MILTON H. ERICKSON INSTITUTE

LA NEWSLETTER
del MILTON ERICKSON INSTITUTE di TORINO
ipnosi e fumo

Cari Lettori,
questo mese abbiamo scelto di dedicare il nostro contributo ad una tematica di grande attualità: ad oggi il fumo è considerato una delle principali causa di morte prematura. L'ipnosi ericksoniana può essere uno strumento estremamente efficace per porre fine a questa ABITUDINE DANNOSA e riuscire finalmente a SMETTERE DI FUMARE. Come potrete comprendere dalla testimonianza di M., la nostra filosofia d'intervento consiste nell'indagare e comprendere quanto della storia personale di chi chiede aiuto sia collegato a questa abitudine, in modo da accompagnare la persona al superamento di quelle specifiche criticità e al porre fine quello che comunemente viene definito il *vizio del fumo*. Buona lettura!

Lo staff del Milton H. Erickson Institute di Torino

[IPNOSI E NEUROSCIENZE]

a cura di Alessandro Piedimonte

Vincere l'effetto del fumo sul sistema nervoso attraverso l'ipnosi

Jean Nicot introdusse in Europa, nel 1560, ciò che venne chiamato Nicotina in suo "onore"; da allora il consumo di tabacco è aumentato esponenzialmente, arrivando a toccare il miliardo di consumatori. Una cifra ragguardevole soprattutto se si pensa come l'Organizzazione Mondiale della Sanità abbia stimato il numero di vittime, dovute al tabacco, a più di cinque milioni l'anno rendendo il fumo la principale causa evitabile di morte al mondo. Quando si parla però di dipendenze, il termine "evitabile" si scontra con l'attività che alcune sostanze hanno sul nostro sistema nervoso centrale: il tabacco fa leva, infatti, sul circuito delle endorfine e sul rilascio del neurotrasmettitore Dopamina, attivando processi legati alle sensazioni di piacere e ricompensa prodotte dal nostro cervello. Inoltre, in un interessante studio, è stato osservato come danni cerebrali a livello dell'insula (area situata nel lobo temporale e considerata una delle principali sedi dell'elaborazione emotiva e del desiderio) siano collegati all'uscita dalla dipendenza da tabacco [1]. In un recente studio condotto da Carmody e collaboratori (2008), è stato dimostrato come l'ipnosi, combinata all'applicazione di cerotti alla nicotina, sia maggiormente efficace rispetto a terapie standard per smettere di fumare.
Più di 280 fumatori sono stati reclutati al San Francisco Veterans Affairs Medical Center e suddivisi in due gruppi: un gruppo denominato "ipnosi" ed un gruppo denominato "cognitivo comportamentale". Le induzioni ipnotiche consistevano in suggestioni e guide in scenari immaginati, volte a competere con il continuo desiderio di fumare. Per l'esperimento sono state effettuate due sessioni di induzione da sessanta minuti ciascuna e tre successive chiamate telefoniche per consolidare il trattamento con ipnosi. Il trattamento cognitivo comportamentale prevedeva, invece, un aumento di consapevolezza sugli effetti del fumo ed una serie di tecniche comportamentali per evitare di fumare ed anche questo tipo di trattamento è stato effettuato con la stessa metodica delle induzioni (due sedute da sessanta minuti e tre successive chiamate telefoniche). Entrambi i trattamenti sono stati combinati con l'applicazione di cerotti alla nicotina. Dopo sei mesi di trattamento, i soggetti appartenenti al gruppo ipnosi hanno riportato con maggior frequenza periodi di astinenza (29% del gruppo ipnosi contro il 23% del gruppo cognitivo comportamentale). Inoltre, il 26% dei partecipanti del gruppo ipnosi hanno deciso di smettere di fumare dopo sei mesi di trattamento; di contro,dopo questo stesso periodo nel gruppo cognitivo comportamentale solo il 16% è risultato astinente. I risultati di questo studio hanno mostrato come il trattamento con suggestioni ipnotiche, in combinazione con l'utilizzo dei canonici cerotti alla nicotina, sia più efficace di una terapia cognitivo comportamentale classica nell'abbassare la dipendenza dal fumo a lungo termine [2]. Al di fuori di questo contributo positivo, bisogna considerare che gli studi in questo campo sono ancora dibattuti a causa della difficoltà di valutare esattamente la qualità di un'insieme di suggestioni ipnotiche ed il loro effetto. Da recenti raccolte di studi precedenti, nonostante i problemi menzionati, sembra emergere come sia comunque giustificato classificare l'ipnosi come un possibile metodo efficace contro la dipendenza da tabacco [3]. La possibilità dell'utilizzo dell'ipnosi come strumento di cura o prevenzione per le dipendenze suggerisce la necessità di più precisi studi futuri sull'argomento.

Bibliografia

1. Naqvi NH, Rudrauf D., Damasio A., Bechara A. Damage to the Insula Disrupts Addiction to Cigarette Smoking. Science, 315, 531-534.
2. Carmody TP, Duncan C, Simon JA, Solkowitz S, Huggins J, Lee S, Delucchi K. Hypnosis for smoking cessation: a randomized trial. Nicotine & Tobacco Research, 2008, 10, 811-818.
3. Green JP, Lyn SJ. Hypnosis and suggestion-based approaches to smoking cessation: An examination of the evidence. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 2000, 48, 195-224.

EVENTI

✓ CONVEGNO REGIONALE
« LA CURA DELLA FIBROMIALGIA OGGI »
[8 MARZO] TORINO, AULA MAGNA
AZIENDA OSPEDALIERO - UNIVERSITARIA
S.GIOVANNI BATTISTA - A. DOGLIOTTI

✓ 10° CONGRESSO AISF ONLUS
ASSOCIAZIONE ITALIANA
SINDROME FIBROMIALGICA
[17 MARZO] MILANO, AULA MAGNA
AZIENDA OSPEDALIERA LUIGI SACCO

✓ 6 ÈMES JOURNÉES ROMANDES
D'HYPNOSE SUISSE
[22. 23. 24. MARZO] GINEVRA, SVIZZERA
Stati di coscienza, relazione tra memeoria e identità, ma anche "malpractice" nell'uso dell'ipnosi nella pratica clinica, sono gli argomenti che verranno affrontati al convegno.

✓ MASTER POST-UNIVERSITARIO
IN IPNOSI CLINICA
[DAL 27. 28. 29. APRILE]
Seconda Edizione

✓ I LIVELLO
[DAL 12. 13. MAGGIO]
Ipnosi, rilassamento e trance

✓ 4° CONGRESSO INTERNAZIONALE
« HYPNOSE ET DOULEUR »
[17. 18. 19. MAGGIO] QUIBERON, FRANCIA
Temi del congresso sono l'ipnosi
e la comunicazione terapeutica nel trattamento
del dolore cronico.

✓ IPNOSI PER PARLARE
IN PUBBLICO
[DAL 28. 29. 30. MAGGIO]
Laboratorio di Ipnosi Ericksoniana e Teatro per sviluppare le proprie capacità espressive

✓ 35° CONGRESSO
NAZIONALE AISD
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER LO STUDIO DEL DOLORE
[27. 28. 29. MAGGIO] NAPOLI
Il Congresso quest'anno dedica ampio spazio alla componente psicologica del dolore, all'ipnosi e ai trattamenti psicologici nel trattamento del dolore cronico.

[IPNOSI E CLINICA]

a cura di Mauro Cavarra

Smettere di fumare con l'ipnosi

Intervenire per interrompere un'abitudine dannosa

Il fumo rappresenta una delle principali cause di morte prematura; nei soli Stati Uniti, secondo un rapporto governativo [1] le morti riconducibili al tabagismo sarebbero circa 438.000 ogni anno. Inoltre, oltre a ridurre sensibilmente l'aspettativa di vita, costituisce un fattore di rischio per l'insorgere di patologie gravi, come cardiopatie, ictus, infarti, malattie respiratorie e tumori. Si tratta di un'abitudine molto diffusa come dimostrano le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che arriva a definire il fumo come "la più grande minaccia per la salute nella Regione Europea". Inoltre, nonostante la ricerca riporti che circa l'80% dei fumatori dichiara di voler smettere di fumare [2], solo il 45% effettivamente cerca di smettere e solo il 5% ci riesce autonomamente [3].

Nonostante si tratti di uno dei primi metodi utilizzati per eliminare il vizio del fumo, raramente l'ipnosi viene presentata come un'opzione ai tabagisti e solo ultimamente la ricerca sta producendo studi che permettono di accertarne le potenzialità. La letteratura in proposito presenta l'ipnoterapia come una tecnica promettente che viene bene accettata dalla maggioranza dei pazienti [4]. Uno studio del 2004 [5] ha visto un gruppo di volontari prendere parte ad un percorso di ipnoterapia specificamente indirizzato allo smettere di fumare. Il percorso prevedeva 3 sessioni: mentre durante la prima venivano fornite informazioni a proposito della tecnica, delle conseguenze del fumo e veniva raccolta la storia dei pazienti, le successive vedevano l'impiego di tecniche ipnotiche. Ad un anno dal termine del percorso, il 48% dei soggetti sperimentali aveva smesso di fumare. Questa percentuale raggiunge il 67% se si considerano soltanto i pazienti che hanno partecipato a tutte e tre le sessioni. Una testimonianza simile deriva da uno studio del 2006 [6] che ha coinvolto due gruppi di fumatori: mentre ai partecipanti del primo venivano fornite informazioni a proposito del fumo e delle sue conseguenze, i partecipanti del secondo gruppo avrebbero preso parte ad un programma di ipnoterapia nel quale era previsto anche un addestramento all'utilizzo dell'autoipnosi. A sei mesi dal termine del trattamento la percentuale dei pazienti che avevano smesso di fumare ammontava al 40% contro lo 0% del gruppo di controllo. Inoltre, la media giornaliera di sigarette fumate dagli appartenenti al gruppo sperimentale era di 3, contro le 20 del gruppo di controllo. I risultati, dunque, indicano che l'ipnosi ha una efficacia comparabile o migliore rispetto ad altri tipi di interventi, sia farmacologici che comportamentali [7]. In termini di pianificazione del trattamento, l'efficacia di questa tecnica all'interno di un progetto per abbandonare il vizio sembra aumentare quando è previsto un percorso di più sedute, quando, invece di proporre induzioni standard, ciascun intervento viene personalizzato sul singolo individuo e quando si stabilisce una relazione intensa tra terapeuta e paziente [8] ; elementi da sempre al centro dell'attenzione di chi pratica l'ipnosi Ericksoniana. L'ipnosi può inoltre fornire un supporto per i sintomi da astinenza da nicotina che non sempre sono presi in considerazione dai programmi tradizionali [9]. È infatti frequente che soggetti che smettono di fumare presentino sintomi come umore depresso, insonnia, irritabilità, sentimenti di rabbia o frustrazione, difficoltà a concentrarsi, ansia, irrequietezza, aumento dell'appetito e conseguente aumento di peso [10]. Del resto in certi casi il fumo fornisce una distrazione da emozioni negative, viene in altre parole utilizzato come una auto-medicazione per disagi che si sono cronicizzati [11]. Questi sintomi, se non trattati , possono rappresentare un forte ostacolo per chi decide di liberarsi del fumo e l'ipnosi, offrendo la possibilità di agire sulle cause che evocano certe emozioni negative e sul sistema nervoso autonomo, può rappresentare un potente alleato. Le ragioni per abbandonare il fumo sono molte, di ordine medico, economico e sociale. Riassumendo, la ricerca attuale descrive l'ipnosi come un metodo promettente per aiutare chi lo desidera a liberarsene definitivamente.

Bibliografia

1. CDC. Annual smoking-attributable mortality, years of potential life lost, and economic costs---United States, 1997--2001. MMWR 2005;54:625--8.

2. U.S. Department of Health and Human Services. (1990). The health benefits of smoking cessation: a report of the Surgeon General (DHHS Publication No. CDC 90-8416). Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.

3. Giovino, G.A., Henningfield, J.E., Tomar, S.L., Escobedo, L.G., & Slade, J. (1995). Epidemiology of tobacco use and dependence. Epidemiological Review, 17,48-65.

4. Elkins, G.R. & Wall, V.J. (1996). Medical referrals for hypnotherapy: Opinions of physicians, residents, family practice outpatients and psychiatry outpatients. American journal of clinical hypnosis, 38(4), 254-262.
Crasilneck, H.B. (1990). Hypnotic techniques for smoking control and psychogenic impotence. American journal of clinical hypnosis, 32, 147-153.
Kikunnen, T. (2001). Integrating hypnosis into a comprehensive smoking cessation intervention: comments on past and present studies.
The international journal of clinical and experimental hypnosis, 49(3), 267-271. Elkins, G.R. (2004).
Clinical hypnosis for smoking cessation: preliminary results of a three-session intervention.
The international journal of clinical and experimental hypnosis, 52(1), 73-81-

5.Ibid.

6. Elkins, G.R., Marcus, J., Bates, J. & Rajab, M.H. (2006). Intensive hypnotherapy for smoking cessation: a prospective study. International journal of clinical and experimental hypnosis, 54(3), 303-315.

7. Ibid.

8. Holroyd, J. (1980). Hypnosis treatment for smoking: an evaluative review. International journal of clinical and experimental hypnosis, 28, 341-357.

9. Ibid.

10. Ibid.

11. Barber, J. (2000). Freedom from smoking: integrating hypnotic methods and rapid smoking to facilitate smoking cessation. The international journal of clinical and experimental hypnosis, 49(3), 257-266.

[LA VOCE DI ERICKSON]

Associazioni mentali, ricordi e potenzialità vitali per raggiungere il proprio scopo terapeutico

Consideriamo l'ipnoterapia un processo mediante il quale aiutiamo le persone a utilizzare le loro associazioni mentali, ricordi e potenzialità vitali per raggiungere il proprio scopo terapeutico.
La suggestione ipnotica può facilitare l'utilizzazione di capacità e potenzialità che esistono già in una persona ma che rimangono inutilizzate o sottosviluppate per mancanza di esercizio o perché non comprese. L'ipnoterapeuta esamina attentamente l'individualità del paziente per accertare, tra ciò che questi ha appreso dalla vita, quali esperienze e abilità mentali sono disponibili per affrontare il problema. Il terapeuta quindi facilita un approccio all'esperienza della trance in cui il paziente può utilizzare queste risposte assolutamente personali per raggiungere fini terapeutici.
Il nostro approccio può essere visto come un processo a tre stadi: 1) un periodo di preparazione durante il quale il terapeuta esplora il patrimonio di esperienze di vita del paziente e favorisce l'instaurarsi di strutture costruttive di riferimento per orientare il paziente verso un cambiamento terapeutico; 2) una attivazione e utilizzazione delle particolari capacità mentali del paziente durante il periodo di trance terapeutica; 3) un attento esame, valutazione e ratifica del cambiamento terapeutico che ha luogo.

Liberamente tratto da Milton H. Erickson. Ipnoterapia, pag. 18, ed. Astrolabio.

Mental connections, memories and vital resources to reach one's own therapeutic goal

We view hypnotherapy as a process whereby we help people utilize their own mental associations, memories, and life potentials to achieve their own therapeutic goals.
Hypnotic suggestion can facilitate the utilization of abilities and potentials that already exist within a person but that remain unused or underdeveloped because of a lack of training or understanding. The hypnotherapist carefully explores a patient's individuality to ascertain what life learnings, experiences, and mental skills are available to deal with the problem. The therapist then facilitates an approach to trance experience wherein the patient may utilize these uniquely personal internal responses to achieve therapeutic goals. Our approach may be viewed as a three-stage process: (1) a period of preparation during which the therapist explores the patients repertory of life experiences and facilitates constructive frames of reference to orient the patient toward therapeutic change; (2) an activation and utilization of the patient's own mental skills during a period of therapeutic trance; (3) a careful recognition, evaluation, and ratification of the therapeutic change that takes place. In this first chapter we will introduce some of the factors contributing to the successful experience of each of these three stages. In the chapters that follow we will illustrate and discuss them in greater detail.

Taken from Milton H. Erickson & Ernest L. Rossi, Hypnotherapy – An Exploratory Casebook, pag. 15, Irvington Publishers Inc.

MASTER POST-UNIVERSITARIO IN IPNOSI CLINICA AD ORIENTAMENTO ERICKSONIANO

Seconda edizione

PRIMO INCONTRO
RILASSAMENTO E AUTORILASSAMENTO

SECONDO INCONTRO
IPNOSI, AUTOIPNOSI E TRANCE

TERZO INCONTRO
IPNOSI, AUTOIPNOSI E TRATTAMENTO DEL DOLORE

QUARTO INCONTRO
IPNOSI CONVERSAZIONALE E TRANCE VIGILE

QUINTO INCONTRO
IPNOSI REGRESSIVA AD ORIENTAMENTO ERICKSONIANO

SESTO INCONTRO
IPNOSI E NARRAZIONE

SETTIMO INCONTRO
ULTERIORI SVILUPPI DI IPNOSI CONVERSAZIONALE

SUPERVISIONE E CONSULENZA INDIVIDUALE

La testimonianza di *M.*

Ho conosciuto l'Istituto Milton Erickson di Torino leggendo di una loro attività, sapevo che si occupavano di ipnosi, per la verità a quell'epoca non conoscevo ancora la differenza tra l'ipnosi ericksoniana e quella tradizionale. Sono sempre stata incuriosita dalle potenzialità della mente umana e volevo saperne di più. Dopo aver sentito e letto della storia di Milton Erickson sono rimasta davvero sbalordita!

Davvero un uomo, e prima un ragazzo, aveva avuto tanta capacità di utilizzare la propria mente per modificare la propria vita?

Era realmente possibile?

Da anni mi dibattevo in quello che allora consideravo il vizio del fumo. Di base una decina al giorno, ma se uscivo con gli amici, o facevo particolarmente tardi, o si faceva festa, o ero nervosa, o… potrei continuare la lista all'infinito. Qualsiasi scusa era buona per fumare più di quanto avrei voluto. La sera, specialmente.

Il mattino dopo mi svegliavo con quel gusto in bocca e mi dicevo: "adesso basta!"

Ma dopo poche ore avevo già fumato la prima e così via. Col passare del tempo ogni sigaretta diventava per me subito un momento di relax o "questa me la sono proprio meritata!" per poi trasformarsi, subito dopo, in un piccolo fallimento personale. Niente di grave, mi dicevo, i problemi sono altri. Ma intanto quella voce interna che mi diceva: "tanto non riesci a smettere" non mi mollava. Allora la odiavo, oggi la ringrazio.

Non ci fosse stata sarei ancora oggi una fumatrice. Tanto più che nonostante conoscessi perfettamente le conseguenze del fumo sulla salute, queste informazioni non sono mai state per me motivo sufficiente per smettere con questa pessima abitudine. In altre parole: sapevo che fumare fa male, ma non riuscivo comunque a smettere.

Ad un certo punto, in seguito ad un'esperienza molto significativa per me, ho deciso di farmi un regalo: mi sarei rivolta all'ipnosi e avrei smesso.

Ovviamente mi aspettavo di fare un numero prestabilito di sedute, avrei dovuto ascoltare chi mi ipnotizzava, chissà se sarei rimasta cosciente? e di conseguenza avrei smesso.

E invece no! In Istituto mi hanno chiesto di parlare di me, delle cose che mi preoccupavano o mi piacevano, di molte cose personali… insomma: tutto diverso da quanto mi aspettassi!

Gli incontri erano piuttosto distanziati l'uno dall'altro, mi hanno spiegato che il momento della seduta è un momento che attiva il lavoro che successivamente viene portato avanti in modo autonomo dall'inconscio.

Ho capito che non volevo solo smettere di fumare, ma cambiare alcune cose di me che non mi facevano stare bene.

Si trattava di lavorarci su.

Per me si è trattato di un percorso, non breve, ma che mi ha aiutato.

Ho lavorato in modo attivo con l'ipnosi per smettere di fumare e oggi ringrazio quella vocina che mi ha fatto trovare una strada, utile per me, per modificare non solo quella brutta abitudine (HO SMESSO!) ma tanti altri aspetti della mia vita. Inoltre, ad oggi, e sono passati diversi anni, non ho più avuto voglia di fumare. Quella era la me del passato.

I learned about the Milton Erickson institute of Turin because I read about one of their activities, I knew that they worked with hypnosis and, to tell the truth, back then I didn't know the difference between Ericksonian and traditional hypnosis.

I have always been fascinated by the potential of human mind and I wanted to learn more. After having heard and read about the life of Milton Erickson I was really amazed!

Can a man and, before him, a boy, be able to use his mind to change his life that much? Was it really possible?

Since many years I was fighting the thing that at that time I considered the habit of smoking. Usually ten a day, but if I went out with friends or if I had a late night, or if I was at a party, or if I was feeling nervous, or… I could go on forever. Every excuse was good for me to smoke more that I would have wanted. During the evening especially.

The morning after I used to wake up with that taste in my mouth and I used to tell myself: "That's enough!"

But after a couple of hours I had already smoked the first one and so on. With the passing of time every cigarette become a moment of relaxation or "I really deserved this one!" and then it transformed itself into another small personal failure. Nothing terrible, I told myself, there were worse problems. But still that internal voice kept telling me "You just can't quit". I hated it then, now I am grateful to it. Without it I would still be a smoker.

Even if I knew perfectly what the consequences of smoking on health were, such information have never been a sufficient reason to kick that awful habit. In other words: I knew that smoking is bad for health, but I just couldn't stop.

At one point, after a very significant personal experience, I decided to make myself a present: I would have tried hypnosis to quit smoking.

Obviously I thought that I would have had to take part in a predefined number of sessions, to listen to who would have hypnotized me, - I also asked myself if I would have remained conscious – and consequently I would have quit.

But things went differently! The institute staff asked me to talk about myself, about the things that I liked or that I disliked, about very personal things… in other words: everything has been completely different than I expected! Sessions were quite distant one from the other, they explained to me that during the sessions the work begins and then it is carried on autonomously by the unconscious. I understood that I didn't just want to quit smoking, but instead I wanted to change some things in me that didn't make me feel well. I had to work on them. It has been a path, not a short one for me, but it helped me. I worked actively with hypnosis to quit smoking and today I thank that voice that helped me to find a useful way to change not only that bad habit (I QUITTED!) but many other aspects of my life.

Furthermore, at the present day – and many years have passed - I never felt the need to smoke again. That was the past me.

NOTIZIE

visita www.ericksoninstitute.it

seguici su Facebook

guarda i video su YouTube