

# EccellenzeMilanesi



## Ipnosi: il suo utilizzo moderno nella clinica medica e psicoterapeutica La dott.ssa Silvia Giacosa, presidente dell'A.M.I.S.I., spiega i vantaggi del trattamento ipnotico

L'ipnosi è una tecnica molto antica, osservata ed utilizzata in ogni civiltà. Se ne hanno notizie in Cina 18 secoli prima di Cristo, in Grecia nel IV secolo avanti Cristo e inoltre tra gli Ebrei, i Celti, in Egitto, in India, nelle tribù indiane di America e tra gli Esquimesi. In Europa, dalla fine del 1700 fino ai primi anni del 1900, è riemersa con un certo utilizzo medico, ma è stata nuovamente abbandonata per poi essere ripresa in America dopo il 1940 da Milton Erickson e in Italia da Giampiero Mosconi intorno al 1950 e tuttora utilizzata. L'ipnosi è uno stato modificato di coscienza nel quale il cervello si posiziona in una funzione che è intermedia tra la fase di veglia e quella di sonno, quel dormiveglia naturale che attraversiamo spontaneamente ogni volta che stiamo per addormentarci o per svegliarci oppure quando, non essendo interessati all'ambiente, ci estraniamo mentalmente da esso. In stato di trance ipnotica si attivano le aree cerebrali analogiche (fantasia, creatività, memorie) e sopiscono le aree logiche (razionalità e attenzione vigile). In terapia è strumento attraverso il quale si mette in atto una comunicazione privilegiata tra terapeuta e paziente. È superato, ai tempi nostri, l'utilizzo dell'ipnosi come suggestione o stato di succubanza, non si parla più di ipnotizzabilità di un soggetto, di resistenza all'ipnosi o di refrattarietà ma dell'efficacia del rapporto che si instaura nella coppia terapeuta - paziente. Un'esperta in materia è la dottoressa Silvia Giacosa, psicologa formata in psicoterapia ipnotica ed ostetrica, presidente dell'AMISI (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi), direttore della Scuola Europea di Psicoterapia Ipnatica, scuola di specializzazione riconosciuta dal MIUR nel 1998 che forma medici e psicologi, segretario della SIIC (Società Italiana di Ipnosi Clinica) della quale è associato fondatore, segretaria di redazione della Rivista Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ipnatica e per la stessa rivista cura la rubrica "Casi clinici". Allieva e collaboratrice del caposcuola della Psicoterapia ipnotica italiana, prof. Giampiero Mosconi, per più di 30 anni, è stata autrice di numerosi lavori scientifici. «Di per sé - spiega la dott.ssa Giacosa - l'ipnosi non è terapeutica ma è la Psicoterapia Ipnatica che si avvale dell'ipnosi per ottenere dei buoni e duraturi risultati nei processi di cambiamento e di ristrutturazione in situazioni di disagio o sofferenza psicologica. Essa permette al paziente di appropriarsi di tutte le sue capacità e potenzialità interiori: quelle che sente di possedere e che non riesce ad utilizzare. Mediante verbalizzazioni metaforiche si rafforza l'io, la persona diventa più sicura di sé e di conseguenza meno ansiosa, più calma, più tranquilla, capace di fare delle scelte e di prendere delle de-

cisioni; si struttura la personalità. Viene utilizzata per tutte quelle persone che soffrono di stati d'ansia, di fobie, di attacchi di panico, di insicurezza, di comportamenti dipendenti. Con il trattamento ipnotico si ottengono in breve tempo risposte positive già in 4/6 sedute, con evidenti miglioramenti duraturi nel tempo. Si mette il paziente in condizioni d'essere come lui stesso desidera essere, di fare ciò che lui stesso farebbe al suo posto, senza condurlo a somigliare ad un certo modello preconfezionato e standardizzato di persona "felice". L'ipnosi ha una lunga tradizione e molti successi come terapia del dolore e ha un vantaggio non indifferente, visto che, soprattutto nei dolori cronici, aiuta a ridurre il ricorso ai farmaci. Funziona, tra l'altro, per alcune forme di mal di testa molto fastidiosi, come la cefalea tensiva, nei dolori muscolo-scheletrici, come le fibromialgie, e nei dolori da forme tumorali. L'ipnosi è utile anche nei dolori acuti, per esempio per integrare l'analgesia farmacologica durante piccoli interventi chirurgici, nelle procedure veloci di pronto soccorso e odontoiatrici. L'utilizzo dell'ipnosi nella preparazione al parto - continua - è poi un ulteriore argomento, vale a dire che si utilizzano otto sedute a cadenza settimanale prima della data presunta del parto, per insegnare alla donna in gravidanza a recuperare dalla memoria le capacità ancestrali e naturali di partorire. Vengono simulate in stato di trance ipnotica le diverse fasi del parto preparando la donna ad affrontarlo con la sola percezione di quel dolore che si definisce fisiologico e che ogni femmina animale è in grado di tollerare naturalmente. La psicoterapia ipnotica viene utilizzata efficacemente per ogni disagio legato a dipendenza da fumo, alcool, droghe e cibo. Per quanto riguarda le fobie, risulta molto efficace nella ristrutturazione del limite che produce l'avversione, non agendo sul sintomo, ma sempre andando all'origine del disagio per superarlo».



**A.M.I.S.I.**

**Associazione Medica Italiana Studio Ipnosi  
Scuola Europea di Psicoterapia Ipnatica  
Via Paisiello, 28  
20131 Milano  
Centralino 02 2365493  
www.amisi.it**