

[Guarda questa email nel tuo browser](#)

LIGURIA STRATEGICA

Giornale Mensile dei Centri di Terapia Strategica e degli Studi aderenti alla
Supervisione Strategica della Liguria

Maggio 2023, Anno 4 N. 5

L'Isteria: un aiuto viene anche dall'Ipnosi

Editoriale di **Andrea Vallarino**

Dal Libro "Curare la Psichiatria" ed. Lulu.com 2023



Hypnosis. Foto di Gerald Almogren de Pixabay

Nel lavoro psichiatrico occorre tenere presente quello che i vecchi clinici hanno

sempre sostenuto. Occorre partire con le terapie meno invasive e più dolci. Solo se non funzionano, occorre poi passare a metodi più invasivi e con possibili effetti collaterali più pesanti. La moderna medicina ha un po' dimenticato queste raccomandazioni. Si tende a passare subito alle diagnosi più pesanti e ad adottare rimedi medici ed a volte chirurgici invasivi. Cioè molto spesso si tende a "sparare al moscerino con il cannone". È il caso dei disturbi di conversione, l'isteria, e le sue conseguenze come ad esempio le artralgie migranti e la cosiddetta fibromialgia, malattia che è sempre più diagnosticata, cui si applicano sempre più terapie farmacologiche. Tra le terapie risolutive va riscoperta l'ipnosi che è una terapia che se accuratamente e rigorosamente applicata ha il merito di non comportare effetti collaterali. Qui di seguito viene riportata la trascrizione di una seduta di ipnosi strategica applicata ad una fibromialgia con dolori acuti e gravemente invalidanti.

Terapeuta: Allora le viene meglio guardarsi il centro della fronte o la punta del naso per iniziare il processo di trance?

Paziente: La punta del naso.

Terapeuta: Ah, bene, il metodo indiano. Guardare il centro della fronte è il metodo americano, guardare la punta del naso è il metodo indiano. Ma entrambi vanno bene perché hanno l'obiettivo di stancare il nervo ottico. In ipnosi per indurre l'inizio della trance è fondamentale partire dallo stancare gli occhi fino a chiuderli quando si fa fatica a tenerli aperti e occorre chiuderli non prima che si siano stancati.

Allora guardiamo la punta del naso fino a che si stancano gli occhi, il nervo oculare e li chiudiamo quando sono stanchi, ma non prima che si siano stancati. Bene, ora come lei sa ci concentriamo sull'aria che entra dalla gola, passa per la laringe, la trachea, i bronchi fino al diaframma, gonfia la pancia, batte e torna indietro, fa il cammino a ritroso, i bronchi, la trachea, la laringe, la bocca.

Il nostro respiro è come un'onda vitale, un'aria che entra nella caverna, esplora tutti gli anfratti, arriva fino al fondo, batte sul fondo e torna indietro. Un'onda vitale che ci guida, ci comanda e rallenta ma più rallenta più prende forza e più prende forza, più diventa calma. Il nostro respiro è un'onda vitale, un'onda oceanica, sopra la superficie l'onda è tumultuosa grande, ma sotto la superficie l'onda è calma, potente, ma calma e tutti i nostri parametri si uniformano all'onda, diventano calmi, il cuore, il respiro, tutto rallenta, tutto diventa calma. Il nostro respiro è l'onda vitale, che ci guida e che ci calma, potente, ma calma. Il respiro rallenta, il cuore rallenta

e cominciano ad affollarsi alla mente le nostre immagini, immagini del passato, del presente e del futuro. Immagini di noi stessi che proviamo rabbia, dolore, paura.

Le immagini si presentano all'occhio della nostra mente, noi semplicemente le guardiamo, come vengono vengono. Siamo spettatori e attori delle nostre immagini, le guardiamo, si presentano così alla rinfusa alla nostra mente. Se troviamo delle immagini di dolore possiamo lavorare su queste, se troviamo invece delle contratture, possiamo focalizzarci sulle nostre contratture, le contratture della testa, delle spalle, dei nostri muscoli, contratture dolorose o dolori che portano contratture.

E la nostra energia dal centro alla periferia del nostro corpo, dalla periferia al centro si concentra e comincia a scaricarsi. Non importa dove si scarica, si può scaricare sull'addome, sulle gambe, sulle braccia, lasciamola scaricare, la diga si rompe e lascia passare finalmente l'acqua, all'inizio ad ondate, ma piano piano le onde trovano il loro equilibrio, il fiume trova il suo livello e la parte su cui si scarica l'energia è una parte che diventa dura, immobile, diventa una pietra.

Nel mentre che la parte diventa dura, una pietra, tutti i muscoli, tutte le parti si rilassano, tutti i muscoli si rilasciano, la testa, le spalle, le braccia gli avambracci, le cosce, le gambe, tutto si scarica su questa parte che diventa come una pietra. Tutto si concentra lì, tutto diventa duro in quella parte lì, ma il resto del corpo è morbido è rilassato. Più diventa dura quella parte più il resto del corpo è rilassato.

Scarichiamo ancora, ce n'è ancora. Ma piano piano tutti i muscoli si rilasciano, tutto il corpo è calmo, il respiro, il cuore, i muscoli e la parte diventa dura, dura come la pietra. Lasciamola andare, lasciamo andare tutta l'energia, si deve concentrare tutto lì. Bene, bene, bene, bene così, bene così. Tutto il corpo adesso è calmo, rilassato, il cuore, il respiro, tutto è calmo. Il fiume trova il suo livello e tutto è calmo, tutto è calmo. Godiamoci questo momento.

Altre immagini verranno adesso alla nostra mente, magari anche diverse da quelle di prima o le stesse di prima, riguardiamole e godiamo di questo momento. ... E ancora altre immagini, immagini questa volta anche di piacere, guardiamole e godiamoci questo momento. ... Ben, molto bene, molto bene. Ora è l'ora di tornare. Piano, piano, piano piano, facciamo un'inspirazione, soffiama fuori, ancora una volta e ancora una. Tamburelliamo le dita delle mani come a suonare il pianoforte e le dita dei piedi anche. Piano, piano, piano piano apriamo gli occhi, piano piano. O.K., bene, ci siamo risvegliati dopo un lungo sonno. Bene, con calma, si stiracchi se si deve stiracchiare. È stata più brava del solito, sobbalzava proprio.

...

Poi quando è andata in tranquillità, ha proprio rallentato il respiro, faceva meno di 15 respiri al minuto.

Paziente: Però tutti questi sobbalzi...

Terapeuta: Questa è la fibromialgia, è energia elettrica che se scarichiamo, passano i dolori. Molto spesso la fibromialgia, è causata dall'energia elettrica trattenuta, perché il corpo umano, da un punto di vista strettamente medico, è come un impianto elettrico. Il nostro cervello va a elettroni: se accendi l'interruttore, questo comincia a scaricare, se c'è un blocco si accumula. Però sono molto contento, stiamo lavorando benissimo. Lo dovrebbe sentire anche adesso.

Paziente: Ah, sì, sì, sono molto stanca, dopo queste vibrazioni sono molto spossata, mi sento proprio stanca, poi dopo riprendo.

Terapeuta: Che poi in realtà è rilassatezza.

Paziente: Sì, però comunque ci si sente come se uno fosse affaticato.

Terapeuta: Scaricato, come il parafulmine che scarica a terra. Eh, simpatica! Brava!

Il filmato con l'intervista di Veronica Aloisio ad Andrea Vallarino è tratto dal Canale YouTube [Centro di Terapia Strategica](#)

Andrea Vallarino

Curare la psichiatria



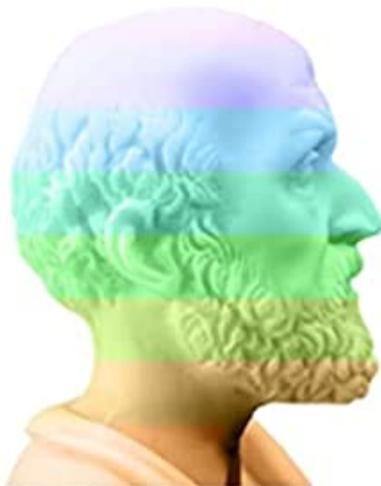
Andrea Vallarino - Curare la Psichiatria

Rubrica

Libri e siti web di medici e psicologi consigliati

Andrea Vallarino

**CURARE
LA
PSICHIATRIA**



Andrea Vallarino

Curare la Psichiatria

Lulu.com, 2023

La lotta contro l'ideologia psichiatrica ed il marketing delle aziende farmaceutiche è una lotta impari e destinata all'insuccesso, però mi sembra giusto provare lo stesso a seguire i dettami di un noto psichiatra, Viktor Emil Frankl, il fondatore della logoterapia, medico austriaco, che aveva conosciuto i campi di concentramento dove era stato internato per due anni e mezzo. Lui scrive: "... Non convince l'opinione che la psichiatria è in grado di risolvere tutti i problemi. Fino ad oggi noi psichiatri non conosciamo, ad esempio, quale sia la reale causa della schizofrenia e men che meno sappiamo come curarla. Gli psichiatri non sono né onniscienti, né onnipotenti. Un unico attributo divino si addice loro: quello di essere onnipresenti. Ad ogni simposio si trova uno psichiatra, lo si ascolta in ogni discussione e lo si incontra ad ogni convegno... Parlando ora seriamente, ritengo sia giunto il momento di smetterla nell'idolatrare la psichiatria: tanto meglio sarebbe intraprendere la sua umanizzazione."

Aforisma del mese

a cura di Marina Barbagelata

"È meglio accendere una piccola candela che maledire l'oscurità"
(Confucio)

Per pubblicare articoli e libri da promuovere, nonché informazioni da divulgare inviare una mail ad andreavallarino@libero.it

I nostri studi

Marina Barbagelata, Psicologa, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica, Genova. Email: barbagelata.mari@gmail.com

Giulia Burrone, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova. via San Luca, 12/48a, tel. 348 543 4484, email: burrone.g@gmail.com

Clara Costanzo, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova, via Longo, 6/4, tel. 338 4499 758, email: claracostanzo@virgilio.it

Arianna Daldosso, Psicologa, Psicoterapeuta. via Petrecino, 40, Castiglione delle Stiviere (Mantova), tel. 347 980 1761, email: arianna.daldosso@virgilio.it

Angelo De Pascale, Medico, Endocrinologo, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Endocrinologica, email: angelo.depascale@hsanmartino.it

Rachele Falcone, Psicologa, Psicoterapeuta, Via Orazio Castelli, 15 - San Severo (FG). tel. 346 688 9000; email: rachelefalco@gmail.com; sito web: www.rachelefalcone.it

Andrea Lomi, Medico, Anatomo Patologo, Medico Legale, Cdentro Medico Legale srl presso Clinica Montallegro - Villa Rosa, via Monte Zovetto, 27, Genova, tel. 340 416 1815; email: info@centromedicolegale.it; sito web: www.centromedicolegale.it

Giovanni Merlini, via Lugo, 30, Cremona. tel: 320 046 0463, email: giovamerlini@gmail.com, sito web: www.psicologocremona.com

Simona Palmero, psicologa, psicoterapeuta, Bordighera (Imperia), via Vittorio Veneto, 140; tel.334 678 6735; email:simona.palmero@libero.it

Laura Piccardo, Psicologa, Psicoterapeuta, Imperia, Via Giuseppe Berio, 10; Genova in Via Caffaro 1/8, tel. 347 780 2902; emai: lapicca6@gmail.com

Luca Proietti, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Genova,via Dei Mille, 18/9, Genova. tel. 388 956 2619, sito web: luca.proietti.net; email: luca.proietti.net@gmail.com

Claudia Roccatagliata, Avvocato. Via San Biagio di Valpolcevera, 20H/14, 16163, Genova, tel. 010 089 9126

Giorgio Schiappacasse, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta. Genova, via Macaggi 25/17 4° Piano (Centro Antrim), tel. 329 017 6068; email: giorgioschiappa54@gmail.com

Maria Donatella Stefanini, Studio Ge Ser 2, Via Giovanni Nicotera 24, 00189, Roma
tel: 334 691 9216. email : stefanini.mariadonatella@omceoroma.pec, sito web www.mariadonatellastefanini.it

Andrea Vallarino, Medico, Psichiatra forense, Psicoterapeuta. Genova, via Gramsci, 1/1a, tel. 349 6922 664, 010 246 7677,
email: andreavallarino@libero.it, website: www.andreavallarino.net

Licia Vicinelli, Psicologa, Psicoterapeuta, Ventimiglia (Imperia) via Michelangelo Buonarroti 7 - Bologna, via Mario Musolesi, 2 - Sanremo (Imperia), Via Roma 20;
tel. 392 853 2552; e-mail: licia.vicinelli@gmail.com website: www.licivicinelli.com

Visita il sito web di Andrea Vallarino

Copyright © 2023 Dr. Andrea Vallarino - Medico specialista in psicoterapia, tutti i diritti riservati.

Vuoi cambiare qualcosa riguardo la ricezione di queste email?
Puoi [aggiornare le tue preferenze](#) or [cancellare la sottoscrizione alla newsletter](#).

