo accettò come suo studente.

Bandler e Grinder si interessarono alle caratteristiche della comunicazione di alcuni professionisti che eccellevano nel loro settore. Dall’osservazione del lavoro di Pearls, della Satir e di Erickson, trassero così dei modelli di linguaggio e di comunicazione, dando vita alla PNL.

Nella prefazione al libro di Bandler e Grinder “I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson”, lo stesso Erickson affermò che i due erano riusciti ad insegnargli ciò che lui faceva inconsciamente.

Successivamente le strade di Bandler e Grinder si separarono per vari motivi e oggi ciascuno ha una propria scuola.

2.6 L’Ipnosi Antica

**“La scalata deve rappresentare un motivo d’azione
nel fantastico ambiente della montagna
per procurarsi sensazioni intense ed assurgere, vincendo la natura,
alle conquiste interiori dettate dal proprio spirito.”**

Walter Bonatti, Le mie montagne, 1961

“Quando una persona si abbandona piacevolmente e con curiosità a un sogno ad occhi aperti, tanto profondamente da dissociarsi dalla realtà circostante e da diventare totalmente assorbita nel proprio mondo interno, può accedere a uno stato modificato di coscienza. Questo stato, spontaneo e naturale, presenta caratteristiche simili a quelle di una trance indotta, dove l’attenzione si sposta verso l’interno e l’esperienza si fa più fluida, immaginativa e trasformativa”. Questa descrizione

corrisponde a ciò che Milton H. Erickson definiva come “trance naturale”, ovvero quei momenti quotidiani in cui l’individuo entra spontaneamente in uno stato di assorbimento profondo, senza necessità di induzione formale. Secondo Erickson, “le persone entrano ed escono da stati di trance molte volte al giorno, senza rendersene conto” (Erickson, Rossi, 1979).

La dissociazione dalla realtà esterna e l’immersione nel mondo interno sono elementi chiave della trance, che può essere utilizzata terapeuticamente per facilitare il cambiamento, l’apprendimento e la ristrutturazione percettiva. In questo senso, il sogno ad occhi aperti può diventare una fuga dalla realtà e quindi poco funzionale alla persona, ma può anche essere, se gestita con competenza, una porta d’accesso a risorse inconsce.

Ogni essere umano nella sua vita ha sperimentato inconsapevolmente stati di trance. Ogni volta che lo sguardo è catturato dalla neve che cade, dalle foglie mosse dal vento, dalle fiamme danzanti di un fuoco... ognuna di queste cose può aver dato la possibilità di vivere un sogno ad occhi aperti e quindi uno stato di trance.

L’Ipnoti permette di gestire volontariamente questi processi che si manifestano anche in modo inconscio.

Il nostro cervello produce costantemente, in ogni momento, diverse tipologie di onde celebrali, ciascuna delle quali procede e fluttua con velocità e modi differenti.

Ci sono onde veloci e poi ci sono onde molto lente. Andare in trance significa transitare dall’onda celebrale più veloce a un’onda celebrale più lenta. L’ipnosi è l’utilizzo consapevole degli stati di trance.

Più la persona durante la trance ha il potere di focalizzarsi e concentrarsi su un’idea, un concetto, un pensiero, più sarà in grado di produrre effetti fisici e mentali evidenti: in questo modo una realtà inventata può dare effetti concreti e reali.

Alcuni studi dimostrano che già nella preistoria sono rintracciabili segni evidenti di come lo stato di trance fosse istintivamente ricercato dall’essere umano.

I paleontologi Clottes e Lewiss-Williams (1996) presero in considerazione le modalità di tracciatura di migliaia di pitture rupestri, giungendo alla conclusione che alcune immagini sarebbero trascrizioni “bloccate” su roccia di allucinazioni prodotte in stato di trance.

L’uomo primitivo si inerpicava in profondi cunicoli per raggiungere l’intensità di stress psicofisico (ad esempio per effetto dell’ipossia) sufficiente a rendere instabile il proprio stato mentale, così da poter sperimentare l’azione della volontà sui suoi stessi processi cognitivi.

Charles Arthur Musès (1972), scrive di aver trovato un’antica registrazione di una seduta ipnotica nell’incisione di una stele egizia risalente al regno di Ramses XI della XX dinastia egizia, circa 3000 anni fa.

La conoscenza di queste informazioni mi aiuta oggi a dare un nome a ciò che vivevo quando, una decina di anni fa, arrampicavo su roccia in una modalità in cui sperimentavo il limite delle mie risorse e capacità. Il limite si manifestava nel momento in cui perdevo il contatto con la roccia e volavo letteralmente nel vuoto per alcuni metri, fino a che la corda di sicurezza mi tratteneva. Sono consapevole ora che quello era uno stato di trance, la mente razionale non mi avrebbe portato a fidarmi di punti d'appoggio tanto esili.

La tenacia e la dedizione di persone che si allenano instancabilmente nel raggiungimento e nel superamento di un certo grado di difficoltà nell'arrampicata, dal mio punto di vista, è una forma di autoipnosi: è uno stato in cui la persona può sperimentare un profondo contatto con sé stessa, togliendo così il potere alle parti più razionali e giudicanti, che forse portano le persone lontane dal proprio inconscio.

Mi torna alla mente anche un'altra esperienza della mia infanzia, alla quale ora attribuisco una connotazione analoga: quando osservavo mio padre nella ricerca dei funghi. Per lui non esisteva più il tempo, fissava continuamente il terreno, i fili d'erba, le radici degli alberi, e io mi chiedevo cosa lo motivasse a rimanere tanto a lungo a fissare cose che io non vedeva neppure: poi ad un certo punto compariva un fungo.

Un'altra esperienza personale alla quale ho partecipato, e che ora ho motivo di considerare un'esperienza simile alla trance ipnotica, è la recitazione dei sutra nella meditazione Zen.

I suoni ripetitivi di un essenziale tamburo, i canti in sanscrito, mi hanno favorito la trance.

L'essere umano ha sempre messo in atto la ricerca di qualcosa che trascende il corpo alla ricerca di qualcosa di superiore.

In molte culture venivano praticati riti con musiche, danze, preparazioni di erbe, che portavano le persone ad un diverso stato di percezione di sé, di superamento dei limiti e realizzazione del proprio potenziale.

Franz Anton Mesmer diede un nome e una forma a queste pratiche nate nella notte dei tempi. Medico tedesco nato nel 1734, frequentò corsi di teologia e si laureò in filosofia, diritto e medicina. A Vienna si dedicò a studiare l'influenza del magnetismo sulle persone. L'osservazione del suo lavoro lo portò alla scoperta dell'esistenza di un fluido universale che agiva sul corpo permettendone la guarigione. Il medico chiamò tale energia "magnetismo animale", per differenziarla dal magnetismo delle calamite. Mesmer sosteneva che ogni essere vivente è una perfetta macchina elettromagnetica, un ricevitore, un condensatore, un trasformatore ed un'emittente.

La scienza oggi utilizza la magnetoencefalografia per la misurazione del campo elettromagnetico emesso dal cervello, la magnetocardiografia per misurare il campo elettromagnetico emesso dal cuore. Uno studio pubblicato sulla rivista eNeuro da parte di un'équipe di scienziati del

California Institute of Technology, sembra suggerire che anche noi sapiens siamo dotati di Magnetorecezione: in particolare, dicono gli autori del lavoro, il cervello umano sarebbe in grado di rispondere, in modo del tutto incosciente, a cambiamenti nel campo magnetico.

Secondo Mesmer, la malattia fisica e mentale è il risultato di un disequilibrio di energie. Sosteneva che tutti noi siamo figli del sole e della luna: l'energia maschile e l'energia femminile. Sosteneva che i problemi possono nascere quando sopprimiamo o diamo troppo peso ad una delle due energie. Quando questo avviene, si manifesta il sintomo.

Per questi motivi l'ipnosi antica è orientata sul corpo, le percezioni, le sensazioni: i sintomi cristallizzati nel corpo vengono resi fluidi.

L'ipnosi antica va ad agire più sul cervello rettiliano, che è la sede degli impulsi, delle risposte istintive. Mesmer considerava l'essere umano come costituito da tre parti principali: mente razionale, mente emotiva e mente istintiva. E l'obiettivo del suo lavoro era equilibrare questi tre parti. Nella pratica Mesmer considera l'ipnotista come un palo della messa terra, dove le energie possono scaricarsi. Per fare questo l'ipnotista si deve porre in una modalità neutra, rimanere su di sé senza pensare alla persona che sta trattando o ad altro. Questo atteggiamento permette a quell'energia cristallizzata nel corpo della persona di convogliare sull'ipnotista ed essere scaricata, come se fosse un fulmine.

La fissità oculare, generata dalla fascinazione con palpebre spalancate e ricalco respiratorio dell'ipnotista, è un ingrediente fondamentale dell'ipnosi antica: l'inibizione del nervo oculomotore induce un sovraccarico, che sua volta genera un rapido accesso ad uno stato alterato di coscienza.

Il primo passaggio di accesso ipnotico è la fissità visiva, seguono la catalessia, il sonnambulismo e la letargia.

2.7 L'Ipnosi Ericksoniana

L'ipnosi Ericksoniana rappresenta uno degli sviluppi più significativi nella storia contemporanea dell'ipnosi. Fondata da Milton H. Erickson (1901–1980), psichiatra e psicoterapeuta statunitense, questa prospettiva ha rivoluzionato il modo di concepire l'ipnosi, trasformandola da tecnica direttiva a processo relazionale, creativo e profondamente personalizzato.

La visione terapeutica di Erickson non nasce da un laboratorio, ma dalla vita stessa. Figlio di pionieri, Erickson cresce in un contesto di estrema precarietà tra le montagne del Nevada, dove la sua famiglia affronta condizioni estreme con ingegno e tenacia. In una capanna di tronchi con tre pareti e un pavimento di terra battuta, ogni oggetto assumeva nuove funzioni, ogni gesto era un atto di adattamento.

Come racconta Ernest Rossi nel volume Guarire con l’Ipnotesi (Astrolabio, 1985), “l’amore per la natura e lo spirito pionieristico, così evidenti nelle prime vicende della sua famiglia, erano ancora un aspetto caratteristico della personalità di Milton Erickson quando lo conobbi, nell’ultimo decennio della sua vita”. In quel paesaggio rude e inventivo, Erickson assorbe un principio che lo accompagnerà per tutta la vita: ciò che conta non è ciò che manca, ma ciò che si può creare con ciò che si ha. L’apprendimento, in quel contesto, non era trasmesso, ma vissuto. La capacità di osservare, di ascoltare, di trasformare, nasce nella sua esperienza quotidiana e diventa la radice profonda del suo modo di entrare in relazione con gli altri.

Quando, a diciassette anni, viene colpito dalla poliomielite e si ritrova immobilizzato, Erickson non fa che riattivare quella stessa intelligenza adattiva appresa nell’infanzia. Inizia a dialogare con la propria mente inconscia, osserva la sorellina che impara a camminare, ricostruisce i movimenti attraverso la memoria sensoriale. Scopre che il pensiero può generare azione, che il desiderio può muovere il corpo, che l’immaginazione può guidare la guarigione. Da questa esperienza nasce la sua visione terapeutica: ogni individuo possiede già dentro di sé le risorse necessarie per evolvere.

Come sottolinea Rossi, “Erickson era davvero il medico sofferente che aveva imparato a guarire gli altri guarendo sé stesso”. Il compito dell’ipnotista non è dirigere, ma credere profondamente in questa potenzialità e trovare la modalità più adatta per contattarla.

Erickson sapeva entrare in relazione con la persona nella sua totalità e la sua presenza terapeutica era fatta di sintonizzazione sottile, di attenzione ai micromovimenti, alle pause, alle inflessioni. Ogni gesto, ogni parola, ogni silenzio, era calibrato per creare uno spazio sicuro e fertile, dove l’inconscio potesse emergere e rivelarsi. La sua capacità di adattarsi al mondo interno dell’altro, senza giudizio e senza forzature, trasformava la relazione in un campo di possibilità. L’ipnosi, in questa prospettiva, non è una tecnica da applicare, ma un incontro da vivere: un processo relazionale che si costruisce nel momento presente, dove il terapeuta diventa testimone e catalizzatore delle risorse già presenti nell’individuo.

Erickson utilizzava racconti, metafore, domande aperte e linguaggio ambiguo per favorire l’ingresso spontaneo in uno stato di trance. Le suggestioni non erano imposte, ma offerte in modo flessibile, lasciando alla persona la libertà di accoglierle secondo le proprie modalità.

Ogni induzione ipnotica era costruita su misura, incorporando dettagli specifici del vissuto dell’interlocutore. Erickson evitava di parlare direttamente della persona, preferendo utilizzare storie isomorfe che l’inconscio potesse riconoscere come proprie.

L’obiettivo non era correggere un sintomo, ma attivare le potenzialità latenti dell’individuo. L’inconscio, secondo Erickson, è una fonte di creatività e saggezza, non un deposito di contenuti patologici.

La comunicazione ericksoniana si basa su strutture linguistiche complesse e strategiche, come truismi, nominalizzazioni, presupposizioni, comandi nascosti e violazioni della restrizione selettiva. Questi strumenti permettono di bypassare la mente critica e parlare direttamente all'inconscio.

Il terapeuta osserva con cura i segnali corporei, le microespressioni e i comportamenti spontanei, utilizzandoli come guida per adattare l'intervento e facilitare il processo ipnotico.

L'approccio ericksoniano favorisce l'esplorazione autonoma delle esperienze interiori, stimolando la partecipazione attiva del cliente nel percorso di cambiamento.

Ogni esperienza di Erickson ha contribuito a costruire una visione terapeutica fondata sull'adattamento, sull'osservazione e sulla fiducia nelle risorse dell'altro.

Capitolo 3: Trattamento del caso di A.

**“Esamina dapprima le parole,
medita tutto ciò che esse intendono,
le norme fisse allora si palesano.”**

I Ching, 易經

A., 13 anni, si è rivolta a me perché, dopo un mese dall'inizio dell'anno scolastico, non riesce ad ottenere i risultati che normalmente conseguiva.

Abbiamo fatto tre sedute per lavorare su questa tematica senza che A. accennasse alla cefalea, che si è manifestata tre anni prima, in coincidenza del menarca.

Essendo A. particolarmente riservata, ho scelto di approcciarmi a lei con l'ausilio di alcune tecniche specifiche, tra le quali l'ipnosi antica.

Ho scelto di illustrare questo caso in quanto, per le caratteristiche personali della cliente, l'ipnosi antica è risultata essere uno strumento molto efficace, perché permette di bypassare la comprensione razionale a vantaggio di una dimensione più immediata e corporea.

È stato per me piacevole e divertente lavorare con A. utilizzando queste modalità e, già dopo le prime due sedute, si sono manifestati significativi risultati.

3.1 Anamnesi riportata nei vari referti medici

Cefalea frontale oppressiva dal menarca, in aumento progressivo di frequenza, attualmente circa otto giorni al mese, con foto e fono fobia, talvolta nausea e vomito.

Riferisce peggioramento sintomatologia cefalica in associazione a mestruazioni.

Nonna paterna e zia paterna emicrania.

Si consiglia: antinfiammatorio al bisogno, prevenzione con Aurastop, fare valutazione periodica.

Se persistenza della sintomatologia si consiglia, in accordo con neurologi, terapia di estrogeni e progesterone.

3.2 Prima fase del trattamento: conoscenza della cliente e trattamento del problema relativo al rendimento scolastico

Prima di incontrare A. per il primo appuntamento, come da mia consuetudine, ho analizzato la sua data di nascita secondo le teorie del quadrato magico e dell'I Ching. I numeri di A. sono 775: raddoppio del metallo yin e terra.

Il numero sette corrisponde al lago, lo yin del metallo. Il numero sette è chiamato "il sereno", perché può contare su una solidità interiore e in superficie c'è quella morbidezza che fa sentire bene. Quello che ho osservato nel numero sette come secondo numero è la presenza di un'estrema sensibilità, proprio perché il secondo numero è il numero bambino (che si abita dal concepimento alla pubertà, ma anche ogni volta che si vivono emotività e quindi si ritorna bambini) e non è facile sentire quella solidità nell'essere bambini. Inoltre, il metallo per sua natura tende più all'introversione che all'estroversione.

Proprio come può cambiare la superficie del lago con un lieve soffio di vento, una personalità molto sensibile può essere mossa, e a volte destabilizzata, da eventi esterni apparentemente di poco conto, attuando così meccanismi di protezione di un certo spessore.

Il terzo numero rappresenta il campo energetico e karmico in cui si manifesta l'esperienza dell'individuo. Non riguarda l'identità personale, ma piuttosto le modalità di interazione con l'ambiente, il contesto relazionale e sociale.

Con le persone che hanno queste caratteristiche, ho verificato che è funzionale prestare attenzione ad ogni minima cosa che potrebbe urtarne la sensibilità. Ho dedicato quindi una particolare cura nell'approcciarmi ad A. con modalità di relazione estremamente attente, accoglienti e rispettose, più di quelle che normalmente utilizzo.

La prima richiesta di A. è quella di lavorare sulla sua prestazione scolastica, che all'inizio del nuovo anno scolastico è scadente rispetto a quella dell'anno precedente.

Nella prima seduta la ragazza parla poco, è diffidente. Quando inizio ad indagare come funziona il problema, e quindi le rivolgo domande specifiche, non mi parla delle proprie emozioni e stati d'animo.

Le chiedo se è venuta in seduta volontariamente e mi risponde che è stata obbligata dai genitori. Le dico che, se vuole, posso parlare a sua madre dicendole che il lavoro che io faccio non è funzionale a lei, in modo che i suoi genitori non la costringano più a venire da me. Io stesso, infatti,

le avrei proposto di utilizzare il tempo residuo della seduta per il raggiungimento di un suo obiettivo, per dare una conclusione di senso positivo all'incontro.

La ragazza in questo modo si rende disponibile a lavorare. Utilizzo da subito il test kinesiologico per testare il punto di consapevolezza emozionale collegato a questo problema.

Nel caso di A. mi è estremamente utile accedere al suo inconscio attraverso il test kinesiologico proprio perché fa fatica ad aprirsi.

Dal mio protocollo, in cui ci sono centinaia di punti di consapevolezza emozionali, il test da come esito: frase percezione del bambino “il mondo è invadente”.

La cliente mi parla di una lite molto forte con la migliore amica, alla quale si sente molto legata, e mi riferisce che ha parlato di questa lite con sua madre, ma non si è sentita ascoltata.

Aggiunge che vorrebbe sentirsi più serena con sé stessa e non avere pesi.

Nell'analisi del problema emerge che la sua tendenza è di chiudersi e proteggersi dalle cose esterne per non soffrire.

In questa seduta ho utilizzato tecniche di visualizzazione contemporaneamente allo shiatsu, trattando i meridiani del Rene, del Grosso Intestino e del Ministro del Cuore.

Utilizzo, inoltre, la tecnica della PNL dello Switch Partner, sostituendo il comportamento di chiusura con il comportamento attivo di sentirsi protagonista della propria vita, che lei aveva già sperimentato in altre relazioni.

Dopo quindici giorni dalla seduta i voti a scuola hanno iniziato a migliorare.

In questa seduta e nelle successive due la cliente non mi parla della cefalea che è presente da tre anni, dalla prima volta che ha avuto il ciclo mestruale, nonostante io le avessi chiesto dalla prima seduta se avesse sintomi corporei.

Mi riferisce, in seguito, che non me ne ha parlato perché nelle varie visite specialistiche le era stato detto che, non risultando dagli esami clinici una causa organica, le era stato detto che probabilmente avrebbe dovuto convivere con il sintomo, trattandolo con farmaci al bisogno.

3.3 Prima seduta di trattamento della cefalea

**“Il Vento interno del Fegato è come una tempesta che sale alla testa:
genera vertigini, cefalea e disturba la quiete dello Shen.”**

Huang Di Nei Jing

Dopo alcune sedute la cliente viene da me chiedendomi di lavorare per sciogliere la cefalea.

Inizio approfondendo quale sia il comportamento che genera ad A. quella cefalea: andare in chiusura ogni volta che sente un'invadenza nella vita.

In una visualizzazione lei percepisce di non avere le risorse per tutelare sé stessa dai comportamenti invasivi delle altre persone, ed ha la possibilità di prendere coscienza che, prima della lite con la sua migliore amica, si era relazionata a lei facendo di tutto per andare bene all'amica, non esprimendo sé stessa, i propri bisogni, i propri punti di vista, nutrendo così il conflitto di svalutazione verso sé stessa.

Prosegua con la diagnosi secondo la MTC tramite la palpazione di alcuni agopunti della funzione energetica di Rene, Fegato e Milza.

Agopunti dolenti: Fegato 2, Vescica Urinaria 52, Rene 1, Milza 6.

La cliente non era collegata alla propria autenticità e al proprio vero Sé, che per la MTC risiede nel Rene, dove risiedono anche tutte le caratteristiche umane e spirituali della persona.

Quando questo avviene, il Fegato, che è il generale d'armata dell'impero, mette in moto la sua energia perché il percepito della persona è di non sentirsi in grado, abbastanza brava, meritevole di esprimersi, di valorizzarsi, di dire NO, di far sentire la propria voce, permettendo inconsciamente invasioni dall'esterno.

In questi vissuti l'energia del Fegato inizia a manifestarsi in maniera prorompente nel corpo.

Ho iniziato quindi tonificando in Moxibustione diretta gli agopunti del meridiano di Vescica Urinaria 23 (tratta tutte le sindromi croniche da vuoto: di Yin, di Yang, di Jing e di Qi) e 52 (che è in rapporto con l'anima vegetativa del Rene), l'agopunto 6 di Milza (tonifica il Qi e il sangue, trattiene il sangue e lo rinfresca, tonifica lo Yin, calma lo Shen) e l'agopunto 36 di Stomaco (tonifica l'energia, il sangue, stabilizza la mente e le emozioni). Il trattamento di questi punti con questa tecnica ha permesso alla cliente di sentire la propria forza che è contenuta nel Rene, ma che il conflitto di svalutazione aveva abbondantemente sperperato.

La moxibustione ha generato cambiamenti nel corpo: il battito cardiaco ha rallentato, il respiro si è fatto più lento, il viso si è rilassato.

Ho inoltre trattato gli agopunti 2 (ha le proprietà di disperdere il fuoco del Fegato, calmare il vento del Fegato, rinfrescare il calore del sangue) e 3 (calma l'iperattività dello Yang del Fegato, elimina il vento del Fegato, calma lo Shen) del meridiano di Fegato con olio essenziale di Ylang-ylang per scaricare la rabbia; entrambi sono punti distali utilizzati per il trattamento della cefalea.

Ho trattato con lo Shiatsu i meridiani di Rene e Cuore: l'acqua e il fuoco che sono l'asse portante della vita.

In questa seduta ho praticato la tecnica di Campanelli con l'intento che lei potesse sentire la propria forza e autenticità.

3.4 Seconda seduta di trattamento della cefalea

“Tutto nella vita è ipnosi.

**Le persone non sono semplicemente in trance o coscienti,
ma si muovono costantemente da uno stato di trance all’altro.”**

Brian Weiss

A., come nelle altre sedute, è di poche parole. Mi riferisce che nelle tre settimane intercorse tra la prima seduta e questa ha avuto solo due episodi di cefalea e di intensità minore.

Avendo lei una modalità comunicativa essenziale, anche qui mi sono affidato al test kinesiologico per poter avere ulteriori informazioni.

Il punto di consapevolezza emerso è relativo ai Fiori di Bach, in particolare ad ASPEN, e la frase è “La vita mi sembra una continua lotta nella quale spesso sono io a perdere, ogni tanto mi capita anche di vincere ed in fondo è tutto quello che riesco a fare per mantenere la maschera e sentirmi protetta. Mi capita di venire oppressa dalla paura o dal panico, non so perché ma improvvisamente mi trovo nel panico terrorizzata e indifesa. Tutto questo mi opprime molto e mi costa una gran fatica.”

A. si riconosce molto nel messaggio di questo fiore di Bach. Aspen è il fiore della paura, quella paura non definibile, inconscia, come se stesse per succedere qualcosa, e non si sa cosa fare per scioglierla perché non si sa cos’è.

A. dice: “molto vero! Molte volte mi sembra di fare una specie di lotta in cui le persone non mi capiscono. Alcune volte mi sento oppressa dalla paura e non so il perché”.

Faccio NHR in trance:

“È nel petto, mi manca l’aria, è nera, densa, è sopra la pelle e anche dentro, occupa tutto il petto e arriva a toccare la schiena, mi fa sentire rigida, non riesco a muovermi...”

Qui elicito il suo stato e la porto a sentirlo in maniera molto forte; sembra che si stia mettendo a piangere.

Le dico: “ora io tocco la tua fronte e vedi la persona collegata a te in questa paura”

A: “mia mamma”.

Interruzioni di schema.

La guardo senza parlare e anche lei fa lo stesso.

Poi le chiedo: “cosa senti verso tua mamma?”

A: “ho timore che ciò che faccio non vada bene”.

Ho fatto questo con l’intento che lei sentisse il più possibile, non solo inconsciamente, l’origine di quella paura “immotivata”.

Induco la trance e la riporto nello stato elicitando ulteriormente la paura, mettendo la mia mano sul petto e anche sulla schiena, lei arriva a sentire la paura molto forte, fa dei movimenti con tremore.

E qui induco la tecnica del Fast Phobia di ipnosi antica.

Uscita dalla trance si sente molto stanca, la faccio accomodare sul foton, posiziono la tormalina nera sul primo chakra e alle caviglie e il quarzo rosa sul quarto chakra. Ho utilizzato la tecnica del Fast Phobia dell'ipnosi antica perché la cliente era poco consapevole dell'origine della paura e di come questa si stava manifestando nella sua vita.

Questa tecnica che uso spesso è, secondo me, molto adatta nei casi in cui c'è poca consapevolezza della dinamica di ciò che si sta manifestando. Questa tecnica agisce attraverso il campo elettromagnetico ed è efficace proprio nei casi in cui non c'è la consapevolezza di ciò che sta accadendo. La sensazione che spesso mi viene rimandata è di qualcosa di diverso, che è cambiato, ma non si sa cosa.

Le induco poi la trance ipnotica con la linguistica Ericksoniana e metto le braccia in catalessia utilizzando questa conduzione:

“Nella vita a volte si vorrebbero fare cose che non vengono fatte perché alcune emozioni o stati d'animo non lo permettono. E in quel braccio e quella mano ci sono le parti di te che non hanno fatto cose, dette parole, vissuto esperienze che la paura che c'era non ha permesso di fare.

E in questo altro braccio e questa mano ci sono le parti di te che ora possono contattare e fare quelle esperienze, dire quelle parole e fare tutte quelle cose che fino ad ora non sono state fatte. E ora l'inconscio, con movimenti genuini e autentici, inizia a muovere queste braccia e quando queste braccia e queste mani si saranno incontrate, queste parti di te iniziano a comunicare tra di loro e cose nuove possono accadere.

Così... Le mani si toccano e inizi a sentire il tuo valore... E mentre il corpo riposa l'inconscio può iniziare a muoversi. Gli antichi taoisti dicevano che in questo punto (ho contattato l'agopunto 8 del Rene) ciascun essere ha la possibilità di sentire il proprio valore. Il Rene manda in profondità le radici e ogni radice porta nutrimento nel corpo. E mentre questo accade puoi anche notare come il respiro cambia e ogni tensione si scioglie...

I taoisti dicevano che nel Rene risiede la volontà di sentire il proprio valore, la propria unicità, il proprio mandato. E ogni essere fa ogni cosa contenuta in questo mandato. Il Rene conserva e realizza il mandato.

E quando il Rene conserva e realizza il mandato, il Fegato lascia cadere le armi e vive nella pace. E puoi sentire come le cose iniziano a cambiare ora, nei prossimi sette respiri o forse nei quarantanove battiti cardiaci che seguiranno questo momento...

E mentre i tuoi ritmi vitali distribuiscono energie, può accadere che tu inizi a percepire quelle cose, che un tempo trattenevano mentre ora lasciano andare.”

3.5 Conclusioni sul caso di A.

La modalità di relazione, la comunicazione, l'uso delle tecniche che ho utilizzato con A., si sono distinte particolarmente dalle modalità che normalmente utilizzo, proprio perché la cliente ha inconsciamente privilegiato una comunicazione corporea, un'attitudine più istintiva e analogica rispetto alle modalità logiche con le quali sono abituato a relazionarmi.

Questa sua disponibilità e apertura nella comunicazione non verbale hanno facilitato il lavoro e hanno reso molto efficaci le tecniche utilizzate. Il tutto facilitato, secondo me, dalla sua giovane età e quindi dalla ridotta presenza di resistenze.

Sicuramente l'ipnosi antica è stata determinante nella risoluzione del problema e nel passaggio trasformativo che è seguito.

Nella tecnica del Fast Phobia ho potuto percepire le vibrazioni energetiche generate dal suo corpo. Al termine della tecnica, oltre al cambiamento dell'espressione del viso e della postura, ho potuto percepire uno stato d'animo molto diverso da quello precedente. La sua espressione è stata: “strano ma bello!”.

Al termine della seduta la cliente ha avuto un importante rilascio mestruale, che ha continuato a manifestarsi il giorno successivo e in quantità molto abbondante, accompagnato da una forte cefalea.

Dopo due giorni, i sintomi riparativi si sono sciolti e ora, a distanza di sei mesi, non ha più avuto cefalea.

Capitolo 4: trattamento del caso di G.

**“Non vi è nulla così buono per l'interiorità di un uomo
come l'esteriorità di un cavallo.”**

John Lubbock

4.1 Prima seduta

Premessa: nella diagnosi ho fatto riferimento alla cefalea secondo la MTC.

G. 15 anni dolore alla testa di 3 tipi:

- uno si manifesta in concomitanza all'allergia
- da cinque anni cefalea frontale da stress, a volte accompagnata da dolore all'addome, in coincidenza di interrogazioni a scuola, lezioni di equitazione e ciclo mestruale

- mal di testa associato alla sinusite

Le sessioni sono tutte online.

Nella prima seduta ho fatto un colloquio conoscitivo e ho utilizzato l'ipnosi elicito delle risorse. Ho avuto modo di comprendere che la cliente entra facilmente in trance.

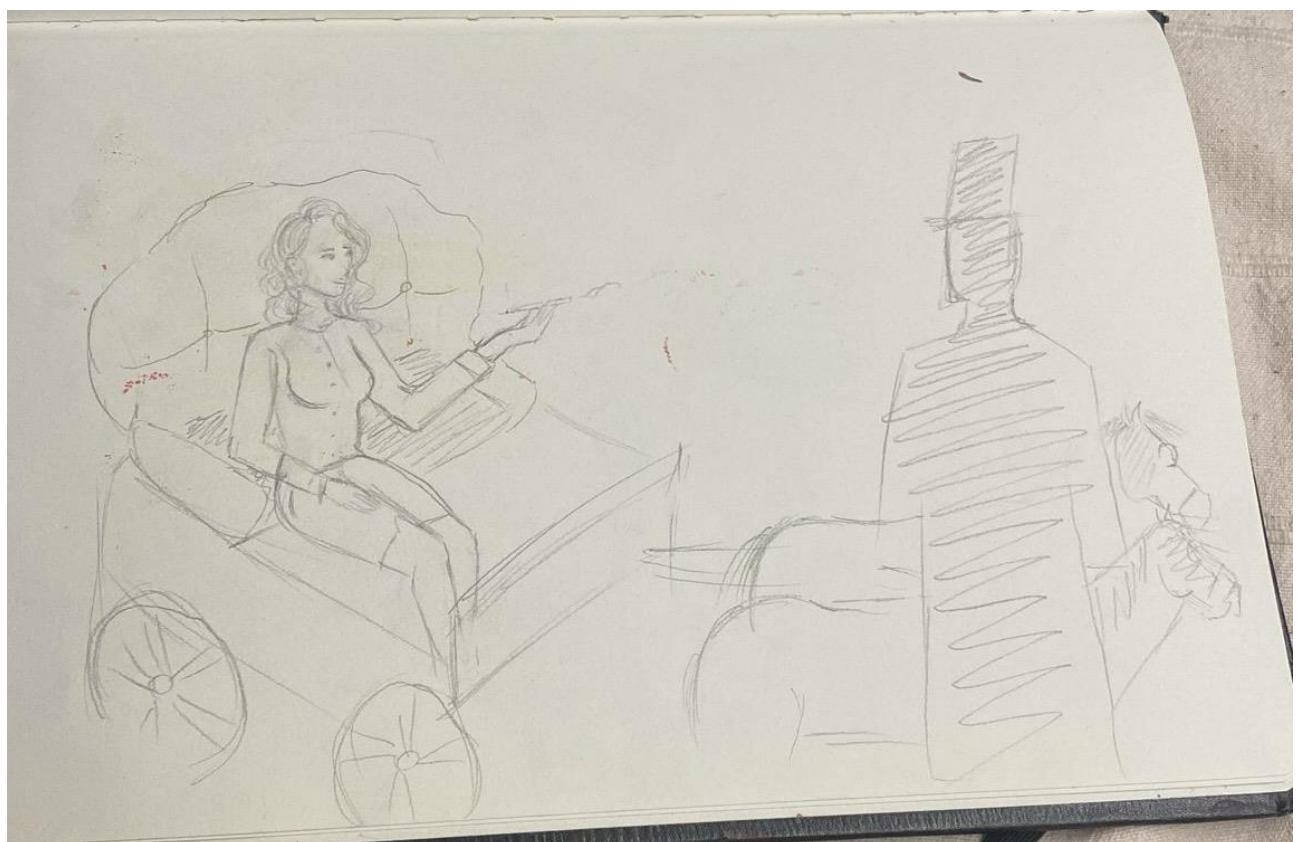
Su richiesta della cliente consideriamo il mal di testa da stress, essendo quello più debilitante.

G. riferisce che il mal di testa si manifesta quasi tutti i giorni, spesso in classe, in particolare quando si concentra molto.

Utilizzo la tecnica delle paure e della psicosomatica.

La prima volta in cui chiedo all'inconscio di guardare lo schermo bianco, l'inconscio mi dice che non vede niente. Elicito quindi le risorse.

Prima immagine: "Una donna seduta sulla poltrona di una carrozza trainata da due cavalli, la carrozza è ferma. Questa donna sta parlando con un uomo con una giacca. Io lo vedo di spalle".



Seconda immagine: "vedo sempre la donna di prima su una carrozza diversa, con il tettuccio. Si è fermata davanti ad un cancello tutto elaborato, è un cancello della polizia. Vedo l'uomo che mi dà le spalle e la sta raggiungendo lentamente".



Non avendo compreso il senso di quelle immagini, do suggestione di ricordare quelle immagini in modo che, in stato cosciente, avrebbe potuto disegnarle.

Prima dell'autduzione, elenco rilassamento e benessere che ancora sul pollice della mano destra.

La cliente in stato cosciente mi ha prodotto questi due disegni. Alla mia domanda: "sai chi sono queste persone?" ha risposto: "non saprei... i miei genitori?"

4.2 Seconda seduta

“Solo nelle avversità si rivelano i veri sentimenti.”

(患难见真情 – huànnàn jiàn zhēnqíng)

Chiedo alla cliente, guardando i disegni della seduta precedente, se ha qualcosa da dirmi.

Primo disegno:

“Ho disegnato bene i cavalli, mi piacciono, lo schienale della carrozza mi piace è comodo. La donna seduta ha una faccia un po' pensierosa, è simpatica sta guardando qualcosa che le piace. Questa donna potrebbe essere una maestra, può essere la Rottenmeier in versione buona. L'uomo è un'ombra”.

Secondo disegno: “l'uomo va incontro alla donna”.

Induco la trance e tramite i movimenti ideomotori faccio alcune domande che possono aiutarmi a comprendere ciò che l'inconscio ha voluto comunicare:

Mi chiedo se mi sai dire chi è la donna seduta sulla carrozza? -Sì.

Mi chiedo anche se sei in grado di dirmi chi è l'uomo -No.

Attraverso le mie domande, ora sei disponibile a comunicarmi chi è la donna? -Sì.

È una persona che hai vicino nella tua vita? -Sì.

È tua madre? -No.

È la compagna di tuo padre? -No.

È una persona che fa parte della famiglia di tuo padre? -No.

È una persona molto vicina a tuo padre? -No.

È una donna che tuo padre vede in questo momento della sua vita? -Sì.

E mi sai dire se questa è una donna che tuo padre vede quotidianamente? -Sì.

So che io ti ho già fatto questa domanda, ma te la rifaccio: la donna della carrozza è la donna con la quale tuo padre ha una relazione ora? Sì.

È la compagna di tuo padre? Sì.

In tutti e due i disegni, la donna della carrozza è la compagna di tuo padre? -Sì.

I cavalli rappresentano qualcuno per te? -Sì.

Rappresentano un essere umano? -Sì.

Sai chi è questo essere umano? -No.

Quel cancello rappresenta qualcosa di specifico per te? -Sì.

Quel cancello è qualcosa del passato -Sì.

Mi chiedo se ora che ti sei avvicinata di più a quelle immagini e a quello che rappresentano per te, ti è possibile dirmi se provi delle emozioni guardando quelle immagini - Sì.

Sai riconoscere quali emozioni provi? -Sì.

L'emozione è la paura, rabbia? -No.

L'emozione della tristezza? -Sì.

Ci sono altre emozioni? -Sì

Ti è possibile contattarle ora? -No.

Può essere funzionale contattarle ora? -Sì.

Elicito le risorse:

Mi sto chiedendo, inconscio di G., se hai la possibilità di accedere a quelle cose che possono essere state dimenticate... perché a volte, nella vita, alcune cose vengono dimenticate... lasciate in qualche cantina... o in qualche soffitta... in quei luoghi dove si va poco... o non si va mai...

Come quei luoghi che ricordo... in cui si andava da bambini, alla scuola dell'infanzia... e nel giocare a nascondino ci si nascondeva in posti dove non si andava mai... ed erano impolverati... pieni di ragnatele... erano i luoghi dimenticati... in cui le cose si possono dimenticare...

E una volta messe lì... quelle cose... ci si dimentica di averle messe lì... e si va avanti... dimenticandosi di quelle cose...

Mi domando, inconscio di G., se è funzionale a te ora... aprire quelle porte... esplorare quei luoghi poco frequentati... illuminare quegli spazi... e osservare tutto ciò che c'è negli angoli di quelle cantine...

Aprire quelle finestre... di quelle cantine... dalle quali può entrare luce... aria... suoni...

E l'aria che entra... può avere un certo effetto sulla pelle del viso... può muovere la polvere... cambiare l'odore di quel luogo... e quell'aria... e quella luce... trasformano quel luogo...

La luce cambia le cose... e l'aria trasforma le cantine...

Più l'aria entra... e più alcune cose possono avere un colore diverso... una forma diversa... e l'aria sposta le cose... e laddove prima c'era quella cosa... di quella forma... e di quel colore... ora puoi notare che proprio sotto quella cosa... c'è un'altra cosa... di colore diverso... e forse con una forma diversa... una dimensione diversa... che può far sentire in un certo modo...

Alcuni colori... quei colori... possono trasformare le cose fuori... ma anche le cose dentro... e quei colori possono far sentire in un certo modo... come quei colori di quei pastelli... adatti a quel disegno...

C'è sempre un colore adatto ad ogni cosa... e a volte... un colore può essere creato... miscelando più colori... perché a volte... proprio quel colore... è quello che fa sentire in quel modo... che fa nascere dentro quella cosa... che genera nuove energie...

E quelle energie... poi vanno ovunque... nel corpo... e nutrono le cellule... e più le cellule vengono nutriti... e più il sangue si sente ricco... e il sangue genera forza... e tutto questo inizia a circolare nel corpo...

E più sangue porta nel corpo queste cose... e più puoi sentirti in un certo modo... e la forza genera rilassamento... e il rilassamento genera la forza...

Io ora mi chiedo se puoi con tutte queste cose nuove dentro di te, tornare a quelle immagini, a quella carrozza con quei cavalli con quelle persone...

E ora che il sangue porta quelle risorse, sai identificare chi sono quei cavalli? -Sì.

Quei cavalli sono persone vicine a te? -No.

Sono persone lontane da te? No.

Quei cavalli sono te? -Sì.

Mi chiedo ora se ti è possibile identificare chi è l'uomo di spalle? -Sì.

È un uomo vicino a te? -Sì.

È tuo padre? -Sì.

Qualcosa mi dice che in quella cantina ora le cose stanno cambiando...

La domanda che ti faccio ora potrebbe sembrare la più difficile, ma può rivelarsi la più facile:

In quei disegni c'è anche tua madre? -No.

Mano a mano che le cose diventano sempre più facili, mi chiedo se qualche parte di te può rispondere anche a questa domanda:

Ci sono delle cose che io non ti ho chiesto, utili a questo lavoro, alle quali tu potresti rispondere?
-Sì.

Queste informazioni sono nelle carrozze? -No.

Sono nei cavalli? -No.

Sono nell'uomo? -No.

Sono nella donna? -No.

Sono nel cancello della polizia? -Sì.

Mi sai dire cosa rappresenta quel cancello? -Sì.

Rappresenta delle persone? -No.

Rappresenta dei fatti accaduti? -Sì.

È un fatto accaduto quando tu avevi da zero a cinque anni? -Sì.

Da zero a tre? -no.

Da tre a cinque? -si.

Quel cancello rappresenta la separazione dei tuoi genitori? -No.

È un fatto accaduto che riguarda te e altre persone? -Sì.

È un fatto accaduto, che tu ricordi bene? -Sì.

Quel fatto ha generato in te, paura? -Sì.

E mi chiedo se è possibile per te, ora ricordare quell'evento? -Sì.

E mi chiedo se ricordare quell'evento genera in te paura ora? -No.

In questo momento ti genera altre emozioni - Sì.

L'emozione che ti genera ora è la rabbia? -Sì.

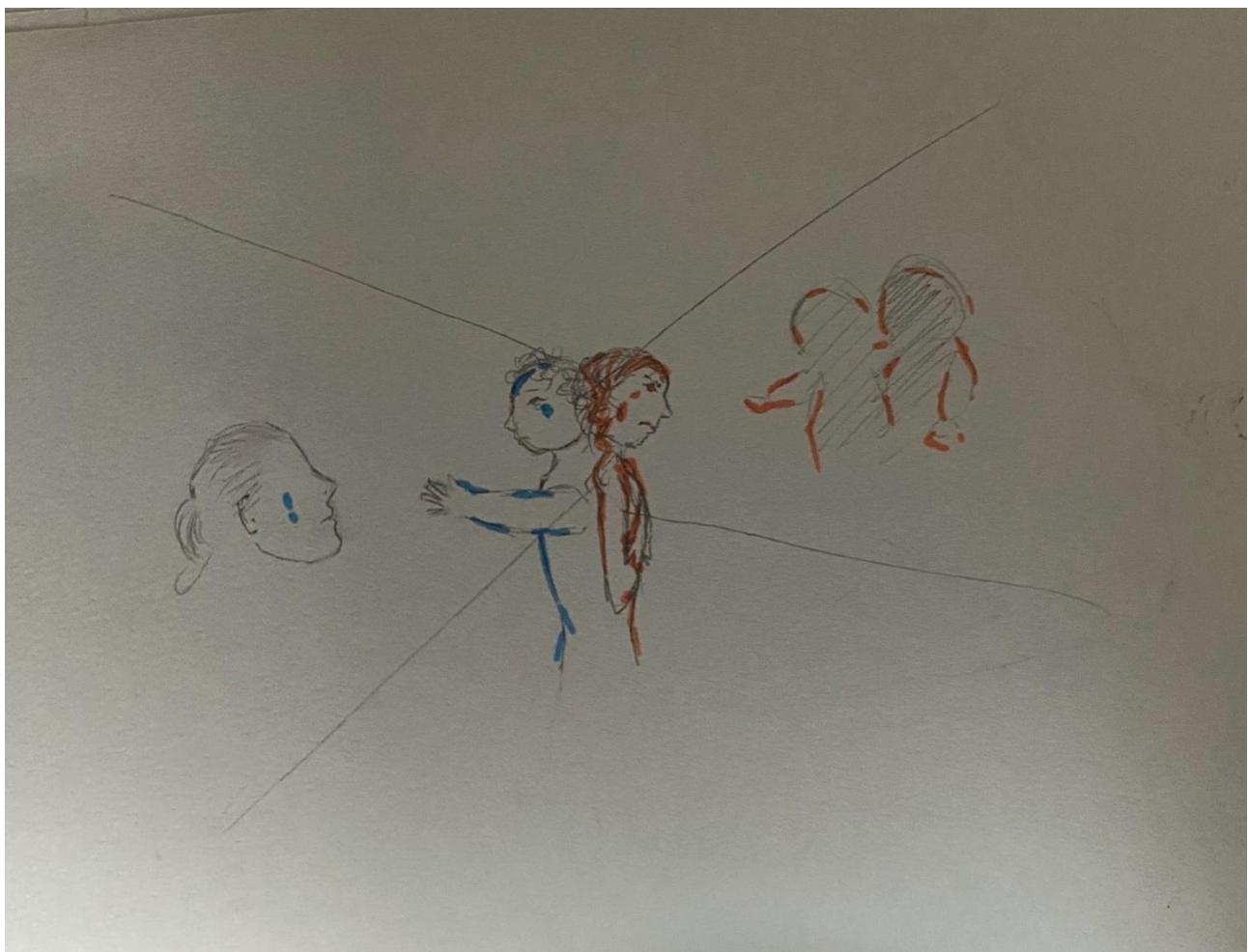
Durante questo fatto accaduto è presente papà, mamma e la compagna di tuo padre? -Sì. (Ho fatto tre domande distinte).

Ci sono altre informazioni funzionali al tuo benessere che è bene che io sappia? -No.

E ora ti chiedo di creare in te l'immagine di questo evento che è l'origine della rabbia e le parti di te memorizzano questa immagine nei particolari e quando sarai nello stato cosciente potrai disegnare questo evento. E prima che tu ritorni nello stato cosciente, chiedo al tuo inconscio di ancorare quell'emozione che hai contattato poco fa di modo che la prossima volta che torni nello stato di trance, potrai lasciarla andare.

Autduzione.

Dopo aver creato questo disegno in stato cosciente, la cliente mi dice: "in stato di trance mi sono arrivate delle informazioni, mi sono tornate un po' di cose che non avevo collegato, non avevo pensato alla compagna di mio padre ... in effetti all'inizio era un po' severa..."



Il cavallo a sinistra della carrozza ero io, quello a destra, il mio gatto, lui è arrivato dopo che i miei si sono separati. Il cancello della Polizia è la casa di mio padre, la carrozza più comoda mi ricorda il divano della casa di mio padre, e in questo disegno ci sono le due parti di me, a sinistra c'è mia madre e a destra mio padre e la sua compagna.”

Induzione della trance:

I tuoi occhi sono chiusi e inizi a raggiungere quel livello che ti serve per entrare in contatto con quelle parti che possono farti sentire quelle cose, quelle sensazioni e quelle emozioni che hai contattato prima.

Sono quelle emozioni generate da quei fatti che hai individuato prima e, mentre fai questo, alcune parti di te possono sentirsi in un certo modo perché contattare quelle emozioni può essere poco piacevole... Più tu sei in grado di contattare quelle emozioni ora e più tra alcuni minuti, potrai lasciarle andare... Proprio come stanno facendo le foglie degli alberi, cambiando colore, alcune sono già andate e ogni albero lascia andare le cose che non servono più... e proprio come ogni albero in questo periodo porta la linfa all'interno, manda i nutrienti alle radici e lascia andare le foglie che ora non servono più. E mi chiedo se le parti di te che possono percepire ciò che gli alberi stanno facendo,

sono in grado di tenere e fare tesoro di ciò che ti serve e lasciare andare ogni cosa poco funzionale al tuo benessere.

L'albero sa che ogni cosa che va lascia uno spazio vuoto e anche se a volte è poco semplice lasciare andare certe cose, quello spazio vuoto può accogliere nuove cose... e così l'albero lascia andare il peso delle cose vecchie...

E mi chiedo se proprio ora puoi contattare quell'emozione così forte alla quale ti sei avvicinata prima, quell'emozione così forte al punto che arriva a farti sentire quel dolore alla testa, può essere memorizzata anche lì, in quei luoghi della testa, in quelle cellule, ma potrebbe essere radicata anche altrove, in altre cellule del corpo, ogni respiro contatta profondamente quella rabbia...

E ora l'inconscio manda quell'emozione al braccio destro, ad ogni battito del tuo cuore il sangue manda quell'emozione al braccio destro e quell'emozione inizia a salire, passa dalla spalla attraverso il gomito e arriva a quella mano e va in quella matita. E quella mano ora diventa sempre più pesante e trova un appoggio su quel foglio. E tutta quella cosa che hai contattato prima arriva a quella mano e quella matita lascia su quel foglio quell'emozione...

E quella mano può muoversi, può scrivere cose che hanno un senso, ma anche cose che potrebbero non avere senso, perché a volte sono proprio le cose senza un senso a dare un senso a quello che quella matita può lasciare sul foglio... E mentre una parte di te ascolta queste parole... un'altra parte può cominciare a lasciar scorrere la mano... anche senza sapere cosa sta per scrivere. Non è necessario sapere da dove arrivano le parole... basta permettere che arrivino... e che la penna le segua. E quella mano si può muovere alla velocità che vuole. A volte può servire una cosa veloce, a volte una cosa meno veloce e la mano sa qual è la velocità che serve ora, ma che può cambiare tra poco. Come quando si sogna e arrivano certe immagini e poi altre immagini e non si sa da dove arrivano queste immagini, ma le immagini arrivano e quella mano ora riceve quelle cose da ogni parte del tuo corpo, dalla pianta dei piedi alla sommità del capo, ovunque il corpo lascia andare quelle cose e vanno in quella mano e in quella matita e più quel foglio perde la capacità di rimanere bianco e più lo spazio aumenta nel tuo corpo.....

E più quella matita copre lo spazio bianco di quel foglio, più le tue cellule si liberano da tutte quelle memorie che avevano trattenuto, di quei fatti che hanno generato quelle emozioni che hanno dato vita a quel sintomo... e più la punta di quella matita si consuma e più ogni tua cellula lascia andare ogni memoria che non serve più.

E a volte può succedere che quelle cellule, le cellule di quei muscoli, di quegli organi, di quelle ossa, le cellule più nascoste potrebbero avere trattenuto cose che non è facile lasciare andare subito, perché quelle cose, quegli eventi, quelle emozioni, possono essere entrate molto in profondità in alcune cellule e proprio come sono entrate in quella profondità, il sangue entra ora nella profondità

delle memorie, e quel sangue scioglie in profondità ogni memoria e... porta via quelle cose, con quella velocità, a quel braccio, a quella mano e a quella matita che lascia sul foglio quelle memorie.

E io non so se è importante sapere cosa sta uscendo, quello che so è che ogni cosa che esce lascia spazio nuovo dentro di te. Mano a mano che il sangue libera le cellule da quell'emozione, la matita cambia il colore al foglio e ogni cellula si ammorbidisce e si rilassa. Mentre le tue cellule si rilassano la tua mano potrebbe raccontare qualcosa che non avevi ancora ascoltato. E ogni parola che scorre... è un piccolo frammento di te... che viene in superficie... anche se tu lo scoprirai solo dopo. Ora che certe cose si sono mosse, potrebbero essere visibili altre cose... E alcune di queste cose potrebbero uscire da altre parti del corpo, quelle parti che a volte nella vita potrebbero fare fatica a fare uscire cose, ma in questo stato di trance in cui ti sei permessa di entrare ora, in questa modalità così profonda, forse in questo stato, quelle parti che normalmente in uno stato cosciente non si permettono di comunicare quelle cose importanti, ora lo possono fare...

Gli antichi Taoisti dicevano che anche un albero nel lasciare andare le foglie potrebbe vivere una separazione, perché quelle foglie sono state parte di lui per molto tempo, hanno superato intemperie, hanno sopportato il calore del sole, e questo albero ha sempre trovato le energie per nutrire queste foglie, ma ad un certo punto l'albero lascia andare ogni cosa che non serve più. Per l'albero questo può essere un lutto, anche quelle cose poco funzionali, come i funghi che si attaccano sul tronco o sulle radici dell'albero, prendono energia dall'albero e l'albero nutre questi funghi ma questo può togliere energia all'albero. Ma queste cose che si sono nutritte da quell'albero hanno fatto parte della vita dell'albero e l'albero potrebbe soffrire nel lasciare andare queste cose poco funzionali al proprio benessere, queste cose sono state parte di lui... E ora, in quest'autunno, l'albero lascia andare tutto ciò che non serve più e porta l'energia dentro. Questa energia può servire all'albero per altre cose, le cose che sono dentro ma anche quelle che cresceranno fuori nella prossima primavera, ma questo l'albero lo saprà tra un po'.

E quella mano continua a lasciare su quel foglio tutte quelle cose con quelle emozioni, fatti accaduti, e mano a mano che questo avviene, libera lo spazio dentro. Ora che anche qualcos'altro ha iniziato a lasciare andare...quell'emozione libera più velocemente ogni cellula. Qualcosa mi dice (pianto) che può essere poco semplice per quella matita, lasciare andare tutte quelle cose. E quel foglio sta continuando a cambiare e quella mano può prendersi tutto il tempo che serve e il sangue porta ogni cosa in quella mano. E solo quando ogni cosa sarà su quel foglio, quella mano potrà lasciare cadere quella matita. Gli alberi sono il polmone del pianeta e per i Taoisti l'autunno è governato dal...polmone respira profondamente. Il meridiano del Polmone termina sul bordo dell'unghia di quel pollice che sta tenendo quella matita.... Questo ritmo che porta l'aria dentro e porta l'aria fuori è iniziato molto tempo fa, i Taoisti scrivono del...polmone perdonava ogni cosa.

Molto bene, così... (la matita è caduta).

E ora che tutte le cose sono su quel foglio, senti come ti senti e senti come si sentono le tue cellule, e quell'energia che prima nutriva quelle cose che non servono più ora quell'energia va nelle radici di quell'albero che si prepara ad affrontare l'inverno. Per gli antichi taoisti il Rene manda le radici in profondità e genera sicurezza, forza e quiete. Più le radici scendono in profondità e più il nutrimento sale verso l'alto. Dove prima c'erano quelle cose che hai lasciato andare ora c'è quel nutrimento che genera stabilità.

Autduzione

Uscita dalla trance, G. mi dice che nello svolgimento ha avuto degli attacchi di mal di testa molto forti, ora si sente molto stanca e con vari formicolii al corpo.

Nei tre giorni successivi a questa sessione G. non ha avuto mal di testa. Dal quarto giorno ha sentito un mal di testa ma non quello che abbiamo trattato nella seduta. Ora, a distanza di 15 giorni, quel forte mal di testa non si è ripresentato.

A distanza di quattro settimane la ragazza mi ha scritto “con mio padre qualcosa è cambiato”.

Conclusioni

Il primo argomento che avevo scelto per questa tesi riguardava le resistenze. Poi, approfondendo sempre di più l'Ipnosi Ericksoniana, leggendo i libri che parlano di Milton Erickson e le trascrizioni delle sue sedute, si sono aperte per me nuove possibilità. Mi ha colpito in particolare una frase di Ernest Rossi rivolta a Erickson: “...in questo modo tu ti schieri dalla sua parte e non attivi le resistenze...”.

Mentre iniziavo a scrivere questa tesi, mi sono reso conto che qualcosa dentro di me stava cambiando, tanto che ho deciso di orientarmi su un altro argomento.

Le modalità di Milton Erickson hanno risvegliato qualcosa in me e il mio modo di lavorare ha cominciato a trasformarsi, integrandosi a ciò che quindici anni prima avevo già appreso attraverso la mia formazione biodinamica: nello Shiatsu il tocco, generato da una presenza neutrale e accogliente di tutto ciò che c'è, può contattare in ogni situazione le risorse del ricevente.

Conoscere la storia del padre di Erickson, che decise di viaggiare verso il Nevada in cerca di argento, e leggere il passaggio in cui Rossi descrive, nel libro Guarire con l'Ipnosi, come la famiglia Erickson abbia sperimentato la capacità di adattarsi a ogni situazione, mi ha profondamente toccato. Secondo Rossi, proprio da quell'esperienza Erickson ha appreso la sua straordinaria capacità di adattarsi a ciascuna persona come essere unico e irripetibile. E così, dentro di me, sono iniziate a nascere cose ripetibili.

Mentre apprendevo da Tom le varie tecniche e la linguistica e iniziavo a integrarle nel mio lavoro, facilitato dalle supervisioni con Francesco, mi sono reso conto che anche nelle altre tecniche da me utilizzate stava cambiando qualcosa.

L'incontro con l'inconscio delle clienti e dei clienti, voluto e intenzionale, permesso dalla trance, mi ha fatto sentire e praticare le altre tecniche con una consapevolezza diversa: il mio intento, in ogni gesto, parola, sguardo, ha iniziato a dirigersi, quasi senza che io lo sapessi, in quel luogo dove ogni cosa può accadere.

Questo cambiamento è ancora in atto.

In entrambi i casi illustrati in questo elaborato mi è stato possibile, in sole due sedute, mostrare alle clienti la strada per trasformare i sintomi. Sento che tutto ciò è dovuto alla mia profonda conoscenza dell'origine energetico-emozionale del sintomo secondo la Medicina Tradizionale Cinese. Questo approccio mi ha permesso di leggere il dolore non come un nemico, ma come un messaggio. È stato determinante essere serenamente convinto che il corpo ha sempre ragione.

Spesso le persone che arrivano da me non riescono nemmeno a concepire che un dolore possa avere origine in un comportamento, in una dinamica relazionale, in una disfunzione energetica. Ma quando si ascolta il corpo con rispetto, quando si accoglie il sintomo come linguaggio, allora il cambiamento diventa possibile.

Bibliografia

Erickson M., La mia voce ti accompagnerà, Casa Editrice Astrolabio, Roma

Erickson M., Guarire con l'ipnosi, Casa Editrice Astrolabio, Roma

Gordon D., Metafore terapeutiche, Casa Editrice Astrolabio, Roma

Blander R., Grinder J., I modelli della tecnica ipnotica, Casa Editrice Astrolabio, Roma

Erickson M., Rossi L., Tecniche di suggestione ipnotica, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., Medicina Tradizionale Cinese, Casa Editrice Ambrosiana.

Bonanomi F., Corradin M., Di Stanislao C., Introduzione al pensiero e alla medicina classica cinese, Casa editrice Bellavite.

Huangdi Neijing Suwen, a cura di Elisabeth Rochat De La Vallée, Claude Larre, Jaca Book.

I Ching, Traduzione italiana di Livio Agresti, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

Manuale MSD Versione per Professionisti: <https://www.msdmanuals.com/it/professionale>