

Hai mai provato con l'ipnosi?

È una pratica poco conosciuta, ma che può rivelarsi molto utile per superare traumi e delusioni, affrontare disagi e paure. Ecco tutto quello che c'è da sapere

DI SILVIA FINAZZI CON LA CONSULENZA DI NICOLETTA GAVA (*)

Nei film viene spesso dipinta come una pratica un po' magica e diabolica, con cui loschi figure manipolano gli altri, costringendoli ad agire secondo la loro volontà. Nella realtà, le cose non stanno così: l'ipnosi è uno strumento serio e molto efficace che, in ambito psicologico, può aiutare ad aumentare il benessere personale e ad affrontare varie problematiche (anche serie).

AVVICINARSI ALL'INCONSCIO

Il tipo d'ipnosi utilizzato al giorno d'oggi è stato inventato verso la metà del '900 dallo psichiatra americano Milton H. Erickson. Si tratta di una tecnica che consente al paziente di raggiungere la trance, ossia uno stato di coscienza non ordinario in cui l'attenzione si sposta da fuori a dentro di sé, permettendo di entrare in contatto con le proprie risorse e i propri punti di forza. «Secondo Erickson, l'inconscio di ognuno è un enorme database che contiene non solo le nostre esperienze di vita, ma anche le nostre capacità, incluse quelle non ancora espresse, e le aspettative relative al futuro» spiega Nicoletta Gava, psicologa, psicoterapeuta e direttore di un centro ipnosi (www.nicolettagava.it). L'ipnosi permette di

avvicinarsi a questo ricco serbatoio, altrimenti poco accessibile, e di sfruttarlo a proprio vantaggio.

IL POTERE DEL DIALOGO

Come funziona in concreto l'ipnosi? Lo stato di trance viene indotto principalmente attraverso il dialogo: durante la seduta, l'ipnoterapeuta affronta gli aspetti cruciali dell'esistenza del paziente, le sue emozioni e le sue inclinazioni. In base a reazioni e segnali, orienta di continuo la conversazione, in modo da favorire la pratica. L'ipnosi può essere anche autoindotta, cioè raggiunta da soli attraverso i metodi suggeriti dal professionista: «Una volta appreso come accedere allo

memo

L'ipnosi è utile anche per contrastare disagi fisici ricorrenti come colite oppure herpes.

stato di trance, ci si può autoipnotizzare ogni volta che si vuole, per esempio per allenare lo stress» assicura l'esperta. Insomma, quando si diventa esperti della pratica, la si può utilizzare anche nella quotidianità, come succede per esempio anche con la meditazione.

FRONTEGGIARE LE FOBIE

Questa tecnica è utile in tantissime situazioni. Per esempio, si rivela vincente per superare un trauma: consente, infatti, di portare alla luce situazioni che possiamo avere rimosso e poi di osservare da un nuovo punto di vista, più equilibrato e distaccato, l'evento traumatico. Di conseguenza, attenua le emozioni negative a esso connesse, permette di fronteggiare ferite emotive anche profonde e aiuta a lasciarsele alle spalle. Questa pratica è ottima anche per vincere le proprie paure: insegna a regolare in modo rapido ed efficace i propri stati emotivi e a recuperare risorse preziose come coraggio e sicurezza. «In questo modo, quando ci si trova di fronte all'oggetto della propria fobia, non si entra



nel panico, ma si gestisce il timore con pacatezza».

STRESS E FALLIMENTI

L'ipnosi può essere una soluzione anche per chi, stressato e oppresso dall'ansia, sente l'esigenza di rilassarsi. Questa pratica, infatti, permette di concentrarsi sulle priorità del momento e di accedere alle abilità utili a contenere stanchezza, stress e tensioni. È di supporto, inoltre, in presenza di insonnia, disturbi dell'umore e del comportamento. «In generale, è indicata in tutte quelle situazioni in cui ci si sente bloccati e si fatica a esprimere ciò che si prova: sprona ad aprirsi, a considerare le problematiche da altre prospettive e a trovare il modo per affrontarle». Quindi, può rivelarsi utile anche per mettere a fuoco problemi relazionali o familiari, per esempio. «Inoltre, aiuta nei momenti delicati dell'esistenza, come quando si deve fare i conti con un fallimento o un errore». In questo caso, permette al paziente di ridistribuire le responsabilità e di allontanare il senso di colpa. Esempio: se non hai ottenuto la promozione a cui tenevi, probabilmente non possiedi le *skill* necessarie per il ruolo e, allo stesso tempo, il tuo capo non ha saputo credere in te.

BASTANO 15 SEDUTE (AL MASSIMO)

Quanto tempo impieghiamo ad affrontare paure e fragilità con l'ipnosi? Il numero delle sedute varia da caso a caso: in genere, comunque, non si va oltre i 15 incontri. L'ideale è rivolgersi a uno psicoterapeuta con una formazione specifica in ipnosi, che possa impostare un percorso terapeutico "su misura". ●