

Nic Modonesi ipnoterapeuta

IPNOTERAPIA: BENESSERE INCONSCIO



Un approccio terapeutico alternativo per superare ansia e stress e per affrontare con maggiore serenità le sfide personali e professionali

Quando si pensa all'ipnosi, la prima immagine che balza alla mente è quella di un gruppo di persone su un palcoscenico che perdono i sensi o eseguono i comandi di un soggetto che sembra avere controllo su di loro. Ma l'ambito terapeutico non ha nulla a che fare con gli spettacoli di intrattenimento e, a seguito di un interesse diffuso verso questa disciplina, le ricerche degli ultimi trent'anni, principalmente negli Stati Uniti, hanno confermato la sua efficacia.

Che cos'è l'ipnosi

Esistono più definizioni della parola "ipnosi" (dal greco *hypnos*, sonno). In senso lato, ci riferiamo a uno stato di focalizzazione, tipicamente interiore, in cui la parte razionale della mente fa un passo

indietro e la comunicazione può essere trasmessa alla parte inconscia del paziente, con un effetto più profondo: questo fa sì che la terapia somministrata durante l'ipnosi vada a segno.

La trance che si raggiunge durante l'ipnosi è in realtà uno stato comune in cui ognuno di noi entra ed esce inconsapevolmente durante la vita quotidiana: accade durante una lunga guida in autostrada, mentre guardiamo un film coinvolgente o svolgiamo attività molto ripetitive.

Nel caso dell'ipnosi, la differenza principale è che la focalizzazione è guidata da un professionista. Contrariamente a quello a cui molti credono, il paziente mantiene il controllo di sé e si trova in uno stato mentale più aperto a nuove

prospettive e idee che possono aiutarlo a migliorare la sua condizione.

A cosa serve l'ipnoterapia

Ambito psicologico

La terapia può offrire un supporto per superare ansia, stress, fobie, disturbi ossessivo-compulsivi, dipendenze, insonnia e depressione, attraverso approcci mirati e personalizzati sul paziente. Gli esempi possono includere tecniche di visualizzazione, Cbt (cognitive behavioral therapy), strategic psychotherapy e mindfulness. Può inoltre aiutare ad aumentare la concentrazione e la motivazione, nonché a interrompere cattive abitudini.

Ambito fisico

La terapia può affiancare quella medica in senso stretto, ad esempio nella gestione del dolore cronico (pain management) e nel miglioramento delle performance atletiche. In alcune strutture sanitarie, come, per fare un esempio, il Liège University Hospital in Belgio, l'ipnoterapia è effettuata in congiunzione con l'anestesia: la dottoressa Marie-Elisabeth Faymonville la utilizzava per offrire un supporto durante gli interventi chirurgici.

I manager e l'ipnosi

L'ipnosi può essere utilizzata per migliorare le capacità di leadership e comunicazione e per affrontare le sfide di un lavoro con forti pressioni. E ancora, per sviluppare strategie alternative per il problem solving (modalità di approccio agli ostacoli diverse da quelle tradizionali, con un brainstorming più avanzato e profondo), migliorare le capacità interpersonali e la risoluzione dei conflitti: skill utili per chi deve gestire dei team di lavoro.