

# L'IPNOSI cura anche LA FIBROMIALGIA

**Lo confermano recenti studi: questa forma di psicoterapia aiuta a tenere sotto controllo il dolore cronico e migliora la vita di chi ci convive**

di Valeria Ghitti

La chiamano "malattia invisibile", perché non dà segni riscontrabili con esami clinici. Però la fibromialgia si fa sentire, con un dolore intenso, diffuso e invalidante, spesso associato a stanchezza cronica, oltre che ansia e depressione. Un problema in ascesa: solo al Centro di terapia del dolore dell'Università di Milano, negli ultimi cinque anni i casi sono raddoppiati. E difficile da risolvere: i sintomi vengono combattuti per lo più con antidepressivi, spesso associati a psicoterapie. Alcune di recente applicazione, come l'ipnosi.

**agisce sull'emotività** «Un studio su 16 pazienti fibromialgici ha evidenziato come l'ipnosi, in sinergia con le cure standard e protratta per almeno sei mesi, sia molto più efficace dei soli farmaci sia per ridurre l'intensità del dolore sia per migliorare qualità del sonno e tono dell'umore», rivela Giuseppe De Benedittis, neurochirurgo, psichiatra, terapista del dolore, vicepresidente della Società italiana di ipnosi. Agisce soprattutto sulla componente emotiva che accompagna sempre la sensazione dolorosa e che è par-

ticolarmente presente in questa malattia. «In base ai più recenti studi di neuroimaging (tecnologie che misurano il metabolismo cerebrale per studiare la relazione tra l'attività di certe aree cerebrali e specifiche funzioni cerebrali), l'ipnosi stimola varie strutture del sistema nervoso centrale e periferico coinvolte nella modulazione e nel controllo del dolore, ma in particolare la corteccia cerebrale cingolata anteriore, dove viene elaborata la componente cognitivo-affettiva del dolore», conferma De Benedittis.

**in trance si trovano risorse nascoste** «Durante la seduta, infatti, si entra in uno stato di coscienza modificato, che permette alle parole del terapeuta di arrivare alle aree cerebrali inconscie: queste, in trance, acquisiscono capacità percettive e cognitive uguali a quelle che si sperimenta da svegli», spiega la psicoterapeuta Costanza Licari, segretario dell'Associazione medica italiana per lo studio dell'ipnosi. «In breve, si genera nella mente una sorta di sogno con percezioni e sensazioni piacevoli che sembrano vere. Generano un cambiamento, a livello inconscio, che perdura dopo il risveglio, attenuando la sensazione di dolore».

**costi e durata** Il percorso per imparare a gestire la malattia è personalizzato, richiede almeno 10-15 sedute a cadenza settimanale, seguite dall'insegnamento di tecniche di autoipnosi. Si fa per lo più privatamente (60-90 euro a seduta).

**50%**  
la percentuale dei casi  
trattati in cui l'ipnosi  
ha ridotto il dolore

## una mano per le future mamme

>L'IPNOSITERAPIA È UNA COLLAUDATA ALTERNATIVA ALL'EPIDURALE per affrontare il travaglio. «In otto sedute, svolte privatamente a cadenza settimanale, a partire dalla 32esima settimana di gestazione, facciamo vivere alla gestante, in trance, le diverse fasi del parto, insegnandole a controllare le reazioni dolorose nel momento delle doglie», spiega l'ostetrica e psicoterapeuta Silvia Giacosa, presidente dell'Amisi, Associazione medica italiana per lo studio dell'ipnosi. «Studi recenti hanno dimostrato che la preparazione al parto con l'ipnosi si traduce in minor dolore e travaglio più breve, con effetti positivi anche sul bambino».