

IPNOSI E BENESSERE 1 parte

In generale l'ipnosi può essere utilizzata in tutte quelle professioni che richiedono il contatto con le persone e che possono beneficiare dell'impiego di strumenti ipnotici

Di

Dott.ssa Sandra Scibelli

29 Gennaio, 2024



Attualità nell'Ipnosi

L'Ipnosi Relazionale è una disciplina basata sulle intuizioni geniali del suo fondatore, Milton H. Erickson (1901-1989), psichiatra e psicoterapeuta.

L'ipnosi è utilizzata per favorire lo stato di benessere nelle persone, permette di recuperare energie in modo naturale, di agevolare e promuovere il cambiamento mediante la stimolazione e attivazione di risorse apparentemente assopite portandole alla coscienza del soggetto.

Esistono diversi livelli di applicazione dell'ipnosi così come le competenze apprese e acquisite dai professionisti della salute, a seconda della propria area di competenza. Ciascun operatore si trova ad effettuare un intervento specifico in relazione alla richiesta e alle caratteristiche personali di ciascun individuo.

In generale l'ipnosi può essere utilizzata in tutte quelle professioni che richiedono il contatto con le persone e che possono beneficiare dell'impiego di strumenti ipnotici. Tuttavia, è fondamentale l'utilizzo dell'ipnosi da parte di figure professionali e sanitarie all'interno del proprio ambito di competenza.

Per finalità psicoterapeutiche, si può far ricorso all'ipnoterapia, utilizzata esclusivamente da personale clinico quali medici, psicologi e psicoterapeuti.

Alcune modalità di ipnosi possono essere apprese sia per lavorare su di sé (come l'autoipnosi) che con gli altri, come ad esempio in ambito sportivo, coach e riabilitativo in particolar modo per la gestione del dolore cronico.

Anche nell'ambito del Servizio di Psicologia in Farmacia può trovare applicazione, il professionista competente potrà utilizzarla per permettere alla persona di entrare in contatto con i propri desideri, chiarire le proprie aree di disagio e favorire le potenzialità, recuperare le energie, il rilassamento e migliorare il benessere psicofisico.

Il Servizio di Psicologia in Farmacia è sempre più presente tra i servizi offerti dalla Farmacia, diffondendosi in modo sempre più capillare. Il Servizio di Psicologia in Farmacia di ANPIF è sempre più attento e allenato nell'intercettare il disagio esistenziale e psicologico dei clienti della farmacia in ambito territoriale.

ANPIF dispone un team di numerosi professionisti con competenze maturate attraverso una formazione specifica, è in costante evoluzione e in linea con la farmacia la cui funzione si è evoluta nel tempo da semplice dispensazione di medicinali alla recente ottica della Farmacia dei Servizi promuovendo attività e prevenzione per favorire il benessere del cittadino attraverso l'offerta di servizi e prestazioni pertinenti al contesto psico-sociale contemporaneo.

Focalizzarsi nell'ipnosi

L'ipnosi quindi può essere applicata tramite strumenti propri i cui interventi promuovono un benessere più profondo. Ciò avviene attraverso uno stato di coscienza particolare diverso dallo stato di veglia chiamato *trance* ipnotica in cui l'attenzione del soggetto è principalmente rivolta all'interno.

Nel tempo l'ipnosi si è evoluta da uno stile più direttivo, impositivo e manipolativo in cui il paziente subiva le direttive dell'ipnoterapeuta a un altro più conversazionale, in cui il paziente partecipa in modo più attivo alla seduta ipnotica nel percorso di scoperta ed utilizzo delle proprie risorse inconscie affinché possano realizzarsi i cambiamenti desiderati. Questa è la differenza sostanziale tra l'ipnosi tradizionale e quella Ericksoniana. E' importante sfatare alcuni miti sull'ipnosi e distinguerla, ad esempio, dall'ipnosi da spettacolo, che ha finalità spettacolari, diverse da quelle di benessere e terapia. In qualche misura l'ipnosi è stata travisata anche a causa delle reazioni che creavano le suggestioni dirette (l'ipnosi relazionale utilizza le suggestioni indirette) e nell'articolo più avanti, avremo modo di comprendere.

Il presente articolo fa riferimento all'Ipnosi Relazionale secondo cui l'ipnosi è un intervento intenzionale e condiviso con il paziente in ambito terapeutico finalizzato all'ambito del benessere psicofisico della persona. L'ipnosi clinica è una disciplina che è stata regolamentata.

“La mia voce ti accompagnerà” è una frase spesso utilizzata dal terapeuta ed è una frase ricorrente in letteratura grazie a Milton H. Erickson, considerato uno dei più importanti ipnoterapeuti dal Novecento in poi. Erickson è stato il precursore di un nuovo approccio di ipnosi clinica che si basa sul riconoscimento e sul potenziamento delle risorse ipnotiche presenti in natura in misura diversa in ciascuna persona.

Dal punto di vista scientifico l'ipnosi è uno stato modificato della coscienza, una condizione psichica detta *trance*, indotta da un operatore esterno o anche autoindotta (autoipnosi) che favorisce l'accesso alle proprie emozioni e sentimenti in grado di risvegliare le energie nascoste e stimolare risorse interiori. L'ipnosi si realizza quando si induce uno stato celebrale *theta* permettendo suggestioni, attenzione e focalizzazione l'interno del soggetto.

L'elemento che caratterizza lo stato ipnotico è quello di provocare un'esperienza di *trance*, stato che consente la perdita dell'orientamento sulla realtà esterna e lo stabilirsi di un nuovo orientamento di una realtà concettuale astratta. E' uno stato naturale che può emergere anche più volte in una giornata consentendo di entrare in contatto con la propria interiorità. Studi sul cervello in *trance* dimostrano un aumento dell'attività celebrale predisponendola nel migliorare la concentrazione, la memoria, rielaborare esperienze vissute, esplorare e migliorare le proprie potenzialità, contribuendo al benessere psicofisico.

Approcciarsi alla conoscenza dell'ipnosi presuppone sfatare alcuni preconcetti secondo cui l'ipnosi si basa esclusivamente su processi suggestivi per cui

vanno differenziate le categorie delle suggestioni, quelle dirette e quelle indirette. La suggestione diretta fa appello alla mente conscia che può dare luogo a un comportamento volontario se c'è l'accordo della persona interessata e ha la capacità di eseguirlo. Quella indiretta esplora ricerche a livello più inconscio facilitando nel paziente il sistema di risposta che può fare in autonomia, come cita Erickson "la suggestione indiretta non dice al paziente cosa fare; piuttosto esplora e facilita ciò che il sistema di risposte del paziente può fare a livello autonomo senza compiere realmente uno sforzo cosciente per dirigersi". L'essenza della suggestione non sta in ciò che il terapeuta dice, ma in ciò che il paziente fa con ciò che è stato detto.

Durante una seduta ipnotica, il paziente può accogliere alcune suggestioni e non altre in accordo con propri bisogni più profondi. La combinazione delle suggestioni ai bisogni individuali consente alla persona di raggiungere gli obiettivi terapeutici.