

# A me gli occhi!

## L'ipnosi non è un gioco ma una cura contro ansia e stress

QUELLA CHE A MOLTI APPARE UNA VECCHIA PRATICA ESOTERICA È IN REALTÀ UNO STRUMENTO UTILISSIMO PER FRONTEGGIARE DOLORE, ATTACCHI DI PANICO, PROBLEMATICHE SESSUALI E DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE. E ANCHE PER SUPERARE LUTTI E ABBANDONI

di Simona Regina

Milano, marzo

**A**ffascina, incuriosisce ma ad alcuni desta anche qualche sospetto: per esempio, inquieta l'idea che possa servire (anche) per manipolare le persone a tal punto da farle agire contro la loro volontà. Parliamo dell'ipnosi: **una pratica antica, che tra pregiudizi e falsi miti, sta facendo sempre più breccia in ambito clinico, perché può essere uno strumento efficace per alleviare il dolore e ridurre lo stress, anche in sala operatoria.**

«Il timore di perdere coscienza e di

fare qualcosa sotto il controllo di qualcun altro è infondato: un mito da sfatare», commenta **Walter Comello**, **psicologo** e psicoterapeuta, specializzato in ipnositerapia.

### TRA LA VEGLIA E IL SONNO

**Con l'ipnosi si raggiunge un particolare stato di coscienza**, intermedio tra la veglia e il sonno. «In pratica, chi vi si sottopone vive una piacevole sensazione di tranquillità e rilassamento profondo, senza effetti collaterali, è consapevole di quanto accade e ne conserva il ricordo». Lo hanno confermato diversi

studi scientifici, monitorando l'attività cerebrale dei soggetti in stato ipnotico. Come si legge sulla rivista *Scientific American*, l'elettroencefalogramma mostra che sono ben lungi, insomma, dall'essere "automi senza cervello". Piuttosto, si sperimenta una situazione mentale non troppo diversa da ciò che si vive ogni giorno, quando eseguiamo una serie di azioni per abitudine, senza pensarci. «Quando, per esempio, percorriamo sempre lo stesso tratto di strada per andare da casa in ufficio, una parte della nostra mente agisce in

## È STATO DIMOSTRATO: L'ATTIVITÀ CEREBRALE SI MODIFICA

- L'Inserm francese (l'Istituto nazionale della salute e della ricerca medica) ha evidenziato nel suo rapporto sull'efficacia clinica dell'ipnosi che questa tecnica produce effetti biologici tangibili sull'attività del cervello. È stato possibile confermarlo grazie ai risultati delle moderne tecniche di *imaging* (la diagnostica per immagini).
- L'ipnosi provoca, per esempio, una serie di modificazioni nelle aree cerebrali «prefrontale»

A destra, il dottor **Walter Comello**, psicologo e psicoterapeuta.

e «parietale», quelle coinvolte nell'attenzione; poi influenza l'attività della parte anteriore del «giro del cingolo», la regione del cervello che controlla l'intensità delle sensazioni,



modificando pertanto le connessioni dei centri cerebrali implicati nella percezione del dolore. E sotto ipnosi è stata visualizzata anche una maggiore attività delle onde cerebrali *theta*,

tipicamente associate agli stati di profonda concentrazione.

- «A seconda del singolo paziente possono essere necessarie più sedute per raggiungere, gradualmente, lo stato di benessere. Ogni seduta, in pratica, è un passo avanti verso lo stare bene», dice **Walter Comello**, protagonista in questi mesi dell'evento *Psicoscopia*, una serie di incontri pubblici a Torino, centrati sull'ipnositerapia per sanare varie problematiche fisiche e psicologiche. Info: [www.waltercomello.it](http://www.waltercomello.it)



## COME ENTRARE IN TRANCE

La classica immagine del pendolino, uno degli strumenti più tradizionali per l'induzione ipnotica. Chi pratica l'ipnotismo ripete più volte parole e concetti, invitando la persona a rilassarsi e a concentrare l'attenzione su un particolare oggetto (che può essere anche una parte del corpo).

### I PRIMI PASSI

Come pratica medica, l'ipnosi risale alla prima metà dell'Ottocento, grazie ai lavori del medico tedesco Franz Anton Mesmer (1734-1815).

### L'ORIGINE DELLA PAROLA

Fu il medico scozzese James Braid, nella prima metà del XIX secolo, a coniare il termine «ipnosi», dal greco *hypnos*, che vuol dire «sonno».

### L'AVVENTO DI ERICKSON

Lo statunitense Milton Hyland Erickson (1901-1980) è stato uno dei più importanti psicoterapeuti e ipnoterapeuti del Novecento.

modo autonomo. E l'ipnosi serve proprio a entrare in contatto con questa parte di noi che è in grado d'influire sul benessere psicofisico.

**Non si tratta di medicina alternativa, e neppure di effetto placebo».**

Il cinema e la televisione veicolano per lo più l'immagine dell'ipnotizzatore che fa oscillare un pendolo o un orologio da taschino per indurre uno stato di trance. Ma l'ipnosi clinica non è... un gioco di prestigio. **Nel corso di una seduta, il terapeuta (un medico o uno psicologo) guida con la propria voce la respirazione del paziente, lo invita a rilassarsi, a concentrarsi su se stesso e a focalizzare l'attenzione su uno scopo specifico.** «Le parole sono come semi che fanno germogliare una nuova condizione», in cui la persona è più

sensibile alle suggestioni suggerite dal terapeuta, che fornisce una serie di indicazioni mirate a seconda del problema da affrontare.

### UNA VARIA GAMMA DI BERSAGLI

In ambito medico, oggi si ricorre all'ipnosi come metodo analgesico (si parla di «ipnoanalgesia»), come alternativa o ausilio nell'anestesia farmacologica («ipnosedazione») e in psicoterapia. L'Inserm, l'Istituto nazionale della salute e della ricerca medica francese, ha pubblicato un rapporto sull'efficacia clinica dell'ipnosi. E qui ne ha evidenziato **l'utilità terapeutica per alleviare il dolore cronico, l'ansia, i sintomi della sindrome da intestino irritabile e anche per ridurre il consumo di analgesici e sedativi in sala**

**operatoria, nel corso di un intervento chirurgico. In alcuni pazienti, addirittura, si è rivelata efficace anche come unico anestetico, in alternativa all'anestesia generale.**

L'ipnosi viene inoltre impiegata per il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare (leggi: anoressia e bulimia) e di quelli «post traumatici da stress», che possono causare depressione, ansia e panico. «In questo caso, si punta a rafforzare la capacità di fronteggiare difficoltà e problemi innescati, per esempio, da un lutto o da una tragedia che ha finito per sconvolgere la personale esistenza», puntualizza Comello. «Ma l'ipnosi serve pure per risolvere disagi sessuali e di coppia, come l'eccessiva gelosia: ci riesce inducendo una maggiore sicurezza e fiducia in sé». ●