

# Curarsi con l'ipnosi

Una forma di psicoterapia breve che ci aiuta a stare meglio

DI ALFONSA SABATINO



Stiamo bene, ma non benissimo. Questi anni ci hanno messo a durissima prova: ne risentono il nostro equilibrio e anche le relazioni, tutte, da quelle più intime a quelle formali. La pandemia (e poi la guerra) ha funzionato come amplificatore. Nei contesti carichi di difficoltà emotive ha fatto emergere tanti sintomi: disturbi del sonno, di

somatizzazione, dell'umore, blocchi motori, anche in bambini e ragazzi. Per fortuna si può chiedere aiuto e di strumenti per stare meglio ce ne sono tantissimi. Conoscete l'ipnosi? Bene, c'è anche quella. Abbiamo chiesto alla dottoressa Nicoletta Gava, terapeuta della coppia e della famiglia, di spiegarci a cosa serve e quando è utile.

## L'INCONSCIO COME ALLEATO

La terapia con ipnosi, o ipnositerapia, è una forma di psicoterapia breve che si basa sull'idea che il nostro inconscio possa essere un alleato prezioso per risolvere i momenti di difficoltà. Come? “Facendo emergere le nostre risorse e attivando le nostre potenzialità. Potrei paragonare l'inconscio a un enorme database che contiene tutte le nostre esperienze di vita e tutte le nostre capacità e potenzialità. Anche quelle mai sperimentate. L'inconscio racchiude anche le aspettative di futuro che si sono depositate dentro di noi quando eravamo bambini e che determinano il modo in cui vediamo noi stessi, cosa immaginiamo possibile per noi. L'intervento in ipnosi consente alle persone di raggiungere uno stato speciale di coscienza, la trance ipnotica. In questo stato l'attenzione si rivolge all'interno, i pensieri si concentrano solo su ciò che si considera davvero rilevante per il proprio benessere. Attraverso la trance, l'inconscio indica quali passi compiere per superare una situazione di difficoltà e acquisire nuovi gradi di libertà. Per trovare un migliore equilibrio con se stessi e nella vita”.

## L'AUTOIPNOSI, UN AIUTO DA ATTIVARE AL BISOGNO

I neuroscienziati dicono che un cervello in ipnosi è come qualunque altro cervello, solo che funziona meglio. “L'Ipnosi

Clinica che proponiamo – continua Nicoletta Gava - utilizza forme di trance in cui la persona resta sempre cosciente durante l'esperienza. L'idea è attivare l'inconscio e al contempo consegnare degli strumenti di autoipnosi di modo che la persona li possa utilizzare in modo autonomo quando ne sente la necessità. Apprendere come accedere al proprio inconscio significa avere una bussola interna che può essere d'aiuto in qualunque momento. Per i bambini piccoli l'autoipnosi è uno strumento naturale: se quella situazione o persona fa paura scelgono di entrare nella bolla magica e la paura non li può più raggiungere. Se devono affrontare un momento difficile si mettono nel cuore gli abbracci di mamma e papà e sanno che li potranno avere per sé in qualunque momento della giornata e per tutto il tempo che vorranno.

Anche in gravidanza le donne si possono preparare al parto con l'ipnosi. E abbiamo osservato nel tempo che questo significa punteggi Apgar mediamente più alti per il nuovo nato, una migliore gestione del periodo della gravidanza e una prevenzione del baby blues”. Gli adulti descrivono l'esperienza come un momento in cui sono entrati in contatto con le proprie potenzialità e come un ampliamento della libertà personale. I bambini come un gioco: “Ho imparato a fare il braccio di gommapiuma così posso fare gli esami del sangue senza avere male”, è il commento di un bimbo.

## MI SERVE AIUTO

Le persone e le famiglie con bambini o adolescenti chiedono aiuto per tanti motivi diversi. Per superare paure o fobie, per regolare stati di ansia ricorrenti o che emergono in specifiche situazioni (dei bambini o dei genitori), per imparare come modulare gli stati emotivi o come gestire i pensieri che diventano intrusivi e per risolvere processi di somatizzazione o blocchi sintomatologici. Spesso ci si trova per affrontare e risolvere stati interni, come la rabbia o il timore o l'incertezza, da cui ci si vuole liberare. Per trovare un nuovo posizionamento emotivo con persone che sono importanti per noi, ma non sempre del tutto facili. "Spesso - spiega la terapeuta - quando mi chiedono un intervento in ipnosi per i bambini, scelgo di lavorare con i genitori. Quest'idea mi è venuta accompagnando famiglie con figli che stavano attraversando sfide complesse, situazioni cliniche che richiedevano lunghi processi di ospedalizzazione, a volte di isolamento. Ho insegnato l'ipnosi ai genitori perché potessero aiutare se stessi e i propri figli. Quando ho realizzato di cosa erano state capaci quelle coppie di genitori mi sono detta che forse questa risorsa si poteva utilizzare in contesti meno drammatici, più

ordinari. E così spesso lavoro con i genitori per aiutare i bambini. Non si tratta solo di pensare insieme e trovare il miglior modo possibile per affrontare una sfida evolutiva o risolvere un problema pratico, ma spesso anche i genitori sentono il bisogno di risolvere delle paure, recuperare delle risorse, trovare un nuovo posizionamento emotivo. I genitori lavorano su di sé e i sintomi dei figli recedono".

## IL POTENTE INCONSCIO DEI BAMBINI

Davvero è utile lavorare con l'inconscio dei bambini? "I nostri figli ci percepiscono moltissimo a livello inconscio. Anche di notte", risponde Nicoletta Gava, che insegna la disciplina anche a medici, psicologi, psicoterapeuti e sanitari. "Un giorno ho chiesto a un genitore che facendo il pendolare si trovava a dormire tutta la settimana fuori casa, di rientrare qualche sera. Sapevamo entrambi che avrebbe trovato il figlio addormentato e che sarebbe ripartito prima del suo risveglio. Per quel sistema familiare specifico, però, quella presenza e quello sforzo erano stati ascoltati e percepiti ed erano stati determinanti. Come le coccole notturne agli adolescenti. Loro, crescendo, non si fanno abbracciare, respingono le coccole,

ma accarezzati la notte sorridono nel sonno". I loro pensieri si muovono e costruiscono, anche se non lo danno a vedere. "A volte vengo genitori convinti che i figli non sappiano cosa succede. Non è così, è una falsa credenza. A livello inconscio i nostri figli ci conoscono e sanno cosa sta accadendo. Tempo fa venne da me una famiglia, il nonno era morto d'improvviso. Il più piccolo è troppo piccolo, mi dissero, ha solo quattro anni. Non possiamo dirglielo! Spiegai che se non avesse saputo della morte da loro, avrebbe potuto chiederlo con un sintomo. Dopo qualche giorno il bambino ricominciò a farsi la cacca addosso e loro tornarono per capire insieme cosa dire e come parlare al loro bambino".

## NELLO STUDIO

Uno spazio importante nella vita dei bambini e dei ragazzi è la scuola, fonte di ansie e preoccupazioni. "Tanti ragazzi nel corso degli anni ci hanno raggiunto per risolvere problematiche legate allo studio. Nel nostro modo di lavorare, oltre a costruirci una mappa della storia e delle caratteristiche della persona, ci interessiamo ai suoi contesti di vita. Una difficoltà nello studio può raccontare tanti aspetti diversi. Come funziona l'attenzione, qual è la capacità di gestione

degli stati emotivi, in quali e quanti modi sta sperimentando ansia. Ma la preoccupazione per la scuola può nascondere alcune tensioni in casa, e allora cerchiamo di capire cosa sta succedendo e cosa possono percepire solo a livello inconscio. Magari si tratta di aiutarli a superare il timore che incutono le verifiche, insegnare loro come utilizzare l'attenzione per studiare, aiutarli (me lo chiedono in tanti) a smettere di dipendere dai videogiochi: perché se li utilizzo troppo a lungo, dottoressa, anche se ho studiato, poi non ricordo nulla”.



## IL LEGAME CORPO MENTE

Come la mente aiuta il corpo anche il corpo aiuta la mente. “Spesso con l’Ipnositerapia si attivano processi circolari. Penso a una paziente di sei anni afflitta da mutismo selettivo: riusciva a parlare entro le mura domestiche, ma non negli altri contesti di vita. Dai tre anni soffriva di episodi di tachicardia parossistica sopraventricolare che richiedevano ricoveri ospedalieri. Una volta sbloccato il mutismo selettivo con la terapia, i ricoveri sono cessati e il cardiologo ha deciso di ridurre i farmaci. O penso a una mamma medico con due bambini piccoli, il lavoro

in ospedale faticoso e un’orticaria non più gestibile neanche con i farmaci. Abbiamo lavorato in ipnosi per portare un nuovo equilibrio nei vari contesti e l’orticaria è sparita. Non più farmaci, solo nuovi modi di orientarsi alla vita”.

## OLTRE GLI STEREOTIPI

La seduta di ipnosi non è per forza stare sul lettino immobili fino a raggiungere uno stato di trance. “L’ipnosi che pratichiamo nel mio studio appare quasi come una conversazione. Noi lavoriamo in modo impercettibile, perché il lavoro fatto sulla mente sia pulito, non violento o stressante”. Poi ci sono stati e stati di trance: c’è chi

viene per rilassarsi e chi cerca con l’ipnosi di attivarsi per una buona performance sportiva, ad esempio. “Io guido all’esplorazione della mente e a movimenti mentali, non faccio altro: cercare di visualizzare sensazioni, situazioni, emozioni e spostarle o trasformarle”, conclude Nicoletta Gava. Ma l’ipnosi è sicura? “È uno stato speciale della coscienza che noi sperimentiamo in modo fisiologico e naturale in tanti momenti. Come quando siamo assorti nella lettura o molto concentrati in quello che stiamo facendo: non esiste null’altro intorno. L’ipnosi è quello: lavorare con gli occhi della mente e perdere la percezione del resto”.