



## **IPNOSI A COSA SERVE E COME FUNZIONA: DOMANDE FREQUENTI**

### **Che cos'è l'ipnosi?**

*L'ipnosi può essere considerata come un approccio psicoterapeutico che consente di ottenere uno stato modificato di coscienza, simile allo stato di dormiveglia in cui ci troviamo quando stiamo per addormentarci o per risvegliarci, che induce calma e chiarezza mentale e che permette di accedere più facilmente alla parte profonda e inconscia che ognuno di noi possiede, al fine di comunicare terapeuticamente con questa parte e risvegliare in questo modo risorse interne che guideranno in direzione dell'obiettivo terapeutico concordato e desiderato dalla persona.*

### **A cosa serve l'ipnosi?**

*L'approccio ipnotico può essere d'aiuto in svariati contesti: aumentare l'autostima e la fiducia in sé, rafforzare il proprio io, gestire stati di stress, superare paure, ansie, fobie, elaborare lutti o perdite, gestire stati di dolore cronico, migliorare problemi del sonno, migliorare le prestazioni sportive, migliorare la capacità di memoria, cambiare abitudini alimentari, prepararsi al parto e in generale per sviluppare il proprio potenziale psichico.*

### **Che ruolo ha il terapeuta?**

*Il terapeuta aiuta la persona ad entrare in uno stato di comodità e di riposo mentale al fine di poter comunicare, alla parte profonda della mente del paziente ed attraverso un linguaggio fatto di immagini, simboli, metafore, storie (un linguaggio simile a quello del sogno) quelli che sono gli obiettivi terapeutici.*

### **Tutti possono essere ipnotizzati?**

*Ogni persona che lo desidera può essere ipnotizzata a scopo terapeutico.*

### **L'ipnosi può essere pericolosa?**

*No, l'ipnosi utilizzata a scopi terapeutici è uno stato naturale al quale siamo tutti predisposti, uno stato in cui la mente è più concentrata sul proprio stato interiore rispetto a ciò che accade esternamente.*

### **Come ci si sente durante l'utilizzo dell'ipnosi?**

*Durante l'utilizzo dell'ipnosi ci si può sentire rilassati, immersi nei propri pensieri, con la sensazione di volare tra il reale e la fantasia, esattamente come può capitare nella fase di dormiveglia.*

### **Che cosa può accadere se non riesco a risvegliarmi?**

*Non c'è rischio che una persona non esca dallo stato ipnotico.*

### **Si perde coscienza?**

*No, durante l'utilizzo dell'ipnosi non viene persa coscienza ma anzi l'attenzione direzionata internamente è più ricettiva e in grado di ricevere gli strumenti necessari per raggiungere gli obiettivi concordati e desiderati.*

### **Potrei fare delle azioni non volute?**

*Non è assolutamente possibile indurre a fare azioni contro la morale o il desiderio della persona.*

**Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa**  
**Tel. 334.7604688 - [margherita.benni@hotmail.it](mailto:margherita.benni@hotmail.it)**