

Mind and Matter: Innovations in Hypnosis. **Las Vegas, 4-8 Marzo 2011**

di Consuelo Casula

Il 53° convegno della Società Americana di Ipnosi Clinica ha offerto ai partecipanti l'occasione di conoscere le ultime innovazioni dell'ipnosi in medicina, psicoterapia e odontoiatria.

Il convegno di Las Vegas del 2011 ha focalizzato l'attenzione dei partecipanti sull'importanza di utilizzare l'ipnosi in ogni incontro coi pazienti per aumentare la loro abilità di risolvere problemi riguardanti la mente astratta e la materia concreta. Problemi che si risolvono con lo scoprire la reciproca influenza e le interconnessioni tra mente e corpo. Per questo motivo i relatori delle sessioni plenarie hanno parlato dell'aiuto dell'ipnosi nella gestione del dolore per calmare la mente e curare il corpo. L'assunto di base di molti relatori è che il dolore provoca conseguenze a livello cerebrale e che le suggestioni ipnotiche, modificando la percezione del dolore, modificano anche il cervello. I relatori hanno anche invitato i presenti a seguire l'esempio delle persone che hanno sviluppato la capacità di adattarsi e di auto regolarsi e di imparare dalla natura. Bisogna imparare dalla saggezza del cielo che sa che le nuvole sono passeggero, vengono spazzate via dal vento e che il sole torna a dare luce e calore.

Tra i relatori, M.F. Roizen ha proposto come controllare il processo di invecchiamento attraverso una migliore comprensione della anatomia e della fisiologia, descrivendo, attraverso alcuni casi, le relazioni tra età cronologica, biologica e quella psicologica. D. Patterson e H. Hoffman hanno mostrato l'efficacia della realtà virtuale come strumento per controllare il dolore acuto e ha invitato a esplorare il mondo virtuale per scoprire la matrice del dolore e ridurre intensità e attività del dolore. P. Lehrer ha presentato i principi e la pratica della gestione dello stress combinando ipnosi, training autogeno e biofeedback. M.P. Jensen ha dimostrato che l'analgesia ottenuta attraverso suggestioni ipnotiche provoca delle modifiche sui processi neurofisiologici. Jensen ha anche sottolineato l'efficacia delle suggestioni di calma e auto guarigione rivolti ad aspetti centrali della vita quotidiana che risultano utili anche per diminuire il dolore. Infine, E. Vermetten ha mostrato come

Ipnosi, n. 1, 2011

coltivare il potere della mente con tecniche e strumenti utili nel processo di cambiamento di alcune funzioni cerebrali che contribuiscono alla riduzione del dolore e alla soluzione del sintomo.

Oltre alle riunioni plenarie, il congresso ha offerto workshop di base, progrediti e quickshop, simposi, e sessioni scientifiche. Alcuni maestri hanno riproposto i loro classici e sempre utili temi con le rispettive innovazioni. R.P. Kluft ha presentato il suo tradizionale *New Uses of Hypnosis in Treatment*, D. Ewin ha mostrato il suo sempre verde approccio con *New Uses of Hypnosis and Ideomotor Signaling*, e D. Walk ha risvegliato la mente e il corpo dei partecipanti con il suo *Alert Hypnosis. Using Hypnotic Phenomena with Eyes Wide Open*.

Alcuni workshop e simposi hanno focalizzato l'attenzione su particolari problemi riguardanti la materia, altri la mente. Quelli che si sono occupati della materia, nel senso di corpo, cervello, neuroni, hanno proposto alcune suggestioni su come chiudere i cancelli del dolore utilizzabili in ipnosi medica, con pazienti con tumori o chirurgici, per i disturbi del sonno, dermatologici, per smettere di fumare e nelle varie operazioni dentistiche.

Quelli centrati sulla mente hanno proposto l'uso dell'ipnosi combinata con la terapia cognitivo comportamentale, mindfulness e meditazione cabalistica e tecniche per migliorare le abilità di regolazione emotiva e la motivazione del paziente. L'obiettivo di queste presentazioni era di insegnare ai partecipanti come manipolare la descrizione del sintomo e usare metafore di cura per aiutare i pazienti a cambiare ascolto: dalla cacofonia del dolore alla melodia del benessere.

Due workshop hanno posto l'attenzione su questioni femminili. Uno di H. Adrienne, che ha trattato l'uso dell'ipnosi per la donna con problemi di fertilità, e l'altro di J. Linden e C. Casula su alcune applicazioni ipnotiche per stimolare le forze delle donne.

Il prossimo convegno della ASCH si terrà dal 16 al 20 marzo del 2012 a Charlotte, North Caroline, e promette ai partecipanti gare sfidanti. Il titolo infatti recita: «*Racing for the finish line: closing the mind-body gap*».