

Ipnosi



Gratis!

Che cosa è l'Ipnosi?.....	3
Le tecniche di Induzione Ipnotica	5
Tecnica della visualizzazione:	6
Approccio indiretto	6
Schema dell'approccio ericksoniano	7
Il Ponte dalla Mente al Corpo	9
Ipnosi Indiana	12
Molte pratiche di ipnosi attuali in fondo hanno rielaborato ciò che veniva utilizzato più di 7000 anni fa	12
Ipnosi Ericksoniana	14
Tecniche di Ipnosi Dirette e Indirette	18
5 cose che non sapevi di poter fare in ipnosi	24
Ipnosi per rafforzare il sistema immunitario	28
Come l'ipnosi può aiutarti a rafforzare il sistema immunitario.....	28
Ipnosi, mindfulness e tecniche immaginative come utili strumenti per diventare resilienti.....	28
La Storia dell'Ipnosi.....	31
Applicazioni dell'Ipnosi in Psicologia e in Medicina.....	36
Ipnosi per l'ansia	36
Ipnosi per la Soluzione del Trauma	40
Ipnosi come terapia per la depressione	42
Ipnosi utile contro la depressione	42
Scopri come usare l'ipnosi per combattere la depressione.....	42
Ipnosi per il trattamento dell'obesità e la perdita di peso	44
Dimagrire con l'Ipnosi	46
Ridurre le abbuffate con l'ipnosi.....	48
Curare gli attacchi di panico con Ipnosi.....	51
Il primo obiettivo dell'ipnosi negli attacchi di panico	52
Identificare gli "interruttori" degli attacchi di panico	52
Ipnanalisi per la cura degli attacchi di panico	52
Ipnosi per ridurre il dolore.....	53
Affrontare la paura di guidare con l'ipnosi.....	58
Ipnosi come risorsa nella cura del cancro	60
Studio del contributo dell'ipnosi nella cura dei pazienti oncologici.....	60
È possibile che la persona si svegli durante l'intervento?	63
La Chirurgia con Ipnosi	63

Oggi l'ipnosi in chirurgia è usata con tre obiettivi:.....	64
Favorire l'effetto dell'analgescico.....	64
Eliminare il dolore.....	64
Ridurre i tempi di recupero.....	65
Applicazioni della Chirurgia in Ipnosi.....	65
Tecniche di Respirazione per il Benessere – Esercizi	66
Ipnosi per la Sindrome del Colon Irritabile.....	70
Ipnosi come rimedio per la nausea.....	72
Ipnosi per controllare gli effetti collaterali della chirurgia al seno.....	74

Che cosa è l'Ipnosi?

L'**ipnosi**, sin dall'Antico Egitto, è stata una forma di terapia.

L'**ipnosi** è uno stato modificato di coscienza, diverso dal sonno, nel quale si ha una riduzione dei filtri e della mente critica della persona. E' uno stato in cui periodicamente le persone entrano (all'incirca ogni ora e mezza). Essendo che la mente critica è affievolita si caratterizza per una certa suggestionabilità.

Sta all'induttore usare questo stato di suggestionabilità a vantaggio della persona. La suggestione, infatti, non è qualcosa di negativo in sé. Ad esempio se l'induttore suggestiona una persona al fine di farla smettere di fumare l'ha di sicuro suggestionata, "manipolata", ma ha ottenuto un risultato molto positivo per la salute fisica della persona. In fondo quale terapia non è in parte una manipolazione? Un chirurgo ad esempio manipola e a nessuno verrebbe in mente di considerarlo un male.

L' **ipnosi** avviene puntualmente durante la vita quotidiana, spesso durante attività ripetitive, si pensi al guardare gare di Formula 1, al guidare in autostrada, al dover ascoltare una lezione non particolarmente interessante e così via, in questo caso l'ipnosi non ci aiuta moltissimo, probabilmente fa vagare la mente verso pensieri più interessanti (e durante la noiosa lezione è utile), ma non ha uno scopo terapeutico.

Quando l'ipnosi diventa una risorsa psicologica?

Lo diventa quando, da soli tramite l'**autoipnosi** o tramite un esperto la utilizziamo per uno scopo specifico.

L'ipnosi è utilizzata in psicoterapia per curare alcuni disturbi: ansia, depressione, fobie, ossessioni, disturbi della sfera sessuale (disfunzioni erettili, vaginismo), dismorfofobia, disturbi dell'alimentazione, disturbi del sonno. In psicologia si possono raggiungere facilmente altri obiettivi tramite l'ipnosi: migliorare l'autostima, aumentare la concentrazione, migliorare la performance, ridurre o eliminare abitudini dannose, ridurre lo stress. Nell'ambito della riduzione dello stress, dell'ansia e nell' incremento della performance e della concentrazione (sia lavorativa che sportiva) spiccano i contributi della psicologia dello sport e della psicologia del lavoro. E' utilizzata in medicina soprattutto per la riduzione del dolore nei pazienti cronici, durante il parto, o per la riduzione del dolore in odontoiatria.

Le tecniche di Induzione Ipnotica

L'immaginazione è l'effetto della condizione ipnotica.

La capacità della mente di creare e associare liberamente immagini di cose, persone, fatti, situazioni.

Le **tecniche ipnotiche** utilizzano i comportamenti naturali dei soggetti nella situazione in atto per concentrare l'attenzione all'interno e favorire gradualmente le attività mentali tipiche della trance.

Con **Erickson** l'approccio diviene parte persino di una conversazione apparentemente casuale, che evoca le naturali zone d'interesse proprie della persona.

Le suggestioni indirette e i cenni minimi della comunicazione non verbale che evocano e utilizzano le associazioni proprie del soggetto sono la vera base della perizia del terapeuta che si rifà alle sue concezioni dell'ipnosi.

“Il terapeuta offre la possibilità del comportamento ipnotico, la persona compie invece l'effettivo lavoro di imparare ad esperire la responsività e la familiarità della modalità ipnotica”.

Tra le modalità di induzione ipnotica qui trattiamo di:

- approccio indiretto
- visualizzazione
- stimolazione del ricordo o percezione di impressioni sensoriali

Per **Erickson** il sintomo rappresenta un blocco all'evoluzione personale e all'adattamento. Le spinte creative

adattative dell'inconscio sono ostacolate dall'atteggiamento generale della persona e da apprendimenti disfunzionali, sovrageralizzazioni, conflitti legati all'ansia (di fronte a situazioni, decisioni, stimoli stressanti, cambiamenti, fragilità strutturale della personalità). Idee e atteggiamenti che facilitano una generale valorizzazione della totale esperienza di vita del paziente senza il sintomo sono esplorati e indagati, nel corso della trance ipnotica e più genericamente in ogni atto relazionale dell'interazione terapeutica

Tecnica della visualizzazione:

Si tratta essenzialmente di evocare immagini visive connesse ad apprendimenti percettivo-sensoriali, esperienziali, o immagini mentali evocative a livello simbolico e di avviare in questo modo nei soggetti, relativamente separati dal contatto con la realtà esterna, una progressiva serie di stimoli che possono dar luogo alla trance terapeutica.

L'evocazione di apprendimenti, capacità, risorse presenti nell'inconscio della persona, ed il loro riattualizzarsi nella trance

è la principale **azione terapeutica dell'ipnosi**.

Approccio indiretto

Questo tipo di approccio si basa su alcuni assunti di base della comunicazione:

- fare riferimento generico agli apprendimenti,
- uso massivo di riferimenti impliciti,
- linguaggio metaforico

- uso delle visualizzazioni.

Evitiamo i riferimenti diretti al sintomo, offriamo invece la possibilità di apprendimenti alternativi:

l'immaginazione attualizza la realtà funzionale delle risorse dell'individuo.

L'ipnosi terapeutica ricontestualizza il sintomo, ne ristruttura il significato, ne suggerisce l'elaborazione in armonia con il livello evolutivo della persona e la sua peculiare visione della vita. Il sintomo diviene un'occasione di crescita, di superamento dei limiti appresi.

Schema dell'approccio ericksoniano

L'ipnosi ericksoniana può essere vista come un processo a tre stadi:

- 1) Un periodo di preparazione durante il quale il terapeuta esplora il patrimonio di esperienze di vita del paziente e favorisce l'instaurarsi di strutture di riferimento per orientare il paziente al cambiamento terapeutico
- 2) Attivazione e utilizzazione delle capacità mentali del paziente durante il periodo di trance terapeutica
- 3) Valutazione del cambiamento terapeutico

Nell'incontro iniziale il terapeuta raccoglie i fatti rilevanti che riguardano i problemi del paziente e il repertorio di esperienze di vita e conoscenze che sarà utilizzato a fini terapeutici (indagine dei limiti appresi, la prigionia da schemi mentali, e sistemi di credenza che non permettono di conoscere ed utilizzare le proprie capacità.

La **ipnosi ericksoniana** è un periodo durante il quale i pazienti sono in grado di rompere le loro limitate strutture e schemi di

credenze in modo da poter sperimentare altri modelli di
funzionamento di se stessi

Il Ponte dalla Mente al Corpo

Quando si parla di psicologia una delle obiezioni più comuni riguarda il fatto che tra psicologo e cliente, che si tratti di un colloquio psicodiagnostico o di un colloquio di selezione, in fondo si scambiano “solo delle parole”, e che in fondo il colloquio psicologico è una cosa che potrebbe fare chiunque, basta parlare.

Una delle critiche mediamente rivolta alla professione di psicologo riguarda un pregiudizio: se una professione non si serve di strumenti tangibili quali tecnologie, software, farmaci, allora in fondo è una professione fatta d'aria.

Ma non sono forse le parole ad orientare la nostra attenzione nei momenti di scelta?

Non è il nostro dialogo interno e le nostre scelte comportamentali a determinare il nostro livello di stress?

Quando la ricerca sullo stress mostra che lo stress può determinare un abbassamento delle difese immunitarie fino all'80%, qualcosa cambia, il benessere psicologico non è separabile da quello fisico.

Mente e corpo sono semplicemente categorie che usiamo per rappresentarci la realtà, ma non hanno motivo di essere separate.

La Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è la materia che studia le relazioni tra psicologia e il nostro sistema endocrino ed immunitario.

In sostanza se rafforziamo il nostro benessere psicologico, rafforzeremo le nostre difese immunitarie e il nostro sistema endocrino.

Come sviluppare il proprio benessere psicologico?

I modi sono veramente diversi, alcuni applicabili con l'esercizio, altri con l'aiuto di uno psicologo psicoterapeuta.

Per la persona

1. Meditazione e Mindfulness: la meditazione non è solo una pratica religiosa, ma anche una vera e propria terapia, la maggior parte dei disturbi, ma nello specifico ansia e stress possono essere fortemente ridotte con meditazione e Mindfulness. (scopri qui perché la meditazione è una scienza!)

2. Ipnosi: sebbene ad alcuni possa sembrare strano, l'ipnosi non è un fenomeno da palcoscenico, ma è soprattutto terapia, cura e condizionamento della persona, più di un secolo di ricerca dimostra che l'ipnosi può curare la maggior parte dei disturbi, modifica parametri fisiologici in positivo, e portando al rilassamento può curare condizionando la persona verso il benessere sia riducendo ansia e stress (in ambito clinico), sia migliorando la performance sportiva e professionale (in psicologia dello sport e psicologia del lavoro). (Scopri qui come l'ipnosi può aiutarti)

3. Colloquio psicologico e psicoterapia: con un esperto psicologo e psicoterapeuta potrai sperimentare protocolli di intervento rivelatisi utili per affrontare la maggior parte delle difficoltà relazionali e problemi psicologici che normalmente si verificano nel corso della vita. Spesso non si tratta "solo di parole" ma di vere e proprie sperimentazioni comportamentali che possono incrementare il tuo benessere.

Per l'azienda

4. Valutazione e prevenzione dal rischio di stress lavoro correlato: da alcuni anni lo stress è considerato un rischio per il lavoratore proprio come tutti gli altri. In fondo gran parte delle assenze dei lavoratori e dei cali di performance è imputabile a questioni legate

allo stress. Per questo motivo la valutazione e la formazione sullo stress lavoro correlate sono in Italia obbligatorie per tutti i lavoratori, ma solo gli interventi che rispettano etica e risultati sperimentali sono quelle che poi determinano un reale incremento del benessere dei lavoratori.

Ipnosi Indiana

Secondo Bhaskar Vyas e Rajni Vyas è proprio l'**ipnosi indiana** ad essere la più antica forma di psicoterapia. Ritroviamo infatti alcune tecniche di autosuggestione ed autoipnosi in un testo antichissimo, il testo più antico nella tradizione indiana, il Vedas che risale al 5000 a.C.

Nel Vedas sono state ritrovate delle pratiche molto simili a ciò che noi oggi chiamiamo **ipnosi** ed **autoipnosi**. Il metodo dell'ipnosi indiana, quanto meno nella sua forma primordiale, era suddivisa in due pratiche:

- **mantra-vidya**: ovvero, una sorta di autosuggestione, di auto-ipnosi
- **sadesh**: una forma di ipnosi indotta da un terapeuta, utilizzata da un terapeuta. E' molto curioso notare che in questo tipo di terapia venissero utilizzate diverse tecniche attualissime come l'uso del linguaggio metaforico, l'uso del simbolismo, della personificazione e delle tecniche avversative.

Molte pratiche di ipnosi attuali in fondo hanno rielaborato ciò che veniva utilizzato più di 7000 anni fa.

Per questo motivo l'ipnosi è certamente il tipo di terapia psicologica più antica del mondo in quanto ancora oggi, in modo più moderno e svestita dalle pratiche ritualistiche, viene **tuttora applicata per risolvere problemi medici, chirurgici e psicologici**.

L'ipnosi vive, a partire da 7000 anni fa, momenti di alti e bassi. In Occidente viene poi riscoperta attorno all'800, dove utilizzata per indurre anestesia, prima della scoperta dei farmaci anestetici.

L'ipnosi era infatti l'unica alternativa al **dolore** e all'operazione chirurgica senza anestesia.

James Esdaile, nato nel 6 febbraio a Perth in Scozia, era in grado di indurre un profondo stato ipnotico con anestesia. Esdaile aveva infatti condotto più di 500 **operazioni in ipnosi**.

In Italia invece? In Italia, l'uso dell'ipnosi si sviluppa sempre a partire dall'Ottocento, con varie letture e riletture. Finalmente agli inizi del Novecento iniziamo a vedere anche in Italia degli utilizzi dell'ipnosi in chirurgia.

Ipnosi Ericksoniana

Si può definire l'**ipnosi** come un processo psicologico che porta il paziente ad utilizzare le proprie associazioni mentali, ricordi e potenzialità per raggiungere un determinato fine terapeutico. Il paziente risolve il suo problema attraverso l'utilizzazione di capacità già proprie ma che non vengono riconosciute e comprese e dunque rimangono inesprese. La **terapia** ha una struttura molto flessibile che può essere adattata alla varietà delle risposte dei pazienti che vi si sottopongono, e non vi sono regole a cui attenersi rigorosamente, tuttavia riferendoci all'**ipnosi di Erickson**, egli ha schematizzato il processo ipnotico ripartendolo in tre fasi: preparazione, trance terapeutica, valutazione e ratifica del cambiamento terapeutico ottenuto.[6]

a. La **preparazione** è una fase di conoscenza tra il paziente ed il terapeuta. Fondamentale obiettivo di questa fase è la costruzione di un rapporto solido tra le due parti, fondato sulla fiducia, sul mutuo rispetto e sulla comprensione. Negli incontri iniziali il terapeuta raccoglie informazioni sul bagaglio di esperienze e conoscenze del paziente che verrà poi utilizzato a fini terapeutici. Inoltre vengono indagate le strutture mentali di riferimento ed i **sistemi di credenze del paziente** che il terapeuta potrà sovvertire e depotenziare a favore della creazione di nuovi schemi che facilitino il **cambiamento terapeutico**. Elemento decisivo è inoltre l'aspettativa che il paziente ha in merito alla risoluzione del problema: se l'aspettativa di esito positivo è alta, il paziente potrà più facilmente sospendere e modificare le strutture di riferimento che spesso lo costringono ad una condizione autolimitante.

b. La **trance terapeutica** è un periodo nel quale gli schemi e le strutture abituali del paziente sono temporaneamente alterati, così che egli sia più ricettivo ad altri modelli di associazione e di funzionamento mentale che contribuiscano all'**risoluzione dei problemi**. Alcuni dei più comuni indicatori fisiologici che segnalano lo stato di trance sono catalessi, immobilità corporea, mutata qualità della voce, chiusura degli occhi, lineamenti facciali rilassati, mancanza o ritardo dei riflessi, rallentata frequenza respiratoria e cardiaca ed altri ancora. Non esiste un metodo universale di induzione dello stato di trance, ogni persona reagisce diversamente dalle altre, così sono possibili una molteplicità di approcci per personalizzare la terapia.

Ciò nonostante **Erickson** individua un paradigma di induzione della trance terapeutica composto da cinque stadi, che può essere adattato alle esigenze e alle reazioni del singolo paziente.

1) **Fissazione dell'attenzione**. in questa fase l'attenzione del paziente deve essere indirizzata verso la propria interiorità e le proprie sensazioni. A questo proposito si possono utilizzare approcci standardizzati come fissare un punto, una luce intensa o i movimenti del terapeuta, tuttavia non è necessario che il punto di fissazione sia esterno, anzi per guidare il paziente verso la propria interiorità si è rivelato più efficace far concentrare il paziente su sensazioni o immagini interne. Importante è essere consapevoli che qualunque cosa affascini e catturi l'attenzione del paziente può essere definita ipnotica. Quotidianamente le persone sperimentano trance ipnotiche quando presi da varie situazioni e faccende dimenticano tutto il resto. Efficace è l'approccio del terapeuta che classifica correttamente l'esperienza del comportamento mentale del paziente individuando la sua situazione. Il paziente si sentirà rassicurato e

compreso accettando ogni suggestione che il terapeuta voglia indurre.

2) **Depotenziamento degli abituali schemi di riferimento e credenze.** Per raggiungere questo obiettivo esistono molti mezzi come ogni esperienza di shock e sorpresa. Quando il paziente sperimenta l'irreale, l'insolito o il fantastico può approdare a modi di comprensione alterati. L'interruzione degli abituali schemi si verifica nella quotidianità ogni qualvolta ci troviamo in una situazione imbarazzante, difficile o inaspettata dando origine a quello che **Ernest Rossi**(allievo di **Erickson**) ha descritto come "momento creativo" durante il quale produciamo un'intuizione, un nuovo atteggiamento o un nuovo comportamento ed è il processo alla base della trance terapeutica.

3) **Ricerca inconscia** e 4) **processo inconscio.** Questi due processi sono attivati da forme di suggestione indiretta, che avviano ricerche e processi inconsci e facilitano le associazioni mentali così che i pazienti rimangono sorpresi delle loro stesse risposte.

5) La **risposta ipnotica** è il naturale sviluppo dei processi inconsci avviati dal terapeuta. Essendo mediata primariamente da processi inconsci la risposta si presenta autonomamente e molti pazienti infatti manifestano una piacevole sorpresa nel notare la propria risposta involontaria. I classici **fenomeni ipnotici**

quali **catalessia, anestesia, amnesia, regressione d'età** possono essere evocati dalle suggestioni dei terapeuti. Questo pone una grande importanza nella suggestionabilità del soggetto, e proprio a causa del ruolo centrale della suggestionabilità l'**ipnosi** ha assunto le connotazioni erronee della manipolazione e del controllo. Lo sfruttamento dei fenomeni che naturalmente appaiono durante la trance come affermazione del proprio potere e influenza, come per

esempio nelle ipnosi da palcoscenico, ha alimentato questa concezione traviata del **fenomeno ipnotico**. Sviando questa concezione **Erickson** scrive: “la persona ipnotizzata rimane la medesima persona. Soltanto il suo comportamento viene alterato dallo stato di trance, ma anche così il comportamento alterato deriva dall’esperienza di vita del paziente e non dal terapeuta. [...] L’ipnosi non altera la persona, non altera la sua esperienza di vita passata. Serve a permetterle di imparare di più su se stessa e ad esprimersi più adeguatamente.” [7]

La **ratifica del cambiamento terapeutico** è il momento in cui il terapeuta, avendo individuato le evidenti o minime alterazioni nel funzionamento sensorio- percettivo del paziente tali da indicare lo stato di trance, lo comunica al paziente rendendolo consapevole dei cambiamenti che l’ipnosi sta operando sulla sua persona. Molti pazienti riconoscono autonomamente i cambiamenti sperimentati e li comunicano al terapeuta, altri invece hanno bisogno di un aiuto in questa individuazione.

Il riconoscimento e l’apprezzamento del lavoro della trance sono necessari per evitare che vecchi comportamenti e modelli di pensiero vanifichino il funzionamento dei nuovi appena creati. Poiché non tutti i pazienti manifestano la stessa intensità sintomatica il terapeuta dovrà essere in grado di individuare anche le minime alterazioni presentate.

Tecniche di Ipnosi Dirette e Indirette

Le **tecniche** principali di approccio **all'ipnosi** si differenziano in **dirette** ed **indirette**. Le **suggerzioni dirette** fanno appello alla mente conscia, e producono un comportamento quando l'interlocutore sia concorde con la suggestione ed abbia la capacità di metterla in atto. Purtroppo la mente conscia non è in grado di assecondare volontariamente le suggestioni psicologiche e per questo motivo non si può raggiungere volontariamente il cambiamento di un **comportamento** ma bisogna dare origine a questo processo a livello involontario. Le forme di suggestione indiretta sono approcci che facilitano questo processo a livello inconscio. Non dicono al paziente cosa deve fare, ma facilitano il sistema di risposte che il paziente può dare autonomamente senza compiere uno sforzo cosciente. Questa suggestione si traduce non in ciò che viene detto dal terapeuta, ma ciò che il paziente fa con quello che gli viene detto. Esaminiamo ora alcune tecniche indirette e dirette.

TECNICHE DI IPNOSI INDIRETTE [8]

Approccio di disseminazione: consiste nel pronunciare all'interno di una frase una parola che favorisca le associazioni del paziente in una determinata direzione, per esempio disseminare parole e concetti che suggeriscono benessere, utilizzando le strutture di riferimento del paziente così da portarlo ad un maggiore rilassamento senza indurre esplicitamente la trance.

Truismo che utilizza processi ideodinamici: è una semplice constatazione di fatto su un comportamento che il paziente conosce molto bene e che non può negare. Anche questa è una tecnica che favorisce le associazioni, se per esempio si parla di una sensazione

nota al paziente, egli sarà portato involontariamente a ricordare e sperimentare quella sensazione.

Truismo che utilizza il tempo: è un'affermazione riguardo le sensazioni che il paziente proverà che non definisce esattamente il momento in cui verranno percepite. In questo modo si lascia al paziente tutto il tempo che gli è necessario affinché le associazioni mentali lo portino a sperimentare la sensazione descritta.

Suggerzioni composte: sono costituite da due proposizioni unite da una congiunzione grammaticale o da una breve pausa che le pone in stretta associazione. Alcune classi di queste suggestioni sono il campo affermativo, la negazione, la contingenza, l'opposizione di opposti, lo shock, la sorpresa ed i momenti creativi. Dal momento che non esiste un linguaggio universale che possa guidare i processi psicologici e che ogni paziente reagisce in maniera particolare, sta al terapeuta la scelta dell'uno o altro tipo di suggestione a seconda delle necessità della persona.

Domande che facilitano nuove possibilità di risposte: le domande vengono usate per promuovere i processi mentali del paziente, i quali si attivano nel momento stesso in cui viene posta la domanda e continuano un lavoro di ricerca inconscia e di soluzione del problema anche una volta che è stata data una risposta a livello cosciente.

Implicazione e direttiva implicita: è la forma che esemplifica nel modo migliore come agisca la suggestione indiretta. L'uso psicologico dell'implicazione facilita i processi creativi del paziente. Verbalmente l'implicazione si esprime nella costruzione "se... allora..." per esempio: "se ti siedi, allora sarai pronto ad entrare in trance". I pazienti che accettano queste implicazioni mettono in azione i processi inconsci che faciliteranno il raggiungimento dello

stato di trance. In **ipnoterapia** spesso le implicazioni sono le suggestioni più potenti rispetto a ciò che è detto direttamente. La **direttiva implicita** fa parte della stessa categoria di suggestioni, e si compone di un'introduzione a tempo obbligato, della suggestione vera e propria che avrà luogo nel paziente e una risposta comportamentale che confermi che la suggestione è stata accettata ed eseguita. Per esempio "quando hai raggiunto una sensazione di rilassamento, i tuoi occhi si chiuderanno da soli". In questa direttiva implicita il paziente avvierà a livello inconscio risposte parasimpatiche che gli faranno sperimentare rilassamento. **Lachiusura degli occhi** è una conseguenza naturale dello stato di rilassamento e segnalerà dunque al terapeuta che la ricerca interna è stata eseguita. *Legami e doppi legami*: i legami sono particolari suggestioni che mettono il paziente in condizione di scegliere liberamente tra due alternative, le quali tuttavia portano entrambe verso la direzione terapeutica. Per esempio: "vorresti entrare in una trance media o profonda? Stando seduto o disteso?" I **doppi legami** invece consentono comportamenti al di fuori del normale raggio di scelta cosciente e di controllo volontario della persona. I più utili sono i **doppi legami conscio-inconscio** che vertono sul fatto che mentre non possiamo controllare il nostro inconscio, possiamo consciamente ricevere un messaggio che avvia processi inconsci. Questo è dunque un mezzo eccellente per avviare la trance e scoprire i modelli di risposta del paziente.

TECNICHE DI IPNOSI DIRETTE [9]

L'**induzione diretta** si basa su direttive esplicite e definite su cui il paziente viene invitato a focalizzarsi. Sono tecniche di più difficile attuazione in quanto si tratta di ordini perentori a cui il paziente potrebbe reagire con il rifiuto o più raramente con una eccessiva

collaborazione cosciente, eseguendo gli ordini del terapeuta senza avviare realmente il lavoro del suo inconscio. L'uso di queste tecniche è consigliabile nei soggetti già ipnotizzati più volte, i quali sono maggiormente abituati all'esperienza, hanno un buon rapporto con il terapeuta e possono farsi guidare esplicitamente nello stato di trance perché l'hanno già raggiunta nel passato, ne conoscono gli effetti e sono in grado di abbandonare più facilmente le resistenze razionali contro il proprio inconscio.

L'**ipnosi** è uno strumento di **comprovata efficacia scientifica**, se vuoi beneficiare dei vantaggi dell'ipnosi **contatta uno psicologo.**

Tecnica del ricalco-guida in Ipnosi

Per chi vuole **fare ipnosi** è fondamentale il concetto di **diqui ed ora** e sulla consapevolezza del momento presente, utilizzata per presumere cosa pensa il nostro interlocutore.

Occorre fare attenzione a cosa stiamo facendo in un certo momento.

Un aspetto fondamentale è legato al fatto che *le sensazioni vengono prima dei pensieri*, tutti noi in un certo momento **proviamo delle sensazioni** che a seconda del prevalere di alcune componenti saranno visive, uditive, cenestesiche, possiamo chiederci cosa accadrà nella lettura di questo articolo e così via.

Tutti questi aspetti legati alle **sensazioni** sono fondamentali per applicare correttamente il **ricalco**. Noi in un certo senso durante **l'induzione ipnotica** interpretiamo cosa accade nell'altro.

Un **ricalco banale** è "in questo momento stai respirando, sei seduto, stai prendendo appunti, senti la pressione della penna tra le mani"

L'**induzione ipnotica** non è una perdita dell'attenzione ma è una focalizzazione maggiore dell'attenzione dentro di sé

Tale **spostamento dell'attenzione** trova la propria espressione nella concentrazione iniziale diretta ai processi mentali, alla percezione della sensorialità e come essa viene vissuta, le immagini mentali.

Lo **stato ipnagogico**, che assomiglia a quello ipnotico è quella regione della coscienza durante i quali appena coricati, la mente scivola dalla veglia al sonno.

Ipnagogico significa che va verso il sonno, ipnopompico invece rappresenta quello stato nel quale si esce dal sonno.

Ipnagogico è caratterizzato nell'Elettroencefalogramma (EEG) dalla grande presenza di **onde theta**, tali onde sono presenti anche nell'ipnosi e nella meditazione.

Nello **stato ipnagogico** il pensiero avviene con regole del pensiero onirico, come simbolizzazione, spostamento e condensazione.

Lo stato theta non ha logica sequenziale ma ha la logica associativa, per questo un'immagine mentale porta all'associazione con idee che sono distanti dal significato immediato.

Le onde theta si caratterizzano per le dinamiche emotive da un abbassamento della Censura dell'io e emersione della coscienza, questo facilita l'associazione inconscia dei pensieri del paziente facilitando nuovi punti di vista e prospettive.

Diceva **Milton Erickson**, padre dell'ipnosi moderna, che l'ipnosi permette al paziente di rompere gli schemi abituali del paziente al fine di produrre nuove associazioni maggiormente funzionali per la vita della persona.

Quando noi interpretiamo il vissuto dell'altro tramite il **ricalco** creiamo un margine di credibilità e campo affermativo (yes set) e ci sovrapponiamo all'analizzatore interno, diveniamo l'accompagnatore sub vocalico, ovvero, diventiamo la voce che accompagna il pensiero... facilitando così il consenso nel nostro interlocutore

Quindi si conduce la mente della persona alla ricerca interiore, in seconda battuta, dopo il ricalco e dell'interpretazione della persona la invitiamo alla fluidità del pensiero, la invitiamo ad attivare le memorie tramite la **ricerca transderivazionale**, in altre parole gli diciamo "Segui il flusso delle tue attivazioni".

Attiviamo processi di ricerca con **metafore**, uso dell'intreccio narrativo, e si facilita così il rinforzo della propria autostima.

Dal punto di vista di **Erickson**, l'inconscio è virtuoso, sede di risorse, esperienze, apprendimento, intuito e sostenitore degli sforzi dell'individuo, esso è quindi una traccia fondamentale del parlare ipnotico e del pensare. L'inconscio è l'attenzione ai processi di apprendimento, noi nell'**induzione ipnotica** insegniamo vie alternative per l'apprendimento, quindi, ci riferiamo al fatto che gli apprendimenti avvengono in maniera inconscio. Solitamente, impariamo senza sapere, dunque rispolveriamo tutto ciò che conosciamo dell'apprendimento, ribaltando il comportamentismo.

Questi apprendimenti inconsci inizialmente sono consci poi semi automatizzati, poi si organizzano tra loro con assimilazione e accomodamento e trovano le peculiari automazioni, noi sfruttiamo gli automatismi inconscio.

L'ipnosi ad uso clinico è riservata ai professionisti della cura. **Contatta uno psicologo.**

5 cose che non sapevi di poter fare in ipnosi

“Ognuno di noi è molto di più di ciò che pensa di essere e sa molto di più di ciò che pensa di sapere” diceva **Milton H. Erickson**, fondatore dell’ipnosi moderna. L’ipnosi è una terapia antichissima e moderna al tempo stesso, le sue origini si ritrovano nel Papiro Ebers risalente al periodo dell’Antico Egitto, a seguito di lunghe evoluzioni, l’ipnosi è oggi uno strumento moderno di grande efficacia sperimentale.

Sarebbe riduttivo pensare all’**ipnosi** come un fenomeno da spettacolo, tutti noi abbiamo immagini curiose sugli utilizzi dell’ipnosi in tv a fini ludici, ma ciò di cui parleremo oggi è soprattutto il suo utilizzo nella **crescita della persona**.

Vediamo ora la TOP 5 delle cose da fare in ipnosi

1. Partorire senza dolore

Differentemente da quello che si può credere in ipnosi non si perde il controllo, ma si assume maggiore controllo su di sé, si assume così tanto controllo da poter addirittura ridurre la percezione del dolore. Per questo motivo, l’**ipnosi** è utilizzata spesso per **ridurre il dolore nel parto**. Il parto è una situazione in cui si può provare certamente **dolore**, ma spesso fattori culturali o la semplice **ansia** del momento possono amplificare



2. Mangiare un pasto immaginario

Il **pasto immaginario** – o allucinato – è un'esperienza che può provare solamente una parte della popolazione, quella parte che è così immaginativa da poter sviluppare allucinazioni positive in ipnosi (vedere qualcosa che non c'è), l'utilità di mangiare un **pasto immaginario** è quella di poter suggestionare lo stimolo della fame, per poter poi **dimagrire**. La pratica è tuttavia nuova nell'ambito scientifico e occorre sperimentarne effetti ed eventuali rischi.



3. Tornare indietro nel tempo

In ipnosi è possibile sperimentare una **regressione**, ritornare così ad un momento passato, magari anche molto lontano nel tempo. Va precisata una cosa, la nostra memoria è sempre ricostruttiva (anche la memoria di cosa abbiamo mangiato ieri sera) e per questo motivo non sempre quando si torna indietro nel tempo con una regressione

si può sperimentare una lettura impeccabile della realtà. Tuttavia, in psicologia può essere molto utile usare un'ipnosi regressiva per ristrutturare traumi ed eventi spiacevoli in quanto ci ferisce non tanto la realtà ma la percezione che abbiamo della realtà.



4. Superare problemi psicologici

L'ipnosi è usata efficacemente anche in psicologia per risolvere problemi psicologici, con l'ipnosi è possibile affrontare: **ansia**, **fobie**, **ossessioni**, **bulimia**, **anoressia**, **depressione**, **attacchi di panico**, dipendenze patologiche e molti altri problemi. E' inoltre utilizzata nei setting clinici per superare l'ansia pre-operatoria, la paura del dentista, il dolore del parto e così via.



5. Creare pensiero positivo

Possiamo usare l'ipnosi per suggestionarci positivamente, questo obiettivo è chiamato in modi diversi dalle varie teorie sull'ipnosi come ad es., rinforzo dell'io, creare un cuscino mentale positivo e altro. Il pensiero positivo è fondamentale per la nostra performance, tramite l'ipnosi possiamo infatti aumentare la nostra percezione di

autoefficacia, ovvero, la percezione di essere in grado di mettere in atto le azioni necessarie per raggiungere un determinato obiettivo.

Ipnosi per rafforzare il sistema immunitario

Come l'ipnosi può aiutarti a rafforzare il sistema immunitario

Ipnosi, mindfulness e tecniche immaginative come utili strumenti per diventare resilienti

Marijana Milotic



La **psicosomatica** e **la psiconeuroendocrinoimmunologia** (Bottaccioli, 2005), hanno largamente dimostrato che **mindfulness**, **ipnosi** e tecniche immaginative possono produrre risultati soddisfacenti nel trattare gli effetti di un **trauma psicologico**, anche relativo all'**abuso infantile**. Tali tecniche hanno sicuramente un importante ruolo terapeutico in termini di reazione ad eventi fortemente stressanti o traumatici (Rossi & Cheek, 1988; Bottaccioli, 2005; Nash & Barnier, 2005). Minori sono gli studi che indagano tali strumenti come fattori preventivi e protettivi da eventuali traumi successivi. In ogni caso, sono diversi gli studi che dimostrano l'impatto dell'utilizzo di tale tecniche su quei fattori che influenzano la risposta al forte **stress**. **Le tecniche immaginative, l'ipnosi e la mindfulness** possono essere ottimi strumenti per un duplice obiettivo, da una parte, esse rafforzano la **risposta immunitaria** rendendo più forte l'organismo

ad eventi stressogeni o addirittura potenzialmente traumatici. Allo stesso modo l'ipnosi e le tecniche ideodinamiche di esplorazione dell'inconscio possono essere d'aiuto nel superamento di un vissuto traumatico legato all'abuso infantile.

La risposta dell'organismo allo stress che può estendersi in un continuum che conduce da eventi quasi insignificanti o lievemente stressanti fino ad eventi estremamente stressanti e potenzialmente traumatici come l'abuso e il maltrattamento infantile, porta a una **riduzione dell'efficacia del sistema immunitario**, ovvero, può facilitare l'insorgenza di problemi medici e psicologici. La terapia mente-corpo (Rossi, Cheek, 1988), assume che la differenziazione tra problemi fisici e problemi psicologici sia quantomeno riduttiva. Uno studio di Ruzyla-Smith, Barabasz, Barabasz e Warner ha testato l'**effetto dell'ipnosi sulla risposta immunitaria**. In questo studio sono stati presi dei campioni di sangue su un gruppo di 64 studenti ed è stato dimostrato che ci sono significative alterazioni della **risposta immunitaria** a seguito di un induzione ipnotica, soprattutto nei soggetti fortemente ipnotizzabili, questi infatti, a seguito della procedura, **i partecipanti avevano migliori livelli di B-cells e di helper-cells**, cellule che giocano un ruolo fondamentale del processo di risposta immunitaria. Il ruolo positivo delle tecniche ipnotiche, meditative e di rilassamento nel facilitare la **risposta immunitaria**, tuttavia, non sono molto recenti. Già nell'1984, McMahon e Sheikh hanno rilevato il ruolo del rilassamento e dell'immaginazione nel facilitare i processi di cura. Allo stesso modo, Zakowski, Hall e Baum (1992) hanno rivisto e aggregato in uno studio la ricerca sull'efficacia del **rilassamento** nel favorire un miglioramento della risposta immunitaria. Uno studio di Zacharie e collaboratori (1990) ha usato le tecniche immaginative

e il rilassamento in un periodo di 10 giorni su 10 soggetti sani (criterio di inclusione dello studio era l'assenza di patologie invalidanti). In questo studio è stato rilevata un miglioramento della funzionalità delle cellule natural killer.

L'efficacia dell'**ipnosi nel migliorare la risposta immunitaria** è testimoniata anche da ulteriori studi che hanno dimostrato una migliore risposta in patologie come la risposta allergica (Clarkson, 1937; Kroger, 1964; Mason & Black, 1964; Perloff & Spiegelman, 1973), le condizioni dermatologiche (Kaneko & Takaashi, 1963) e l'eritrodermia (Mason, 1952).

La Storia dell'Ipnosi

di Maria Venturi

Non si può risalire con precisione alle origini dell'**ipnosi**, testimonianze storiche dimostrano come questo fenomeno sia sempre esistito assumendo nel corso dei secoli diverse denominazioni. Le fonti affermano che nell'antichità questa pratica veniva utilizzata da sciamani e stregoni, da sacerdoti egizi e greci che la utilizzavano per fini terapeutici.

A metà del 1700, con la teoria del "**magnetismo animale**" si identifica l'inizio dello studio scientifico del fenomeno ipnotico. Nel 1766, a Vienna, **Franz Anton Mesmer** discusse la sua tesi di laurea in **medicina** "de planetorum influxi" nella quale volle dimostrare che ogni cambiamento nei corpi celesti provoca un cambiamento nell'essere umano, il quale a sua volta possiede una forza di attrazione specifica, la "gravità animale". Secondo **Mesmer** questa forza aveva la capacità di attirare salute e malattia. Nel 1779 introdusse la teoria di un "fluido sottile" il quale pervadeva l'intero universo e connetteva gli esseri umani a tutto ciò che li circondava. Individuò la causa della malattia nella distribuzione disomogenea del fluido all'interno del corpo, e l'azione curativa nella redistribuzione di questo fluido. Propose **tecniche curative** consistenti nell'applicazione di magneti sul corpo e bagni in acque magnetizzate allo scopo di ristabilire l'equilibrio nella circolazione del fluido. **Mesmer** si oppose al modello biomedico ammettendo l'esistenza di un'unica malattia legata alla circolazione del fluido, ritenendo inutile individuare la sede anatomica della **malattia**, ponendo invece al centro dell'azione terapeutica il paziente e la sua

volontà di guarire con il terapeuta e la sua volontà di produrre la guarigione. “È evidente come una posizione del genere cozzasse contro gli interessi della Facoltà di Medicina: si poneva in contraddizione con tutta la pratica medica e la teoria del ruolo del medico, a cui non si chiedeva più una comprensione intellettuale (la diagnosi basata sulla oggettività del sintomo) ma una comprensione emotiva che lo poneva su un piano analogo a quello del paziente”. [1]

Nel 1784 Luigi XVI nominò una commissione costituita dagli scienziati più illustri dell'epoca affinché indagassero il fenomeno del **magnetismo**. Quest'ultima dopo aver condotto una serie di ricerche ed esperimenti decretò la non validità scientifica della teoria di Mesmer, attribuendo tutto il fenomeno all'immaginazione e alla suggestione del malato. “Il **magnetismo** senza immaginazione non produce niente”. [2]

Comparvero quindi gli argomenti in base ai quali per lungo tempo la medicina tradizionale si sarebbe posta in atteggiamento diffidente nei confronti dell'ipnosi.

Il marchese **Puysegur** (1751-1825), allievo di **Mesmer**, durante alcuni esperimenti di magnetizzazione notò e descrisse per la prima volta il manifestarsi nel malato di uno stato di “sonnambulismo artificiale”(cioè indotto). I suoi seguaci si organizzarono in una scuola fondata sul sonnambulismo ed approfondirono gli studi su questo stato individuando alcune caratteristiche psicologiche presentate dai pazienti in stato sonnambulico: l'ipermnesia, l'amnesia post-sonnambulica e il comportamento infantile. **Puysegur** spostò l'attenzione dall'agente fisico che portava a **guarigione** (il fluido magnetico) a quello psicologico del rapporto

tra magnetizzatore e malato, sostenendo che il fluido veniva mobilizzato dalla volontà di **guarigione del paziente**.

Nel 1813 il portoghese **abate Faria** aprì a Parigi una scuola di sonno lucido. Ritenendo che il sonnambulismo non potesse assolutamente essere attribuito ad un fluido, rifiutò la teoria del magnetismo animale, ed al contempo rifiutò la teoria di **Puysegur** che attribuiva il sonnambulismo alla volontà di guarigione del paziente. Faria enfatizzò i processi psicologici interni ed evidenziò l'esistenza di differenze tra gli individui nella capacità di entrare in ipnosi, attribuendo importanza primariamente alla suggestione ed al grado di suggestionabilità dei soggetti.

Nel 1841, **James Braid**, medico di Manchester, riprese gli studi sul sonnambulismo artificiale coniato il termine "ipnotismo", lasciandosi alle spalle la teoria del fluido e attribuendo tutto il fenomeno all'impressione esercitata sui centri nervosi. Per primo descrisse un metodo di induzione dell'ipnosi che non prevedeva alcun passaggio di fluido tra ipnotista e soggetto (fissare un punto ad elevata luminosità). Diede quindi un'interpretazione fisiologica della **trance**: "Io sono convinto che i fenomeni sono unicamente provocati da un'impressione prodotta sui centri nervosi e dalla condizione fisica e psichica del paziente, esclusa ogni altra forza proveniente direttamente o indirettamente da altri"[3]

Jean Martin Charcot (1825-1893) fu professore alla Salpetriere a Parigi interessandosi prevalentemente all'isteria. Si occupò inoltre di ipnosi concentrandosi sui suoi effetti fisiologici ma tralasciando l'aspetto psicologico del fenomeno. Egli considerava ipnotizzabili solo pazienti affetti da malattie neurologiche, e quindi definiva la suggestionabilità come il risultato patologico di un'affezione del sistema nervoso. Contribuì al riconoscimento della realtà scientifica

dell'ipnosi presentando all'accademia delle scienze una relazione che raccoglieva i sintomi somatici più comuni dello **stato ipnotico** individuando tuttavia solo una causa fisiologica del fenomeno.

Il medico francese **Hyppolite Bernheim** (1840-1919) portò l'**ipnosi** all'interno dell'ospedale in cui lavorava dimostrandone la valenza scientifica. Fondò la scuola di Nancy che si contrapponeva alle teorie di **Charcot** sostenendo che lo stato ipnotico era causato esclusivamente dalla suggestione e dall'imitazione. Introdusse i concetti di suggestione e di ideodinamismo. Definì la suggestione come la capacità del soggetto di lasciarsi influenzare da un'idea, caratteristica non esclusiva di malati neuropatici ed isterici, ma propria di tutti i soggetti. Per **ideodinamismo** intese la capacità del cervello di ricevere o evocare idee e la sua tendenza a realizzarle, capacità in genere contrastata dall'attenzione, dalla critica, dal ragionamento.[4] In base a queste premesse l'ipnosi venne definita come uno "stato fisiologico che i soggetti sani possono sviluppare a diversi livelli a seconda del loro grado di suggestionabilità"[5] che può essere utilizzato a scopo terapeutico. Il dibattito tra fluidisti ed animisti riguardo la natura del fenomeno si tramutò nell'opposizione tra la Salpetriere, che sosteneva l'ipotesi fisiologica e la scuola di Nancy che sosteneva l'ipotesi psicologica.

Tra il 1885-1886 il neurologo e psicanalista austriaco **Sigmund Freud** trascorse un periodo alla Salpetriere studiando il fenomeno ipnotico ed elaborando una propria teoria sullo stato ipnoide. Confermò attraverso l'ipnosi le sue teorie sull'esistenza dell'inconscio quale serbatoio di conflitti rimossi, e trovò nell'ipnoterapia la chiave per liberare il paziente dai blocchi razionali della coscienza che gli impedivano di risolvere i propri conflitti interni

e risalire alle cause del problema debilitante. Descrisse inoltre l'importante fenomeno della translazione, oggi detto **transfert**, ovvero il particolare rapporto basato sull'empatia che viene ad instaurarsi tra paziente e terapeuta.

Infine **Milton Erickson**, (1901-1980) riconosciuto come uno dei più autorevoli innovatori nell'uso della tecnica ipnotica, fornì le tecniche e le teorie su cui tutt'oggi si basa l'**ipnoterapia moderna**. **Erickson** concepiva l'inconscio del paziente come ricco di **risorse fondamentali alla guarigione** che il paziente era ignaro di possedere, ed individuava in tutti i soggetti capacità auto curative scaturite dalle esperienze passate del paziente a cui il terapeuta doveva risalire. Con il suo contributo l'**ipnoterapia** assume caratteristiche di flessibilità ed informalità, poiché ogni fase del processo è adattabile grazie alla fantasia, all'intuizione ed all'abilità del terapeuta nell'escogitare sempre nuove situazioni che facilitino la guarigione del paziente fornendo suggestioni al suo **inconscio**. Possiamo concludere affermando che l'**ipnosi** è uno strumento antico di cura, oggi l'ipnosi moderna porta con se solamente quei meccanismi che consentono di sbloccare situazioni psicologiche problematiche, svestendosi di tutta la concezione "magica" che inizialmente i primi guaritori utilizzavano. Se ritieni di dover affrontare un disagio, contattami adesso per una **consulenza psicologica**, l'**ipnosi** è uno strumento efficace e relativamente rapido.

Di Maria Venturi

Applicazioni dell'Ipnosi in Psicologia e in Medicina

Ipnosi per l'ansia

Tutti noi proviamo **ansia** di fronte a situazioni potenzialmente pericolose, e questo è un bene perché ci consente di gestire ed evitare tutto ciò che può crearci un danno fisico o psicologico. L'**ansia** però, superato un certo limite può essere pericolosa e dannosa. In questo articolo vedremo in che modo l'**ipnosi** può essere utile per gestire e ridurre l'**ansia**.

L'**ansia** è il vissuto universale che accomuna tutte le situazioni di ospedalizzazione e cura, è causata da paure riguardanti il proprio sé fisico (paura di provare dolore, paura di non potersi liberare dalla malattia) ed emotivo (paura di restare soli, di non essere all'altezza del proprio ruolo familiare o sociale..). La paura può permanere ad un livello inconscio impedendo così al paziente di individuarla ed affrontarla, provocando quindi uno stato di continua tensione ed angoscia che può accrescere i **sintomi della malattia** e influenzare negativamente il processo di **guarigione**. Di seguito riporto alcuni estratti di articoli pubblicati su riviste scientifiche di provenienza internazionale (Kansas, Utah, Inghilterra) in cui vengono documentati i risultati ottenuti nel **trattamento dell'ansia** con interventi di **ipnosi** eseguita da personale medico ed infermieristico.

1) "L'**IPNOSI** NEL **TRATTAMENTO DELL'ANSIA**"

L'**ipnoterapia** e l'apprendimento dell'**autoipnosi** può aiutare le persone a raggiungere un notevole successo per alleviare l'ansia, non solo nei **disturbi d'ansia**, ma anche in qualsiasi disturbo

correlato all'**ansia**. L'autore descrive il ruolo dell' ipnosi nel trattamento di diversi disturbi e fornisce esempi clinici illustrando il trattamento di **ansia generalizzata, fobie e disturbi da stress post-traumatico**. Egli conclude che, poiché l'ipnosi sfrutta l'intima connessione tra mente e corpo, fornisce sollievo attraverso una migliore autoregolazione e può inoltre influenzare positivamente la cognizione e l'esperienza della padronanza di sé."[17]

2) "**IPNOSI** NEL TRATTAMENTO DEI DISTURBI CORRELATI ALLO **STRESS** E ALL'**ANSIA**

L'**apprendimento dell'autoipnosi** rappresenta una rapida e conveniente terapia alternativa, che non crea dipendenza e non interferisce con la terapia farmacologica per il trattamento dei disturbi correlati all'**ansia**. Forniamo una revisione della letteratura sperimentale sull'uso dell'**autoipnosi** nel trattamento dei **disturbi d'ansia** e da **stress**, tra cui l'ansia associata al cancro, alla chirurgia, alle ustioni e alle procedure mediche / odontoiatriche. Una panoramica della ricerca è prevista anche per quanto riguarda il trattamento di **autoipnosi** dei disturbi d'ansia-correlati, come la tensione mal di testa, emicrania e sindrome dell'intestino irritabile. L'enorme volume di ricerca fornisce prove convincenti che l'**ipnosi** è un trattamento efficace per l'**ansia di stato** (ad esempio prima di interventi chirurgici e di procedure mediche) e per i disturbi correlati all'**ansia di tratto**, come mal di testa e sindrome dell'intestino irritabile. Anche se sei studi dimostrano cambiamenti nell'ansia di tratto, questa recensione suggerisce che sono necessari ulteriori studi controllati randomizzati per il **trattamento ipnotico** del **disturbo d'ansia generalizzato** e nel documentare cambiamenti nell'**ansia di tratto**. " [18]

3) “UN INTERVENTO DI **IPNOTERAPIA** PER LA CURA DELL’**ANSIA NEI PAZIENTI ONCOLOGICI** TRATTATI CON CURE PALLIATIVE.

Questo studio sperimentale è finalizzato a valutare i vantaggi dell’**ipnoterapia** nella **gestione di ansia** e altri sintomi tra cui la depressione e disturbi del sonno nei pazienti oncologici che ricevono cure palliative. Undici pazienti dell’ hospice hanno ricevuto quattro sessioni di ipnoterapia e completato l’Hospital Anxiety and Depression Scale, la scala di valutazione dei sintomi Edmonton, e la Verran e Snyder-Halpern Scale in momenti prestabiliti. L’actigrafia del polso può fornire una valutazione obiettiva della **qualità del sonno**. Dopo la seconda sessione di **ipnoterapia** c’è stata una riduzione statisticamente significativa dell’ansia media e della gravità dei sintomi, ma non nella depressione o nei disturbi del sonno. Dopo la quarta seduta c’è stata una riduzione statisticamente significativa in tutte e quattro le misure riferite dai pazienti, ma non nell’ actigrafia. Questi risultati offrono la prova che l’ipnoterapia può **ridurre l’ansia** nei pazienti trattati con cure palliative, oltre a migliorare il sonno e l’entità dei sintomi psicologici e fisici. Ulteriori studi sono necessari per accertare che i benefici osservati siano una diretta conseguenza dell’ipnoterapia e di come l’intervento potrebbe dare maggiore beneficio a questa popolazione di pazienti.” [19]

4) “**IPNOTERAPIA PER IL PARTO**.”

Il processo della nascita, anche se spesso è un momento di gioia e di orgoglio, può tuttavia creare uno stato di ansia opprimente. Di conseguenza alcune donne si rivolgono all’ipnoterapia per il parto e per affrontare meglio questo momento. Questa pratica viene utilizzata per rilassare le donne prima e durante il travaglio. Aiuta

anche a favorire una nascita senza stress e ridurre la necessità di farmaci e interventi, come ad esempio il taglio cesareo.” [20]

5)“USO DELL’**IPNOSI** PREOPERATORIA PER RIDURRE GLI EFFETTI COLLATERALI DELL’**ANESTESIA**”

Lo scopo di questo progetto sperimentale è stato quello di verificare l’ utilità dell’**ipnosi** come intervento preoperatorio. Le caratteristiche uniche di questo studio sono stati: (a) l’uso di un protocollo ipnosi standardizzato consegnato agli infermieri (b) la somministrazione dell’intervento ipnotico immediatamente prima di un intervento chirurgico nella zona pre-operatoria, e (c) l’**ipnosi** per i pazienti di chirurgia per il cancro al seno sottoposti ad anestesia generale. È stato utilizzato un metodo misto. I dati raccolti dal gruppo di intervento e dal gruppo di controllo includevano dati demografici, valutazione dei sintomi, la somministrazione di farmaci e chirurgia, anestesia, e minuti di recupero. Una intervista semi-strutturata è stata condotta con il gruppo di intervento. Dal pre al post intervento sono state riscontrate una riduzione di ansia, preoccupazione, nervosismo, tristezza, irritabilità, e angoscia, mentre il dolore e la nausea sono aumentate. I risultati supportano ulteriormente l’esplorazione dell’uso di ipnosi preoperatoria guidata dall’infermiere.” [21]

Ipnosi per la Soluzione del Trauma

Questo storico e brillante approccio ai contenuti psichici profondi della **memoria emotiva** appare tutt'oggi un efficace strumento di cura per il **DPTS**. Alcuni punti dell'**approccio ipnotico** sono di fondamentale importanza per lo studio dei traumi. Innanzitutto è stata riscontrata un'elevata **inducibilità ipnotica** nei soggetti affetti da **DPTS** (Spiegel, Hunt e Dondershine, 1988). Inoltre, vari studi indicano come l'ipnosi sia facilmente integrata a trattamenti di altro tipo (psicodinamico, cognitivo-comportamentale e farmaco terapeutico) con un effetto potenzialmente sinergico (Irsch, Cardena et al, 1999). Data la fondamentale importanza delle memorie traumatiche in ogni forma di terapia del **DPTS**, l'**ipnosi** può fornire una cornice protetta per la ricostruzione di queste memorie che possono venire usate poi in altri contesti terapeutici. Ciò vale specialmente per quei soggetti con frammentazione e amnesia per gli eventi relativi al trauma. D'altra parte questo potenziale della **terapia ipnotica** va considerato con cautela, data la possibilità che i ricordi vengano distorti e amplificati fino a consolidare la convinzione del soggetto circa la loro veridicità. Spiegel ha sviluppato un approccio ai **sintomi post-traumatici** che si articola in 8 fasi (confronto, confessione, consolazione, esperienza conscia, condensazione, concentrazione e, infine, della congruenza ovvero dell'integrazione dei vari aspetti della realtà incluse le memorie traumatiche). Un tema scottante relativo all'**ipnosi** applicata a vittime di **traumi** è quello relativo alle **false memorie**, ovvero al fatto che, come indicato da alcuni studi, l'ipnosi possa facilitare la produzione di memorie vere e false allo stesso modo, specialmente in individui

altamente ipnotizzabili. Ciò può essere facilitato da certi atteggiamenti inquisitori del terapeuta. D'altra parte va detto che anche gli individui non ipnotizzati sono suscettibili a manipolazioni e distorsioni della propria **memoria**.

Maldonado e Spiegel ricordano che le **memorie** emerse sotto **ipnosi** vanno trattate con "giudizio terapeutico" (Maldonado e Spiegel, 1994). Per concludere, l'**efficacia dell'ipnosi** è derivabile dalla relazione stessa di questo trattamento con la psicotraumatologia, essendo da oltre 150 anni il trattamento principe dei sintomi post-traumatici.

Abbondano quindi casi clinici e singole descrizioni di **trattamenti terapeutici**, ma mancano studi controllati e vi possono essere delle controindicazioni alla loro applicazione come avvertono Cardena et al. tra cui debolezza dell'io, scarsa tolleranza dell'ansia e delle frustrazioni, scarsa capacità d'introspezione, deficitari esami di realtà, bassa intelligenza e difficoltà di controllo degli impulsi (Cardena e Maldonado, 2000).

Per queste possibili limitazioni è necessario adattare i vari trattamenti ai singoli pazienti.

Ipnosi come terapia per la depressione

Ipnosi utile contro la depressione

Scopri come usare l'ipnosi per combattere la depressione



L'**ipnosi** è uno strumento di cura antichissimo utilizzato anche nella **psicologia moderna**. Essa può essere utilizzata per superare la depressione come metodo unico o in combinazione con altri modelli di comprovata efficacia (modello cognitivo comportamentale, modello strategico ed altri).

La **suggestione**, nella condizione ipnotica, consente alla persona di abbassare la soglia di analisi logico-razionale e consente di **lavorare sulle proprie emozioni da un punto di vista inconscio**. Come dimostrano gli studi di McBrien e Yapko è possibile affrontare la depressione tramite diversi protocolli.

Il **protocollo di McBrien** ad esempio si basa su un processo a più fasi:

La prima fase consiste nell'**induzione ipnotica** tramite **rilassamento** e **riduzione dello stress**. In questa fase, la persona ristruttura il proprio modo di percepire il mondo spostandosi gradatamente su un piacevole stato meditativo.

La seconda fase consiste nella **formulazione di suggestioni di cambiamento e nell'uso di metafore** che consentano al paziente di rivedere se stesso in una luce più positiva.

La terza fase consiste nel **rinforzo dell'io**, questo consente alla persona di rafforzare la propria autostima e renderla più sicura nell'affrontare il mondo

La quarta fase è chiamata fase di approfondimento, in questa fase, tratta dall'**ipnosi tradizionale**, si invita la persona ad approfondire la **condizione di ipnosi** per poter rafforzare l'apprendimento e i nuovi schemi di azione e reazione alla depressione.

La quinta fase è la fase in cui si consolida l'obiettivo e si porta la persona a **aridurre i sintomi della depressione**.

Ipnosi per il trattamento dell'obesità e la perdita di peso



Il **trattamento dell'obesità** e dei **disturbi alimentari** in generale riveste un ruolo fondamentale per la salute. L'**obesità** implica infatti un fattore di grande vulnerabilità a tutta una serie di problemi medici e psicologici, secondo Allison (1999) circa 325.000 persone all'anno muoiono per problemi legati all'**obesità**. Da un punto di vista psicologico tale problema può andare ad influire sui livelli di autostima, e sul pregiudizio sociale nei confronti degli **obesi**. Il problema dell'obesità è anche molto diffuso, si stima che le **persone obese** negli Stati Uniti siano pari al 31%, mentre sono sovrappeso il 34%.

Esistono alcune ricerche che dimostrano l'**efficacia dell'ipnosi** nel **trattamento dell'obesità**.

Prima di andare ad analizzare gli studi di efficacia dell'ipnosi, occorre specificare che l'obesità è una condizione cronica che si sviluppa a partire dall'interazione tra la predisposizione genetica e il suo contesto socioculturale.

Solitamente, per la riduzione del peso vengono proposti interventi legati al controllo delle porzioni del cibo tramite la **dieta**, associata all'**esercizio fisico**. Le ricerche dimostrano che la **dieta** può portare a una perdita di peso del 5% in due anni (Logue et al., 2004). La dieta (800kcal/giorno) assieme all'**esercizio fisico** (Wadden & Foster, 2000) può portare alla perdita anche di 1-2 lbs per settimana fino a un aumento della perdita di peso del 30%.

Il problema di questi interventi, che rimangono tuttavia di grande efficacia è il seguente: circa un terzo delle persone recupera i kg persi in un anno, quasi tutti li riprendono in cinque anni (Fawzy, et al., 1983).

L'efficacia del **trattamento ipnotico** per la riduzione del peso, è stata dimostrata in varie ricerche.

Una serie di studi si è basata sulla ricerca degli **interventi multimodali**, si tratta di interventi che affiancano all'ipnosi alcune strategie tratte da altri modelli di psicoterapia

La **psicoterapia cognitiva** si basa sull'utilizzo di tecniche di modificazione del comportamento o di covert modeling. Nell'utilizzo del **covert modeling** si richiede alla persona di usare la propria immaginazione, visualizzare un certo comportamento che il terapeuta descrive nella situazione immaginaria in dettaglio. Uno studio di Bornstein e Devine (1980) ha dimostrato che l'uso dell'ipnosi assieme al **covert modeling** può portare a una maggiore perdita di peso iniziale e un migliore mantenimento del peso.

Alcuni autori invece suggeriscono l'utilizzo delle **aversive techniques** nella **riduzione del peso**. Tali tecniche consistono in un'induzione ipnotica in cui vengono disseminati alcuni segnali di **avversione**: in particolare, tramite l'uso dell'ipnosi si utilizzano suggestioni che riguardano gli effetti negativi di alcuni cibi, segnali negativi legati al sapore o all'odore di determinati cibi, vengono inoltre date, durante l'induzione alcuni suggerimenti di dieta. Le immagini suggerite devono creare avversione nella mente dell'interlocutore, si può ad esempio suggerire di affogare i cibi desiderati nell'aceto di vino, oppure creare delle immagini disgustose legate ai cibi desiderati. Nello studio di Johnson & Karkut (1996) che hanno sottoposto a tale trattamento un campione di 86

donne è stata verificata una riduzione significativa del peso nel follow up di un mese.

Un problema metodologico legato all'utilizzo dell'ipnosi nelle condizioni sperimentali è il seguente: se si vuole standardizzare una procedura ipnotica è difficile personalizzare l'intervento sulla singola persona, questo aspetto, rischia di sottostimare l'efficacia dell'intervento. Per dimostrare questo aspetto è stato condotto uno studio in cui si sottoponeva a un gruppo di pazienti tre condizioni sperimentali (Barbarasz & Spiegel et al., 1989).

1) al primo sottogruppo si davano esclusivamente istruzioni legate alla dieta

2) al secondo gruppo si davano istruzioni legate alla dieta assieme all'ipnosi personalizzata in base al paziente

3) al terzo sottogruppo si davano istruzioni assieme all'ipnosi espressa in forma depersonalizzata

Il risultato migliore era ottenuto dal secondo sottogruppo.

Si può dunque affermare che il trattamento ipnotico può essere efficace per la riduzione del peso e che la sua massima efficacia si verifica quando si utilizzano induzioni ipnotiche personalizzate sulla base delle caratteristiche del cliente.

Dimagrire con l'Ipnosi

Le **abitudini alimentari** rappresentate da cosa mangiamo, come mangiamo, quando e quanto, sono abitudini che apprendiamo in maniera molto precoce, nei primi anni della nostra vita. Le abitudini alimentari ci accompagnano molto a lungo e proprio perché sono

molto precoci sono anche molto difficili da modificare volontariamente.

Solitamente, quando abbiamo un'abitudine questa ci accompagna sempre, non ci interroghiamo criticamente su di essa, semplicemente la diamo per scontata.

Eppure, esiste un metodo che consente di acquisire **controllo sulle abitudini negative**. Questo metodo si chiama **ipnosi**.

L'**ipnosi** è un metodo antichissimo, usato in ambito terapeutico sin dall'Antico Egitto, questo metodo ha attraversato la storia giungendo ad oggi in maniera molto moderna e scientifica, L'applicazione moderna dell'**ipnosi** dimentica le antiche versioni ritualistiche e spirituali e trova applicazione in **discipline di vitale importanza per la persona** come:

- medicina generale
- psicologia
- chirurgia
- odontoiatria
- oncologia
- gestione delle abitudini e dei comportamenti

L'ipnosi è quindi molto utile per dimagrire. Questo metodo infatti non fa perdere il controllo, ma fa assumere maggiore controllo su di se, sulla relazione con gli altri e col mondo.

Tramite l'**ipnosi** è possibile allenare la persona ad un'alimentazione consapevole e più attenta. **L'ipnosi per il dimagrimento** va

effettuata da professionisti abilitati, al fine di ottenere un miglioramento da tutti i punti di vista.

Il dimagrimento è una conseguenza del cambio di abitudini e comportamenti che non può prescindere dall'attenzione e la conoscenza di una dieta corretta.

Dimagrire con l'ipnosi è uno strumento molto potente, e proprio per questo è necessario rivolgersi a professionisti della salute abilitati in quanto è molto utile capire le reali volontà della persona. Un dimagrimento eccessivo o una ossessione verso il cibo è infatti molto dannosa per la salute e va riconosciuta per poterla prevenire. **L'ipnosi per dimagrire** ha numerose ricerche alla base ([che puoi leggere qui](#)) ed è stata applicata anche in casi di obesità, dove il dimagrimento deve essere sostanziale. [Se vuoi conoscere l'ipnosi per dimagrire contattami.](#)

Ridurre le abbuffate con l'ipnosi

Se hai cliccato qui sei probabilmente incuriosito dal fenomeno psicologico delle **abbuffate**. Sì, esistono situazioni psicologiche nelle quali **la persona sente l'intenso desiderio di abbuffarsi con una grande varietà di cibi**. Chi ha delle abbuffate, quando lo fa, predilige cibi grassi e/o dolci come grandi torte, interi barattoli di nutella, scatole di biscotti e così via.

Le abbuffate, se messe in atto molto saltuariamente, sono un comportamento rischioso per la salute, ma non rappresentano un

vero e proprio disturbo. Il comportamento è rischioso, ci si può lavorare in termini psicologici, ma non si tratta di un vero disturbo.



Forse non tutti sanno di personaggi illustri che hanno messo in atto questo comportamento nel passato. **Giacomo Leopardi** ha avuto spesso questo tipo di comportamento, **si abbuffava di cib dolci** e questo purtroppo ha probabilmente concausato il suo decesso, che avvenne proprio dopo **un'abbuffata di confetti**.



I confetti che uccisero Giacomo Leopardi

Abbuffarsi è rischioso per la salute, ma saper regolare questo tipo di comportamento occorre intervenire. Un lavoro psicologico può essere molto utile, si sono rivelati molto interessanti i risultati prodotti quando si interviene con la psicoterapia breve strategica, la psicoterapia cognitivo comportamentale e l'ipnosi.

Oggi vi parlo di uno degli approcci più affascinanti e scientificamente validi utilizzati in psicologia: l'**ipnosi**. La dott.ssa Marcia Degus-Mather della North East London mental health Care Trust ha

pubblicato sulla prestigiosa rivista *Contemporary Hypnosis* un caso di **risoluzione delle abbuffate tramite ipnosi**.



La paziente aveva avuto **abbuffate** per tutto il periodo adolescenziale e l'età adulta ed aveva provato ad affrontare il problema con diversi tipi di terapia senza nessun tipo di risultato. Come accade spesso nei **disturbi dell'alimentazione**, questa persona ha iniziato ad avere problemi di identità, una sorta di mancanza dello stato di identità un po' come se avesse dentro di sé parti diverse, separate tra loro, una specie di **frammentazione dell'identità**.

In questi casi l'**ipnosi** è particolarmente indicata, soprattutto quando si utilizza la Ego-State Therapy, una terapia che consente di aprire un dialogo con varie "parti di sé". L'autrice della ricerca, mediante l'uso di tecnica come il "ponte-affetto", ha iniziato a far dialogare la paziente con se stessa, iniziando a ristrutturare la sua visione di sé. A seguito delle **induzioni ipnotiche**, orientate a rafforzare la propria identità, seguite da una **terapia cognitiva**, ottenendo così il superamento completo del problema.

Abbuffarsi, quindi, è un comportamento che può essere affrontato con approcci singoli (ipnosi) o con una combinazione di alcune tecniche (ipnosi, strategica, cognitivo comportamentale)

Curare gli attacchi di panico con Ipnosi



Se soffri di **attacchi di panico** puoi essere aiutato **dall'ipnosi** in modi diversi.

Una delle **tecniche** utilizzate è certamente quella del rilassamento unito alla split screen technique. I pazienti sono istruiti a visualizzare in ipnosi una situazione spaventosa in un lato di uno schermo immaginario ed i mezzi per affrontare quell'attacco di panico nell'altra metà dello schermo.

Tutto ciò avviene in una **particolare condizione ipnotica**, mantenendo sempre uno stato di rilassamento e di agio. La split screen technique può essere usata anche per stimare il vero rischio di un attacco di panico. Solitamente il paziente sperimenta durante l'ipnosi un maggiore senso di controllo dei sintomi, dell'ansia e della

fobia dei loro sintomi fisici e riduce inoltre la “paura della paura” che la persona con attacchi di panico solitamente sperimenta.

Il primo obiettivo dell’ipnosi negli attacchi di panico

Certamente il primo obiettivo di una persona con **attacchi di panico** è quella di contenere il senso di disperazione ed immobilizzazione che un attacco di panico può provocare. Durante la crisi, la persona può percepire l'impossibilità di essere aiutati. Il **successo della tecnica ipnotica** è compromesso quando la persona non è in grado di sedare l'ansia neanche per un momento, tuttavia, la maggioranza delle persone con attacchi di panico sono in grado di riconoscere che il senso di ansia ha delle oscillazioni, momenti in cui è più intenso, momenti in cui è più debole.

Identificare gli “interruttori” degli attacchi di panico

L’ipnosi può essere utilizzata inoltre per identificare gli interruttori che sviluppa l'esperienza di panico. Gli interruttori sono quegli stimoli o quelle esperienze che possono far scaturire gli attacchi di panico. Talvolta questi interruttori sono evidenti e stabili, ad esempio, nel caso degli attacchi di panico con agorafobia è evidente che la presenza di molte persone possa far scaturire l'attacco di panico. In altri casi, invece, l'interruttore specifico dell'attacco di panico è più nascosta e inconscia. L'ipnosi può aiutare a far emergere proprio quelle **cause nascoste dell'attacco di panico** per desensibilizzarle al massimo.

Ipnanalisi per la cura degli attacchi di panico

L’ipnanalisi è una tecnica che fonde i concetti **dell’ipnosi** con il lavoro analitico di matrice psicodinamica (psicoanalisi, Freud, Jung,

interpretazione dei simboli e dei sogni). Questo tipo di tecnica, l'ipnoanalisi può essere utilizzata per scoprire e riparare i conflitti irrisolti che possono rappresentare l'espressione stessa degli **attacchi di panico**.

Ipnosi per ridurre il dolore

L'IPNOSI CONTRO IL DOLORE

L'**ipnosi** attiva specifiche capacità di auto analgesia che ogni soggetto possiede naturalmente. Ho raccolto dati che dimostrano come l'**ipnosi** sia un valido metodo per estinguere o attenuare il dolore in vari campi: chirurgia, pediatria, maternità, cure dentali e tante altre. Di seguito riporto alcuni estratti di articoli pubblicati su riviste scientifiche contenenti esperienze e studi effettuati in vari contesti clinici di provenienza internazionale (Punjab, Canada, Francia, Inghilterra) che mostrano l'efficacia della **terapia ipnotica**.

1) **IPNOSI** E **GESTIONE DEL DOLORE**

Gli infermieri hanno usato terapie complementari per molti anni per alleviare l'**ansia**, favorire il comfort, e ridurre o alleviare il dolore. Nel nostro scenario sono più comunemente utilizzate terapie fisiche e l'approccio comportamentale era stato meno utilizzato, dal momento che la familiarità del personale sanitario con queste tecniche è molto scarsa. L'**ipnosi** è empiricamente risultata la migliore terapia per la gestione del dolore. L'ipnosi è un processo che coinvolge un ipnotizzatore e un soggetto che accetta di essere ipnotizzato. Essere ipnotizzato è un'esperienza generalmente caratterizzata da

intensa concentrazione, rilassamento profondo e alta suggestionabilità.”

2) L'**IPNOSI** PEDIATRICA PRE, PERI E POST **ANESTESIA**.

L' **ipnosi pediatrica** ha un ruolo utile nel pre, peri e post anestesia per ridurre al minimo l'ansia anticipatoria, e come trattamento aggiuntivo per ridurre e controllare il dolore. Questo articolo esamina la letteratura dell'uso dell'ipnosi in anestesia pediatrica per evidenziare il suo ruolo e la sua rilevanza.

BACKGROUND:

La ricerca attuale indica che si ha un impatto immediato e duraturo, e benefici a lungo termine grazie a questo intervento.

L' **ipnosi** incentrata sul bambino può essere inclusa nelle consultazioni preoperatorie per stabilire una cooperazione, per aumentare il comfort, affrontare le paure e fornire suggerimenti per un rapido recupero modificando l'aspettativa del bambino sul proprio **benessere**. Così preparato, il bambino è in un elevato stato di ricettività di dichiarazioni e suggerimenti per il **peri-e post-anestesia**, così l'**ipnosi** può facilitare l'estubazione, ridurre la nausea, e miglior recupero.

METODO:

Il guanto magico è una tecnica di **ipno-anestesia** (in cui si propone al piccolo paziente di indossare un guanto immaginario n.d.r.) che affronta contemporaneamente il **dolore** e l'ansia. Il processo di **ipnosi** richiede una valida formazione con supervisione della pratica.

CONCLUSIONE:

I pazienti trattati con l'**ipnosi** hanno meno ansia e la loro degenza ospedaliera è più breve, sperimentano un dolore ridotto e un minor disagio rispetto ai pazienti in condizioni di controllo analgesico. Non

ci sono motivazioni per non sottoporre ad **ipnosi** i pazienti pediatrici a cui viene somministrata l'**anestesia**. [11]

3) “L'**AUTOIPNOSI**, UNA RISORSA PER I BAMBINI SOTTOPOSTI A TRATTAMENTI **DOLOROSI**.”

Imparare l'**autoipnosi** permette ai bambini di gestire parzialmente o totalmente le componenti sensoriali ed emotive del **dolore**, soprattutto quello legato all'utilizzo di una linea centrale in oncematologia pediatrica. Infermieri pediatrici appositamente addestrati possono insegnare questa tecnica speciale.” [12]

4) “L'**IPNOSI** PER IL TRATTAMENTO DEL **DOLORE** NEI BAMBINI

Molti bambini soffrono di malattie croniche e dolorose . L'**ipnosi** si è rivelata efficace per l'analgesia negli adulti . E ' efficace per la **gestione del dolore** nei bambini?

Risultati:

I bambini possono essere più facili da ipnotizzare rispetto agli adulti. Gli studi hanno dimostrato che l'**ipnosi clinica** e l' **autoipnosi** sono efficaci come trattamenti aggiuntivi per il **dolore** nei bambini. Gli esempi includono procedure mediche dolorose, come l'aspirazione di midollo osseo e la puntura lombare nei pazienti oncologici pediatrici, **dolore** post-operatorio e ansia nei bambini sottoposti a chirurgia e mal di testa cronico.” [13]

5) “**IPNOSI CLINICA** PER IL TRAVAGLIO E IL PARTO: UNA VALUTAZIONE

Il dolore del travaglio è uno dei fattori più importanti nell'esperienza del parto. La scelta di strategie farmacologiche per dare sollievo alla paziente può essere complessa. L' **ipnosi** clinica è un' opzione non farmacologica che un certo numero di donne hanno scelto di utilizzare, spesso pagando privatamente per farlo. L' **autoipnosi** dà alle donne l'opportunità di apprendere il controllo di questa tecnica. I

risultati della ricerca relativi alla terapia variano: alcuni studi hanno riscontrato effetti positivi nell'uso di farmaci che danno sollievo dal dolore come l'ossitocina che accorcia il primo stadio del travaglio. Il fatto che l'**ipnoterapia** sia un mezzo per favorire il relax e contrastare gli effetti dello stress e dell'ansia è una valida ragione per considerarne l'utilizzo.”[14]

6) “L'IPNOSI NEL TRATTAMENTO DELLA HIV-DSP: UN RESOCONTO PRELIMINARE

L' HIV polineuropatia dolorosa sensoriale distale (HIV-DSP) è il più comune disturbo del sistema nervoso in pazienti affetti da HIV. I sintomi influenzano negativamente la **qualità di vita** dei pazienti e spesso diminuiscono la loro capacità di auto-curarsi. Nessun intervento si è dimostrato costantemente efficace nel trattamento del disturbo. Lo scopo di questo studio era di determinare se l'ipnosi potesse essere un intervento utile nella gestione di DSP dolorosa da HIV.

METODO:

I partecipanti sono stati 36 volontari con HIV-DSP che hanno ricevuto tre lezioni settimanali di **autoipnosi**. I partecipanti sono stati seguiti per il **dolore** e le sue complicanze per 7 settimane prima dell'intervento, e per sette settimane post-intervento. I partecipanti rimasero sullo stesso regime standard dolore di cura per le intere 17 settimane di protocollo. Il risultato primario si valutava con la scala Short Form McGill Pain Questionnaire (SFMPQ) per ottenere un punteggio totale del dolore. Un altro risultato misurava le variazioni accertate nello stato affettivo egualità della vita.

RISULTATI:

secondo la scala SFMPQ i punteggi totali del dolore sono stati ridotti (P <0.001). Le riduzioni sono rimaste stabili per tutto il periodo post-

intervento di 7 settimane. All'uscita, 26 dei 36 partecipanti (72%) avevano migliorato i punteggi del dolore. Dei 26 che hanno migliorato, la riduzione media del dolore è stata del 44%. Il miglioramento è stato rilevato a prescindere dal fatto che i partecipanti stessero assumendo farmaci per il dolore. Altri risultati diedero prova di cambiamenti positivi nei campi di stato affettivo e qualità della vita.

CONCLUSIONE:

Interventi brevi di ipnosi si rivelano come uno strumento utile e ben tollerato per la gestione dolorosa HIV-DSP e sono meritevoli di ulteriori indagini." [15]

7) "EFFETTI DELL'IPNOSI NELLA CURA DEI DENTI

L'**ipnosi** è ampiamente utilizzata in medicina e odontoiatria, ma molti professionisti la considerano ancora come una tecnica misteriosa. Così, è stata condotta una revisione sistematica per valutare gli effetti dell' **ipnosi** durante il trattamento dentale.

METODI:

Una ricerca della letteratura è stata condotta su PubMed (1981-2012) per recuperare i riferimenti, scritti in francese o in inglese, riportando studi clinici controllati che hanno valutato ogni tipo di **ipnosi**. La qualità degli studi inclusi è stata valutata attraverso la valutazione, randomizzazione, cecità e di drop-out. Gli effetti di **ipnosi** su ansia, parametri fisiologici, comportamento dei pazienti o dolore sono stati analizzati descrittivamente.

RISULTATI:

La ricerca elettronica individuava 556 referenze. Sono stati selezionati nove studi, generalmente caratterizzati da bassa qualità metodologica. I risultati indicano che l'ipnosi ha notevoli effetti

positivi su ansia, il dolore, i parametri comportamentali e fisiologici quando non è l'unico trattamento eseguito. Quando l'ipnosi viene confrontata con altri trattamenti psicologici come la **terapia cognitivo-comportamentale**, gli effetti su ansia e comportamento sono quasi identici, con un vantaggio per quest'ultima.

L'**ipnosi** individualizzata apporta più benefici che l'ipnosi standardizzata eseguita con le registrazioni audio.

CONCLUSIONE: Questa recensione ha dimostrato l'efficacia dell' **ipnosi**, ma la scarsa qualità degli studi clinici e la molteplicità degli esiti della valutazione limita il livello di evidenza. È pertanto necessario condurre ulteriori studi clinici per confermare gli effetti dell' ipnosi durante i trattamenti dentali".[16]

Come dimostrano le ricerche, l'**ipnosi** può essere di grande aiuto per supportare i momenti di **dolore fisico e psicologico**, se ritieni di avere necessità di rafforzare la tua **gestione del dolore**

Affrontare la paura di guidare con l'ipnosi

A seguito di un **incidente automobilistico** può verificarsi un'associazione traumatica tra l'**uso dell'automobile e il forte pericolo**. Per questo motivo, a seguito di un incidente può svilupparsi nella persona la **paura di guidare**.

La **paura di guidare** è un disturbo d'ansia definibile come **fobia specifica**, ovvero è una paura che si verifica in particolari condizioni. Chi ha paura di guidare (driving phobia) prova sensazioni d'ansia e di panico quando si guida o anche quando semplicemente si anticipa mentalmente questo fenomeno.

Per una legge psicologica tutto ciò che viviamo a livello immaginativo ha un effetto reale nella nostra mente.

Storicamente la **paura di guidare** è stata trattata con la **desensibilizzazione sistematica**, in questo metodo graduale si porta la persona ad avvicinarsi gradualmente allo stimolo fobico, in questo caso alla guida.

La procedura di **desensibilizzazione sistematica** è efficace, ma un po' impegnativa dal punto di vista temporale, e in alcuni casi può essere dolorosa in quanto si tratta di far affrontare la paura un po' alla volta. L'efficacia e la velocità di tale tecnica può essere incrementata tramite l'applicazione dello strumento in **ipnosi**.

In **ipnosi**, possiamo fare quello che facciamo dal vivo, senza avere i rischi diretti del mondo fisico (possiamo simulare una guida senza essere fisicamente alla guida).

La **desensibilizzazione sistematica** è utile ma:

- è impegnativa a livello temporale
- può essere faticosa per il soggetto
- non agisce direttamente sul trauma per ristrutturarlo

Il tema del **trauma** è importante per la **paura di guidare** che si verifica a seguito di un **incidente**. L'incidente può infatti rappresentare una situazione traumatica.

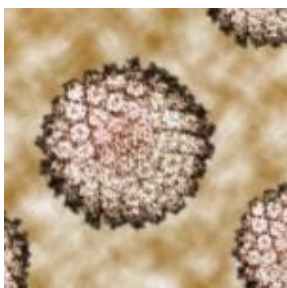
La **paura di guidare** può nascere da apprendimenti istantanei causati da un trauma. La mente inconscia proprio allo scopo di proteggerci da qualcosa di effettivamente pericoloso come un incidente ci suggerisce di evitare tutto ciò che ha causato quell'incidente, come ad esempio l'esperienza della guida. Il fenomeno in sé è positivo e protettivo, ma diventa limitante quando

la persona generalizza questa credenza in tutti i casi e situazioni. L'**ipnosi** può essere utile proprio per permettere alla mente di ri-programmare l'apprendimento in una maniera ancora più efficace.

Ipnosi come risorsa nella cura del cancro

Studio del contributo dell'ipnosi nella cura dei pazienti oncologici

Maria Venturi



L'**ipnosi** è riconosciuta in medicina come un' efficace terapia complementare, infatti sono disponibili alcuni dati qualitativi riguardanti i benefici che essa può portare. Questo studio è finalizzato ad esaminare il contributo dell'**ipnosi per la cura dei pazienti con cancro avanzato**. I risultati dimostrano che l'ipnosi è un mezzo efficace ed efficiente per sviluppare le risorse di persone affette da malattie gravi.

Dopo una media di quattro sessioni di **ipnoterapia**, i pazienti hanno dichiarato di essere in grado di individuare le risorse precedentemente sfruttate in se stessi e sono stati in grado di diventare autonomi nell'uso dell'**auto-ipnosi**. Il vantaggio principale riportato riguardava una riduzione dell'ansia. Per i pazienti con **ansia di morte**, l'ipnosi ha permesso loro, all'interno di un

ambiente terapeutico percepito come sicuro, di esplorare diversi aspetti della loro paure e di sviluppare strategie di adattamento. A parte una leggera fatica sperimentata durante le sessioni, **non sono stati segnalati effetti collaterali avversi**. In conclusione, questo studio esplorando gli effetti dell'**ipnosi** ha permesso di individuare importanti vantaggi per i pazienti affetti da **cancro avanzato**. Di conseguenza, la replica su scala maggiore è raccomandata per accertare la misura in cui sia possibile estendere questi risultati e per meglio definire le caratteristiche dei pazienti con maggiori probabilità di trarre beneficio da questa terapia.” [26]

4) “L’ IPNOSI PER LA CURA DEL CANCRO: UNA CURA DA PIU’ DI 200 ANNI

L'**ipnosi** è stata utilizzata per offrire comfort psicologico e fisico per le persone con **diagnosi di cancro** per quasi 200 anni. Gli obiettivi di questa revisione sono:

- 1) descrivere l'ipnosi e le sue componenti e dissipare i malintesi;
- 2) fornire una panoramica di ipnosi come prevenzione del cancro e come tecnica di controllo (che declina il suo utilizzo nella gestione del peso, nello smettere di fumare in aggiunta alle procedure diagnostiche e di trattamento del **cancro**);
- 3) discutere le future linee di ricerca.

Complessivamente, la letteratura supporta i benefici dell'**ipnosi** per migliorare la qualità della vita durante il corso della malattia e del trattamento. Tuttavia, deve essere fatto molto più lavoro per esplorare l'uso dell'**ipnosi** nella sopravvivenza, per capire i mediatori e moderatori di interventi di ipnosi, e per sviluppare efficaci strategie di diffusione.” [27]

Come ridurre il dolore in Ipnosi

L'**ipnosi** è uno strumento fondamentale per lo psicologo che si avvicina a far vivere una vita migliore ai propri clienti. L'**ipnosi** è erroneamente confusa con il sonno, con la perdita di coscienza o con chissà quale strumento mistico del passato o addirittura con metodi "a me gli occhi" tipici dello spettacolo. Oggi l'**ipnosi** è uno strumento clinico, sperimentalmente valido in settori come **la medicina, la psicologia e l'odontoiatria.**

In tutti questi settori, l'**ipnosi** può essere utilizzata per **ridurre il dolore**. Infatti, **il dolore**, non è qualcosa di oggettivo, ma è qualcosa che varia in base a tanti aspetti interni ed esterni alla persona.

Tramite l'**ipnosi** la persona può ridurre il dolore percepito.

L'**ipnosi** è infatti utilizzata per gestire il **dolore** di **malattie croniche**, in tutti quei casi in cui la persona non può assumere farmaci, perché utilizzando costantemente un farmaco per ridurre il dolore, esso diventa inefficace se non si utilizzano dosi massicce e dunque ricche di effetti collaterali.

L'**ipnosi** è utilizzata anche per gestire **interventi chirurgici semplici e complessi**, tramite l'**ipnosi** la persona sa gestire meglio la sua mente e il suo corpo e può arrivare addirittura ad **azzerare il dolore** in contesti particolari.

Ci sono casi in cui, infatti, la persona è allergica al farmaco per l'anestesia, e quindi se non fa l'intervento subisce dei danni, ma se fa l'anestesia potrebbe subire danni addirittura maggiori. In quei casi, l'**ipnosi** rimane praticamente l'unica scelta.

L'**ipnosi** ha quindi salvato diverse vite, consentendo così una **chirurgia efficace**, ma ha migliorato anche di molto la qualità

della vita di chi ha risolto problemi
come **ansia, ossessioni, fobia, disturbi
somatoformi, obesità, traumi** e tanto altro.

È possibile che la persona si svegli durante l'intervento?

Non è possibile che la persona si svegli durante l'intervento,
innanzitutto perché l'ipnosi non è sonno! La persona in ipnosi – a un
certo livello di coscienza – è consapevole di ciò che sta accadendo,
ed è motivatissimo a rimanere in **ipnosi**, spesso, si sveglia senza
comando proprio quando viene chiuso l'intervento.

La Chirurgia con Ipnosi

La **Chirurgia con Ipnosi** non è una novità, già
nell'Ottocento, quando le modalità per anestetizzare il paziente
erano meno avanzate di oggi, l'uomo si era attrezzato con l'ipnosi
per indurre anestesia ed **operare chirurgicamente senza farmaci**.
James Esdaile, nato in Scozia nel 1808, stava operando un doppio
idrocele, quando ebbe un imprevisto: nel momento dell'iniezione il
paziente ha cominciato a sentire un **dolore fortissimo**. Così Esdaile
provò una pratica sviluppata e discussa a tempo, l'ipnosi
con procedura mesmerica.

Esdaile sapeva veramente poco sul **Mesmerismo**, eppure, la
suggerione funzionò, il paziente cadde in una trance ipnotica molto
profonda ed analgesica. Il paziente non sentiva più il dolore, questo
permise ad Esdaile di concludere con successo l'operazione
chirurgica.

Lo so, sembra l'inizio di un racconto fantasy, eppure la storia e la scienza riconosce James Esdaile come un medico che diede un ottimo contributo all'analgesia ipnotica, utilizzata anche oggi per fare **chirurgia**, specialmente nei casi in cui il paziente è allergico all'anestetico.

James Esdaile, che era al tempo poco ferrato sull'ipnosi mesmerica, imparò poi molto bene tant'è vero che operò più di 375 persone con l'ipnosi.

Oggi l'ipnosi in chirurgia è usata con tre obiettivi:

- eliminare il dolore
- favorire l'effetto dell'analgesico
- ridurre i tempi di recupero

Favorire l'effetto dell'analgesico

L'ipnosi è uno strumento aggiunto per i pazienti sottoposti a tutta una serie di procedure. Il rilassamento e la dissociazione fornisce una diminuzione dell'ansia e del discomfort che tutti noi proviamo prima di un'operazione chirurgica. L'influenza dell'ipnosi sul sistema nervoso autonomo può anche avere un impatto producendo un sanguinamento selettivo.

L'ipnosi può essere usata anche solo nell'induzione pre-anestesia in modo tale da stabilire delle **aspettative positive sugli effetti della chirurgia**.

Eliminare il dolore

Cosa aveva reso analgesico il paziente di **Esdaile**? Era stata veramente l'induzione ipnotica? Esdaile sapeva poco

di **mesmerismo**, eppure l'induzione funzionò. Ciò che funzionò veramente, erano il processo di suggestione, le aspettative del paziente ma soprattutto la sua necessità di sviluppare un'analgesia. Di fatto ogni processo di induzione ipnotica è sempre anche un processo di autosuggestione, tramite il quale il paziente riesce ad avere maggiore controllo sulle proprie risorse.

Riuscire a ridurre il dolore, con le risorse della propria mente, come può essere descritto se non come una grande forma di controllo di sé?

Ridurre i tempi di recupero

Uno studio di Lang e collaboratori (2000) ha dimostrato che **l'ipnosi** può diminuire i tempi di procedura e di recupero del paziente a seguito della **chirurgia**. Suggestire una visione positiva al paziente rende veramente più forte il paziente e reattivo alla situazione. Per questo motivo è possibile avere migliori tempi di recupero dalla chirurgia nel paziente che riceve l'ipnosi terapeutica.

Ulteriore beneficio lo si può ottenere quando si riesce a ridurre l'anestetico utilizzato, in modo tale da ridurre dunque gli effetti collaterali e i tempi di recupero

Applicazioni della Chirurgia in Ipnosi

E' stato stimato che il **30% delle chirurgie** possono avere grande beneficio dall'ipnosi, tuttavia ci sono due situazioni elettive dell'ipnosi in ambito medico. Una è certamente il **parto**, l'altra è sicuramente l'operazione odontoiatrica. **L'ipnosi Dentale** può essere infatti usata per ridurre l'anestetico, ma anche per ridurre l'ansia da dentista, diffusissima in Italia. La Chirurgia in

Ipnosi è stata usata anche per chirurgie più complesse come quella di un **tumore**.

Tecniche di Respirazione per il Benessere – Esercizi

Quanto il **respiro** influisce sul nostro stato di benessere? Quanto l'allenamento nelle tecniche di respiro può favorire lo stato di salute della persona? E' possibile ridurre lo stress con le tecniche di **respirazione**?

Secondo Bottaccioli (2005), cervello e respirazione hanno una relazione a due vie, ovvero, si influenzano a vicenda.

Il respiro è l'unica funzione vegetativa che possiamo controllare consapevolmente. Il cervello comanda il respiro, ma il respiro influenza il cervello: da esso dipende infatti l'equilibrio tra anidride carbonica e ossigeno, processo alla base dell'equilibrio cerebrale, tra neurotrasmettitori eccitatori (gluttammato) e inibitori (gaba).

Le tecniche di respirazione affondano le loro radici nelle più antiche pratiche yoga e meditative. Da tempo relegate all'ambito della religione, oggi esse hanno un fondamento scientifico (così come accade per l'ipnosi, clicca qui per un corso gratuito). Ad esempio Brown, psichiatra americano, ha analizzato la letteratura sperimentale affermando che la **respirazione** può influenzare il sistema neurovegetativo, il ritmo cardiaco, il tono vagale, le funzioni cerebrali e può portare a modificazioni importanti nella produzione di

neurotrasmettitori e ormoni, sostanze che trasferiscono “messaggi” all’interno del nostro corpo.

Che la respirazione influenzi l’ossigenazione e il sistema cardiocircolatorio (Bernardi, 2005) è abbastanza intuitivo, ma non tutti sanno che la respirazione può modificare altre importanti funzioni del nostro corpo.

La respirazione e le tecniche di Kriya yoga, secondo uno studio di Janakiramaiah e al. (2000), possono migliorare l’umore. Secondo uno studio di Sharma e collaboratori, pubblicato nel 2003 in *Biological Psychology*, le tecniche di respirazione possono rafforzare il funzionamento del sistema immunitario.

Ma come si applicano le tecniche di respirazione? Come è possibile imparare ad utilizzarle?

Vediamo ora alcuni **esercizi di respirazione** tratti dalla tradizione yoga.

Questi esercizi sono adatti sia in posizione supina che in piedi. Sono diversi esercizi, ma non necessariamente devono essere effettuati consecutivamente nello stesso periodo, potete anche impararne uno alla volta, dedicandoci alcuni giorni. E’ consigliabile mantenere ben dritta la schiena.

Prima di iniziare gli esercizi soffia per tre volte inspirando con il naso ed espirando con la bocca. Poi inspira ed espira, utilizzando 10 secondi per espirare. Se preferisci in questa fase puoi avere gli occhi socchiusi.

Esercizio 1

Inspirare rapidamente ed in modo energico, quindi espirare allo stesso modo. Ripetere per dieci volte. A questo punto ispirate profondamente ma molto lentamente, trattenete il respiro per circa 3 secondi ed espirate – sempre lentamente. Un obiettivo del primo esercizio può essere quello di alternare le dieci respirazioni energiche e quella lenta senza mai raggiungere stati di affaticamento.

Un secondo obiettivo può essere quello di effettuare un ciclo respiratorio solamente con la narice sinistra, un secondo ciclo effettuato con la narice destra.

Esercizio 2

Inclinare il capo, appoggiare il mento nella fossetta clavicolare, stendere le braccia, appoggiando la parte posteriore dei polsi sulle ginocchia, ed unire indici e pollici. Con gli occhi chiusi fare un'espiazione piena, svuotando completamente i polmoni. Inspirare riempiendo bene i polmoni, con un respiro lento e profondo. Durante questo respiro dovrebbe sentirsi il suono "sa" provocato dal passaggio dell'aria attraverso le narici. Durante l'inspirazione non bisogna gonfiare l'addome, ma bisogna cercare di "portarlo" verso la spina dorsale. A questo punto restare in ritenzione del respiro a polmoni pieni per un paio di secondi. A questo punto espirare – sempre lentamente – e svuotare completamente i polmoni. Durante l'espiazione dovrebbe sentirsi il suono "ha" provocato dalla fuoriuscita dell'aria attraverso le narici. Restare per 1 o 2 secondi in ritenzione del respiro a polmoni vuoti. L'esercizio va ripetuto per circa 10 minuti. Questa tecnica di respirazione può essere utilizzata anche stendendosi sul letto e ancora, in piedi o camminando.

Esercizio 3

Per realizzare questa tecnica di respirazione occorre ostruire alternativamente la narice destra e quella sinistra.

La chiusura delle narici si effettua nel modo seguente: appoggiare indice e medio tra le sopracciglia e chiudere alternativamente la narice destra col pollice, la sinistra con l'anulare. Chiudendo la narice sinistra con l'anulare – con l'aiuto del mignolo – espirare completamente attraverso la destra, dopodiché inspirare, riempiendo bene i polmoni, sempre con la narice destra. Ripetere ostruendo la narice destra e continuare ad alternare fino ad eseguire 10 cicli di respirazione.

Una prima tecnica può essere rappresentata dal cercare di mantenere un'uguale durata di espirazione ed inspirazione da ogni narice, inspirare in 3 tempi dalla sinistra mantenendo chiusa la destra, ed espirare dalla destra in 3 tempi ostruendo la sinistra.

Questa tecnica di respirazione può essere praticata per un tempo indeterminato, in ogni caso indicativamente un ciclo può durare 5/10 minuti. Il fatto di riuscire ad avere uguali tempi di espirazione ed inspirazione si ottiene ripetendo gli esercizi più volte – inizialmente si avranno durate diverse.

Ipnosi per la Sindrome del Colon Irritabile

di Maria Venturi

Come abbiamo visto in diversi articoli l'**ipnosi** è uno strumento dalle potenzialità straordinarie, ad oggi ancora sconosciute al grande pubblico, che solitamente identifica l'**ipnosi** come un metodo pre-scientifico. Sono numerose invece le applicazioni e le pubblicazioni scientifiche che comprovano l'**efficacia dell'ipnosi** in campi di applicazione medici e psicologici.

In questo articolo verranno esposti i risultati di uno studio che dimostra l'**efficacia dell'ipnosi** nel supporto alla salute e alla **qualità della vita** dei pazienti con **sindrome dell'intestino irritabile**.

“EFFETTI DELL'IPNOTERAPIA GUIDATA DAGLI INFERMIERI SULLA SALUTE CORRELATA ALLA QUALITA' DI VITA NEI PAZIENTI CON SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE.

Questo studio ha quantificato la **salute e qualità della vita** in un gruppo di pazienti con **sindrome dell'intestino irritabile** e misurato le variazioni a seguito di un programma di **trattamento di ipnoterapia** guidato dagli infermieri. E' ben noto che la salute e la **qualità della vita** possono essere gravemente compromesse nei pazienti affetti dalla **sindrome dell'intestino irritabile**. Il trattamento convenzionale attualmente utilizzato per la **sindrome dell'intestino irritabile** (anticolinergici, procinetici, antidiarroici, antidepressivi, serotoninergici, dieta) è spesso insoddisfacente. Al contrario è stato dimostrato che l'**ipnoterapia** è un efficace trattamento della **sindrome dell'intestino irritabile** con fino a tre quarti dei pazienti che ha riportato un miglioramento sintomatico.

METODO: Sono stati monitorati 75 pazienti (55 femmine/20 maschi, età media 37,1 anni, range 18-64 anni), compreso il gruppo di studio. I sintomi fisici della **sindrome dell'intestino irritabile** sono stati registrati usando diari per sette giorni. I sintomi predominanti sono stati dolore addominale (61%), alterate abitudini intestinali (32,5%), e la distensione/gonfiore addominale (6,5%). È stato utilizzato un questionario per definire la qualità della vita nei pazienti affetti da questa sindrome. Il **benessere psicologico** è stato misurato utilizzando la Hospital Anxiety and Depression Scale.

RISULTATI: I sintomi fisici sono statisticamente migliorati dopo l'**ipnoterapia**. Ci sono stati anche significativi miglioramenti statistici ($p < 0.001$) in sei degli otto tipi di salute e di ambiti di vita indagati (emotivo, salute mentale, il sonno, la funzione fisica, l'energia e il ruolo sociale). Questi miglioramenti sono stati più marcati in pazienti di sesso femminile che avevano riportato dolore addominale come sintomo fisico predominante. **Ansia e depressione** sono migliorati dopo il trattamento.

CONCLUSIONE: l'**ipnoterapia** ha un impatto molto positivo sulla qualità della salute e di vita correlata con miglioramenti nei sintomi e nel **benessere psicologico** e fisico. Appare più efficace nei pazienti con dolore e distensione addominale. È rilevante per la pratica clinica. Questo studio dimostra che, integrando le terapie complementari con la cura convenzionale, gli infermieri hanno un ruolo potenziale nel trattamento della **sindrome dell'intestino irritabile.**" [24]

Ipnosi come rimedio per la nausea

di Maria Venturi

La **nausea** è un sintomo che segnala la presenza di varie patologie, o che riguarda una specifica categoria di pazienti, quelli oncologici trattati con chemioterapia e le donne che in fase gestazionale presentano iperemesi gravidica. Questo **sintomo** può essere controllato efficacemente con **terapia farmacologica antiemetica**, tuttavia nei casi in cui non sia possibile l'assunzione di questi medicinali o il sintomo non sia controllabile con la terapia farmacologica l'**ipnosi** si rivela un efficace metodo di gestione della nausea. Riporto alcuni estratti di articoli di provenienza internazionale (Hawaii, California) a supporto dell'uso di questa tecnica.

1) “ **IPNOSI MEDICA** PER L'IPEREMESI GRAVIDICA

L'iperemesi gravidica è una condizione grave spesso resistente ai trattamenti tradizionali. L'**ipnosi medica** è un trattamento alternativo ben documentato. Questo articolo esamina gli studi empirici di ipnosi medica per il trattamento di iperemesi gravidica, spiega i concetti base e dettagli dei meccanismi di trattamento. È sottolineata l'importanza di una diagnosi differenziale accurata e di riferimenti appropriati. L'articolo presenta tre esempi per illustrare l'efficacia di questo approccio di trattamento. Si suggerisce che l'**ipnosi medica** dovrebbe essere considerata come opzione di trattamento aggiuntiva per le donne con iperemesi gravidica. Viene inoltre sottolineato che l'**ipnosi medica** può essere utilizzata per trattare il comune disturbo mattutino che si manifesta nell'80 per cento delle donne in gravidanza. Il suo utilizzo potrebbe consentire una gravidanza più confortevole e un sano sviluppo del feto, e

potrebbe prevenire casi che altrimenti arriverebbero al alla conclamata iperemesi gravidica.” [22]

2) “TRATTAMENTO DELLA NAUSEA CRONICA IN GRAVIDANZA CON L’IPNOSI: QUATTRO CASI

La **nausea** persistente della gravidanza è spesso causata da qualche **problema emotivo o psicologico irrisolto** che può essere rapidamente eliminato attraverso l’**ipnosi**. Quattro casi di donne che hanno avuto nausea per tutta la gravidanza, sono stati trattati con una breve forma di ipnosi che ha utilizzato un’indagine psicodinamica della causa del problema. Per scoprire il motivo del disturbo è stato utilizzato l’interrogatorio ideomotorio di David Cheek (1912-1996) e una volta scoperto, la soluzione è stata ovvia e veloce.” [23]

Se ritieni che l’ipnosi possa esserti di aiuto, **contatta uno psicologo** per conoscere meglio come funziona.

Ipnosi per controllare gli effetti collaterali della chirurgia al seno

In questo articolo verrà presentato uno studio di ipnosi per controllare gli effetti collaterali nella chirurgia del seno.

Il presente studio è stato progettato per dimostrare che le aspettative di risposta e **stress emotivo** mediano gli effetti di un intervento di **ipnosi prechirurgico** empiricamente convalidato su effetti collaterali post-operatorie (cioè, dolore, nausea e stanchezza).
 METODO: Le donne (n = 200) sottoposte a **chirurgia conservativa del seno** (età media = 48,50 anni;) sono state randomizzate. Prima dell'intervento, le pazienti hanno completato le valutazioni di mediatori ipotizzati (aspettative di risposta e stress emotivo), e dopo l'intervento, hanno completato le valutazioni di variabili di risultato (dolore, nausea e stanchezza).

RISULTATI: Modelli di equazioni strutturali hanno rivelato quanto segue: (a) **effetti ipnotici sul dolore** postoperatorio sono stati in parte mediati da aspettativa di dolore ($p < .0001$), ma non da stress ($p = .12$), (b) effetti ipnotici sulla nausea postoperatoria sono stati in parte mediati da stress prechirurgico ($p = .02$), ma non dall'aspettativa di nausea ($p = .10$), e (c) effetti ipnotici sulla stanchezza post-chirurgica sono stati in parte mediati da entrambe le aspettative di fatica ($p = 0,0001$) e di disagio pre-chirurgico ($p = .02$).

CONCLUSIONI: I risultati dimostrano il ruolo di mediazione delle aspettative di risposta e dello **stress emotivo** nei benefici clinici associati a un intervento ipnotico per i pazienti chirurgici con cancro al seno. Più in generale, i risultati migliorano la comprensione dei meccanismi di base responsabili dei fenomeni ipnotici e suggeriscono che i futuri interventi ipnotici dovrebbero essere diretti alle aspettative e allo stress per migliorare il recupero post-chirurgico del paziente." [25]. Di Maria Venturi

Per contatti e informazioni scrivere a:

informazionicorsi@gmail.com