MILTON H. ERICKSON INSTITUTE

LA NEWSLETTER
del MILTON ERICKSON INSTITUTE di TORINO
ipnosi e auto-ipnosi

" Cari Amici,

Sono ufficialmente aperte le iscrizioni al nostro "**Corso di ipnosi introduttivo: ipnosi, rilassamento e trance**", che si terrà a Torino dal **28 ottobre** al **1 novembre**. Questo corso è il primo dei tre livelli che costituiscono il percorso di apprendimento dell'**ipnosi ericksoniana** presso il nostro Istituto. Durante le lezioni sarà possibile conoscere le principali **Tecniche di Rilassamento Ericksoniano**, e verrà insegnata la tecnica dell'**Induzione Ipnotica Ericksoniana** e la sua applicazione in **Autoipnosi**, che come capirete dalla lettura di questa newsletter, è uno strumento utilissimo al fine di identificare e utilizzare al meglio le potenzialità proprie di ciascun individuo, per conseguire maggior benessere e consapevolezza. Il primo livello è aperto a tutti, e non solo ai professionisti del settore medico e psicologico. Questo perché crediamo che i benefici dell'autoipnosi possano giovare a chiunque nella gestione della vita quotidiana. Il percorso è di tipo esperienziale, i partecipanti saranno invitati a provare da subito le tecniche apprese, pertanto il corso è a numero chiuso. Il programma, le modalità di iscrizione e altre informazioni utili sono qui. "

Lo staff del Milton H. Erickson Institute di Torino

EVENTI

✓ [28 OTTOBRE - 1 NOVEMBRE] TORINO

CORSO DI IPNOSI INTRODUTTIVO: IPNOSI, RILASSAMENTO E TRANCE, MILTON H. ERICKSON INSTITUTE DI TORINO

Le lezioni, curate dalla Dr.ssa Nicoletta Gava e dal Dr. GianCarlo Di Bartolomeo si snodano lungo quattro giornate, e costituiscono il primo dei tre livelli di apprendimento in cui è suddiviso il percorso didattico dell'ipnosi ericksoniana. Al termine del primo livello gli allievi avranno appreso le principali Tecniche di Rilassamento Ericksoniano e di Autoipnosi al fine di utilizzare al meglio le proprie potenzialità interne.

✓ [27 - 30 OTTOBRE] ORVIETO, PALAZZO DEI CONGRESSI

CONGRESSO INTERNAZIONALE DI PSICO-NEURO-ENDOCRINO-IMMUNOLOGIA: "LO STRESS E LA VITA - STRESS AND LIFE"

Durante il congresso organizzato dalla SIPNEI -Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia, verranno esamitati, tra l'altro, gli effetti dello stress su dolore, invecchiamento, sistema immunitario e salute mentale, e verranno proposte metodiche di intervento tramite approcci di medicina convenzionale e non convenzionale.

✓ [14. 15. 16. 17. NOVEMBRE] TORINO

IPNOSI E COMUNICAZIONE NON VERBALE MILTON H. ERICKSON INSTITUTE DI TORINO

Laboratorio di lettura e utilizzazione dei segnali del corpo nel quotidiano e nell'ipnosi. E' rivolto a coloro che abbiano frequentato il Primo Livello di Ipnosi presso il nostro Istituto.

✓ [26 - 29 OTTOBRE] CENTRO CONGRESSI STAZ. MARITTIMA, TRIESTE

XVIII CONGRESSO NAZIONALE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI CURE PALLIATIVE

Questo congresso è il più importante appuntamento annuale per gli addetti del settore, e offre diversi momenti di formazione, informazione e aggiornamento sullo stato dell'arte delle cure palliative in Italia. I numerosi esperti presenti forniranno un quadro multidisciplinare dello stato dell'arte, sia dal punto di vista medico-scientifico che normativo.

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "ACCOMPAGNARE - IPNOSI ERICKSONIANA E MALATTIA TERMINALE"

Il libro scritto da Nicoletta Gava (co-Direttrice del Milton H. Erickson Institute di Torino), con Alessandro Piedimone e Andrea Ferreri, vuole offrire uno spunto di riflessione ai palliativisti e a coloro che a vario titolo si occupano delle persone in fin di vita. Il libro verrà presentato durante il XVIII Congresso della Società Italiana di Cure Palliative (Trieste, 26-29 ottobre 2011). La data e l'orario esatti della presentazione saranno resi noti sul nostro sito nella sezione "prossimi eventi" della home-page, appena possibile.

www.aimgroup.eu/2011/sicpnazionale

*Il tuo **inconscio** è il regolatore interno di tutti i tuoi processi **biologici** e **mentali**. Ora, accettando e godendoti i normali periodi di riposo ultradiano, così come capitano nel corso della giornata, tu permetti la naturale autoregolazione della tua entità **mente~corpo** ai fini di **guarire** e risolvere i tuoi problemi...*

Liberamente tratto da Ernst L. Rossi LA PSICOBIOLOGIA DELLA GUARIGIONE PSICOFISICA, Casa ed. Astrolabio, Roma, 1987

[IPNOSI E CLINICA]

a cura di Mauro Cavarra

Curare il **benessere** con l'autoipnosi

L'utilizzo dell'ipnosi per il trattamento di condizioni cliniche, somatiche o psicologiche, sta affermandosi grazie al consolidamento dei risultati seguito all'accumularsi della letteratura scientifica sull'argomento. Ma l'ipnosi non è soltanto uno strumento utile alla persona sofferente: una sua declinazione è l'autoipnosi, una tecnica di cui il soggetto può servirsi per il miglioramento del benessere quotidiano.
Un campo di applicazione di questa tecnica è la gestione dello stress [1]. Uno studio recente [2] ha indagato come l'autoipnosi possa modulare il funzionamento del sistema nervoso simpatico, responsabile delle risposte di attivazione di fronte allo stimolo stressante; e parasimpatico, che invece favorisce risposte opposte.
I risultati, ottenuti da un campione di soggetti nuovi a questa tecnica, hanno dimostrato, confermando dati della letteratura precedente [3,4], che un training di autoipnosi può promuovere l'attività del sistema parasimpatico, favorendo l'ingresso in uno stato che vede l'abbassamento del ritmo respiratorio, del battito cardiaco, della pressione sanguigna ed il raggiungimento di un piacevole stato di rilassamento psico-fisico.
Che l'autoipnosi sia in grado di abbassare i livelli di ansia lo si è appreso anche da studi precedenti. Uno in particolare [5] ha messo a confronto due gruppi: il primo, oltre a seguire una terapia cognitivo-comportamentale per contenere stati ansiosi, veniva addestrato all'autoipnosi; nel secondo l'autoipnosi veniva sostituita da semplici tecniche di rilassamento. Alla conclusione dello studio il gruppo di autoipnosi ha riportato un maggior miglioramento che si è mantenuto più a lungo nel tempo.
La riduzione dei livelli di stress e di ansia può migliorare il funzionamento della persona.
Un esempio è l'effetto positivo su situazioni che richiedono alti livelli di attenzione in vista di una prestazione lavorativa o di studio.
In una ricerca su studenti di medicina del primo anno [6] si sono confrontati i livelli di ansia di un gruppo addestrato all'autoipnosi e di un gruppo di controllo. I risultati hanno rilevato come l'ansia del primo gruppo si abbassi progressivamente col trascorrere dell'anno accademico e che il picco di ansia in corrispondenza degli esami era nettamente più basso nei soggetti del gruppo di autoipnosi.
Questo ha avuto un effetto importante sulla qualità di vita degli studenti, permettendogli di aumentare concentrazione, attenzione, di ridurre la presenza dei sintomi tipici dello stress e di dormire meglio.
Un campo in cui esiste già un certo numero di pubblicazioni scientifiche è proprio quello del trattamento dell'insonnia attraverso training di autoipnosi. Per insonnia si intende la difficoltà ad addormentarsi, il verificarsi di risvegli durante la notte e/o la povera qualità o durata del sonno [7,8]. La sonnolenza risultante può esitare nel calo dei livelli di performance accademica o lavorativa dovuti all'abbassamento della concentrazione e della memoria [8].
Il trattamento dell'insonnia attraverso l'autoipnosi ha restituito risultati positivi sia negli adulti che nei bambini [9,10,11] risultando in certi casi più efficace dei rimedi farmacologici [10]. Il fatto che l'autoipnosi permetta di abbassare i livelli di attivazione fisiologica [12], di mettere da parte i pensieri stressanti e il fatto che evochi immagini e sensazioni piacevoli per la persona, ha permesso, in uno studio condotto su un campione pediatrico [9], di ottenere una percentuale di successo dell'87%, percentuale pressoché identica a quella rilevata in popolazione adulta.
Notevole anche il fatto che in questo studio la durata media dell'insonnia dei partecipanti era di ben 3 anni.
Concludiamo riportando che negli studi sopracitati l'"ipnotizzabilità"dei soggetti non era rilevante, qualificando l'autoipnosi come uno strumento economico, efficace e generalizzabile per il miglioramento del benessere che ciascun individuo può utilizzare in piena autonomia.

Bibliografia

1. Hammond C. Hypnosis in the treatment of anxiety and stress-related disorders. Expert reviews of Neurotherapeutics. 2010;10(2):263-273.

2. VandeVusse L, Hanson L, Berner MA, White Winters JM. Impact of self-hypnosis in women on select physiologic and psychological parameters. Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing. 2010;39:159-168.

3. De Benedittis G, Cigada M, Bianchi A. Autonomic changes during hypnosis: heart rate variability powe spectrum analysis as a marker of sympathico-vagal balance. International journal of clinical hypnosis. 1994;42:140-152.

4. Hippel CV, Hole G, Kaschka WP. Autonomic profile under hypnosis as assessed by heart rate variability and spectral analysis. Pharmacopsychiatry. 34;34:111-113.

5.O'Neill LM, Barner AJ, McConckey K. Treating anxiety with self hypnosis and relaxation. Contemporary Hypnosis. 1999;16(2):68-80.
Whitehouse WG, Kinges DF, Carota Orne E, Keller

6. Whitehouse WG, Kinges DF, Carota Orne E, Keller SE, Bates BL, Bauer NK, Morahan P, Haupt BA, Carlin MM, Bloom PB, et al. Psychosocial and immune effects of self-hypnosis training for stress management throughout the first semester of medical school. Psychosomatic medicine. 1996;58:249-263.7.

7. Silber MH. Chronic insomnia. New england journal of medicine. 2005;353:803-810.

8. Glaze DG. Childhood insomnia: why chris can't sleep. Pediatric clinics of North America. 2004;51:33-50.

9. Anbar RD, Slothower MP. Hypnosis for treatment of insomnia in school-age children: a retrospective chart review. BMC Pediatrics. 2006 Aug 11;6:23.

10. Anderson JAD, Dalton ER, Basker MA. Insomnia and Hypnotherapy. Journal of the royal society of medicine. 1979;72:734-739.

11. Becker PM. Chronic insomnia: outcome of hypnotherapeutic intervention in six cases. American journal of clinical hypnosis. 1993;36:98-105.

12. Olness K, Kohen DP. Hypnosis and hypnotherapy with children. 3rd ed. New York: The Guilford Press; 1996.European fournal of cancer. 1999;35:1783-8.

[IPNOSI E AUTO-IPNOSI]

a cura di Alessandro Piedimonte

Effetti fisiologici dell'autoipnosi

Quando si parla di "auto-ipnosi" (self-hypnosis in inglese) ci si riferisce a quell'insieme di processi che permettono di realizzare le condizioni dello stato ipnotico su se stessi. Dalla letteratura è chiaro come questa situazione venga a costituirsi in modi differenti: può, per esempio, essere l'ipnotista clinico a riferire al paziente istruzioni particolari affinché quest'ultimo possa entrare successivamente, da solo, in ipnosi oppure possono venire insegnate particolari tecniche che il paziente potrà poi applicare indipendentemente dall'ipnotista. In generale, come nei processi classici di induzione ipnotica, tale fenomeno si configura come uno spostamento dell'attenzione dall'esterno all'interno di se stessi. In un recente studio è stato possibile dimostrare l'effetto dell'auto-ipnosi sulle donne in stato di gravidanza [1]. Le partecipanti sono state fatte rilassare su di un lettino ed hanno praticato una particolare forma di auto-ipnosi per circa trenta minuti.
In seguito a questa sessione sono stati misurati diversi parametri, tra cui la frequenza respiratoria e cardiaca (misure dirette della tensione corporea), e sono state somministrate alcune scale psicologiche per la valutazione dello stato d'ansia.
I risultati hanno mostrato come il processo di auto-ipnosi abbia aumentato l'attività del sistema nervoso parasimpatico (componente del sistema nervoso autonomo deputata al riposo, al recupero ed alla digestione) che ha portato ad un immediato rilassamento post-ipnotico misurabile attraverso la riduzione delle frequenze cardiache e respiratorie, nonché un più basso punteggio ai test per l'ansia. Inoltre, grazie ad un studio in Risonanza Magnetica Funzionale (fMRI) si è potuto far luce sulle aree cerebrali direttamente interessate durante il rilassamento ed i processi di auto-ipnosi [2].
Un gruppo di 19 esperti nella pratica dell'auto-induzione e 19 controlli sono stati sottoposti a due sessioni di fMRI: durante la prima, in stato diauto-ipnosi venivano fatte immaginare tre situazioni sensoriali (rilassatezza, pesantezza del braccio e calore), mentre la seconda sessione prevedeva una fase di immaginazione motoria (flessione del braccio destro). Confrontando i due gruppi si è potuto osservare un'attivazione delle aree prefrontali sinistre e post-centrali bilaterali nel gruppo di esperti in auto-ipnosi, sia durante le fasi di immaginazione sensoriale sia durante le fasi di immaginazione motoria.
Un'attivazione della corteccia prefrontale (deputata, tra le altre funzioni, al controllo attentivo) e dell'insula (una struttura corticale interna coinvolta anche nell'elaborazione delle emozioni) è stata evidenziata in entrambi i gruppi, ma con una maggiore intensità nel gruppo di esperti in auto-ipnosi. Curiosamente è stata dimostrata una correlazione tra l'entità di attivazione dell'insula ed il numero di anni di pratica dell'auto-ipnosi posseduto dai partecipanti.
Nel loro insieme, questi studi dimostrano come le tecniche di auto-ipnosi agiscano attraverso il rilassamento del sistema nervoso centrale e l'attivazione di specifiche aree cerebrali deputate allo spostamento dell'attenzione ed alla ricezione emotiva.
Risulta chiaro, quindi, come l'applicazione dell'auto-ipnosi possa essere d'aiuto sia ai soggetti che la praticano, portando al raggiungimento di uno stato di benessere fisiologico, sia (si pensi al primo studio sulle donne incinta)ad agevolare il lavoro di infermieri ed altri operatori sanitari.

[1] VandeVusse L, Hanson L, Berner MA, White Winters JM,"Impact of Self-Hypnosis in Women of Select Physiologic and Psychological Parameters", J Obstet Gynecol Neonatal Nurs, 39, 2010, pp 159-168.

[2] Schalmann M, Naglatzki R, de Greiff A, Forsting M, Gizewski ER., "Autogenic Training Alters Cerebral Activation Patterns in fMRI", Int J Clin Exp Hypn, 58:4, 2010, pp 444-456.

[LA VOCE DI ERICKSON]

Perchè fare le cose in un solo modo?

Nel brano che segue un frammento di dialogo tra Milton Erickson ed Ernest Rossi, uno dei suoi principali allievi e collaboratori, nel quale si discute di come attraverso l'autoipnosi l'individuo possa modificare gli schemi attraverso i quali interpreta e vive la realtà.

E: Perché fare le cose in un solo modo? [Erickson fa molti esempi di come i suoi familiari hanno imparato vari modi di fare le cose].
R: Con l'autoipnosi cerchiamo di apprendere ad accrescere l'elasticità della nostra funzionalità. Non vogliamo limitarci a un orientamento generalizzato verso la realtà.
Il tuo suggerimento è che si possa usare l'autoipnosi per sviluppare una maggiore elasticità nel modo di prendere contatto con il nostro comportamento, i nostri processi sensorio-percettivi, il nostro modo di conoscere.
Possiamo modificare e in gran parte ricreare la nostra esperienza praticamente a ogni livello. Stiamo appena cominciando ad imparare a farlo. Le droghe psichedeliche e il lavoro ipnotico classico sono approcci rudimentali nei quali in passato ci siamo imbattuti per caso.
Con le nostre indagini sull'autoipnosi siamo effettivamente impegnati all'arricchimento sensorio-percettivo e comportamentale. In altre parole, la trance è necessaria per un nuovo modo di apprendere.
E: Tracciamo nuove vie.
R: La trance ci aiuta a depotenziare i nostri vecchi programmi e ci dà modo di imparare qualcosa di nuovo. Per esempio il fatto di non riuscire a provocare un'anestesia a volontà è unicamente dovuto all'incapacità di abbandonare il nostro orientamento generalizzato verso la realtà, il quale esalta l'importanza del dolore a cui dà la preminenza nella coscienza. Ma se permettessimo ai bambini di sperimentare in modo divertente i loro processi sensorio-percettivi, essi potrebbero acquisire facilmente delle facoltà anestetiche che in caso di bisogno sarebbero utilissime. Ecco un campo d'indagine di grande interesse.

Liberamente tratto da Milton H. Erickson. Opere, Volume 1; pag. 155. Casa Editrice Astrolabio

L'intervista al *Prof. Luigi Odello*

a cura di Daria Limatola

L'opinione dell'esperto

Recuperare **energie** con l'autoipnosi

L'autoipnosi è uno strumento e che aumenta la consapevolezza di sé e aiuta ad individuare e utilizzare al meglio le proprie risorse.
Tuttavia, essendo questa un'esperienza personale, abbiamo voluto raccogliere la testimonianza in merito di un allievo dell'Istituto Milton Erickon di Torino, il Prof. Luigi Odello, docente di Analisi Sensoriale in diverse Università italiane (Piacenza, Padova, Verona e Udine) e straniere (San Paolo in Brasile).

Il Prof. Odello oltre alla docenza, ricopre un'ampia varietà di ruoli: è presidente del Centro Studi Assaggiatori di Brescia, l'unità di ricerca sull'analisi sensoriale più avanzata e completa in Italia, è membro di diversi consigli di amministrazione di società italiane ed estere che si occupano di analisi sensoriale e innovazione tecnologica in campo alimentare, è il direttore responsabile del periodico "L' Assaggio", è autore di diversi libri e scrive occasionalmente su testate giornalistiche a tiratura nazionale.

Professore, dover gestire tutti i suoi impegni deve essere un'impresa non da poco, la prima domanda quindi è d'obbligo: come fa?
In realtà ho l'intima impressione che siano gli impegni a gestire me.
Sono sempre più convinto che le mie decisioni sono prese a livello inconscio e poi la mente conscia le razionalizza dandogli un senso. In pratica sono cosciente di obbedire a comandi interni che non rispondono alle mie esigenze pratiche di lavorare molto, ma sicuramente al mio copione.

So che viaggia spesso in aereo e per lunghi tratti: ha finalmente trovato l'arma giusta per sconfiggere il jet-lag?
Io non ho mai sofferto il jet-lag, ma il fatto di poter utilizzare l'autoipnosi per isolarmi dall'ambiente, di dormire se voglio (meno facile è il non dormire se ho sonno) mi offre sicuramente un vantaggio non indifferente.
Ridurre la dipendenza dall'ambiente (in questo rientra anche il non provare fastidio per rumori o gente che parla, verso gli spifferi dell'aria condizionata e via discorrendo) aumenta molto la libertà personale.

Senz'altro le capita spesso di parlare in pubblico, dentro e fuori le aule universitarie. In quelle occasioni la stanchezza o la mancanza di concentrazione possono mettere davvero in difficoltà. Come si destreggia?
Quando faccio docenza non è difficile entrare nel personaggio e riuscire a fare lezioni di buona qualità anche in condizioni critiche.
A fine agosto sono sceso dall'aereo in Brasile alle cinque di mattina e alle 8,30 ero in aula, ho fatto otto ore di corso e poi un incontro nel corso del quale ho dovuto affrontare argomenti delicati. Ecco, la cosa cambia con l'ultimo punto: si riesce a ottenere buoni risultati solo se si hanno idee molto chiare circa gli obiettivi da ottenere e le strategie da usare, altrimenti la stanchezza può giocare brutti scherzi.
Per prima cosa occorre quindi ridurre la tensione, e in questo le tecniche ericksoniane funzionano.

E con i suoi studenti? E' cambiato qualcosa?
Sicuramente. Credo di essere più umano, più empatico e meno autoritario e quindi di condurre il gruppo con maggiore serenità. Forse li faccio anche divertire di più, e con il gioco si impara sempre meglio.

Torniamo alla sua passione: l'analisi sensoriale. Essa va ben oltre la mera elencazione delle caratteristiche organolettiche di un cibo o una bevanda, qualificandosi come vera e propria scienza del come e del perché un dato prodotto, alimentare o meno, sia gradito al pubblico.
Dietro ogni progetto, ogni analisi, c'è dunque tanto ascolto, tanta attenzione alla persona. L'approfondimento delle metodiche ericksoniane le ha fornito qualche spunto di riflessione in tal senso?
Sono convinto che ai sensorialisti le metodiche eriksoniane saranno di grande aiuto per dirigere il gruppo: noi abbiamo bisogno di persone sensibili e le persone sono sensibili se sono avulse dagli affanni.
Abbiamo bisogno di persone motivate e le persone sono motivate se ottengono gli obiettivi che si prefiggono.
Personalmente conto molto di approfondire l'applicazione dell'autoipnosi a chi conduce gruppi di valutazione.
Alcune esperienze fatte si sono rivelate molto efficaci.
Una in condizioni critiche, durante un tour de force dove il gruppo si era ribellato alla proposta di valutare un'ultima serie di campioni.
Gli ho spiegato il motivo del perché era importante fare quest'ultimo assaggio e di come ognuno poteva recuperare risorse invitandoli, in modo subliminale, a una sfida con se stessi. Ho concluso lasciando a ognuno la libertà di farlo o di non farlo: su 27 ne ho perso uno solo.
I sensorialisti che collaboravano con me stanno ancora discutendo come sia stato possibile.

NOTIZIE
visita www.ericksoninstitute.it
seguici su Facebook