

IPNOSI: STRUMENTO DI CURA IN PSICOTERAPIA di Anna Elisabetta Poletto

Cos'è l'ipnosi?

L'ipnosi è uno stato modificato di coscienza, un fenomeno naturale e spontaneo, paragonabile a quello che la mente assume nell'addormentamento o nel risveglio, o in quei momenti di riposo durante quelle fasi definite di "normale trance quotidiana", quando, cioè, compiamo gesti abituali e automatici (per esempio quando stiamo guidando in auto, percorrendo lo stesso quotidiano percorso per tornare dal lavoro, ed arriviamo a casa ma non ricordiamo di aver preso questa o quell'altra strada, di esserci fermati allo stop, ecc. ma lo abbiamo fatto).

In questa fase il cervello riduce la sua attività cosciente, razionale e attiva le aree emozionali, legate a sensazioni profonde e alla produzione delle immagini. In queste aree si trovano capacità, potenzialità e risorse, di cui l'individuo dispone ma a cui non riesce ad accedervi utilizzando solo la parte più razionale della sua mente.

A cosa serve?

Attraverso l'ipnosi, l'individuo decide consapevolmente di utilizzare un funzionamento differente del cervello, per conoscersi ed esprimersi in modo più completo e integrato, superare limiti appresi, fronteggiare problemi o situazioni in cui è bloccato, realizzare cambiamenti desiderati, ricordare eventi o situazioni importanti per il suo benessere psichico.

Ad esempio è utilizzata per il trattamento di disturbi psicosomatici, alimentari, fobie, tabagismo, per la preparazione al parto, più in generale permette di fronteggiare l'ansia e mantenere il controllo in situazioni stressanti di vita, di migliorare le proprie prestazioni psichiche, intellettive e anche fisiche.

Come funziona?

L'ipnosi funziona all'interno di un rapporto di fiducia e di cura con uno psicoterapeuta esperto. Dopo un primo colloquio di valutazione, si stabiliscono il numero e la frequenza delle sedute. Ci sono diversi metodi e tecniche per indurre questo particolare stato di coscienza, il terapeuta valuterà quello più adatto alla persona, al suo modo di essere, al suo linguaggio e alla sua condizione psicologica.