

IL LUSSO DA SFOGLIARE

# Up

10

Anno V - Primavera 2012  
Periodico trimestrale

€ 5,00 **BERGAMO**

## COVER STORY

### PET'S PLANET

"Un pianeta tutto per loro..."

#### Guests

CASCINA DEL SOLE  
BARBARA GELMINI  
GIUSEPPE IPPOLITO  
GIANLUCA BAGATTINI  
TULLIO FERRETTI  
AUGUSTA MILESI

#### Food

COLDIRETTI BERGAMO

#### Fashion & Luxury

LENA  
L'OTTICA DI MODA

#### Home & Design

COLLEONI ROBERTO & C  
OLTRE IL BAGNO  
PROGETTO GIARDINO

#### Motori

MOTO GP - VALENCIA 2011  
AUTO GHINZANI  
ARCADIA RENT  
MAURIZIO SECOMANDI  
ANTERA HELMETS

#### UP Arte

GUGLIELMO SPOTORNO

#### Company

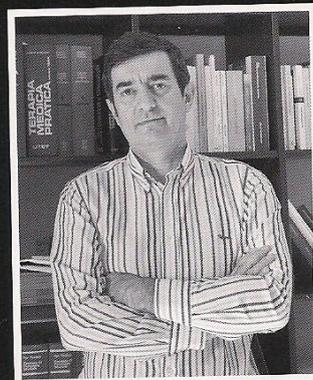
TECNOCASA  
GLS - CARVICO  
SAT TELEMATICA



# U

## na dolce terapia

a cura del dott. Gianluca Bagattini



**L**o stato di ipnosi produce non solo effetti mentali, ma anche veri e propri effetti fisici. • È stato dimostrato, infatti, che in trance si verifica una variazione fisiologica della normale attività nervosa. In particolare, sembra che si modifichi il rapporto tra attività del sistema nervoso simpatico e parasimpatico, ossia i due meccanismi che rispettivamente accelerano e frenano l'attività del corpo. • Inoltre, l'ipnosi può influire anche su alcuni meccanismi fisiologici che non dipendono dalla volontà, come pressione arteriosa e battito cardiaco.

### cosa PUOI CURARE CON L'IPNOSI

LA PSICOTERAPIA IPNOTICA è, dunque, una terapia "dolce", priva di controindicazioni o effetti collaterali. È molto versatile - come scopriremo più oltre, ha molti campi di applicazione - che, però, ha un unico neo: funziona solo in chi è SUFFICIENTEMENTE motivato (vuoi evitare di provare dolore, per esempio, durante il parto o una cura dentistica) ed è collaborante. In pratica, è necessario avere grande fiducia nello psicoterapeuta ipnotista e, "aprirsi", lasciarsi guidare nell'induzione ipnotica. Ecco, di seguito, i casi in cui risulta utile.

### COME "ANESTETICO E ANALGESICO" NATURALE

L'ipnosi ha una lunga tradizione e molti successi come terapie del dolore e ha un vantaggio non indifferente, visto che, soprattutto nei dolori cronici, aiuta a ridurre il ricorso ai farmaci e, quindi, il "carico tossico" che questi possono produrre nell'organismo.

- 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. In tutti questi casi, in genere sono sufficienti un numero relativamente limitato di sedute (circa 10/15), per raggiungere un buon controllo dei sintomi.

- Inoltre, LA PSICOTERAPIA IPNOTICA è applicata con buoni risultati in caso di grandi ustioni, sia per ridurre il dolore provocato dalle ustioni stesse, sia per quello indotto dalle medicazioni, che è ancora più intenso. In questi casi, naturalmente, si applica in ambito ospedaliero e le sedute variano a seconda del tipo e dell'estensione dell'ustione.

- L'ipnosi funziona anche per i dolori acuti, per esempio per integrare (e quindi ridurre le dosi dei farmaci utilizzati) l'analgesia tradizionale durante piccoli interventi chirurgici, per esempio nelle procedure veloci di pronto soccorso, e odontoiatrici. Un vantaggio, questo, soprattutto se sei intollerante agli anestetici. In caso il numero delle sedute segue quelle della terapia o del-

## A SWEET THERAPY

The state of hypnosis produces not only mental effects but also genuine physical effects.

- It has been shown that in trance a physiological variation of normal nervous activity occurs.
- In addition, hypnosis can also influence on some physiological mechanisms that do not depend on the will, such as blood pressure and heartbeat.

### WHAT YOU CAN TREAT WITH HYPNOTIC HYPNOSIS

The hypnotic psychotherapy is a "sweet" therapy with no contraindications or collateral effects.

It works only with people who are sufficiently motivated and have great confidence in psychotherapist.

Here, below there are cases in which it is useful.

### AS "NATURAL" ANALGESIC and ANESTHETIC

Hypnosis has a long tradition and many successes in pain therapies.

- It works for some forms of migraine, headaches very annoying, tensive headache, musculoskeletal pain, rheumatoid arthritis, and pain from cancer.

In all of these cases are sufficient about 10/15 small number of sessions in order to achieve good control of symptoms.

- Furthermore HYPNOTIC PSYCHOTHERAPY is applied with good results in case of large burns, to reduce pain caused by burns and by medication when they are intensive.
  - Hypnosis also works for acute pain to integrate the traditional analgesia during minor surgery, in first aid rapid procedures, and dental emergency.
- This is an advantage if you're intolerant to anesthetics.

• **In ginecologia e sessuologia.** L'ipnosi e la psicoterapia ipnotica sono utili anche per le tante donne alle prese, con problemi ginecologici che hanno un'importante componente psicologica, come vaginismo, dismenorrea (dolori mestruali). E può funzionare anche su alcune disfunzioni sessuali, come la frigidity o la difficoltà a raggiungere l'orgasmo, naturalmente se questi problemi non hanno un'origine fisica, ma solo psicologica. Anche in questi casi, i disturbi migliorano già con poche sedute e possono passare completamente con un ciclo completo di terapia, che oscilla tra le n. 10 e n. 15 sedute.

• **Durante il parto, per ridurre il travaglio e il dolore.**

Uno degli impieghi più classici dell'ipnosi è in sala parto, per ridurre la durata del travaglio e controllare il dolore mentre il piccolo sta nascendo. Tutte con alte possibilità di successo: si calcola, infatti, che LA PSICOTERAPIA IPNOTICA in questo caso funzioni addirittura nel 95% dei casi. Questo perché la mamma in attesa, tra tutti i soggetti suscettibili all'ipnosi, è quella che in assoluto risponde meglio, perché è fortemente motivata, ma, soprattutto, perché deve semplicemente modificare il suo comportamento in un contesto particolare. Qual è, appunto, il parto.

• La psicoprofilassi in ostetricia, questo il termine medico del metodo, consiste, in sostanza, nell'apprendere la tecnica dell'autoipnosi, che verrà messa in atto dalla mamma stessa durante il travaglio e il parto.

• I corsi consistono in otto sedute totali, una la settimana, che iniziano, in genere, dall'ottavo mese di gravidanza. Durante gli incontri si impara, mediante l'ipnosi, a guidare i propri muscoli nei movimenti di rilassamento e contrazione.

• Ma il clou delle sedute è l'induzione autoipnotica, che consentirà di attenuare il dolore nel momento di massima intensità. Funziona così: il medico ti fa entrare in uno stato di ipnosi profonda, che gli permette di suggerirti gli atteggiamenti opportuni grazie ai quali non avvertirai dolori durante il parto.

• Al momento della nascita è sufficiente che tu esegua un semplice gesto concordato durante le sedute, in genere la chiusura a pugno della mano destra, per attuare uno stato di autoipnosi vigile più profonda. I corsi si svolgono in diversi ospedali italiani.

### **DISTURBI DELLA PELLE E VERRUCHE ADDIO**

LA PSICOTERAPIA IPNOTICA è molto utile anche in molti disturbi della pelle. D'altronde, è noto che molte malattie dermatologiche (se non tutte) hanno un'importante componente psicosomatica, cioè un forte legame con disagi psicologici ed emotivi, e che la cute stessa è un organo che ha la stessa origine embrionale del sistema nervoso (in pratica, hanno la stessa matrice).

• L'esempio più eclatante di efficacia dell'ipnosi in campo dermatologico sono le verruche: possono scomparire definitivamente nel giro di sole 2-3 sedute guidate dal medico, senza alcun supporto di farmaci.

• Altre malattie, più o meno importanti, invece, possono regredire con una decina di sedute è il caso della dermatite atopica, dell'orticaria e del prurito non dovuti ad allergie, ma a cause psicosomatiche (piuttosto frequenti) e dell'acne. Buone notizie anche per chi soffre di psoriasi: con l'ipnosi non può sparire, però può non dare più sintomi evidenti per lunghi periodi.

### **PUOI STARE MOLTO MEGLIO ANCHE IN CASO DI ASMA, ALTERAZIONI DEL RITMO CARDIACO, PROBLEMI GASTROENTEROLOGICI E ALTRI DISTURBI PSICOSOMATICI.**

Come abbiamo già capito, LA PSICOTERAPIA IPNOTICA è utile in tutti i casi in cui la psiche è all'origine o è una concausa di disturbi di varia natura.

• Per questo puoi ottenere buoni risultati anche nei problemi dell'apparato digerente, come ulcera duodenale, colon irritabile, gastrite, e in quelli dell'apparato cardiocircolatorio, dall'ipertensione alle alterazioni del ritmo cardiaco, passando per la tachicardia.

• Anche l'asma ha un'importante componente psicosomatica (gli attacchi si intensificano in stato di stress o condizioni emotive pressanti). Affidandoti alle cure di un medico esperto in ipnosi puoi riuscire a controllare meglio il disturbo. Grazie all'induzione ipnotica, infatti, si riesce ad intervenire positivamente sulle strutture nervose che regolano la contrazione dei bronchi e che nell'asma, entrando in funzione a "spropósito", riducono il normale afflusso di aria nei polmoni.

• Per il trattamento di tutti questi disturbi, in genere occorre una decina di sedute.

### **PER I PROBLEMI DEL COMPORTAMENTO E LE NEVROSI**

Hai paura di parlare in pubblico, oppure di restare chiusa nell'ascensore o di attraversare la piazza se non sei in compagnia di qualcuno? Anche in questo caso, ovvero se hai una paura molto forte o anche una vera e propria fobia, l'ipnosi può esserti di grande aiuto. Se il problema è lieve può funzionare in poche sedute. Se, invece, è più accentuato, tanto da rappresentare una vera e propria nevrosi d'ansia o addirittura se hai degli attacchi di panico, è necessario un ciclo di sedute più articolato.

• Anche alcune forme di dipendenza, per esempio da fumo o alcol, e alcuni disturbi dell'alimentazione, come la anoressia e la bulimia, possono avere benefici dall'ipnosi, nella sua applicazione di psicoterapia ipnotica autonoma, strutturata, articolata nelle sue peculiari caratteristiche. In tutte queste situazioni, il terapeuta cerca di stimolare la capacità di autocontrollo e di autoguarigione attraverso la ristrutturazione del pensiero nella forma in cui desidera in paziente. Però, i risultati in queste forme di dipendenza sono molto variabili: discreti per il fumo, davvero molto variabili per alcolismo e anoressia/bulimia di recente insorgenza e rarissimi - se non nulli - nelle tossicodipendenze datate.

### **PIU' CONTROLLO (E BENESSERE PSICOFISICO) CON L'AUTOIPNOSI**

L'ipnosi, oltre ad essere utilizzata come una psicoterapia dolce, versatile e con tanti campi di applicazione, ha un ulteriore vantaggio: in molte situazioni, può essere utilizzata anche come forma di "pronto soccorso" nei momenti del bisogno. Soprattutto per superare forme d'imbarazzo in momenti che richiedono "nervi saldi e sangue freddo", per esempio un colloquio di lavoro, oppure per affrontare la sedia del dentista o altre situazioni senza eccessiva ansia. O, più semplicemente, per rilassarsi e trarre tutto il meglio, anche a livello fisico, dalla situazione di calma profonda. Come? Con l'autoipnosi. È sufficiente qualche seduta di ipnosi effettuata da un psicoterapeuta ipnotista per essere in grado di ricreare autonomamente lo stato di benessere, rilassamento e concentrazione voluti.

• L'esperto, infatti, dopo 1-2 sedute ti insegna ad "ancorare" ad alcune sensazioni che si provano facilmente durante la vita quotidiana la condizione indotta dalla trance ipnotica.

## PSYCHOLOGY

- **In gynecology and sexology.**

Hypnosis and hypnotic psychotherapy are useful for many women gynaecological problems as vaginismus, dysmenorrhea (menstrual pain). It may work on some sexual dysfunctions, such as frigidity or difficulty reaching orgasm, of course if these problems have not a physical origin, but only psychological.

- **During childbirth to reduce labor and pain.**

One of the classic uses of hypnosis is to reduce the duration of labor and control pain while the baby is being born.

In this case the hypnotic psychotherapy works in 95% of cases.

- In obstetrics the psycho-prophylaxis is a method to learn the technique of hypnosis, which will be implemented by the mother during labor and childbirth.

- The courses consist of eight total sessions a week, starting by the eighth month of pregnancy. During the meeting you will learn to lead muscles in contraction and relaxation movements.

- But the highlight is the auto-hypnotic induction which will ease the pain at maximum intensity.

- At the time of birth it is sufficient to perform a simple gesture agreed during the meetings.

For further information please refer to the box here below.

### SKIN DISORDERS AND WARTS

The hypnotic psychotherapy is also very useful for skin disorders that have a psychosomatic component with psychological and emotional discomforts.

- The most striking example of the effectiveness of hypnosis in dermatological field are warts.

- Other diseases as atopic dermatitis, psoriasis, urticaria and itching due to allergies that have psychosomatic causes and acne.

**YOU CAN FEEL MUCH BETTER EVEN IN THE CASE OF ASTHMA, HEART RHYTHM PROBLEMS, GASTROENTEROLOGY AND OTHER PSYCHOSOMATIC DISORDERS.**

**HYPNOTIC PSYCHOTHERAPY** is useful in all cases where the psyche is the originator or the cause of disturbances of various kinds.

- You can get good results in digestive problems like irritable bowel, duodenal ulcer, gastritis, hypertension to heart and tachycardia.

### FOR BEHAVIORAL PROBLEMS AND NEUROSES

Hypnosis can be helpful in case of very strong fear and real phobia.

- You can have benefits from hypnosis even for some forms of addiction, such as smoking or alcohol, and some eating disorders such as anorexia and bulimia.

### MORE CONTROL WITH SELF-HYPNOSIS

The self-hypnosis is used in many fields of application, as a form of "emergency" in case of need. Especially to overcome forms of embarrassment in moments that require to have strong nerves.

- The expert, after 1-2 sessions teaches you to "anchor" some feelings that you feel easily during daily life.

- The "anchors" are nothing more than gestures or feelings that you and the physician choose according to your preferences: it can be a movement of the wrist, or a closed fist.

Once you exit the studio, doing that particular gesture, immediately you will recreate the typical calm state of trance.

In the next issue we will discuss anxiety and depression; the approach of the hypnotic psychotherapy.

