

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE

ALIMENTAZIONE, CONSUMI

Vivisani

& BELLI
€ 1,00

SPECIALE
BAMBINO

IPNOSI

LIBERA DAL FUMO E
DALLA FAME NERVOSA

dimagrire

PERDI 2 KG CON
LA DIETA DEI CARCIOFI

ERRORI MEDICI

FINO A CHE PUNTO
CONVIENE FARE CAUSA?

INFLUENZA

I FARMACI PER
CURARSI DA SOLI

SENIOR

UN CANE O
UN GATTO COME
MEDICINA

PSICOLOGIA

INNAMORARSI
DI NUOVO DOPO
ANNI DA SINGLE

**caduta
capelli**

*servono i cosmetici
e gli integratori?*

Anno 18 - numero 44 - 30 ottobre 2009 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano



un aiuto dall'ipnosi

Riduce il dolore e può combattere le dipendenze. Ecco in che modo



Courtney Love

La cantante statunitense Courtney Love ha ritrovato la forma grazie all'ipnosi ed Eva Mendes è ricorsa con successo a questa tecnica per superare l'aracnofobia (paura dei ragni). Ma ad affollare gli studi degli ipnotisti non ci sono solo vip stravaganti. Sono sempre di più le persone comuni che scelgono di ricorrervi. Dall'inizio dell'anno gli italiani che si sono affidati a questa tecnica sono più che raddoppiati rispetto all'anno passato. Così rivelano i dati dell'Accademia internazionale delle discipline analogiche che, per comprendere meglio questo fenomeno, ha disegnato una mappa nelle diverse regioni, realizzando un sondaggio sui motivi per cui vi si ricorre sempre più spesso. La risposta? Sesso, amore, libertà, prestigio. Vediamo di capire meglio.

Utile contro i disturbi psicosomatici

L'ipnoterapia viene applicata a molti problemi di natura psicosomatica (ansia, fobie, insonnia, dermatiti) e di tipo sessuale, ed è molto efficace nel controllo del dolore, specialmente quando c'è intolleranza ad alcuni farmaci analgesici e anestetici. Secondo uno studio americano pubblicato sul "Journal of the national cancer institute", una breve seduta di ipnosi prima di un intervento allevia l'ansia e il dolore, permettendo di somministrare una minor quantità di analgesici e di rendere l'operazione meno traumatica e meno costosa per l'ospedale.

■ Tramite l'ipnosi si può accompagnare virtualmente il malato in una condizione di benessere, stimolandolo a evocare situazioni piacevoli, in modo che, dopo l'intervento o anche al risveglio da un'anestesia generale, la sua percezione del dolore sia minore.

ANCHE DURANTE IL PARTO

Si è rivelata efficace, inoltre, anche in ostetricia, perché insegna alle gestanti a controllare il dolore durante il travaglio e il parto. In alcuni casi l'effetto di riduzione del dolore è paragonabile a quello della morfina. In particolare, si insegnano esercizi specifici per affrontare i diversi momenti del travaglio e dell'espulsione. Gli ultimi dati indicano che con queste metodiche non è il "dolore" a essere eliminato, ma la sensazione dolorosa che, pur essendo percepita, non arriva alla coscienza del soggetto. La preparazione al parto con queste tecniche si sviluppa in corsi di circa 10 sedute della durata di 1 ora, con cadenza settimanale, che hanno inizio tra la fine del 5° e il 6° mese di gravidanza. Il tipo di ipnosi cui si ricorre in ostetricia e in chirurgia si basa su alcune suggestioni che aiutano la persona a modificare la percezione del dolore e di altri parametri fisiologici.



Per liberarsi dalle cattive abitudini

NON SI TRATTA DI MAGIA

Molte persone si domandano come l'ipnosi riesca a influire sulle relazioni, il sesso e il prestigio sociale. Occorre, innanzitutto, fare un po' di chiarezza su quali siano i principi alla base di questa tecnica, per sfronarla dai molti pregiudizi che spesso l'accompagnano. Per prima cosa va rilevato che l'ipnosi non è fatta di pendoli, sguardi inquietanti e/o persone sospese tra due sedie. Il modo di indurla è colloquiale e non impositivo. Non c'è alcuna forzatura e la volontà della persona viene totalmente rispettata. Non vengono impartiti ordini autoritari del tipo "a me gli occhi!", non ci si addormenta e non si prova dolore. Quindi, non c'è niente di cui aver paura. Lo psicologo non è un "mago" e il suo obiettivo è di aiutare la persona a risolvere il suo problema con un metodo che trasmette calma e benessere. Richiede solo un po' di coraggio, perché stabilendosi un contatto immediato con l'inconscio è facile, a volte, impressionarsi.

Anche molte abitudini dannose possono trarre vantaggio dall'ipnosi, in particolare da quella cosiddetta dinamica, ovvero un metodo che, rispetto agli altri, non interpreta l'inconscio ma interagisce con esso. Come? Ricorrendo a tecniche di comunicazione non verbale quali il segno, il gesto e il simbolismo espressivo. Con questa tecnica, piuttosto che intervenire sui sintomi, si combattono direttamente le cause, ovvero si va alla radice dei problemi. Risulta efficace se si decide davvero di farla finita con quell'abitudine. A quel punto possono bastare anche un paio di sedute per risolvere il problema. Vediamo a quali tipi di disturbi è possibile applicarla.

IL VIZIO DEL FUMO

Anche la dipendenza dal fumo rientra tra i disturbi ossessivo-compulsivi e l'ipnosi dinamica può attenuare l'astinenza da nicotina, modificare abitudini e azioni legate al fumo e controllare alcuni aspetti psicologici della dipendenza. Occorre, però, avere seriamente deciso di smettere, perché l'ipnoterapeuta non può sostituirsi alla volontà individuale. Non si utilizzano suggestioni negative del tipo "quando porterai la sigaretta alla bocca sentirai uno sgradevole sapore e la butterai via" e in nessun modo la persona sarà traumatizzata o mortificata. L'ipnosi, comunicando con l'inconscio, rafforza la motivazione a smettere e innesca nuove abitudini positive.



I PROBLEMI AFFETTIVI

Più o meno tutti hanno vissuto almeno una volta una situazione di dipendenza amorosa dovuta, nella maggior parte dei casi, all'instaurarsi di relazioni sbagliate dalle quali non si riesce a venire fuori. L'ipnosi riesce a sbloccare queste situazioni, restituendo l'equilibrio perduto e ripristinando una buona relazione con gli altri. Si procede andando a scavare nel vissuto della persona attraverso un'ipnosi regressiva per sciogliere i nodi emotivi che spesso risalgono a esperienze genitoriali che, nel corso degli anni, hanno condizionato le relazioni con i partner. L'ipnoterapeuta entra in comunicazione con l'inconscio, inducendolo a reagire, a risolvere questioni in sospeso col passato e a creare una motivazione forte che serva a non ripetere atteggiamenti negativi verso se stessi (spesso si è attratti solo da partner "sbagliati") e verso gli altri (per esempio, una gelosia ossessiva).

LA FAME NERVOSA

La dipendenza dal cibo è un disturbo ossessivo-compulsivo, una forma di autolesionismo in cui la persona sa che non dovrebbe mangiare, ma "deve" farlo per forza. Il cibo attrae e rende dipendenti. L'ipnosi dinamica in sole 2 sedute aiuta a liberarsi da questa brutta abitudine e non richiede alcuna dieta. Sarà l'inconscio a suggerire al corpo le nuove abitudini alimentari da seguire, senza sforzo. Fa parte di questo lavoro far accettare all'inconscio non tanto la perdita di peso, quanto un tipo di vita, di idee e di emozioni in cui la persona è in sintonia e non in guerra con se stessa. L'ipnoterapia, infatti, aiuta a focalizzare ciò che impedisce all'inconscio di smettere di abbuffarsi.



ALCUNI LA USANO PER TRUFFARE I PIÙ DEBOLI

Furti, truffe e circonvenzioni possono essere perpetrati da malintenzionati in possesso di semplici tecniche ipnotiche. Queste persone sono in grado di riconoscere i soggetti con bassa soglia di ipnosi, cioè quelle vulnerabili, come, per esempio, gli anziani. Gli "ipnotisti illeciti" riescono a farsi aprire la porta di casa e farsi indicare il mobile che nasconde gioielli e contanti. Tutto questo solo attraverso l'uso delle parole e della suggestione, senza che ci sia perdita di conoscenza. Semplicemente entrano in gioco alcuni meccanismi inconsci legati al potere seduttivo di alcune parole che fanno abbassare le difese e inducono a fare quello che i ladri vogliono. Le tecniche sono tante e ci sono molti metodi sfruttati dalla pubblicità. Sono molte, infatti, le aziende che tengono corsi di ipnosi per pubblicizzare i prodotti e indurre all'acquisto.

Si può entrare in trance anche in modo naturale

La trance ipnotica non è un fenomeno che appartiene solo a questo metodo di cura. Infatti, la possiamo sperimentare anche senza l'aiuto di uno psicologo, in modo naturale. Tutti noi possiamo, infatti, attraversare uno stato modificato della coscienza senza accorgercene. ■ Per esempio, quando uno spettacolo televisivo assorbe tutta la nostra attenzione e niente altro riesce a distarci: la parte conscia è sopraffatta da sentimenti di tristezza, di paura, di disgusto perché, senza volerlo, ci siamo identificati con il personaggio.

■ La mente sa riconoscere che si tratta di una "fiction", ma la nostra parte emotiva, invece, accetta la situazione come reale e reagisce come se fossimo noi i

protagonisti della storia che si svolge sullo schermo.

■ Altrettanto comune è l'esperienza fatta da molti guidatori: l'auto va da sé, come se fosse condotta da un "pilota automatico", ma la mente è focalizzata su un'idea, un ricordo, un progetto (il classico sogno a occhi aperti), una cosa che preoccupa il guidatore e che oscura tutto il resto. Alla fine quasi non ci si ricorda "come" si è arrivati a casa. Ci sono persone a cui queste cose succedono molto più spesso di altre che, invece, hanno maggiori difficoltà a farsi ipnotizzare.

■ In linea di massima tutti hanno una soglia di ipnosi più o meno alta, che deve essere superata per passare dal vissuto abituale allo stato di trance.



COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

Durante i primi 10 minuti, la persona racconta al medico il suo problema e il suo vissuto. Il malato viene fatto alzare in piedi e il medico, per ipnotizzarlo, ricorre alla tecnica induttiva non verbale, che si basa soprattutto sull'uso dei segni, dei gesti e del contatto fisico. L'ipnoterapeuta si mette in comunicazione con l'inconscio del soggetto che è chiamato a collaborare alla risoluzione del problema. Si attua un vero e proprio "negoziato" in cui l'inconscio esprime la volontà di collaborare o meno attraverso le oscillazioni del corpo. Una volta terminato il "negoziato", l'inconscio è disponibile a collaborare e si passa alla seconda fase: l'ipnosi regressiva. Si va a scavare nel passato per tirare fuori i problemi che possono aver scatenato la dipendenza. In questa fase la persona sotto ipnosi può avere reazioni diverse, come il pianto liberatorio, il turbamento o la rabbia. Il "risveglio" avviene senza traumi: il malato non ricorda molto di quello che è successo, a differenza del suo inconscio che ha registrato tutto. Da quel momento in poi molte abitudini malsane, condizionamenti, percezioni di sé e degli altri, saranno vissuti in modo diverso.

Sempre più diffusa

Il sondaggio ha coinvolto 4 mila persone di entrambi i sessi tra i 18 e i 65 anni. I risultati hanno rivelato alcune differenze sia da regione a regione sia da città a città.

■ A Roma, per esempio, la maggior parte delle persone che ricorrono all'ipnosi ha come priorità amore e amicizie. Il 34% dei cittadini partenopei, invece, vi ricorre per migliorare la propria vita sessuale. A Milano, infine, il desiderio di prestigio e di auto-realizzazione sono

invece le due priorità più comuni. A livello generale, invece, l'esito del sondaggio ha fornito un'interessante "classifica".

■ Al primo posto nelle priorità dei malati ci sono amore e amicizia (soprattutto il desiderio di migliorare la relazione di coppia) che si aggiudicano il 27% delle preferenze.

■ Seguono, con il 23%, il desiderio di libertà (o di indipendenza), la volontà di superare le dipendenze come il fumo e l'autorealizzazione, con il 20%.

SAPERNE DI PIÙ

Di norma le sedute sono di 45-50 minuti e hanno un costo che varia dagli 80 ai 150 euro. Per sottoporsi all'ipnosi terapeutica bisogna rivolgersi a psichiatri, psicologi e psicoterapeuti abilitati, che hanno compiuto un percorso di studi specifico per praticare questa disciplina, stando ben attenti di non finire in mano di ciarlatani o dei cosiddetti "ipnotisti da baraccone".

Servizio di Paola Oriunno.
Con la consulenza di Stefano Benemeglio, psicologo, ipnologo, ideatore dell'ipnosi dinamica e fondatore dell'Accademia internazionale delle discipline analogiche.