

Per quali finalità può essere efficace l'Ipnosi?

L'Ipnosi si è dimostrata efficace nell'aiutare le persone in un'ampia varietà di condizioni, tra cui (l'elenco non è esaustivo):

- Dolore
- Procedure mediche e dentarie
- Recupero post chirurgico
- Nausea e vomito
- Ansia e fobie
- Depressione
- Stress
- Sintomi da stress post traumatico
- Smettere di fumare
- Gestione del peso e dell'alimentazione
- Disturbi del comportamento
- Asma
- Disturbi gastrointestinali (per esempio Sindrome del Colon Irritabile)
- Emofilia
- Problemi dermatologici
- Parto e nascita

Questo documento è stato redatto in lingua originale dalla
American Psychological Association
Division 30
Society of Psychological Hypnosis

APA Division 30, Society of
Psychological Hypnosis
<http://www.apadivisions.org/division-30>

L'Executive Committee of the American Psychological Association, Division 30 Psychological Hypnosis, promuove la formazione professionale e lo scambio di informazioni scientifiche e sviluppa gli standard di cura.

Traduzione italiana libera a cura della
Dott.ssa Loretta Peruzzi
Psicologa
P.I. 04276830405
Iscr. Albo E.R. 8403A
Via T.Battelli,191 47522 Cesena FC
Cell.3393341734
lorettaperuzzi@gmail.com

IPNOSI



CHE COS'E'

E COME PUO' AIUTARTI A STARE MEGLIO

APA - Division 30
Society of Psychological Hypnosis

Che cos'è l'Ipnosi?

Lo scopo di questa brochure è di presentare l'ipnosi: che cos'è e come può essere utilizzata per aiutarti a sentirti meglio.

Dopo la lettura di questa brochure potrai discutere con il tuo professionista come l'ipnosi possa essere utilizzata in modo specifico per te, come può essere usata per migliorare il tuo benessere emotivo e psicologico.

L'ipnosi implica imparare ad usare la tua mente e i pensieri in modo da gestire lo stress emotivo (es. ansia, stress), sintomi fisici sgradevoli (es. dolore, nausea) o aiutarti a cambiare alcune abitudini o comportamenti (es. fumo, abbuffate).

Sebbene le sedute di ipnosi possano differire in base alle esigenze particolari del cliente, esse si compongono principalmente di due fasi:

- La prima fase è chiamata **induzione**. Durante questa fase lo psicologo ti può aiutare a rilassarti, potrebbe chiederti di immaginare una scena piacevole, aiutandoti a focalizzarti e concentrarti maggiormente sull'obiettivo della sessione.
- La seconda fase è chiamata di **applicazione**. Durante questa fase lo psicologo ti impartirà delle suggestioni. per esempio, se sperimenti ansia, potrebbe venirti suggerito che durante (o dopo) la sessione sarai più calmo o meno preoccupato delle emozioni ansiose. Se stai provando dolore ti può venire suggerito che dopo l'ipnosi non lo sentirai più o che sarai in grado di gestire meglio ogni dolore che sperimenti. Queste suggestioni sono gli ingredienti chiave dell'ipnosi, perché sono dirette a trattare il tuo sintomo, o la tua difficoltà in modo specifico.

Molte persone hanno preoccupazioni o dubbi rispetto all'ipnosi, basati su equivoci originati da situazioni viste in televisione, nei film o negli spettacoli in genere.

Di seguito sono elencati gli equivoci più frequenti e la realtà oggettiva corrispondente.

1. La persona ipnotizzata è sotto il controllo dell' ipnotista ed è costretta a fare o dire tutto ciò che egli vuole. **Non importa quanto profondamente tu sia stato ipnotizzato, rimarrai totalmente in controllo di te stesso per tutta la sessione. Non puoi essere costretto a fare niente che tu non voglia, niente con cui tu non sia a tuo agio.**
2. L'ipnosi è qualcosa che viene subita dalla persona, piuttosto che qualcosa che la persona può fare di propria volontà. **L'ipnosi è un'abilità che si può apprendere, è uno strumento che si può usare per aiutarsi a stare meglio.**
3. Le persone rimangono intrappolate nello stato ipnotico e non possono uscirne quando vogliono. **L'ipnosi può terminare in ogni momento in cui il soggetto lo desidera.**
4. Le persone devono essere molto ipnotizzabili o suggestionabili o credulone perché l'ipnosi funzioni. **Le ricerche hanno dimostrato che la maggior parte delle persone trae beneficio dell'ipnosi. Inoltre essere ipnotizzabili, cioè scegliere di essere rispondenti alle suggestioni, significa soltanto avere l'abilità di usare l'ipnosi efficacemente. Non ha niente a che fare con l'essere creduloni o con l'avere una volontà debole.**
5. Durante l'ipnosi le persone non sono coscienti. **Durante l'ipnosi le persone non sono addormentate o non coscienti. Piuttosto si sentono molto rilassate e sono partecipanti attive della sessione ipnotica.**

L'ipnosi è una terapia?

L'ipnosi non è un tipo di psicoterapia. E invece una tecnica che può essere usata e che vi può essere insegnata in vari contesti.

Chi può somministrare l'ipnosi?

L'ipnosi clinica deve essere utilizzata solo da professionisti dalle salute accreditati (es. psicologi o medici iscritti all'Albo) e adeguatamente formati nell'uso dell'ipnosi, che esercitano nei limiti della loro esperienza professionale.

Quali risultati posso aspettarmi dall'ipnosi?

L'ipnosi ha dimostrato di possedere un'ampia gamma di benefici dal semplice miglioramento di sintomi o difficoltà, alla loro completa eliminazione.

Come potrei sentirmi durante l'ipnosi?

La maggior parte delle persone descrive l'ipnosi come un'esperienza piacevole, durante la quale si sentono focalizzati e assorbiti nella loro esperienza ipnotica.

A seconda di come tu e il tuo ipnotista decidete di strutturare le sessioni, potrai essere aiutato a sentirti più attivato, più rilassato, più a tuo agio, più tranquillo, ecc.