LA NEWSLETTER
del MILTON ERICKSON INSTITUTE di TORINO
ipnosi, asma, allergie

Cari Lettori,
abbiamo scelto di dedicare questo numero della nostra Newletter a coloro che soffrono di asma e allergie. Infatti, molte persone applicandosi costantemente riescono a trarre notevoli vantaggi dall'utilizzo dell'Ipnosi Ericksoniana rispetto a questo tipo di problematica. Cogliamo l'occasione per ricordare che nel mese di aprile partirà il MASTER POST-UNIVERSITARIO dedicato a psicologi, psicoterapeuti, medici, odontoiatri. Si tratta di un percorso suddiviso in sette week end da tre giornate l'uno, con cadenza mensile, volto ad un apprendimento esperienziale di questa disciplina. Vi aspettiamo e buona lettura!

Lo staff del Milton H. Erickson Institute di Torino

[IPNOSI E NEUROSCIENZE]

a cura di Alessandro Piedimonte

Come intervenire con asma ed allergie

Asma ed allergia sono disturbi estremamente comuni nella nostra società. Il loro impatto negativo sulla qualità di vita del paziente è molto elevato, per la serie di sintomi fisici che comportano, tra cui ostruzione delle vie respiratorie, ipersensibilità processi infiammatori.
Ad oggi, uno dei trattamenti standard consiste in una terapia farmacologica che, tuttavia, mira a ridurre solamente la componente infiammatoria del processo, a volte in modo non definitivo. Da un'analisi della letteratura degli ultimi 50 anni [1], emerge come l'ipnosi si sia dimostrata una procedura efficace per il trattamento dell'asma.
Considerando gli studi citati nel loro complesso, i risultati riportano un miglioramento dei sintomi soggettivi, registrato facendo ricorso alla compilazione dettagliata di diari giornalieri e monitorando la frequenza di utilizzo di trattamenti farmacologici.
Un aspetto spesso trascurato nella gestione di asma ed allergie è proprio rappresentato dalla componente psicologica e soggettiva di questi disturbi.
Quando i sintomi sono interpretati senza considerare i correlati psicologici, quali ansia, esperienze pregresse e abilità cognitive del paziente, la terapia non può portare al livello ottimale di guarigione. In un recente case report [2], è stata sottolineata l'importanza dei fattori soggettivi nella gestione dell'asma illustrando Il caso di una bambina con una grave sintomatologia asmatica.
Dopo 2 sessioni da 45 minuti di educazione all'ipnosi, fornita dal pediatra esperto di ipnosi, la paziente ha praticato regolarmente le tecniche di rilassamento proposte trovando un giovamento soggettivo importante: da un lato favorendo la riduzione dell'ansia, fattore in comorbilità con l'asma, dall'altro regolarizzando il respiro e diminuendo gli attacchi di iperventilazione.
Sul miglioramento di sintomi oggettivi, come bronco dilatazione e potenza respiratoria, i dati sono più confusi, fornendo un quadro meno preciso [1]. Questo fatto è dovuto ad almeno due ordini di fattori: da un lato gli studi sull'argomento, non più recenti, hanno peccato di rigorosità scientifica, escludendo a volte il gruppo di storia naturale (ovvero un gruppo sperimentale che non riceve alcun trattamento, rappresentando quindi il normale decorso della patologia) o il gruppo placebo (ovvero un gruppo sperimentale che crede di ricevere il trattamento attivo, ma che in realtà riceve una terapia aspecifica).
Dall'altro lato gli studi hanno selezionato i pazienti con differenti criteri, rendendo impossibile un preciso controllo della sintomatologia oggettiva. Nel campo dell'allergia, invece, sono state utilizzate procedure per indurre sperimentalmente una reazione allergica (tali procedure prevedono l'applicazione cutanea di istamina che determina una reazione locale allergica o l'applicazione di tubercolina che provoca reazioni urticanti) in modo da manipolare in modo più rigoroso gli effetti dell'ipnosi anche a livello oggettivo [3]. Ad esempio è stato dimostrato che soggetti altamente suggestionabili, in seguito ad induzione ipnotica mirata alla riduzione della reazione allergica, riportavano una significativa riduzione dell'area colpita dall'eritema rispetto ad un gruppo di controllo sottoposto allo stesso test istaminergico ma senza la procedura ipnotica.
Inoltre suggestioni opposte di aumento o diminuzione della reazione urticante, date rispettivamente ad un arto piuttosto che all'altro, hanno portato a differenze significative ed oggettive, tra cui grandezza dell'eritema e indurimento dell'area infiammata.
Questi risultati dimostrano come l'utilizzo dell'ipnosi per il trattamento di asma ed allergie sia una strada possibile e da valutare con estrema attenzione.

Bibliografia

1. *Hackman RM, Stern JS, Gershwin ME. Hypnosis and Asthma: a critical review. Journal of Asthma, 2000, 37, 1-15.*
2. *Anbar RD. Self-hypnosis for anxiety associated with severe asthma: a case report. BMC Pediatrics, 2003, 3, 7.*
3. *Zachariae R, Bjerring P, Arendt-Nielsen L. Modulation of Type I immediate and Type IV delayed immunoreactivity using direct suggestion and guided imagery during hypnosis. Allergy, 1989, 8, 537-42.*

EVENTI

- **MASTER POST-UNIVERSITARIO IN IPNOSI CLINICA**
  [DAL 27. 28. 29. APRILE]
  Seconda Edizione
- **I LIVELLO**
  [DAL 12. 13. MAGGIO]
  Ipnosi, rilassamento e trance.
- **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.
- **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.

[IPNOSI E CLINICA]

a cura di Mauro Cavarra

Una soluzione per risolvere gli episodi acuti e prevenirli a lungo termine

L'asma è una delle malattie respiratorie più diffuse del nostro tempo, conta infatti milioni di affetti in tutto il mondo e può essere definita come una infiammazione cronica delle vie aeree caratterizzata da esacerbazioni intermittenti (attacchi) che possono rientrare sia spontaneamente sia attraverso l'uso di sostanze specifiche. Le terapie mediche attualmente utilizzate sono costituite da farmaci broncodilatatori e corticosteroidi, sostanze che mirano al controllo dei sintomi a lungo termine o alla risoluzione immediata dell'attacco.

L'asma può anche interagire con una risposta infiammatoria in corso: circa un asmatico su due presenta infatti quello che viene detto asma allergico o atopico.

Questi individui sono particolarmente sensibili ad allergeni quali polline, polvere, fumo o particelle distaccatesi dal pelo animale, la cui inalazione può causare l'insorgere di un attacco.

Pur essendo una condizione che solo in una limitata quantità di casi può costituire un rischio per la vita della persona, richiede costante supervisione medica e nonostante la recente crescita esponenziale del materiale scientifico al riguardo, la sua prevalenza tende ad aumentare specialmente tra i bambini e i giovani adulti.

Ma può l'ipnosi essere di aiuto a chi soffre d'asma? La letteratura risponde affermativamente: esiste infatti ormai una sostanziosa quantità di studi che ne testimonia gli effetti benefici. Uno studio compiuto in seno all' Università del Connecticut ha diviso un campione di bambini in quattro gruppi. I partecipanti del primo gruppo avrebbero ricevuto un trattamento ipnotico, quelli del secondo delle suggestioni durante il normale stato di veglia (senza quindi aver preso parte ad una seduta di ipnosi), il terzo gruppo avrebbe ricevuto un intervento placebo (una intervista che indagava gli interessi personali dei partecipanti) ed il quarto gruppo, di controllo, non avrebbe preso parte a nessun intervento oltre quelli previsti dalla normale routine medica. Dopo due anni di osservazione, i risultati hanno indicato che i bambini inclusi nel gruppo di ipnosi, oltre a beneficiare di una riduzione significativa della sintomatologia, hanno saltato meno giorni di scuola a causa dell'asma rispetto ai partecipanti degli altri tre gruppi.

Si è inoltre osservato che i bambini che mostravano più facilità ad utilizzare lo stato ipnotico come suggerito dal personale, mostravano miglioramenti notevoli, fenomeno che supporta l'ipotesi che l'allenamento delle capacità ipnotiche dell'individuo possa rappresentare un grande vantaggio nella gestione della sintomatologia.

Lo studio precedente è uno degli esempi che dimostrano l'efficacia dell'ipnosi nel gestire i sintomi di questa condizione a lungo termine. Un altro filone della letteratura ha approfondito invece le possibilità di intervento sugli attacchi in corso.

Una ricerca condotta grazie alla partecipazione di un gruppo di bambini visitati in ospedale durante attacchi d'asma ha permesso di appurare, attraverso l'ausilio di strumenti di valutazione oggettiva, che l'ipnosi in questi casi permette di ridurre il costringimento delle vie aeree. I ricercatori hanno inoltre riportato che l'80% dei bambini trattati con questa tecnica non ha necessitato della somministrazione di farmaci broncodilatatori. Scoperte di questo tipo in alcuni casi hanno portatoall'implementazione di protocolli ipnotici all'interno di strutture specificamente pensate per la cura di pazienti con problemi respiratori. Una testimonianza proviene da un articolo del 2005 che descrive come l'equipe clinica sia riuscita a ottenere il miglioramento o la remissione dei sintomi nell'80% dei pazienti acceduti al Paediatric Pulmonary Center della Upstate Medical University nell'arco di tre anni.

L'autore inoltre sottolinea che uno dei punti di forza di questa tecnica risiede nel fatto che diverse figure professionali, oltre che i pazienti stessi, possono apprenderla in modo da utilizzarla efficacemente nella gestione della sintomatologia.

Brown, in un articolo del 2007, ha raccolto le evidenze derivanti letteratura scientifica sull'argomento dagli anni '60 in poi, traendo la conclusione che l'ipnosi è uno strumento che ha dimostrato la sua efficacia ma che necessita ancora di studio perché ne vengano compresi appieno il potenziale ed i meccanismi di funzionamento. Parte di questa necessità deriva dal fatto che una importante porzione della ricerca su questo tema è composta da studi eseguiti su singoli soggetti. I benefici ottenuti da questi spaziano in molte aree: la riduzione della sintomatologia, l'acquisizione di strategie efficaci per gestire gli attacchi, il miglioramento della qualità di vita e la riduzione di comportamenti legati alla malattia (dalla frequenza di visite mediche, al ricorso a rimedi farmacologici, fino al ritiro sociale). Sulla replica e sulla conferma di questi risultati si dovrà concentrare la ricerca futura.

Bibliografia

1. Kay, A.B. (1991). Asthma and inflammation. Journal of allergy and clinical immunology, 87, 893-910.
2. Brown, D. (2007). Evidence-based hypnotherapy for asthma: A critical review. International journal of clinical and experimental hypnosis, 55(2), 220-249.
3. Pearce, N., Aït-Khaled, N., Beasley, R., Mallol, J., Keil, U., Mitchell, E., Robertson, C. (2007). Worldwide trends in the prevalence of asthma symptoms: phase III of the international study of Asthma and allergies in childhood (ISAAC). Thorax, 62, 758-766.
4. Kohen, D.P. (1995). Relaxation/mental imagery (self-hypnosis) for childhood asthma: Behavioral outcomes in a prospective, controlled study. Hypnos, 22, 132-144.
5. Fernandez, O.F. (1993). Hypnosis: Its use in acute attacks of bronchial asthma. Hypnos, 20, 236-245.
6. Anbar, R.D.; Hummell, K.E. (2005). Teamwork Approach to Clinical Hypnosis at a Pediatric Pulmonary Center. American journal of clinical hypnosis, 48(1), 45-9
7. *Ibid.*

[LA VOCE DI ERICKSON]

Asma psicosomatica

CG, trentacinque anni, sposata da dieci, con un bambino di bove anni, cercava una consulenza psichiatrica.

Era venuta da me nonostante si rifiutasse di credere alle ripetute diagnosi che aveva ricevuto da una mezza dozzina di allergologi secondo i quali la sua asma cronica, che durava da novembre ad aprile, da dieci anni, era in gran parte psicologia. La storia che la riguardava era che l'euforia del matrimonio era stata seguita dopo due giorni dalla morte, da molto tempo prevista, della madre costretta a letto ammalata. La madre non aveva fatto testamento ma, come regalo di nozze per la figlia, aveva estorto al padre una solenne promessa sotto giuramento che, alla sua morte, avrebbe venduto la fattoria, avrebbe dato alla figlia la metà del ricavato e , se voleva, avrebbe potuto ritirarsi con l'altra metà.

Dopo il funerale, il padre le disse che la sua promessa alla madre era senza senso e che lei avrebbe ricevuto solo metà dei guadagni annuali fino a quando non fosse morto lui, quando lei avrebbe ereditato ogni cosa. Lei e il marito, arrabbiati, se ne andarono a vivere in un'altra zona del paese. Nel giro di due mesi la coppia si adattò alla condotta del padre e alla fine di ottobre iniziò una corrispondenza amichevole. Il padre rispose e la sua prima lettera trovò la paziente a letto con un forte raffreddore.

La guarigione fu lenta e ciò venne attribuito a una reazione polmonare alle impurità atmosferiche causate dall'industria mineraria di quella città. Come complicazione ne derivò un'asma, ma con l'arrivo della stagione calda l'asma passò. A giugno andarono alla S. Fernando Valley, ma in novembre, presumibilmente a causa dello smog, le tornò nuovamente l'asma, che durò fino a maggior.

A giugno andarono a S. Francisco, ma il novembre successivo l'asma ricomparve e persistette fino a maggio. Ulteriori trasferimenti furono inutili. Dovunque andassero l'asma ricompariva in novembre e terminava a maggio.

Ricerche rispetto al padre chiarirono che questi aveva continuato a fare l'agricoltore, ma in un modo particolare, a tempo parziale. Pianava le sementi, le coltivava, e provvedeva al raccolto.

Fatto questo, affidava l'intera direzione ad un impiegato e passava l'inverno in una qualche città lontana riposandosi e divertendosi. Con l'arrivo della primavera, ritornava nella fattoria e lavorava sodo fino a quando non era terminato il raccolto. Un'indagine immediata sulla frequenza delle lettere del padre rivelava che d'estate era sempre troppo occupato per scrivere e che riservava la sua lettera settimanale al suo riposo invernale. La paziente non riusciva a trovare nessuna possibile relazione tra la sua asma e le lettere settimanali del padre.

Le venne chiesto se voleva che il terapeuta le desse la prova definitiva dell'origine psicogena o organica della sua asma. Lei replicò con convinzione che, in ogni caso, si sarebbe sentita enormemente sollevata, ma aggiunse che la sua asma era inequivocabilmente organica perché era cominciata con un raffreddore, si era aggravata con le impurità atmosferiche della città mineraria, e si presentava soltanto durante i mesi freddi. Di più, spariva sempre con l'arrivo della stagione calda. Ancora, doveva essere organica perché in dieci anni non aveva mai avuto un attacco d'estate, e lei era la stessa persona, psicologicamente, sia nella stagione calda che in quella fredda. Le fu detto che l'ipnosi sarebbe stata utile come aiuto diagnostico, e lei acconsentì prontamente ad essere ipnotizzata. Si dimostrò un soggetto eccellente, sviluppando facilmente una trance profonda.

[...] dopo che si fu svegliata cominciò a verbalizzare liberamente ed esaurientemente. Il suo resoconto può essere così sintetizzato: sua madre era stata a lungo a letto malata a causa di una paralisi, problemi cardiaci e conseguenti disturbi respiratori.

Suo padre non aveva mai trattato molto gentilmente né sua madre né lei ed era tremendamente oppresso dal senso di colpa. Poco prima del suo primo attacco d'asma la paziente aveva ricevuto una lettera da un amico.

Che insinuava con evidenza un indebito interesse del padre nei confronti di una donna che notoriamente aveva un comportamento promiscuo. Il suo attacco d'asma fece seguito alla prima lettera del padre. Da allora temeva da una settimana all'altra la lettera seguente, ma si sentiva tenuta a rispondere a ogni lettera. Il ritorno del padre alla fattoria ogni primavera le dava un senso di sollievo perché sapeva che sarebbe stato troppo occupato per intraprendere delle attività non desiderate o per scriverle.

Dopo che ebbe completato il suo resoconto le fu chiesto cosa intendeva fare. La sua replica fu che avrebbe attentamente pensato al problema e che avrebbe deciso una linea di condotta. Informazioni successive rivelarono che era andata a trovare suo padre, aveva discusso la situazione con lui, preso un avvocato e intimato al padre che si sarebbe servita di strumenti legali per ottenere il controllo e i l possesso definitivo della sua parte di fattoria, lasciandogli la libertà di fare ciò che voleva con la sua parte. Da allora il padre aveva amministrato bene la proprietà della figlia ma aveva lentamente dissipato la propria. Le scrive ancora regolarmente ogni inverno, ma la paziente non ha più avuto attacchi d'asma.

Tratto da Milton H. Erickson & Ernest L. Rossi, Ipnoterapia; pag. 260, casa editrice Astrolabio.

NOTIZIE

visita www.ericksoninstitute.it

seguici su Facebook

La testimonianza di *S.*

Dopo una separazione dal mio grande amore (lo pensavo!) iniziai ad avere dei continui raffreddori, tosse e respiro affannoso, e iniziai anche a pensare che forse qualcosa stava succedendo nella mia testa.
Andai in ospedale e mi feci fare tutte le prove per le allergie…e uscirono i soliti acari… e niente di piu'. Dopo un paio di anni la cosa peggiorò e ogni volta che avevo un fastidio o ero in un luogo dove non volevo stare, avevo dei grossi problemi di respirazione … e il naso mi colava come un rubinetto. E non avete idea dopo la morte di mio padre, diventai persino allergica a molti cibi!! Inizia a pensare che forse il mio corpo mi lanciava dei messaggi e quando ne parlai con il mio dentista, che pratica l'ipnosi in studio, mi confermò che il mio inconscio evidentemente mi suggeriva alcune cose, e allora decisi che dovevo scoprire cosa dovevo fare per condurre una vita normale, visto che gli ultimi anni erano stati d'inferno. Non potevo stare in luoghi chiusi, fumosi, non ho piu' frequentato molti amici solo perché poverini fumavano, viaggiavo sempre con pacchi famiglia di fazzoletti per il naso, respiravo malissimo, non mangiavo piu' la pasta, il pesce, altrimenti il viso mi si riempiva di bolle. A lavorare in quel periodo avevo un capo che mi tormentava ed ogni volta che mi chiamava nel suo ufficio mi venivano degli attacchi di asma , ed il giorno dopo la bronchite, un disastro insomma. Inizia ad effettuare alcune sedute di ipnosi e subito notai il miglioramento, con il tempo riuscivo anche a stare benino! Il meglio è arrivato con il corso di ipnosi che ho voluto fare, qui ho imparato molte cose utili non solo per sconfiggere l'allergia, ma anche per affrontare delle situazioni che la vita ci regala …. malattia, morte, litigi, separazioni, abbandoni ect. Quando iniziai il corso di ipnosi, all'inizio mi chiedevo a cosa servivano gli esercizi che ci facevano fare … ero molto dubbiosa … Mi divertivo anche, i miei colleghi di corso erano delle persone molto collaborative e simpatiche, alla sera ero stanchissima ma il giorno dopo ero piena di energia positiva e con una grande voglia di costruire la mia vita come volevo io. Durante le settimana mi esercitavo al mattino ed alla sera e piano piano … mi resi conto che stavo meglio, riuscivo a gestire la mia allergia, quindi gli attacchi di asma diminuivano e le sensazioni di malessere che mi provocavano continui raffreddori erano sempre meno. Con la seconda parte di corso, riuscii a stare decisamente bene, non solo fisicamente ma anche mentalmente e oggi riesco a gestire molto bene tutte le avversità che mi capitano ed il mio fisico non mi lancia piu' messaggi di guardia come prima.
Non bisogna dimenticare però che il continuo esercizio è d'obbligo altrimenti tutto il lavoro fatto durante il corso sarebbe tempo sprecato, la nostra mente è meravigliosa ma è anche un'arma a doppio taglio, possiamo decidere di stare bene grazie all'autoipnosi, che nel mio caso è stato molto utile, mi ha aiutato anche a capire che tipo di vita volevo condurre. Il continuo esercizio è tanto importante che, non bisogna dimenticarlo, solo con questo riesci a gestire il tuo inconscio che se vuole è terribile e ti rende il tuo percorso di vita molto pesante.
E' comunque rassicurante sapere che esistono delle metodiche per far si che la nostra vita sia migliore.A distanza di qualche anno ho trasformato decisamente tutto, mi sono licenziata da un lavoro che non mi piaceva piu', mi sono trasferita dalla città alla campagna, ho cambiato compagno e nonostante tutta la fatica di questi notevoli cambiamenti sono molto felice, l'asma e l'allergia sono sparite e devo dire che in tutto questo c'è la crescita e la consapevolezza di quello che sono e che voglio, che finalmente è venuta fuori grazie a queste tecniche di ipnosi. E con questo concludo che sono molto serena oggi perché affronto i problemi in modo diverso da prima grazie al percorso fatto assieme a 2 persone stupende che mi hanno insegnato molto.

After parting from my great love (I thought he was!) I started suffering from continuous colds, coughs and shortness of breath and I even began to think that maybe something was going on in my head.I went to the hospital and was tested for allergies… results pointed to the usual dust mites… nothing more. After a couple of years things got worse and any time I had troubles or was in a place where I didn't want to be, I had serious breathing problems… and my nose was running like a sink. And you have no idea of what happened after my father's death, I even became allergic to many kinds of food!!I started to think that my body was sending me messages and when I talked about it with my dentist, who uses hypnosis in his practice, he confirmed that my subconscious was clearly suggesting me something, and then I decided that I had to discover what I should have done to have a normal life, since the last years had been terrible. I couldn't stay in small, smoky spaces, I stopped seeing many friends because they smoked, I always carried family-size handkerchief packs, breathing became very difficult, I stopped eating pasta, fish and when I did my face covered itself with blisters. At work, my boss kept tormenting me and every time he called me in his office I had asthma attacks followed by bronchitis. In other words: I was a mess.After a couple of hypnosis sessions I immediately noticed an improvement, with time I even began to feel almost good! The best part came when I attended to the course of hypnosis, there I learned many useful things not only to overcome allergies, but also to face the situations that life presents us… illnesses, deaths, conflicts, separations, abandonments, etc. When I started the hypnosis course, at first I asked myself what the exercises they proposed us were for… I was quite skeptical…I even had fun, my colleagues were very cooperative and nice people, in the evening I was exhausted but the day after I was full of positive energies and willing to build a life as I wanted it.During the week I trained in the morning and in the evening and slowly… I noticed that I was feeling better, I was able to manage my allergy, my asthma attacks became less frequent along with the feelings of uneasiness that caused me continuous colds. With the second part of the course, I started to feel really well, not only on a physical level but also on a psychological one and today I am more able to manage all the adversities that happen and my body doesn't send me alerts anymore. It is important to remember that continuous exercise is fundamental or all the work that is done during the course would be wasted, our mind is wonderful but is also a double edged weapon, we can decide to feel well using self-hypnosis, that in my case has been very useful, it helped me to understand also what kind of life I wanted to have. Constant exercise is so important that, this must not be forgotten, only through it you can manage your subconscious that, if it wants, can be terrible and make your life very hard. It is however very reassuring to know that there are techniques that allow us to improve our life's quality. In a couple of years I changed almost everything, I left a job that I didn't like, I moved from the city to the countryside, I changed my partner and, despite all the efforts, I am very happy, asthma and allergies are gone and I must say that in all of this I found a way to grow and the consciousness of what I am and what I want; in the end I achieved it thanks to these hypnotic techniques.That's all, I am very happy today because I face problems in a different way thanks to the work I have done with 2 wonderful people who taught me a lot.