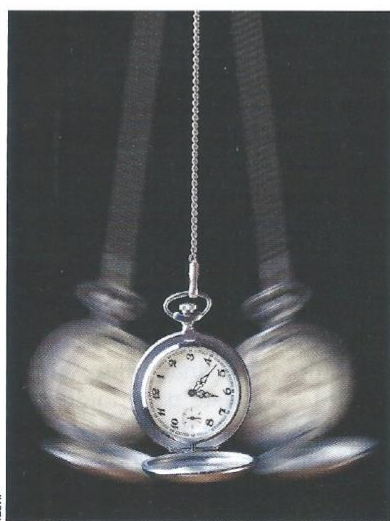


IPNOSI

Sfruttare la mente per eliminare il dolore. E non solo



123RF

Può sostituire l'anestesia in alcuni interventi chirurgici, ha dimostrato efficacia per lenire molte forme di mal di testa ed è utile in sala parto. Ma questa psicoterapia viene impiegata con successo anche per smettere di fumare, alleviare i disagi del colon irritabile, migliorare la vita dei pazienti bulimici

• Testo di Elisa Buson

Il profumo dei limoni selvatici nell'aria. E poi il prato verde dove correva da bambina in compagnia della sua capretta. È bastato rivivere intensamente questo ricordo, perché una signora di 82 anni potesse sottoporsi a un intervento al cuore senza alcun tipo di anestesia. I medici dell'Ospedale Niguarda di Milano sapevano che non l'avrebbe sopportata: i suoi polmoni erano troppo sofferenti e pure la conformazione del collo avrebbe reso difficile l'intubazione in caso di complicazioni. E allora ecco l'idea: ricorrere all'ipnosi per distogliere la mente dal dolore, mentre il catetere risale dall'arteria femorale fino all'orta per portare la nuova valvola con cui sostituire quella difettosa. «Ho fatto concentrare la paziente su un punto e l'ho portata a lavorare sulla respirazione», spiega Sandra Nolini, la specialista di anestesia e rianimazione che ha indotto lo stato di

ipnosi. «Quindi l'ho portata a immaginare di trovarsi nel suo luogo sicuro: in questo stato di trance, che è ben diverso dal sonno, abbiamo potuto completare l'intervento, grazie a uno stato di immobilità tenuto dall'inizio alla fine della procedura».

PER MOLTI MA NON PER TUTTI

Nessun trucco, nessuna magia: solo il potere autoterapeutico del cervello. Casi simili appaiono sempre più spesso nelle cronache dei giornali, anche se l'ipnosi non è un'alternativa all'anestesia alla portata di tutti. «In realtà la sua applicazione nelle procedure chirurgiche è piuttosto limitata, perché funziona solo su quel 10-15% della popolazione che è dotato di un'elevata suscettibilità ipnotica», spiega Giuseppe De Benedittis, professore associato di neurochirurgia all'Università degli Studi di Milano e vicepresidente della Società Italiana di Ipnosi. «La suscettibilità è in parte un tratto genetico, espressio-



ne di un forte coinvolgimento immaginativo della persona, ma è anche un tratto acquisito nella relazione con il terapeuta che induce l'ipnosi». Queste condizioni sono difficili da ricreare in una fetta della popolazione (circa il 10%) classificata come «scarsamente ipnotizzabile». Per tutti gli altri, quindi circa il 75% delle persone, la responsività all'ipnosi è nella media: non sufficiente per essere sfruttata in sala operatoria, ma ottimale per tutta una serie di altre indicazioni terapeutiche, come la lotta al tabagismo, ansia, dolore, insonnia e colon irritabile.

UNA PRATICA MILLENARIA

L'ipnosi è infatti «la più longeva delle psicoterapie: la sua pratica è nota da almeno 4.000 anni», afferma De Benedittis. Nonostante questa storia millenaria, però, ancora oggi non è facile darne una definizione. In genere l'ipnosi viene considerata come un particolare stato della

mente, assolutamente fisiologico, in cui è possibile imparare a modificare funzioni psichiche e corporee che normalmente non controlliamo con la volontà. Gli esperti dell'American Psychological Association hanno definito l'ipnosi come «uno stato di coscienza che coinvolge attenzione focalizzata e ridotta consapevolezza ambientale e che è caratterizzato da maggiore capacità di risposta alla suggestione». Anche i neuroscienziati stanno provando a fotografare questa particolare condizione della mente: gli elettroencefalogrammi dei pazienti in trance mostrano un aumento di specifiche onde cerebrali tipiche dell'attenzione focalizzata e dello stato crepuscolare di coscienza (in cui eseguiamo azioni in modo automatico senza conservarne il ricordo); gli studi di neuroimaging, invece, evidenziano l'attivazione di determinate regioni del cervello come la corteccia occipitale, la corteccia cingolata anterior-

re e alcune aree della corteccia prefrontale.

LA STRADA PER ARRIVARE IN TRANCE

Il segreto dell'ipnosi sta tutto nella capacità di trovare la chiave giusta per «entrare» nel cervello, in quel mondo di mezzo che sta tra il sonno e la veglia. «Per indurre l'ipnosi si possono usare diverse tecniche», spiega De Benedittis. Il famoso «a me gli occhi» rientra tra le cosiddette tecniche dirette, con cui il terapeuta dà indicazioni un po' autoritarie al paziente, dicendo per esempio di fissare un punto su cui focalizzare la propria attenzione. «Negli ultimi decenni, però, hanno preso sempre più piede le tecniche indirette, tipiche della psicoterapia ericksoniana, che attraverso sofisticate tecniche linguistiche verbali e non, inducono il soggetto a entrare in uno stato di rilassamento fino a ottenere la trance ipnotica», continua l'esperto. Nella prima seduta ci possono volere alcuni minuti



E i bambini smettono di balbettare

L'ipnosi può essere usata a scopo terapeutico fin dalla più tenera età, come spiega il neurochirurgo e psicoterapeuta Giuseppe De Benedittis: «I bambini a partire dai cinque-sei anni sono particolarmente suscettibili, perché grazie alla loro immaginazione riescono a entrare facilmente in trance».

Spesso questo avviene spontaneamente durante la giornata, quando vivono situazioni che assorbono completamente la loro attenzione, ad esempio mentre giocano, disegnano, ascoltano musica o un racconto.

Sfruttando queste stesse leve, il terapeuta può accedere al loro inconscio per affrontare diverse problematiche, «come il mal di testa, la pipì a letto, i disturbi dell'apprendimento, la balbuzie e l'ansia», aggiunge l'esperto.



per raggiungere questo stato della coscienza, ma successivamente, una volta abbattute le resistenze, si entra in ipnosi quasi istantaneamente ai primi comandi. «È come se il paziente imparasse la strada da percorrere: bastano semplici istruzioni perché possa riprovarci perfino a casa da solo con l'autoipnosi, per potenziare gli effetti ottenuti nello studio dello specialista», spiega De Benedittis.

A differenza di quanto si possa pensare, durante la trance non si perde il controllo: per questo è infondato il timore che l'ipnosi possa costringere la persona ad attuare comportamenti devianti o pericolosi, oppure che causi psicosi, spinga al suicidio o privi l'individuo delle proprie difese. «Non ci sono rischi, se viene applicata in modo corretto da un terapeuta adeguatamente formato», rassicura De Benedittis. «Come tutte le terapie, anche l'ipnosi può avere degli effetti collaterali sul corpo e la mente, ma per evitarli basta affidarsi a mani esperte».

APPLICAZIONI ANCHE IN ONCOLOGIA

Uno dei principali ambiti di applicazione dell'ipnosi è quello della lotta al dolore, acuto e cronico: studi scientifici dimostrano un'efficacia che arriva fino al 50-75% dei casi. E non parliamo solo di dolore legato a malattie come l'artrite reumatoide o la fibromialgia. Anche i mal di testa possono trarre grande beneficio, secondo l'esperto: «L'ipnosi è altamente raccomandabile nella cefalea di tipo tensivo e (anche se meno efficace) nell'emicrania, mentre è controindicata nella cefalea a grappolo e alcune cefalee post-traumatiche». Perfino i dolori del parto possono essere controllati con l'ipnositerapia, riducendo il ricorso agli analgesici: questa pratica, resa popolare dalle vicende reali di Kate Middleton e Meghan Markle, viene già offerta da diversi centri italiani, come l'Ospedale Sant'Anna e l'Ospedale Mauriziano di Torino.

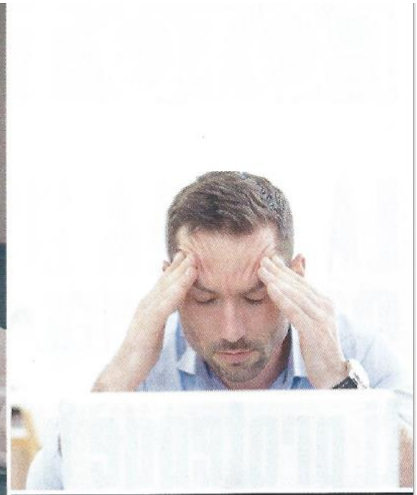
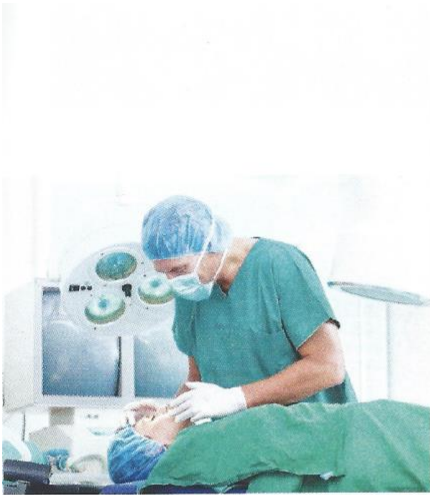
Pure in oncologia iniziano a vedersi i primi risultati tangibili: studi condotti su pazienti con tumore della mammella dimostrano che la terapia ipnotica porta a una riduzione del dolore e dello stress che si mantiene a un anno di distanza. Anche la stanchezza dovuta alla radioterapia viene tenuta a bada per almeno sei mesi, come indica una sperimentazione condotta su 200 pazienti negli Stati Uniti al Mount Sinai Hospital.

NEL TEMPO RISOLVE LE DIPENDENZE

Migliorare la qualità di vita è l'obiettivo che l'ipnosi può centrare anche nei casi di colon irritabile: irregolarità intestinale, crampi e gonfiore possono migliorare in modo significativo dopo tre mesi di terapia, come dimostra il più grande studio sul tema condotto su oltre 300 pazienti dagli esperti dell'università olandese di Utrecht e pubblicato sulla rivista *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*.

Importanti risultati si possono ottenere soprattutto nella sfera comportamentale, ad esempio nel campo delle dipendenze da fumo, alcol e droghe. Prendiamo il vizio molto comune della sigaretta. In questi casi, spiega De Benedittis, «si può ricorrere alla tecnica della desensibilizzazione, che consiste nel distaccare il paziente dal bisogno fisico e psicologico della sigaretta: al fumo si possono contrapporre delle esperienze piacevoli che non creano dipendenza, oppure si possono associare delle sensazioni fastidiose che inducono evitamento, per esempio la nausea». Per vedere i risultati bisogna avere un po' di pazienza: alcuni studi indicano una probabilità di successo a tre-sei mesi pari all'85-90%, mentre altre recenti ricerche sono più caute e arrivano al 40%.

Un capitolo a parte lo meritano i disturbi alimentari. L'ipnosi, in sinergia con terapie di tipo comportamentale, può dare miglioramenti significativi nella bulimia, cambian-



COMBATTE LA CLAUSTROFOBIA DA RISONANZA MAGNETICA

Quello che forse non tutti sanno è che attraverso la trance ipnotica si può curare anche la pelle, come nel caso degli ustionati: attraverso suggestioni di freddo si può prevenire la progressione delle lesioni, ridurre l'edema, l'infiammazione e la perdita di liquidi.

Infine sta prendendo sempre più piede la pratica «dell'ipnosi procedurale, per contrastare il dolore legato a procedure diagnostico-terapeutiche invasive, oppure per combattere la claustrofobia dentro il macchinario per la risonanza magnetica», afferma De Benedittis.

Le applicazioni dell'ipnosi in medicina sono così varie che «l'International Society of Hypnosis di cui faccio parte sta cercando di ottenere il riconoscimento ufficiale della pratica da

parte dell'Organizzazione mondiale della sanità», conclude l'esperto. «In futuro, però, l'ipnosi non verrà usata solo come strumento terapeutico: già da qualche anno ricercatori e neuroscienziati hanno cominciato a sfruttarla per studiare il funzionamento del sistema nervoso centrale, come una sorta di bisturi per analizzare i comportamenti del nostro cervello in condizioni fisiologiche e patologiche. Quella che ci attende è una rivoluzione davvero epocale».

do l'atteggiamento nei confronti del cibo e l'ossessione per il peso corporeo e l'aspetto fisico.

Allo stesso modo, rileva l'esperto, si può combattere «il binge eating, cioè l'ingestione compulsiva di cibo, mentre l'anoressia nervosa sembra essere meno responsiva», anche se non mancano casi in cui l'ipnosi è riuscita a determinare un aumento del peso migliorando anche l'autostima e la fiducia verso il proprio fisico.

Dove trovare i professionisti affidabili

Trovare un professionista serio e affidabile che pratichi l'ipnosi non è semplice, perché non esiste una chiara regolamentazione del settore. «L'ipnosi è una pratica medica e come tale andrebbe fatta solo da medici, psicologi, psicoterapeuti e odontoiatri opportunamente formati», sottolinea Giuseppe De Benedittis, vicepresidente della Società Italiana di Ipnosi. «Nel nostro Paese non esiste una normativa ufficiale, ma solo un testo di pubblica sicurezza degli anni Trenta che regola l'ipnosi da spettacolo come potenziale turbativa dell'ordine pubblico. Le società scientifiche hanno provato più volte a proporre nuove

regolamentazioni al Ministero della Salute, ma finora l'obiettivo non è stato raggiunto». Qualche indicazione utile per non finire nelle mani di ciarlatani la si può trovare nel libro *Blue Book. La guida all'ipnosi evidence based*, a cura di Giuseppe De Benedittis, Claudio Mammini e Nicolino Rago (Franco Angeli Editore). Il volume, a cura della Società Italiana di Ipnosi, fornisce un orientamento sulle principali applicazioni dell'ipnositerapia, valutate sulla base di studi scientifici. Nell'ultima parte sono riportati i sei Centri di riferimento per l'ipnosi in Italia (a Roma, Milano, Pisa, Verona, Sassari e Torino) e un elenco di professionisti suddivisi per regione.

