

GRATIA



€ 1,70
MONDADORI
settimanale
n. 50 14/12/2009

3

GRANDI ESCLUSIVE

Sarah Palin: «Obama...
fatti più in là»

Keith Urban: «Vi racconto
la vita a casa Kidman»

Lapo Elkann:
«Sul caso Marrazzo,
stop ai commenti»

QUESTA SETTIMANA

Joaquín
Navarro-Valls
Nona Willis
Aronowitz
Robin Abrahams
Audrey Niffenegger

2+2

UOMINI CHE CI PIACCIAMO

Silvio Muccino
Vincent Lindon

DONNE CHE SANNO FARCI SORRIDERE

Teresa Mannino
Lucia Ocone

FESTA!

**Punta sul rosso.
E sulle pietre,
il velluto, gli strass**

SHOPPING SOTTO L'ALBERO

40

INDIRIZZI MADE IN LONDON



—SOTTO IPNOSI... MINUTO PER MINUTO—

C'È CHI LA USA PER SMETTERE DI FUMARE, PER DIMAGRIRE O PER ALLEVIARE IL DOLORE. NOI, CHE ERAVAMO UN PO' SCETTICHE, ABBIAMO PROVATO (SOLO PER VOI, S'INTENDE) A FARCI PASSARE LA VOGLIA DI DOLCI. IL RISULTATO POTETE LEGGERLO IN QUESTO PEZZO (MA SCORDATEVI PENDOLI E ALTRI LUOGHI COMUNI)

DI SIMONA COPPA

Primo: non portare il libretto degli assegni, né la carta di credito e neanche il bancomat. Secondo: scrivi da qualche parte l'indirizzo dell'ipnologo. Terzo: toglì l'orologio. Quarto: tieni un documento d'identità nella tasca della giacca, anzi nel reggiseno. Quinto: non spegnere mai il cellulare. Sesto: gli orecchini antichi con le perle, quelli di tua nonna, lasciali a me, tanto poi te li rendo, ammesso che te ne ricordi...

Questi sono stati i consigli delle colleghe prima del mio "provato per voi" sull'ipnosi (ma c'è anche chi mi ha suggerito di farmi tatuare l'indirizzo di casa sul braccio!). Che l'idea di farsi ipnotizzare sia, per alcuni, un po' inquietante lo sapevo già, ma ho avuto la prova nel momento in cui mi sono candidata per que-

•Segue

sto servizio. Nessuno ha rivendicato un diritto di prelazione («L'avevo proposto prima io!»), un particolare know-how sull'argomento («So tutto, ho letto di tutto: coltivo questo hobby da anni»), o un semplice capriccio («Questa volta tocca a me, non è giusto!»). Silenzio assoluto.

Che cosa voglio ottenere? Mi piacerebbe uscire dallo studio dell'ipnologo con una voglia matta di andare in palestra tutti i giorni. Divertirmi a fare jogging, Pilates, step, crunch per gli addominali. Considerando che, già alle medie, detestavo l'ora di ginnastica, sarebbe un vero e proprio miracolo. In alternativa, potrei puntare sull'alimentazione: farmi ipnotizzare con lo scopo di odiare i carboidrati (soprattutto sotto for-

«Non c'è problema. Se è questo che vuole, l'otterrà», mi rassicura lui.

Quali sono le richieste più comuni?

«Vengono da me per smettere di fumare, di bere, di mangiare in modo compulsivo. Per problemi nella sfera sessuale o per liberarsi da una fobia. Ma anche per migliorare se stessi o per essere assertivi, per controllare l'emotività o per potenziare la volontà».

Con quale percentuale di successo?

«Per quanto riguarda la mia esperienza, posso dire totale. Nel 40 per cento dei casi basta una seduta, generalmente in due-tre incontri si ottiene il risultato. Dipende dalla motivazione: è questo che conta».

In che senso, scusi?

«Io creo o rafforzo la motivazione che già esiste - ma non abbastanza - per liberarsi da una dipendenza, da una paura, da un blocco».

Non funziona che lei mi ipnotizza e, quando mi sveglio, i dolci non mi piacciono più?

«Ormai la gente si è abituata al concetto passivo del "mi affido ad altri". In questo caso, sarei in tre ad agire: io, lei e la sua intelligenza emotiva. L'ipnosi non sospende la volontà, come molti credono, ma,

al contrario, la rafforza. Lei sarà sempre consapevole di quello che succede, ma il suo corpo risponderà agli impulsi che arrivano dal suo inconscio».

Può essere pericoloso?

«Assolutamente no. Si tratta soltanto di decompressioni antistress, di un forte relax. In trent'anni di esperienza, in Italia e all'estero, non mi è mai capitato che qualcuno si sentisse poco bene».

Si può dire che l'ipnosi funziona per effetto placebo?

«No. Perché io non somministro niente, neanche l'acqua».


I suoi pazienti sono più uomini o donne? E, in media, qual è la loro età?

«Uomini e donne, nella stessa misura. Per la maggior parte sono 40enni, ma l'età media va da 30 a 45 anni. Però è sbagliato chiamarli "pazienti" perché qui le persone non vengono anestetizzate e poi ci pensa il medico con il bisturi. Io fornisco solo un sostegno».

Quante persone si rivolgono a lei?

«Direi 350 al mese. Comincio alle nove del mattino e finisco alle nove di se-

*Segue



«LO STATO IPNOTICO NON SOSPENDE LA VOLONTÀ (COME TUTTI CREDONO), MA LA RAFFORZA. È IL CORPO CHE RISPONDE AGLI IMPULSI POSITIVI CHE ARRIVANO DALL'INCONSCIO»

ma di cioccolato, croissant alla crema e gelati). Vi immaginate che cosa significhi guardare con indifferenza (persino un accenno di nausea) un barattolo di Nutella o un piatto di lasagne? Potrei finalmente indossare i jeans (taglia 25, senza neanche un filo di elastina... maledetti) che ho acquistato a New York in un momento di incosciente ottimismo... Dopo tutto, anche Lily Allen e Courtney Love sono riuscite a dimagrire senza fatica con l'ipnosi. Insomma, è deciso: addio carboidrati.

Stefano Benemeglio, psicologo, ricercatore e ipnologo, è considerato il padre della Psicologia analogica (lo studio e l'utilizzo delle emozioni) e fondatore dell'Istituto di psicologia analogica e di ipnosi dinamica (www.istitutopsicologiaanalogica.it) che organizza seminari e corsi di formazione per medici, psicologi, manager ed esperti della comunicazione. Nelle sue mani, metterà la mia golosità cronica e il mio futuro da snella-e-informa che ama soltanto i cibi sani.

PS.

Dalla seduta di ipnosi al momento in cui scrivo questo articolo, sono passate 15 ore. Otto di sonno: ho dormito come un sasso. Appena sveglia, a colazione, ho preso un caffè latte e uno yogurt (come sempre). A pranzo: pollo arrosto e insalata. Ho superato indenne la vista di una fantastica torta di mele... Vediamo se dura.

Dalle rapine in banca alla paura dei ragni. Il trance cambia la vita

C'È CHI RICORRE ALL'IPNOSI PER SCHERZO: SU YOUTUBE SI TROVANO I VIDEO DI UN GRUPPO DI RAGAZZI AI DANNI DI ALCUNI PASSANTI, INDOTTI A FARE COSE RIDICOLE (MA SARÀ VERO?). C'È CHI, INVECE, UTILIZZA L'IPNOSI PER RAPINARE LE BANCHE (È IL CASO DI UNA BANCA CHE HA MESSO A PUNTO IL COLPO MOSTRANDO UN DISEGNO AL CASSIERE). SECONDO I DATI DEL CENISPES (IL CENTRO ITALIANO DI STUDI POLITICI, ECONOMICI E SOCIALI), CHE HA SVOLTO UN'INDAGINE PER CONTO DELL'ACCADEMIA INTERNAZIONALE DELLE DISCIPLINE ANALOGICHE, IN ITALIA, SAREBBERO OTTO MILIONI GLI ITALIANI CHE RICORRONO A QUALCHE FORMA DI IPNOSI. TROPPI? FORSE SÌ. MA QUESTA DISCIPLINA, PER MOLTI TROPPO VICINA A QUALCHE ARTE OSCURA, IN REALTÀ DI FONDAMENTI SCIENTIFICI NE HA. SONO STATI I RICERCATORI INGLESI DELLA HULL UNIVERSITY, POCO TEMPO FA, A DIMOSTRARE IN MANIERA UNIVOCA CHE LO STATO D'IPNOSI ESISTE DAVVERO ED È MOLTO DIFFERENTE DA UNO, PER ESEMPIO, DI ESTREMA RILASSATEZZA. LO STUDIO, EFFETTUATO GRAZIE ALL'AUSILIO DELLA RISONANZA MAGNETICA, HA MOSTRATO CHE IL CERVELLO - SOTTOPOSTO A IPNOSI - REGISTRA UN'ATTIVITÀ SUPERIORE ALLA MEDIA NELLE AREE (LA PREFRONTALE E LA PARIETALE) RESPONSABILI DELL'ATTENZIONE. L'IPNOSI (CHE DERIVA DAL GRECO HYPNOS, OVERO SONNO) NON È UNA NOVITÀ DEI TEMPI NOSTRI, NÉ UNA MODA CHE CI ARRIVA DA HOLLYWOOD (ANCHE SE, PER LA CRONACA, L'ATTTRICE EVA MENDES L'HA USATA PER GUARIRE DALL'ARACNOFOBIA, LA PAURA DEI RAGNI). LE ULTIME APPLICAZIONI RIGUARDANO LA RIDUZIONE DEL DOLORE, TECNICA SPERIMENTATA DALL'UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA E DAL NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH DEL MARYLAND.



ra, quando non ho corsi o seminari, perché in questo caso faccio più tardi. Per me non esiste la domenica. Sono uno stakanovista».

Lei è sposato?

«Sono separato, ma appassionato della vita. E delle tecniche analogiche».

Che cosa s'impura nei suoi seminari?

«Nuovi modelli di comunicazione, attraverso i quali si raggiunge un maggiore benessere, una qualità della vita migliore e si riesce a interagire in modo più efficace con il prossimo. Ma non è il solito pensiero positivo da manuale pronto all'uso, tipo: guardati allo specchio e ripeti a voce alta "sono un vincente"».

Praticamente la formula della felicità... Ma che cosa intende con nuovi modelli di comunicazione?

«Tecniche non verbali: il segno, il gesto, il simbolismo espressivo. Lei, proprio adesso, si è mordicchiata le labbra (un segno che indica piacere), dopo che, senza che lei se ne rendesse conto, ho allungato le braccia

verso di lei. Ha presente la serie tv *The Mentalist*? Ecco, più o meno quello».

Si rilassi... È arrivato il momento della seduta di ipnosi. Nello studio, troneggia una poltrona in pelle con schienale reclinabile, già mi vedo sdraiata, in semitrance, magari sognerò una meringa con la panna... «Si metta al centro della stanza, in piedi, le braccia lungo i fianchi, gli occhi chiusi», dice Stefano Benemeglio. E aggiunge: «Non pensi a niente, stia tranquilla, rilassata. Adesso, attiverò una comunicazione ipnotica in stato vigile. Ma non risponda perché le domande le farò al suo inconscio, al suo "io bambino", non a lei. E lui mi risponderà sì o no, facendo oscillare il suo corpo in avanti o indietro».

Ok, mi chiudo nel silenzio.

«Autunno».

Cadono le foglie... (penso, rigorosamente muta).

«Primavera».

Shocchiano i fiori...

«Estate».

Oscillo leggermente in avanti. Sarà la stanchezza?

Sarà che sono praticamente a digiuno?

«L'estate le rimanda emozioni belle», spiega Benemeglio. E riprende: «Inverno».

Mi sposto ancora, sempre di pochissimo. Ma questa volta, all'indietro.

«Ha avuto la reazione opposta, si è allontanata. Vede, ha avuto la prova che noi possiamo parlare con il nostro inconscio, come a una terza persona. E lui ci risponde: sempre».

Sono davvero senza parole (ma continuo ad avere una fame pazzesca). Dopo un'altra serie di domande, e relative oscillazioni, mi siedo sulla famosa poltrona.

«Siamo arrivati alla fase regressiva. A una simulazione del sonno che durerà cinque minuti».

Perché simulazione? Voglio un sonno vero!

Riapro gli occhi, quando Benemeglio mi chiama per nome. Mi sembra sia passato mezzo secondo.

Ringrazio, saluto, esco. E adesso? ■

