

# Ipnoterapia per la SM

venerdì, 24 maggio 2024

## [Articoli specialistici](#)

L'ipnosi può essere utile nel trattamento di vari disturbi e sintomi. Talvolta, è utilizzata anche per la sclerosi multipla. In questo articolo vi spieghiamo in cosa consiste l'ipnosi medica e illustriamo l'utilità di questa pratica per la SM.

## Che cos'è l'ipnosi?

L'«American Psychological Association» definisce così l'ipnosi: «l'ipnosi è uno stato di coscienza in cui la persona concentra la propria attenzione su un pensiero o una sensazione particolare, riducendo così la sua percezione esterna e aumentando la sua apertura a nuove idee».

Si tratta dunque di uno stato di profonda concentrazione e non di uno stato di sonno. Durante l'ipnosi, le persone rimangono coscienti e hanno il pieno controllo delle proprie azioni in qualsiasi momento.

La maggior parte di noi ha già sperimentato uno stato di trance simile, che è del tutto naturale e può manifestarsi spontaneamente, ad esempio quando si sogna a occhi aperti o si è immersi in attività piacevoli come leggere, pescare o ballare.

Nell'ipnosi medica, questo stato di trance può essere utilizzato per modificare positivamente le sensazioni e le esperienze, inducendo una risposta di rilassamento. Tale risposta, talvolta difficile da ottenere per le persone affette da stress cronico, può essere riappresa.

## In che modo l'ipnosi può essere utile per le persone con SM?

Studi condotti su persone con SM dimostrano che l'autoipnosi può aiutare a ridurre il dolore e che l'ipnosi cognitiva (una combinazione di terapia cognitivo-comportamentale e ipnosi, come descritto di seguito) può contribuire a migliorare il benessere psicologico delle persone con SM.

Studi effettuati su persone con altre patologie hanno dimostrato che l'ipnosi può aiutare ad alleviare i dolori cronici e i disturbi del sonno. Inoltre, può essere utile in alcune procedure mediche, come un intervento chirurgico minore.

L'ipnosi cognitiva combina la terapia cognitivo-comportamentale, una forma di psicoterapia, con l'ipnosi al fine di sfruttare lo stato ipnotico per favorire cambiamenti positivi a livello di pensiero, comportamento o benessere emotivo.

## Cosa dice la ricerca?

Finora sono stati condotti pochi studi sull'ipnosi per il trattamento dei sintomi della SM con un numero di partecipanti relativamente basso. Gli studi disponibili sono stati esaminati in tre review, due delle quali dedicate al trattamento del dolore e una al trattamento dei sintomi psicologici.

### Studi sul dolore nella SM

La più recente delle due revisioni sul trattamento del dolore, pubblicata nel 2022 e comprendente tre studi randomizzati, dimostra che l'ipnosi è più efficace rispetto al trattamento standard o all'attesa del trattamento.

Il maggiore di questi tre studi ha analizzato gli effetti dell'autoipnosi in 30 donne con SM che soffrono di dolori. Le partecipanti sono state suddivise in modo casuale in un gruppo di controllo senza ipnosi e in un gruppo di autoipnosi che ha svolto sei sedute di 30 minuti a intervalli di una settimana.

I risultati hanno mostrato che il gruppo sottoposto all'autoipnosi presentava una riduzione del dolore rispetto al gruppo di controllo senza ipnosi. Tuttavia, lo studio ha evidenziato che sebbene l'autoipnosi sembrasse alleviare il dolore nell'immediato, l'effetto non ha persistito a lungo dopo l'interruzione del trattamento.

### Studi sui sintomi psicologici della SM

La revisione sul trattamento tramite ipnosi di sintomi psicologici nelle persone con SM è stata pubblicata nel 2023, ma purtroppo presenta una qualità mediocre.

Uno studio randomizzato incluso in tale analisi ha esaminato l'efficacia dell'autoipnosi cognitiva per il benessere psicologico delle persone con SM. I 45 partecipanti con SM sono stati assegnati in modo casuale a un gruppo sottoposto a sedute di autoipnosi cognitiva (una alla settimana per 8 settimane) o a un gruppo di controllo senza tale intervento. Nel gruppo sottoposto all'autoipnosi cognitiva il benessere psicologico è migliorato rispetto al gruppo di controllo.

### Studi sui sintomi non riguardanti la SM

Esistono molti più studi sull'ipnosi eseguiti su gruppi di pazienti senza sclerosi multipla. Una recente revisione sistematica comprendente 49 metanalisi e 261 studi primari ha evidenziato il «potenziale dell'ipnosi nell'influire positivamente su diversi risultati di trattamento psicologico e somatico, i cui effetti maggiori sono stati osservati nei pazienti con dolori e nelle persone sottoposte a procedure mediche».

Altre due revisioni sistematiche della letteratura riassumono varie evidenze dell'utilità dell'ipnosi per i disturbi del sonno e indicano che tale pratica possa avere dei be-

nefici.

## Come posso trovare una/un ipnoterapeuta competente?

Il principale fattore di sicurezza nell'ipnosi terapeutica è la/il terapeuta che vi accompagna durante l'ipnosi. In Svizzera non esiste un titolo protetto per ipnoterapeuti. Molte scuole di formazione sono aperte anche a persone non specializzate nel settore sanitario.

- Se l'obiettivo è il trattamento dei sintomi della SM, l'ipnoterapeuta deve avere una formazione medica o sanitaria e possedere conoscenze sulla SM e sui sintomi specifici oggetto del trattamento.
- In presenza di disturbi psicologici o psichiatrici indipendenti dalla SM (ad es. schizofrenia) occorre prestare particolare attenzione. In tali situazioni è opportuno che l'ipnosi venga praticata esclusivamente da specialisti/e con una formazione in materia di salute mentale.
- La psicoterapia e la terapia per l'elaborazione del trauma devono essere praticate solo da personale qualificato in tale settore, vale a dire psicologi, psicoterapeuti e psichiatri.

Sui seguenti siti trovate un elenco di specialisti e specialiste in ipnosi che soddisfano tali criteri (personale sanitario con una formazione adeguata):

[RHYS.ch](http://RHYS.ch) – Institut Romand d'Hypnose Suisse

[Hypnose.ch](http://Hypnose.ch) – Società svizzera di ipnosi clinica e ipnoterapia

L'ipnosi richiede una relazione sicura e basata sulla fiducia con una/un ipnoterapeuta che sia consapevole e tenga conto delle proprie competenze e dei propri limiti. Attenzione: se non vi sentite al sicuro o avvertite disagio, probabilmente non si tratta della persona giusta per insegnarvi ad applicare questa tecnica.

## L'autoipnosi è una possibilità?

Si può imparare a praticare l'ipnosi sotto la guida di uno/una specialista qualificato/a per sviluppare tecniche su misura per le proprie esigenze e i propri obiettivi. In seguito, se necessario, è possibile utilizzare a casa in autonomia gli script o gli audio elaborati con il/la terapeuta. Tale esecuzione tra le proprie mura domestiche è chiamata autoipnosi. L'autoipnosi è particolarmente indicata per il trattamento di dolori o di sintomi come disturbi del sonno o stati d'ansia.

Alcune persone sono in grado di praticare l'autoipnosi senza un apprendimento preliminare, cioè spontaneamente o con l'aiuto di video/audio. Ma non tutti ci riescono. Secondo uno studio condotto da un gruppo di esperti, inoltre, non tutte le app audio disponibili sono ugualmente valide e in gran parte dei casi non ci sono prove scientifiche della loro efficacia. Se con l'autoipnosi vi sentite a disagio, in ansia

o comunque peggio di prima, vi consigliamo di interrompere tale pratica. La guida di uno/una specialista può aiutarvi a superare alcune di queste difficoltà.

**Autrici:**

Prof.ssa dott.ssa med. Chantal Berna Renella, Centro ospedaliero universitario voderse, Università di Losanna;

Prof.ssa dott.ssa med. Claudia Witt, Ospedale Universitario di Zurigo,  
per il Consiglio medico-scientifico della Società svizzera SM

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)