



## **L'esperienza e l'apprendimento**

Lo stato dissociativo come via del recupero delle capacità

“Impara l'arte e mettila da parte”

Questo breve scritto vuole riassumere i risultati di un lavoro di sperimentazione svolto su 3 soggetti, da cui sono nate alcune riflessioni che hanno consentito di trarre delle conclusioni, a mio avviso, molto interessanti. *In primis*, che la dissociazione ipnotica è e può essere senza dubbio una posizione mentale che favorisce il cambiamento, anche e soprattutto se adeguatamente combinata con un buon rapport, condizione necessaria che passa attraverso l'empatia e lo stile terapeutico.

Ma prima di affrontare il principale tema oggetto di qs lavoro, è opportuno fornire alcuni dati di contesto riguardanti la sperimentazione, condotta su un campione, come anticipato, ristretto ma eterogeneo: 3 persone rispettivamente di 58, 24 e 26 anni, con diverse professioni - insegnante di yoga, informatico e fisioterapista.

Prima dell'ingresso in stanza terapeutica, ho sottoposto ai soggetti un questionario contenente delle domande amnestiche generali; ciò allo scopo di valutare se nel campione, che ha dichiarato un grado di percezione generale della conoscenza sul trattamento ipnotico medio iniziale di 2,33 su una scala da 0 a 10, fossero presenti precedenti trattamenti psicologici o farmacologici per poter, se del caso, scartare soggetti non idonei e/o con possibile diagnosi di psicosi (argomento appositamente approfondito durante il primo colloquio).

Il principale scopo voluto del questionario è stato quello di far portare e portare l'attenzione sugli strumenti inconsci e sulla consapevolezza della scelta correlata a stati dissociativi ipnotici.

Secondariamente, tuttavia, mi sembra importante sottolineare la rilevanza di una buona educazione pre-ipnotica, al fine di spiegare al pz l'esperienza che si sta per vivere, e fugare ogni eventuale dubbio o errata aspettativa a riguardo, e proprio tale scopo è stato in parte raggiunto già grazie alla somministrazione dei questionari.

Prima di entrare nel merito di questa ricerca, tuttavia, mi preme specificare che questo lavoro è stato ispirato da un'induzione svolta con un pz e da una restituzione che è stata rimandata successivamente dallo stesso.

In particolare, nell'induzione riportata di seguito è molto interessante notare la dissociazione tra le menti e l'alterazione spazio temporale operata per il recupero delle risorse nel passato, nel presente e nel futuro. Induzione D:

*Bene, sai come si fa a entrare in trance, (richiamo l'esperienza precedente per agevolare l'ingresso alla trance) e quello che ti chiedo di fare è di trovare una posizione comoda (ambiguità linguistica per indicare una posizione comoda mentale e corporea) per te e fare i dovuti aggiustamenti*

*Pz: "Posso tenere le mani così?"*

*Puoi fare come vuoi (ricalco) non c'è giusto e non c'è sbagliato (spazio di scelta) e puoi cominciare a notare il cambio della mia voce (guida), la mia voce è un suono, un suono è la mia voce, la mia voce è una melodia che si espande, nella tua coscienza, e quando vuoi puoi chiudere gli occhi, mentre la mia voce ti accompagnerà (in questo viaggio, ambivalenza e comando post ipnotico) mentre i tuoi pensieri sono comodamente appoggiati su quel piano (ricalco e dissociazione), e la tua mente razionale li osserva tranquillamente, e puoi tranquillamente osservarli e lasciarli lì (guida-dissociazione) mentre la tua mente inconscia comincia ad ascoltarmi ancora più profondamente (dissociazione), e mentre lo fai ti rendi conto che la fantasia comincia a farsi sempre più presente, un po' come il sogno, e tutto diventa naturale (attivare la mente inconscia), come viaggiare in macchina, come quell'automatismo, di inserire le marce, e tutto questo ti ricorda che hai imparato a farlo un passo alla volta. All'inizio era complesso, ma poi, con la ripetizione e imparando dagli errori, hai cominciato a inserire le marce più correttamente, e delle volte ci sono stati dei momenti dove hai sbagliato a schiacciare il freno o l'acceleratore, **ma adesso sei completamente in grado di riconoscere quegli errori, e inserire quelle marce in maniera funzionale, affinché tu riesca a guidare serenamente e con mente serena, e mi chiedo come sarebbe se tu potessi immaginare adesso quel viaggio (metafora terapeutica apprendimento-errori)** partendo da quel punto, un po' come se davanti a te si aprisse una linea, una linea del tempo, dove puoi viaggiare indietro e avanti, e viaggiando naturalmente a quelle fasi indietro, dove ti sei sentito particolarmente, con quella sensazione, con quel modo, magari alle volte non era piacevole, ma le altre volte è piacevole, e mi chiedo come sono tutte quelle immagini, che a poco a poco cambiano e si trasformano, un po' come se con l'esperienza di oggi, e quindi viaggiando dal tuo passato al tuo presente, ti rendi conto che tutte quelle esperienze cominciano ad avere sempre di più un senso, e in fondo cominciano sempre di più a cambiare e a trasformarsi, e questo si chiama esperienza; e mentre viaggi ti rendi conto che durante il tuo tempo, su quella linea ci sono stati dei momenti dove sono semplicemente delle risorse, da poter cogliere e prenderle e farle tue, e metterle nella tua cassetta degli attrezzi, affinché tu possa ancora di più riconoscere il tuo piacevole stato di benessere adesso e mentre viaggi, un po' come se tu stessi guidando quella macchina, indietro e avanti e indietro e avanti, e ad ogni volta che vai indietro e avanti, ti rendi conto che impari e accogli qualcosa di nuovo e di diverso e di conosciuto, un po' come se fosse un paradosso tra il vecchio e il nuovo e nel centro sta ciò che a te serve real-mente, con mente reale, e allora, questo ti fa ricordare del significato della parola dono, il dono dell'esperienza, e più ci pensi e più ti rendi conto che qualcosa dentro di te è cambiato*

*significa-attiva-mente, con mente significativa, e allora tutto questo, ti fa rendere conto che puoi pensare per un attimo di prendere la macchina e viaggiare anche un po' più in là, sempre di più apprezzando il viaggio...e una volta fatto ciò, ti rendi conto che puoi ancora una volta, imparare a riconoscere la strada, su quella linea e le varie diramazioni e questo si chiama scegliere, un po' come hai fatto, in tante situazioni del tuo passato, e allora la macchina ritorna un po' indietro, impara la strada e poi riva' avanti per poi scegliere la strada migliore, perché in fondo non è detto che sia per forza sempre una linea retta, ma alle volte ci possono essere delle deviazioni, magari con un cartello, significativo, che ti dice quale strada intraprendere, con diverse opzioni di scelta ai bivi, e tu consapevolmente sei in grado di prendere la strada migliore per te. E non importa quanto tu ci penserai, perché so che, in fondo ti verrà semplice come cambiare marcia...e alle volte rallenterai, e alle volte invece andrai molto più veloce...e in entrambi i casi ti renderai conto quanto hai imparato dalla tua esperienza, e quanti doni hai ricevuto dalla vita... e una volta che tu avrai fatto questo, in realtà avrai già fatto anche tanto altro, un po' come hai fatto tanto adesso...e mentre la mia voce ti accompagnerà in tutte queste scelte, come quando ti appoggi ad un bastone che hai imparato a conoscere e a riconoscere, la mia voce sarà un sostegno affinché tu possa serenamente continuare autonomamente a ricevere i tuoi doni nella tua vita...e troverai altri punti di riferimento, grazie a tutto ciò...perché in fondo stai respirando, e come è vero che tu stai respirando, la tua mente inconscia riconosce le mie parole...e questo ti accompagnerà nel corso dei prossimi istanti... e quando vuoi, con i tuoi modi e i tuoi tempi, scegliendo l'istante, potrai tornare qui con me, percepire il tuo corpo...sentire il peso sulla chaise-long...continuare a fare gli aggiustamenti per poter riaprire gli occhi per poter continuare a guidare serenamente...e quando vuoi, puoi tornare qui con me e aprire gli occhi...*

Il pz D. ha una sua macchina, e si reca nel mio studio in autonomia: ciò significa che nella sua cassetta degli attrezzi ha l'esperienza di (avere la patente e) saper guidare la macchina, e non disdegna farlo. Partendo da queste semplici, ma importanti informazioni, ho costruito una serie di verbalizzazioni ipnotiche relative alla scelta, all'imparare dagli errori e dalla propria esperienza, e ciò è stato possibile parlando esperienzialmente di ciò che poteva capire sotto forma metaforica, rinforzando dapprima la dissociazione tra le menti e permettendo poi, di conseguenza, all'inconscio di processare gli stimoli proposti.

Quindi, dividendo grossolanamente l'induzione in tre parti, potremmo individuarle come segue:

1. fase iniziale: attivare lo stato crepuscolare e la dissociazione delle menti, dove per agevolare "l'ingresso" si richiama l'esperienza del pz in una *trance* precedente (una delle dimostrazioni che il cervello ricorda e replica più velocemente ciò che riconosce a livello dell'esperienza);
2. Fase centrale (della metafora emozionale): in cui si propone una *time-line* attraverso la guida della macchina in un viaggio, ristrutturando il pensiero;

3. Fase finale: ritorno all'attività logica di veglia e verbalizzazione post ipnotica a rinforzo del lavoro fatto.

*Feedback* del paziente nella seduta successiva (per ragioni di privacy è stata concordata e trascritta solo la parte iniziale):

*<<...Perché continuo a frequentare la terapia?*

*Innanzi di tutto perché ad ogni seduta ho un punto di vista differente dal mio, con cui la maggior parte delle volte ho una sensazione di illuminazione, come se fosse stata accesa una luce in una zona d'ombra (1). Sono punti di vista saggi e non banali, che mi danno l'occasione di riflettere e imparare qualcosa in più su di me e sulla realtà in cui mi trovo (2).*

*È confortevole sapere che c'è qualcuno disposto ad ascoltarmi senza giudizi e ponendosi nei giusti modi, senza finzione, premiandomi nel giusto e riprendendomi quando inciampo.*

*Sei una persona con cui mi sento in sintonia, senza dubbio professionale. Quello che percepisco più di tutto è l'umanità.*

*È forse qui il motivo principale per cui continuo a frequentare la terapia? (3)*

*...Riprendendo l'argomento dal nostro ultimo incontro, la musica mi sembra un'ottima direzione.*

*Amo gli strumenti ritmici, ho dato un'occhiata al djambè ma non suona alla mia frequenza.*

*Ritengo ottimale per me il basso in quanto vibra dentro di me: ogni volta che ballo lo sento in sintonia con i miei gusti musicali.... (4)>>*

Come scritto nella restituzione del pz, e interpretando le sue parole, il rapport e l'ipnosi liberano lo spazio di scelta, fornendo un punto di vista differente (1). Basti pensare che il linguaggio utilizzato durante le verbalizzazioni è "abilmente vago", proprio al fine di aprire il campo introspettivo e introiettivo del pz: una strada ha delle caratteristiche, ma senza dovizia di particolari sarà la sua strada. Grazie a questo processo l'apprendimento sarà *ad personam*, quindi sentito e cucito su misura (2). Ovviamente nulla è possibile senza il rapport e la congruenza del terapeuta, (3) passando dalle sue esperienze e interessi (4).

Fatta questa debita precisazione, possiamo addentrarci nel cuore di questa ricerca e del suo significato, per far emergere quei cambiamenti affrontati, più o meno consciamente, dai pz e le loro trasformazioni, più o meno percepite, in relazione causale con lo stato dissociativo ipnotico ricercato anche attraverso l'utilizzo di alcuni strumenti propri della psicoterapia Neoeriksoniana, che nel prosieguo saranno analizzati in dettaglio.

Per portare dei risultati empirici ho formulato non solo il primo questionario, di cui è stata anticipata la somministrazione ai soggetti già in apertura di qs lavoro, ma anche una seconda intervista (somministrata alla fine delle 4 sedute), strutturata anch'essa su una scala da 0 a 10, in fondo al quale è stata data anche la possibilità di un *feedback* libero.

Le interessanti comparazioni fatte tra il primo e il secondo questionario sono riportate in conclusione di questo breve scritto, ma per fare chiarezza su cosa io intendo per terapia ipnotica amisiana e non ridurla a due tabelle, mi sembra doveroso addentrarci nel cuore della ricerca proposta riportando le parole del prof. Lanzini: <<Non possiamo ridurre la terapia ipnotica a una standardizzazione della tecnica pur conoscendo gli elementi che la compongono così come i componenti chimici di un profumo non fanno il profumo stesso>> (Prof Lanzini.11.2.22).



Il lavoro sperimentale proposto, infatti, è volto ad esaminare i tre cardini della psicoterapia “amisiana” (**rapport**, **soggettività e stile terapeutico**), secondo la mia personale lettura, attraverso la lente del fenomeno ipnotico dissociativo, e approfondendo, conseguentemente, quanto l’apprendimento sia in correlazione circolare con l’esperienza. Innanzitutto è necessario definire il perimetro di cosa si intende per fenomeno dissociativo, e cioè la divisione tra mente conscia e mente inconscia, dove lo psicoterapeuta

neoriksoniano lavora con la mente inconscia, e cioè la mente della memoria implicita.

La dissociazione infatti, fondamentalmente, è un meccanismo di difesa che “*consiste nel fatto che le funzioni mentali perdono di flessibilità, si creano una serie di distorsioni nella percezione, nella rappresentazione, nei significati emotivi che attribuiamo alle nostre esperienze e al senso di noi stessi... l’ipnosi è come una dissociazione controllata provocata in un setting strutturato*” (Daniel Spigel1990).

Metaforicamente possiamo paragonare la dissociazione alla chiave per aprire le porte dell’ipnosi:

*“A noi non interessa lo stato dissociativo, quello che è paragonabile a un atteggiamento di difesa della mente nei confronti di un’azione esterna. A noi interessa uno stato dissociativo fluttuante, che possa mantenere così la mente del paziente in una dolce e armonica consapevolezza e inconsapevolezza di quel che vive all’interno di questa fantasia, che è un po’ orientata dalle nostre parole, che sono quelle della verbalizzazione ipnotica. Quindi, parlare di un vero e proprio stato dissociativo, non interessa tanto nella psicoterapia ipnotica, quanto più nello stato di ipnosi. L’ipnosi, noi diamo per scontato di averla superata, e quindi ci interessa agevolare questo stato dissociativo. Mentre se dovessimo fare un’azione, per esempio, di sostegno in un’emergenza post-traumatica, in un incidente stradale, in una situazione di emergenza, anche noi ricorriamo all’utilizzo di quel che è il corrispondente della dissociazione, che è un fenomeno comunque sempre spontaneo. Ma a noi interessa che la dissociazione che noi creiamo sia sempre orientata a una dinamica di un’evoluzione mentale, perchè noi abbiamo la presunzione di lavorare sulla struttura del pensiero, e quindi andare a modificare il pensiero. Come*

*facciamo se non diamo un aspetto “plastico” a questo stato dissociativo.”* (definizione della prof.ssa S. Giacosa - 25\02\2023 - sulla posizione della scuola Amisi).

Quindi, lo stato dissociativo viene inteso in questa sede, come si evince dalle parole magiche della prof.ssa Giacosa, come una posizione mentale atta al recupero delle capacità, nell’ottica di sbloccare la scelta, e la voce del terapeuta guida la posizione mentale nella riscoperta delle abilità del pz attraverso lo stato dissociativo. Come? e in che modo?

Queste domande trovano risposta nel grado e nella qualità di intimità terapeutica, definita rapport, che si instaura tra pz e terapeuta.

Proprio il rapport, infatti, agevola il pz nel dissociare la mente razionale che in qualche modo è bloccata o ristagnata, per liberare l’inconscio e le sue innumerevoli potenzialità a supporto dell’io e quindi della scelta. Questo è possibile anche grazie allo stile del terapeuta, che deve necessariamente essere plastico e coerente con l’immagine trasmessa, rispettando *in primis* la soggettività del pz, che ci riporta direttamente all’importanza dell’utilizzo del mondo interiore del pz come trasformazione metaforica dapprima soggettiva e poi oggettiva. Per utilizzare una metafora, se un pz non ama la barca a vela ma la montagna, le verbalizzazioni ipnotiche non potranno basarsi sulla barca a vela: in tal senso, durante una verbalizzazione con il soggetto “informatico”, ho utilizzato linguaggi di programmazione: *“...Mentre la tua mente conscia, così razionale e così impegnata a osservare tutti quei pensieri, la mente inconscia è libera di viaggiare, e sperimentare, la fantasia, la fantasia, si libera nel sogno, il sogno è fantasia, cominciano a darti alcuni, nuovi movimenti... gli spazi, cominciano ad assumere quel significato, uguale e diverso rispetto a prima, le parole, sono come, dei linguaggi di programmazione che tu conosci, e a poco a poco cominciano, a scrivere in un linguaggio ancora più semplice e basilare, per arrivare alla tua comprensione e conoscenza, partendo, dall’etimo di conoscenza, la scienza del conoscere, il conoscere la scienza il conoscere se stessi, la scienza arriva dalla natura, la natura dall’uomo, la natura è l’io, e mentre il tuo inconscio codifica e trans-codifica, attraverso un linguaggio a te conosciuto, come il linguaggio di un computer, le mie parole scorrono, si creano e si mutano nel tempo, modificando tutto ciò che va modificato piacevolmente con mente piacevole, e mentre sei così impegnato a fare tutto questo, puoi cominciare semplicemente a prestarmi per un attimo la tua immaginazione...”*.

Nel questionario si osserva molto chiaramente ciò che ho appena descritto, e si nota molto bene (nella seconda tabella) anche quanto sia importante l’empatia, e quanto sia importante nel contesto terapeutico neoeriksoniano considerare gli interessi del pz. I pz stessi, infatti, hanno notato l’importanza di questi due aspetti (ultima domanda seconda tabella media 7,67) e, in tal senso, troviamo l’aspetto empatico nelle parole *fiducia* e *comprensione* nei feedback liberi di seguito riportati:

1) *Non sono ancora capace di mentire, di nascondermi, di difendermi. Mi presento come sono. Questo mi lascia allo scoperto e quindi ho paura che mi facciano del male. **Se invece si crea un rapporto di fiducia, allora sento che il rapporto va in profondità.***

2) *Penso di essermi posta un obbiettivo molto ambizioso, e non speravo di raggiungerlo completamente in 4 sedute. In effetti considero queste sedute come una grossa spinta verso quell'obbiettivo, avendo già percepito cambiamenti e soprattutto ritenendo di sapermi ascoltare, osservare e capire meglio. Grazie perchè, poco fa, ho pensato che in questi scambi il sogno irrealizzabile **di essere capita** da qualcuno meglio di quanto mi capisca io non è sembrato così assurdo.*

3) *Il mio pensiero è principalmente **rivolto al tempo successivo alle sedute**, in cui ho sempre provato una sensazione di "leggerezza/positività", anche quando avevo dolori cervicali. Si aggiunge a ciò, una sensazione di maggior consapevolezza e motivazione. feedback solo positivi. [In questo feedback avviene ciò che Erikson descriveva come fenomeno postipnotico, ovvero la mia voce ha accompagnato il pz nel momento di difficoltà appoggiandosi alla mia voce terapeutica, e di questo ne sono onorato.]*

Definito lo stato dissociativo, e la sua stretta correlazione con stile terapeutico e rapport, che guidano la scelta degli strumenti del terapeuta per condurre al meglio i pz nel loro percorso di crescita e di scelta, è necessario addentrarsi nelle definizioni di cambiamento, esperienza e apprendimento.

L'apprendimento è il processo mediante il quale le nostre esperienze modulano e cambiano, concretamente, il sistema nervoso ed il comportamento: esso, pertanto, implica cambiamenti, che si verificano a livello delle connessioni sinaptiche; ed ecco che il sé contiene la mediazione tra il rafforzare la connessione, attraverso l'interazione con l'esterno o meno, e supportare l'io nella scelta dell'agire, mediando opportunamente (il sé, infatti, dal punto di vista introspettivo è considerato il nucleo della personalità, indicato col pronome di terza persona singolare per distinguerlo dall'io, cioè dalla sua immagine riflessa nella quale la coscienza normalmente si identifica). In quest'ottica, l'inconscio è il cardine del processo, perché è il magazzino di risorse che supporta e rafforza i processi decisionali dell'io.

E se l'inconscio è il cardine del processo di apprendimento, la psicoterapia Neoeriksoniana diventa, conseguentemente, **"la psicoterapia della scelta"**, in cui essa stessa diviene il contenitore plastico del cambiamento. La scelta diventa, infatti, un fondamento nel far breccia nella sofferenza del pz, ed è lo strumento per restituire al pz stesso la guida consapevole del timone della barca della propria vita verso nuove direzioni, nelle quali ogni problema può diventare un'opportunità di cambiamento e, sicuramente, di scelta consapevole.

**"È Il cambiamento che porta  
a nuove prospettive  
molto più di quanto nuove  
prospettive portino al cambiamento."**

**(Milton H. Erickson)**

E cos'è il cambiamento, se non la conseguenza di una scelta? Si sceglie, infatti, nel momento in cui è necessario prendere una decisione. La parola scegliere deriva etimologicamente dal latino *ex-eligere*, che significa preferire, decidere. Fare una scelta implica, quindi, un cambiamento dello stato attuale delle cose, rafforzando così l'idea che il cambiamento parte dal sé

(stessi) e raggiunge il "li" altri, in un ponte tra conscio e inconscio.

Di norma, come ricorda la Prof.ssa S. Giacosa *"Quando un pz viene da noi sente questo attrito tra ciò che sente di essere e ciò che è..."*. Possiamo quindi notare, ancora una volta, come la scelta è l'implicito "motore" del cambiamento: il pz, infatti, sente di dover apportare un cambiamento nella propria vita quando il livello di sopportazione della sofferenza supera la soglia di tolleranza e ciò gli permette di percepire un'incoerenza tra la realtà e la propria immagine di sé stesso.

In quest'ottica, la responsabilità terapeutica è quella di fornire un bastone che supporti i processi decisionali nel percorso del pz e lo accompagni al bivio della (o delle) sue scelte, allenando i suoi "muscoli mentali" - così come un buon preparatore atletico che imposta un programma basato sulle esigenze dell'atleta.

Per concludere, *"L'ipnosi in se stessa non fa nulla, ma ti fornisce un clima favorevole nel quale lavorare... in primo luogo sviluppa la tua propria tecnica non cercare di usare la tecnica di qualcun altro, puoi portarli a guardare un oggetto e discutere l'apprendimento e questa è la tecnica più facile... e non cercare di imitare la mia voce, ho la mia cadenza, piuttosto scopri la tua, sii il tuo te stesso naturale. Ho visto una dozzina di uomini che cercano di imitarmi, è una pretesa vuota, il pz lo sa, lo vede. Se tu parli molto velocemente fai così, se tu parli molto dolcemente, allora fai così. Se tu parli lentamente allora fallo ma sii te stesso. E sviluppa la tua propria tecnica. Ho visto tanti fallimenti nel tentativo di seguire le mie tecniche, o le tecniche di qualcun altro. Si tratta di un individuo che risponde a un altro individuo. E se io dovessi lavorare con te, avrei in mente te. E io lavoro con te e ho in mente te. E con te sarebbe a te che penserei. E cercherei di capire il tuo specifico comportamento e sarei semplicemente e naturalmente me stesso. Io ho provato a sperimentare le cose, nel modo in cui qualcun altro le avrebbe fatte, o le farebbe. È un casino!"*.

Come detto da Erickson, lo stile è personale e su misura in base al pz che abbiamo davanti. Lo stato ipnotico fine a sé stesso non serve a nulla se non inseriamo quegli elementi fondamentali della relazione terapeutica. Allora, considerando lo stile, il rapport e la soggettività, la dissociazione diventa una posizione mentale dove trova lo spazio il cambiamento e il recupero delle capacità attraverso le risorse che l'esperienza e la vita ha già fornito a ognuno di noi.



In base a diversi fattori esperienziali, infatti, le medesime tecniche possono dare un risultato percepito simile o diverso, e tale risultato è estremamente soggettivo; in considerazione di ciò, possiamo, quindi, concludere che l'esperienza è una traccia soggettiva di ogni essere.

In quest'ottica la plasticità di questo stato dissociativo è essa stessa la plasticità dell'apprendimento, quella che permette di scegliere, sulle basi dell'esperienza, ed è per questo che lo stato dissociativo può, a mio avviso, essere considerato lo stato mentale che consente, favorisce a stimolare il cambiamento.

Nelle ultime due pagine di questo elaborato, voglio lasciare nelle mani del lettore l'esito concreto della sperimentazione condotta: gli esiti dei test somministrati ai soggetti della sperimentazione, prima e dopo la stessa, ricordando che il secondo test è stato creato allo scopo di raccogliere i risultati percepiti o percepibili dai soggetti stessi, per poterli tradurre in un risultato conclusivo della sperimentazione attraverso una media degli stessi (sia nel primo che nel secondo test, a tal fine, sono state introdotte domande riguardanti ambiti di percezione su cui ritengo si muova il cambiamento del pz, e quindi il suo apprendimento in uno spazio empatico).

TEST 1	medie	VALORI			TOTALI	MEDIE
Quanto ritieni di essere informato/a sull'ipnosi?		4	3	0	7	2,33
Quanto ritieni di essere informato/a scientificamente sull'ipnosi?		3	1	0	4	1,33
Ponendoti un obiettivo, che successivamente comunicherai al terapeuta, quanto sei motivato/a al raggiungimento di quell'obiettivo?		9	6	10	25	8,33
Quanto ritieni di avere gli strumenti, per fare ciò che devi fare, inerente all'obiettivo che proporrà?		7	7	10	24	8,00
Quanto la tua esperienza ritieni ti faccia scegliere?		7	8	10	25	8,33
Quante volte sei stato/a consapevole di scegliere in passato?		6	5	9	20	6,67
Quante volte sei consapevole di scegliere adesso?		7	6	8	21	7,00
Quante aspettative hai, inerenti al raggiungere il tuo obiettivo, in queste quattro sedute?		6	5	10	21	7,00
Quante aspettative hai, inerenti al tuo cambiamento, in queste quattro sedute?		8	6	3	17	5,67
Quanto pensi sia importante la tua autostima?		10	10	9	29	9,67
Ad oggi, quanta autostima ritieni di avere?		7	7	6	20	6,67
Quanto pensi che il cambiamento sia dipeso dalle tue scelte?		8	8	9	25	8,33
Quanto pensi che il cambiamento sia dipeso dalle scelte degli altri?		5	5	2	12	4,00
Pensando al tuo obiettivo, quanto ritieni di averlo già raggiunto?		6	4	2	12	4,00
Quanto pensi che i tuoi hobbies/interessi siano importanti nel tuo cambiamento, inserito in un percorso di ipnosi neo-ericksoniana?		8	0	7	15	5,00

TEST 2	VALORI		TOTALE	MEDIE	RISULTATI
Quanto ritieni di essere informato/a sull'ipnosi rispetto al primo incontro?	3	6	8	17	<b>5,67</b> Aumentata la percezione di essere informati sull'ipnosi
Rispetto a prima, quanto ritieni di essere informato/a scientificamente sull'ipnosi?	0	5	6	11	<b>3,67</b> Aumentata la percezione di essere informati a livello scientifico sull'ipnosi
Essendoti posto un obiettivo che hai comunicato al terapeuta, quanto ti senti motivato/a al perseguimento di quell'obiettivo?	8	8	10	26	<b>8,67</b> Aumentata la motivazione al raggiungimento dell'obiettivo
Dopo le quattro sedute svolte, rispetto al raggiungimento dell'obiettivo proposto, quanto ritieni di avere gli strumenti per fare ciò che devi fare?	8	8	10	26	<b>8,67</b> Aumentata la percezione di avere gli strumenti per l'obiettivo
Alla luce dei tuoi piccoli o grandi cambiamenti, quanto ritieni, rispetto a prima, che la tua esperienza ti permetta scegliere?	7	8	9	24	<b>8,00</b> Diminuita la percezione conscia di quanto l'esperienza ti faccia scegliere
Dopo aver toccato alcuni argomenti relativi all'inconscio nelle sedute, sapresti indicare quanto sei stato/a pienamente consapevole di scegliere in passato?	5	6	6	17	<b>5,67</b> Diminuita la percezione di essere stato consapevole di scegliere consciamente in passato
E quanto sei consapevole oggi di scegliere inconsciamente, grazie alla tua esperienza?	5	8	9	22	<b>7,33</b> Aumentata la percezione della scelta inconscia
Quanto ritieni che le tue aspettative (inerenti al raggiungimento del tuo obiettivo) in queste quattro sedute siano state soddisfatte?	7	8	9	24	<b>8,00</b> Aumento della correlazione tra aspettativa e risultato
Quante aspettative hai, inerenti al tuo cambiamento, successivamente a queste quattro sedute?	9	9	10	28	<b>9,33</b> Aumento della correlazione motivazionale post trattamento
Quanto pensi sia migliorata la tua autostima?	6	6	7	19	<b>6,33</b> Aumento propositivo della percezione del sé
	0	0	0	0	<b>0,00</b>
Ad oggi, se immagini te stesso metaforicamente come un palazzo ristrutturato, quanto pensi che il cambiamento sia dipeso dalle tue scelte e risorse inconscie?	7	8	9	24	<b>8,00</b> Diminuita la percezione che il cambiamento dipenda dalle proprie scelte conscie
Quanto pensi che il cambiamento sia dipeso dalle scelte degli altri?	2	2	4	8	<b>2,67</b> Diminuita la percezione che il cambiamento dipenda dalle scelte altrui
Pensando al tuo obiettivo, quanto ritieni di averlo raggiunto?	3	5	7	15	<b>5,00</b> Aumentata la percezione di aver raggiunto l'obiettivo
Dopo aver affrontato quattro sedute, quanto ritieni che i tuoi hobbies/interessi siano importanti nel tuo cambiamento, inserito in un percorso di ipnosi neo-ericksoniana?	6	7	10	23	<b>7,67</b> Aumentata la percezione che gli interessi(risorse) siano importanti per il cambiamento

Bibliografia:

- <https://www.stateofmind.it/bibliography/siegel-daniel/>
- La mia voce ti accompagnerà - M. Erikson
- Questa è ipnosi G.P. Mosconi
- I 4 manifesti AMISI
- (The following is an excerpt from Disc 5 (Volume 1) of "In the Room with Milton H. Erickson, M.D.")
- To purchase the DVDs please go to [pfti.org/dvd](http://pfti.org/dvd)
- Principi di neuroscienze- Kendel
- Appunti durante le lezioni della scuola di psicoterapia AMISI

dott. Alessandro Orlando

Tel. 3389764432.

[orlando.lifecoaching@gmail.com](mailto:orlando.lifecoaching@gmail.com)

[info@ecapnl.it](mailto:info@ecapnl.it)

