



Ipnosi Ericksoniana

L'ipnosi è uno stato mentale naturale, diverso dagli stati di veglia e di sonno, in cui la ricettività a stimoli esteroceettivi e propriocettivi è dissimile nella elaborazione e nella loro trasformazione. Può svilupparsi in modo spontaneo, auto provocato o etero stimolato.

Questo stato mentale è considerato uno stato "modificato" di coscienza, non "alterato", come molti autori erroneamente credono, traducendo in italiano l'aggettivo altered, usato dall' American Psychiatric Association in base al Report on Medical Use Hypnosis (2004).

Attraverso la trance ipnotica l'ipnoterapeuta può avere diretto contatto con l'inconscio, parlando il suo linguaggio: quello della metafora, grazie al quale potrà ricostruire, rafforzare e portare a livello consapevole le risorse del paziente.

La terapia ipnotica è stata teorizzata, nella sua versione moderna, nell'opera di Milton Erickson. Questo autore propone una tecnica nella quale le variabili cognitive vengono ad assumere un' importanza rilevante e permettono di sviluppare ulteriormente competenze e abilità già normalmente utilizzate o disponibili nell'individuo per poter far fronte alle varie situazioni problematiche della vita.

L'ipnositerapia parte proprio da abilità di base già disponibili per arrivare, gradatamente, ad apprendimenti più complessi, come la capacità di attuare un' autoipnosi specifica nelle situazioni desiderate. Il concetto ericksoniano definisce l'ipnosi come fatto non eccezionale, ma che si manifesta normalmente nella vita quotidiana: non è infatti una perdita di coscienza, ma uno stato modificato di coscienza durante il quale la nostra attenzione è più ricettiva, pronta a ricevere dal terapeuta gli strumenti necessari al raggiungimento dell'obbiettivo, ma resta uno stato naturale.

Gli effetti che si ottengono sono molto intensi, persistenti e soprattutto si realizzano in poco tempo