



## **IPNOSI: GESTIRE, CONTROLLARE E ALLEVIARE IL DOLORE**

*"Il dolore si allarga, si placa, diventa insieme più calmo e più profondo,  
come un torrente che si trasforma in lago"*

*Marguerite Yourcenar*

**DOLORE ACUTO E DOLORE CRONICO.** Quando si parla di dolore è possibile distinguere tra dolore acuto e dolore cronico. Il dolore acuto è un dolore temporaneo che funziona come un segnale d'allarme lanciato dal nostro corpo nel momento in cui ci troviamo in una situazione che può mettere in pericolo la nostra incolumità. In questo modo, attraverso il dolore, il corpo ci comunica che qualcosa non funziona, che stiamo rischiando un danno e che è quindi necessario trovare un rimedio per esempio proteggendo le zone dolenti, evitando gli stimoli nocivi oppure cercando aiuto. Il dolore cronico, invece, è una situazione molto più complessa ed articolata in quanto il dolore iniziale si è cronicizzato fino a diventare esso stesso una vera e propria malattia. Quasi sempre le persone che soffrono di un dolore cronico di qualunque tipologia, vivono un estremo disagio che si riflette sulla qualità della loro vita. Inoltre le situazioni di dolore cronico sono complicate da fattori emotivi e sociali che frequentemente aggravano il quadro globale di sofferenza. Rispetto al dolore acuto, il dolore cronico perde la sua funzione di utilità per l'organismo.

**COMPONENTI DEL DOLORE CRONICO.** Il dolore cronico è certamente un'entità molto complessa che provoca sofferenza e disagio in chi lo vive. Lo stimolo doloroso che apparentemente viene percepito solo a livello somatico e corporeo è in realtà il risultato di 3 componenti: la componente fisica e sensoriale, la componente psicologica governata dalle emozioni (consapevolezza psicologica del dolore, stati di paura, di ansia e di tensione) e la reazione della nostra personalità alla situazione globale (significati attribuiti al dolore o alla malattia e conseguenze sulla qualità della vita). Quando una persona sente dolore la componente sensoriale e fisica è sicuramente quella che inizialmente causa afflizione, ma con il passare del tempo e con l'intervento delle componenti psicologiche, la sofferenza diventa globale fino ad interferire con la condizione esistenziale della persona. In questo modo la componente fisica risulta notevolmente peggiorata ed amplificata dagli aspetti psicologici e dalle reazioni della persona di fronte al dolore. Tali dimensioni sono totalmente soggettive e dunque variano a seconda delle persone e a seconda del momento in cui il dolore si manifesta. Esse determinano lo stato di sofferenza percepita indipendentemente dal livello dello stimolo fisico e corporeo che causa il dolore. A dimostrazione di questo, infatti, è noto come si possa provare un forte dolore anche senza apparenti cause fisiologiche o organiche e come, viceversa, si possa non provare un dolore intenso nonostante siano presenti cause fisiologiche evidenti.

**IPNOSI.** L'alleviamento del dolore mediante ipnosi è semplicemente l'estensione e l'utilizzazione di molte esperienze naturali di vita, le quali riducono o annullano l'esperienza soggettiva del dolore (distrazione, dissociazione, distorsione del tempo, rilassamento, reinterpretazione). L'obiettivo è quello di limitare il dolore alla sua componente fisica cercando di ridurre al minimo le componenti psicologiche ad esso connesse in modo tale che l'effetto dolore si manifesti senza essere accompagnato dalla componente sofferenza. Dunque non ci si pone come scopo l'eliminazione totale del dolore perché questo condurrebbe ad un sicuro fallimento, ma si cerca di alleviare, diminuire, riorganizzare, spostare e rendere meno invalidante il dolore trasformando così le sofferenze in qualcosa di meno penoso e decisamente più accettabile.



*COME FUNZIONA. All'interno di ogni seduta ipnotica, dopo un primo momento di colloquio, il terapeuta aiuta la persona ad entrare in un particolare stato di coscienza modificato, simile a quello del dormiveglia in modo tale da permettere alla persona di sperimentare uno stato di riposo e di canalizzare l'attenzione verso il mondo e la realtà interiore. Ottenuta questa posizione di comodità mentale il terapeuta andrà a stimolare e riattivare determinate risorse, capacità e potenzialità già presenti nella mente profonda della persona in modo tale che esse possano risultare utili ai fini dell'obiettivo concordato di gestione, controllo e alleviamento dello stato doloroso. In questo modo verrà ridotta la componente di sofferenza psicologica connessa allo stato doloroso organico. Obiettivo della terapia con l'ipnosi sarà quello di limitare di intensità il dolore in modo che esso interferisca il meno possibile con le attività quotidiane della persona.*

*BENEFICI. I vantaggi che derivano da un trattamento ipnotico di uno stato doloroso cronico possono essere classificati in 6 categorie:*

- benefici derivanti dalla creazione di esperienze alternative all'esperienza caotica e disorganizzata del dolore mediante la sua ristrutturazione in un'esperienza significativa, tollerabile e controllabile per la persona*
- benefici derivanti dall'alleggerimento dello stato ansioso connesso al vissuto doloroso*
- benefici derivanti dallo stato di rilassamento e di trance ottenuti nel momento della seduta*
- benefici derivanti dalla possibilità di ripetere e rivivere lo stato di benessere e rilassamento riascoltando in qualunque momento la registrazione dell'induzione effettuata in seduta*
- benefici derivanti dallo spostamento dell'attenzione dal sintomo doloroso (processo di distrazione dal dolore)*
- benefici derivanti da un innalzamento della soglia algica*

**Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa**  
**Tel. 334.7604688 - [margherita.benni@hotmail.it](mailto:margherita.benni@hotmail.it)**