

I problemi psichici che si curano meglio in stato di trance



Focus di Silvia Giacosa, presidente dell'Associazione medica italiana per lo studio dell'ipnosi

L'ipnosi a cui si sottopone Gabriella Pession è quella ericksoniana, dal nome dello psichiatra statunitense, Milton Erickson, che la sviluppò nel secondo dopoguerra, ed è l'unico modello utilizzato in psicoterapia. Si tratta di un metodo, praticato da uno psicologo o da un medico specializzato, per comunicare meglio con il proprio paziente e aiutarlo a risolvere problemi di disagio psicologico, ansie quali quella da separazione (come l'attrice), attacchi di panico, fobie, scarsa stima di sé, disturbi alimentari, ma anche in caso di dolori cronici e per smettere di fumare.

● **Che cosa è.** L'ipnosi è uno stato di trance ben conosciuto da tutti: la coscienza non è alterata ma solamente modificata e la mente è in riposo, come quando stiamo per addormentarci o svegliarci. In questo stato di rilassamento si stimola l'area cerebrale analogica, cioè quella parte del cervello che, a differenza dell'area logica, è sede delle reazioni emotive non mediate dalla ragione: il paziente è così in grado di comunicare meglio con il terapeuta, che, a sua volta, fornisce al paziente suggerimenti positivi per poter realizzare i suoi obiettivi e tirar fuori le sue potenzialità nascoste.

● **Come funziona.** In un primo colloquio lo specialista spiega al paziente, che deve aver condiviso il tipo di terapia scelto, il funzionamento dell'ipnosi. Nelle sedute successive, invece, della durata di 45 o 60 minuti, almeno mezz'ora è dedicata all'ipnosi. Il terapeuta induce lo stato di trance attraverso tecniche che nulla hanno a che vedere con quello che ogni tanto si vede in televisione: per affievolire l'attività cosciente e attivare quella inconscia l'ipnotista parla al paziente utilizzando un linguaggio familiare, ricco di

metafore, rallentando il ritmo dell'eloquio e abbassando il suono della voce.

● **Perché è utile.** Il terapeuta entra in contatto con il materiale più vero della persona, senza filtri. Per lo stesso motivo il risultato è anche rapido: un trattamento di ipnosi ha una durata media di circa 12 o 15 sedute mentre la psicoterapia tradizionale prevede in genere un paio d'anni di lavoro.

● **Per chi è indicata.** La richiesta di questa cura alternativa, che può sostituire o ridurre l'uso dei farmaci, è in continua espansione e, secondo stime recenti, riguarda almeno cinque milioni di italiani. L'ipnosi è indicata anche a bambini e adolescenti che, anzi, sono in grado di utilizzare lo stato di trance meglio degli adulti. Deve essere evitata solo dai pazienti che soffrono di schizofrenia.

● **A chi rivolgersi.** L'ipnosi può essere praticata solo da medici e psicologi che hanno frequentato la scuola di psicoterapia ipnotica: i nomi degli specialisti in ipnosi possono essere richiesti all'ordine professionale dei medici della propria città (i contatti su www.fnomceo.it o al tel. 06.362031) o a quello degli psicologi della propria regione (www.psy.it; tel. 06.44292351), oppure ancora all'Associazione medica italiana per lo studio dell'ipnosi (www.amisi.it; tel. 02.2365493). Molte Asl e ospedali pubblici stanno attrezzando centri per questo tipo di terapia che in molti casi è rimborsata dal Servizio sanitario nazionale.



Puoi chiedere informazioni sull'ipnosi alla psicoterapeuta autrice del focus, **Silvia Giacosa** (silvia.giacosa@ok.rcs.it).