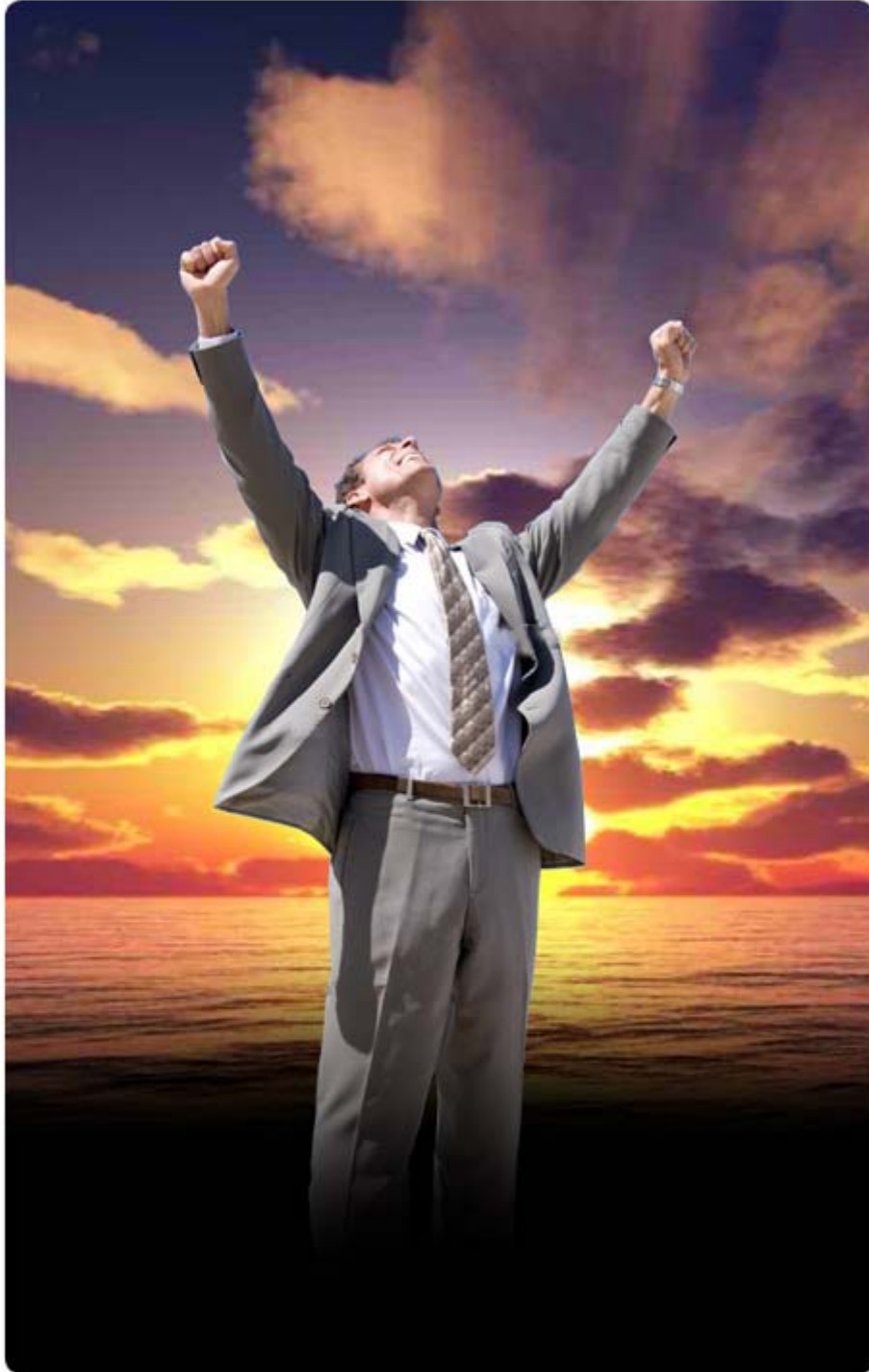


Manuale di Ipnosi Terapia

(Perché curarsi con l'ipnosi?)



Dr. Salvatore Piedepalumbo

Medico - chirurgo, ipnoterapeuta e psicoterapeuta Ericksoniano

Manuale di ipnositerapia (Perché curarsi con l'ipnosi?)

Dr. Salvatore Piedepalumbo, Medico Chirurgo, ipnoterapeuta e psicoterapeuta Ericksoniano. Pompei -tel 3384851281

Questo piccolo manuale di ipnositerapia è stato realizzato con lo scopo di fornire sia a coloro che sono interessati alla conoscenza di nuovi metodi terapeutici e sia a quelli che ne sono attratti semplicemente per pura curiosità, alcuni elementi utili per comprendere più da vicino l'ipnosi e l'ipnositerapia. Contemporaneamente si cerca di far comprendere il motivo e l'utilità di questa terapia.

Prima di passare all'analisi delle varie patologie suscettibili alla terapia ipnotica cerchiamo di capire meglio cos'è questo apparentemente nuovo, sebbene vecchio strumento terapeutico e nello stesso tempo di dare risposta a domande che ognuno si pone quando si avvicina a qualcosa di nuovo. Infatti il "nuovo" impone sicuramente degli interrogativi che in genere si possono esprimere attraverso le seguenti domande:

1°) Il soggetto ipnotizzato può correre il rischio di stare in balia dell'ipnoterapeuta perdendo qualsiasi forma di volontà e di critica ?

2°) l'individuo in trance potrebbe svelare degli intimi segreti contro la propria volontà?

3°) Da quando tempo l'ipnosi è utilizzata in terapia?

4°) L'ipnositerapia è davvero una terapia?

5°) Perché scegliere di curarsi con l'ipnosi visto che attualmente i farmaci o altre terapie danno dei buoni risultati?

6°) Quali sono i limiti dell'ipnositerapia?

7°) L'ipnositerapia è davvero una specializzazione medica? E' legalmente riconosciuta e chi è abilitato ad esercitarla?

Nel corso della trattazione il lettore scoprirà le risposte a tali quesiti e avrà probabilmente un'idea (si spera) più chiara di questo argomento.

Di fatti intorno al termine "ipnosi" c'è stata e forse c'è ancora molta confusione non solo nelle persone al di fuori di un contesto sanitario ma anche in ambito più strettamente medico si notano (per fortuna sempre meno) ancora delle ombre.

Ciò è dovuto ad una scarsa diffusione dell'informazione da una parte e nello stesso tempo a mancanza di interessi anche e soprattutto economici dall'altra. Non voglio qui inoltrarmi su un terreno irto di spine ma vorrei far comprendere che questa scarsa divulgazione ha una sua ragione d'essere proprio nel disinteresse, probabilmente voluto, della divulgazione stessa.

A chi non potrebbe interessare una terapia con bassissimo costo magari senza farmaci e con buoni risultati? La risposta viene da se. Allontaniamoci adesso da questo argomento che assolutamente non deve ledere né inficiare la trattazione di questo manuale dedicandoci alla sua narrazione.

Partiamo quindi dalle prime domande :

Il soggetto ipnotizzato può correre il rischio di stare in balia dell'ipnoterapeuta perdendo qualsiasi forma di volontà e di critica ?

Il soggetto ipnotizzato (meglio dire sotto terapia ipnotica) non è in balia dell'ipnotista come qualcuno potrebbe affermare,perdendo qualsiasi forma di volontà e di critica. Infatti l'individuo in trance (intendendo con questo termine quello stato ipnotico particolare in cui il paziente è suscettibile alle suggestioni del terapeuta) conserva per autodifesa un senso critico che non lo porterebbe mai a fare cose che vanno contro la propria morale e contro i propri valori e credenze.

l'individuo in trance potrebbe svelare degli intimi segreti contro la propria volontà?

Assolutamente no!

Precedentemente abbiamo detto che permane una forma di autodifesa in trance. D'altronde se non fosse così sarebbe semplicissimo smascherare nei tribunali criminali e assassini. Infatti l'ipnosi non è considerata una prova da un punto di vista giuridico.

Inoltre Il terapeuta (medico , psicologo o psicoterapeuta) è tenuto al pari di ogni professionista della scienza medica al segreto professionale e salvaguardare la privacy nell'interesse del proprio assistito.

L'ipnosi è il metodo terapeutico più antico che l'uomo abbia utilizzato. Infatti appartiene a quell'universo variegato di metodi ancestrali utilizzati dall'uomo per far fronte a alla sofferenza umana; il suo utilizzo è antico quanto la storia dei tentativi terapeutici.

Sotto nomi e forme diversi l'ipnosi era certamente nota nelle più antiche culture primitive, e veniva usata non solo a scopo terapeutico ma anche divinatorio, l'ipnosi rappresentava un canale tra l'umano e il divino.

Lo sciamano, il profeta, il sacerdote, ricorrevano all'ipnosi per far fronte alle più disparate situazioni.

Gli studi di antropologia comparata e di etno-psichiatria parlano della possibilità che ogni forma di civiltà abbia sviluppato approcci terapeutici che oggi noi definiremmo ipnotici.

Non c'è dubbio che durante molti procedimenti di guarigione primitiva (richiamo dell'anima perduta, esorcismo, estrazione meccanica dello spirito, trasferimento dello spirito, confessione,ecc.) i pazienti cadessero in stati ipnotici o semipnotici. Secondo Ellemberger si può dedurre con sufficiente certezza che i principali fattori di guarigione, all'interno delle culture primitive, fossero legate alla capacità di suggestione e alla capacità di attivare rappresentazioni fantastiche da parte del guaritore.

Lo studio di Ellemberger spazia dalle culture mongolo-tibetane a quelle australiane, da quelle africane a quelle sudamericane, da quelle indonesiane a quelle indiane, da quelle Siberiane a quelle eschimesi solo per citarne alcune.

All'interno della cultura cinese si parla di una tecnica terapeutica che utilizza l'incantesimo e il passaggio delle mani al di sopra del corpo del paziente; così come nell'Antico Testamento e nei Vangeli le guarigioni avvengono limitandosi a passare le mani sulla parte malata.

Questa concezione, dell'imposizione delle mani, si trasformerà nei cosiddetti "passi", ovvero tocamenti e sfioramenti suggestivi ancor oggi utilizzati in alcune culture.

Questo per dire che l'ipnosi del passato era basata principalmente su concezioni mistico-suggestive, su poteri ottenuti tramite magia, e gli interventi terapeutici erano perlopiù fondati sulla suggestione, sull'autorità e sul carisma del guaritore; in sintesi si trattava di un'ipnosi costruita artificialmente dal carattere soprannaturale.

Con il passare del tempo l'ipnosi ha subito trasformazioni a volte profonde e radicali, gradualmente è venuto ridimensionandosi l'aspetto magico-suggestivo, e l'ipnosi con il tempo è riuscita sempre più a rispettare le qualità umane mettendo l'accento sull'emersione delle risorse individuali.

Infatti attualmente l'ipnositerapia Ericksoniana è uno dei rimedi che pone al centro della sofferenza umana l'essere umano nella sua globalità ed individualità, considerando la malattia come facente parte di un grande complesso omeostatico in cui l'equilibrio psicofisico del soggetto rappresenta la base del suo stato di salute. Nella maggior parte dei casi infatti le malattie hanno come fattore scatenante uno squilibrio mente corpo.

L'individuo (dal latino *individuus* = indivisibile) è un tutt'uno con la mente per cui nell'attuare una terapia bisogna tenere conto anche e soprattutto di questo aspetto. Con l'avvento della nuova ipnosi (ipnositerapia Ericksoniana), che nasce con Milton. H. Erickson, l'individuo assume una parte non più passiva del processo di guarigione, è infatti il paziente stesso il depositario di risorse inconsce in grado di restituirgli nuovamente quell'equilibrio psico-fisico capace di attivare il processo di guarigione.

L'ipnoterapeuta in questo caso ha il compito di guidare il soggetto a scoprire le proprie possibilità di autoguarigione. Secondo Erickson infatti: la cura avviene dall'esterno (attraverso farmaci o altro), la guarigione invece proviene dall'interno dell'individuo, dalle sue risorse inconsce.

Aggiungiamo inoltre che in terapia l'ipnosi ha un enorme vantaggio rispetto alla terapia classica attuata con farmaci. Infatti sappiamo benissimo che qualsiasi farmaco ha un effetto collaterale ed è potenzialmente pericoloso.

Non a caso per gli antichi greci il termine farmaco equivaleva a veleno. Utilizzando la terapia ipnotica si evitano in primo luogo i potenziali effetti collaterali dei farmaci compreso l'azione dovuta ad un eventuale intolleranza su base allergica che potrebbe portare ad una reazione di shock anafilattico.

Inoltre possiamo senz'altro affermare che generalmente la terapia ipnotica è quasi sempre risolutiva. Mentre la terapia farmacologica spesso elimina temporaneamente il sintomo senza agire sulla causa della stessa malattia.

Il sintomo è il campanello di allarme, è una spia di un disagio ben più grande e il rimedio definitivo non si deve limitare solamente all'eliminazione del sintomo stesso, ma a capire che cosa ha causato la sua manifestazione. Infatti il sintomo è paragonabile ad una spia del motore di un automobile.

Quando ad es. la spia dell'olio del motore è accesa, ci indica che l'olio si sta esaurendo ed il nostro intervento non va fatto eliminando la spia rossa, altrimenti si va incontro ad un sintomo ben più grave quale il blocco del motore.

Perciò allo stato la scienza medica purtroppo ha perso il carattere di considerare l'uomo nella sua globalità e di conseguenza il suo rimedio è rivolto a quella parte del corpo o della mente dove il sintomo si presenta.

Il rimedio che dovrebbe essere olistico si limita a curare quella parte del corpo malata considerandola isolata dal resto dell'individuo.

Prima di parlare dell'ipnositerapia, cerchiamo di definire l'ipnosi e soprattutto di sfatare quell'alone di mistero che l'accompagna.

Infatti il termine ipnosi nell'immaginario collettivo è stato sempre associato a qualche cosa di magico, di misterioso o di mistico e purtroppo grazie ai messaggi dei mass media ad un fenomeno da spettacolo, da baraccone.

Sia la televisione che i giornali hanno sempre riportato notizie errate rispetto a questo fenomeno, riportando gli aspetti più plateali della trance al fine di creare curiosità, stupore e meraviglia.

Infatti chi non rimane stupefatto nel vedere una persona ipnotizzata sul palcoscenico comportarsi senza avere più il senso critico e senza più volontà?

Chi non si stupisce nel vedere una persona in regressione di età scrivere con la stessa grafia che aveva da bambino e comportarsi secondo l'età regredita, assumendo sia i comportamenti sia il linguaggio proprio di quell'età?

Esiste senza dubbio questa forma di spettacolo e certi ipnotizzatori da spettacolo (da non confondere con il termine ipnotista che è proprio della figura del terapeuta che usa l'ipnosi per puri scopi terapeutici) usano quest'aspetto per stupire il pubblico. Per questo motivo è giusto fare un pò di chiarezza su questo argomento.

1°) Il soggetto ipnotizzato non è in balia dell'ipnotista come qualcuno potrebbe affermare, perdendo qualsiasi forma di volontà e di critica. Infatti l'individuo in trance (intendendo con questo termine quello stato ipnotico particolare in cui il paziente è suscettibile alle suggestioni del terapeuta) conserva per autodifesa un senso critico che non lo porterebbe mai a fare cose che vanno contro la propria morale e contro i propri valori e credenze.

2°) l'individuo in trance potrebbe svelare degli intimi segreti contro la propria volontà? Assolutamente no! Precedentemente abbiamo detto che permane una forma di autodifesa in trance. D'altronde se non fosse così sarebbe semplicissimo smascherare nei tribunali criminali e assassini. Infatti l'ipnosi non è considerata una prova da un punto di vista giuridico.

3°) Il terapeuta (medico , psicologo o psicoterapeuta) è tenuto al pari di ogni professionista della scienza medica al segreto professionale e salvaguardare la privacy nell'interesse del proprio assistito.

E' possibile dare una definizione di ipnosi che ne possa far comprendere fino in fondo il significato? il termine " ipnosi", deriva dal greco "hypnos" = sonno, per la somiglianza dello stato ipnotico a quello del sonno. Una definizione che possa far capire bene cos'è l'ipnosi è molto difficile trovarla.

Si, perché quando si tratta di descrivere un'esperienza che riguarda lo stato emotivo di una persona, il linguaggio e la scrittura sono molto limitativi per raccontarla se non la si prova di persona.

Sarebbe come volere raccontare uno stato di gioia o di felicità , di innamoramento, o ancora di tranquillità interiore o di emozione positiva. In questo caso le parole non bastano per far comprendere bene e fino in fondo.

Possiamo ad es. descriverla attraverso una favola per capire che non è possibile percepire il tutto : " esisteva in un lontano passato, una città abitata da soli ciechi. In questa città un giorno arriva un re con degli elefanti.

Gli abitanti toccano gli elefanti ed ognuno percepisce qualcosa dell'animale. Chi tocca l'orecchio, chi la proboscide, chi la zampa ecc.

Ovviamente chi aveva percepito l'orecchio lo descriveva in un modo, chi aveva toccato la proboscide in un altro modo, nessuno però riusciva a descrivere esattamente l'animale nel suo complesso.

Ad ogni modo possiamo definire l'ipnosi come uno stato modificato di coscienza, con focalizzazione dell'attenzione che supera le difese della coscienza e raggiunge le risorse inconscie, intendendo per risorse inconscie le capacità di "auto-guarigione" del soggetto.

L'ipnosi quindi è una comunicazione di idee e comprensione con un paziente in maniera tale da renderlo ricettivo e motivato a mettere fuori le potenzialità per l'autocontrollo dei comportamenti psicologici.

Possiamo sicuramente affermare, e qualcuno potrebbe meravigliarsene, che la trance è nata con l'uomo e ognuno di noi l'ha sperimentata tante volte durante la propria esistenza.

Difatti Erickson parla di trance naturalistica.

Quando una persona è intenta a leggere un libro con attenzione o sta guardando un film, in quel momento è in uno stato di trance. L'attenzione è focalizzata su ciò che sta facendo isolandosi dal resto dell'ambiente in cui vive .

La sua attenzione è assorbita completamente da ciò che sta facendo ed anche i sensi sono catalizzati su ciò che la coscienza sta facendo.

Tempo fa, fu proiettato in televisione un filmato che mostrava come la focalizzazione dell'attenzione trascina con se le nostre percezioni sensoriali isolandole dal resto del contesto.

Infatti ad alcuni soggetti venne mostrato un filmato di una partita di basket.

Il compito dato ad alcune persone era quello di concentrarsi per cercare di svelare quanto più errori possibili da parte dei giocatori.

A loro insaputa durante la prova, il campo dove si svolgeva la partita fu fatto attraversare da due donne vestite da suore. Alla fine della prova fu chiesto a questi soggetti se avessero notato qualcosa di strano durante la prova. Tutti risposero negativamente.

Fu mostrato a costoro il filmato nuovamente senza dare però nessun compito da eseguire. Con enorme stupore si resero conto delle figure anomale nel campo costituite dalle suore che prima non avevano notato. Quelle persone durante la prova stavano in uno stato di trance.

Questo stato di trance non è molto diverso dalla trance durante una induzione a scopo terapeutica. La differenza sta nel fatto che in quest'ultimo caso la trance è indotta dal terapeuta con l'assenso del paziente per il raggiungimento di un obiettivo comune concordato, che il più delle volte è un obiettivo terapeutico.

Quali sono le aree del cervello attivate durante una trance?

Il paziente durante la trance, viene guidato dall'ipnoterapeuta in un percorso interiore, attraverso tecniche dirette o indirette, con l'uso di visualizzazioni, metafore e fantasie guidate. In questo percorso l'emisfero cerebrale dominante, (in genere il sinistro) sede della razionalità, del pensiero logico-deduttivo, delle abilità critiche e analitiche viene posto in uno stato di attesa (depotenziato) al contrario viene invece attivato l'altro emisfero (emisfero destro), legato alla creatività, l'intuizione, le emozioni, la visualizzazione e la sintesi.

Nel soggetto in stato di trance quindi si osserva un calo dell'attività dell'emisfero sinistro correlate alla vigilanza e alle capacità critiche, mentre sono stimulate le aree relative all'emisfero cerebrale destro.

L'ipnosi crea poi un ponte tra mente e corpo grazie all'ipotalamo, porzione del cervello situata nel sistema limbico (la parte più interna e "antica" dal punto di vista evolutivo).

Stimolato dalle suggestioni ipnotiche, l'ipotalamo converte gli impulsi elettrici delle cellule nervose in messaggi ormonali diretti ai vari organi, tramite l'ipofisi. L'elettroencefalogramma dimostra che durante la trance nel cervello aumentano le onde alfa, indicative di uno stato di veglia e di rilassamento al tempo stesso. Infatti il ritmo alfa compare con il rilassamento progressivo ad occhi chiusi quando la mente non è impegnata in compiti particolari ed è indice di uno stato di interiorizzazione. Il soggetto non dorme, ma la sua mente non è impegnata in nessuna operazione razionale.

L'ipnosi sembra intervenire poi nella regolazione del flusso sanguigno e di altre funzioni del sistema nervoso autonomo che normalmente non sono sotto il nostro controllo conscio. Si ha quindi la modificazione di organo e d'apparato che porta alla risoluzione della sintomatologia interessata.

Ipnositerapia Ericksoniana

Il concetto di nuova ipnosi o ipnosi naturalistica o ipnositerapia Ericksoniana nasce dall'incredibile scoperta di un uomo chiamato Milton Erickson che grazie alla grande

sofferenza dovuta alla sua malattia riuscì a scoprire le grandi potenzialità presenti nell'essere umano.

Infatti all'età di 17 anni venne colpito da un attacco di poliomielite che lo costrinse a rimanere sulla sedia a rotelle con paralisi di tutti gli arti. In pratica poteva muovere solamente i muscoli della testa rimanendo completamente bloccato. La sua grande forza interiore (risorsa inconscia) la tirò fuori un giorno, quando venne un medico a visitarlo a casa.

Dopo la visita parlando con la madre, il medico senza tanti preamboli le disse che suo figlio non sarebbe sopravvissuto a quella notte. Erickson ascoltò tutto. Da quel momento le sue sofferenze fisiche le mise da parte.

Infatti non pensò più a se stesso ma a sua madre percependo il suo dolore a quell'infausta notizia.

Si chiedeva continuamente come fosse possibile che un medico dicesse ad una madre che il proprio figlio sarebbe morto da lì a poco. Vedeva e sentiva la sua sofferenza. Poi chiese a sua madre di spostarlo vicino alla finestra che dava sul cortile, verso i campi e il cielo aperto.

Con la mente si proiettava all'esterno della casa verso gli spazi aperti entrando in uno stato di autopinosi.

Così Erickson oltre a sopravvivere quella notte, dopo un anno riuscì ad acquisire i movimenti degli arti superiori e poi quelli inferiori.

Erickson è stata la dimostrazione vivente di guarigione da una malattia invalidante quale la poliomielite, considerata malattia inguaribile.

Ha dedicato tutta la sua vita a studiare la psiche umana attraverso l'ipnosi. L'ipnositerapia Ericksoniana si basa sulla utilizzazione delle risorse di guarigione presenti nell'uomo e sulla necessità di trovare un modo per utilizzarle.

L'approccio di utilizzazione delle risorse presenti in ogni uomo deve essere considerato il vero confine tra la nuova ipnosi o ipnosi naturalistica e la ipnosi classica o vecchia ipnosi.

Infatti la ipnosi classica, si basa su una relazione ipnotista-paziente estremamente sbilanciata in cui l'ipnotista è considerato il depositario del sapere e il paziente è relegato al ruolo passivo di accettazione delle suggestioni indotte dall'ipnotista per il cambiamento.

In questo modo il paziente viene considerato come un soggetto passivo che ha nel suo interno un meccanismo rotto o inceppato, in cui l'ipnotista attraverso suggestioni opera il processo di guarigione o di cambiamento, togliendo ciò che è dannoso ed immettendo idee ed emozioni appropriate e quindi di correggere ciò che è sbagliato.

La nuova ipnosi, l'ipnositerapia Ericksoniana invece parte dal presupposto che è il paziente a possedere le potenzialità del cambiamento e quindi di guarigione. Intrinsecamente nulla si toglie e nulla si immette nel paziente.

E' il paziente, il depositario delle risorse ed è considerato non più la parte passiva del rapporto ipnotista-paziente ma la vera parte attiva.

Quindi questo rapporto è completamente invertito nella concezione della ipnositerapia Ericksoniana, e paradossalmente è l'ipnotista che segue passo passo il

paziente accompagnandolo verso la scoperta e la utilizzazione delle proprie risorse e quindi verso il cambiamento e la guarigione.

L'ipnositerapia Ericksoniana parte dal ruolo attivo, concreto da parte del soggetto alla propria terapia . Questo viene considerato un aspetto irrinunciabile dell'approccio naturalistico della ipnosi Ericksoniana.

Implicitamente Erickson definisce come innaturali forme di trattamento psicoterapico (ipnotiche e non) che non siano fondate con il sinergismo delle forze proprie del soggetto. Egli considera indispensabile la fattiva collaborazione del soggetto per la riuscita della terapia.

Inoltre considera la mente conscia (vigile) dell'individuo come un blocco per l'accesso alle proprie risorse. Infatti l'ipnosi depotenziando la coscienza del soggetto lo rende ricettivo verso le proprie risorse.

Considera la trance ipnotica come uno stato di autodeterminazione e di potenza dell'individuo che crea un approccio alle risorse interne.

L'arte terapeutica dell'ipnotista consiste nella capacità di dare al paziente questo giusto approccio e di farvi trovare le proprie soluzioni.

5 valori universali morali di Erickson

La gente si chiedeva e chiedeva allo stesso Erickson come facesse a far fare qualsiasi cosa alle persone, come era possibile che i pazienti lo seguissero come fosse più di un padre per loro?

Lui a questa domanda rispondeva: Perché loro sanno che io porto nel cuore il loro benessere. Ed era vero!

Quindi per essere un buon ipnoterapeuta e psicoterapeuta bisogna portare sempre con se ad ogni contatto con il malato questi valori universali :

- 1) Verità
- 2) Giustizia
- 3) Rispetto
- 4) Responsabilità
- 5) Compassione

Verità : con il paziente è indispensabile essere sinceri, infatti la verità ci rende onesti.

Giustizia: è necessario essere imparziali, equilibrati, neutrali e al tempo stesso accogliere il paziente come fa una buona mamma con il proprio figlio.

Rispetto: qualunque possa essere la causa della sua sofferenza il paziente deve essere rispettato come persona portatore di sofferenza.

Responsabilità: il terapeuta (medico – psicologo-psicoterapeuta) ha la responsabilità di guidare il paziente verso la guarigione prendendo a cuore i suoi bisogni con il carico di dolore che ne consegue.

Compassione: questa è la virtù principale di un buon terapeuta in quanto permette di incontrarsi con il paziente ad un livello superiore, empatico. Solamente attraverso la compassione è possibile comprendere fino in fondo il paziente ,soffrendo insieme senza giudicare.

Sulla salute mentale e guarigione Erickson così si esprime:

- la salute è un processo che nasce dall'interno
- I trattamenti sono interventi che vengono dall'esterno
- la guarigione è qualcosa che avviene dall'interno

La guarigione richiede un'attenta combinazione di determinazione e d'accettazione. La determinazione di mantenere salute e felicità fornisce la struttura dell'esistenza quotidiana. Gli atti di volontà implicano responsabilità e la responsabilità implica controllo.

Il compito dell'ipnoterapeuta è di aiutare il paziente a riconoscere nuove possibilità, di agire come un catalizzatore.

L'obiettivo terapeutico più importante, è di stimolare l'attivazione delle capacità e delle potenzialità non riconosciute dal paziente, di promuovere in lui o lei un atteggiamento di speranza verso un mondo di possibilità.

Il segreto della psicoterapia consiste nel portare il paziente a fare qualcosa che vuole fare, ma che di solito non fa.

Indicazioni alla Ipnositerapia

In medicina l'ipnositerapia è indicata in quasi tutte le branche specialistiche a partire da malattie che coinvolgono più specificamente la sfera psichica del soggetto, interessando quindi sia la psichiatria che la neurologia, fino ad arrivare ad essere di valido aiuto nelle malattie oncologiche.

Naturalmente, l'ipnositerapia, ha un grande vantaggio rispetto alla terapia farmacologica come già accennato in precedenza. Utilizzando la terapia ipnotica si evitano gli eventuali effetti collaterali dei farmaci compreso l'azione dovuta ad un'intolleranza su base allergica che potrebbe portare ad una reazione di shock anafilattico. Inoltre il soggetto col tempo potrebbe andare incontro ad assuefazione del farmaco con la necessità di incrementare il suo dosaggio o di cambiare terapia farmacologica.

Tutto questo ovviamente potenzia i rischi legati agli effetti collaterali. Attualmente nonostante questi grandi vantaggi e potenzialità della terapia ipnotica, purtroppo è ancora poco praticata e diffusa. Pian piano però si sta facendo valere sempre più e dove in genere la medicina ufficiale con la sua terapia fallisce ecco che la si scopre. Infatti, spesso sono i pazienti che scoprono questo nuovo, sebbene vecchio strumento terapeutico.

Certamente non bisogna vedere l'ipnositerapia come la panacea della medicina che miracolosamente senza farmaci trova il rimedio "universale". In alcuni casi infatti è necessario usare farmaci, in altri la terapia farmacologia può essere usata in associazione alla ipnositerapia. Non si può negare il beneficio della terapia farmacologia, ma sicuramente per alcune patologie se ne potrebbe farne a meno.

Le patologie che possono essere curate con l'ipnositerapia sono

1°) Malattie legate più specificamente alla sfera psichica:

Depressione:

Rappresenta l'8% de casi di morte per suicidio. La depressione, la si può definire come uno stato patologico caratterizzato da un umore triste, doloroso, pieno di angoscia, associato ad una riduzione dell'attività psicologica e fisica. Il depresso non prova più piacere, ne desiderio. E' fondamentalmente un pessimista. Le depressioni le possiamo distinguere in:

a) **depressioni psicogene o reattive**, in cui la causa principale è dovuta a fattori psicologici conseguente ad un avvenimento traumatico quale il lutto di un familiare quale ad es. una figura genitoriale o la perdita di un figlio o ancora in seguito ad un cambiamento radicale di vita come il pensionamento ecc.

b) **Depressione endogene** in cui la causa principale risiede nella struttura biologica della persona. La depressione endogena o maggiore, si caratterizza da un venir meno all'interesse per il mondo esterno, perdita delle capacità di amare, blocco emozionale di fronte a qualsiasi avvenimento, avvilitamento del sé che si esprime in perenne autocommiserazione associato a continuo senso di colpa con l'attesa delirante di una punizione.

In genere l'ipnositerapia agisce molto bene sulla depressione reattiva riuscendo ad avere una risoluzione anche completa della malattia. Le depressioni endogene invece risultano meno responsive al trattamento.

Disturbi d'ansia:

**L'ansia,
la fobia**

L'attacco di panico

Il disturbo post-traumatico da stress

Il Disturbo Ossessivo – Compulsivo

Tutti queste patologie fanno parte di quella grande famiglia sintomatologica che va sotto il nome di disturbi d'ansia. I sintomi ad essa legata sono uniti da un unico filo conduttore, rappresentato dalla reazione psico-somatica dell'organismo a stimoli ansiogeni di vario tipo che provoca nell'organismo: battito cardiaco accelerato, vertigini, sudorazione fredda e abbondante, tremore.

Inoltre il soggetto prova un senso di catastrofe imminente, inibizione diffusa, e uno schiacciante desiderio di fuga o di essere aiutato. Tra i disturbi d'ansia, un posto particolare occupano le fobie. Una fobia, si riferisce a uno specifico oggetto che caratterizza la specificità della fobia stessa.

L'oggetto della fobia può essere un animale, una situazione o un evento specifico. Quando viene attivata una fobia, la reazione del soggetto può variare dall'ansia moderata al panico.

L'ansia cosiddetta anticipatoria, che si manifesta in un fobico, può presentarsi al solo pensiero di trovarsi di fronte all'oggetto fobico. Infatti, la reazione da allarme generale viene attivata automaticamente con tutti i correlati fisiologici sopra specificati. Possiamo distinguere le fobie in rapporto all'oggetto fobico. In questo caso ne risulta un elenco lunghissimo. Ci si sofferma quindi solo sulle fobie più diffuse.

L'agorafobia, è caratterizzata dalla paura di sentirsi soli ed abbandonati senza alcun punto di riferimento. In genere l'agorafobico senza la presenza di qualche persona che la rassicuri evita luoghi aperti o affollati.

Fobie traumatiche, in risposta ad un evento traumatico subito e al minimo accenno (anche inconsistente) che si possa ripresentare scatta l'ansia anticipatoria.

Fobie specifiche, per specifici animali, indipendentemente dalla grandezza o dalla pericolosità. Possono essere anche insetti.

Fobie per i microbi, esse rientrano tra le fobie per lo sporco e le infezioni.

Nosofobia, paura di poter prendere una malattia, di infettarsi, a volte può essere al limite con quadri ipocondriaci od ossessivi.

Fobie da palcoscenico, riguarda persone che non riescono a parlare in pubblico.

Claustrofobia, l'angoscia è quella di trovarsi in un luogo chiuso da cui non poter uscire.

Fobie di fissazione, quelle per cui è possibile identificare una fissazione a intense paure precoci di danno fisico o morte (acqua, temporali, ferite, sangue), di essere soli o smarrirsi, di subire un attacco, di cadere, del dolore.

Fobie dei mezzi di trasporto, aerei- treni- autobus- tram.

Dismorfofobia, timore di avere parte del proprio corpo sgradito, inaccettabile. In genere è segno di una patologia ben più grave (psicosi)

Ansia da prestazione, è come l'ansia da palcoscenico . Si attiva quando bisogna esporre in pubblico o davanti ad una commissione d'esame. Colpisce studenti universitari o persone che devono esibirsi in pubblico o effettuare colloqui importanti.

Curare i disturbi d'ansia con l'ipnosi.

L'ansia è una emozione fondamentale legata ai meccanismi di autodifesa per la sopravvivenza della specie negli animali superiori e in quanto tale, fortunatamente non è sotto il controllo della volontà dell'individuo. La natura ha programmato il nostro cervello in una parte cosciente, vigile, razionale ed una parte emotiva, inconscia, irrazionale, non controllabile dalla nostra volontà. Ed è un bene che sia così. Perché se dovessimo essere noi a decidere cosa fare nel momento in cui un auto sta per investirci, di sicuro non avremmo scampo in quanto in una frazione di secondo dovremmo decidere come evitare l'incidente e nello stesso tempo passare anche all'azione. Visto che l'ansia non è sotto il controllo vigile della nostra coscienza e considerato che la sua attivazione avviene automaticamente attraverso il sistema nervoso autonomo, ne consegue che la strategia terapeutica da attuare non deve passare attraverso la razionalità dell'individuo. Per questo motivo è perfettamente inutile dire ad una persona affetta da fobia specifica (ad es. fobia per gli animali, anche se di piccola taglia ed innocui) che quell'animale non è pericoloso e che si deve calmare. Infatti scattano in questa persona i meccanismi automatici di autodifesa inconscia che lo costringono ad avere quelle classiche reazioni psico-somatiche e cioè: battito cardiaco accelerato, vertigini, sudorazione fredda e abbondante , tremore. Inoltre il soggetto può provare un senso di catastrofe imminente, inibizione diffusa, e uno schiacciante desiderio di fuga. In questo caso nessuna rassicurazione verbale riesce a calmarlo proprio perché il sistema limbico cerebrale (sede dell'emozioni) così attivato innesca al tempo stesso, il sistema nervoso autonomo responsabile dei correlati psico-somatici dell'ansia. Difatti in tutti i disturbi d'ansia, (come quelli sopra citati) l'ipnosi diventa una strategia terapeutica unica, in quanto attraverso la trance si superano le barriere conscie dell'individuo per accedere alle proprie risorse inconscie .

Malattie psicosomatiche:

Per malattie psicosomatiche, si intendono quelle malattie che, manifestandosi a livello del corpo, trovano la loro origine, la loro causa, nella mente. In altre parole sono malattie che si evidenziano e colpiscono il corpo (stomaco, intestino, cuore, apparato respiratorio, la pelle stessa) ma nascono e trovano la loro origine nella psiche. In alcuni casi, la malattia psicosomatica si manifesta con un temporaneo stato di "allarme", di "allerta" del sistema nervoso centrale, che provoca una transitoria cattiva funzionalità di un organo, il quale, cessato l'allarme, tornerà al normale funzionamento ottimale. Ma in altri casi, più gravi, se l'influsso negativo del sistema nervoso si fa più prolungato, più duraturo e più intenso, la malattia psicosomatica può manifestarsi in maniera più seria, ossia con una vera e propria lesione dell'organo colpito e non solamente con un suo cattivo funzionamento.

Le malattie psicosomatiche si possono suddividere in base al coinvolgimento all'apparato. Quindi distinguiamo:

Disturbi gastroenterici. Le manifestazioni nell'apparato gastrointestinale sono **gastrite**, **ulcera peptica** e **colite ulcerosa**;

Disturbi cardiocircolatori determinati da stress sociali, inadeguatezza del proprio status rispetto alle proprie aspirazioni, perdita di protezione che esigono continua vigilanza, che si manifestano a livello psicosomatico nella **cardiopatia ischemica** e nell'**ipertensione essenziale** e con tachicardia ed aritmie;

Disturbi respiratori determinati da fattori emozionali con fattori predisponenti da ricercarsi spesso nella relazione ambivalente a volte con una madre iperprotettiva. La sindrome più significativa è l'**asma bronchiale**, esistono poi la sindrome iperventilatoria, la dispnea, il singhiozzo;

Disturbi urogenitali che fanno la loro comparsa in momenti particolarmente importanti della vita riproduttiva come le mestruazioni, la gravidanza, la contraccezione, il parto, l'aborto oppure con la cessazione della capacità riproduttiva quale la menopausa. In questo gruppo rientrano anche l'**enuresi** o incapacità di inibire il riflesso urinario, i **dolori mestruali**, i **disturbi minzionali**;

Disturbi locomotori dove il fattore psicologico gioca un importante ruolo eziologico nei dolori lombari, nel reumatismo psicogeno, nelle artriti reumatoidi, nelle cefalee da contrazione muscolare e nelle diverse forme in cui è interessata la locomozione. Nel sistema muscoloscheletrico dunque la cefalea tensiva, i crampi muscolari, il torcicollo, la mialgia, l'artrite, i dolori al rachide;

Per queste malattie l'ipnosi rappresenta il trattamento di elezione in quanto agisce in profondità utilizzando le emozioni positive del soggetto.

Per queste malattie l'ipnosi rappresenta il trattamento di elezione in quanto agisce in profondità utilizzando le emozioni positive del soggetto.

Enuresi notturna

L'enuresi è definibile come una minzione involontaria in bambini d'età maggiore di 6-7 anni (pipì a letto) in cui la minzione dovrebbe essere sotto il controllo incosciente. Nelle femmine il controllo avviene entro il 5° anno nel maschio entro il 6° anno

Questa patologia mostra una buona suscettibilità al trattamento

Ipocondria:

definita come uno stato di preoccupazione eccessiva per la propria salute pur in assenza di malattie. Anche per questo stato l'ipnositerapia è una terapia d'elezione.

Isteria (Disturbo da conversione)

L'Isteria definito anche disturbo da conversione è un termine usato nell'Ottocento per indicare una tipologia di attacchi molto intensi, in cui la componente nevrotica rappresentava il sintomo più evidente e di cui erano generalmente vittime soggetti femminili. Il termine viene dal greco Isteron, utero.

Anche per questo disturbo l'ipnositerapia rappresenta un terapia di elezione.

Astenia Insonnia (di origine psicogena)

In esse l'ipnositerapia da buoni risultati

L'ipnosi in odontoiatria

In odontoiatria l'ipnosi si usa :

1°) per superare l'ansia e riuscire a sedersi sul lettino del dentista per l'intervento.

2°) per indurre anestesia locale. In Germania esistono delle cliniche in cui si effettuano interventi di odontostomatologia con il solo intervento ipnotico, senza usare anestetici .

L'Ipnosi nello sport e nelle presentazioni straordinarie

Nell'atleta bisogna agire attraverso l'ipnosi su alcuni punti importanti che possono essere:

- fiducia in se stesso
- concentrazione
- motivazione
- obiettivi
- maggiore controllo
- allenamento

Naturalmente attraverso l'ipnosi si agisce anche su alcune capacità psicologiche:

- regolamento dell'ansia e dello stress
- in alcune discipline sportive l'atleta non deve rilassarsi troppo al contrario devono essere tesi e avvertire la forza nel loro corpo. Quindi trovare il livello ottimale dell'ansia sportiva.

Dipendenze:

Tabagismo e Alcolismo , possono beneficiare del trattamento ipnotico. In genere l'efficacia terapeutica varia dal 70% al 100% . Nelle tossicodipendenze da stupefacenti in genere è meno efficace.

Scarsa autostima e mancanza di fiducia in se stesso

Personalità dipendenti . Da sole non riescono a prendere decisioni

Timidezza

In queste personalità l'ipnositerapia è il trattamento elettivo.

Disturbi sessuali di origine psicogena :

Impotenza psicogena, eiaculazione precoce e Vaginismo psicogeno hanno una buona suscettibilità al trattamento.

Balbuzie e Tic (senza interessamento organico)

Anche in questi tipi di disturbi l'ipnositerapia può mostrare i suoi frutti

2°) **Malattie coinvolgenti più specificamente la parte organica (il corpo)**

Malattie dermatologiche

Psoriasi

Vitiligine

Acne

Alopecia aerata

Verruche

Queste malattie sono molto suscettibili al trattamento di terapia ipnotica. Per quanto riguarda specificatamente la dermatologia ed in modo particolare la psoriasi si riscontra come la pelle, ricca di terminazioni nervose, è particolarmente sensibile alle

sollecitazioni dell'inconscio e di conseguenza a modificazioni morfo-funzionali cutanee.

Infatti i pazienti beneficiano ampiamente delle visualizzazioni proposte, che si vanno ad inserire costruttivamente in sensazioni di benessere di freschezza o calore e di rilassamento così come particolari visualizzazioni in cui la cute assume diversi stati. In più l'ipnosi agendo sullo stato ansioso del soggetto ne riduce la conseguente componente emotiva determinando uno stato di rilassamento e tranquillità (componente importante nel ridurre le lesioni cutanee ed il prurito).

La efficacia terapeutica la si potrebbe spiegare in quanto la pelle presenta la stessa derivazione ectodermica del sistema nervoso centrale e dunque giustificare la ricchezza di capacità comunicazionali e psichiche della cute sulla base di questa "derivazione".

Inoltre la pelle essendo ricca di terminazioni nervose facilita maggiormente questo scambio comunicativo tra la psiche e il corpo.

Cefalee

Le cefalee vanno distinte in primarie, quando l'eziologia (la causa) non è dipendente dall'azione secondaria di altre malattie, secondarie quando rappresentano un sintomo della presenza di altre condizioni patologiche (traumi, disordini vascolari, disordini intracranici, ecc.). Naturalmente per la terapia ipnotica ci si riferisce alle cefalee primarie le cui principali forme sono:

l'emicrania, la cefalea tensiva e la cefalea a grappolo.

L'emicrania è caratterizzata da un dolore intenso e ricorrente che generalmente colpisce metà della testa ed è frequentemente accompagnata da sintomi quali: nausea, vertigini, intolleranza al rumore e disturbi digestivi.

La cefalea tensiva è la forma più diffusa di mal di testa ed è causata dalla contrazione dei muscoli del collo e delle spalle. La cefalea tensiva è quasi sempre da imputarsi a vizi di postura, alla vita sedentaria, a stress, tensione, stati di ansia ed è caratterizzata da un dolore costante e non pulsante che riguarda l'intera testa.

La cefalea a grappolo è una forma rara ma molto dolorosa che si manifesta con un dolore improvviso e lancinante, generalmente monolaterale.

Generalmente la terapia ipnotica nelle cefalee primarie da buoni risultati.

Disturbi alimentari

Obesità

Bulimia

Anoressia

Anche queste patologie sono suscettibili al trattamento di ipnositerapia con un buon risultato.

Asma:

asma allergico e psicogeno possono beneficiare del trattamento.

Ipertensione arteriosa

La pressione arteriosa è particolarmente sensibile alla ipnositerapia. Infatti tutti sanno che cambiamenti emotivi, situazioni stressanti, l'ansia e la tensione in generale, provocano un innalzamento della pressione del sangue.

Quindi suscettibile alla terapia ipnotica è :l'ipertensione essenziale e l'ipertensione instabile.

Retocolite ulcerosa e Morbo di Crhon

Con il termine di **rettocolite ulcerosa** si intende una malattia cronica infiammatoria del colon.

Il **morbo di Crohn** è una patologia cronica dell'apparato digerente. Possono essere interessati lo stomaco, il duodeno, il digiuno, l'appendice vermiforme, il cieco, il colon ascendente e la vescica. Più frequentemente interessa però il tratto terminale dell'ileo e il colon

In queste patologie l'ipnositerapia agendo sulla componente ansiogena della malattia ne attenua l'evoluzione e ne migliora il decorso.

Analgesia ed anestesia (controllo del dolore)

L'ipnosi è probabilmente la più antica modalità utilizzata nel controllo del dolore, non solo in campo clinico-terapeutico, ma anche come modalità spontanea di distrazione - dissociazione in determinate circostanze.

In tempi più vicini a noi, ma prima della moderna anesthesiologia, l'ipnosi è stata utilizzata come unico anestetico in chirurgia generale, il limite di questo utilizzo è dato dalla necessità di una elevato suscettibilità ipnotica (riscontrata nel 10 % della popolazione generale). Infatti esiste una suscettibilità ipnotica individuale misurabile con delle scale , dei test. Questo aspetto e le forti innovazioni farmacologiche hanno fatto si che tale metodica sia stata ormai quasi del tutto abbandonata (viene utilizzata in casi molto particolari, anestesia per piccoli interventi in caso di allergia/intolleranza agli anestetici).

L'ipnosi riscuote invece un discreto successo nel trattamento del dolore acuto di tipo: post-operatorio; da parto; odontoiatrico; ustioni di vario grado.

Il maggior successo dell'ipnosi tuttavia si ottiene nel trattamento del dolore cronico, probabilmente anche a causa della difficoltà di trattamento con altre metodiche, ma anche grazie alla limitata suscettibilità ipnotica richiesta al fine di ottenere risultati terapeuticamente rilevanti.

Dagli studi più recenti emerge in maniera incontrovertibile l'efficacia dell'applicazione dell'ipnosi nel dolore cronico

Patologie oncologiche

Anche per queste malattie gravi, l'ipnositerapia agendo sulla componente emotiva del dolore, si riesce a ridurre il dolore e a diminuire lo stato ansioso di base, di conseguenza si riesce a dare al paziente una qualità di vita migliore.

Le patologie che non possono essere curate con l'ipnosi sono:

L'oligofrenia

La schizofrenia

La psicosi (è possibile l'ipnositerapia, ma è molto specialistica)

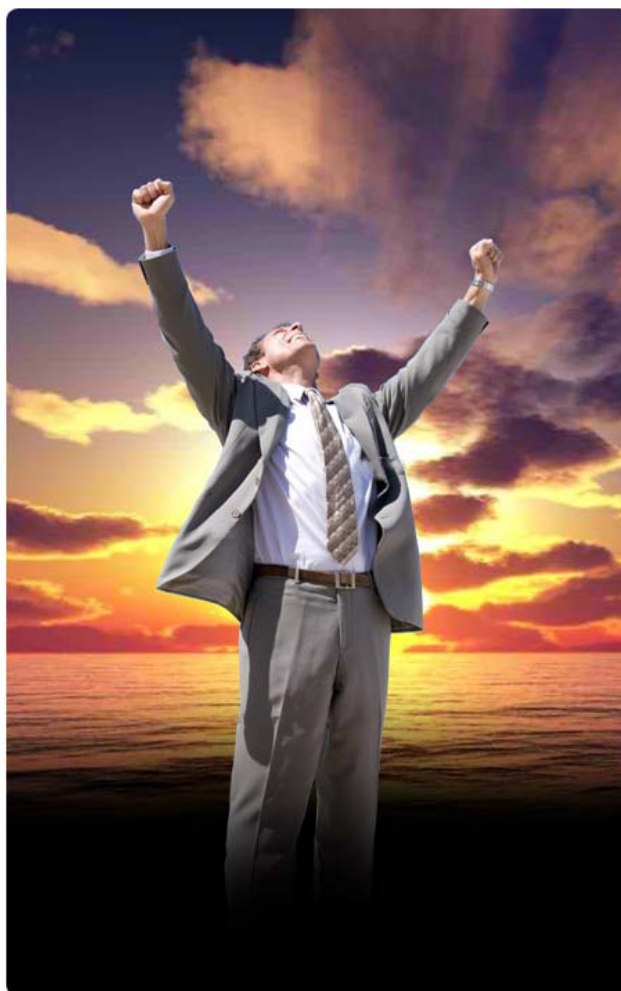
Pazienti ultra-ottantenni(per la scarsa capacità immaginativa e per la cerebrovasculopatia che in genere li accompagna)

Concludiamo rispondendo all'ultimo quesito relativo alla specializzazione medica della ipnositerapia, se è legalmente riconosciuta come tale e chi la può esercitare.

La terapia ipnotica o meglio la ipnositerapia è una specializzazione medica . Possono accedervi medici e psicologi. Ha un percorso teorico-pratico di quattro anni, alla fine del quale viene riconosciuto il titolo di ipnoterapeuta e psicoterapeuta " Ericksoniano" nel mio caso. Quindi sia medici che psicologi dopo aver superato il percorso quadriennale dalla specializzazione possono esercitare tale professione a pieno titolo. Essa è legalmente riconosciuta dal MURST con D.M del 16 novembre 2000 per cui come specialità terapeutica riconosciuta è giovanissima, mentre come è stato sopra accennato, come strumento terapeutico è vecchio quanto il mondo. Onde evitare di affidarsi a persone che non posseggono nè titoli nè esperienza in materia è bene rivolgersi a professionisti che in qualche modo possono mostrare le proprie credenziali (titoli). La scuola di specializzazione che attualmente rilascia il titolo di Ipnosi e Psicoterapia Ericksoniana è la :” SCUOLA ITALIANA DI IPNOSI E PSICOTERAPIA ERICKSONIANA” gestita dalla” Società Italiana Milton Erickson”
Sito web: www.hipnosis.it

Manuale di Ipnosi Terapia

(Perché curarsi con l'ipnosi?)



**L'E-book Manuale di Ipnosi Terapia (Perché curarsi con l'ipnosi?)
è un libro elettronico con marchio registrato Ipnolife.it ® 2008
Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione.**

--

**Per contatti:
www.ipnolife.it
info@ipnolife.it
Dr. Salvatore Piedepalumbo
infoCell: 338-4851281**