



**Ipnosi
Costruttivista**

S.I.C.



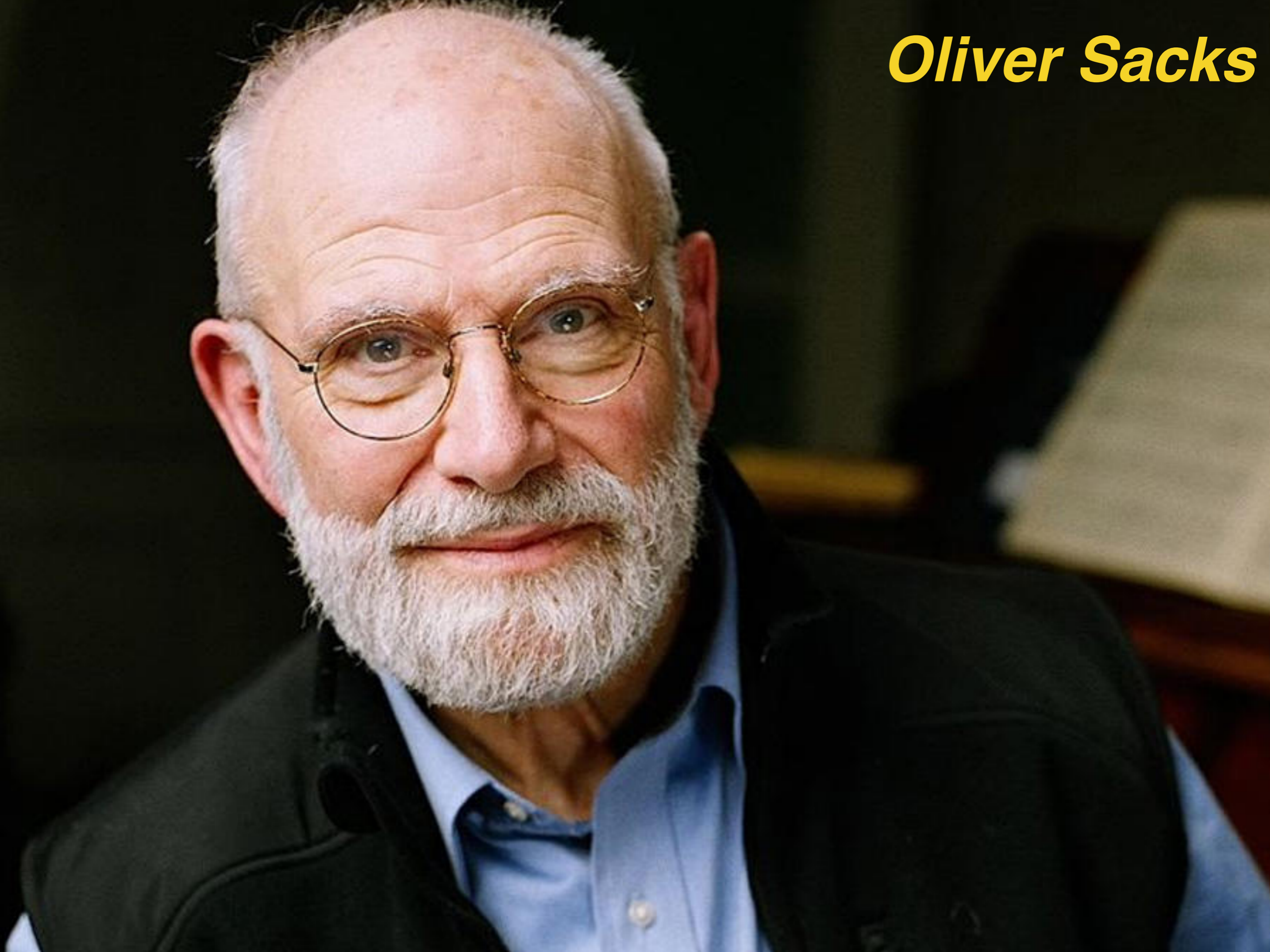
A.E.R.F.

Marco Chisotti

***Ipnosi costruttivista regressiva progressiva
meditativa contemplativa memorie corpo mente
cognitiva mente emotiva***

*"Non c'è nulla di vivo che non sia individuale: la nostra salute è nostra, le nostre malattie sono nostre, le nostre reazioni sono nostre, non meno nostre e individuali della nostra mente e della nostra faccia. Salute, malattie e reazioni non possono essere capite in vitro, da sole; possono essere capite solo se riferite a noi, quali espressioni della nostra natura, del nostro vivere, del nostro esser-ci." **Oliver Sacks***

Oliver Sacks



Ipnosi costruttivista
regressiva progressiva
meditativa contemplativa
memorie corpo mente
cognitiva mente emotiva



L'elaborazione di un trauma porta le **persone** vittime di gravi traumi a trovarsi **in difficoltà nell'instaurare relazioni d'aiuto**. Infatti, sembra che nelle persone affette da **disturbo post-traumatico da stress (PTSD)**, **l'area di Broca**, situata nel lobo frontale di sinistra, sia meno attiva rispetto a chi non ha subito esperienze traumatiche. Quest'area è definita come **l'area della parola** in quanto deputata alla produzione linguistica. Un'interferenza a livello di questa struttura può portare a **difficoltà di espressione** ed allo **sviluppo di ansia** legata a situazioni in cui è richiesto di verbalizzare esplicitamente una memoria traumatica. Per questo motivo il **Metodo Psicobioemotivo** utilizzando il mondo emotico ed istintivo risulta **particolarmente indicato** in caso di trauma.



L'eterofenomenologia è un
approccio in terza persona allo
studio della coscienza, che tiene
conto anche delle impressioni in
prima persona, ***un metodo per
rendere giustizia delle esperienze
soggettive*** più private e ineffabili
pur senza mai abbandonare gli
scrupoli metodologici della scienza.

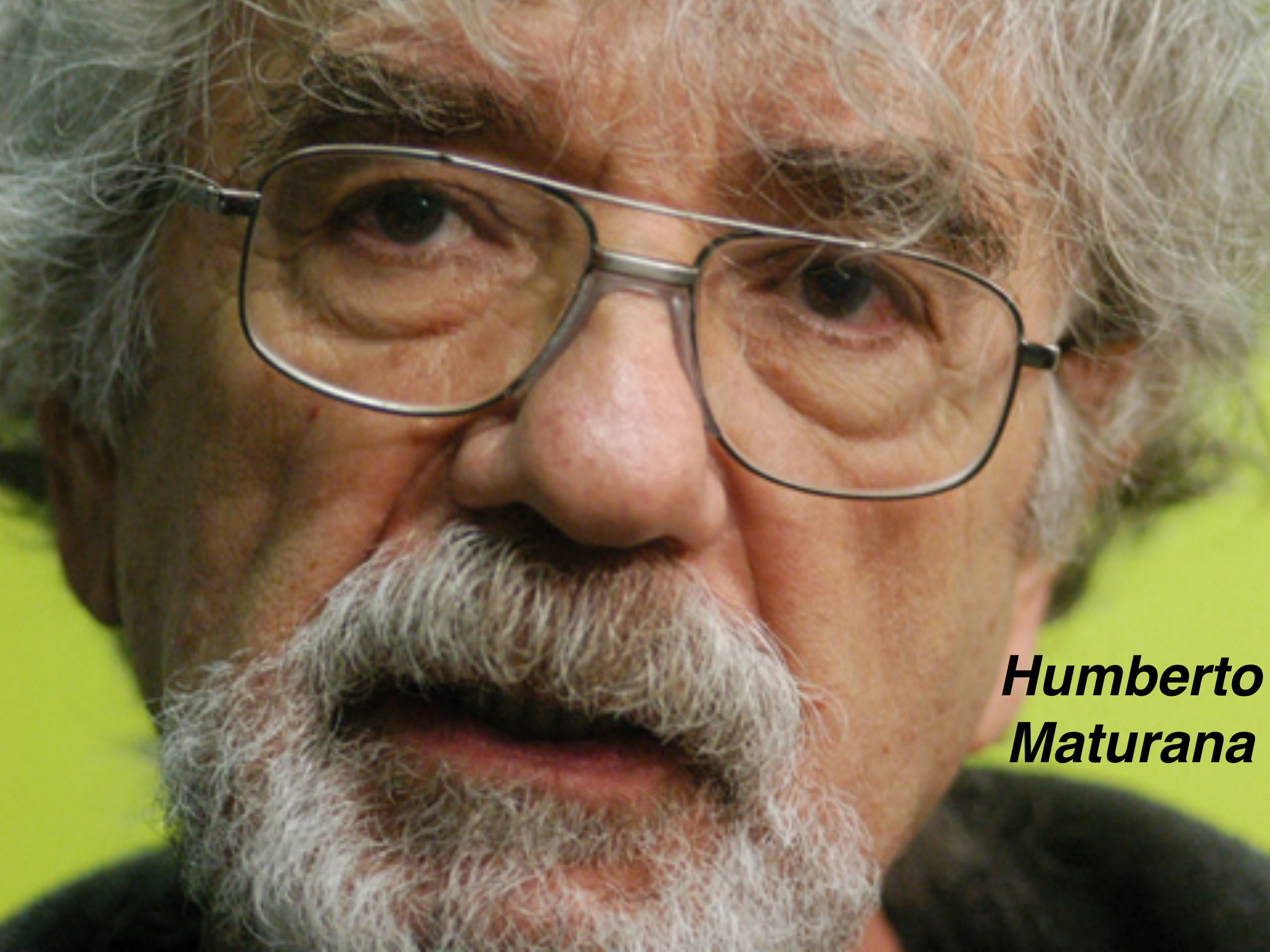
Metodo Psicobioemotivo



***Milton
Erickson***

Erickson ha sviluppato una forma di ipnoterapia che permetterebbe di comunicare con l'inconscio del cliente, molto simile ad una normale conversazione, che spesso può fare anche uso di metafore e di un linguaggio suadente e poetico, induce, rilassando il cliente, una sorta di trance ipnotica nel soggetto, cioè uno stato a metà tra il sonno e la veglia. Un contesto dove la figura del terapeuta e quella del cliente, come l'osservatore e l'osservato, si confondono reciprocamente in un **accoppiamento strutturale**

Humberto Maturana. Gli indicatori di trance aiutano a comprendere lo stato mentale vissuto: occhi semiaperti o chiusi, lievi stati di alterazione della coscienza (come leggere allucinazioni "semplici" - in genere suoni o colori - simili a sogni o percezioni del dormiveglia).



***Humberto
Maturana***

Gli indicatori di trance aiutano a comprendere lo stato mentale vissuto: rilassamento dei muscoli, respiro rallentato, possibile amnesia del periodo di trance, analgesia, leggero sonnambulismo, il terapeuta può suggerire delle piste di soluzione all'inconscio, aggirando le resistenze e la rimozione che la coscienza opporrebbe al cambiamento. Sentendo la storia o ascoltando le parole del terapeuta, il cliente manifesta i segni di trance, Erickson, come **Bateson**, credeva che ognuno avesse una propria personale realtà autocostruita, e che entrarvi dentro e modificare le percezioni del cliente, parlando con l'inconscio, fosse l'unico modo di cambiarla.



***Gregory
Bateson***

Da un punto di vista evolutivo, le **emozioni** sono risposte fisiologiche che mirano ad ottimizzare le azioni intraprese dall'organismo nel mondo che lo circonda, certi meccanismi cerebrali sono comuni sia alle emozioni che alla **coscienza**, che rappresenta fondamentalmente un aspetto ausiliario della **nostra dotazione biologica di adattamento all'ambiente**. Corpo e mente sviluppano distinte memorie che ci portano a considerare emozioni comuni vissute nel passato, **ipnosi regressiva**, nel progetto futuro, **ipnosi progressiva**, nella propria immagine, **ipnosi contemplativa**, nel proprio mondo interiore, inconscio, **ipnosi meditativa**.

L'espressione delle emozioni

emozione	Espressione facciale	Reazione psico-fisiologica	Funzione adattiva
Rabbia	Fronte aggrottata, bocca aperta o labbra strette	Aumento del battito cardiaco e della temperatura della pelle, viso rosso	Superare l'ostacolo, raggiungere l'obiettivo
Paura	Sopracciglia sollevate, occhi spalancati e fissi	Aumento del battito cardiaco, bassa temperatura della pelle, respirazione ansimante	Comprendere la minaccia, evitare il pericolo
Repulsione	Fronte aggrottata, naso arricciato, labbro superiore sollevato	Battito cardiaco lento, aumento della resistenza epidermica	Evitare l'elemento che origina il disgusto
Tristezza	Angoli della bocca all'ingiù, mento sollevato	Battito cardiaco rallentato, abbassamento della temperatura e della resistenza epidermica	Stimolare gli altri ad offrire consolazione
Gioia	Angoli della bocca all'insù, occhi ravvicinati	Battito cardiaco accelerato, respiro irregolare, elevata conduttività epidermica	Disponibilità ad un'interazione amichevole
Sorpresa	Occhi spalancati, sopracciglia sollevate, bocca aperta, orientamento allo stimolo	Battito cardiaco rallentato, respirazione sospesa, diminuzione del tono muscolare	Ampliare il campo visivo, prepararsi ad una nuova esperienza