



#### ALICE CESARETTI

Ha 43 anni e vive a Rimini, dov'è proprietaria di una profumeria. Per i dolori al volto che la tormentavano non poteva più lavorare o vedere amici. Grazie all'ipnosi, dopo 18 anni di sofferenze, è tornata a una vita normale.

Dopo controlli approfonditi, il direttore del centro, Giuseppe De Benedittis, ribaltò la diagnosi: **non c'entrava il trigemino, ma una disfunzione dell'articolazione temporomandibolare**. Insomma, in tutti quegli anni non avevano mai capito nulla. Per prima cosa, ricovero in ospedale per una cura disintossicante dai troppi farmaci che avevo preso così a lungo.

#### Sono di nuovo padrona della mia vita

Ma la nuova cura? Ed ecco la seconda sorpresa. "Intendo sottoporla, se lei è disponibile, a terapia ipnotica contro il dolore cronico", mi disse De Benedittis. "Non si aspetti una regressione del 100%, ma la possibilità che lei torni padrona della sua vita è alta". Ipnosi? E perché no. Le prime sedute furono di prova,

## Il medico della lettrice: in trance si cura anche il dolore cronico



**A**lice Cesaretti, la lettrice di *OK*, sta meglio grazie all'ipnosi. Come fa a tenere a bada il dolore? Lo spiega il medico che l'ha curata, Giuseppe De Benedittis ([Giuseppe.DeBenedittis@ok.rcs.it](mailto:Giuseppe.DeBenedittis@ok.rcs.it)), direttore del centro interdipartimentale per la terapia del dolore del Policlinico universitario di Milano.

■ **A COSA SERVE.** La psicoterapia ipnotica si dimostra efficace in molti casi di dolore cronico, profondo e debilitante. Va utilizzata con pazienti disposti a collaborare.

■ **COME FUNZIONA.** L'induzione all'ipnosi avviene invitando il paziente a rilassarsi, in un luogo adatto, silenzioso e con il corpo abbandonato. **Nelle prime sedute occorrono anche venti minuti per ottenere lo stato di trance, attraverso comandi verbali.** Poi si dà un comando detto post ipnotico, una parola chiave, che nelle sedute successive consentirà di ipnotizzare la persona in pochi secondi.

■ **LE TECNICHE.** Durante lo stato di trance è possibile condizionare il paziente. Per esempio, **si può indurre una sensazione di freddo, che ha un potere analgesico, nelle zone doloranti del corpo.** Oppure si spinge la persona sofferente a immaginare di avere una protezione intorno alla parte che fa male.

■ **RISULTATI.** Con l'ipnosi si ottengono riduzioni del dolore intorno al 50%. Raggiunto il risultato, le sedute si diradano e si insegna al paziente l'autoipnosi. Durante lo stato di trance il cervello ha capacità percettive e cognitive acute e concentra la sua attenzione su ciò che dice il terapeuta. **Le sensazioni piacevoli provate durano anche dopo il risveglio.**

Giuseppe De Benedittis



medico del dolore

È nato a Trani (Bari) nel 1944, si è laureato in medicina all'Università di Padova e si è specializzato in neurochirurgia, psichiatria e anesthesiologia all'Università degli Studi di Milano, dove oggi dirige il centro per lo studio e la terapia del dolore al dipartimento di scienze neurologiche ed è professore associato di neurochirurgia. Si occupa di sindromi dolorose croniche e di impiego dell'ipnosi.

bene e cominciammo la cura. **Due volte la settimana entravo nello studio del professore, mi rilassavo e venivo accompagnata dalle sue parole in uno stato di trance profonda, durante la quale ricevevo inviti a pensare a situazioni di benessere, a visualizzare immagini gioiose.** E in quei momenti il dolore scompariva. Ebbi subito benefici. Tornai in profumeria, riuscii a godermi le vacanze estive. Facevo anche infiltrazioni di anestetici nei punti dolorosi e prendevo mi Rilassanti per sciogliere i muscoli contratti del volto.

Il dolore non è scomparso del tutto ma lo posso gestire, con farmaci blandi e l'autoipnosi. Sì, mi hanno insegnato a ipnotizzarmi da sola: lo faccio due volte al giorno, per venti minuti. Mi piace, mi dà una marcia in più, perché sono io a dominare il dolore e non lui me. ➤