



Articolo **su** Ipnosi **dell'**Autore

Presentazione libro del 09/10/2018: " Look into my eyes. Tecniche di autoregolazione e training in ipnosi"

Pubblicato il: 10 novembre 2014 📌 di Petr Zivny sul sito:

<https://www.karmanews.it/4779/curare-la-depressione-con-ipnosi/>

Lo stato ipnotico, caratterizzato da uno stato di coscienza modificata, attiva la produzione di endorfine e aiuta a ritrovare armonia, equilibrio e pace interiore. Occorre però scoprire la propria vocazione e svolgere il proprio compito. Questo ci fa acquisire il senso della nostra vita e il suo lato gioioso, nonostante i problemi, le difficoltà e le sofferenze “L’Associazione per la ricerca sulla depressione” (ARP), con sede a Torino, ha pubblicato nel maggio del 2008 la seguente informazione: “In Italia almeno 1,5 milioni di persone soffrono di depressione, mentre il 10% della popolazione italiana, cioè circa 6 milioni di persone, hanno sofferto almeno una volta, nel corso della loro vita, di un episodio depressivo. Secondo le previsioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, nell’anno 2020 la depressione sarà la seconda causa di malattia, dopo le malattie cardiovascolari, in tutto il mondo, Italia compresa.

La depressione è fonte di sofferenza, oltre per chi ne è affetto, anche per i familiari e, tenendo conto che per ogni paziente sono coinvolti almeno due-tre familiari, il numero delle persone coinvolte indirettamente dal disturbo depressivo è di 4-5 milioni. Inoltre, il costo sociale della depressione, inteso come ore lavorative annue perse a causa del suddetto disturbo, è in Italia di circa 4 MLD di Euro all’anno”. Dati veramente allarmanti. Tutto comincia silenziosamente: una ferita o un trauma relativo alle delusioni affettive, la perdita di una persona cara, un cattivo andamento degli affari, una malattia incurabile, discordie insanabili creano dentro di noi stati patologici, emozioni negative, tristezza, apatia,

abbattimento, desolazione, diminuzione dell’attività vitale, assenza di voglia di vivere. La mattina si fa fatica ad alzarsi dal letto, lavarsi, pettinarsi, vestirsi. A questi blocchi si associano ansia, mal di schiena, mal di testa, dolori, sintomi gastroenterici e simili. Le attività quotidiane si iniziano a svolgere con molta più lentezza e non si ha più voglia di lavorare, di impegnarsi, di lottare. Tutto incomincia a perdere il suo senso e si pensa alla morte; ogni cosa o evento diventa inutile. In questi casi si può diagnosticare uno stato di depressione esogena. Tale esperienza è stata vissuta anche da uno degli scrittori dell’Antico Testamento, come si evince dal seguente verso: “Parole di Qoèlet, figlio di Davide, re di Gerusalemme. Vanità delle vanità, dice Qoèlet, vanità delle vanità, tutto è vanità. Quale utilità ricava l'uomo da tutto l'affanno per cui fatica sotto il sole?" (Ecclesiastico 1,1-3).





Qualche dato statistico

La depressione può manifestarsi anche improvvisamente, in un momento di piena gioia di vita, in cui ci si sente felicemente realizzati e contenti; da un giorno all'altro cambia totalmente la percezione di noi stessi, senza nessun evento esterno scatenante. Non si avverte più il sole, ma tutto sembra essere diventato scuro, triste, senza alcun significato. Con gli stessi sintomi citati sopra ci si sente avvolti da una cupa nuvola senza sapere il perché. In questo caso viene diagnosticata la depressione endogena, legata ai fattori esclusivamente organici. Si tratta di un disturbo metabolico nell'ipotalamo.



Le donne e la popolazione anziana sono le vittime principali della depressione.

Infine, la depressione può essere provocata anche da cause tossiche, neurogenetiche, ereditarie, climatiche e farmacologiche. Decisivo per stabilire la diagnosi è la durata e l'intensità dei disturbi. Per quanto riguarda la diffusione in relazione al sesso, si registra che le donne, soprattutto nella fascia fra i 40 e i 50 anni, sono colpite doppiamente in rispetto agli uomini. La popolazione anziana (over 65) è la vittima principale e considerato il progressivo invecchiamento della

popolazione il numero di anziani sofferenti di depressione è destinato a salire. Nessun altro disturbo psichico è legato così strettamente al pericolo di un suicidio come la depressione melanconico endogena. ARP mette in evidenza gli ultimi dati disponibili prodotti dall'Organizzazione mondiale della Sanità: dal 1999 i suicidi in Italia sono stati 4115. Come segnalato poc'anzi, la categoria più a rischio è quella degli anziani sopra i 65 anni, specialmente se vedovi e socialmente isolati. Un fenomeno allarmante è l'aumento di vittime tra i 15 e i 24 anni di età, che allarga notevolmente il bacino delle persone che soffrono di tale disturbo.

I dati della letteratura riportano che circa il 70% dei pazienti in cura con antidepressivi hanno una buona remissione dei sintomi, mentre circa il 30% non rispondono ad una prima terapia antidepressiva. In tali casi si parla di depressione resistente. La maggior parte dei pazienti cosiddetti "resistenti" risponde alla somministrazione di un secondo antidepressivo o all'associazione di due antidepressivi insieme. Il 3-4% dei pazienti, invece, non risponde ad alcun trattamento farmacologico e in tali casi si parla di depressione refrattaria.

Nei pazienti denominati bipolari (vedi) si presenta un'alternanza della fase depressiva endogena e di quella maniacale. Spesso tale stato è legato al cambiamento delle stagioni. Più si vive intensamente la fase maniacale caratterizzata da linguaggio accelerato, tono di voce alto, risata esagerata, movimenti velocissimi, più deprimente è la ricaduta nella fase depressiva.

L'ipnosi attiva la produzione di endorfine



Se parliamo dell'ipnosi e della cura della depressione, dobbiamo, anzitutto, sottolineare che lo stato ipnotico, caratterizzato da uno stato di coscienza modificata, non è una narcosi e nulla si può fare contro il codice etico del soggetto. Hoareau sostiene che l'ipnosi è quindi presentata come un trattamento coadiuvante, che consente l'evoluzione di detta relazione, nonché come strumento utile per scoprire il materiale rimosso (tecniche ipnoanalitiche). L'ipnosi dà anche la possibilità di creare situazioni nelle quali il soggetto può esprimere sentimenti di collera o aggressivi, altrimenti per lui inaccettabili.

Lo stato ipnotico, creato come difesa dell'organismo, produce nel nostro corpo armonia, equilibrio, sincronia e pace interiore. Il rilassamento frazionato rigenera tutte le parti dei muscoli esterni e interni. Immaginare oggetti o momenti salutarì oppure (in caso di poca fantasia) visualizzare foto e filmati rilassanti produce endorfine che sono i migliori antidepressivi e antidolorifici naturali che si possano assumere. Inoltre, si può



incidere anche sull'aumento della forza psichica e fisica del soggetto, posizionando sulla sua fronte un "filo magnetico" che produce un "particolare flusso energetico" che entra in ogni cellula del corpo.

Durante la seduta ipnotica bisogna agire su tutti i sensi del paziente, pertanto può rivelarsi utile servirsi di musica, profumi, gusti e del contatto con le sue mani. Una parte essenziale del trattamento ipnotico riguarda la trasformazione mentale del paziente depresso, che spesso vive chiuso nel suo egocentrismo ed egoismo e si aspetta frequentemente qualcosa dagli altri. Inoltre, spesso si nota in lui una grande differenza fra la realtà e i sogni, il che crea forte tensione e ansia. Ispirandosi alla psicologia relativa al senso di vita di Frankl, si può cercare di trasmettere al paziente un comando postipnotico che contiene il seguente messaggio: non è affatto importante quello che noi aspettiamo dalla vita, ma ciò che la vita aspetta da noi. Nessuna persona è un'isola, perciò si deve essere consapevoli che siamo responsabili per gli altri, per la natura e per tutto il mondo. Dobbiamo svolgere fedelmente il nostro compito, la nostra missione perché ogni persona ha la propria vocazione. La consapevolezza di questa azione riempie la nostra anima e la vita diventerà gioiosa, nonostante i problemi, le difficoltà e le sofferenze, perché abbiamo trovato il senso della nostra vita.

Una seduta tipo per ricaricarsi di energia

Numerose tecniche ipnotiche per il trattamento della depressione sono state ideate da Miller (1983), Gruber (1983) e Yapko (1981). Lo psicoterapeuta italiano Domenico Franco propone invece la seguente ipnosuggestione antidepressiva: "Ora lei si trova nel massimo stato di rilassamento, quindi nelle migliori condizioni perché io possa agire direttamente sul suo inconscio e... distruggere la causa (o le cause) che le provoca tale depressione. E badi bene che il suo inconscio, più che le mie parole, comprende il significato energetico delle immagini.

Immagini, in una giornata di primavera, con il sole e la temperature che lei gradisce di più, di trovarsi su un prato, grandissimo, lungo le rive del fiume Reno, in Germania. Su quel prato ci sono



I cavalli, usati in ipnosi come simbolo dell'energia vitale.

tanti cavalli da corsa già bardati che pascolano. Essi scalpitano, sprizzano energie vitali a iosa... lei osserva... Ad un certo punto si accorge che sta per arrivare un folto gruppo di ragazze a cavallo, avanzano come un turbine. Il gruppo delle amazzoni si avvicina e lei comprende chi sono: sono le Valchirie, proprio quelle dell'opera di Wagner, bellissime ragazze bionde che avevano il compito di raccogliere le anime degli eroi morti in battaglia ed accompagnarle nel paradiso degli eroi.

Quanta energia nei loro cavalli da corsa e quanta energia nelle valchirie! Immagini la loro cavalcata. Esse corrono, scompaiono lontane, poi ritornano nella loro splendida e potente cavalcata. A questo punto anche lei è preso dal desiderio impellente di cavalcare uno dei cavalli da corsa che stanno pascolando. Ne vede uno già sellato, salta in groppa e via anche lei con le valchirie. Si accorge che in lei c'è un'energia così grande, che mai avrebbe immaginato. Ora lei si carica di energia vitale, come espressione della risoluzione nel suo inconscio della causa che l'ha portato alla depressione". La seduta ipnotica può essere registrata su un telefono cellulare e poi ascoltata regolarmente (anche tutti i giorni) a casa. La cura antidepressiva ipnotica, così, dovrebbe diventare più efficace e più rapida.

Per saperne di più
www.psicologopz.com