

L'ipnosi

È una tecnica terapeutica che induce il soggetto da una condizione di "sonnolenza" ad una di "sonno apparente" con integrità di coscienza fino ad una condizione di "sonno profondo".

a cura della dott.ssa Emanuela Boldrin

L'ipnosi è nota sin dai tempi dell'antichità. I sacerdoti dell'antica Grecia e dell'Egitto la usavano per fini religiosi per provocare miracoli e guarigioni che indubbiamente rafforzavano la loro autorità. Gli antichi indù, fahiri e yoghi riuscivano ad autoprotizzarsi contemplando la punta del naso o del proprio ombelico.

In questo stato perdevano la sensibilità al dolore o al calore e potevano essere punti o cauterizzati senza sentire male.

L'evoluzione dell'ipnosi tuttavia, l'abbiamo nel secolo scorso col medico e psichiatra M. Erickson che utilizzò l'ipnosi in modo creativo come una serie di rituali standard ma come una relazione ed un particolare stile comunicativo.

Era capace di indurre una trance partendo da racconti, ricordi, episodi della sua vita o fatti inconsueti che sembrano non essere collegati per nulla al problema del paziente, che poi veniva congelato

senza ricordarsi nulla della seduta di trance.

Scopo della sua ipnosi era quella di accedere al potenziale inconscio ed alla capacità naturale di apprendere del soggetto ed è con lui che si è realizzata un'analisi più scientifica di questo strumento e dei suoi campi di applicazione.

UTILIZZI DELL'IPNOSI

Risultati soddisfacenti sono rag-

giungibili impiegando l'ipnosi in ostetricia, anestesologia, chirurgia ed odontoiatria con varie finalità.

- Ipnosi e ostetricia

In ostetricia l'ipnosi è particolarmente indicata nella preparazione al parto, in quanto permette di rendere la gestante serena e controllata durante tutta la gravidanza e di allenarla nel contempo all'analgesia.

- Ipnosi e anestesologia



In anestesologia l'ipnosi può, in certi soggetti particolarmente recettivi, sostituire del tutto l'anestesia farmacologica, quando essa sia controindicata, o venire associata a dosi minori di anestetico, non solo in interventi di piccola chirurgia ma addirittura in tagli cesarei, nonché in isterectomie o in altri interventi.

- Ipnosi e chirurgia

In chirurgia l'ipnosi dovrebbe permettere di affrontare con maggior sicurezza e minor ansia l'intervento, di ridurre la fatica cardiopolmonare, epatica e renale, di attenuare o abolire rapidamente sintomi postoperatori quali tosse, vomito, ritenzione urinaria e di accorciare il periodo postoperatorio.

- Ipnosi e odontoiatria

In odontoiatria si può eliminare il vomito, l'immobilità della lingua e delle guance, la ridotta secrezione salivare, la più facile presa di impronte e di radiografie oltre che, ovviamente, l'abolizione dell'ansia.

Per concludere l'ipnosi è una seria ed importante esperienza dove il soggetto può riuscire a selezionare il suo passato e, passando attraverso il presente, con i vissuti corporei, arrivare a cogliere i bisogni di libertà e creatività nel suo futuro.

Nell'ambito clinico tenendo conto di alcune variabili come i sintomi del paziente, la sua personalità, la diagnosi formulata, la psicodinamica sottesa ai sintomi, possiamo, con preparate figure professionali, considerarlo un valido intervento terapeutico per risolvere disturbi e disagi. ■

Che cos'è l'ipnosi?

"Ipnosi" vuol dire sonno, ma è differente dal sonno naturale, si può definire in generale come una modalità di funzionamento del sistema nervoso, uno "stato alterato di coscienza", diverso sia dal sonno che dalla veglia che in seguito a stimoli precisi, attiva un processo mentale ed un coinvolgimento del corpo.

L'ipnosi è anche una tecnica terapeutica che induce il soggetto da, una condizione di "sonnolenza" ad una di "sonno apparente", con integrità di coscienza, fino ad una condizione di "sonno profondo".

COSA SUCCEDDE IN UNA SEDUTA DI IPNOSI?

Durante una seduta di ipnosi viene inibita la relazione col mondo esterno e con la motilità e cioè l'attività muscolo-

scheletrica controllata dall'io. In queste condizioni il soggetto vive il rapporto col proprio corpo in modo diverso dall'esperienza quotidiana in funzione della limitata partecipazione dell'io.

L'opinione più diffusa è che in una seduta di ipnosi la persona ipnotizzata e messa in trance può uscire da questo stato solo con un comando dell'ipnotista. In parte può essere così, ma la volontà del soggetto rimane sempre a galla, per cui senza il consenso del paziente o senza la sua spontanea disponibilità il processo ipnotico risulta vano e non fa raggiungere concretamente gli obiettivi.

