

PSICOLOGIA

Freud la utilizzò
con i suoi pazienti
Una tecnica utile
a sconfiggere
alcune nostre paure

**I disagi
che aiuta
a superare**

- So di avere studiato, ma all'esame mi blocco
- Vorrei smettere di fumare, ma non ci riesco
- Non riesco a impegnarmi in una relazione durevole
- Vorrei dimagrire, ma non riesco a seguire una dieta
- Ho come l'impressione di stare vivendo una vita non mia
- La mia vita sessuale non è soddisfacente
- Spesso compro cose che non sono necessarie
- Ormai la nostra relazione è solo un'abitudine

Liberi con l'ipnosi

Massimo Selleri

Sigmund Freud nel presentare le teorie sulla psicoanalisi era solito citare il caso della giovane Anna. Soffriva di vari disturbi tra cui l'idrofobia, vale a dire l'incapacità di bere. In una delle periodiche sedute di ipnosi cui si sottoponeva, la ragazza si sfogò esprimendo il suo disgusto per quanto le era accaduto da bambina quando vide il cane della sua balia bere da un bicchiere. Di questa circostanza non parlò con

nessuno per non venire meno alle regole della cortesia. Raccontato questo fatto, si svegliò dalla seduta e non ebbe più difficoltà a bere.

Meccanismi d'azione

Attraverso l'ipnosi alcuni disturbi scompaiono completamente mentre altri riemergono dopo un certo lasso di tempo. Gli insegnamenti generali che si possono trarre dal caso di Anna sono che esistono sentimenti non espressi che condizionano il comportamento. Zavorre

che spesso ci portiamo dietro fin dall'infanzia e che possono essere alleggerite o eliminate attraverso l'alterazione dello stato di coscienza, dovuta all'ipnosi. Potremmo definirli come sentimenti parassiti che vivono in noi a spese delle nostre energie emotive e che ci costringono a condotte non produttive. L'ipnosi ci aiuta a farli uscire dal nostro profondo e a renderci più liberi. Come tutte le terapie, l'ipnosi deve essere praticata con l'aiuto di professionisti accreditati, vale a dire medici o psicologi.

COME FUNZIONA UNA SEDUTA TIPO E LA DURATA DELLA TERAPIA

1 COLLOQUIO INIZIALE E OBIETTIVO

Il colloquio iniziale serve a comprendere quale sia il risultato che il cliente vuole raggiungere. Esistono tecniche differenti, a seconda del tipo di problema trattato e delle caratteristiche della persona

L'ipnosi e l'autoipnosi portano a sperimentare cambiamenti nelle sensazioni, nelle emozioni e nei pensieri. Le tecniche sono diverse, in casi particolari lo psicoterapeuta somministra farmaci rilassanti per facilitare il compito, ma di solito la persona coinvolta viene indotta a immaginare visivamente esperienze piacevoli solo con il tono della voce e luci soffuse. Non tutti si lasciano suggestionare facilmente

2 QUANTO TEMPO E QUANTO COSTA

Una seduta di ipnosi dura circa un'ora e costa da 80 a 100 euro. A seconda del tipo di problema e della risposta del paziente, sono previste un certo numero di sedute. Di solito non sono numerosi gli incontri perché l'ipnosi può far raggiungere il risultato in tempi brevi

3 LE DUE STRADE PER LO STATO DI TRANCE

Il paziente può essere indotto a uno stato di trance in modo esplicito oppure attraverso passaggi nel corso della conversazione che lo portano inconsapevolmente a tale situazione. A questo punto il terapeuta lancia messaggi finalizzati all'obiettivo

4 L'AUTOIPNOSI OVVERO IL FAR DA SÉ

Esiste poi la tecnica dell'autoipnosi: messaggi positivi, rassicuranti o motivanti da ripetersi da soli, davanti allo specchio, ascoltando registrazioni nel dormiveglia la sera, o con altre modalità oggetto di specifici corsi (info www.adrianobilardi.it)

- Mi sono separato da poco e sto attraversando un periodo difficile
- Il mio partner mi ha lasciata e non riesco a voltare pagina
- Ho l'amante e non so decidere se troncare questa relazione o il matrimonio
- sento un vuoto profondo nella mia vita
- Ho avuto un grave lutto e non riesco a superarlo
- So bene che gli aerei sono sicuri, ma ho paura a prenderli
- Ultimamente ho difficoltà a prendere sonno, riposo male
- In gara non riesco a dare il meglio di me
- Ho avuto la promozione ma non mi sento all'altezza dell'incarico