

Salute La psicoterapia ipnotica può essere applicata anche ad altri disturbi. Come le cefalee, che

L'IPNOSI, UN "ANTIDOLORIFICO" PERFETTO

Mettere al mondo un figlio è un evento naturale, oggi troppo spesso medicalizzato.

Molto spesso si pensa all'ipnosi con sospetto, associandola a personaggi senza alcuna preparazione scientifica che ne fanno usi disparati e, talvolta, assurdi. In realtà questa tecnica è un potente strumento che, se utilizzato da professionisti seri per nobili scopi, può essere d'aiuto in diversi ambiti. Uno di questi è la psicoterapia, che fa ricorso all'ipnosi per cercare di risolvere molti problemi. Infatti nella psicoterapia ipnotica, che è stata il tema di un incontro aperto al pubblico che si è tenuto di recente alla Casa della Psicologia di Milano, l'ipnosi non costituisce l'elemento terapeutico, ma un mezzo che mette in comunicazione il terapeuta con il paziente.

Come funziona questa tecnica

«Grazie a questa tecnica lo specialista ha accesso all'inconscio della persona. Ciò è molto importante perché tanti individui hanno le idee chiare su quali siano le soluzioni al proprio disagio ma, per ragioni legate all'emotività, non riescono a metterle in pratica. Con la psicoterapia ipnotica si riesce invece a toccare il circuito emozionale, dando al paziente la possibilità di diventare quel che realmente sente di essere, trasmettendogli un'alta considerazione di sé e facendolo al tempo stesso rimanere nella propria dimensione, poiché la soluzione ai suoi problemi non gli viene fornita dall'esterno. In pratica, ciascuno guarisce a modo proprio, mettendo in moto una specie di processo



MOLTI CAMPI

Dall'ansia al senso di inadeguatezza, la psicoterapia ipnotica può essere applicata in molti campi. Ma è conosciuta in Italia per il trattamento dei dolori del parto.

di autoguarigione», precisa Silvia Giacosa, psicologa, presidente dell'Amisi (Associazione medica italiana per lo studio dell'ipnosi) e direttrice della Scuola europea di psicoterapia ipnotica nonché segretaria della Siic (Società italiana di ipnosi clinica).

Alla luce di tutti questi presupposti, si capisce facilmente che in ambito medico la psicoterapia ipnotica possa essere applicata in svariati campi, dall'ansia al senso di inadeguatezza, dalle fobie agli attacchi di panico fino

alla terapia del dolore. In particolare la terapia ipnotica è conosciuta nel nostro Paese fin dagli anni Cinquanta per il trattamento dei dolori legati al parto.

Aiuta a prepararsi senza stress

«È bene premettere che il parto è un evento assolutamente naturale, a cui oggi però ci si appropria con maggiori preoccupazioni che in passato», specifica la dottoressa Giacosa.

La psicoterapia ipnotica non prevede che si partorisca in ipnosi, ma che ci si prepari al parto utilizzando questa tecnica come mezzo della terapia, simulando insieme allo specialista le varie fasi del parto.

«Diversamente da quello che spesso si fa in ospedale, dove si cerca di distrarre la donna, facendola concentrare per esempio sul respiro, la psicoterapia ipnotica insegna alla futura mamma a "essere protagonista" di questo momento, agevolando i pro-



nella maggior parte dei casi sono generate dall'ansia. L'importante è affidarsi a specialisti qualificati

AL MOMENTO DEL PARTO, MA NON SOLO...

L'esperta ci spiega come utilizzare questo approccio per soffrire il meno possibile



cessi dilatativi che facilitano l'espulsione del neonato», aggiunge Silvia Giacosa.

Tale psicoterapia insegna dunque ad "accogliere" le contrazioni, facendo emergere la capacità ancestrale della donna di mettere al mondo figli. Al momento del parto ne beneficeranno sia la madre sia il piccolo, poiché con questo approccio si favorisce un travaglio più breve e una dilatazione più veloce, riducendo il rischio di complicanze. Inoltre, affrontando il parto in questo modo

si possono utilizzare meno i farmaci; ciò è molto importante perché in tanti ospedali italiani il ricorso all'epidurale, che già di per sé non è una scelta semplice, non è così facile.

Il terapeuta aiuta ad accettare il dolore

La psicoterapia ipnotica è utile anche per trattare altri tipi di dolore. Va sottolineato che il principio base di tale terapia consiste nella personalizzazione della cura;

e non potrebbe essere altrimenti, dal momento che agisce sulla sfera emozionale, che è differente da un individuo all'altro. Non per questo, però, è impossibile fornire indicazioni di massima.

Per esempio, tra le cefalee più invalidanti ci sono quelle muscolo tensive. In tali casi, usando l'ipnosi, il terapeuta lavora per ridurre i fattori (la maggior parte delle volte sono causate dall'ansia) che portano all'irrigidimento muscolare che scatena il mal di testa.

Se invece la cefalea è causata da una sofferenza di natura neurofisiologica, come la nevralgia del trigemino, che può essere provocata anche da una manovra odontoiatrica, allora il terapeuta cerca di far accettare tale dolore. «Nell'attesa che scompaia, si

insegna ad accogliere il dolore con tecniche che aiutano a localizzarlo per evitare che si diffonda nelle zone del corpo limitrofe», spiega la dottoressa Giacosa.

Infine, la psicoterapia ipnotica è d'aiuto in tante altre circostanze, tra cui il trattamento di una malattia molto complessa quale la fibromialgia e quello dei dolori muscolari.

«Perché sia efficace, qualunque psicoterapia deve avere come base il rapporto di fiducia tra paziente e terapeuta. L'ipnosi è uno strumento che favorisce proprio questo rapporto, perché consente di mettere lo specialista in comunicazione con la sfera emotiva della persona», conclude la nostra esperta. 

di **Roberto De Filippis**
vero@edizionivero.it