

«L'ipnosi può risolvere problemi fisici e psicologici»

«Aumenta la consapevolezza mentale, corporea e percettiva», spiega Elio Isaia, fondatore a Genova del progetto Rilassamento Profondo, «e non può accadere che l'ipnotizzato diventi un "burattino" nelle mani dell'operatore»

Francesca Solari

Genova - Giugno

Quando si parla di ipnosi è facile che il pensiero corra all'inquietante immagine di persone private della volontà e assoggettate a chi le sta ipnotizzando. La realtà è però molto diversa: l'ipnoterapia, infatti, è una disciplina che permette di raggiungere un particolare stato mentale, grazie a cui è possibile fare fronte a diversi problemi di natura psicologica e fisica. Secondo un'indagine del Centro di ipnosi clinica di Roma, quasi sei italiani su dieci (57 per cento) sarebbe propenso a provare lo stato di trance come pratica, soprattutto per la cura della cefalea e del mal di schiena.

«Uno stato che tutti sperimentiamo»

Ne parliamo con Elio Isaia, fondatore a Genova del progetto Rilassamento Profondo ed esperto di studi sugli stati mentali, facendo innanzitutto chiarezza sulla condizione in cui ci si trova quando si è sotto ipnosi: «Si tratta di uno stato che tutti, regolarmente, sperimentiamo», premette l'esperto. «Pensiamo a quei brevissimi momenti di assenza in cui non ricordiamo perché stiamo facendo qualche cosa; o a quando ci rilassiamo e, pur senza addormentarci, cadiamo in una sorta di momentanea "trance"; o perfino a quando ci commuoviamo davanti a un film e siamo tanto coinvolti da dimenticare ciò che ci circonda. Succede perché



L'ESPERTO

Specializzato in studi sugli stati mentali, Elio Isaia (nel riquadro) è fondatore del progetto Rilassamento Profondo a Genova. In questa intervista ci spiega in che cosa consiste l'ipnoterapia.

la nostra mente ha bisogno, ogni tanto, di ristorarsi e di ri-armonizzarsi».

Quando ci troviamo in questa condizione di riconnessione delle sfere emotiva e razionale, si verificano cambiamenti anche a livello fisiologico. La pressione arteriosa si riduce, il sangue scorre più velocemente, il sistema immunitario si fa più reattivo: per questo tramite

l'ipnosi si può controllare il dolore fisico. Negli Stati Uniti, dove questa disciplina è recepita in maniera molto aperta, vi si ricorre come complemento alle cure mediche, ad esempio per affrontare interventi odontoiatrici se non si tollerano le anestesie, o per gestire dolori intensi come quelli del parto.

«L'ipnosi può aiutare in diverse altre situazioni», pro-

segue Isaia, «molte persone vi ricorrono per sconfiggere fobie, altre per intervenire su dipendenze come il fumo o la tendenza a mangiare in maniera compulsiva, altre ancora per far fronte allo stress, migliorare l'autostima o liberarsi da emozioni negative». Raggiungere uno stato di ipnosi, infatti, non significa sopprimere la propria volontà: «Aumentano, al contrario, consapevolezza mentale, corporea e percettività, e questa è la ragione per cui non può accadere che chi è ipnotizzato diventi un "burattino" nelle mani dell'operatore», evidenzia.

«Smettere di fumare: serve l'intenzione»

Fondamentale perché le sessioni di ipnosi abbiano successo è la motivazione che guida chi decide di sperimentarla. «È inutile, ad esempio, pensare di riuscire a smettere di fumare con l'ipnosi se non si è realmente intenzionati a dire addio alle sigarette», sottolinea Isaia.

Un ultimo aspetto che comprensibilmente suscita curiosità consiste nella possibilità di regressione a vite passate. «Ci sono effettivamente persone che, raggiunto uno stato di rilassamento profondo, visualizzano immagini che fanno riferimento all'infanzia o persino a epoche storiche lontane», conclude l'esperto: un fenomeno che può essere in parte spiegabile come una necessità dell'inconscio di evocare ricordi o immagini simboliche utili a sciogliere nodi del presente. **V**