LA NEWSLETTER
del MILTON ERICKSON INSTITUTE di TORINO
ipnosi e disturbi dell'alimentazione

Carissimi Lettori,
questo mese vi proponiamo alcune riflessioni sui disturbi dell'alimentazione, che si presentano con forme significativamente diverse e che scaturiscono di solito da sofferenze radicate e prolungate. Alcuni studi dimostrano come l'intervento in Ipnosi possa risultare interessante e funzionale, anche se la ricerca in proposito ha ancora molta strada da percorrere. Ci auguriamo che leggendo i nostri brevi articoli, clinici e pazienti possano trovare spunti utili per se stessi o per il proprio lavoro. Cogliamo l'occasione per ricordare che nel mese di maggio partirà il PRIMO LIVELLO del percorso formativo APPRENDERE L'IPNOSI, un'occasione per imparare ad utilizzare meglio se stessi e le proprie risorse. Vi aspettiamo! Un cordiale saluto e buona lettura.

Lo staff del Milton H. Erickson Institute di Torino

[IPNOSI E NEUROSCIENZE]

a cura di Alessandro Piedimonte

Fame nervosa: come e quando applicare l'ipnosi

Crescere significa costruire una certa immagine di sé partendo dalle fondamenta ricevute da bambini ed interagendo con adulti e coetanei. Nel corso dello sviluppo il corpo rappresenta la colonna portante dei cambiamenti, il luogo dove diventano visibili, e l'adolescenza è forse il punto in cui questa colonna viene scolpita più profondamente. Durante questo periodo, il concetto di auto-stima si compone di pari passo, infatti, con lo stabilirsi di una identità psicologica e fisica ben definita rispetto al precedente contesto familiare. Per esempio, molte ragazze si sentono sicure di loro stesse e della loro immagine prima del menarca mentre il naturale aumento di peso conseguente al menarca può causare una perdita di confidenza ed una diminuzione dell'autostima[1]. È durante questa delicata età di passaggio che possono svilupparsi disturbi alimentari come l'**anoressia** e la **bulimia** nervose. **L'anoressia** nervosa è caratterizzata principalmente dal rifiuto del cibo e dalla paura ossessiva di ingrassare da parte della persona affetta. Questa patologia a volte si sviluppa in forme più gravi che portano a malnutrizione, inedia, amenorrea ed emaciazione. La **bulimia**, invece, è un disturbo dell'alimentazione che presenta fasi caratterizzate dall'assunzione di grandi quantità di cibo seguite da fasi in cui vengono attuati diversi metodi, come per esempio il vomito autoindotto, per riuscire a non acquisire peso (metabolizzando il cibo ingerito). In una recente studio, il cui obiettivo era la comprensione dell'origine cerebrale **dell'anoressia** nervosa, un gruppo di ricercatori italiani[2] ha confrontato la quantità di materia grigia (insieme di neuroni) presente nel cervello di 16 adolescenti con **anoressia** nervosa restrittiva e di 16 ragazze adolescenti senza disturbi alimentari. L'analisi ha rivelato una significativa diminuzione del volume di materia grigia nelle pazienti affette da anoressia soprattutto nei lobo parietale (inferiore e superiore), un'area che differenti ricerche collegano alla costruzione e modifica delle immagini mentali e soprattutto alla rappresentazione mentale del sé. Che ruolo può giocare **l'ipnosi** in questo delicato intreccio di sentimenti, cambiamenti fisici e circuiti cerebrali? Dalle ricerche effettuate si è osservata una difficoltà nel lavoro con pazienti affetti da **anoressia**: tali pazienti infatti risultano più difficili da "allacciare" durante un'induzione ipnotica, a causa della presenza di comportamenti di estremo controllo (e quindi con minore possibilità coinvolgimento nel dialogo con l'operatore)[3].
I pazienti affetti da **bulimia** nervosa sembrano, invece, più adatti al percorso terapeutico condotto con l'ipnosi, come rilevato da differenti scale di ipnotizzabilità dove raggiungono punteggi spesso molto alti. Inoltre, alcuni autori considerano gli stati di dissociazione (intesa come un processo psicologico per cui il pensiero di un soggetto si discosta nettamente dal comportamento effettuato dello stesso) e gli attacchi di **fame nervosa** presenti nei comportamenti bulimici, simili ad alcuni stati che si possono osservare in ipnosi[3]. Diversi studi condotti su pazienti affetti da **anoressia** nervosa risalgono a più di dieci anni fa e si riferiscono a singoli casi clinici. Per esempio, è stato descritto, negli anni novanta, un caso di **anoressia** tardiva trattata con successo con l'ipnosi: alternando fasi di immaginazione attiva da parte del paziente con fasi di rilassamento, ed utilizzando le induzioni in ogni fase del trattamento psicoterapico[4]. Nonostante le difficoltà sopra menzionate, da questi primi lavori è emerso come sia raccomandabile utilizzare le tecniche ipnotiche soltanto quando la persona affetta da questo disturbo alimentare ha raggiunto (o è in procinto di raggiungere) un peso accettabile e dopo che è stata ottenuta una solida alleanza terapeutica (il rapporto di fiducia tra paziente e terapeuta): questo per favorire l'aggiramento delle tipiche resistenze dovute al bisogno di controllo presente in questi pazienti.
Inoltre, in uno studio condotto nel 2008, sono state raccolti alcuni esempi tratti da casi clinici di **anoressia** nervosa. In questo studio vengono riportati esempi di induzioni ipnotiche inerenti il cambiamento della rappresentazione mentale della propria immagine corporea: tali cambiamenti hanno portato ad un miglioramento del peso corporeo (un aumento dell'indice di massa corporeo) e soprattutto ad un miglioramento nell'autostima e nella fiducia riguardo al fisico[5]. Anche nel campo dei disturbi alimentari, in particolare **anoressia e bulimia, l'ipnosi,** pur muovendo ancora i suoi primi passi, si dimostra una tecnica interessante soprattutto se affiancata ad un classico percorso psicoterapeutico. Gli studi successivi si dovranno concentrare sui risultati di specifiche tecniche ipnotiche applicate su grandi campioni di soggetti affetti da diversi disturbi alimentari. Una più rigorosa collezione dei dati porterà sicuramente ad una maggiore precisione nella definizione dell'efficacia dell'ipnosi in questo campo.

Bibliografia

1. Abraham S., Llewellyn-Jones D. (2001). Eating Disorders: the facts. Oxford, Oxford University Press.
2. Gaudio S., Nocchi F., Franchin T., Genovese E., Cannatà V., Longo D., Fariello G. (2011). Gray matter decrease distribution in the early stages of Anorexia Nervosa restrictive type in adolescents. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191:1,24-30.
3. Mantle F. (2003). Eating disorders: The role of hypnosis. Nursing Children and Young People, 15:7, 42-45.
4. Georgiou, E. H. (1995). Hypnotherapy in the treatment of anorexia tardive. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 23, 14–24.
5. Walsh B. J. (2008). Hypnotic Alteration of Body Image in the Eating Disordered. American Journal of Clinical Hypnosis, 50:4, 301-310.

EVENTI

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.

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

IPNOSI E COMUNICAZIONE NON VERBALE
[18. 19. 20. 21. GIUGNO]
Laboratorio di lettura e utilizzazione dei segnali del corpo nel quotidiano e nell'ipnosi.

[IPNOSI E CLINICA]

a cura di Mauro Cavarra

Anoressia e Bulimia Nervosa: il trattamento ipnotico

I disturbi alimentari, da non confondere con la semplice fame nervosa, sono una classe di disturbi che comprende al suo interno soggetti con abitudini alimentari apparentemente molto diverse tra loro che possono nuocere alla salute psicofisica di chi ne è affetto. Questi comportamenti spaziano dall'eccessiva assunzione di cibo al digiuno prolungato e possono essere associati a comportamenti di evacuazione del cibo ingerito come vomito autoindotto o assunzione incongrua di lassativi. Le forme più diffuse [1] e riconosciute dal DSM-IV rappresentano i due estremi di questo spettro. La prima è l'Anoressia Nervosa, un quadro in cui il paziente, a causa di quella che viene definita dismorfofobia, percepisce il proprio corpo come in sovrappeso nonostante ad un occhio esterno spesso appaia evidente un certo grado di denutrizione. Questi soggetti, perlopiù donne, sono afflitti da costante paura di ingrassare - anche se immotivata - e la denutrizione conseguente può portare all'inibizione dei processi fisiologici dell'organismo che non è messo nelle condizioni di incamerare le risorse necessarie al funzionamento dei vari sistemi.
La seconda forma è la Bulimia Nervosa, categoria all'interno della quale rientrano soggetti, anche qui in maggioranza di sesso femminile, che mostrano ricorrenti episodi in cui perdono il controllo e si abbuffano fino a riempirsi completamente.
Nonostante le prime indicazioni sull'efficacia dell'ipnosi per il trattamento di queste condizioni risalgano a più di un secolo fa, la moderna ricerca empirica sull'argomento è ancora in via di sviluppo. Esistono alcune evidenze che dimostrano che terapie comprendenti interventi ipnotici possono condurre alla risoluzione del disturbo.
In particolare uno studio pubblicato sulla European Eating Disorders Review [2] ha dimostrato come l'adozione di interventi ipnotici all'interno di protocolli psicoterapeutici conduca ad un miglioramento significativo dei pazienti in diverse misure cardine del disturbo: manifestazione dei sintomi, atteggiamento nei confronti del cibo, preoccupazione verso il peso corporeo e verso la forma fisica. Il trattamento, relativamente breve essendosi svolto nell'arco di 8 settimane, ha ottenuto dei risultati stabili che sono stati monitorati per nove mesi dal termine dello studio. Secondo i ricercatori questa stabilità è stata ottenuta proprio in virtù dell'implementazione delle tecniche ipnotiche.
Un'altra testimonianza [3] proviene da un lavoro simile condotto da ricercatori australiani nel quale si è osservato l'effetto di un programma psicoterapeutico che includeva degli interventi ipnotici e l'insegnamento di tecniche di autoipnosi. Dopo 8 settimane di trattamento si è rilevata un'alta percentuale di astinenza da comportamenti legati al disturbo alimentare oltre a miglioramenti su aspetti come la spinta al dimagrimento, l'insoddisfazione per la propria forma fisica, il senso di inefficacia e la consapevolezza corporea.

Negli studi appena citati, i ricercatori si sono concentrati su pazienti diagnosticate con Bulimia Nervosa. Per quanto riguarda l'Anoressia [4], riportiamo una ricerca che ha reclutato 36 donne affette da questo disturbo. Lo studio, che comprendeva il monitoraggio dei risultati a 1 anno dal termine del trattamento, ha ottenuto nel 76% dei casi la remissione dei sintomi e il raggiungimento di un peso stabile ed accettabile. Al contrario, un campione di donne trattate con una terapia tradizionale ha raggiunto solo il 53% di remissioni.
Riassumendo, la ricerca sull'efficacia dell'ipnosi nel trattamento dei disturbi alimentari è ancora in fase embrionale. Nonostante questo, assistiamo alla produzione di risultati promettenti, soprattutto nell'ambito del trattamento della bulimia nervosa, sia perché gli studi che si focalizzano su di essa sono più numerosi, sia perché i soggetti affetti da questa patologia sembrano essere particolarmente abili nell'utilizzo dello stato ipnotico [5].

Bibliografia

1. Hudson, JI; Hiripi, E; Pope Jr, HG; Kessler, RC (2007). "The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication". Biological Psychiatry 61 (3): 348–58.
2. Griffiths, R.A., Hadzi-Pavlovic, D., & Channon-Little, L. (1994). A controlled evaluation of hypnobehavioral treatment for bulimia nervosa: Immediate pre-post treatment effects. European Eating Disorders Review, 2, 202-220. Griffiths, R.A., Hadzi-Pavlovic, D., & Channon-Little, L. (1996). The short term follow up of hypnobehavioral treatment for bulimia nervosa: Immediate pre-post treatment effects. European Eating Disorders Review, 4, 12-31.
3. Griffiths, R.A. (1995b). Two-year follow up findings of hypnobehavioral treatment for bulimia nervosa. Australian journal of clinical and experimental hypnosis, 23 (2), 135-144.
4. Baker, E.L. & Nash, M.R. (1987) Applications of hypnosis in the treatment of anorexia nervosa. American journal of clinical hypnosis, 29, 185,193.
5. Vanderlinden, J.; Spinhoven, P.; Vandereyken, W.; van Dyck R. (1995) Dissociative and hypnotic experiences in eating disorder patients: an exploratory study. American journal of clinical hypnosis 38(2):97-108.

NOTIZIE

visita www.ericksoninstitute.it

seguici su Facebook

[LA VOCE DI ERICKSON]

Calare, aumentare, calare

Una donna venne da me e mi disse: "Peso 80 chili. Ho fatto con successo centinaia di diete seguendo prescrizioni mediche. E voglio pesare 60 chili. Ogni volta che arrivo a 60 chili, mi precipito in cucina per festeggiare il successo. E rovino tutto, immediatamente. Ora peso 80 chili. Può utilizzare l'ipnosi per aiutarmi a scendere a 60? È la centesima volta che peso di nuovo 80 chili".
Le dissi che sì, potevo aiutarla a scendere di peso per mezzo dell'ipnosi, ma che quello che avrei fatto non le sarebbe piaciuto. Disse che voleva pesare 60 chili e che non le importava quello che facevo. Le dissi che sarebbe stato piuttosto spiacevole.
"Farò tutto quello che dirà", disse.
"Va bene", dissi io. "Voglio la promessa solenne che seguirà esattamente i miei consigli".
Mi fece molto prontamente questa promessa, e io la feci entrare in trance. Le spiegai ancora una volta che il mio metodo non sarebbe stato di suo gradimento, e le chiesi se mi prometteva in modo assoluto di seguire i miei suggerimenti. Me lo promise.
Allora le dissi: "Che mi ascoltino sia il suo inconscio che il conscio. Ecco come faremo. Il suo peso attuale è di 80 chili. Voglio che lei acquisti almeno dieci chili, e quando sarà 90 chili, sulla mia bilancia, potrà iniziare a calare".
Mi supplicò letteralmente, in ginocchio, di liberarla dalla sua promessa. E a ogni etto che aumentava, insisteva sempre più perché la autorizzassi a iniziare a calare. Quando arrivò a 86 chili, era notevolmente angosciata. Quando arrivò a 88, supplicò e implorò di essere liberata dalla sua promessa. A 89 disse che era abbastanza vicina ai 90, ma io insistetti per i 90 chili.
Quando raggiuse i 90 chili, era felicissima di poter iniziare a calare. E quando arrivò a 60, disse: "Non aumenterò mai più".
Il suo modello era stato calare e aumentare. Io ribaltai il modello, e la feci aumentare e calare. Fu molto contenta del risultato finale e mantenne sempre quel peso. Non intendeva mai più soffrire la terribile agonia di aumentare di dieci chili.

Per questa paziente, l'aumento di peso non è più né una ribellione, né l'espressione di qualcosa che lei vuole fare. Di conseguenza, proprio come prima si irritava a dover perdere del peso, adesso si irrita a doverne acquistare.
[…]Qui [Erickson] ci mostra che spesso è utile portare il paziente a mutare il proprio modello di comportamento. In questo caso, ha semplicemente fatto in modo che la donna invertisse il proprio modello di perdita e acquisto di peso. Una volta fatto questo, la donna non poteva più vivere ripetutamente l'intera sequenza, come aveva fatto per tutta la vita. A quanto pare aveva imparato che poteva tollerare un aumento di peso, ma solo fino al limite degli 80 chili. Riscontriamo una cosa del genere in molti pazienti di questo tipo. Hanno un certo livello di tolleranza, arrivati al quale sentono urgentemente il bisogno di calare di peso. Erickson riuscì a rendere intollerabile questo livello di tolleranza, facendoglielo oltrepassare.
Questo metodo di ribaltare i modi di guardare alle cose, o di guardare le cose al contrario, era uno dei preferiti da Erickson per cambiare gli atteggiamenti mentali. Gli piaceva mostrare ai pazienti un libro intitolato Topsys & Turvys (Sottosopra), di Peter Newell, nel quale racconti e illustrazioni cambiano di significato quando il libro è rigirato sottosopra.

Liberamente tratto da Milton H. Erickson.
La Mia Voce ti Accompagnerà, pag. 96; Astrolabio Editore.

Reduce, gain, reduce

A woman came to see me and she said. "I weigh 180 pounds. I've dieted successfully under doctors' orders hundreds of times. And I wand to weigh 130 pounds. Every time I get to 130 pounds I rush in to the kitchen to celebrate my success. I put it back on, right away. Now I weigh 180. Can you use hypnosis to help me reduce to 130 pounds? I'm back to 180 for the hundredth time."
I told her, yes, I could help her reduce by hypnosis, but she shouldn't like what I did. She said she wanted to weigh 130 pounds and she didn't care what I did. I told her she'd find it rather painful.
She said, "All right. I want an absolute promise from you that you will follow my advice exactly."
She gave me the promise very readily and I put her into a trance. I explained to her again that she wouldn't like my method of reducing her weight and would she promise me absolutely, that she would follow my advice? She gave me that promise.
Then I told her, "Let both your unconscious mind and your conscious mind listen. Here's the way you go about it. Your present weight is now 180 pounds. I want you to gain twenty pounds and when you weigh 200 pounds, on my scale, you may start reducing."
She literally begged me, on her knees, to be released from her promise. And every ounce she gained she became more and more insistent on being allowed to start reducing. She was markedly distressed when she weighed 190 pounds. When she was 190 she begged and implored to be released from her own promise. At 199 she said that was close enough to 200 pounds and I insisted on 200 pounds.
When she reached 200 pounds she was very happy that she could begin to reduce. And when she got to 130 she said, "I'm never going to gain again."
Her pattern had been to reduce and gain. I reversed the pattern and made her gain and reduce. And she was very happy with the final results ad maintained that weight. She didn't want to, ever again, go through that horrible agony of gaining twenty pounds.

For this patient, the gaining of weight is no longer either rebellion or an expression of something she wants to do. it has become something she has been coerced into doing. Therefore, just as she had previously resented having to lose weight, she now resents having to gain weight.
[…] Here he [Erickson] shows that it is often helpful to get patients to change their pattern. In this case, he simply had the woman revers her pattern of reducing and gaining. Once he had done this she could no longer go through the same sequence repeatedly, as she had done all her life. She apparently had learned to be able to tolerate gaining weight only up to 180 pounds. We see this in many weight patients. They have a level of tolerance, at which point they urgently feel the need to reduce. Erickson succeeded in making this tolerance level intolerable because he made her go beyond it.
This method of reversing patterns or looking at things in a reverse way is one of Erickson's favorite approaches for changing mental sets. He liked to show patients a book called Topsys & Turvys, by Peter Newel, in which the stories and the illustrations change meaning when the book is turned upside down.

Taken from Milton H. Erickson.
My Voice Will Go With You, p. 123, W.W. Norton – New York; London.

La testimonianza di *D.*

Arrivata a 32 anni e 91 chili di peso per un'altezza di un metro e settanta circa ho finalmente deciso di prendere provvedimenti! Non che non ci avessi mai provato: diete a bizzeffe, le conosco praticamente tutte, anellini all'orecchio… ma effetti che si mantenessero nel tempo proprio zero!
Un'amica, mentre per l'ennesima volta l'annoiavo con i miei guai di peso e di presenza (non ho una relazione con un ragazzo da una vita e mi vergogno solo a pensarci), mi dice che ha letto da qualche parte che delle persone sono riuscite a dimagrire senza angosce, ed a restare magre, con l'aiuto dell'ipnosi. Mi metto alla ricerca di notizie su internet, leggo un mare di cose sull'ipnosi, ed alla fine decido di provare ad andare al Milton Erickson Institute di Torino per vedere se sono in grado di aiutarmi.
Al primo appuntamento con uno dei terapeuti dell'Istituto ci facciamo una bella chiacchierata sulla mia vita e mentre parliamo mi rendo conto che io mangio tanto ed in modo sregolato quando sono sotto stress e che questo stress dipende soprattutto dal lavoro anzi da una particolare persona: il mio collega con cui divido l'ufficio. Che non mi fosse simpatico già lo sapevo, che certe volte mi scaricasse, di nascosto, anche parte del suo lavoro lo sapevo pure ma non avevo mai avuto una sensazione così precisa né su di lui né sul fatto che era proprio il suo modo di fare a rodermi dentro ed a farmi mangiare la prima cosa che trovavo. Queste cose mi venivano in mente, mentre parlavo con il terapeuta, in modo così naturale che mi stupivo del fatto di non averci mai pensato prima, ed anche i ricordi arrivavano così fluidi e proprio quando servivano, da spingermi a chiedere come mai. Il terapeuta mi ha sorriso e risposto che io stavo utilizzando l'ipnosi. Io utilizzavo l'ipnosi? Ma se stavo parlando con lui! Allora mi ha spiegato che quella era ciò che loro chiamano ipnosi conversazionale, che non c'era bisogno che chiudessi gli occhi e lui mi parlasse mentre io dormivo, che in questa ipnosi collaboravamo tutti e due perché avvenisse. Beh, era anche divertente!
Alla seconda seduta abbiamo affrontato di petto il problema anche perché nel frattempo Mario, il mio collega, mi era diventato proprio antipatico. Sempre come se chiacchierassimo, il terapeuta mi ha invitato prima e mi ha aiutato poi a cambiare la percezione del mio collega per renderla diversa da come era normalmente. All'inizio ho avuto difficoltà perché mi sembrava una richiesta strana e soprattutto perché mi sembrava difficile, ma poi ho cominciato ad ingranare ed a scorrere fluidamente. Era una sensazione che mi faceva stare bene, cosi' tanto che il terapeuta mi ha detto che dovevo fissarla ben forte in mè, con un particolare accorgimento, per poterla rivivere e ristare bene tutte le volte che avessi voluto o che mi fosse servito, per esempio sul lavoro. Non ci crederete, ma, dopo la seduta, l'ho usata talmente che ho ricominciato ad andare al lavoro senza sentirne il peso come ormai non avveniva da parecchio tempo, Mario poteva fare qualunque cosa che tanto mi scivolava addosso e mi è pure passata la fame.
Al terzo incontro, dopo un mese, avevo perso 6 chili! E la cosa più bella era che sapevo di poter continuare perché mi sentivo bene con me stessa, non avevo l'ansia di non dover mangiare e di fare la dieta ma avevo ridotto la quantità di cibo e soprattutto migliorato a qualità (anche della mia vita). Ho continuato ad andare circa una volta al mese lavorando con l'ipnosi in tanti modi diversi ed affrontando e risolvendo le mie ansie e le mie difficoltà.
È passato poco più di un anno, peso 72 chili, sono sicura che diminuirò ancora, mi sento molto bene nei miei nuovi vestiti (ho speso un sacco di soldi), ho iniziato una relazione con una persona speciale.

Aged 32, weighing 91kgs and being 170cm tall I finally decided to look for a solution! Actually it wasn't my first attempt, I tried everything, including earrings... but I have never obtained long term effects!
A friend, while I was boring her stiff by telling her once again about my problems with weight and relationships (it's been ages since my last relationship with a guy and even thinking about it makes me feel ashamed), told me that she had read somewhere that some people had succeeded in losing weight without distress and in remaining thin with the aid of hypnosis. Then I started to look for information on the internet, I read a lot of stuff about hypnosis and in the end I decided to go to the Milton Erickson Institute of Turin to find out whether they would have been able to help me.
During the first session we talked a lot about my life and, while I was talking, I realized that I eat a lot and irregularly when I am under stress and that this stress is mostly caused by my job, more specifically by a particular person: a colleague with whom I share the office. I already knew that I didn't quite like him and that sometimes he made me do part of his work, but I never had such a precise sensation about him and about the fact that his behavior was nagging me and was making me eat the first thing I saw. These things started to come to my mind while I was talking with the therapist in such a natural way that I couldn't understand why I didn't think about them before, even memories flowed fluidly right when I needed them. I was so surprised that I started to ask myself why. The therapist smiled and answered that I was using hypnosis. Was I really using hypnosis? But I was just talking to him! That's when he explained to me what conversational hypnosis was, it was not important whether my eyes were open or closed and speaking to me while I was asleep wasn't necessary, in this kind of hypnosis we were collaborating in order to make it happen. And it was amusing too!
During the second session we faced the problem directly, also because, in the meantime, Mario, my colleague, started to behave really unpleasantly. The therapist at first suggested me and then helped to change my perception of my colleague to make it different from how it was normally. At the beginning I had some difficulties because it seemed a strange request and also a difficult task to me. In a short while things got better and everything started to flow fluidly. It was a pleasant sensation, so pleasant that the therapist told me that I had to keep it inside me in order to be able to relive it and to feel good any time I wanted, at work for instance. Surprisingly, after the session, I used it so frequently that I started again, after a long time, to go to work serenely, Mario could have done anything and it would have been water on a duck's back and even my hunger disappeared.
At the third session, a month later, I had lost 6Kgs! And the most beautiful thing was that I knew I could go on because I felt good about myself, I didn't feel anymore that anxiety that came from knowing that I shouldn't eat anything in order to follow a diet while reducing my food intake and, above all, I improved its quality (along with the quality of my life). I continued a once a month therapy working with hypnosis in many ways, facing and resolving my anxieties and difficulties.
A little more than a year has passed, I weigh 72 Kg, I am sure that I will keep losing weight and I feel very good in my new clothes (I spent a lot of money), I am in a relationship with a special person.