

IPNOSI E BENESSERE 2° parte

L'ipnosi profonda, secondo il suo fondatore Erickson, permette al soggetto di funzionare a livello inconscio senza interferenze della mente cosciente poiché ogni individuo possiede risorse interiori e capacità di autoguarigione

Di

Dott.ssa Sandra Scibelli

-

5 Febbraio, 2024



Promuovere il cambiamento

Il terapeuta utilizza quindi una comunicazione indiretta e un linguaggio suggestivo attingendo a storie e metafore per stimolare l'immaginazione, accedere e mobilitare risposte inconsce nel paziente e far emergere risorse funzionali per sviluppare soluzioni creative e promuovere il cambiamento positivo. Erickson era convinto che attraverso le narrazioni simboliche di storie e metafore adattate al contesto specifico di ciascun paziente, si potesse raggiungere l'inconscio, stimolando la riflessione e la reinterpretazione delle proprie esperienze per promuovere il cambiamento profondo e duraturo.

Dal punto di vista neurologico durante la *trance* il cervello utilizza le onde *theta* che sono associate agli stati di veglia in cui c'è un maggior rilassamento ed attivazione della spontaneità, creatività e spiritualità. Nello stato di *trance* ipnotica l'emisfero destro diviene predominante rispetto a quello sinistro, facilitando il dormiveglia in cui le difese razionali sono minori.

In ambito clinico il terapeuta (previa autorizzazione dal paziente) accompagna intenzionalmente il paziente in uno stato *theta* per creare una suggestione e uno stato di *trance* profonda concentrandosi su un'idea suggerita inducendolo in uno stato ipnotico, sconnesso dalla realtà. Durante la *trance*, il paziente viene aiutato attraverso l'uso di induzioni, ristrutturazioni, analogie e utilizzo di immagini mentali a raggiungere gli obiettivi prefissati.

L'ipnosi profonda, secondo il suo fondatore Erickson, permette al soggetto di funzionare a livello inconscio senza interferenze della mente cosciente poiché ogni individuo possiede risorse interiori e capacità di autoguarigione.

Con l'ipnosi si creano nuove strutture di riferimento infatti l'interruzione e la sospensione del nostro comune sistema di credenze quotidiano dà luogo a modificazioni. Ernest L. Rossi, allievo e collaboratore di Erickson, lo considera uno spazio vuoto, un momento creativo nel proprio attuale modello di consapevolezza. Nel momento creativo il soggetto può sperimentare una nuova intuizione o atteggiamento capace di modificare il comportamento in luogo delle associazioni coscienti e abituali per dare luogo ad un apprendimento creativo.

Sovente nelle persone i problemi psicologici sorgono quando non si permettono alle circostanze mutevoli della vita di interrompere i vecchi modelli di associazione e di esperienza, lasciando altresì spazio per consentire l'accesso a nuove soluzioni ed atteggiamenti. Da qui l'insorgenza di disagi, difficoltà fino alle situazioni più severe in cui possono strutturarsi nel tempo patologie psicologiche e psichiatriche.

Approccio terapeutico e benefici generali dell'ipnosi

L'ipnosi consente molteplici opportunità e vantaggi terapeutici ed è utilizzata in campo medico, psicologico e psicoterapico.

Il professionista sanitario che utilizza l'ipnosi Ericksoniana ha l'opportunità di adoperare una modalità sottile ed elastica, che si adatta alle caratteristiche del soggetto e alle sue esigenze, rispettandone la libertà individuale, guidandolo in modo indiretto nel promuovere maggior consapevolezza e cambiamento.

Un aspetto rilevante riguarda l'approccio terapeutico focalizzato sulla costruzione di una relazione terapeutica solida e di fiducia tra terapeuta e paziente. Questa connessione empatica e autentica favorisce un ambiente terapeutico sicuro per il paziente che si attiva nell'esplorare aspetti profondi della propria mente facilitando il processo di ipnosi ottenendo risultati positivi in breve tempo.

L'ipnosi interviene in vari contesti tra cui la gestione dello stress, del dolore, miglioramento della memoria, rilassamento e recupero delle energie. Trova applicazione anche in ambito sportivo, consentendo il controllo del tono muscolare e dell'emotività infatti l'atleta tiene a bada l'ansia prima della gara e dopo, consentendo il recupero fisiologico delle forze fisiche e mentali.

E' impiegata in chirurgia nella preparazione dei pazienti agli interventi, in associazione o in sostituzione a procedure anestetiche (ipnosi procedurale) e cure odontoiatriche. Viene utilizzata anche in età pediatrica perché consente di ridurre il dosaggio degli anestetici e gestire il dolore.

E' un valido supporto per i malati oncologici contribuendo alla gestione dei sintomi, della terapia e per il sostegno del corpo e della mente. Utilizzata anche in ostetricia per la preparazione e conduzione del parto in cui c'è emotività, tensione e dolore.

Trova applicazione nelle situazioni d'urgenza riducendo ansia, collera e paura. E' utilizzata per intervenire sulle dipendenze; sulla gestione del dolore emotivo e cronico. In condizioni psicopatologiche si impiega come intervento nel disturbo post-traumatico da stress, disturbo ossessivo-compulsivo, conflitti psicologici e nelle nevrosi.

Conclusioni

L'ipnosi Ericksoniana o relazionale rappresenta un efficace approccio terapeutico, è un modello di percorso di sviluppo della persona che mette in evidenza la centralità della relazione terapeutica e l'uso creativo delle suggestioni.

Da anni l'ipnosi Ericksoniana è utilizzata con successo in molteplici contesti clinici, dalla cura dei disturbi d'ansia, al trattamento delle dipendenze, fobie, depressioni, stress, insonnia dimostrandosi un ottimo strumento nella cura di tutte le patologie psicosomatiche in cui un disagio della mente si manifesta con un disturbo organico.

Nonostante siano passati molti anni dalla sua creazione, questo modello continua ad essere ampiamente utilizzato in ambito terapeutico per migliorare la salute dei pazienti, alleviare disturbi e dolori cronici (fisici ed emotivi) che generano sofferenza, facilitando l'accesso al cambiamento secondo un'ottica di benessere psicofisico della persona.