

**SCUOLA POST-UNIVERSITARIA DI IPNOSI CLINICA SPERIMENTALE**

**CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE**

**C.I.I.C.S.**

**ISTITUTO FRANCO GRANONE**

**CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

Anno 2013

**IPNOSI CLINICA ED ECOGRAFIA: UTILIZZAZIONE TERAPEUTICA IN  
UN CASO DI SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE**

Candidato Dott. Danilo Sirigu

Relatore Dott. Massimo Somma

# **IPNOSI CLINICA ED ECOGRAFIA: UTILIZZAZIONE TERAPEUTICA IN UN CASO DI SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE.**

Dott. Danilo Sirigu

## **INTRODUZIONE:**

Questo lavoro nasce dall'intuizione che si possa elaborare un percorso diagnostico- terapeutico in cui l'ecografia interagisce con l'ipnosi clinica nel trattamento di alcune patologie internistiche . Elemento fondamentale è che tali patologie si avvalgano dell'utilizzo della metodica ecografica come mezzo diagnostico che renda visibile oggettivamente gli organi o l'organo interessato dal processo patologico , per poi ampliare l'utilizzo dell'ecografia anche come mezzo terapeutico in associazione con l'ipnosi clinica .

Poiché con l'ipnosi clinica si “immagina “ di interagire sul proprio corpo, la diagnostica per immagini, e in particolar modo l'ecografia, può trasformare e/o affiancare l'immaginazione con l'immagine, permettendo una “ visualizzazione “ guidata dell'organo bersaglio su cui si vogliono far interagire psiche e soma.

La Sindrome dell'intestino irritabile, è una malattia psicosomatica , con evidenza accertata in letteratura di un giovamento col trattamento ipnotico.

L'ecografia permette di evidenziare molto bene anatomicamente le anse intestinali sia a livello delle pareti , che a livello del lume .

Sulla scorta di queste considerazioni è stato condotto uno studio sugli effetti terapeutici della metodica integrata fra ipnosi clinica ed ecografia in un caso di IBS refrattario al trattamento farmacologico tradizionale.

Riportiamo il caso di una paziente affetta da IBS da circa 6 anni , refrattaria al trattamento farmacologico tradizionale , che dopo la procedura trattamentale “Ipno-Eco” di 12 sedute , ha avuto una completa risoluzione dei sintomi , associata ad un netto miglioramento della qualità di vita, in assenza di alcuna somministrazione farmacologica.

## **DISCUSSIONE:**

Nell'assunto "*vero è l'intero*" è racchiuso il concetto che "soma e psiche" costituiscono l'imprescindibile sintesi della persona e della personalità, e soltanto per il tramite di questa recepita interazione è possibile interpretare la condizione "sana" o "malata" della persona stessa.

Esiste infatti una relazione fra mente e corpo per cui "la mente influisce sulla fisiologia corporea, e la fisiologia influisce sull'esperienza mentale".

Più in generale, questa interrelazione psicosomatica rappresenta un aspetto fondamentale del modello integrato del funzionamento umano.

La branca scientifica che studia l'organismo umano come entità strutturata e interconnessa è la **Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI)**: questa disciplina evidenzia come i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente in una sorta di "rete" di connessione multidirezionale tra le aree della neuroscienza, dell'endocrinologia e dell'immunologia tramite **neuropeptidi** chiamati **sostanze informative** (concetto che comprende anche la vecchia divisione tra neurotrasmettitori e ormoni che è ormai diventata obsoleta, in quanto entrambi sono da considerarsi categorie di neuro peptidi).

Questo sistema è da considerarsi una rete psicosomatica d'informazioni che unisce la psiche (tutto ciò che è di natura non materiale come mente, emozioni e anima) al soma (il mondo materiale delle molecole, cellule, organi).

**L'ipnosi clinica**, essendo uno stato di coscienza modificato ma fisiologico, dinamico, durante il quale sono possibili notevoli modificazioni psichiche, somatiche, viscerali, rappresenta una via di accesso privilegiato a tale sistema perché permette di stabilire uno speciale rapporto tra mente e corpo.

Tutto ciò si realizza tramite il **Monoideismo Plastico**: la possibilità creativa che ha un'idea rappresentata mentalmente, di estendersi e realizzarsi nell'organismo con modificazioni percettive, emozionali, muscolari, nervose, viscerali, endocrine ed immunitarie.

Nel momento in cui una persona richiama alla sua mente un'idea e la mantiene per un po' di tempo, questa idea realizza il suo contenuto.

E' una legge dell'interazione mente-corpo trasformare in azione le cariche contenute nelle idee.

Elemento fondamentale dell'interazione ipnotica è infatti la risposta ideodinamica che a seconda del livello interessato può essere una risposta ideomotoria, ideosensoria e ideoaffettiva.

Nella pratica dell'ipnosi, se il soggetto è assorbito mentalmente, si possono verificare cambiamenti fisici, sensoriali, emozionali, in risposta alle suggestioni che possono essere utilizzati in senso terapeutico.

Infatti, la comunicazione ipnotica è un potente catalizzatore della spontanea disposizione curativa ed evolutiva che è intrinseca alla natura umana.

Nell'interazione ipnotica, il focus percettivo e cognitivo dell'individuo è al tempo stesso più ristretto e più intenso (Attenzione selettiva) in cui la mente conscia è assorbita dalle procedure ipnotiche, mentre la mente inconscia può rispondere alle suggestioni del medico, in maniera significativa determinandosi una separazione fra mente conscia e mente inconscia (Dissociazione). In questo modo, l'ipnologo può rivolgersi sia alla mente conscia del soggetto, uniformandosi alle sue funzioni intellettive e associative, e alla mente inconscia, attivando le sue risorse ed il suo interesse per i significati soggettivi delle esperienze.

## **EFFETTI DELL'IPNOSI TERAPIA**

### **Concetto della Catarsi Ipnoindotta terapeutica:**

Il paziente si libera e si purifica dallo stato patologico attraverso una condizione di benessere ipnoindotta che permette la comprensione intellettuale del suo problema, la sua rielaborazione, e quindi la sua risoluzione attraverso il recupero di preziose energie vitali proprie del paziente. Grazie alla catarsi ipnoindotta è quindi possibile intuire il senso evolutivo della propria esperienza di vita, e riappropriarsi di tutte quelle energie fino a quel momento impegnate in meccanismi di difesa tesi a mantenere gli equilibri della mente conscia, e utilizzarle finalmente in senso terapeutico.

Non sempre è comunque necessario una introspezione con analisi del passato, in quanto per certe patologie l'obiettivo non è l'insight, ma produrre in tempi ragionevoli un miglioramento della sintomatologia pensando più al presente e futuro, con quel tanto di attenzione al passato necessaria per impedire il ripresentarsi dei sintomi.

Il sintomo può quindi essere controllato attraverso la Somatizzazione Positiva.

### **Concetto della Somatizzazione Positiva:**

Così come è possibile trasformare un conflitto inconscio in compromissione somatica viscerale (malattia psico somatica), evidentemente è possibile trasferire una condizione di benessere psichico ipnoindotto (rilassamento, calma, piacere, equilibrio) a livello somatico – viscerale attraverso la liberazione di quelle risorse psico biochimiche che permettono un'azione medica: sia in senso preventivo che in senso curativo.

Da un punto di vista medico, si può considerare l'ipnosi come uno strumento terapeutico che amplifica l'esperienza del soggetto evocando una risposta terapeutica psico-immunitaria, senza che il paziente sia a conoscenza di queste possibilità intrinseche.

L'inconscio, infatti, se opportunamente stimolato, tende alla salute dell'individuo e interpreta le suggestioni che gli vengono date, nel modo più vantaggioso, più giusto e utile attraverso il

### **MONOIDEISMO TERAPEUTICO:**

Lo stato ipnotico determina attivazione dell'emisfero destro che è capace di influire con ideodinamismi sul corpo e sistema neurovegetativo: il cervello pre-ipotalamico, mobilita l'energia emotivo-affettiva collegata alla monoidea per dar luogo a una sintesi di neurotrasmettitori, di mediatori, di peptidi e di ormoni, all'interno dell'ipotalamo che fa da trasformatore.

Queste sostanze trasmettono a cascata l'informazione sia nel resto del cervello post-ipotalamico, e sia nel resto del corpo, per trasformarla in azione terapeutica.

Gli studi di Psiconeuroendocrinoimmunologia dimostrano questa rete di interconnessione tra il sistema nervoso e le cellule del sistema immunitario, endocrino, gastroenterico e di vari apparati, attraverso un gran numero di neuropeptidi che sono attivi in tutte le cellule del corpo: anche i loro recettori sono stati rinvenuti in ogni parte del corpo.

I neuropeptidi non trasmettono solo informazioni ormonali e metaboliche, ma anche "emozioni" e segnali psicofisici: ogni stato emotivo è veicolato nel corpo da specifici neuro peptidi. Quindi sono mediatori anche delle emozioni e agiscono in tutti i sistemi dell'organismo.

## **IPNOSI ED ECOGRAFIA**

La Psiche si nutre di immagini, che poi trasforma in azioni, gesti.  
Anche i pensieri e le parole si trasmettono attraverso la rappresentazione di immagini.  
Le immagini ci danno sensazioni, emozioni, ulteriori parole che le esprimono.  
L'ipnosi usa l'immagine "immaginaria" per rendere plastico un pensiero, un'idea.  
Lo scopo dell'ecografia associata all'ipnosi è quello di affiancare l'immagine (ecografica) all'immaginazione (ipnotica).

Abbiamo già visto che l'ipnosi esprime la potenzialità dell'immaginazione rendendo plastica una rappresentazione mentale, attraverso il Monoideismo plastico.

Poiché con l'ipnosi si può "immaginare" di interagire sul proprio corpo, la diagnostica per immagini, e in particolar modo l'ecografia, può affiancare e/o trasformare l'immaginazione in "visualizzazione" guidata verso l'organo bersaglio su cui si vogliono far interagire psiche e soma.

La suggestione ipnotica viene condotta con visualizzazione degli organi bersaglio per via ecografica attraverso una sorta di "viaggio interiore" con maggiore consapevolezza somatica e migliore connessione psiche-soma permettendo al paziente di sperimentare un maggiore controllo delle proprie esperienze interne sia sotto forma di dolore o di qualsiasi altro sintomo.

In questa maniera si rafforza notevolmente il fenomeno ipnotico: dato per scontato il rapporto di fiducia che necessariamente si instaura fra medico e paziente (alleanza terapeutica), se nell'ipnosi classica il fenomeno ipnotico terapeutico è legato al monoideismo plastico su base immaginativa, nell'eco ipnosi, si utilizza l'immagine (ecografica) su cui si innesca il processo immaginativo che riverbera sull'organo (sugli organi) visualizzato/i ecograficamente.

L'immaginazione da sola è in grado di riprodurre non solo immagini visive, ma anche immagini tattili, acustiche, olfattive e motorie.

Una persona che sa immaginare è una persona creativa.

Se riesce a immaginare sul proprio corpo, riesce ad essere creativa su se stessa: realizza una sorta di incontro con il se nella realizzazione di una condizione di benessere e consapevolezza.

Nell'atto creativo indotto dall'ipnosi – ecografia, il rapporto immaginazione – immagine può esprimersi in atto terapeutico: l'immaginazione genera sull'immagine una potenza dinamica evocando e riverberando sulla stessa una cascata emozionale, neuro-immuno-endocrino correlata.

Il ruolo dell'ecografia è quindi quello di utilizzare direttamente le immagini del proprio corpo, evocando attraverso l'ipnosi classica delle risposte psichiche –somatiche- viscerali in un circuito virtuoso e terapeutico fra mente e corpo.

Una particolare metodologia applicabile in questo protocollo diagnostico terapeutico è **L'INDUZIONE DOPPIA** in cui due ipnotisti interagiscono per determinare un sovraccarico cognitivo.

L'ipnotista ecografista sta alla destra del paziente e inizia a parlare con induzione logica lineare e sequenziale tesa a determinare rilassamento progressivo, ricalco, visualizzazione eco guidata degli organi interni (mappa del territorio viscerale ) determinando progressiva confidenza , consapevolezza dei propri organi interni , in particolare degli organi coinvolti nel processo patologico.

L'ipnotista a sinistra del paziente, parla con ritmo complementare all'altro ipnotista ed esegue un'induzione classica utilizzando schemi linguistici metaforici e sensoriali .

Dapprima i due ipnotisti parlano a turno , in modo complementare . Poi progressivamente le due voci si mescolano fino a parlare contemporaneamente determinando un sovraccarico cognitivo che porta rapidamente in trance il paziente. Successivamente si fa il percorso opposto per riportare il paziente allo stato di veglia.

## **PROCEDURA METODOLOGICA .**

Il caso trattato viene estrapolato da un lavoro sperimentale condotto presso l'Azienda Ospedaliera Brotzu , condotto insieme al Prof. Nino Sole ( Specialista in Ipnosi Clinica e Psicoterapia Ipnocica ) e dal Dott. Francesco Oppia ( Gastroenterologo ) , in cui sono stati sottoposti al protocollo sperimentale Ipno-Eco 10 pazienti con IBS, selezionati secondo i criteri diagnostici di Roma III, dopo aver escluso la presenza di altre patologie dell'apparato digerente .

Questo gruppo di pazienti è stato confrontato con due gruppi di controllo: un gruppo trattato con l'ipnosi terapia senza ecografia, l'altro con trattamento convenzionale medico farmacologico.

I pazienti compilano un questionario, che permette di monitorare l'entità dei sintomi della patologia prima e dopo il protocollo trattamentale.

Il trattamento (chiamato Ipno-Eco) è basato anzitutto sulla presentazione dell'ipnosi come uno strumento per facilitare la comunicazione psiche-soma con l'intento di acquisire un migliore controllo sulle funzioni fisiologiche come la motilità intestinale , riportandole alla normalità.

Condizione essenziale, affinché abbia luogo un'adeguata convergenza terapeutica tra il medico curante e il paziente, è che si instauri un rapporto fiduciario tale da coinvolgere quest'ultimo nel processo trattamentale.

Si induce quindi il paziente in uno stato di rilassamento psico-fisico e quindi in uno stato di ipnosi intermedia specifico in riferimento alla soggettività del paziente per ciò che attiene all'aspetto personologico nel complesso, non trascurando la condizione attuale dello stesso, tale da consentire l'apertura al trattamento terapeutico vero e proprio.

La fase di induzione e rilassamento, così come tutta la procedura, è generalmente accompagnata dalla musica secondo dei concetti di psicoacustica utilizzando dei "binaural beats" su musiche originali, che permettono all'attività cerebrale di sintonizzarsi su una frequenza alfa da 8 a 12Hz.

Segue la visualizzazione ecografica degli organi addominali in toto con particolare attenzione agli organi più coinvolti nel processo patologico.

L'esame ecografico è proiettato su schermo al davanti del paziente che rimane comodamente sdraiato sul lettino.

In questa fase si costruisce un campo responsivo su cui si inserisce la progressiva induzione e approfondimento verso uno stato di trance attraverso suggestioni metaforiche che possano riverberare sull'immagine e quindi sugli organi individuati ecograficamente quella "cascata emozionale" che nasce dalle associazioni inconscie (cognitive, sensoriali, emotive) che vengono innescate dalla comunicazione ipnotica.

Segue la fase dell'utilizzazione terapeutica in cui il paziente prende consapevolezza delle proprie possibilità di creare delle nuove associazioni, nuove alternative (generate durante l'esperienza ipnotica) e la possibilità di poterle integrare e collegare all'esperienza della vita reale e nella risoluzione del proprio problema.

La fase finale del setting è rivolta verso il progressivo riadattamento all'ambiente.

La durata della procedura è di circa 1 ora, seguita da un colloquio col paziente per analizzare con lui le fasi e il vissuto emozionale del setting.

La durata del trattamento per ogni paziente è di 4 mesi: una seduta settimanale per un totale di 12 procedure trattamentali.

## DESCRIZIONE DEL CASO CLINICO TRATTATO:

Alice è una donna di 37 anni, professione avvocato, sposata, con 1 figlio di 4 anni.

Da circa 6 anni lamenta una sintomatologia inquadrata come IBS , variante mista secondo la classificazione di Roma III.

Il corredo sintomatologico , caratterizzato da forti dolori addominali, alvo variabile da stipsi ostinata ad evacuazioni liquide con carattere d'urgenza, tenesmo rettale, marcato meteorismo, nel corso degli anni si presentava con sempre più frequenti episodi di riacutizzazione determinando una marcata interferenza con la vita di relazione e professionale della paziente.

Il quadro clinico non veniva significativamente influenzato dall'assunzione di terapia farmacologia ( antispastici, antidiarroici, ansiolitici , anche ad uso parenterale) di cui la paziente faceva uso indisciplinato e da cui era diventata assolutamente dipendente.

Abbiamo lavorato con Alice utilizzando un protocollo che ha previsto 1 seduta di 2 ore la settimana per 4 mesi per un totale di 12 sedute terapeutiche.

La prima ora del setting è orientata verso una procedura induttiva classica .....

La seconda ora è rappresentata dal Feedback con la paziente che descrive le sensazioni vissute, le visualizzazioni e le percezioni acquisite durante il setting attraverso la rielaborazione dell'esperienza con gli operatori.

In seguito , nei giorni seguenti , la paziente viene invitata a trascrivere le sensazioni vissute e rielaborate durante il setting anche per rafforzare il vissuto esperenziale della procedura terapeutica

Particolare cura è stata data al rapporto relazionale con la paziente attraverso una chiara comunicazione e inclusione nel processo di elaborazione e cura dei processi alla base del problema e dell'alleanza terapeutica verso l'obiettivo da raggiungere.

Nella valutazione iniziale del quadro clinico particolare attenzione è stata data al Profilo anamnestico della paziente attraverso un'accurata valutazione della “ storia dei suoi sintomi “ in modo da determinare con esattezza la sua “ reazione ad esso “ e nello stesso tempo avere un'idea delle sue abitudini e della sua struttura di personalità.

Il Setting vero e proprio inizia con una **fase di rilassamento**, in cui l'attenzione della pz è rivolta al suo respiro e sulle sue parti del corpo ottenendo in sequenza l'abbandono muscolare e uno stato di calma consapevole:

*.... Innanzi tutto vorrei che trovassi una posizione confortevole mentre ti dico quello che accade durante questa seduta di rilassamento : prenditi tutto il tempo necessario per entrare tranquillamente in trance....*

*Inspira profondamente ... tutto il tuo cuore concentrato in questo rilassamento.*

*Inspira profondamente di nuovo e con calma ...lasciati andare sempre più ..*

*Lascia tutte le sensazioni sgradevoli che tu puoi avere: sensazioni di paura, di insicurezza , di tensioni , ...*



*Immagina che queste sensazioni siano come dei palloncini che il vento allontana piano piano sempre più lontano .....e tu ...accompagnandoli con lo sguardo..li vedi salire , salire diventare sempre più piccoli fino a sparire...*

*Ora concentrati sui muscoli della faccia . rilassali ... senti che rilassandoli tu ti trovi in pace e fallo sorridendo... sorridi alla vita , sorridi ad una persona cara .....*

*Rilassandoti tu favorisci l' equilibrio di tutto il corpo...*

*Rilassa le guance , rilassa le labbra , la lingua e lascia che questo stato di rilassamento si propaghi in tutto il resto del corpo atteraversando il collo, le spalle, le braccia , le mani....*

*Questo rilassamento attraversa il torace, l'addome.....fino alla punta dei piedi...*

*Permetti che la schiena si rilassi completamente, che possa sentire i muscoli rilassati, quasi pesanti e che tutto il tuo corpo si rilassi ....*

La fase successiva , è la **Visualizzazione mediante l'ecografia dei suoi organi addominali** ed in particolare del proprio intestino , attraverso la realizzazione di un “ Viaggio interiore” dentro il proprio corpo, specialmente dentro le anse intestinali .

In questa fase la pz prende consapevolezza e confidenza con il suo intestino e realizza una sorta di amicizia con le anse intestinali che finora erano viste come un corpo estraneo in un rapporto conflittuale perché ritenute responsabili del proprio malessere....

Il medico ecografista esegue l'esame con proiezione a parete delle immagini ecografiche tramite un proiettore collegato all'uscita audio-video dell'ecografo.

In questo modo la paziente segue l'esecuzione dell'esame e la visualizzazione delle immagini ecografiche come se guardasse la proiezione di un film , con completo rilassamento del corpo , del collo e del volto....

*..... Ora hai la possibilità di entrare dentro gli organi del tuo corpo, di vederne la funzionalità.. di apprezzare le loro funzioni .. e laddove alcuni di essi manifestino difficoltà ad esprimersi , tu hai la capacità per riacquisire l'equilibrio , e riavere un perfetto stato di benessere e salute....*

*Concentra la tua attenzione sul tuo intestino ...Devi solo concentrarti sulle tue anse intestinali e tu potrai portare la tua concentrazione proprio sul tuo intestino, trasferendo le immagini dal monitor ecografico direttamente al tuo intestino...ora lo puoi percepire al di sotto della sonda ecografica che lo esplora e gli trasmette una benefica sensazione di calore e di calma....*

*Tu puoi ora entrare in sintonia con il tuo intestino e indirizzare una condizione di benessere . inspirando puoi entrare dentro di te , mentre espirando puoi far uscire tensioni, contrasti e disarmonie...*

*E mentre guardi le immagini dei tuoi organi attraverso il monitor ecografico, non c'è bisogno che tu faccia alcuno sforzo interpretativo, puoi tranquillamente abbandonarti alle immagini dei tuoi organi, entrare dentro di esse e lasciarti guidare dalle parole che le accompagneranno...*

*Diventa consapevole delle tue anse intestinali ... e rilassa le tue anse intestinali.....entrando ancora più in profondità , lentamente ed al ritmo giusto per il tuo benessere , per quello che senti adesso.....*

*Lascia che questo stato di rilassamento lentamente si espanda in ogni parte di te : vedi questo rilassamento come un “mare di calma “ un’onda piacevole di calma profonda che lambisce le pareti delle tue anse intestinali, un’onda calma , armoniosa , delicata ...che ora segue ogni tratto del tuo intestino e come lo rilassa, lo colora ( evidenziazione ecografica di diverse scale di colore ) ...lo colora con colori caldi e piacevoli ....colori dell’alba come un rinnovamento , come un rinascere ad una nuova condizione di piacevole benessere .... E tutto si rinnova ...il tuo corpo rinnovato in una armonia di calma e serenità...benessere...funzionalità...armonia completa fra la tua mente , i tuoi pensieri e il tuo corpo....soavemente rilassato...calma profonda ...al ritmo giusto per il tuo equilibrio interiore, per ciò che senti adesso...cioè solo calma profonda...calma consapevole....*

*Ora puoi vedere il tuo intestino , puoi riconoscere le sue pareti, il lume , i suoi movimenti peristaltici, e lo puoi tranquillamente rilassare al ritmo del tuo respiro...al ritmo del tuo flusso sanguigno ( visualizzazione ecografica dei rami arteriosi ed ascolto Doppler dei rilievi flussimetrici) .... sei consapevole della sua forma , della sua morfologia , perché lo puoi vedere, sentire, toccare, accarezzare.....*

*Vedi e senti il tuo intestino come un organismo vivente, calmo, che respira...  
Comincia a fare amicizia con il tuo intestino....*

Progressivamente continua la fase di **Fase di Induzione e di approfondimento** utilizzando la creatività del soggetto attraverso l’immaginazione : spesso si utilizza un **linguaggio metaforico** atto a stimolare le associazioni interne della paziente per indirizzarle verso la risoluzione del problema .

*E mentre .....ricalco.....*

*Sarebbe davvero interessante , e tu lo puoi fare , adesso, attraversare una specie di portale ed accedere ad uno stato di coscienza più profondo...dove puoi utilizzare l’enorme ricchezza della tua creatività, delle tue intuizioni, delle tue abilità.*

*Uno stato di coscienza dove puoi ristrutturare e riportare ad una condizione di pieno benessere ogni parte del tuo corpo.....*

*E’ il momento di entrare nella parte più profonda di te , è il momento che aspetti ...è il momento della fantasia e dell’immaginazione.....*

### **METAFORA ( Es : Metafora del Gabbiano)**

*sei in piedi su una collina erbosa che guarda il mare.*

*sono le prime ore del mattino e il sole sorge all’orizzonte.*

*davanti a te vedi un sentiero che conduce alla spiaggia.*

*inizi a camminare lungo il sentiero , lentamente e con prudenza ...*

*...contemplando l'orizzonte scorgi uno stormo di gabbiani che si alzano e si abbassano sulle onde li osservi per un po' ammirandone il piumaggio bianco e la liberta'..  
ti chiedi che effetto farebbe se fossi come loro ..o ..uno di loro .....*

*sollevati a mezz'aria e dirigiti con naturalezza , senza fretta verso lo stormo di gabbiani ,  
assaporando la forza e la potenza delle ali che vi conducono verso loro...*

*senti la forza che ti pervade : non ci sono limiti quassu' nel cielo azzurro.....*

*volgendo lo sguardo verso la spiaggia , su uno scoglio solitario , scorgi il profilo del grande  
gabbiano bianco , il più saggio e il più potente degli uccelli .  
ti ha visto crescere , ti ha seguito nella ricerca della perfezione e ti conosce meglio di te stesso...  
e' im grado di rispondere a qualsiasi domanda tu voglia fargli....*

*voli verso di lui , formulando mentalmente una domanda lungo il percorso..  
quando ti posi sullo scoglio , sai che finalmente puoi conoscere quello che ti sta più a cuore ...  
ora puoi fare la domanda e aspettare con calma e tranquillita' la risposta...*

*quando sei sicuro di avere tutte le risposte necessarie , puoi planare lentamente e dolcemente verso  
le dune di sabbia , abbandonando la sensazione di avere le ali, finche' non ti vedi di nuovo seduto  
sulla sabbia .....*

Successivamente si entra nella fase di **Ristrutturazione Terapeutica** con lo scopo di realizzare un  
rinforzo dell'io e la totale indipendenza dal problema.

.....

*Il tuo corpo reagisce principalmente a quello che i pensieri contengono e in questo momento e in  
questo luogo, i tuoi pensieri sono orientati verso la calma , il rilassamento, verso il benessere ed il  
tuo corpo ne sta traendo beneficio....*

*Siccome tu puoi controllare i pensieri , tu puoi scegliere quelli che hanno un effetto benefico sul tuo  
corpo, sulla tua salute...*

*Più ti abitui ad avere pensieri positivi che ti fanno stare bene , più permetti una comunicazione  
priva di ostacoli tra le cellule, tra organi, tra mente e corpo e la tua salute ne trarrà beneficio.....*

*Non ostacolare il benessere , lascia i pensieri resistenti , lascia le abitudini resistenti, i  
condizionamenti e sintonizzati sulla frequenza di un perfetto benessere spontaneamente e  
liberamente ...*

*Grazie a questo esercizio entri in uno stato particolare di consapevolezza che ti fa capire che sei  
fatto per essere sano, felice....*

*Ora puoi vederti in una condizione di ritrovato e completo benessere, vediti sicura di te , che vivi  
un particolare momento della tua vita particolarmente felice , padrona del tuo corpo e della tua  
salute.*

*Entra dentro questa nuova realtà che ti appartiene , che stai creando, con i colori , le sensazioni e le emozioni che vuoi finalmente libera da ogni condizionamento .*

*Tu ed il tuo corpo , tu e il tuo intestino finalmente in armonia e in alleanza...*

*Deve sentirsi dentro queste immagini , deve sentirle già vere, deve sentire con tutti i suoi sensi che la cosa è già realizzata .*

*E deve percepire la gioia e la felicità di un traguardo già realizzato...*

### **Fase di Deipnotizzazione :**

E' essenziale che sia fatta in maniera dolce e progressiva dando tutto il tempo alla pz di riorientarsi all'ambiente circostante , lasciando che le modificazioni del suo stato di coscienza e del suo corpo ritornino alla piena vigilanza e efficienza fisica.E' inoltre essenziale assicurarsi del raggiunto benessere prima di finire il setting.

*..... E ora ...dopo aver intrapreso questo meraviglioso viaggio mentale, dopo averne goduto il percorso ...conosciuto i tratti più piacevoli ...acquisito nuovi impulsi ...nuovi orizzonti ...con i suoi tempi ...con molta calma ...potrà riaversi allo stato di veglia ...ristorato ...motivato ...piacevolmente rilassato ...ritemperato ...con i suoi tempi ...con molta calma ...e scoprirà che lo stato di benessere vissuto nel corso di questo inebriante viaggio mentale, che le sue stesse risorse interne le hanno prodotto, continuerà adesso e in futuro a sperimentarne i benefici.*

*Mentre il tuo respiro è calmo ...profondo ...lungo ...e il suo corpo e la sua mente godono di questo stato.*

Alice, dopo ogni setting ha scritto un resoconto nei giorni successivi alla terapia evidenziando una progressiva riappropriazione delle funzioni del proprio corpo, una progressiva risoluzione dei sintomi, nonché la possibilità del controllo degli stessi di fronte a tutte quelle condizioni stressogene o alimentari che precedentemente avrebbero condizionato l'instaurarsi dei quadri di riacutizzazione.

Dopo la terza seduta trattamentale non aveva più la necessità di ricorrere ad alcun trattamento farmacologico.

### **Riportiamo le relazioni fatte da Alice dopo alcuni setting.**

#### **Relazione dopo la Quarta Seduta trattamentale ( sintesi):**

*..... In questa seduta mi sono sentita particolarmente coinvolta. Ho la sensazione che ad ogni seduta raggiungo dei livelli sempre più profondi. Mi sento come nel film Avatar, quando il protagonista entrava in un macchinario che, tenendo lì il suo corpo, lo trasferiva in un mondo parallelo.*

*Io adoro il mio mondo parallelo. Solo lì riesco a vivere sensazioni di benessere pace e libertà.*

*Mi chiedo se i miei compagni di viaggio siano davvero consapevoli di ciò che io vivo in quei momenti.*

*Credo che si debba provare per capirlo veramente.*

*Dopo le sedute, giorno per giorno, acquisisco sempre più sicurezza.*

*Questi giorni non ho mai pensato al mio intestino, non concentro più la mia attenzione su di lui.*

*Mangio senza le attenzioni ossessive che avevo prima e spesso mi meraviglio di me stessa.*

*Ieri sera ho preso un po' di freddo e naturalmente la colica intestinale è stata immediata.*

*Sono felicissima perché ho gestito il dolore, non mi sono fatta prendere dal panico e soprattutto*

***NON HO PRESO FARMACI!!!!!!***

*Avevo un mal di pancia atroce ma non avevo paura.*

*L'ho affrontato, vissuto, accettato. Un mese fa in questa situazione mi sarei come minimo fatta una puntura di Spasmex, preso due Normix e pregato tutti i santi del cielo!*

*Questa volta ho affrontato la colica, dopo la colica HO CENATO e poi mi sono messa due auricolari e ho ascoltato la colonna sonora dei miei setting!!!! Così mi sono addormentata e oggi...è un altro giorno....*

### **Relazione dopo la Sesta seduta trattamentale : ( Completa)**

*....sono davanti al foglio da 15 minuti, non so sa dove iniziare.*

*Dalle sensazioni.*

*Malgrado sia stata una seduta difficile, in questo momento sono serena. Scarica. Ho la stessa sensazione che si ha d'estate, quando si fa un lungo bagno al mare, poi si esce dall'acqua e ci si sente spossati ma rilassati. Una spossatezza sana. Io sento questa sensazione.*

*Oggi quando sono entrata nella stanza del setting ho sentito la solita sensazione che sento ogni volta, sono tesa ma appena trovo i miei compagni di viaggio mi sento avvolta in un caldo abbraccio.*

*Delle volte vorrei non uscire mai da quella stanza.*

*Mi piace parlare con le mie guide, arrivano allo stesso fine in maniera diversa. Amo la loro diversità. Compensano nei loro modi le cose di cui ho bisogno.*

*Oggi non vedevo l'ora di iniziare il mio viaggio, emozionata e curiosa.*

*Adoro il momento in cui sento che lo stato di coscienza e attenzione mi sta abbandonando per lasciarmi cullare dal sogno. E' bellissimo.*

*La prima parte del setting è stata allegra come la scorsa volta.*

*Sentivo le parole delle mie guide...bellissimo...si sovrapponevano...mi coinvolgevano...le voci sembravano danzare con un ritmo rilassante e coinvolgente. Fantastico! Immaginavo che le parole entrassero nel mio corpo dalla mia bocca mentre inspiravo l'aria e mentre espiravo usciva del fumo, nero e bianco. (Io non fumo).*

*Mi sono nuovamente trovata dentro ai miei organi. Avevano i colori che gli avevo dato la scorsa volta. Ero pronta alla festa!*

*Ero dentro il mio intestino, piccola piccola, al solito posto. In un tubo grande tutto rosa che si apre verso gli altri organi, da lì vedo tutto. Dirigo un'orchestra. Mi si parla di una musica dolce e melodica, io invece sento una banda come quelle che passano alle processioni nelle feste di paese. Le adoro.*

*La festa finisce e mi trovo sopra una collina. Verdissima.*

*Si affaccia sul mare, ma il mare non è calmo e le onde sono un pò increspate. Come il mare in inverno. E' anche un pò scuro.*

*Sembra una scogliera Irlandese.*

*Devo scendere, il sentiero è ripido e sono pure scalza.*

*Sento benissimo la sensazione dei sassi sotto i piedi. Non fa male ma non mi piace.*

*Arrivo velocemente sotto, mi giro e vedo alle mie spalle un'alta scogliera.*

*Mi fa molta paura. Inquietante e soffocante. Non vedo più il sentiero che ho percorso, solo una parete di roccia molto alta. Devo andare via. Le voci mi indicano altro ma sembra tutto fuori controllo, faccio tutt'altro, il sogno va da se.*

*Mi sposto a fianco, oltre una grossa parete di scogli. La scogliera non c'è più ma sono consapevole che non è lontana. Non sono tranquilla. C'è un pezzo di spiaggia, non mi piace. Non sto bene in quel posto.*

*Guardo in fondo e vedo dei gabbiani, tanti. Volano sopra il mare. Mi alzo in volo e li raggiungo. E' molto facile farlo, più facile della discesa nel sentiero che portava al mare. All'inizio sono titubante, poi volo sempre più veloce, mi giro su me stessa, sfioro l'acqua e mi piace moltissimo volare all'indietro. In questo momento sono veramente in volo. Sensazioni fortissime. Sento poco anche le voci.*

*Tutto veramente bello.*

*Mi volto, vedo un gabbiano enorme su uno scoglio a riva. Mi aspetta. Non voglio andarci. Smetto di volare e lo fisso. Lui mi osserva, ha un paio di occhiali sul becco ma non mi fa sorridere. Non volevo smettere di volare.....*

*So già che domanda fargli. Sei soddisfatto?*

*La faccio senza parlare, comunico con lui col pensiero e lui mi sente, non mi fermo, gli svolazzo intorno evitando di fermarmi, lui mi guarda, senza cattiveria, senza espressioni, si limita ad osservarmi. Vedo me stessa seduta sulla riva con le ginocchia verso il petto tenute strette con le braccia, come in un abbraccio. Rientro nel mio corpo.*

*Il gabbiano è ancora lì, mi osserva, cerco di non guardarlo. Cerco con lo sguardo il Prof. Vorrei farlo apparire ma non riesco. Vorrei farmi tenere la mano da una delle voci. Sono a pezzi, inquieta, sola. Ho voglia di piangere. Resisto e non lo faccio. Divento fintamente forte, come sempre.*

*Mi sveglio.*

*Sento una forte voglia di piangere ma non lo faccio. Resisto.*

*Il grande gabbiano saggio era mio padre.*

*Credo di aver capito perchè mi ha tanto inquietata. Ho avuto, da bambina e da ragazza, un padre dolcissimo, affettuoso, sempre pronto ad ascoltare e almeno cercare di capire. Generoso e complice in tutto fino al punto di condividere hobby, serate, feste. Mi ha dato tanto e lo fa ancora adesso.*

*Non so come potrei vivere la sua assenza.*

*Non ho bisogno di lui nel quotidiano, sono stata lontana da casa, a Firenze, per dieci anni. So vivere da sola. Ma sapere che c'è è vitale. Sogno spesso di lui dentro una bara e piango quando mi sveglio! Malgrado tutto è sempre stato troppo severo nei giudizi.*

*C'è stato un momento, nel 2005, in cui ho mandato all'aria tutto quello che avevo costruito. Una casa che avevo comprato col mio lavoro, un fidanzamento con un ragazzo che adorava, un lavoro che nessuno avrebbe mai lasciato e di cui lui andava fiero come un pavone. Ho lasciato tutto, sono tornata in Sardegna e ho iniziato per un pò di tempo a svolazzare felice e spensierata come nel sogno. Mio padre quasi mi odiava, io ero felice. Non facevo niente di male, vivevo come una ragazza qualsiasi, spensieratamente e finalmente mi divertivo. Ho vissuto così per un anno, l'anno più bello e spensierato della mia vita. Una spensieratezza che non avevo mai avuto neanche da bambina, che non mi era stata concessa. Ho avuto la forza di prendermela. Ero uscita dagli schemi della ragazza modello...che bellezza....*

*Poi ho smesso di volare...e come nel sogno, sono ritornata dentro il mio corpo e dentro l'immagine che di me è stata costruita.*

*Ci sono ancora dentro quell'immagine, a tutti va bene così.*

*Nel setting...almeno per qualche istante...ho riprovato la sensazione e il sapore della libertà.*

### **Relazione dopo il dodicesimo ed ultimo trattamento ( completa)**

*Per tanti giorni ho rimandato questo momento. Non mi sentivo e non mi sento di scrivere una relazione sull'ultima seduta, per nessun motivo negativo, solo che mi costa molta fatica ricordare e collocare nel tempo i ricordi. Mi turba anche rivivere certe emozioni, che per quanto belle mi lasciano dentro un senso misto tra gioia e dolore. Non mi piace vivere emozioni troppo forti, mi fanno paura e in qualche modo mi angosciano.*

*Quando scrivo le relazioni rivivo i setting, entro in un'altra dimensione.*

*Dopo l'ultima seduta mi sono successe delle cose molto strane e non credo siano successe a caso.*

*Sabato sera a casa mia ho fatto una cena con due coppie di amici. Le due ragazze soffrono entrambe di problemi intestinali. Una ha la rettocolite ulcerosa, sta sempre male ma perchè si fissa e gli vengono coliche da stress, glielo ha detto anche il gastroenterologo, l'altra ha perso tre volte il bambino in gravidanza, una volta all'ottavo mese e molto probabilmente non potrà averne altri.*

*Quindi entrambe hanno un bagaglio di problemi non indifferente.*



*La prima quella con la rettocolite in ogni occasione, chiunque ci sia, parla continuamente del suo intestino, è tanto simpatica ma questa cosa la deve sempre esternare e lo fa per ore. Naturalmente nessuno gradisce. Io non la fermo mai perchè mi fa tenerezza, credo che se lo fa ne ha bisogno, forse esternare i suoi problemi significa per lei condividerli e in qualche modo alleggerirli.*

*A me fa ridere a pensarci perchè eravamo a tavola e lei raccontava le sue coliche minuto per minuto con tutti i particolari! Fino a poco tempo fa quando lei iniziava con i suoi racconti a me veniva una forma di forte repulsione verso di lei, del tipo "tu ricordi un problema ergo ti devo allontanare immediatamente sennò mi sento male pure io"! Inoltre mi provocava una forstissima ansia, quasi fino a farmi sentire male. Sabato a tavola quando ha iniziato con i suoi racconti io l'ascolavo e non mi succedeva niente. Ad un certo punto ho sentito arrivare l'ansia, come se me la fossi cercata, come se la stessi chiamando.*

*E' durato tutto una frazione di minuto, perchè, come se qualcuno avesse spento un interruttore o staccato una spina, l'ansia è passata così come è venuta, mi sentivo normale, finalmente normale. In quel momento, non so perchè, ho pensato alle mani del professore e ci ho pensato molte volte in questo periodo. Come se avessi l'immagine delle sue mani davanti ai miei occhi come una fotografia, un'immagine che mi da sicurezza e mi rasserena, comunque mi distrae da pensieri negativi. In quel momento a tutti i miei amici, finalmente, ho raccontato la mia esperienza con l'ipnosi.*

*La cosa pazzesca è che io, nel momento in cui arrivava l'ansia, ho immaginato un interruttore che si spegneva, la spia che da rossa diventava nera e l'ansia passava, come se avessi avuto una visione.*

*Sabato Mattina sono stata al mare e ho fatto il bagno. Sembrerebbe normale ma per me non lo è. Ero sempre con la mia amica con la rcu, i rispettivi mariti e i bimbi. Tutti ci chiamavano in acqua. Io dico a lei che ho paura che mi venga una colica per l'impatto con l'acqua fredda e lei mi dice che a lei invece è il sole a provocare le coliche. Sto ridendo mentre scrivo e penso a quanto siamo fissate! A quel punto mi alzo e vado verso l'acqua...bagno i piedi...è fredda...penso alla piuma...e do un colore ai miei organi. Entro in acqua, mi schizzano e mi distolgono dalla concentrazione, mi sposto e ci riprovo..penso..mi immergo...non succede niente...brava Alice, ..continua così..*

Alice oggi è una donna libera dalla patologia che in sei anni le ha procurato un notevole condizionamento fisico e psichico, non prende più farmaci in quanto la sintomatologia è completamente regredita ed è entrata in un follow-up di controllo e verifica del quadro clinico che prevede una seduta trattamentale ogni tre mesi per il primo anno.

In allegato riportiamo la scheda di valutazione che Mara ha compilato prima del trattamento e alla fine delle dodici sedute trattamentali.

I risultati sono evidenti con un miglioramento della sintomatologia fisica e psichica con una ricaduta positiva anche sulla qualità della vita della paziente.

## **CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE**

**L'ipnosi clinica** è uno strumento rivolto ai bisogni del paziente , non implica alcun controllo altrui della propria volontà , ma aiuta semmai le persone a rendersi più autonome e indipendenti .

Di per se l'ipnosi clinica non è una terapia , ma un mezzo che può far emergere delle potenzialità silenziose con attività curativa intrinseca delle persone.

Da una parte si rafforzano le capacità del paziente di mobilitare le proprie risorse mentali riorganizzandole e orientandole a scopo terapeutico, dall'altra si valorizza una nuova responsabilità del paziente verso la sua malattia .

Il paziente non è più un elemento passivo che delega il problema al medico, alle indagini diagnostiche ed ai farmaci; ha un ruolo attivo verso la sua condizione di uomo malato e diventa lui stesso protagonista dell'atto terapeutico invertendo così il rapporto : non è più la malattia ad aggredire il paziente , ma è il paziente che gestisce la sua patologia.

**L'ecografia** insieme all'ipnosi clinica terapeutica permette al medico di unire l'attività diagnostica a quella terapeutica incrementando notevolmente il campo di applicazione dell'attività ecografica . Al paziente permette invece di prendere confidenza e consapevolezza del proprio corpo e di far convergere le proprie risorse psico-biochimiche negli organi bersaglio identificati ecograficamente.

Un altro elemento importante è che l'utilizzo di una macchina così tecnologicamente avanzata come l'ecografo in associazione con l'ipnosi clinica , permette di far convergere due forze che sono spesso in antitesi: la medicina come sviluppo meramente tecnologico , che tende ad allontanarsi dall'uomo malato , e dall'altra la medicina della persona che richiede l'instaurarsi di un rapporto umano, fiduciario ed empatico fra medico e paziente.

## Scheda di valutazione per la Sindrome del Colon Irritabile

**ALICE Marzo 2013**

1) **Soffre spesso di dolori alla pancia ?** **SI**  **NO**

Se la risposta è SI, quanto è forte il dolore?

0% -----100%

Nessun dolore      non molto forti      abbastanza forti      **forti**      fortissimi

2) **Soffre spesso di gonfiori alla pancia ?** **SI**  **NO**

Se la risposta è SI, quanto sente gonfia la pancia?

0% -----100%

Nessun gonfiore      non molto gonfia      **discretamente gonfia**      gonfia      molto gonfia

3) **Quanto è soddisfatto delle sue abitudini intestinali ?**

0% -----100%

molto soddisfatto      abbastanza soddisfatto      insoddisfatto      **molto insoddisfatto**

4) **Quanto interferisce il problema intestinale con la sua qualità di vita in generale ?**

0% -----100%

Per niente      non molto      abbastanza      **molto**

## DATI IBS

5) Quant' è il **maggior** numero di volte che deve andare in bagno al **giorno**/settimana ? **N° 2**

Quant' è il **minor** numero di volte che deve andare in bagno al **giorno**/**settimana** ? **N° 2**

6) Alla seguente domanda si possono dare più risposte:

### **Le sue feci sono più spesso:**

- normali ..... spesso .... / ..... **talvolta**..... / ....mai
- molto dure ..... spesso.... /.... **Talvolta**.... / ....mai
- sottili, allungate..... **spesso**.... /.... Talvolta.... / ....mai
- a "pallini" ..... spesso .... /.... **Talvolta**.... /.... mai
- cremose..... **spesso**.... / ....talvolta.... /.... mai
- molto liquide..... spesso.... / ..... **talvolta** .... /.... mai

7) Alla seguente domanda si possono dare più risposte:

### **Ha mai visto nelle feci:**

- Muco, moccio **SI**  **NO**

- Sangue **SI**  **NO**

### **Deve mai:**

- Correre in bagno per andare di corpo **SI**  **NO**

- Spingere molto forte per far uscire le feci **SI**  **NO**

- Ha mai la sensazione di non aver eliminato tutte le feci al termine dell'evacuazione ? **SI**  **NO**



5) Quant' è il **maggior** numero di volte che deve andare in bagno al **giorno**/settimana ? N° **1**

Quant' è il **minor** numero di volte che deve andare in bagno al **giorno**/settimana ? N° **1**

6) Alla seguente domanda si possono dare più risposte:

Le sue feci sono più spesso:

- normali ..... **spesso** .... / .....talvolta..... / ....mai
- molto dure ..... spesso.... /.... **Talvolta**.... / ....mai
- sottili, allungate..... spesso.... /.... Talvolta.... / ....**mai**
- a "pallini" ..... spesso .... /.... Talvolta.... /.... **mai**
- cremose..... spesso.... / ....**talvolta**.... /.... mai
- molto liquide..... spesso.... / ....**talvolta** .... /.... mai

7) Alla seguente domanda si possono dare più risposte:

**Ha mai visto nelle feci:**

- Muco, moccio **SI**  NO

- Sangue SI  **NO**

**Deve mai:**

- Correre in bagno per andare di corpo **SI**  NO

- Spingere molto forte per far uscire le feci SI  **NO**

- Ha mai la sensazione di non aver eliminato tutte le feci al termine dell'evacuazione ? SI  **NO**

## **BIBLIOGRAFIA:**

F. Granone . Trattato di Ipnosi ; Utet.

M. Yapko. Lavorare con l'Ipnosi : introduzione alla pratica clinica; Franco Angeli ;2011

Cataldo Nicodemo Scilanga ; L'ipnosi in medicina e psicoterapia.  
*Piccin Editore , 2010*

Felice Perussia; Manuale di Ipnosi, Edizioni Unicopli,2011

Candace B.Pert ; Molecole di emozioni. Garzanti libri

Giuseppe Sometti; Tu sei ciò che pensi. Meda Editore.

Stewart JH. Hypnosis in contemporary medicine. Mayo Clin Proc. 2005;80:511-24.

Kroger WS. Clinical and experimental hypnosis. 2nd ed. Philadelphia: JB Lippincot; 2008

Moore, M. & Tasso, A.F. 'Clinical hypnosis: the empirical evidence' in The Oxford Handbook of Hypnosis (2008) ISBN 0-19-857009-0 pp. 719-718

M. Erickson ; La comunicazione mente corpo in ipnosi .Casa editrice Astrolabio;1988

M.Erickson; Guarire con l'ipnosi ; Casa Editrice Astrolabio.1984

Lindfors P, Unge P, Nyhlin H, Ljótsson B, Björnsson ES, Abrahamsson H, Simrén M.  
Long-term effects of hypnotherapy in patients with refractory irritable bowel syndrome.  
Scand J Gastroenterol. 2012 Apr;47(4):414-20. Epub 2012 Feb 20.

Lindfors P, Unge P, Arvidsson P, Nyhlin H, Björnsson E, Abrahamsson H, Simrén M.  
Effects of gut-directed hypnotherapy on IBS in different clinical settings-results from two  
randomized, controlled trials.  
Am J Gastroenterol. 2012 Feb;107(2):276-85. doi: 10.1038/ajg.2011.340. Epub 2011 Oct 4.

Lindfors P, Ljótsson B, Björnsson E, Abrahamsson H, Simrén M.  
Patient satisfaction after gut-directed hypnotherapy in irritable bowel syndrome.  
Neurogastroenterol Motil. 2012 Oct 11. doi: 10.1111/nmo.12022.

Helen R Carruthers<sup>1</sup>, Julie Morris<sup>2</sup>, Nicholas Tarrrier<sup>3</sup>, Peter J Whorwell  
Mood color choice helps to predict response to hypnotherapy in patients with irritable bowel  
Syndrome.  
Carruthers et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2010, 10:75

W M Gonsalkorale, V Miller, A Afzal, P J Whorwell  
Long term benefits of hypnotherapy for irritable bowel syndrome  
*Gut* 2003;52:1623–1629

Whitehead WE. Hypnosis for irritable bowel syndrome: the empirical evidence of therapeutic effects. *Int J Clin Exp Hypn*. 2006;54(1):7-20.

Sperber AD, Carmel S, Atzmon Y, Weisberg I, Shalit Y, Neumann L, Fich A, Friger M, Buskila D. Use of the Functional Bowel Disorder Severity Index (FBDSI) in a study of patients with the irritable bowel syndrome and fibromyalgia. *Am J Gastroenterol*. 2000 Apr;95(4):995-8.

Chiarioni G, Palsson OS, Whitehead WE. Hypnosis and upper digestive function and disease. *World J Gastroenterol*. 2008 Nov 7;14(41):6276-84.

Whorwell PJ, Prior A, Faragher EB. Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of severe refractory irritable-bowel syndrome. *Lancet*. 1984; 2:1232-1234.

Whorwell PJ, Prior A, Colgan SM. Hypnotherapy in severe irritable bowel syndrome: further experience. *Gut*. 1987;28:423-425.

Harvey RF, Hinton RA, Gunary RM, Barry RE. Individual and group hypnotherapy in treatment of refractory irritable bowel syndrome. *Lancet*. 1989;1:424-425.

Prior A, Colgan SM, Whorwell PJ. Changes in rectal sensitivity after hypnotherapy in patients with irritable bowel syndrome. *Gut*. 1990;31:896-898.

Houghton LA, Heyman DJ, Whorwell PJ. Symptomatology, quality of life and economic features of irritable bowel syndrome: the effect of hypnotherapy. *Aliment Pharmacol Ther*. 1996;10:91-95.

Galovski TE, Blanchard EB. The treatment of irritable bowel syndrome with hypnotherapy. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 1998;23:219-232.

Vidakovic-Vukic M. Hypnotherapy in the treatment of irritable bowel syndrome: methods and results in Amsterdam. *Scand J Gastroenterol Suppl*. 1999;230:49-51.

Gonsalkorale WM, Houghton LA, Whorwell PJ. Hypnotherapy in irritable bowel syndrome: a large-scale audit of a clinical service with examination of factors influencing responsiveness. *Am J Gastroenterol*. 2002;97:954-961.



Palsson OS, Turner MJ, Johnson DA, Burnett CK, Whitehead WE. Hypnosis treatment for severe irritable bowel syndrome: investigation of mechanism and effects on symptoms. *Dig Dis Sci*. 2002;47:2605-2614.

Spanier JA, Howden CW, Jones MP. A systematic review of alternative therapies in the irritable bowel syndrome. *Arch Intern Med*. 2003;163:265-274.

R Spiller, Q Aziz, F Creed, A Emmanuel, L Houghton, P Hungin, R Jones, D Kumar, G Rubin, N Trudgill, P Whorwell; Guidelines on the irritable bowel syndrome: mechanisms and practical management. *Gut* 2007;56:1770–1798. doi: 10.1136/gut.2007.119446

Blanchard et al. Non Pharmacological treatments in the irritable bowel syndrome. *World Journal of Gastroenterology* , 2001

C.Powell, G.Ford , *Corso pratico di autoipnosi. Armenia 1995*