

benessere | tecniche alternative

# IPNOSI anti-ansia IN 3 SEDUTE

Non ha niente a che fare con "A me gli occhi" la tecnica che consente di risolvere tanti problemi senza effetti indesiderati (né condizionamenti!)

**D**imentichiamoci spirali colorate, sguardi magnetici e frasi manipolatorie: l'ipnosi, quando praticata da uno specialista, è una tecnica riconosciuta, che permette in tempi brevi e senza controindicazioni di ritrovare l'equilibrio fisico e psicologico. Dalle statistiche, risulta che più della metà gli italiani sono affascinati dall'ipnosi, ma circa un quinto della popolazione lo ritiene una sorta di condizionamento della volontà, mentre un intervistato su 10 la considera una pratica da illusionisti. Facciamo chiarezza.

## POCO NOTA, MA USATA DA TEMPO

Sono ancora molte le persone che non sono a conoscenza di questa tecnica e altrettanto sono quelle che, se pur incuriosite, ne sono diffidenti: eppure, l'ipnosi clinica, cioè impiegata non unicamente per lavorare sugli aspetti psicologici, ma anche sulle problematiche fisiche dell'individuo, esiste da molto tempo.

Già nell'800, per esempio, veniva impiegata negli interventi di chirurgia come anestesia, in quanto allora non esisteva quella farmacologica. Tutt'oggi è impiegata in diversi Paesi, anche europei, con il medesimo scopo, associata a un anestetico locale, consentendo di evitare gli effetti collaterali dell'anestesia totale.

## Riduce i farmaci e i loro effetti collaterali

Questa tecnica viene spesso adottata in ostetricia per diminuire il dolore del parto, in odontoiatria, in dermatologia e, di recente in campo oncologico per alleviare gli effetti collaterali dei trattamenti più invasivi.

«Questo tipo di ipnosi può essere impiegato per aiutare a risolvere problematiche come **ansia, depressione, disturbi psicosomatici, dolori cronici**, ma anche per dimagrire o regolare la propria alimentazione in affiancamento a una dieta corretta: può essere un valido aiuto nella cura di una malattia, per rallentare il decorso e alleviarne i sintomi. È possibile, quindi, diminuire l'uso dei farmaci (e relativi effetti collaterali), integrando con l'ipnosi qualsiasi trattamento relativo a vari disordini», spiega il dottor Marco Mozzoni, neuropsicologo e psicoterapeuta specializzato in psicoterapia ipnotica.

## Come funziona

La chiave di questa tecnica non invasiva è favorire i processi interni di autoguarigione: come noi abbiamo, in qualche modo, dato origine alla malattia (o al disturbo), così, dentro di noi ne abbiamo anche la soluzione.

Durante lo stato ipnotico, si verifica uno spostamento dell'attività prevalente del cervello che, dalle regioni anteriori dell'emisfero sinistro (corrispondente al funzionamento ordinario, cosciente e razionale della mente), passa alla zona posteriore dell'emisfero destro (corrispondente ad uno stato di consapevolezza più inconscia, emozionale, corporea).

## Attiva risorse inutilizzate

«Questo cambiamento induce una riduzione delle inibizioni ai quali siamo legati (le abitudini, la cultura, le relazioni negative ecc) e che vincolano le scelte e il modo di pensare, permettendoci di trovare la soluzione a varie problematiche, soluzione che è dentro di noi, ma che non riusciamo a metterla a fuoco», spiega il dottor Mozzoni. «Durante le sedute, la persona è guidata in uno stato di coscienza modificata, dove ritrova una consapevolezza più profonda del proprio corpo», aggiunge lo specialista.

**50%**  
GLI ITALIANI CHE SONO INCURIOSITI DALL'IPNOSI

## ... E AI BAMBINI

L'ipnosi clinica è un trattamento adatto a tutti, anche ai bambini, con i quali si lavora particolarmente bene, in quanto privi delle barriere che limitano, invece, gli adulti e, per questo, più ricettivi», dice lo psicoterapeuta.

## ADATTA ANCHE AGLI SPORTIVI...

L'ipnosi, grazie alla connessione mente-corpo, è in grado di agire anche solo a livello immaginativo e, per questo motivo, è molto utilizzata anche dagli sportivi: in pratica, è come se si andasse a operare materialmente sul corpo e, nello specifico, su muscoli e articolazioni, potenziandoli e rendendoli più sciolti.

LE BASI SCIENTIFICHE E L'EFFICACIA DEL METODO SONO RICONOSCIUTE

## In che cosa consistono le sedute

Che cosa accade durante le sedute? Per quanto riguarda la cura di casi non specifici, il percorso base è suddiviso in tre incontri.

Il primo è dedicato alla parte consensitiva, dove lo specialista illustra e accompagna la persona nello stato ipnotico in cui inizierà, insieme, a fare esperienza. Nel secondo, la persona sperimenta l'ipnosi con più coinvolgimento, trovando la propria "profondità". Il terzo incontro, infine, è mirato a insegnare a gestire da sé lo stato ipnotico, per potersi rientrare anche a casa e senza lo specialista, grazie all'autoipnosi.

## Si impara a fare da soli

«L'autoipnosi è la capacità di ripercorrere, in maniera autonoma, i passaggi usati dallo specialista per condurre attraverso lo stato ipnotico, ogni volta che se ne sente la necessità. In fondo, tutti i tipi di ipnosi sono autoipnosi, in quanto il terapeuta si limita a essere un accompagnatore, ma è l'individuo che arriva da sé allo stato ipnotico», dice lo specialista.

## DUE TIPI DI PERCORSI

La maggior parte degli specialisti propone percorsi di terapia ipnotica mediamente lunghi (in genere, composti da moduli di 2-4 sedute), indipendentemente dal tipo di problematica. Il metodo del dottor Marco Mozzoni, si basa, invece, sul principio che il ruolo del terapeuta sia quello di attivare, nella persona, un processo di autoguarigione e non dare origine a un tipo di terapia prolungata nel tempo.

La differenza dalla terapia ipnotica classica, dunque, è che in questo tipo di percorso breve l'obiettivo è mettere la persona in condizioni di ritrovare autonomamente lo stato ipnotico, e lo stato di benessere, per superare ogni problematica, senza la necessità di legarsi allo specialista per molto tempo.

Uno stato di calma e serenità: la sensazione vissuta durante l'ipnosi è simile a quella provata tra il momento della veglia e il sonno, ma è un'esperienza soggettiva. «La persona è accompagnata in uno stato di calma, creando nella mente un'atmosfera serena (calandosi in una certa situazione, con una temperatura piacevole...), un'esperienza corporea reale», continua il dottor Mozzoni. Durante l'ipnosi cambiano i parametri fisiologici: il respiro rallenta, il battito cardiaco assume un ritmo regolare e aumenta la sensazione di pace e serenità.

## QUELLO BREVE USA L'AUTOGUARIGIONE

Il percorso terapeutico che propongo è un passe-partout, una chiave per mantenersi in salute, per accelerare i processi di guarigione e per uscire dalla logica della cronicizzazione, che è, a mio parere, il vero problema del sistema sanitario nazionale. Questa chiave, una volta ritrovata, sarà poi la persona stessa a imparare a utilizzarla per il proprio benessere», spiega lo specialista.

«Questo percorso breve è particolarmente indicato per le problematiche come stress, ansia, depressione, per la prevenzione di alcune malattie, ma anche per gestire il dolore. È ovvio che per quanto riguarda casi gravi o disordini complessi, il percorso potrà essere più lungo. Non si possono risolvere tutti i problemi delle persone, indipendentemente dal numero degli incontri, ma, certamente, si può insegnare loro, velocemente e con un metodo efficace, a gestirli e superarli al meglio», conclude Marco Mozzoni.

Servizio di Valeria Sturini. Con la consulenza del dottor Marco Mozzoni, neuropsicologo e psicoterapeuta del Centro di Ipnosi Clinica di Roma.