

MEDICINA COMPLEMENTARE

# Ipnosi: che cosa può davvero curare

È la più antica forma di psicoterapia conosciuta ed è applicata in moltissimi ambiti: contro le dipendenze di alcool e fumo, ma anche per combattere alcune malattie della pelle, come la psoriasi.

di **Agnese Pellegrini**  
in collaborazione con



**Giuseppe De Benedittis**

Medico chirurgo specializzato in Neurochirurgia, Psichiatria e Anestesiologia a orientamento antalgico, vicepresidente Società italiana di ipnosi

«**S** secondo alcuni studiosi, la creazione della donna dalla costola di Adamo avvenne tramite ipnosi: la Bibbia dice, infatti, che “Dio fece cadere un sonno profondo sull'uomo”. Lo pose, quindi, in una situazione di trance». Il professor Giuseppe De Benedittis ([www.giuseppedebenedittis.it](http://www.giuseppedebenedittis.it)) parla lentamente e ti guarda fisso negli occhi. È neurologo, anestesiolego ed è stato il primo medico, in Italia, ad aver aperto una Clinica del dolore in un ospedale pubblico. Ma è anche psicoterapeuta e, come tale, ha approfondito il campo dell'ipnosi, una tecnica che, anche a causa di troppi ciarlatani televisivi, a molte persone può sembrare più affine alla “magia” che al-

la scienza, mentre invece ha una provata efficacia clinica. A patto che sia praticata da medici o psicologi specializzati e abbia, appunto, una finalità medica.

### Di che cosa si tratta

«L'ipnosi è la più antica forma di psicoterapia conosciuta e la più longeva», spiega il professor De Benedittis. «È un fenomeno assolutamente naturale, con cui ci confrontiamo tutti i giorni». Oggi, fa parte delle medicine complementari e integrate ed è applicata in diversi ambiti, sia psicologico, sia medico (soprattutto nel controllo del dolore), anche in affiancamento ad altre terapie (per curare una patologia, per rallentarne il decorso o alleviarne i sintomi, oppure per pre-

parare il paziente a procedure invasive). «Gli studi di *neuroimaging* hanno chiarito e documentato quali sono i meccanismi di questa pratica», precisa De Benedittis: «Non si tratta di effetto placebo, ma è un vero aiuto per alcune forme di cefalea, per la sindrome del colon irritabile, per la fibromialgia e per molte malattie della pelle, verruche e psoriasi prima di tutto, che hanno una componente psicosomatica». Non ci sono effetti col-

**Si tratta di un valido aiuto per alleviare la sindrome del colon irritabile e alcune forme di cefalea**

## Da sapere



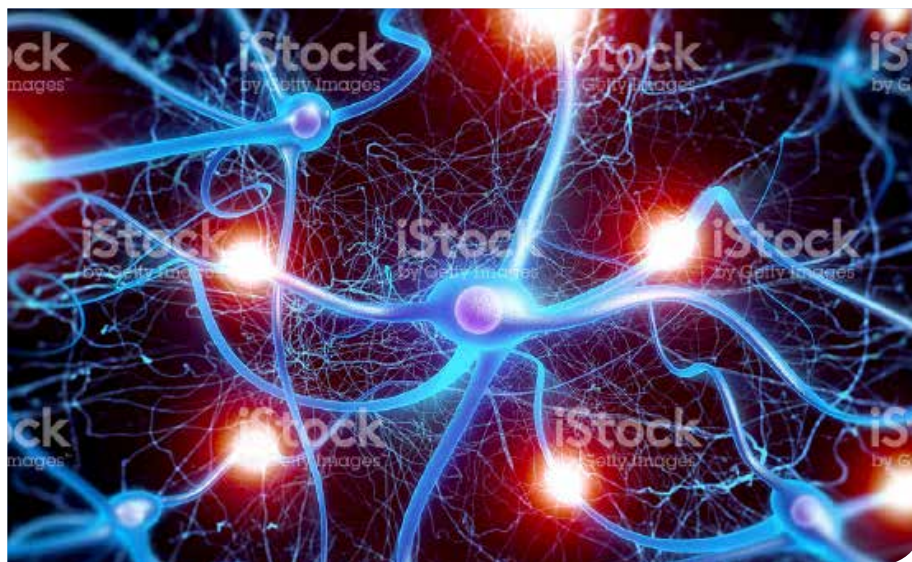
### PER CHI SOFFRE DI STOMACO

L'ipnosi entra in ospedale per la cura delle patologie funzionali di esofago, stomaco e intestino. La metodica viene utilizzata nella Gastroenterologia del presidio Sant'Anna di San Fermo della Battaglia (Como). Le persone sinora trattate sono 60, per un totale di mille prestazioni. Spiega Gian Marco Idè, gastroenterologo, endoscopista e specializzando in psicoterapia: «Noi siamo i primi al mondo ad applicare un approccio multimodale e integrato con cinque professionisti inseriti nel tessuto operativo del Servizio di gastroenterologia». Il paziente può fare un percorso che va da otto a sedici sedute, a seconda della complessità del caso, pagando un ticket da 66 a 132 euro. Essendo un progetto pilota, non c'è ancora uno sportello aperto al pubblico e i pazienti vengono direttamente selezionati all'interno dell'Ambulatorio di gastroenterologia generale a fini di ricerca. Tale metodica si utilizza solo in casi selezionati, ad esempio in pazienti che non possono essere sottoposti a sedazione/anestesia farmacologica. In pratica, si sfrutta la fenomenologia della trance per ottenere sedazione, analgesia e amnesia durante l'esecuzione della gastroscopia o della colonscopia.

lateralmente, né controindicazioni, anche se «pazienti molto anziani e con deficit cognitivi non sono indicati».

Decenni fa, quando non erano ancora stati sviluppati farmaci anestetici, gli interventi chirurgici si eseguivano in ipnosi, ma «adesso non viene quasi più utilizzata in sala operatoria perché - anche se il paziente in trance non avverte dolore - l'organismo continua comunque a processare lo stimolo dolorifico, che è nocivo per l'apparato respiratorio e cardiaco». Ma, in pratica, che cosa ci accade quando «entriamo in trance»? «L'ipnosi uno stato speciale della nostra coscienza», specifica De Benedittis, «caratterizzato da un "funzionamento" diverso del nostro cervello che entra in

## Grazie alla forza della nostra mente, è adatta a tutti



uno stato cognitivo e percettivo diverso da quello dello stato di veglia»: ad esempio, può non avvertire il dolore, non percepire l'ansia, aumentare la propria autostima e avere una serie di modificazioni comportamentali ed esperienziali impossibili da svegli.

### Come funziona

L'obiettivo dell'ipnosi è accedere all'inconscio dell'individuo, cioè a quel "luogo" in cui vengono raccolte le esperienze e le informazioni apprese nel corso della vita e di cui, spesso, non abbiamo consapevolezza. Ognuno di noi, però, risponde in maniera diversa a questa pratica. Questo accade perché è diversa da persona a persona la suscettibilità ipnotica, ovvero l'abilità di entrare in trance: statisticamente, soltanto il 10 per cento della popolazione presenta una suscettibilità elevata. «Con queste persone», avverte De Benedittis, «è possibile intraprendere l'ipnoanalisi, che è l'adattamento dell'ipnosi allo schema di riferimento dell'analisi, come quella freudiana o junghiana. Ad esempio, per pazienti che arrivano con cefalea, in cui si sospetta che il dolore sia legato a un evento psicotraumatico rimosso, attraverso la regressione di età è possibile andare indietro nel tempo, rivivere, identificare, rielaborare e risolvere l'evento psicotraumatico stesso». L'ipnosi apre la porta delle "memorie traumatiche" rimosse, «perché la cancellazio-

### LE RICERCHE

Oggi, attraverso i più moderni studi di *neuroimaging* sul cervello è stato analizzato come agisce l'ipnosi.



## Per che cosa è utile

Le principali indicazioni cliniche riguardano:

- 1. IL CONTROLLO DEL DOLORE**, sia acuto sia cronico (cefalee, fibromialgia, dolore oncologico...);
- 2. DISTURBI PSICHIATRICI** (ansia, attacchi di panico, disturbo post-traumatico da stress, talune forme depressive...);
- 3. DISTURBI DELLA CONDOTTA ALIMENTARE** (bulimia, anoressia...);
- 4. DIPENDENZE** (alcolismo, tabagismo);
- 5. DISTURBI PSICOSOMATICI** (colon irritabile, numerose patologie dermatologiche...);
- 6. DISTURBI NEUROLOGICI** (torcicollo spastico);
- 7. ODONTOIATRIA;**
- 8. OSTETRICIA E GINECOLOGIA** (parto assistito in ipnosi);
- 9. NEURORABILITAZIONE.**







Chiudere  
gli occhi  
è il primo  
passo

#### ANCHE DAL DENTISTA

L'ipnosi viene utilizzata nel trattamento del dolore e, soprattutto, per combattere la paura. Per questo, trova grande applicazione in odontoiatria.



**È possibile tornare "indietro" nel tempo, rivivere, identificare, rielaborare e risolvere gli eventi traumatici**

ne non è mai perfetta»: insomma, come se un file fosse eliminato dal desk, ma non dall'hardware. «Le tracce della nostra esistenza rimangono sempre, da qualche parte», precisa il medico.

L'ipnosi non è un'operazione difficile: il primo passo è favorire un distacco dalla realtà, invitando la persona a rilassarsi e a concentrare l'attenzione su un oggetto, o su una suggestione. È favorita la chiusura degli occhi, che aiuta appunto l'entrata in trance, una particolare condizione tra il sonno e la veglia riconoscibile da alcuni segnali (respirazione e frequenza cardiaca rallentate, ridotta risposta a stimoli esterni...): «è un momento importante perché il paziente si apra al proprio mondo interiore». Una volta indotta la trance, l'ipnotista ha di fronte a sé una persona non più imprigionata nei rigidi schemi della realtà e che accetta quindi i "comandi" dati dal medico senza il processo di analisi. L'ultima fase è quella di risveglio, «che può avvenire con amnesia completa o parziale, oppure il paziente può ricordare quanto vissuto: alcune persone, infatti, sentono l'esigenza di controllare tutto, e perfino in trance rimangono consapevoli di quello che accade».

#### La regolamentazione

Chiarisce De Benedittis: «Nell'ipnosi medica, nulla accade che il paziente non voglia». Purtroppo, però, «nel nostro Paese non c'è una normativa che regoli questa pratica». Tuttavia, se si sceglie di rivolgersi a un ipnotista, per finalità mediche o psicoterapiche, è opportuno accertarsi che si tratti di un medico o uno psicologo specializzato in questo campo attraverso scuole o master appositi. Le Società scientifiche del settore (come la Società italiana di ipnosi, [www.societaipnosi.it](http://www.societaipnosi.it)) possono fornire, su richiesta, indicazioni e nominativi di ipnoterapeuti qualificati.

Il numero di sedute dipende dal problema, dalla cronicità del disturbo e dalla suscettibilità ipnotica del soggetto, come per qualsiasi psicoterapia. Anche il costo del trattamento è equivalente a quello di una seduta specialistica: di solito, si va dagli 80 ai 200 euro a seduta. «Per la prima volta in Italia è in fase di stampa un libro-guida in cui viene spiegato che cos'è l'ipnosi, quali sono le indicazioni cliniche e quali gli ipnotisti certificati, raggruppati per area geografica e per competenza», annuncia De Benedittis. Uscirà per l'editore Franco Angeli. ○

