

# Indice

Prefazione.....	IX
Ringraziamenti .....	XI

## Capitolo 1

### **L'uso delle immagini in stato di trance in psicoterapia e medicina psicosomatica .....** 1

*Luisa Merati*

L'ipnosi.....	1
Il potere delle immagini in psicoterapia.....	8
Neuroscienze .....	12
Le immagini mentali in medicina psicosomatica.....	13

## Capitolo 2

### **Visualizzazioni.....** 21

*Alessandra Sbardolini*

1. Albero (Quercia) (Rinforzo dell'Io) .....	21
2. Amico compassionevole (Rinforzo dell'Io).....	22
3. Animale guida (Ipnoindagine) .....	23
4. Arcobaleno (Rinforzo dell'Io, disturbi d'ansia) .....	23
5. Baita di montagna (Insonnia).....	24
6. Barchetta (Rinforzo dell'Io) .....	24
7. Bellezza interiore (Rinforzo dell'Io) .....	25
8. Bicchiere (Autoguarigione).....	26
9. Cascata (Autoguarigione).....	26
10. Casupola di montagna (Anestesia e analgesia).....	27
11. Cavalcata (Albero + Mare) (Rinforzo dell'Io, disturbi sessuali) .....	28
12. Cerchio magico (Rinforzo dell'Io) .....	29
13. Chiave d'oro (Terapia della depressione).....	30
14. Cima della montagna (Rinforzo dell'Io, dipendenze) .....	31
15. Colori (Disturbi d'ansia).....	31
16. Commedia a teatro (Regressione di età) .....	33

17. Contatto con Io profondo (Rinforzo dell'Io) . . . . .	34
18. Crisalide (Rinforzo dell'Io, dipendenze) . . . . .	35
19. Degustatore di vino (Disturbi alimentari) . . . . .	35
20. Delfino (Animale guida) (Rinforzo dell'Io) . . . . .	37
21. Diamante (Rinforzo dell'Io) . . . . .	37
22. Direzione dell'energia (Disturbi d'ansia) . . . . .	38
23. Due sentieri (Dipendenze) . . . . .	38
24. Dune di sabbia (Disturbi d'ansia) . . . . .	39
25. Edificio nel parco (Dipendenza dal fumo) . . . . .	40
26. Elisir di eterna giovinezza (Regressione di età) . . . . .	41
27. Energia vitale (Rinforzo dell'Io, autoguarigione) . . . . .	42
28. Equilibrio sessuale (Disturbi sessuali) . . . . .	43
29. Fanciullo felice (Rinforzo dell'Io) . . . . .	43
30. Faro (Rinforzo dell'Io) . . . . .	44
31. Fiamma (Autoguarigione) . . . . .	44
32. Figura consigliera (Ipnoindagine) . . . . .	44
33. Fiore (Rinforzo dell'Io) . . . . .	45
34. Fiume (Rinforzo dell'Io) . . . . .	46
35. Fiume che torna a scorrere (Disturbi sessuali) . . . . .	46
36. Fonte (Autoguarigione) . . . . .	47
37. Fonte sacra (Rinforzo dell'Io) . . . . .	47
38. Freccia (Rinforzo dell'Io) . . . . .	50
39. Fuoco (Autoguarigione) . . . . .	50
40. Fuori dal guscio (Disturbi depressivi) . . . . .	51
41. Grande conchiglia bianca (Rinforzo dell'Io) . . . . .	52
42. Grande schermo (Rinforzo dell'Io) . . . . .	53
43. Guarire (Autoguarigione) . . . . .	53
44. Identificazione col sé (Ipnoindagine) . . . . .	56
45. Incontro col sé saggio (Rinforzo dell'Io) . . . . .	57
46. Lago (Anestesia, analgesia, odontoiatria) . . . . .	58
47. Lago di luce (Autoguarigione, disturbi d'ansia) . . . . .	58
48. Lavagna (Disturbi d'ansia, depressione) . . . . .	60
49. Luce (Depressione) . . . . .	60
50. Mare con onda (Disturbi d'ansia, autoguarigione) . . . . .	61
51. Massaggio onde del mare (Disturbi alimentari) . . . . .	62
52. Modello ideale (Rinforzo dell'Io) . . . . .	63
53. Mongolfiera (Disturbi d'ansia) . . . . .	63
54. Mongolfiera del futuro (Regressione e progressione d'età) . . . . .	64
55. Montagna (Rinforzo dell'Io) . . . . .	65
56. Nave (Rinforzo dell'Io, disturbi d'ansia) . . . . .	66
57. Niente (Anestesia e analgesia) . . . . .	66
58. Pacchetto di sigarette (Dipendenza dal fumo) . . . . .	67
59. Parco con albero (Insonnia) . . . . .	68
60. Posto sicuro (Rinforzo dell'Io, insonnia) . . . . .	68
61. Raffiche di vento (Disturbi d'ansia) . . . . .	69
62. Raggio terapeutico (Autoguarigione) . . . . .	69
63. Recupero risorse (Rinforzo dell'Io) . . . . .	70

64. Regressione di età . . . . .	70
65. Respiro del mare (Disturbi d'ansia, insonnia) . . . . .	72
66. Risorse dalla tua storia (Rinforzo dell'Io) . . . . .	72
67. Rosa (Rinforzo dell'Io, depressione, disturbi sessuali) . . . . .	73
68. Sala di comando generale (Autoguarigione) . . . . .	74
69. Scopo (Rinforzo dell'Io, dipendenze) . . . . .	75
70. Scorrimento e scarto (Autoguarigione) . . . . .	75
71. Seme dell'albero (Autoguarigione, concepimento) . . . . .	76
72. Sfera di fuoco (Autoguarigione) . . . . .	76
73. Sfinge (Ipnoindagine) . . . . .	77
74. Sole (Disturbi d'ansia, autoguarigione) . . . . .	77
75. Sonno (Insonnia) . . . . .	78
76. Sorriso interiore (Autoguarigione) . . . . .	78
77. Specchio che riflette (Disturbi alimentari) . . . . .	79
78. Spiaggia (Disturbi d'ansia, insonnia) . . . . .	80
79. Spostamento dell'attenzione (Disturbi d'ansia) . . . . .	80
80. Stanza della fame del profondo (Disturbi alimentari) . . . . .	81
81. Strada bianca (Disturbi d'ansia, depressione) . . . . .	82
82. Suono (Rinforzo dell'Io) . . . . .	82
83. Tappeto magico (Disturbi d'ansia, autoguarigione) . . . . .	83
84. Tavolozza da pittore (Disturbi d'ansia) . . . . .	84
85. Televisore (Disturbi depressivi) . . . . .	85
86. Tempio con fascio di energia (Rinforzo dell'Io) . . . . .	85
87. Vaso (Rinforzo dell'Io) . . . . .	86
88. Vetta (Rinforzo dell'Io, dipendenze) . . . . .	87
89. Vie luminose (Autoguarigione, tiroide) . . . . .	88
90. Costruire la casa (Fine terapia) . . . . .	89

### Capitolo 3

#### Utilizzo dell'ipnosi nella pratica clinica . . . . . 91

*Luisa Merati*

Acne . . . . .	91
Acufeni . . . . .	92
Aerofagia . . . . .	93
Afte . . . . .	94
Allergie ( <i>Flavia Barbagelata</i> ) . . . . .	95
Alopecia . . . . .	96
Amenorrea . . . . .	97
Angina pectoris . . . . .	98
Anoressia/Bulimia . . . . .	99
Ansia . . . . .	101
Aritmie (Tachicardia) . . . . .	102
Artrite reumatoide . . . . .	103
Artrosi . . . . .	104
Asma ( <i>Flavia Barbagelata</i> ) . . . . .	105
Attacco di panico . . . . .	106

Bronchite	107
Bruxismo	107
Carie	108
Cefalea/Emicrania	109
Cervicalgie	111
Chinetosi	112
Cistite	112
Colica biliare	113
Colica renale	114
Colite ulcerosa/Morbo di Crohn	115
Colon irritabile	116
Congiuntivite	117
Dipendenze	118
Disfagia	119
Dismenorrea	120
Dispareunia e vaginismo	121
Dispepsia	121
Eczema ( <i>Flavia Barbagelata</i> )	122
Endometriosi	123
Enfisema polmonare	124
Enuresi	125
Faringite	125
Febbre	126
Fibromi uterini	127
Fibromialgie	128
Gastrite	129
Gravidanza e parto (disturbi della, del)	129
Herpes (simplex, zoster)	132
Impotenza	133
Insonnia	134
Interventi chirurgici	135
Ipertensione arteriosa	137
Laringite	138
Lombalgia (lombosciatalgia, back pain)	139
Menometrorragie	140
Menopausa	140
Nevralgia del trigemino	141
Obesità	142
Odontofobia e odontalgia	143
Onicofagia	145
Orticaria e angiodema	145
Osteoporosi	146
Otite	147
Parodontopatie (gengiviti)	147
Pirosi (reflusso gastroesofageo)	149
Prurito	149
Psoriasi	150

Raynaud (sindrome e malattia di) . . . . .	151
Reumatismo articolare acuto . . . . .	151
Rinite (allergica, da raffreddamento, vasomotoria, virale). . . . .	152
Ritenzione idrica . . . . .	154
Singhiozzo . . . . .	154
Sinusite . . . . .	155
Stanchezza . . . . .	156
Stipsi. . . . .	157
Stomatite/mughetto. . . . .	158
Stress . . . . .	160
Tendiniti/Tenosinoviti (borsiti) . . . . .	161
Tic . . . . .	162
Tonsilliti . . . . .	163
Tosse. . . . .	164
Ulcera peptica . . . . .	164
Vaccinazioni. . . . .	165
Vaginiti . . . . .	166
Varici . . . . .	167
Verruche. . . . .	167
Vertigini . . . . .	168
Vomito e nausea. . . . .	169



---

# Prefazione

La mente umana è un territorio vasto e affascinante che ogni giorno medici e psicologi cercano di esplorare per accompagnare i propri pazienti verso il benessere.

Questo libro nasce con l'intento di offrire uno strumento pratico e stimolante a chi opera nel campo della salute mentale, della psicoterapia, dell'ipnosi clinica. Un repertorio di visualizzazioni ipnotiche pensato per arricchire la pratica clinica e ampliare il ventaglio di possibilità terapeutiche.

Le visualizzazioni ipnotiche rappresentano una risorsa potente, capace di favorire il cambiamento, stimolare processi di guarigione, ridurre il disagio e aprire nuove prospettive per i pazienti.

Tuttavia, la loro efficacia non risiede solo nella formulazione delle parole, ma nell'arte di saperle adattare al contesto, alla persona, al momento, in base alle esigenze specifiche del paziente. Per questo motivo alcune visualizzazioni hanno una caratteristica più direttiva, altre sono più indirette.

Questo testo si presenta quindi come una guida flessibile e creativa. Le visualizzazioni proposte sono una raccolta, risultato di anni di corsi di formazione, lettura di libri e più di trentacinque anni di pratica clinica.

Auguriamo a ciascuno di voi che questo libro diventi non solo uno strumento di lavoro, ma anche una fonte di ispirazione, capace di alimentare la creatività clinica e di arricchire il rapporto con i pazienti, che possa essere un alleato nella vostra missione quotidiana, quella di promuovere il benessere, alleviare la sofferenza e accompagnare le persone verso una maggiore consapevolezza di sé.

**Alessandra Sbardolini, Luisa Merati**

*Danza tra le nuvole*

Soffice indefinito letto tra fiocchi di nuvole colorate dei colori preferiti. Se li tocchi si muovono emettendo i suoni che più ami. Inspirando li avvicini. Espirando o soffiando li allontani dove vuoi a giocare con i fiocchi di nuvola. Giocando componi una musica... Armonia di suoni e di colori. Con i fiocchi di nuvola sonora componi un pavimento che scende. Arrivi a un prato verde dove figure eteree e trasparenti stanno danzando una danza pulsante ed armonica. Riconosci la tua musica. Riconosci la tua danza. Danza con loro. Gioia. Benessere.

---

## ATTACCO DI PANICO

### DESCRIZIONE

L'attacco di panico (disturbo da attacchi di panico, DAP) è un disturbo che colpisce improvvisamente soggetti apparentemente sani e non necessariamente in situazioni di stress.

### PSICOSOMATICA

In una personalità rigida e controllata, all'improvviso si scatena una scarica di vitalità emotiva avvertita come pericolosa e incontrollabile proveniente da una parte di sé sconosciuta. Generalmente il soggetto sofferente di attacchi di panico ha vissuto grosse paure nell'infanzia che ha dovuto razionalizzare: è stato minacciato fisicamente o psicologicamente, è stato deprivato affettivamente, la negazione delle proprie paure porta alla somatizzazione.

### TRATTAMENTO

*Rinforzo dell'io, rimettersi in contatto con il proprio inconscio*

In un paesaggio sereno e limpido c'è una piccola grotta a forma di cuore con un'apertura che consente un facile accesso ti avvicini alla grotta dentro c'è un vivo chiarore la luce è un'enorme pietra preziosa vicino è seduto un personaggio che emana immensa conoscenza e saggezza... da lui viene una sensazione di potenza dolcissima che gli deriva dall'energia che emana dalla pietra preziosa... ti sorride... ti abbraccia teneramente come nessuno ti abbracciava da tempo... e ti accorgi che avevi una nostalgia infinita di tenerezza... parla al personaggio, raccontagli di te... ascolta i suoi suggerimenti... d'ora in avanti potrai contare su di lui, d'ora in avanti potrai tornare a parlare con il tuo maestro del cuore... hai nelle tue mani il potere più grande, il potere dell'Amore, non hai più bisogno di voler controllare alcuna situazione, alcuna persona... sei in grado di affrontare qualunque situazione e ti senti molto sicuro, adeguato, protetto.

---

## BRONCHITE

### DESCRIZIONE

Inflammazione acuta della mucosa bronchiale causata da un'infezione batterica o virale. L'agente infettante provoca una reazione della mucosa bronchiale con edema, congestione e infiltrazione di polimorfonucleati. Si parla di bronchite cronica quando sono presenti episodi di tosse ed espettorazione per 3 mesi consecutivi da almeno 2 anni.

### PSICOSOMATICA

Viene colpito il polmone, organo di relazione, di scambio di energia con l'ambiente esterno. Nella bronchite acuta una tosse violenta mostra che la comunicazione si limita a gettare qualcosa in faccia alla gente. Il catarro ostinato, che da principio blocca tutto interrompendo ogni comunicazione, deve sciogliersi e divenire fluido affinché le cose possano rimettersi in movimento, e col catarro eliminiamo i problemi e ci sentiamo alleggeriti. La bronchite cronica a evoluzione enfisematosa forma un torace estremamente dilatato che, irrigidendosi, non consente alcuna flessibilità e ostruisce l'accesso all'energia vitale della respirazione. La gabbia toracica così esternamente possente diventa il sepolcro di sentimenti e di emozioni; sovente è presente ipertensione, cardiopatia. Il cuore che lavora a un ritmo accelerato muore di fame per un infarto o per angina pectoris, proprio come il polmone che non riceve abbastanza energia vitale.

### TRATTAMENTO

(vedi *Asma*, *Angina pectoris*)

---

## BRUXISMO

### DESCRIZIONE

Ritmico e spasmodico strofinio dei denti in movimenti diversi da quelli della masticazione, soprattutto durante il sonno. Cause scatenanti sono di solito le malocclusioni dentarie e fattori che determinano tensione nervosa. Il paziente "digrigna" i denti. Dovuto a una contrazione pulsante dei muscoli temporale e *pterygomassetero*.

### PSICOSOMATICA

Le persone che di notte digrignano i denti manifestano aggressività impotente: chi di giorno deve reprimere il suo desiderio di mordere, finisce per digrignare i denti di notte,

finché in questo modo smussa l'aggressività danneggiando i propri denti. Spesso in questi pazienti si reperisce un'angoscia ipocondriaca con negazione e repressione delle tensioni, una concezione di sé assai rigida, tratti di personalità di tipo ossessivo.

## TRATTAMENTO

Visualizzati mentre svolgi le tue abituali occupazioni durante il giorno... hai voglia di vivere... di imparare... esplorare... osserva e senti la tua energia, la tua spinta interiore verso gli altri l'aspetto positivo della tua aggressività senza questa molla interiore saresti apatico e passivo... riuscirai perfettamente a dire quello che hai da dire e a ottenere ciò di cui hai bisogno senza dover ferire, urlare o pretendere tutto si svolgerà come nel primo giorno di primavera in modo pieno, ricco, generoso, amorevole e vitale. La tua bocca sarà rilassata durante il sonno con il potere del tuo inconscio ti rilasserai durante il sonno... se cercherai di digrignare i denti ti sveglierai subito e poi ti riaddormenterai. Immagina un animale, un predatore con cui vorresti identificarti, un animale dalla forte dentatura... immaginalo mentre digrigna i denti in segno di minaccia quando vuole difendersi e poi immaginalo mentre attacca la sua preda... per procurarsi il cibo per sopravvivere.

---

## CARIE

### DESCRIZIONE

Malattia di origine batterica che comporta la distruzione progressiva della struttura mineralizzata del dente a partire da un punto superficiale. In assenza di trattamento sfocia in un'infezione della polpa dentaria e nella perdita del dente.

### PSICOSOMATICA

Nell'uomo e negli animali i denti rappresentano aggressività e capacità di confronto, la nostra forza vitale. La loro collocazione all'interno della bocca e la loro funzione sembrano farne una sorta di barriera difensivo-aggressiva nei confronti di ciò che viene dall'esterno in una dimensione introiettivo-trasformativa della materia e della realtà stessa. Chi ha i denti cariati manca di vitalità, della capacità di prendere posizione, di confrontarsi e affrontare le situazioni. Per questa persona i problemi sono difficili da masticare e da digerire. Diversa è la carie che colpisce gli incisivi rispetto a quella che colpisce i molari. Quando abbiamo una serie di carie ridondanti soprattutto del treno posteriore della dentatura (premolari e molari), il tema delle fantasie inconse è la simbiosi conflittuale con il materno, dove sono in atto tendenze ambivalenti tra l'aggredire (mordere) e l'introyettare. Infatti, i denti incisivi strappano, i molari triturano: i denti anteriori sono quelli dell'afferrare e del mordere, gli altri permettono

l'introiezione: con gli incisivi, infatti, si separa, e divido me dagli altri; il passo successivo sarà triturare per potere introiettare e quindi identificare. Dunque, le carie localizzate sui denti anteriori sono molto più gravi dal punto di vista psichico: per esempio, una carie a un incisivo può indicare un conflitto nella separazione tra sé e il mondo, una carie ai denti posteriori indica che è avvenuta una separazione dal materno senza però aver introiettato una figura valida su cui modellare la propria identità pulsionale. Se poi le carie sono ridondanti ciò indica che il conflitto non è stato risolto, la dentatura viene sovrainvestita negativamente e il messaggio corporeo alterato. La dentina è la forma filogeneticamente più antica di tessuto osseo: la carie diventa espressione di qualcosa che indebolisce la strutturazione dell'energia primordiale.

## TRATTAMENTO

Dopo una serie di colloqui conoscitivi, verrà insegnato al paziente come raggiungere un certo grado di autoipnosi, attraverso esercizi che verranno ripetuti quotidianamente e durante i quali il soggetto concentrerà la sua attenzione su immagini che esprimano aggressività positiva diretta all'espressione della sua identità. Queste immagini verranno poi usate dall'ipnotista come un "collage" per costruire una metafora, che simbolicamente indichi al paziente un percorso. Per un paziente abbastanza evoluto si potrà far ricorso all'immagine di un lupo visto nelle varie fasi della sua vita, da cucciolo edentulo e sottomesso, a giovane lupo che impara a cacciare la preda come atto di sana aggressività diretta alla sopravvivenza, fino all'immagine di "fratello lupo" accolto da san Francesco e quella della lupa capitolina che "mostra i denti" per difendere i due lattanti. Potranno essere date anche immagini di significato più "letterale" per pazienti meno evoluti, come quelle di profonde radici di un albero che dalle profondità del terreno traggono nutrimento dalla madre terra, e poi più alberi riuniti in filari a significare le arcate dentarie.

## AUTOIPNOSI PREVENTIVA

Immagina un animale predatore, il tuo preferito che... (per esempio, il lupo).

---

## CEFALEA/EMICRANIA

### DESCRIZIONE

Cefalea primitiva dovuta a una reazione vasomotoria delle arterie del capo. Caratteristica comune delle sindromi emicraniche è la comparsa di dolore, di solito unilaterale, nelle regioni della tempia, della fronte o delle orbite, spesso pulsante, aumentato dagli sforzi e dai movimenti bruschi del capo e attenuato dalla compressione della parte dolente. Si manifesta sotto forma di attacchi intermittenti, tra i quali il soggetto è in pieno benessere.

## PSICOSOMATICA

La testa è il luogo in cui vengono localizzati intelligenza, ragione e pensiero (vedi Artrite reumatoide, ipotesi di Alexander sulle tre fasi dell'aggressività). Nei soggetti affetti da cefalea ed emicrania esiste una ipervalutazione della funzione del pensiero, delle attività logico-razionali coscienti: il dolore blocca il pensiero difendendo la coscienza da contenuti vissuti come pericolosi. Nel caso dell'emicrania si verifica una difesa contro un determinato contenuto di pensiero: secondo Alexander, l'avvio comune a un attacco di emicrania è l'inibizione di un pensiero aggressivo; nel caso invece delle cefalee tensive croniche persistenti, l'intera funzione del pensiero risulta costantemente inibita: il paziente cefalalgico o emicranico cerca di controllare il mondo istintuale, inibisce l'espressione delle pulsioni più sanguigne come l'aggressività e la sessualità. L'attacco emicranico rappresenta il momento acuto del conflitto tra le pulsioni istintuali che cercano di emergere e la coscienza che si oppone. La cefalea catameniale esprime un conflitto con la femminilità vissuto a livello "intellettuale". La rigidità mentale spesso riscontrata in queste pazienti esprime il rifiuto, l'opporsi al cambiamento-morte che la mestruazione rappresenta.

## TRATTAMENTO

### EMICRANIA

(vedi anche *Sinusite*)

Stai facendo un bagno, immerso in un liquido tiepido ed emolliente, ti senti circondato da questo tepore in ogni parte del corpo, solo la tua testa è fuori dall'acqua, l'acqua intorno al tuo corpo rimane piacevolmente calda mentre le tue tempie diventano sempre più fresche e poi fredde mentre il tuo corpo diventa sempre più caldo le tue tempie diventano sempre più fredde Hai una sensazione piacevole nella tua testa che diventa sempre più leggera e la sensazione di congestione e le pulsazioni scompaiono... il disagio gradualmente se ne va come l'acqua che se ne va dalla vasca da bagno.

### CEFALEA TENSIVA

Immagina di essere un delfino che nuota pigramente, appena sotto il pelo dell'acqua, senti l'acqua tiepida sopra di te che ti scalda il dorso, senti l'acqua fresca sotto di te... assapora queste sensazioni mentre nuoti lentamente... pensa come dev'essere rinfrescante immergerti e raggiungere il fondo... Lasciati andare facilmente e lentamente verso il fondo adattandoti alla pressione e alla profondità crescente intorno a te e continua a scendere senti la corrente fresca più fredda contro la tua faccia mentre dirigi il tuo corpo verso il fondo... ogni disagio scompare mentre ti immergi sempre più profondamente mentre senti le correnti refrigeranti che ti accarezzano il corpo l'acqua diventa sempre più fredda mentre il tuo corpo si adatta facilmente... ti immergi attraversando foreste di alghe e vallate di coralli... ora ti trovi sul fondo del mare... nuoti lentamente assaporando l'esperienza e la

freschezza dell'acqua che preme dolcemente sul tuo corpo... e quando sarai ritornato in superficie e avrai ripreso le tue sembianze umane... potrai in qualsiasi momento recuperare la sensazione di benessere del tuo percorso in fondo al mare.

---

## CERVICALGIE

### DESCRIZIONE

Con questo termine si indica un'affezione dolorosa a carico del collo e delle spalle. Nella maggior parte dei casi si tratta di contratture muscolari, ma possono anche essere conseguenza di fenomeni irritativi dovuti ad artrosi cervicale; in questo caso il dolore è di origine nervosa, dovuto a compressione delle radici nervose che emergono dai forami vertebrali il cui spazio è ridotto a causa della presenza di osteofiti.

### PSICOSOMATICA

La mitologia propone la figura del titano Atlante che, come punizione per la rivolta dei Titani contro gli dèi, fu condannato a reggere sulle proprie spalle il globo terrestre e a tenerlo in equilibrio. Il corpo mostra che non è più disposto a sopportare sulle proprie spalle il pesante carico della testa senza lamentarsi. Data la sua struttura e la sua posizione, il collo deve continuamente svolgere mansioni di mediazione tra sentimenti e pensieri, impulsi e reazioni. Quando il numero delle chiamate e delle comunicazioni è superiore a quello che i circuiti emotivi e neuromuscolari possono reggere, le linee tendono a sovraccaricarsi e lo psicosoma registra un segnale che viene avvertito come tensione. La tensione nel collo è in relazione a una situazione in cui un individuo ha assunto responsabilità superiori a quelle che è in grado di addossarsi tranquillamente. Quando tale abuso è continuato la tensione diventa un atteggiamento psicosomatico cronico: a questo punto, il collo, un tempo flessibile, diviene rigido limitando così il suo movimento verso l'esterno e il flusso degli impulsi e dei sentimenti che vi scorrono.

### TRATTAMENTO

Zaino, scarico di pesi... stai facendo una passeggiata con uno zaino sulle spalle... lo zaino è molto pesante poiché hai previsto una passeggiata di molti giorni... a un certo punto il sentiero diventa sempre più difficile e devi affrontare una salita... per raggiungere la tua meta devi compiere un percorso sempre più difficile e in salita... continui il cammino, sai che la tua meta vale la fatica... senti sempre di più il peso dello zaino sulle spalle... le cinghie premono sulle spalle e senti i muscoli del collo che si tendono, dolgono... capisci che per raggiungere il tuo scopo devi liberarti dei pesi inutili... ti fermi aprì lo zaino e lo

svuoti... lasci dentro l'essenziale... quello che ti serve veramente... e prosegui il cammino con passo più veloce e leggero... senti il corpo leggero e agile... le spalle finalmente libere... i muscoli del collo rilassati sotto la carezza di un fresco venticello di montagna.

---

## CHINETOSI

### DESCRIZIONE

Sindrome neurovegetativa riflessa dovuta a sollecitazione del sistema labirintico dell'orecchio a causa di spostamenti irregolari del corpo (altalena, giostra, auto, treno, nave).

### PSICOSOMATICA

Mentre l'organo visivo comunica che ogni cosa è al suo posto, l'organo dell'equilibrio comunica la situazione di movimento: la compresenza di queste realtà viene vissuta come contraddittoria e senza via d'uscita: la nausea e il vomito indicano che si vorrebbe "rimettere, rigettare" la situazione, si ammette di non essere nel proprio elemento.

### TRATTAMENTO

Chiudi gli occhi... e visualizzati nel tuo giardino privato... sdraiato su una morbida distesa di erba compatta e soffice... a contatto con la madre terra solida sotto di te... senti il suo profumo e il profumo del giardino che ti circonda... e ti dimentichi di tutto... sotto di te senti la compattezza e la solidità del terreno mentre sei sdraiato a occhi chiusi.

---

## CISTITE

### DESCRIZIONE

Sindrome che associa: pollachiuria, disuria, stranguria, tenesmo.

### PSICOSOMATICA

La vescica è un contenitore in cui tutte le sostanze liberate dai reni sotto forma di urina attendono di poter lasciare il corpo. La pressione esercitata dall'urina costringe, dopo un certo tempo, a liberarsi di questo carico, fatto che procura un alleggerimento. In determinate situazioni, la pressione vissuta a livello psicologico viene sospinta verso il basso nella vescica e avvertita qui come pressione corporea: la somatizzazione consente di trasformare

la pressione vissuta passivamente in una pressione attiva e di liberarsene attraverso la minzione. Nell'infiammazione della vescica, il bruciore che accompagna la minzione mostra fino a che punto per il paziente sia doloroso cedere; il frequente stimolo a urinare con poca o nessuna urina è espressione dell'assoluta incapacità di rilassarsi nonostante la pressione e dell'incapacità di liberarsi di tutte le sostanze, cioè delle tematiche di cui ci si dovrebbe liberare e che rappresentano soltanto un peso. A volte, nell'apparato urinario si può verificare la trasformazione in dolore di un'esperienza sessuale vissuta con senso di colpa. Molte forme di cistite, se accompagnate da disuria e pollachiuria, possono esprimere una depressione mascherata: secondo alcuni le urine sono l'equivalente simbolico delle lacrime nelle donne che non riescono a esprimere la propria depressione.

## TRATTAMENTO

Immagina una fonte che sgorga dalla roccia, vedi l'acqua pura scintillare al sole, sentine il suono nel silenzio circostante sei in un luogo ove tutto è semplice, puro incominci a bere l'acqua e provi una sensazione di leggerezza, entri nella fonte lasciando che l'acqua scorra su di te... immagina che abbia il potere di scorrere attraverso il tuo corpo... attraverso la tua psiche... senti che quest'acqua ti purifica di tutti i rifiuti psichici e fisici che inevitabilmente si accumulano giorno dopo giorno... gradualmente senti come la purezza di questa fonte si fa tua... la sua energia vitalizzante diventa parte di te... infine sei la fonte stessa, dove la vita scorre e si rinnova continuamente.

---

## COLICA BILIARE

### DESCRIZIONE

Sindrome dolorosa acuta dell'addome che dura diverse ore, con sede nell'ipocondrio destro e nell'epigastrio, con irradiazione verso il dorso e la spalla destra, così intenso da ostacolare la respirazione.

### PSICOSOMATICA

Dal linguaggio corrente possiamo intuire che il liquido biliare equivale ad aggressività: "Sputa veleno e bile", "attacco di bile", ecc. Se nel corpo lo scorrere dell'energia viene bloccato, si ha accumulo dell'energia che tende a consolidarsi. La formazione di calcoli nel corpo è sempre espressione di energia repressa: i calcoli biliari sono nuclei di aggressività pietrificata. Vengono vissute situazioni come costrizioni di cui non si ha il coraggio di liberarsi: le grida e i movimenti dovuti al dolore delle coliche rendono possibili manifestazioni che altrimenti sarebbero inibite.