***Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze: 4. Ipnosi e dipendenze***

**Nicolas Bonvin, psicologo specializzato nella cura delle dipendenze, Ingrado.**

Questo articolo fa parte di una serie di cinque articoli che trattano diversi aspetti sollevati dalla lettura del libro "*Cessare naturalmente di fumare. Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze con particolare attenzione al fumo di sigarette*". Sono il frutto di scambi con diversi professionisti attivi in Ticino:

1. Le Remissioni spontanee delle dipendenze e delle addiction
2. Il nucleo del conflitto nelle dipendenze
3. Metodi di cura delle dipendenze
4. Ipnosi e dipendenze
5. Dipendenze e terapia manualistica

# Ipnosi e dipendenze

*"l'ipnosi è un viaggio nella fantasia e nella immaginazione, dove il paziente indica la destinazione del suo viaggio ed il medico suggerisce la strada più bella e più breve per arrivarci..." Dr. Giuseppe Salvemini, 2022*

*"L'ipnosi non esiste. Tutto è ipnosi". Milton Erickson.*

**Negli articoli precedenti** abbiamo esaminato le principali psicoterapie per la cura delle dipendenze. Abbiamo affermato che l’efficacia delle terapie è legata alla capacità dei terapeuti di mantenere i pazienti focalizzati sul problema della dipendenza (perdersi nella cura di problemi più periferici è spesso una distrazione, utilizzato, consciamente o meno, per evitare di affrontare direttamente il problema della dipendenza). L’efficacia dipende poi dalla capacità del terapeuta a guidare il paziente nella scoperta delle sue “verità” più profonde (valori, identità…), spesso nascoste sotto un discorso abituale e superficiale, dissociato da quelle “verità”, come conseguenza delle dissonanze cognitive, create dai comportamenti addittivi e successivamente mal gestite. Abbiamo anche avanzato l’idea che l’attivazione, in alternanza e contemporaneamente, del cervello emozionale (“limbico”, inconscio), insieme alla nostra mente logico-razionale e alla consapevolezza, sono dei fattori essenziali per facilitare delle ristrutturazioni cognitive e neuronali portando alla creazione di un nuovo stile di vita sano e resiliente.

**Abbiamo voluto trattare il tema dell’ipnosi** in un articolo separato, per diverse ragioni: innanzitutto, questo approccio è ancora culturalmente assai separato dalle altre cure classiche e le persone che lo applicano o lo richiedono hanno spesso delle mentalità un po’ diverse. In secondo luogo, quando si parla dell’ipnosi, una delle applicazioni più citate è proprio la cura delle dipendenze (“fumo e peso”), e spesso il pubblico si aspetta dei miracoli: poche sedute, pochi sforzi, guarigione immediata e definitiva… Pensiamo che è importante correggere certe affermazioni e credenze poco utili e chiarire come funziona l’ipnosi, cosa possiamo ricavarne e come possiamo integrarla nelle nostre terapie. Questo ci permetterà di precisare ed illustrare come e dove l’approccio ipnotico s’inserisce nel libro di N. Bonvin.

**Ogni ipnosi è un'autoipnosi (Milton Erickson)**

Quando si parla di ipnosi, alla gente comune piace immaginare una sorta di rituale, dove un ipnotista, dotato di un certo potere, mette il soggetto in uno stato di trance ipnotica, cioè di sottomissione, tale da eseguire qualsiasi comando dell’ipnotista, anche difficilmente attuabile, senza esitare e senza faticare… Sarebbe bello!

In realtà, non c’è bisogno di un rituale, né di un carismatico ipnotista per entrare in trance: tutti noi entriamo tutti i giorni, molte volte, naturalmente, spontaneamente, in stati di trance. La **trance ipnotica, nel senso largo**, è di fatto uno stato di focalizzazione mentale che assorbe tutta la nostra mente in un pensiero o un’attività, facendoci ignorare (o dimenticare) tutto ciò che è intorno. Quando vediamo o leggiamo un thriller e che dimentichiamo tutto il resto, siamo in trance. Lo siamo anche quando ripensiamo ad un evento strano avvenuto poco fa, mentre stiamo guidando la macchina, fermandoci al rosso e ripartendo al verde, senza pensarci, in modo automatico. Lo siamo in particolare ogni volta che ci lasciamo trasportare da un’emozione: quando siamo accattivati, arrabbiati, ansiosi, depressi, “affamati”, innamorati, annoiati…

Questa concezione della trance, che si riferisce ad autori come *Milton Erickson, Richard Bandler, Stephen Wolinsky*, e molti altri, li porta a considerare che, in realtà, siamo sempre, senza saperlo, in uno stato di trance ipnotica, cioè in uno stato emozionale, che può impoverire o arricchire la nostra **percezione** **dei problemi**, di noi stessi e del mondo in genere.

Questo ci porta anche a stabilire che siamo noi stessi, in fin dei conti, a decidere di metterci in uno stato piuttosto che in un altro, in modo conscio o inconscio, anche se è qualcun altro a suggerirlo. Siamo noi, in definitiva, **l’ipnotista capo**, che decide se **delegare, consciamente o no,** il potere momentaneamente ad altri.

**I ruoli e le responsabilità dell'ipnotizzatore e dell'ipnotizzato (in noi)**

È il paziente stesso, dunque, a dover decidere se fidarsi dell’ipnotista, sapendo che questo lo guiderà in uno stato dove non sarà più tanto sulla difensiva. Questa è la condizione necessaria per aiutarlo a risolvere il problema (o a peggiorarlo). Potremmo vederlo un po’ come quando andiamo dal chirurgo e che questi ci anestetizza, col nostro accordo, per poter operare in tranquillità.

Quando siamo in preda ad una dipendenza, siamo in uno stato di crescente impotenza e, col tempo, rinunciamo a fare ciò che non riusciamo a fare, rinunciamo ad usare la nostra forza di volontà per imporre ciò che ci suggerisce il nostro “Centro Razionale”. Decidiamo, dunque, di delegare il nostro potere decisionale conscio al nostro “Centro della Motivazione”, nell’inconscio, ci sintonizziamo sui soliti discorsi e pensieri che trattano della dipendenza, ci sintonizziamo sulla trance del *addict*.

L’obiettivo dell’ipnotista-psicoterapeuta consiste principalmente a rendere suo paziente libero e indipendente, a farlo uscire dalle sue trance limitanti, per guidarlo in trance adatte a fargli vedere altri punti di vista: a farlo vivere nell’immaginazione delle nuove esperienze, che lo portano a riconsiderare le sue vecchie decisioni e a scegliere eventualmente di prenderne delle migliori. Ma l’obbiettivo ancora più importante dell’ipnotista-terapeuta dovrebbe sempre essere che il paziente impari dalla terapia, che può riuscire a fare ciò che ha fatto sotto ipnosi, senza più il suo aiuto.

Nel caso di una dipendenza, il paziente deve imparare, non solo a non più lasciarsi ipnotizzare dal suo Centro della motivazione per ciò che riguarda la dipendenza, ma soprattutto di decidere di fare in modo che **sia lui, Centro Razionale, ad “ipnotizzare” (educare)** **il “Centro della motivazione” perché corregga la valutazione erroneamente** **positiva del comportamento addittivo**. Una volta fatta la correzione, il Centro razionale può di nuovo delegargli il compito di gestire (inconsciamente) il conflitto interno, le tentazioni.

Non è la trance ipnotica che guarisce, dunque, ma bisogna **essere nella trance giusta** per accogliere al meglio le suggestioni. La trance ipnotica la creiamo noi stessi, quando ci fidiamo abbastanza dell’ipnotista, e che abbiamo voglia di seguire la sua guida, per una ragione o un’altra. Più possiamo permetterci di prendere il rischio di ascoltare solo la sua voce, e di mettere a tacere le voci interne critiche, più le suggestioni potranno prendere tutto lo spazio rimasto vuoto e impattare significatamene la nostra mente inconscia, emozionale. L’ipnotista ci chiede semplicemente di fidarsi di lui e di fare “come se” potesse riuscire a fare quello che gli è stato chiesto, in modo sincero e naturale (senza paura, senza vergogna, solo con curiosità e apertura mentale…).

**È possibile liberare un paziente da una dipendenza in poche sedute ipnotiche?**

Questo capita solo per i pazienti che sono già abbastanza maturi per il cambiamento, che ci stanno pensando (e preparando) da tempo, più o meno consciamente, e che necessitano solo di una sorte di rituale per prendere il coraggio di **decidere di oltrepassare la soglia**, con una decisione ferma. Ad un ipnotista specializzato in questo tipo di approccio, conviene crearsi una solida reputazione di successo, e per farlo, filtrare in modo efficiente le persone che si presentano da lui, in modo da scartare quelle che non sono ancora abbastanza mature, o “costringerle” ad implicarsi di più (rimanere astinenti per diversi giorni, pagare in anticipo …), prima di darle accesso alla seduta ipnotica. Fatto bene, un tale processo può portare ad un’alta percentuale di successo, non solo a corto termine.

Per i pazienti **con una dipendenza che non sono maturi al cambiamento**, perché non vedono controindicazioni troppo importanti allo status quo, o vantaggi abbastanza importanti nello smettere con i loro comportamenti, o, evidentemente, perché non credono di essere capaci di smettere a lungo con la loro (debole) forza di volontà, un tale approccio fa più spesso disastri che miracoli. Abbiamo visto negli articoli precedenti che liberarsi da una dipendenza con successo richiede una ristrutturazione importante dello stile di vita, richiede cioè di cambiare l’ambiente sociale, cambiare comportamenti, creare nuove capacità, nuovi pensieri riguardo la dipendenza, una diversa identità… Niente di sorprendente che in questi casi, dove il paziente ha smesso di investire in quel lavoro interno, l’ipnosi non può risolvere il problema in poche sedute, perché nell’ipnosi nulla si può fare senza la volontà dell’ipnotizzato.

Ciononostante, non è impossibile che una tale conversione possa verificarsi: lo vediamo in medicina, quando ad un paziente viene diagnosticata una malattia che richiede velocemente tali cambiamenti. In questi casi, è una forte motivazione che li provoca, solitamente generata da una **forte paura** davanti ad un fatto a cui non era preparato. Ma dobbiamo anche constatare che in questi casi, la motivazione rimane solo fintanto che rimane intatta la paura e l’esperienza insegna, la vicinanza del pericolo fa che la paura, a poco a poco, si smussa, se non si trasforma in fobia, e spesso si ricade, pian piano, nello stile di vita anteriore, che è più confortevole e stabile, anche se impoverito e non ecologico.

Il fenomeno del cambiamento improvviso di stile di vita si osserva anche quando non è la paura, bensì **forti emozioni piacevoli**, che sorprendono le persone: il flash della prima iniezione di eroina, l’innamoramento, un’importante vincita al gioco d’azzardo, un improvviso successo professionale o sociale, un’illuminazione mistica…

In questi casi, dove c'è “rapimento”, il cambiamento di stile di vita può manifestarsi in modo ancora più spettacolare: un volo in un caos luminoso e accecante trasporta la persona in un mondo dove l'unica azione organizzativa diventa l'ossessione di ricreare l'emozione euforica al più presto, con conseguenze spesso molto costose, prevedibili ma ignorate, che rendono praticamente impossibile un ritorno allo stile di vita precedente, come nel caso nei cambiamenti generati dalla paura.

Come nel caso della rinascita di un partito politico dopo un colpo di stato, solo una lenta, ostinata e discreta ricostruzione a nuovo dalle fondamenta promette la liberazione di una dipendenza. La paura è certamente utile per sopravvivere, ma è solo la promessa realista di un grande futuro che ci può dare la tenacia per ricostruirci nel tempo.

Ed è questa **la vera difficoltà**, quando vogliamo rinascere, dopo essere rimasti imprigionati in una dipendenza: come rendere la motivazione di raggiungere un bellissimo obiettivo abbastanza seducente da poter entrare in competizione con le promesse di un’immediata ricompensa da un comportamento addittivo abituale. Come rendere l’obiettivo “vivere libero dalle tentazioni di indulgere ai comportamenti addittivi”, con tutte le fantastiche conseguenze positive che ne derivano, allettante … quando inspirare il fumo di una sigaretta qui ed ora è molto più appetibile… In effetti, il conflitto, nelle dipendenze, è un **conflitto di appetibilità** tra due possibili futuri: uno immediato e l’altro lontano, un conflitto che si manifesta un numero di volte impressionante al giorno di una persona con una dipendenza.

**In questi casi di dipendenze complesse, conviene utilizzare l’ipnosi? E, nell’affermativa, come utilizzarla?**

Cominciamo col dire che la trance terapeutica si trova in tutte le terapie psicologiche, e che tutto ciò che si può fare con l’ipnosi, si può fare con altre psicoterapie. Inoltre, i pazienti sono tutti diversi, e non tutte le terapie convengono a tutti e dunque, più sappiamo adattarci a ciascun paziente in particolare, più possiamo essere efficaci.

Possiamo anche affermare che bisogna lavorare **sulla motivazione**, e per il massimo effetto, conviene lavorare sia sulla paura (motivazione “via da”) che sull’obbiettivo ricercato (motivazione “verso”), visto che la prima si smussa col tempo e la seconda è difficile da rendere molto motivante all’inizio, e che ci vuole un certo tempo per permettere al nostro organismo (fisico e mentale) di inventare uno stile di vita resiliente, adatto alla nostra personalità (“ecologico”).

È opportuno rilevare che, se non riusciamo a creare l'intensità necessaria con i nostri suggerimenti, la **ripetizione e la consistenza del messaggio nel tempo** la compensano (come dimostra molto bene l'efficacia delle «campagne pubblicitarie»).

La risposta alla domanda dell’idoneità dell’ipnosi come strumento per la cura delle dipendenze complesse è dunque definitivamente affermativa, a condizione che l’approccio permetta un cambiamento “il più velocemente possibile, ma il più lentamente necessario” (come diceva Alain Berset). Il modo più promettente perché ciò accada in modo armonioso e naturale, “ecologico”, consiste nell’insegnare al paziente **l’autoipnosi**, e di accompagnarlo finché il rituale auto ipnotico diventi un’abitudine, da continuare finché il Centro della motivazione (inconscio) abbia deciso di fidarsi finalmente del «Centro razionale», di correggerne le vecchie convinzioni e di adottarne delle nuove, diventando così automatiche e permanenti.

**Il libro di Bonvin** propone tutta una serie di **rituali ipnotici**, da quelli molto semplici e della durata di pochi secondi, a quelli più elaborati e impegnativi, permettendo praticamente a tutte le persone che riescono a leggere, di trovarne una a loro misura.

**L’abbiamo visto negli articoli precedenti**, il nucleo delle dipendenze è il calcolo (più o meno conscio) che ci porta alla decisione di attuare il comportamento addittivo. Questa è la nostra autoipnosi naturale, o selvaggia, che ci mantiene prigionieri. Cambiare questo calcolo dannoso, diventato abituale, è lo scopo di tutte le terapie che si occupano di Disturbi di uso da sostanze (DUS) e di *addiction*. L’autoipnosi abbina l’intensità dell’emozione motivante alla ripetizione per arrivarci, quando l’*addiction* è complessa, cioè “cronica”, rigida. Ma, come in tutte le terapie, la difficoltà principale risiede nella capacità di mantenere il paziente abbastanza a lungo in questo lavoro, per permettere al nuovo calcolo corretto di insinuarsi e svilupparsi abbastanza per arrivare a riformare completamente lo stile di vita dell’*addict* in modo ecologico, il più velocemente possibile, e il più lentamente necessario.

**Nel prossimo e ultimo articolo** di questa serie, vedremo come un libro può essere una soluzione assolutamente interessante, sia per la cura delle dipendenze che per l’utilizzo di tecniche autoipnotiche.

**Bibliografia indicativa:**

Bonvin N, *Cessare naturalmente di fumare. Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze con particolare attenzione per il fumo di sigarette. Un manuale per i fumatori e per chi li accompagna in questo percorso di liberazione*. Pubblicato dalla Lega polmonare, Lugano, 2025. ISBN 978-88-8191-772-3

Bonvin N., *Ipnosi e alcolismo*, Lavoro di diploma, formazione in ipnosi Ericksoniana PNL - META, MILANO, 2007*.*

Bonvin N. *Tecniche di prevenzione alle ricadute, vol 1, Tecniche di autocontrollo per persone con problemi di dipendenza (alcol, eroina, gioco, sesso ecc.)*, Editions Ling, Lausanne-Mendrisio, 2001. ([www.ling.ch](http://www.ling.ch)) ISBN: 2-940228-09-4

Bonvin N. *Tecniche di prevenzione alle ricadute, vol 2, Tecniche di gestione delle emozioni, di automotivazione e di comunicazione per persone con o senza problemi di dipendenza*, Editions Ling, Lausanne-Mendrisio, 2001. ([www.ling.ch](http://www.ling.ch)) ISBN: 2-940228-10-8

Opere di Milton Erickson, Richard Bandler e John Grinder, Stephen Wolinsky, Stephen Gilligan.

--------------------------------------------------------

*L’autore ringrazia sentitamente tutti i colleghi attivi nel campo delle dipendenze in Ticino che hanno contribuito alle discussioni a monte di questo articolo, in particolare (in ordine alfabetico*

Roberto Ballerini, psicologo e psicoterapeuta presso Ingrado, settore stupefacenti a Viganello.

Jacques-Philippe Blanc, medicina interna, medicina psicosomatica e psicosociale, consulente medico tabaccologo presso la Lega Polmonare, Lugano.

Dora Boetschi, psicologa e psicoterapeuta, formata in ipnosi presso IRHyS.

Roberto Passaro, Psichiatra psicoterapeuta presso Ingrado, servizio per le dipendenze. Ipnosi ericksoniana.

Giuseppe Salvamini, medicina generale e infettologia, consulente medico tabaccologo con specializzazione in ipnosi medica presso la Lega Polmonare, Lugano.

Roberta Smaniotto, Psicologa psicoterapeuta, Associazione AND – Varese [Smaniottoroberta@gmail.com](mailto:Smaniottoroberta@gmail.com).;

Catharina Wennubst Blanc, omeopata, Cureglia;