

Ipnosi medica

UN'OPPORTUNITÀ
PER LA MEDICINA
DEL FUTURO

La maggioranza delle persone, quando sente parlare di "ipnosi", pensa ad un mago illusionista. Eppure l'ipnosi non è più soltanto, uno strumento di intrattenimento: sono molti gli psicologi che la utilizzano e la possibilità di inibire alcune parti del cervello umano è stata dimostrata in diversi studi, anche se ancora non sappiamo esattamente come questo sia possibile. È famoso lo studio del dottor Amir Raz, neuroscienziato cognitivo della McGill University, che utilizza l'ipnosi per inibire gli stimoli sensoriali del caldo e del freddo.

La domanda che sempre più medici si pongono è: c'è spazio per l'ipnosi nelle pratiche mediche? Facciamo qualche passo indietro e cominciamo con una domanda più semplice: quali sono i meccanismi dell'ipnosi, per quanto ne sappiamo al giorno d'oggi? La domanda è semplice, la risposta un po' meno. Infatti, oggi come oggi non abbiamo ancora compreso appieno i meccanismi tramite i quali l'ipnosi possa modificare direttamente il cervello e, indirettamente, il corpo umano. Sappiamo però come tutto comincia: con il controllo dell'attenzione. Il nostro cervello, infatti, è troppo poco potente per poter tenere davvero conto di tutto ciò che ci accade attorno e di tutti gli eventi passati. Deve quindi scegliere alcuni specifici dettagli da tenere in considerazione per svolgere un ragionamento. Il meccanismo che il nostro cervello ha sviluppato, nel corso dell'evoluzione, è l'attenzione. In particolare, si è evoluto per prestare attenzione ad alcuni aspetti della realtà che considera più importanti, tralasciando tutti gli altri. Per esempio, quando stiamo viaggiando in bicicletta e passiamo vicino al cancello di una casa dal quale si affaccia un cane, ci accorgiamo subito del fatto che si tratta di un cane. Ma se continuiamo a spostarci in bici, non noteremo il colore esatto del cane. Questo perché il nostro cervello preferisce portare la propria attenzione sulla forma e dimensioni del cane, più che sul suo colore. Il colore dell'animale, infatti, non è un'informazione utile ai fini della nostra sopravvivenza, quindi il cervello non se ne preoccupa. Per notare il colore del cane dobbiamo fermarci, o almeno rallentare molto, in modo da poter osservare con cura l'animale. Oppure, mentre parliamo con una persona incontrata per strada, non ci accorgiamo di quanto accade alle sue spalle: pur rientrando nel nostro campo visivo, non distinguiamo alcuna delle persone che scorrono dietro al nostro interlocutore, perché il nostro cervello preferisce focalizzare l'attenzione sul corpo della persona con cui stiamo parlando e sulla sua voce. Un ipnotizzatore è capace di

manipolare l'attenzione, innescando nel cervello degli spettatori dei percorsi mentali che normalmente non vengono utilizzati, facendo deviare quelli che invece risultano più comuni. La metodica di base, per ipnotizzare qualcuno, è semplice: offrire al subconscio della persona da ipnotizzare un unico stimolo sul quale concentrare la propria attenzione, stimolo che viene solitamente associato alla voce dell'ipnotizzatore. Mentre la parte cosciente del cervello del paziente è completamente concentrata su una distrazione, per esempio un pendolo, la parte subconscia si aggrappa all'unico stimolo secondario che riceve, per esempio la voce dell'ipnotista. Naturalmente, prima o poi lo stato ipnotico deve finire. Ma se si vuole utilizzare l'ipnosi come una forma terapeutica, i vantaggi per il paziente devono essere permanenti. Il concetto sfruttato da molte scuole di ipnotismo, come la scuola torinese del Centro Italiano Ipnosi Clinica e Sperimentale, è il "monoideismo plastico", un'espressione complicata che indica in realtà qualcosa di molto semplice: si tratta dell'inserimento nella mente di un'idea capace di influenzare in qualche modo il corpo. Mentre il paziente è in trance, ovvero mentre l'attenzione del suo subconscio è diretta integralmente verso lo stimolo offertogli dall'ipnotista, è infatti possibile suggerire delle idee al paziente stesso.

L'immaginazione se adeguatamente orientata diviene talmente potente da produrre modificazioni psichiche e somatiche. Durante lo stato di trance il paziente può essere persuaso a realizzare e/o modificare determinati schemi mentali, corporei e comportamentali. Questo semplice meccanismo può essere utilizzato principalmente per malattie di carattere psicologico, come le dipendenze o la depressione. Si possono, infatti, eseguire delle sedute ipnotiche per eliminare dal cervello del paziente l'idea della sostanza stupefacente. Naturalmente, la realizzazione pratica non è così semplice, perché una dipendenza ha anche una componente fisica, quindi una singola seduta non può bastare a risolvere il

problema. Ripetute sessioni ipnotiche, tuttavia, possono aiutare il paziente a non pensare alla droga finché il suo corpo non sarà abbastanza pulito da non sentire più l'effetto della dipendenza fisica. Il problema principale consiste nel fatto che una malattia come la dipendenza è influenzata da molti fattori, quindi non è facile capire se e come un paziente sia davvero riuscito ad uscire da quella condizione. Una review del Cochrane Tobacco Addiction Group pubblicata nel 2010 ha stabilito che al momento non esistono prove per considerare l'ipnosi più efficace di altri metodi come la terapia di gruppo nel trattamento della dipendenza da tabacco. Non finisce qui. Abbiamo detto che il "monoideismo plastico" non prevede soltanto la possibilità di formare un'idea nella mente del paziente grazie all'ipnosi, ma anche la possibilità che questa idea vada in seguito a modificare il fisico del paziente. Questo può sembrare più difficile da credere ma, in effetti, esiste un collegamento tra il cervello e il resto del nostro corpo e lo sperimentiamo ogni giorno. Innanzitutto, però, dobbiamo chiarire di cosa parliamo quando ci riferiamo al "cervello". Infatti, sono due i sistemi nervosi che fanno capo al cervello umano: il sistema nervoso centrale e quello neurovegetativo (anche detto sistema nervoso autonomo, che è una parte del sistema nervoso periferico). Il primo è responsabile dei nostri pensieri, delle nostre idee ed anche delle azioni dei nostri muscoli volontari. Il secondo, invece, regola le funzioni vitali come il battito del cuore, la respirazione e i meccanismi intestinali. Sappiamo già che i due sistemi possono influenzarsi a vicenda: se pensiamo a qualcosa di irritante, il nostro battito cardiaco e la pressione sanguigna aumenteranno. Quello che ancora non sappiamo è in quale misura, esattamente, i due sistemi possano interferire: questa influenza è ciò che si definisce "psicosomatica". Secondo il professor Neal Elgar Miller, dell'Università di Yale, "si è per esempio notato che lo stress può influenzare il decorso di malattie, agendo in modo negativo sulla secrezione di sostanze da parte del sistema immuni-

tario". È il motivo per cui se una persona è tranquilla e riposata può superare un'infezione da virus influenzale in un paio di giorni, mentre se è posta sotto stress la guarigione può richiedere anche un'intera settimana. L'idea di base è che se si riesce a ridurre lo stress tramite l'ipnosi piuttosto che con un farmaco, si possono comunque ridurre i sintomi di una malattia psicosomatica. Tuttavia non siamo a conoscenza dei meccanismi precisi che sono alla base delle interazioni tra sistema nervoso centrale e neurovegetativo. Non sappiamo per esempio esattamente perché alcune persone non siano ipnotizzabili, ed è per questo motivo che non disponiamo di una "teoria unica" per spiegare gli effetti dell'ipnosi sulla salute di una persona e dobbiamo invece procedere per tentativi pratici sperimentando il trattamento ipnotico nelle diverse possibili patologie umane.

L'IMMAGINAZIONE SE ADEGUATAMENTE ORIENTATA DIVIENE TALMENTE POTENTE DA PRODURRE MODIFICAZIONI PSICHICHE E SOMATICHE

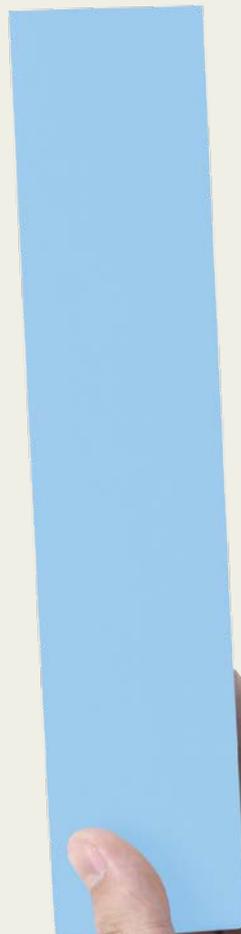
L'IPNOSI IN PRATICA

Al giorno d'oggi, l'ipnosi è stata introdotta in alcuni ospedali e viene utilizzata al fianco delle terapie tradizionali. "Attualmente", dice il radiologo ecografista e gastroenterologo Danilo Sirigu, Medico Ipnologo dell'istituto Franco Granone (CIICS) "L'ipnosi si avvicina sempre più alle neuroscienze per interpretarne i meccanismi neurofisiologici che stanno alla base della sua complessa fenomenologia, ma l'approccio ipnotico si basa sempre sulla capacità di entrare in relazione con il paziente". Il punto fondamentale dell'ipnosi, dunque, è la possibilità di costruire un rapporto con il paziente, per farlo sentire quanto più possibile a proprio agio e per mitigare le sue preoccupazioni. Per tale motivo può essere molto utile in patologie ad

alto carico di stress psicologico e dolore non troppo elevato, come la sindrome dell'intestino irritabile. Sirigu ci spiega che questa patologia è "la più frequente sindrome digestiva funzionale, è una condizione complessa, multifattoriale, che può essere interpretata come una patologia neurogastroenterologica. Le alterazioni della motilità intestinale, la condizione di ipersensibilità viscerale, la modificazione del microbiota intestinale e un minimo stato infiammatorio della mucosa, che condizionano la patologia, sembrano legate ad un'alterazione dell'interazione cervello-intestino". La sindrome si presenta con sintomi particolarmente fastidiosi, come dolore, meteorismo, alterazioni dell'alvo (come stipsi o diarrea) che ovviamente influiscono negativamente sulla qualità di vita. Il trattamento farmacologico è più che altro sintomatico: pur essendo utile, non sempre risolve il problema. Inoltre, prosegue Sirigu, il medico curante "qualche volta tende a sottovalutare i disturbi perché non di natura organica". Questo fa sentire il paziente trascurato, mentre solitamente i pazienti sono impauriti ed innervositi dalla loro patologia e vorrebbero essere rassicurati. Uno studio pubblicato anni fa sull'American Journal of Clinical Hypnosis a cura di Olafur Palsson ha analizzato i dati prodotti negli ultimi 30 anni ed ha stabilito che non esistono prove che l'ipnosi abbia un'efficacia maggiore di un semplice placebo per la maggioranza dei disturbi gastrointestinali, ad eccezione della sindrome da intestino irritabile (in lingua inglese abbreviata nella sigla IBS). Nella IBS, l'ipnosi sembra presentare dei vantaggi rispetto ad una pillola placebo. Abbiamo chiesto al dottor Sirigu, che ha introdotto l'utilizzo dell'ipnosi nel trattamento della sindrome da intestino irritabile presso l'Azienda Ospedaliera Brotzu di Cagliari, di spiegarci perché l'ipnosi possa funzionare nella IBS. "L'approccio ipnotico - dice Sirigu - focalizzandosi proprio sulla capacità di entrare in relazione con il paziente, può rappresentare una parte molto importante nel percorso terapeutico". È quindi

necessario tenere in considerazione la personalità del paziente, la sua qualità della vita, i suoi problemi, il livello di stress dovuto per esempio ad un divorzio, un lutto, o la perdita del posto di lavoro ed eventuali disturbi psicologici. "I fattori psicologici - dice Sirigu - possono, modificando l'attività neurovegetativa, alterare la percezione dei sintomi e la reazione del paziente ai sintomi può essere addirittura più importante dei sintomi stessi. L'ipnosi, attraverso quella particolare condizione di coscienza modificata che la rappresenta, porta a ristabilire un equilibrio psico-fisico attraverso una rimodulazione dei complessi rapporti neurofisiologici tra la sfera psichica e quella biologica, tra il sistema nervoso centrale, autonomo e il sistema nervoso enterico, secondo il paradigma di una nuova scienza emergente che è la PNEI (Psiconeuroendocrino immunologia). Poiché le vie di comunicazione fra stato mentale e stato fisico sono le stesse di

cui si serve lo stress per provocare i suoi effetti, si capisce come uno dei risultati più importanti dell'ipnosi sia la gestione dello stress". Il dottor Sirigu e la sua équipe stanno lavorando alle varie malattie infiammatorie intestinali, con un'idea per migliorare i risultati dell'ipnosi: abbinare le sedute ipnotiche all'ecografia. "Penso che l'ipnosi e l'ecografia abbiano dei punti in comune molto interessanti", ci dice Sirigu. "Trance, dal latino *trans-ire*, vuol dire *attraversare*. Attraversare uno stato mentale per aumentare la propria esperienza e permettere un cambiamento, per quanto riguarda l'ipnosi. Possiamo dire che anche la sonda ecografica, grazie agli ultrasuoni, permette di *attraversare* il nostro corpo evidenziando gli organi interni che vengono non solo analizzati dal medico, ma visualizzati e percepiti in maniera nuova dal paziente nel momento in cui gli vengono proposte e spiegate le immagini dell'ecografica". In poche parole, l'idea è che se l'ipnosi da sola fun-



zione nel trattamento della sindrome da intestino irritabile tranquillizzando il paziente, ipnotizzare il paziente, mostrargli e spiegargli il funzionamento dell'intestino può aumentare la sua confidenza. L'immagine simbolica evocata dalla trance ipnotica si fonde con l'immagine reale del proprio intestino evidenziata dall'ecografia in una sorta di ponte emozionale che permette di veicolare i contenuti emozionali di benessere evocati dalla trance ipnotica sugli organi identificati ecograficamente.

“Così, l'intestino cessa di essere un corpo estraneo e ridiventa parte integrante del proprio corpo in una sorta di riconciliazione - prosegue - Non dimentichiamo che il paziente, spesso ha una rappresentazione del suo corpo e dei suoi organi malati, specialmente a livello del tratto intestinale, basati su un'immagine mentale di sofferenza e di degradazione: immagine dalla quale progressivamente si distacca fino a rendere l'organo malato

come un corpo estraneo”. Grazie alla descrizione dell'ecografia durante una sessione di ipnosi, il paziente si persuade del fatto che tale organo non è qualcosa di estraneo, ma un elemento da accettare e col quale convivere pacificamente. Questa tecnica è stata sperimentata da Sirigu presso l'Azienda Ospedaliera Brotzu di Cagliari con la sua équipe di specialisti (N. Sole, F. Oppia, P. Usai, M. Musio) in uno studio su 31 pazienti: 10 hanno ricevuto la tradizionale terapia farmacologica, 11 hanno ricevuto la terapia con l'ipnosi e 10 hanno ricevuto la terapia con ipnosi ed ecografia. Secondo i risultati dello studio, l'utilizzo di ecografia ed ipnosi insieme migliora i risultati rispetto ad entrambe le altre opzioni. Tuttavia, si deve considerare che questi numeri sono molto piccoli e poco significativi: trenta pazienti, dei quali solo dieci trattati con ipnosi ed ecografia, non sono un campione significativo della popolazione italiana, tantomeno

di quella mondiale. Lo studio è però un punto di partenza per futuri trial clinici basati su numeri maggiori di pazienti. È per questo motivo che questo studio ha ricevuto note d'interesse al congresso internazionale di ipnosi tenutosi a Parigi a fine agosto. Il gruppo di lavoro diretto da Sirigu punta anche ad altre applicazioni; “come medico gastroenterologo e radiologo - dice - il mio campo di applicazione è focalizzato in ambito radiologico nella gestione dei pazienti claustrofobici che devono eseguire esami in risonanza magnetica, nel controllo del dolore nelle procedure interventistiche come biopsie epatiche, etc. È molto interessante una sperimentazione che stiamo conducendo con il Dott. Roberto Tumbarello Direttore della S.C. Cardiologia pediatrica del Brotzu sull'utilizzo dell'ipnosi nei pazienti che eseguono l'esame ecocardiografico transesofageo”.

Per dimostrare le possibili relazioni tra processi neurofisiologici e neurocognitivi, ovvero le connessioni tra la mente e il corpo, si sta costituendo un gruppo di studio multidisciplinare nell'ambito delle neuroscienze, grazie ad una nuova fondazione denominata SIABRE “Sardinian Institute for Advanced Brain REsearch” con sede centrale a Cagliari.

Per sapere se i ricercatori di SIABRE riusciranno a dimostrare i meccanismi neurofisiologici che giustificano l'efficacia terapeutica anche dell'ipnosi medica dobbiamo però soltanto aspettare. P₅

“L'APPROCCIO IPNOTICO, FOCALIZZANDOSI PROPRIO SULLA CAPACITÀ DI ENTRARE IN RELAZIONE CON IL PAZIENTE, PUÒ RAPPRESENTARE UNA PARTE MOLTO IMPORTANTE NEL PERCORSO TERAPEUTICO”

DANILO SIRIGU

