

ISTITUTO FRANCO GRANONE
C.I.I.C.S.
CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE
Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2017

L'utilizzo della comunicazione ipnotica per un corretto stile alimentare

Come modificare le abitudini alimentari e raggiungere un sano stile di vita

Candidato

Curti Marina

Relatore

Gianni Miroglio

1	Premessa	3
2	Introduzione	4
3	Motivazione e scelta del tema	5
4	Quadro teorico	6
5	La descrizione del concetto di una persona sana	6
6	Il Benessere	7
7	L'Ipnosi e Trance ipnotica	8
8	Il monoideismo plastico	8
8.1	Il pensiero di Franco Granone	10
8.2	La potenza della focalizzazione	10
8.3	Il monoideismo plastico nell'ipnotismo	10
8.4	Come si genera il monoideismo plastico durante l'ipnosi	11
9	Comandi postipnotici	12
10	Score	12
11	Sequenze induttive	13
11.1	La borsa degli strumenti	13
11.2	Iniziare dando l'istruzioni	13
11.3	La ratifica	14
11.4	L'ancoraggio	14
12	PNL	14
13	Submodalità	15
14	Le Abitudini	17
14.1	Credere di mangiare una quantità moderata	18
14.2	Scambiare i desideri : SWISH pattern	20
14.3	Diventare più determinati	21
15	Time Line	21
15.1	Come si immagazzina il tempo	22
15.2	Gestalt	23
15.3	Possibilità della Time Line	24
16	La regressione	24
17	La progressione	24
18	Motivi per qui credo nelle buone possibilità di riuscita	25
19	Come penso di procedere	26
20	Casi clinici	30
21	Conclusioni	46
22	BIBLIOGRAFIA	47

Premessa

Circa 12 anni fa, lavorando prima come infermiera in ospedale e poi in casa di riposo per anziani, mi sono accorta di come fosse difficile riuscire a modificare le abitudini alimentari di pazienti che necessitavano di un cambiamento nella loro dieta.

Nonostante avessero problemi di salute, anche gravi, le persone faticavano ad accettare, e in alcuni casi si opponevano, alle nuove proposte alimentari.

La domanda che col tempo, sempre più spesso, rivolgevo a me stessa era relativa a come si potessero cambiare abitudini alimentari già consolidate, specie nei soggetti anziani.

Nell'arco degli anni, io stessa ho aumentato e diminuito il mio peso corporeo più volte. Per esempio, a seguito di una delle mie gravidanze acquistai 26 chili. Solo successivamente, modificando il mio stile di vita, sono riuscita a raggiungere un peso e una forma stabile.

Il mio stile di vita è stato modificato con successo solo dopo aver iniziato a studiare l'ipnosi e la programmazione neurolinguistica. Precedentemente avevo cercato inutilmente una maggiore stabilità, alternando successi temporanei a puntuali fallimenti.

Un'altra ragione che mi ha spinto, col tempo, ad approfondire il tema della prevenzione nell'ambito dell'alimentazione è stata la nascita dei miei tre figli (che oggi hanno sei, otto e undici anni). Come la maggioranza delle mamme, il mio pensiero è stato quello di come sviluppare al meglio una buona abitudine alimentare in famiglia.

Quotidianamente incontro poi persone adulte, sane, che praticano spesso anche attività sportiva (palestra, piscina) e che hanno un forte desiderio di continuare a stare bene. Ciò che accomuna queste persone – lo sento dai loro discorsi ricorrenti sul voler limitare il consumo di dolci, caffè, alcolici – è il proposito di mantenere il loro stato di benessere e, se possibile, anche di migliorarlo.

Tutte queste esperienze ed incontri, col passare del tempo, mi hanno spinto sia verso differenti tipologie di pazienti, sia ad allargare il mio ambito di intervento. Di conseguenza, oltre alla cura delle persone mi sono avvicinata anche all'aspetto della prevenzione. Decidendo così di rivolgere la mia attenzione non più solo ad anziani e malati ma anche a soggetti sani, come a mamme, bambini e a tutti quegli individui motivati a mantenere e a migliorare il proprio stato di salute.

2 Introduzione

Prima di farsi carico di quella categoria di persone definite genericamente « sane », bisognerebbe verificare fino che punto queste stanno bene davvero e quanto sia vero quello che viene dichiarato durante il primo incontro o contatto telefonico. Prima di tutto, essendo io un'infermiera, non mi occupo di soggetti con malattie psichiatriche e/o disturbi psicologici in corso.

Una volta stabilito che il soggetto non presenta deficit psichici decido di procedere. Valuto, quindi il peso, lo stato di forma corporea e la salute e faccio in modo che siano obiettivi primari del paziente e non solo un mezzo per poi arrivare ad qualcos'altro.

Per esempio, può capitare che il desiderio espresso dal paziente di volersi mettere in forma sia solo motivato dalla necessità di trovare un nuovo posto di lavoro o un compagno.

È in questo caso che uso la tecnica specifica dello "SCORE della PNL" che mi permette di scoprire qual' è l'obbiettivo primario della persona che mi trovo di fronte. Con la tecnica dello SCORE si arriva ad individuare quello che davvero desidera il paziente.

Ricapitolando : solo dopo aver verificato che d'avanti di me si trova una persona senza disturbi psichici, e solo dopo aver accertato che peso e forma fisica siano davvero obbiettivi primari, posso finalmente procedere con il mio intervento.

Se forma e/o peso non sono obbiettivi primari, dopo un'attenta analisi del paziente, si procede con l'individuazione del suo reale scopo. A questo punto, peso/forma/salute vengono dichiarati obiettivo secondario. Ma è solo attraverso il raggiungimento di quest'ultimo che si arriverà poi al target primario.

Roberta Tims, nel suo libro "Ipnosi passo dopo passo", utilizza dati statistici per certificare come possa aumentare velocemente il peso di un soggetto anche solo dopo una temporanea modifica del regime alimentare.

Quindi sono anche i tempi di durata di tale modifica su cui bisogna intervenire. E se a una errata modifica del regime alimentare si pone una determinata data di scadenza, tutto può tornare come prima. Di conseguenza, per ottenere la fine di un'errata routine, occorre

intervenire sul cambiamento dei comportamenti e quindi ri-determinare un sano stile di vita.

Per aver successo nelle modifiche relative alle consuetudini dei pazienti è importante estrapolare ogni singola abitudine. Più è dettagliata la raccolta di dati, migliore sarà la riuscita dell'intervento.

Con diverse tecniche ipnotiche e di programmazione neuro linguistica diventa fattibile modificare - e infine cambiare - le scorrette abitudini di vita.

3 Motivazione e scelta del tema

Ho scelto il tema della prevenzione nell'ambito dell'alimentazione perché sono sempre in aumento le persone che vogliono dedicarsi alla loro salute e allo stare bene. Per me questo è anche un modo per restare al passo con i tempi.

Ho notato che le tecniche sviluppate per le cure sono molteplici, mentre la prevenzione viene messa spesso in disparte.

Personalmente poi, ritengo essere molto stimolante avere pazienti motivati e con una forte voglia di collaborare. In questo modo il mio livello di creatività aumenta e i risultati sono migliori.

Ci sono persone che, per un motivo o per un altro, restano sempre in un buono e costante peso-forma pur lamentando qualche chilo in più. Le persone che non sono soddisfatte completamente del proprio aspetto fisico, che non si accontentano delle frasi di rito tipo "stai benissimo!"

La maggior parte è consapevole di cosa vuole dire alimentazione sana e dell'importanza di fare movimento e praticare dello sport. A grandi linee conoscono le proprie abitudini, comprese quelle che vorrebbero modificare. Ma per una ragione o per un'altra continuano vivere senza cambiare nulla o quasi. Capita spesso che ogni qualvolta si guardano nello specchio provano una insoddisfazione e frustrazione personale.

Anche facendo lo sport, spesso rimangono comunque e sempre nella stessa fase del proprio peso.

Ci sono vari modi per cominciare la propria giornata, ma iniziare già al mattino con una sensazione di insoddisfazione personale non è sempre il massimo della vita. Ci sono persone che sanno gestire benissimo questa sensazione e altre che rimangono invece con la

giornata in parte rovinata. E tutto per causa di un vestito che non va più bene o per la bilancia che segna ancora qualche chilo di troppo.

4 Quadro teorico

Come anticipato, ho deciso di dedicarmi alla prevenzione e dare così sostegno alle persone che hanno una buona salute di base. Tantissimi capitoli sono infatti già stati scritti per la cura delle patologie, per dare aiuto nei casi di obesità e di alimentazione sbagliata.

Io, attraverso il mio lavoro, voglio approfondire l'aspetto della prevenzione e la corrispondente modifica delle abitudini.

Intervenendo sulla **motivazione** nei soggetti che stanno bene e che vogliono continuare a stare bene.

Vorrei quindi approfondire e sviluppare concetti di ipnosi, autoipnosi e di programmazione neurolinguistica ed utilizzare questi ultimi durante gli incontri con i pazienti per cambiare le abitudini e portare i soggetti al loro obiettivo.

Nel mio quadro teorico inserisco quanto segue:

1. Descrizione del concetto di persona sana
2. Concetto di benessere
3. Ipnosi e trance ipnotica
4. Monoideismo
5. PNL
6. Sub-modalità
7. Abitudini e stili di vita
8. Sequenze induttive
9. La Time line
 1. 9.1 La possibilità nella Time Line
 2. 9.2 La regressione
 3. 9.3 La progressione
10. SCORE
11. Comandi postipnotici

5 La descrizione del concetto di una persona sana

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1947 ha fornito una definizione di salute ("la salute non e' l'assenza di malattie, piuttosto e' il completo stato di benessere fisico, psichico e sociale"), definizione

questa che però ha fatto il suo tempo ed in molti punti oggi può considerarsi superata dal punto di vista medico.

In chiave più moderna può essere definita come sana, una persona:

- che non ha significativi disturbi di salute
- che come scopo nella vita ha quello di aumentare la propria gioia, che ha una filosofia di vita e che non si preoccupa eccessivamente del futuro
- che non ha comprovate malattie che riducono la qualità della sua vita, che vive in armonia con il proprio corpo e la propria anima
- che non soffre la fame ed il freddo, la cui vita non è in pericolo e che si sente in sicurezza
- che vive in armonia con la natura
- che è consapevole che nella vita non esiste l'immutabile e che quindi è capace continuamente di adattarsi ai cambiamenti delle situazioni di vita e trovare in esse ulteriore armonia
- che spesso è giocosa, capace di essere allegra e pensare in positivo
- che è soddisfatta delle sue capacità ed in ogni circostanza in modo creativo sa fare venire fuori le sue qualità e trovare le soluzioni alle situazioni difficili che si presentano.

6 Il benessere

(da ben – essere = "stare bene" o "esistere bene") è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona.

Il concetto di benessere nel corso degli anni ha subito numerose modifiche e ampliamenti, che hanno condotto ad una visione del termine più ampia e completa, non più incentrata sull'idea di assenza di patologie, ma come uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale. Questa visione è punto cardine di molte discipline e correnti di pensiero filosofico, occidentali e orientali, con recenti conferme in campo medico- scientifico. Comunemente il benessere viene percepito come una condizione armonica tra uomo e ambiente, risultato di un processo di adattamento a molteplici fattori che incidono sullo stile di vita.

7 L'Ipnosi e trance ipnotica

L'ipnosi è uno stato fisiologico di coscienza, un modo di essere dell'organismo, esattamente come lo stato di veglia, di sonno, di sogno. Ribadendo che l'ipnosi è uno stato fisiologico nel quale entriamo inavvertitamente innumerevoli volte nella nostra vita e anche nella nostra giornata possiamo capire ad esempio quando guidiamo la macchina in maniera automatica, soprappensiero, quando siamo distratti (cioè concentrati su altro), quando siamo particolarmente attenti nel seguire un film, e non ci accorgiamo che piove o che ci siamo punti con uno spillo.

La coscienza ipnotica.

Già Jannet, alla fine del 19° secolo, sosteneva - in contrasto con Jean Charcot che la coscienza ipnotica è una possibile modificazione della coscienza ordinaria, fino ad arrivare ad una metamorfosi temporanea. Tale mutazione è resa possibile da un processo auto o etero indotto, nel quale certe funzioni nervose superiori si disaggregano e si riaggregano in un'altra configurazione funzionale.

La trance è uno stato di coscienza discreto, come l'ha concettualizzata Charles T. Tart. Perché produce l'esperienza soggettiva di un cambiamento. Consiste cioè in uno stato fisiologico, con la contemporanea presenza sia del pensiero critico sia di quello associativo. Una sorta di scissione, dunque, sulla quale s'inserirebbe in via deduttiva l'ipotesi neuropsicologica di una inversione di dominanza emisferica.

Da un punto di vista psicologico, la trance può essere definita come uno stato nel quale la consapevolezza e la vigilanza appaiono allentate o diminuite. Questo a favore di una condizione di permeabilità cognitiva ed emotiva atta a ristrutturare il campo abituale della coscienza.

8 Il monoideismo plastico

È esperienza comune per ciascuno di noi come la mente abbia enormi influssi sul nostro comportamento e sul nostro corpo. Grazie alla forza della concentrazione riusciamo ad ottenere risultati normalmente non possibili in condizioni ordinarie.

Effetti di tipo autogeno della mente sul corpo.

Quando abbiamo molto appetito, lo stimolo della fame agisce contemporaneamente su due livelli, uno razionale e uno immaginativo. A livello razionale e logico la nostra mente cercherà di risolvere il problema cercando o creando una serie di percorsi mentali che porteranno alla soluzione del problema (come, dove, che cosa mangiare). Ma contemporaneamente, lo stesso stimolo dell'appetito, di per sé neutro, stimolerà la parte immaginativa della mente creando immagini di cibi che ci soddisfano e che preferiamo. La fantasia può essere così viva da creare effetti fisici facilmente riscontrabili:

l'acquolina in bocca, una certa motilità gastrica e la produzione di succhi gastrici. Un altro esempio è l'erezione maschile in completa assenza di stimoli fisici, semplicemente per effetto di fantasie e immagini. Poi, in medicina esiste l'effetto placebo e l'effetto nocebo nel modificare la capacità di controllare il dolore. Gli esempi qui descritti si riferiscono agli effetti spontanei delle immagini sul corpo, sono pertanto la descrizione di un meccanismo assolutamente naturale e funzionale dell'uomo. Ciò che sta alla base di questi meccanismi è la potenza dell'immagine. L'immagine diventa talmente potente da sembrare reale e pertanto diventa "plastica", cioè capace di produrre effetti psichici e fisici. Affinchè l'immagine diventi così potente non deve essere contrastata dalla parte logica, razionale e critica della mente. Nella mente coesistono sempre due condizioni, quella della logica e della critica insieme a quella dell'immaginazione. Perché l'immagine acquisti potenza dovrà necessariamente ridursi la parte critica dell'attività mentale. L'energia migra allora dalla parte logica razionale, dalla parte che si occupa di gestire la critica, portandosi al servizio della realizzazione dell'immagine; occorre quindi uno spostamento di energia mentale che, giunto alla focalizzazione, crei l'effetto plastico. Il monoideismo plastico sottrae risorse alla mente logica e al corpo. Un altro aspetto del monoideismo plastico è che la potenza necessaria per generarlo viene sottratta dalle altre attività della mente (che vede quindi ridotta la propria capacità critica e di elaborazione logica), al fisico (che vede rallentate le sue attività).

Quanto appena spiegato chiarisce perché il soggetto in ipnosi entri in una condizione di coscienza modificata; infatti l'energia per la parte logica della mente viene sottratta a favore della parte immaginativa. Al tempo stesso emergono condizioni fisiche particolari, generalmente caratterizzate da un rallentamento di tutta l'attività. Queste due modifiche insieme, quella fisica e quella mentale, contribuiscano a produrre la particolare condizione ipnotica che è necessario imparare

a riconoscere sia per sapere se l'ipnosi è stata davvero ottenuta sia per migliorarne l'intensità.

8.1 Il pensiero di Franco Granone

L'intuizione di Franco Granone è stata quella di etichettare questo meccanismo spontaneo come il principale meccanismo d'induzione ipnotica. Si legge nel suo Trattato: s'intende per l'ipnotismo la possibilità d'indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette d'influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso per mezzo del rapporto creatosi tra questi e l'ipnotizzatore. Alla base delle sue teorie sta proprio il concetto di monoideismo plastico: una sola idea, che diventa così potente da diventare di fatto plastica, cioè fattiva. Il concetto di monoideismo plastico è l'architrave sulla quale poggia tutto il pensiero dell'ipnosi moderna con una cessione per le metodiche di tipo ericksoniano.

8.2 La potenza della focalizzazione

La selezione delle immagini è fondamentale perché, fra le tante, la potenza immaginativa viene a concentrarsi su una immagine migliore delle altre. Quando tutta la potenza immaginativa viene focalizzata su una sola immagine, quest'immagine diventa così potente da sembrare reale.

8.3 Il monoideismo plastico nell'ipnotismo

Il monoideismo plastico è alla base del fenomeno ipnotico. Alla base dell'ipnotismo stanno infatti proprio la riduzione della critica e la focalizzazione delle energie mentali su una sola immagine, che finisce per divenire così potente da creare effetti plastici. È impossibile disgiungere il concetto di monoideismo plastico da quello di stato ipnotico; infatti, ogni volta che creiamo una immagine di discreta potenza entriamo un pò in ipnosi. E più l'immagine sembra reale più completa sarà la trance. Dobbiamo concludere, che l'ipnosi è monoideismo plastico e che senza monoideismo plastico non ci può essere ipnosi.

8.4 Come si genera il monoideismo plastico durante l'ipnosi

Il monoideismo plastico si genera durante l'ipnosi con una semplice procedura: il primo passo è convincere il soggetto a darci fiducia in modo da abbassare la sua capacità critica, il secondo è aiutarlo a costruire un'immagine del fenomeno che vogliamo ottenere, il terzo è rendere evidente il fenomeno al soggetto stesso. Diventa pertanto impossibile disgiungere il monoideismo plastico dal procedimento induttivo. In alcuni casi, il monoideismo plastico viene ottenuto semplicemente con le parole: chi conduce l'ipnosi suggerisce immagini utilizzando in maniera sapiente, verve ed aggettivi adatti al soggetto. In alcuni casi alla parola viene aggiunto anche il contatto fisico sulla parte del corpo dove si vuole ottenere l'effetto.

9 Comandi postipnotici

I comandi post ipnotici (**PHC**), è un particolare comportamento o gesto fisico in grado di esercitare per condizionamento il comportamento appreso durante lo stato modificato di coscienza precedentemente vissuto durante l'ipnosi. L'apprendimento di comportamenti con i PHC avviene attraverso cosiddetto meccanismo di ancoraggio, cioè associando, nello stesso momento, un gesto, un comportamento, come quando un animale apprende una relazione stimolo - risposta, ovvero un riflesso condizionato, attraverso un processo definito acquisizione o comportamento acquisito. Da qui è nata successivamente la teoria su cui si basa il principio dell'ancoraggio. Affinché le tecniche ipnotiche possano essere applicate per uno scopo specifico, e soprattutto con possibilità di successo è necessario che queste siano applicate con una frequenza temporale tale da evocare immediatamente le risposte psicologiche desiderate. Il PHC è quindi estremamente rilevante e l'allenamento ad entrare ed uscire da uno stato di coscienza modificato è di grande aiuto per la realizzazione di un compito complesso. Esso può funzionare da interruttore e automaticamente attivare particolari e preordinati stati psicofisiologici.

Le suggestioni postipnotiche possano essere psichiche, motorie, sensitive, sensoriali o riguardare le funzioni del sistema nervoso autonomo. In questo caso il PHC quando usato per misurare la performance come nella presente ricerca, va a stimolare funzioni intellettive superiori quali la capacità di valutare, pianificare e programmare strategie per l'esecuzione di un compito, di passare da

un concetto ad un altro e da uno specifico comportamento ad un altro e d'inibire risposta comportamentali automatiche non congrue con la situazione stimolo, risposte emotive inadeguate e processi volontari.

10 SCORE

La PNL e in particolare Robert Dilts, ci propongano un efficace tecnica per effettuare un corretta definizione degli obiettivi prendendo in considerazione sia i limiti, che le possibilità del percorso.

È l'abbreviazione di

1. Sintomo
2. Causa
3. Obbiettivo
4. Risorse
5. Effetto desiderato

Al soggetto vengano forniti alcuni cartoncini che riportano cinque lettere dello SCORE e si aggiunge un sesto cartoncino "D".

Si chiede soggetto di posizionarsi fisicamente sul cartoncino "POSIZIONE META" e gli si chiede di osservare dall'esterno il suo obiettivo.

Dalla stessa posizione il soggetto può osservare I sintomi **S** che attualmente gli impediscano di raggiungere il suo obiettivo **O**. Una volta osservanti i sintomi in posizione dissociata, gli si chiede di spostarsi fisicamente sul cartoncino **S** e vivere l'intensità dei suoi sintomi fino a identificarli chiaramente. Il soggetto ad esempio potrà così dichiarare che ciò che gli impedisce di raggiungere il risultato è la paura di non essere all'altezza e di non riuscire a farcela.

Riportato in posizione meta, si chiede al soggetto di osservare il foglio **C**, e di provare ed identificare le cause che generano in lui il sintomo precedentemente descritto. Fatto questo si dice al soggetto di spostarsi fisicamente su **C** e percepire le sensazioni che prova, fino a identificarne la causa in modo specifico.

A questo punto il soggetto in questione potrà dirci che la causa della sua paura è una mancanza di sicurezza in se stesso o una scarsa autostima e completamente inadeguato al mondo in cui sta vivendo. A questo punto dobbiamo sostenere il soggetto aumentando così il suo livello di autostima. Il primo obiettivo viene così sostituito da un

sotto obiettivo, che potrà potenziare l'autostima. Si chiede così al soggetto di collocarsi nuovamente in posizione meta e di identificare in modo preciso l'effetto desiderato **E**, nel momento in cui la stima in se stesso sarà potenziata. Dopodiché il soggetto si sposterà sul cartoncino **E** sperimentando la sensazione di aver raggiunto il suo obiettivo, dando il nome a quell'effetto, ad esempio gratificazione e benessere psicofisico.

A questo punto il soggetto è consapevole delle sensazioni positive che andrà a vivere, una volta raggiunto l'obbiettivo. L'ultimo passaggio, che il soggetto deve fare è collocarsi in posizione meta e definire quali risorse **R** mette in atto al fine di superare i sintomi e le cause per raggiungere l'obbiettivo e l'effetto desiderato. Spostandosi fisicamente sul cartoncino **R** che il soggetto dovrà utilizzare se vuole raggiungere gli obbiettivi prefissati. È necessario accertare che il soggetto possieda le risorse necessarie per completare il suo percorso.

Nel nostro caso il soggetto per aumentare la sua autostima dovrà modificare il suo self talk, sostituendo frasi come "non valgo nulla o non ce la farò mai" con frasi più positive del tipo "mi dà la possibilità di farcela e sto a vedere cosa succede". Alla fine di questo esercizio il soggetto avrà sicuramente una maggiore consapevolezza su quale dovrà essere il miglior atteggiamento mentale da tenere, al fine di raggiungere l'obbiettivo.

11 Sequenze induttive

11.1 La borsa degli strumenti

I singoli strumenti che agiscono sulla parte logica, critica o immaginativa della mente possono essere variamente combinati in sequenze originali per poter affrontare qualunque situazione, anche la più imprevedibile.

Se si conoscono bene i singoli strumenti e si osserva un ipnotista al lavoro, sarà semplice riconoscere quale strumento viene utilizzato di volta in volta e quale sequenza si stia costruendo.

Le sequenze per essere efficaci, devono rispettare alcune regole di base.

11.2 Iniziare dando l'istruzioni

È la prima regola. L'operatore deve descrivere al soggetto quello che succederà spiegando che cosa sia l'ipnosi. Descrivere la condizione

ipnotica nei dettagli significa costruire immagini che il soggetto si deve rappresentare per poter capire l'ipnotista.

Ogni istruzione dell'ipnotica, che venga eseguita dal soggetto aumenta il rapporto di fiducia.

Superata questa prima fase preliminare, si cominciano ad utilizzare strumenti che agiscono lavorando direttamente sulla critica. Un'alternativa altrettanto valida è quella di portare energia alla parte logica sottraendo risorse alla critica. Soltanto dopo questa fase si potranno utilizzare strumenti che vadano ad accrescere la parte immaginativa del soggetto.

11.3 La ratifica

Molto importante è inserire precocemente la ratifica: tutto quanto di nuovo si sia verificato grazie all'ipnosi deve essere portato a livello di consapevolezza del soggetto, in modo che egli si renda conto che qualcosa sta cambiando.

Quando prima si inserisce la ratifica all'interno della sequenza, tanto più veloce risulterà l'induzione ipnotica.

11.4 L'ancoraggio

Una regola imprescindibile, infine è che nella sequenza venga inserita una procedura di ancoraggio che consenta al soggetto di rientrare in ipnosi anche in futuro (anche nel futuro immediato) eseguendo un semplice gesto simbolico. Generalmente l'ancoraggio viene inserito verso il termine della procedura ed è bene testarne subito l'efficacia.

12 La Programmazione Neuro Linguistica

La PNL aiuta a conoscere in modo specifico la struttura del linguaggio. Noi facciamo esperienze quotidiane che però, a causa dei vincoli neurologici (lunghezza dell'onda sonora, spettro cromatico visivo), vincoli sociali (regole, linguaggio) e individuali (esperienze di vita), vengono modificate.

Abbiamo quindi una nostra particolare rappresentazione della realtà, utilizzando un linguaggio, che è un sistema rappresentativo della realtà stessa.

L'ascolto attento dei predicati, adoperati da una persona per descrivere la sua esperienza, ci fa comprendere meglio i processi che sottostanno all'esperienza stessa. In pratica, l'ascolto dei verbi,

aggettivi e avverbi, usati per descrivere l'esperienza, ci fa comprendere meglio quali siano i canali comunicativi preferenziali di una persona, in un dato momento. Parlare, usando gli stessi predicati dell'altro, permette una migliore comunicazione, come quando si parla la stessa lingua e ci si intende meglio.

I canali comunicativi sono riferiti a quei sensi che sono maggiormente stimolati nella rappresentazione della realtà. La stessa realtà può essere rappresentata dal canale percettivo, visivo, uditivo o cenestesico. Ad esempio, "come la vedi?" o "come ti senti?". Più raramente dal canale gustativo e olfattivo. Utilizzare lo stesso canale comunicativo fa coincidere la rappresentazione della realtà. Perciò è importante conoscere il linguaggio dei sensi, perché sono i sensi che governano la nostra percezione del mondo.

Possiamo dunque creare delle informazioni, delle immagini mentali facilmente realizzabili dal soggetto, con buone rappresentazioni di immagini adeguate al benessere. La mappa non è il territorio. C'è sempre una trasformazione tra ciò che è oggettivo e la sua comunicazione: una codificazione, una rappresentazione linguistica di una realtà percepita. Il comportamento è definito dalle parole, dai gesti, dalle azioni che una persona mette in atto. E quest'ultimo dipende dalle immagini mentali vissute in quel momento. Se le immagini mentali cambiano, cambia anche il comportamento. Esiste un principio imprescindibile: non siamo responsabili dei risultati della nostra comunicazione, il cui significato sta nella risposta dell'interlocutore. È possibile infine individuare i modelli linguistici con cui rappresentiamo le esperienze analizzando nel profondo le tre strutture di modellamento presenti nella comunicazione: la generalizzazione, la cancellazione e la deformazione.

13 Submodalità

Secondo un'idea elaborata negli anni settanta da John Grinder e Richard Bandler, le persone costruiscono dentro di sé vere e proprie rappresentazioni mentali.

Grindler e Bandler hanno individuato diversi modi di pensare: attraverso sensazioni, sapori e odori. I due suddivisero poi ciascuno di questi sistemi (o modalità di pensiero) nelle diverse componenti o qualità su cui si basano le tipologie di pensiero. Le qualità, che caratterizzano le immagini, i suoni e le sensazioni, prendono il nome di submodalità.

Gli essere umani dispongono di 5 sensi. Attraverso questi ultimi raccolgono informazioni dal mondo esterno. Successivamente viene

creata nella mente una mappa del mondo basata sulle rappresentazioni interne dei 5 sensi. È così che una persona può pensare per immagini, fisse o in movimento.

Ad esempio, quando si danno o ricevono indicazioni stradali, ci si affida alla propria capacità di rappresentare mentalmente, come fosse un film, la strada da percorrere. Quando le persone creano qualcosa, in primo luogo, lo fanno nella propria mente, immaginando che aspetto avrà.

Queste immagini hanno anche delle qualità. Si pensi, ad esempio, a ciò che si è fatto nel corso della giornata passata. Nell'immaginarlo, ci si potrà rivedere dall'esterno o dall'intero. Sia nel vivere direttamente la giornata passata, sia nel vedere immagini fisse, come fossero delle fotografie, oppure ricordarle come si trattasse di un film. Quale esso sia, il modo di immaginare ciò che si è fatto rappresenta uno dei tanti modi di elaborare le esperienze del mondo.

Quando pensiamo qualcosa, l'immagine mentale che "proiettiamo" occupa una certa posizione e si trova ad una certa distanza da noi. Quando guardiamo le nostre immagini mentali, esse non hanno le stesse caratteristiche delle immagini che percepiamo con i nostri occhi. Ciononostante, danno come l'impressione di trovarsi da qualche parte di fronte a noi e di avere determinate dimensioni. In quell'immagine o in quel film possiamo vedere noi stessi dall'esterno. Ciò significa che ci stiamo dissociando oppure che possiamo vedere il mondo che ci circonda, ma non la nostra figura per intero. Come invece accade quando guardiamo attraverso i nostri occhi: questo significa essere "associati".

Dentro di noi sentiamo anche dei suoni. E come per le immagini, anche i suoni hanno delle qualità specifiche: volume, timbro. Lo stesso si può dire per le sensazioni interne. Tutte le volte che ne proviamo una, essa è localizzata da qualche parte nel nostro corpo. Se facciamo attenzione possiamo sentirla nascere in un punto e poi spostarsi altrove. Spesso le persone cercano di descrivere a parole la sensazione che stanno provando. A tal proposito, dicono cose come, "Ho sentito una stretta allo stomaco" o "Mi sono accorto di avere la bocca asciutta e poi ha cominciato a girarmi la testa". Così capita spesso, che le persone ci rivelino i processi in atto nella loro realtà interiore. Quando si sente una voce nella propria mente, o è la propria o è quella di qualcun altro. Questa voce proviene o da destra o da sinistra, va dall'interno all'esterno o viceversa. Talvolta il volume è alto, altre volte è appena percepibile. A volte tutto ciò che si sente è invece silenzio. Non importa di chi sia la voce avvertita, né da dove provenga. Ciò che importa è che si inizino a notare le differenze che

ci sono, in termini di qualità, tra differenti voci associate a diversi stati mentali.

Le qualità dei pensieri, quelli che abbiamo chiamato submodalità, sono responsabili dell'influenza che gli stessi pensieri hanno su di noi. Quando ci si associa ad un'immagine e se ne fa un film a tutto schermo, di solito la sensazione diventano più intense. Quando, invece, il film lo si allontana, rimpicciolendolo e dissociandosene, la sensazione tende ad affievolirsi. Possiamo quindi anche imparare a sfruttare il controllo che possiamo avere sulle submodalità, per far sì che siano le sensazioni più adatte a ciascuna occasione a prendere forma.

14 Le abitudini

La differenza principale tra abitudini e compulsioni è che le prime sono ciò che siamo soliti fare, mentre le seconde sono comportamenti che non siamo in grado di evitare. Il confine tra le due può essere lieve. Per prima cosa, mi soffermerò sulle abitudini che si sviluppano col tempo, come fumare o mangiare eccessivamente. Poi analizzerò nel dettaglio le compulsioni che spingono le persone a tenere comportamenti poco funzionali.

Il primo passo da compiere per liberarsi di un'abitudine cattiva è trovarne un'altra che la rimpiazzia.

La cosa sorprendente, a proposito delle nostre cattive abitudini, come ad esempio il mangiare in eccesso, è che tutti sembrano dedicarsi per perseguirne l'“effetto evasione” o il “fenomeno di fuga”. Questo si verifica quando la nostra mente escogita un modo per non fare esattamente le cose che, invece, dovremmo fare.

Spesso le persone provano e riprovano a diminuire la quantità di cibo consumato, ma non vi riescono. Il problema è che, senza un'adeguata preparazione mentale, risulta assai difficile liberarsi di un'abitudine. Quando le persone falliscono nel tentativo di smettere di mangiare in modo eccessivo, rimangono deluse. Questa frustrazione aumenta con l'aumentare del numero di insuccessi, fino a trasformarsi nella convinzione di non potervi riuscire mai. Il primo passo per cambiare le proprie abitudini è quello di cambiare le proprie convinzioni. Ci sono però convinzioni appropriate ed altre che non lo sono, convinzioni funzionali e non, forti e deboli.

Costruire una nuova convinzione, nel caso del cibo, è convincersi che sia è possibile.

La convinzione di poter mangiare normalmente deve essere infatti realistica. La maggior parte delle persone, che riescono a ridurre la quantità di cibo, continua però poi a provare il desiderio di mangiare qualcosa in più, anche solo ogni tanto. La voglia si fa sentire, a tratti particolarmente intensa, tanto da rendere le persone irrequiete. L'agitazione diventa poi ansia e per placarla, ecco che si cade in tentazione. Invece, sapere come affrontare le sensazioni negative e avere un piano per farlo, fa la differenza.

Tutti noi abbiamo desideri e istinti che abbiamo imparato a riconoscere, gestire e controllare. Per esempio, spesso limitiamo l'istinto di litigare violentemente con qualcuno, o di urlargli contro, quando ci troviamo in situazioni di elevato stress. Oppure, di fronte ad una persona che ci piace, ma che non ci conosce, controlliamo l'impulso di toccarlo o di baciarlo.

Ma cambiare un'abitudine, non è una cosa che si ottiene immediatamente.

Come detto, tutti noi abbiamo delle pulsioni, ma, nella maggioranza dei casi, non lasciamo che comandino le nostre azioni.

Ecco che, pensare ad alcune di quelle immagini, dove dominiamo gli istinti, serve ad estrarne le submodalità. Estrarre, cioè, tutto ciò che è alla base e che fa nascere la sensazione utile ad impedire poi di portare i nostri istinti alle estreme conseguenze. Muoversi nella stessa direzione verso cui si muove il desiderio, l'istinto. Prendere l'immagine del cibo e collocarla nella stessa situazione.

Ripetere il procedimento ancora una volta. E a questo punto, muovere rapidamente l'immagine nella direzione voluta e sostituirla con l'immagine del soggetto che mangia nel modo corretto, che passa davanti al suo cibo preferito senza metterlo in bocca. E di seguito inventare altre immagini utili ad essere una persona che si alimenta correttamente, anche, per esempio, secondo un piano sviluppato insieme ad un nutrizionista.

14.1 CREDERE DI MANGIARE QUANTITÀ MODERATE

- 1 Pensare ad una forte convinzione ed estrarne le submodalità
- 2 Pensare a qualcosa che si desidera, ma che si evita di fare, ed estrarne le submodalità
- 3 Immaginare una situazione, nel futuro, in cui si ha l'occasione di mangiare come si fa abitualmente. Poi la si allontana, la si sposta e la si riavvicina per avere lo stesse submodalità di ciò che si desidera ma da cui ci si astiene. Vedere se stessi mentre ci si astiene dal cibo in eccesso e osservarsi felici e in salute.

- 4 Prendere quest'ultima immagine positiva di sé, allontanarla e poi riavvicinarla di colpo, fino a farle assumere le stesse submodalità della convinzione.
- 5 Ripetere più volte tutti i passaggi velocemente.

La prossima cosa da fare è creare un desiderio. Il desiderio funziona in modo specifico. In un soggetto che vuole mangiare qualcosa, il corpo spesso dice "Lo desidero". Per potersi liberare di un'abitudine, bisogna però saper controllare il desiderio. Creare un'immagine del proprio cibo preferito oppure di ciò che fa nascere nel soggetto il desiderio di mangiare.

Mentre osserva l'immagine e sente il desiderio di mettere in bocca un boccone, si ferma e crea un'immagine di sé mentre non mangia o mentre mangia qualcosa di corretto. Come immaginare che tutti mangiano carne e patatine mentre il soggetto solo carne e insalata. Quando l'avrà visualizzato, si modificano le submodalità dell'immagine, in modo da provare un intenso desiderio di essere capace di mangiare carne e insalata.

La maggior parte delle persone non si rende conto che, per costruire un obiettivo futuro efficace, deve vedersi proiettata in quell'immagine, come un traguardo da raggiungere.

Quando si pensa alle cose che innescano le cattive abitudini, invece, è necessario visualizzare ciò che si vede con i propri occhi in quella situazione.

Questo significa che, anziché vedere se stessi mentre si mangia, si dovranno visualizzare cose che fanno provare il desiderio di mangiare. A questo punto bisogna scambiare le immagini, perché ciò di cui c'è necessità è un cambiamento di dimensioni o distanza.

Dimensioni: Visualizzare l'immagine in cui il soggetto vede se stesso come vorrebbe essere e ridurre le dimensioni; poi visualizzare l'immagine di ciò che attiva il desiderio e ingrandirla.

Ora prendere l'immagine grande, quella in cui la persona vede il proprio cibo pronto da mettere in bocca, e aumentarne la luminosità fino al punto di far diventare l'immagine completamente bianca. Contemporaneamente, prendere l'immagine più piccola e ingrandirla, sostituendola alla prima.

Così, in questo modo, il paziente comunica al proprio cervello: "Non questa Ma quest'altra!" oppure "Basta con le sigarette ..." o "voglio essere uno che mangia sano!" Ripetere il procedimento alcune volte. Il cambiamento avverrà solo se si fa quanto è necessario

per conservare la determinazione iniziale ad affrontare con successo questa prova. Liberarsi da un'abitudine non è una cosa che si può risolvere in un istante. Si tratta di un processo che, nell'arco di un paio di settimane, porterà a costruire una nuova abitudine. L'abitudine nuova che si costruisce consentirà di dire al soggetto: "Cibo in più? No grazie!". Se si consoliderà questo atteggiamento, continuando a far sbiadire le immagini di ciò che accende il desiderio, allora, ogni volta che il paziente proverà la tentazione dentro di sé, si fermerà e girerà quella sensazione in senso inverso, sostituendola con quella di poter controllare i propri desideri.

14.2 SCAMBIARE I DESIDERI

Swish pattern

- 1 Pensare a qualsiasi stimolo scateni il desiderio di qualcosa che non si vuole più fare.
- 2 Immaginare un film che inizia nel momento in cui nasce il desiderio. Aumentare subito la luminosità fino a vedere sbiancare completamente l'immagine.
- 3 A quest'ultima sostituire immediatamente un'immagine di noi stessi alle prese con un nuovo comportamento: avendo conseguentemente un'espressione felice sapendo di essere più liberi. In questo modo si collegherà il desiderio all'idea di liberarsi della vecchia abitudine.
- 4 Ripetere i passaggi da 1 a 3, anche di più volte, e notare in che modo ci si sente diversi.

Talvolta si ha l'impressione che un'abitudine sia qualcosa che si faccia senza pensare. Altre volte, si può provare un senso di costrizione a causa di un desiderio irrefrenabile. È allora che un'abitudine diventa una compulsione; quando si sente cioè, di non poterne fare a meno. In parole povere, quando una persona si sente costretta a fare una certa cosa, al punto che quest'ultima cosa interferisce con la capacità di poter vivere una vita serena. Molti terapeuti cercano di fare comprendere la causa dell'abitudine/compulsione. La cosa sbagliata è che cercano la causa nel passato invece che nel presente. **Per potere cambiare bisogna infatti trovare qualcosa di diverso nel proprio presente.**

Per affrontare una qualsiasi situazione ci vuole determinazione. In genere le persone non riescano a seguire una dieta o rinunciano a tutto perché non sono abbastanza determinate. Di fatto la

interrompono per l'ora di pranzo e la riprendono subito dopo. **Però le diete funzionano solo se ne rispettano le regole.** E per sapersi controllare e per affrontare queste sfide ci vuole la giusta determinazione.

14.3 DIVENTARE PIÙ DETERMINATI

1. Pensare a qualcosa che ti senti molto determinato a fare. Scopri quali sono, per te le submodalità della determinazione. Presta attenzione alla sensazione di determinazione e alla direzione in cui si muove nel corpo. **A**
2. Ora fermati e pensa a un abitudine o a un comportamento compulsivo che vuoi cambiare. Concentrati sul cambiamento che vuoi attuare e scoprine le submodalità. **B**
3. Immagina di vedere una piccola immagine rappresentativa del cambiamento in un angolo dell'immagine della determinazione (più grande). Significa **B** in un angolo di **A**
4. In un batter d'occhio, visualizza l'immagine più piccola crescere e andare a sostituirsi a quella più grande, così da vedere la cosa che vuoi essere determinato a fare nella stessa posizione e con le stesse submodalità di ciò che già ti sentivi determinato a fare. **B** sostituisce **A**
5. Fai girare il senso di determinazione sempre più velocemente, mentre pensi al cambiamento.
6. Ripeti i passaggi da 1 a 5 volte e nota come ti senti sempre più determinato a cambiare questa abitudine o questo comportamento.

15 La Time line

Secondo Tar James e Wyatt Woodsmall noi non siamo altro, che un cumulo di ricordi. I ricordi vengano registrati e immagazzinati man mano che cresciamo e col tempo acquisiamo un'influenza sempre maggiore. La nostra Time Line è la codificazione della memoria fatta dal cervello, è il modo in cui le persone codificano e immagazzinano i

loro ricordi. Altrimenti come capiresti la differenza tra un ricordo del passato e uno sogno del futuro? Con la scoperta della Time Line abbiamo la possibilità, per la prima volta, di modificare un numero significativo di ricordi di una persona in un breve lasso di tempo. Naturalmente cambiare un numero considerevole di ricordi in una persona avrà un impatto sulla sua personalità.

Inoltre il nostro comportamento è guidato da decisioni prese in passato. Che siano consce o inconsce, queste decisioni influenzano il nostro comportamento nel presente. Le nostre decisioni sono immagazzinate nella Time Line, e proprio attraverso la Time line otteniamo l'accesso a esse.

Tutti hanno un modo di codificare il passato, presente e futuro, così da sapere qual è il passato, quale il presente e quale il futuro. Esistano due modalità di codifica del tempo: **anglo- europea** e **araba**.

Anglo - europea è codifica di eventi strutturata linearmente, in cui ogni evento succede a un altro in un'ordinata sequenza o serie di eventi che si sviluppa da sinistra a destra o viceversa come una catena di montaggio

Arabo - secondo la loro concezione, il tempo è qualcosa che sta accadendo ora. Se per esempio devi ritardare all'appuntamento, va bene lo stesso e ci vediamo ugualmente e andremo avanti per il tempo necessario. Nella nozione araba del tempo, dal momento che il tempo viene percepito come qualcosa che accade tutto in una volta e nel presente non esiste una vera e propria nozione del futuro oltre due settimane da ora. La programmazione del futuro non è possibile se tutto il tempo è adesso e non c'è niente al di là di due settimane.

15.1 COME SI IMMAGAZZINA IL TEMPO

Allora, quello che da chiedere al vostro paziente e di riflettere su dove sono per lui il passato o il presente. Considerando che i ricordi del passato hanno una certa direzione quando giungano a lui. Sono immagazzinati secondo una precisa collocazione, così che una persona può distinguerle dagli eventi che sono nel futuro. Ora, da definire "ricordi" anche gli eventi che appartengano al futuro. Ci sono eventi lì nel futuro, differenti da quelli del passato, e voi lo sapete, perché sono organizzati dentro di voi in modo diverso. Ora, se vi chiedessi di indicare il passato e futuro? Dove si trova il passato? Dove si trova il futuro? Si trova da sinistra a destra, da davanti a dietro, da sopra a sotto, o qualche altro combinazione?

La tipologia anglo - europea chiamata Trouth Time è illustrata da una Time Line che si sviluppa da sinistra verso destra (o viceversa) o da qualsiasi altra configurazione in cui tutto il passato, tutto il presente e tutto il futuro vi stiano di fronte.

La tipologia araba, che chiamano In Time, è rappresentata da una Time Line che si sviluppa da davanti a dietro, o da qualsiasi altra combinazione di passato, presente e futuro in cui una parte della Time Line è all'interno del corpo o dietro il livello degli occhi.

15.2 **GESTALT**

I nostri ricordi, così, come li immagazziniamo, sono disposte in una gestalt; ciò significa semplicemente che i ricordi che riguardano un determinato argomento sono spesso legato tra loro come in un filo di perle. I ricordi si dispongono spesso intorno a uno specifico ricordo. L'impatto della gestalt dato dal fatto, che nel momento in cui si accede a essa verrà a galla un ricordo composito, sintesi di tutti i ricordi riguardanti un certo argomento. A causa di questo processo, sarà spesso più difficile per il soggetto accedere a un ricordo specifico.

Per capire gli interventi della Time Line è importante rendersi conto che le persone In Time e quelle Trouth Time dispongono entrambe i ricordi in una gestalt. L'individuo Trouth Time sarà maggiormente influenzato dalla gestalt, perché la totalità dei suoi ricordi è di fronte a sé e la gestalt stessa è quindi più evidente. Dal momento che generalmente entra in contatto con una gestalt invece con un singolo ricordo. La persona in Trouth time normalmente riesca a ricordare dei momenti o periodi, ma non un momento specifico. Ciò accade perché il Trouth time ha fuso tutti i suoi ricordi in un'unica gestalt di episodi. In altri parole quelli persone legano i loro ricordi in una catena chiamata "motivazione", "felicità" etc. Se in una persona Trouth Time la gestalt interferisce con tentativo di accedere a uno specifico ricordo, si può fare così: suggerirla a girare le pagine della sua memoria indietro come quelle di un libro. Girare le pagine indietro, finché non arriva a quel momento specifico quando..." Allo stesso modo se una persona in Time ha difficoltà di regredire in un momento preciso, bisogna di chiedere di riavvolgere il film della sua vita. Se i ricordi sono sistemati da sinistra a destra, la metafora di un libro funziona meglio. Se i ricordi disposti da davanti a dietro meglio metafora del film.

15.3 POSSIBILITÀ DELLA TIME LINE

1. Togliere il ricordo: Tirare fuori il ricordo dalla Time Line e fare esplodere nel sole. Sostituire con un ricordo positivo.
2. Cambiare gli eventi: Potere entrare in un evento e modificarlo proiettando il film guardando attraverso gli occhi del paziente, facendo agire in modo in qui vorrebbe agire con tutte le nuove risorse a qui ha bisogno. Questo è un modello di cambiamento di storia personale. E possibile anche che la persona può modificare anche intera gestalt, dicendo semplicemente osservare come il semplice fatto di cambiare questi eventi ne cambia anche altri che si trovano più avanti o più indietro nella Time Line e che sono di natura simile.
3. Cancellare le emozioni negative: le sensazioni come ansia, la paura, la vergogna. Fare fluttuare persona sopra la Time Line e posizionare prima dell'evento che ha provocato in lui un'emozione negativa; poi fare guardare verso il presente e domandare "Ora dov'è l'emozione?"
4. Il modello della fobia
5. Rendere il futuro desiderabile
6. Cambiare la direzione della Time Line

16 La regressione

In ipnosi ci sono due modi di richiamare il passato della nostra vita nell'attualità del presente quella tipica di cosiddetta regressione In qui soggetto rivede il suo passato con atteggiamento, critica e sentimenti del presente e quello della cosiddetta rivificazione, in qui il paziente dimentica perenne per comportarsi, esprimersi e sentire come intendi passati.

17 L'ipnosi progressiva

La progressione nel futuro è un aspetto tecnico indispensabile in una buona terapia in quanto il paziente che intraprende un percorso orientato al cambiamento deve iniziare sin da subito a vedere una realtà futura differente dallo stato attuale. La costruzione dello stato desiderato appare quindi come un obiettivo terapeutico primario. L'utilizzo della suggestione ipnotica per la creazione di questo nuovo

scenario rappresenta un momento fondamentale della terapia in cui si aumentano le possibilità di scelta.

18 Motivi per cui credo nelle buone possibilità di riuscita

Un sovrappeso non è necessariamente conseguenza di disfunzionalità metabolica o psicologica. E non tutti quelli che soffrono di sovrappeso sono sempre affamati o presentano problemi nella sfera emotiva. Infatti una buona parte delle persone con chili in più sono spesso geneticamente predisposte ad accumulare il peso. Sebbene la genetica ha un ruolo nell'aumento del peso, con un corretto stile di vita è comunque possibile mantenere forma fisica e salute.

Le persone che arrivano da me per chiedere il mio intervento ed aiuto sono già motivate per conto loro. Avere un paziente già motivato significa avere buona parte del lavoro svolto. Ma, come si sa, la sola motivazione non basta, altrimenti non si renderebbe necessario il mio intervento.

La maggioranza dei miei pazienti sono normopeso, cioè stanno negli standard stabiliti da Body Mass Index. Sono in buone condizioni di salute, presentando al massimo modesti disturbi (ipertensione lieve, stanchezza cronica, stress).

Il desiderio di queste persone è diminuire di qualche chilo e avere una buona forma fisica, perseguendo così risultati sia salutari che estetici. Quando qualcuno comincia a seguire una qualsiasi dieta spesso pensa che, una volta raggiunto il peso desiderato, la dieta terminerà. Ma secondo le statistiche, una volta che la dieta viene abbandonata, le persone aumentano nuovamente e velocemente. E se quindi la dieta da sola non basta a mantenere il risultato raggiunto, cosa bisogna fare? **La risposta è quella di cambiare il proprio stile di vita.** L'ipnosi e la programmazione neurolinguistica, sono potenti strumenti d'aiuto per abbandonare le cattive abitudini alimentari e svilupparne di nuove. Ipnosi e NLP sono quindi gli strumenti utili a **mantenere il peso raggiunto** attraverso la dieta.

19 Come penso di procedere?

Per prima cosa durante primo incontro raccolgo i dati:

Dati anagrafici e dati anamnestici : BMI, eventuali patologie, farmaci utilizzati, genetica, abitudini, stile di vita, ambiente in cui vive. Verifico se la decisione è sua o se è venuto per accontentare qualcuno e cosa si aspetta da me studiando a fondo la sua **motivazione** al cambiamento.

Verifico se il paziente ha avuto già l'esperienza con ipnosi e la capacità di entrare in trance. Se non ha avuto esperienze precedenti, verifico se ha delle preoccupazioni riguardo la trance ipnotica.

Raccolgo i dati al riguardo delle **abitudini alimentari secondarie** : se durante il pranzo svolge qualche altra attività (leggere, guardare la televisione ecc.). Se ogni volta che mangia ha veramente la fame o se mangia per altri motivi: per occupare il tempo, per noia, per stanchezza, per mancanza di attenzione ecc.

Uno strumento che trovo utile è la **tabella** di risultati positivi e negativi **della nuova forma del corpo**. Questa tabella poi viene usata durante seduta per la progressione nel futuro.

POSITIVI	NEGATIVI
Potrei mettere i vestiti preferiti e desiderati	Dovrò spendere una cifra per un nuovo guardaroba
Mio marito smetterà di ironizzare su mio corpo	A casa non avrò mai pace, mio marito ha un forte senso dell'umorismo
Smetterò di prendere i farmaci contro la pressione / diabete	Potrò avere dei seri problemi con la salute
Le ragazze/i mi guarderanno con ammirazione	Mi sembra di essere un fantasma, nessuno mi guarda

Valutare la quantità delle porzioni.

PRODOTTO	QUANTITÀ
gallina	intera, tagliata a pezzi
mele	4
banane	3
Riso integrale	2,5 tazze

Verificare la modalità di preparazione dei cibi: come sono cotti o sono fritti, al forno, quantità di grassi o zuccheri etc.

Estrarre le abitudini : dove, come, quando, con chi e che alimenti acquista nei supermercati.

Elenco di abitudini da verificare ed eventualmente utilizzare come **comandi postipnotici.**

- Bere tanta acqua
- Masticare i cibi lentamente
- Non mangiare davanti la televisione
- Non mangiare guidando
- Mangiare agli orari stabiliti
- Prendere un nuovo boccone con cucchiaino o la forchetta soltanto dopo aver masticato e deglutito quello che ha in bocca.
- Riconoscere il senso di sazietà
- Smettere di mangiare ogni volta che ha percepito il senso di sazietà
- Non mangiare i cibi che non soddisfano il palato. Lasciarli da parte.
- Mangiare solo seduti al tavolo.
- Se uno beve succhi, scegliere solo quelli spremuti freschi diluendoli con acqua.
- Ancorare un forte amaro gusto del fritto
- Comprare prodotti con basso contenuto dei grassi
- Combinazione tra i cibi
- Mangiare pollo senza pelle
- Usare il **programma** scelto ogni giorno
- Il cibo si trova oggi, domani e anche dopo domani e non stai mangiando per ultima volta.
- Potresti lasciare il cibo nel piatto

- La spesa sarà molto selettiva, corrisponderà solo al necessario o alla scelta del programma.
- Se stai facendo la spesa per i membri della famiglia, prendi solo il giusto necessario non di più non di meno.

Fare diario alimentare per verificare: cosa, dove, quando e con chi si mangia quotidianamente.

DATA	CIBO	QUANTITÀ	ORA	DOVE SI CONSUMA

Creare un elenco delle nuove attività che possano occupare del tempo libero e non legate con il cibo.

Io cerco di creare un'attività per il tempo libero adeguata per qualsiasi paziente. Quando viene il desiderio di fare qualcosa, basta che non sia legato con il mangiare. Tale attività deve rispettare quattro parametri : deve essere **ecologica, facilmente raggiungibile, fattibile, stimolante.**

Inoltre il **movimento, è molto** importante nello stile di vita di ognuno. Se il paziente conduce una vita sedentaria si può ancorare all'uso della scala al posto dell'ascensore o una bella camminata al posto dell'auto. Inoltre cerco di indagare se in passato praticava attività sportive per praticare un eventuale rinforzo su quei ricordi.

Una volta raccolti i dati, creo un' induzione ipnotica utilizzando tecniche differenti in base al paziente sfruttando i tutti i canali recettoriali (Visivo, Uditivo e Cenestesico). Praticamente utilizzo una tecnica mista basata sul peso degli arti (a cominciare dalle gambe fino al peso e chiusura delle palpebre). Successivamente sfruttando le immagini mentali (per es. discesa da una scalinata o altro) attraverso un sovraccarico sensoriale raggiungo il monoideismo e quindi l'ideoplasia. In genere durante la prima seduta, per valutare la risposta

del paziente, utilizzo anche la levitazione o la catalessi di un arto che mi rassicura che il paziente ha raggiunto il monoideismo plastico. Naturalmente prima della seduta verifico se il paziente ha delle immagini preferenziali (mare, montagna) se ha delle fobie, delle allergie, al fine di utilizzare sempre delle immagini mentali o sensazioni ottimali per il soggetto.

Invito sempre a parlare con me durante l'induzione.

Utilizzo le **tabelle** precedentemente compilate durante la progressione nel futuro.

Per la normalizzazione o per il **mantenimento del peso** uso la tecnica della **Time Line** : con le sue due possibilità di andare indietro, modificando gli eventi del passato e la possibilità di progredire nel futuro per osservare l'obiettivo desiderato. Un'altra possibilità è di presentare più scenari possibili nel futuro per fare una scelta tra due comportamenti uno desiderato e uno no.

Per gli modificare gli eventi del passato verso il futuro uso la tecnica di submodalità della PNL.

Per esempio durante la progressione nel futuro, invito ad osservarsi con le nuove abitudini. Chiedo di visualizzare se stesso tra un mese e di osservare attentamente come si controlla in diverse situazioni con i nuovi comportamenti e le nuove abitudini (per es. al ristorante , al supermercato o durante l'aperitivo). Osservarsi come si mangia lentamente, evitando pane, alcolici o bevande zuccherate. Immaginarsi con un peso desiderato vestito con dei vestiti che le calzino perfettamente. Percepire la soddisfazione di se stesso.

Usando la Time Line chiedo al paziente di andare indietro con il tempo lì dove è iniziata l'abitudine errata. Domando di tirare fuori l'evento e di bruciarlo al sole. Una volta bruciato l'evento, costruiamo insieme un altro nel quale il soggetto ha un comportamento desiderato che a sua volta va rimesso al posto dell'evento estratto dalla Time Line. Altrimenti la nostra mente potrebbe sostituire al posto vuoto un altro ricordo inopportuno. In questo caso è molto utile la tecnica di **SWISH**.

Uso i comandi posti ipnotici per le nuove abitudini.

Dopo la prima seduta, si consegna sempre alla persona una tabella di **abitudini alimentari**, da compilarla a casa ogni giorno ed esibirla alla seduta successiva. Così di volta in volta si possono personalizzare i tipi di abitudine per migliorare il trattamento.

20 Casi clinici

Samuel

Nato nel 2001; arrivato da me nel 2014, all'età di 13 anni, accompagnato da sua mamma.

Alto 160 cm; peso corporeo 64 kg. Nel giro di 2 mesi ha perso 5 kg, successivamente, li ha ripresi. Ha poi perso 7 kg, infine li ha rimesso 3 chili nuovamente.

Samuel, secondo il racconto della madre, ha cominciato ad accumulare peso dopo il divorzio dei genitori.

Il ragazzo mangia normalmente ai pasti. Durante la settimana, alla sera, soffre di attacchi di fame : mangia una grande quantità di cibo, fino anche ad un chilo di formaggio grana.

Ha un debole per le cose salate. Così la mamma normalmente evita di comprare patatine, stuzzichini, etc.

Samuel ha anche un fratello maggiore che ama il salato.

Per questo motivo la mamma non può eliminare del tutto dalla spesa patatine, biscotti e simili merende e aperitivi.

La mamma vorrebbe che Samuele diventasse più consapevole delle proprie scelte e che imparasse a gestire in modo autonomo la sua alimentazione, limitando così la propria compulsione.

Il Samuel è pienamente d'accordo con quest'ultimo ed egli stesso non vorrebbe più doversi trovare ad affrontare attacchi di fame improvvisi. Dice di poter controllare se stesso ma poi arriva sempre il giorno in cui non ci riesce: apre il frigo e mangia.

Samuel studia alle scuole medie. Normalmente torna a casa per la pausa pranzo e poi ritorna a scuola. Solitamente a casa, per pranzo, consuma carboidrati (pasta, pane) accompagnati da verdure. E nessun dessert. Per cena, mangia carne o pesce accompagnati da verdura e pane. Qualche volta termina con un dessert. Ha buoni voti a scuola. È soddisfatto dei rapporti con i suoi compagni. Mantiene buoni rapporti con i maschi e vorrebbe avere maggior attenzione dalle ragazze. Samuel racconta infatti che le compagne di scuola guardano soprattutto i maschietti con un corpo muscoloso e ben formato. Del proprio aspetto fisico Samuel non è soddisfatto per niente. Si considera sovrappeso e vorrebbe modificare il suo corpo, aumentando la propria massa muscolare.

Ma il ragazzo non fa alcuna attività fisica, nonostante sia consapevole che, per avere bicipiti e tricipiti ben sviluppati, dovrebbe andare in palestra o fare un'attività che permetta di dare i risultati sperati. Anche i movimenti di Samuel sono molto limitati durante la giornata. La mattina viene accompagnato a scuola con la macchina. Per pausa pranzo, va a casa e torna a scuola in bus, come del resto al rientro, a fine giornata. La mamma vorrebbe che lui usasse la bicicletta ma Samuel si rifiuta e controbatte con la richiesta di avere un motorino, nonostante sia pienamente consapevole che la bicicletta potrebbe consentirgli un buon allenamento.

Tre incontri con Samuel

Primo incontro

Dopo aver raccolto i dati ho aiutato Samuel a definire i propri desideri e obiettivi. Quanti chili vorrebbe pesare ? Dove vorrebbe diminuire la massa lipidica ? In quale parte desidera sviluppare la muscolatura maggiormente e dove meno ?

Ho proposto a Samuel di osservare diverse immagini in internet con diversi modelli di corpi maschili ai quali lui avrebbe voluto assomigliare. Abbiamo guardato nel dettaglio le mani, i bicipiti, i pettorali e l'addome. A questo punto il ragazzo ha scelto dove e quanti centimetri vorrebbe avere, quanti chili pesare e in quanto tempo pensa di poter raggiungere questo peso.

Abbiamo parlato dell'alimentazione tipica di un uomo con un corpo sportivo e abbiamo poi verificato se le sue abitudini possono rappresentare similitudini con quelle di Samuele.

Mentre mi descriveva i momenti delle mangiate compulsive, ho chiesto cosa potrebbe piacere a lui come sostituto leggero di merende, snack, formaggi. Lui ha scelto le carote. Altro fattore è valorizzare le attività che a lui piacciono e che potrebbero essere usate per colmare il tempo libero. Sostituendo così il tempo dedicato al cibo fuori programma con attività che potrebbe fare per sentirsi bene e che per lui avrebbero un valore compensativo rispetto al cibo. Samuele ha dunque scelto di fare i compiti, uscire a prendere una boccata d'aria. Oppure leggere un libro, chattare con gli amici, guardare un film, mettere in ordine la scrivania o la sua camera. Quanto allo sport, ha deciso di cominciare con il basket.

Ho deciso di usare queste tecniche

- **SCORE** per verificare se il peso e la forma sono obbiettivi primari per Samuel
- La **time line** con regressione nel passato per risolvere il distacco dal padre e sostituirlo con un cambiamento della storia personale (Time line Tad James - Wyatt Woodsmall) dove Samuel potrebbe rivedere l'episodio di distacco dal padre.
- **Swish** di Bandler della PNL con il quale, durante la trance ipnotica, si scambiano le immagini del cibo con le immagini delle attività alternative, ancorandole. Poi, con lo stessa tecnica, sostituisco le immagini del cibo salato con le carote, rinforzandoli con i comandi postipnotici.
- **Progressione nel futuro** con presentazione di due probabili scenari : uno dove Samuel sceglie di fare i cambiamenti e l'altro dove continua la vita che sta già conducendo.

Anche se dall'inizio ero leggermente preoccupata di avere un paziente così giovane, Samuel, con una tecnica classica, é entrato in trance senza alcuna difficoltà. Per indurlo in stato ipnotico ho usato monoideismo di 4 sensi: gli ho chiesto di immaginare un cielo sereno, il sole. Di sentire il profumo dell'aria, il calore del sole sulla pelle, il vento sulla pelle. Ascoltare il suono del vento che soffia. Dopo gli ho chiesto di immaginare una caramella del gusto preferito, dando il comando indiretto di entrare in un sonno profondo proprio nel momento in cui si scioglie la caramella. È andato meglio del previsto.

Dopo aver indotto Samuel in uno stato ipnotico, ho estratto la sua Time line ed era IN TIME, allora ho utilizzato la metafora del film riavvolto. L'ho così accompagnato fino all'evento dove i suoi genitori si sono separati. Ha rivissuto questo momento con gli occhi di un ragazzo più consapevole. Da osservatore dissociato nella Time Line ha deciso di avvicinarsi al piccolo Samuel per parlargli, spiegando qualcosa e rassicurandolo. Non ho chiesto però che cosa ha detto Samuel grande al Samuel piccolo. Ho osservato soltanto la sua espressione del volto. Ha avuto un'espressione sempre tranquilla, avvicinava leggermente le ciglia e muoveva le labbra. Dopo un pò la muscolatura del viso si è rilassata del tutto. Allora ci siamo spostati sulla sua Time Line, fino al momento in cui lui ha cominciato, per la prima volta, ad avere una compulsione verso cibo.

Abbiamo estratto questo episodio dalla sua Time Line e, con le submodalità visive, lui ha trasformato l'immagine che aveva davanti in una immagine ferma, in bianco e nero. Samuel ha mandato questa cartolina sbiadita a bruciarsi al sole. Ha poi costruito un altro episodio

con un comportamento più funzionante attraverso cui ha colmato lo spazio vuoto nella sua Time Line.

Ha scelto così, guardando il formaggio, di telefonare a suo padre, con cui ha tuttora un buon rapporto. Anche l'abitudine di mangiare tanti biscotti salati - che dovrebbero essere condivisi con suo fratello - è stata sostituita con una telefonata agli amici, con una carota, una camminata oppure con lo svolgimento dei compiti.

Anche le patatine, che anch'esse dovrebbero essere condivise con il fratello, sono state sostituite con l'ascolto della musica attraverso gli auricolari, con una telefonata a qualche amico, col guardare i compiti a casa.

Poi chiedo a Samuel di andare nuovamente indietro, fino al giorno della seduta, per osservare i suoi comportamenti passati, come se stesse guardando un film riavvolto e per vedere se aveva mangiato in eccesso cibi poco sani e salati. Lui ha riferito di non riuscire a trovare niente di simile nel suo passato. È così ha modificato l'intera gestalt. Poi, sempre durante la prima seduta, l'ho invitato a scegliere una data, una scadenza nel futuro (poteva essere tra una settimana o anche dopo 2 settimane) da dove poter cominciare con le nuove abitudini o continuare la vita abituale.

Toccava quindi a lui scegliere se anche nella realtà si trattava di un comando nascosto per cominciare con i cambiamenti.

Dopo che Samuel ha deciso una data lo ho accompagnato in un futuro dove lui si è visto, per prima cosa, così come lui sta vivendo adesso, cioè senza alcuna modifica. Gli ho chiesto di immaginarsi a scuola, vestito sempre di nero, con dei maglioni e t-shirt lunghe, larghe senza alcuna forma. Ho domandato di immaginarsi le tante ragazze che lo continuano ad ignorare e addirittura a deriderlo dietro le spalle. Ho chiesto di immaginarsi come i maschi della sua stessa età lo guardano con un disprezzo. Per poi immaginare sia alcuni dei suoi compagni che hanno una fidanzata, sia il modo in cui lui vorrebbe ricevere attenzioni dalle ragazze e rimanere sempre con questo desiderio. L'ho condotto ad immaginare come anche le ragazze mostrino una specie di pietà e compassione per lui.

Ho osservato in lui un'espressione del volto molto triste che induriva la muscolatura facciale. Gli ho domandato se è quello che lui avrebbe desiderato per il suo futuro. Mi ha risposto di no.

L'ho poi riportato nella data in cui lui ha fatto la scelta, da lì in un altro scenario. Nella seconda possibilità, cioè con un **nuovo stile di vita**.

Secondo incontro

Ci siamo incontrati dopo 3 settimane. Samuel ha perso 2 chili. Non ha cominciato a fare sport, perché il termine per l'iscrizione ai corsi era scaduto. Ha cominciato ad andare a piedi a scuola, accompagnando il suo cammino con qualche biscotti. Ha portato con sé le schede del suo diario alimentare.

Dai dati raccolti:

- ore 16:20 : ha con sé due confezioni da 150 grammi ciascuno di biscotti salati nel tragitto casa - scuola dopo le lezioni.
 - Gli stessi biscotti sulla scrivania lo accompagnano durante i compiti.
- Samuel non mangia quindi più una quantità grande tutta in una volta ma riesce a distribuirli nell'arco della giornata, diminuendo inoltre la quantità.

In base ai dati raccolti in queste schede, ho programmato l'induzione sulla Time Line portando Samuel all'episodio dove lui si sentiva perfettamente sazio.

Poi l'ho condotto alla fine del primo pacchetto di biscotti, ancorando questo senso di sazietà alla fine del primo pacchetto di biscotti. Gli ho domando di ricordare il gusto dei suoi biscotti mentre cammina e di dare attenzione al gusto di ogni singolo ingrediente : farina, zucchero, sale, lievito etc. Gli ho chiesto poi di prestare particolare attenzione a come un gusto salato può diventare dolce. Samuel ha fatto una smorfia... E quando è ritornato nel suo presente ha detto che quel tipo di dolce non gli piace per niente.

Terza seduta

dopo 3 settimane Samuel si è presentato con altri 2 chili di meno. Era soddisfatto del risultato, anche se voleva perderne ancora altri 3. Si è iscritto in palestra vicino casa sua andando 2 volte a settimana. Ora le schede del diario alimentare erano "in ordine" . Sulla Time line abbiamo programmato frequenza costante della palestra al martedì e sabato. In queste giornate ho ancorato i ricordi di benessere, di attesa dell'allenamento, la sensazione della soddisfazione, immagini di Samuel in forma desiderata.

Non ho più rivisto Samuel ma ho sentito la sua mamma al telefono e mi ha detto che ha continuato a mantenere stabile il suo peso fino all'esame. Durante l'esame ha preso 4 chili e dopo aver ripreso le sue consuete abitudini ne ha persi altri 7.

Kristina

Nata 1977. 164 cm, 64 kg. 2014. Dopo una seduta 51-52 kg stabili fino ad oggi. Con BMI 23,8

È stato l'intervento più breve della mia pratica. Kristina era preoccupatissima di entrare nello stato ipnotico così le proposi una simulazione della seduta.

Dopo di aver estratto la sua Time Line, le ho chiesto di visualizzare la linea davanti a lei, sul pavimento. Le ho domandato di indicare con le matite la giornata con la data della seduta, e poi, più in avanti, la giornata con la data di inizio del cambiamento. Da questa data e in avanti le ho presentato due possibilità : una con il cambiamento delle abitudini e la seconda senza alcun cambiamento. Il tutto è durato circa 40 minuti. Mi ha richiamato dopo 2 settimane per ringraziarmi del risultato di aver perso già 2 chili. Mi ha poi scritto raccontandomi che, nell'arco di un mese, aveva perso 5kg. L'ho incontrata di persona ed era felicissima. Mantiene fino ad oggi lo stesso peso.

Prisca

1970; 178 cm, 69 kg ; BMI 21,55

Non è soddisfatta esteticamente per la pancia che avanza fuori dai jeans. Secondo BMI il suo normopeso può variare tra i 56 e i 76 kg. È soddisfatta del suo peso, ma non della forma. Vorrebbe in estate mettere il costume liberamente e avere una pancia piatta. Dopo aver raccolto dati e verificato che non ci siano patologie psicologiche o psichiatriche in corso, ho spostato il mio intervento non sull'alimentazione ma sul movimento. Introducendo del movimento fisico nella sua vita. Prisca è casalinga e mamma di due figli. L'alimentazione della famiglia è curatissima secondo quello che racconta e secondo le schede alimentari compilate durante la seduta.

Poi sulla SCORE ho verificato se mettersi in forma fisica, eliminando 5 cm di pancia in eccesso, e se è davvero quello che Prisca desidera, in effetti è il suo desiderio primario. Lei stessa si è resa conto che le manca completamente l'esercizio fisico per ottenere un addome come lei desidera. Come dice il mio allenatore in palestra: "Per vedere la muscolatura, bisogna levare via lo strato di grasso in eccesso".

Prisca non è amante né della palestra, né dell'esercizio fisico.

Durante lo stato ipnotico abbiamo compilato le schede dell'alimentazione.
Ha portato a casa la scheda del diario dell'alimentazione.

Seconda seduta

Verificate le abitudini alimentari, diario alimentare, sulla Time line nel passato, sostituendo con SWISH abitudine di mangiare in piedi, velocemente e di finire il cibo rimasto sul piatto di figli.
Poi, con la progressione nel futuro, ho proiettato lei in avanti, inserendo una nuova vita con esercizi fisici. Come davanti allo specchio, può osservarsi ora in piscina, col costume da bagno, con abiti e jeans attillati. Le ho domandato di ammirare se stessa e raccontare delle belle sensazioni che percepisce. Nella seconda possibilità, Prisca era senza alcun cambiamento e, in estate, subiva la solita sensazione di non essere soddisfatta di sé. Ho domandato allora di ricordarsi la sensazione di insoddisfazione ogni volta che si vede la pancia flaccida.

Terza seduta

Prisca si è presentata con lo stesso "rotolo" di grasso sulla pancia, anche se è più soddisfatta di se stessa. Ha smesso di finire quello che rimane nei piatti dei figli e ha introdotto la merenda insieme ai bambini dopo la scuola. Ha cominciato inoltre a percepire fisicamente la necessita di introdurre uno sport (o la palestra). Nello stato ipnotico, ha provato diverse attività sportive e ha deciso di andare a fare una prova in palestra, che si trova a 500 metri di distanza da casa sua, raggiungendola in bicicletta visto che può utilizzare una pista ciclabile. Si ripromette di usare la bici anche il sabato, insieme ai suoi figli. Ha deciso di continuare la merenda con i bambini, mangiando comunque solo la frutta.

Quarta seduta

È scesa di una taglia. Soddisfatta di poter abbassare di una misura i jeans. Ha lo stesso rotolo ma è più piccolo. Ha fatto una prova in palestra e ha deciso di andarci, anche se non ne ricava un gran piacere.

Nello stato ipnotico ho simulato a fare una lezione di gruppo nella palestra. Ho esaltato le sensazioni di piacere e di soddisfazione che può provare durante e dopo l'allenamento. Ha individuato il suo stato mentale, lo ha chiamato allenamento e lo ha ancorato. Ho deciso che, nella giornate di allenamento attiverà ancora quella immagine

per andare in palestra con la voglia di allenarsi. Ho mantenuto uno stato di trance leggero per tutta la lezione nella palestra.

Svetlana

1958; 162 cm, 85 kg.

È la mamma della mia precedente paziente. Kristina ha visto l'effetto che ha fatto su di lei l'ipnosi e ha deciso di mandare da me anche sua madre.

Con la tecnica di **SCORE** abbiamo identificato l'**obbiettivo primario** che non è il peso. L'obbiettivo primario è di passare più tempo con la figlia, seguendo i suoi interessi per esserle più vicina. Tramite la ricerca di un peso controllato, di una cucina sana e di uno stile di vita equilibrato, come quelli della figlia, la signora avrebbe nuovi punti in comune con la figlia per esserle più vicina.

Ho lavorato nella formazione dei concetti : abitudini nella spesa, capacità di preparare e cuocere i cibi, le quantità. Svetlana ha deciso di sostituire la cena abbondante con pranzo in famiglia (alleggerendo quindi la cena), masticare lentamente, mangiare porzioni piccole, lasciarne parte nel piatto. (il cibo ci sarà anche domani !).

Nella progressione lei si osservava e vedeva come potesse essere bello essere in forma. Potersi muovere con le sue tre nipoti nel parco giochi al posto di rimanere ferma sulla panchina. Notava come è soddisfacente poter aiutare i bambini dopo una caduta o addirittura prevenire piccoli incidenti semplicemente alzandosi velocemente dalla sedia di casa. Visualizza l'espressione della gratitudine della figlia mentre prepara un piatto per i suoi nipoti. Con meno peso anche i dolori a ginocchia e schiena.

Dopo 5 sedute, nell'arco di due mesi, la signora ha raggiunto un peso di 79/80 chili.

Ha poi deciso di interrompere la cura e dopo 2 anni è aumentato fino a 89 kg spostando la sua attenzione in cucina, ai dolci e ai prodotti farinacei (la cucina tradizionale del suo paese).

Maria

1972 176 cm 98 kg BMI 31,64 obesità di I classe, ha due figli.

Durante la raccolta dati, ha riferito di aver cominciato ad aumentare di peso dopo la comparsa di attacchi d'ansia. Ha assunto per circa 4 anni un ansiolitico. Ora, terminata la terapia, assume solo 2 gocce del

farmaco, in 50 ml di acqua, alla sera. In questo modo si sente più sicura. Ha tensione muscolare è insicura di se stessa e dubita di poter veramente scendere di peso.

La SCORE ha confermato che l'obbiettivo primario di Maria era quello di diminuire il proprio peso.

Per indurla in trance ipnotica, ho usato la tecnica di rilassamento progressivo di Jacobson, che funziona molto bene con i soggetti con tensione muscolare. Dopo aver identificato come lei immagazzina il tempo, ho deciso di usare la metafora del libro. Avvolgendo le pagine in dietro e posizionandola 15 minuti prima del primo episodio di ansia. Le ho domandato dove fosse l'ansia e la risposta è stata che non c'era. L'episodio da cui era scaturita l'ansia fu un litigio tra lei e suo marito. Lei era preoccupata per i suoi figli, che a quel tempo erano ancora piccoli. Sulla Time line, ho fatto avvicinare la Maria della giornata della seduta alla Maria nel giorno del litigio. Le ho chiesto di parlare e rassicurare la Maria del passato. Domandandole di dirle tutto ciò che lei desiderava sentire per gestire questo momento per consegnarle gli strumenti necessari per affrontare il marito. Verificata la modifica di gestalt, sono passata alla sicurezza personale introducendo l'autodialogo positivo nello stato di trance.

Finito con questo sono passata alla compilazione delle schede alimentari e all'estrapolazione delle abitudini personali. Dando a casa il compito di continuare con l'auto dialogo positivo e diario alimentare.

Seconda seduta

Feedback di Maria riguardo il suo autodialogo, successivo controllo delle schede alimentari dalle quali ho estratto altre abitudini.

Maria aveva l'abitudine di preparare porzioni grandi perchè accompagnata da una voce nella sua testa: "E se non basta ?" Usava tanto olio per condimenti, pane bianco, miele e burro. Durante la sua spesa veniva accompagnata da una voce nella testa che le diceva: "Per sicurezza prendi il doppio", "Potrebbe servirne ancora". Il suo elenco della spesa :

1. Reparto pane: compra pane bianco
2. Reparto formaggi
3. Salumi
4. Reparto latticini
5. Frutta

6. Verdura
7. Olio
8. Acqua
9. Merendine
10. Biscotti

Qualsiasi cosa preparasse, la preparava in grandi quantità. Anche se i prodotti erano scelti con cura, la combinazione tra di loro era da modificare.

Per esempio: carne + patate + pane bianco + una fetta di torta. Inoltre, una bottiglia di olio di oliva durava mediamente 7 giorni.

Trance con rilassamento progressivo di Jacobson :

Si modifica la voce che parlava nella testa di Maria durante gli acquisti.

Time line : abbiamo cambiato il percorso durante la spesa alimentare nei reparti. Maria ha osservato se stessa mentre fa la spesa, facendo un altro percorso, ascoltando un'altra voce nella testa mentre mette nel carrello alimenti in quantità minore. L'auto dialogo positivo è rinforzato e ancorato.

Durante la progressione nel futuro, le ho chiesto di scegliere se andare o in una realtà dove lei dimezza la quantità di spesa, o come seconda possibilità, di andare dove lei continua a fare nello stesso modo.

Terza seduta

Maria si è presentata molto più sicura di sé; convinta nella buona riuscita del percorso di cambiamento che stava facendo. In trance ipnotica, sulla Time line, abbiamo modificato sia la quantità di cibo cucinato, sia la voce che le diceva di preparare porzioni più grandi. Nella progressione nel futuro ha osservato se stessa mentre cucina quantità minori, il piacere di consumare il cibo lentamente, soffermandosi a gustare quello che aveva preparato. Riconoscere il senso della fame e saper smettere di mangiare subito dopo aver percepito il senso di fame. Nella realtà lei ha scelto di proseguire con le sue nuove abitudini.

Quarta seduta

Maria arriva con 4 chili di meno e con il desiderio di continuare. Quei 4 chili la hanno motivata ancor più a continuare con le modifiche nella sua vita. Vorrebbe scendere di peso velocemente. Abbiamo così parlato della necessità di dare il giusto tempo al proprio corpo che sta subendo i cambiamenti desiderati. Sulla Time Line con SWISH, viene

modificata l'abitudine di mangiare grandi porzioni. Con le tecniche di PNL, modificata la voce che la diceva di mangiare le grandi porzioni. Verificato che la voce non le dia più lo stesso effetto e sostituito l'abitudine di mangiare in piedi, mentre cucinava, con quella di mangiare seduta al tavolo.

Quinta seduta

Dalle schede alimentari ora risulta che le sue abitudini sono rientrate nei criteri desiderati da Maria. Anche il peso, con altri 2 chili persi, lo conferma.

Nella Time line, durante la progressione, nella prima opzione, abbiamo ripassato tutte le abitudini modificate e le sensazioni positive derivanti dalle modifiche. Invece, nella seconda opzione, una progressione nel futuro senza alcun cambiamento. Maria ha deciso di continuare con la sua nuova vita, quella modificata.

Patrizia P.

1956 ; 162 cm, 78 kg.

Patrizia è proprietaria di uno studio di immagine. Avere un aspetto fisico, secondo i criteri dettati dalla moda, fa parte del suo lavoro. Conosce molto bene tutte le regole dell'alimentazione sana, del movimento e di tutte le teorie sulla vita sana. Nonostante ciò ha difficoltà ad applicarli su di sé.

Abbiamo fatto la SCORE . Ne è venuto fuori che per lei il peso è un obiettivo secondario. Quello primario è legato al profitto in termini economici, essere cioè un modello per la sua clientela.

Proiettata, attraverso la Time line, in un futuro con due possibilità. Una dove lei continua l'attuale stile di vita. Con tanto di senso di inadeguatezza davanti ai suoi clienti, insoddisfazione di se stessa davanti allo specchio, pettegolezzi sul posto di lavoro relativo all'aspetto fisico della proprietaria.

L'altra realtà è quella nella quale Patrizia ha modificato le sue abitudini per arrivare così ad avere un corpo bello. Un aspetto che, quindi, corrisponde alla sua età. E poi, ancora : soddisfazione per le abitudini cambiate e per la propria forza di volontà, venire presa come modello dalla clientela. Quest'ultima ora le si rivolge con rispetto, anche verso le sue prestazioni lavorative.

La clientela aumenta. Si sente coerente rispetto a quello che fa e a come si presenta. Prova soddisfazione personale, al mattino, guardando la sua immagine allo specchio. È finalmente una donna di successo.

Poi siamo passati a riempire le schede con le abitudini. È emerso che, per Patrizia, il cibo è una specie di premio per se stessa dopo aver conseguito un successo al lavoro. Come concedersi un cioccolatino e un pasticcino a colazione. Con tecnica SWISH ha modificato queste due abitudini. Ho riportato Patrizia ad osservare intere **gestalt** dopo le modifiche. Non ha visto più gli episodi dove si coccolava con cioccolatini e pasticcini. Le ho lasciato il diario alimentare da compilare quotidianamente, fino al prossimo incontro.

Seconda seduta

Patrizia è arrivata con 2 chili in meno anche con l'abitudine di mangiare alla sera uno o due etti di salame con pane, al posto dell'insalata, come invece a lei piacerebbe. Mangia così perché arriva molto affamata dal lavoro. Non riesci ad aspettare il tempo necessario a preparare il pasto. Nella trance ipnotica le ho domandato di percepire il gusto del salato dovuto al salame, aumentando tale percezione fino ad una sensazione di sete. Un'irresistibile sensazione di sete conseguente alle fette di salame consumate alla sera. Ho ancorato il forte senso di sete alla prima fetta di salame. Sete che viene colmata con una grande quantità di acqua. Nel caso di Patrizia, bere tanta acqua colma la sensazione di fame e le permette così di prepararsi la cena rispettando i propri piani.

Terza seduta

La paziente ha perso altri due chili. Ma non è soddisfatta dell'aspetto fisico e della pelle flaccida, soprattutto nella zona delle braccia e dell'addome. Ho deciso quindi di farle ripetere la tecnica di SCORE dove lei ha dichiarato che tutto ciò è sintomo dell'età contro il quale non c'è un rimedio. Ho deciso di creare armonia tra corpo e mente. Nella trance ipnotica, durante la progressione nel futuro, le ho chiesto di osservarsi in armonia tra corpo e mente. Poi, sempre nel futuro, le ho domandato di osservare se stessa mentre lavora in questa nuova armonia. Lei si è vista assieme ad un gruppo di coetanei e si è sentita a proprio agio.

Quinta seduta

Altro chilo perso e meno preoccupazione per il proprio aspetto fisico. Ha comprato, per il suo studio, due apparecchi di nuova generazione per il fitness. Attrezzature capaci di moltiplicare lo sforzo del muscolo durante l'esercizio fisico, grazie a scariche elettriche. Patrizia sta anche

cercando di allargare la fascia d'età della sua clientela (ora over 60). Puntando sia su queste nuove attrezzature sia sulla coerenza mentale appena acquisita, cosa che le consente di essere un modello per la sua clientela. Non deve più perciò sforzarsi troppo di rincorrere la clientela più giovane. E il tempo per lei ora scorre con più tranquillità, al passo con il suo naturale ritmo biologico. Conseguentemente non vive più lo stress e l'ansia da prestazione. Ponendosi così, anche davanti ai clienti più giovani, con maggiore serenità.

Ornella

1960; 167 cm, 89 kg.

Ornella è una donna che aumenta e diminuisce di peso in modo altalenante. Era riuscita comunque a mantenere un peso stabile per circa 6 anni ma poi, dopo un fortissimo stress sul lavoro, ha cominciato ad ingrassare nuovamente.

Con la SCORE ho verificato che l'obiettivo primario di Ornella non era il peso.

L'obiettivo primario è quello di tornare allo stato mentale che aveva prima del problema avuto sul lavoro. Cioè quando una sua socia si è comportato in modo inaspettato. In seguito a questo, Ornella ha inghiottito tanti sonniferi in una sola volta. Solo grazie all'intervento del suo compagno, che l'ha trovata in casa e l'ha accompagnata al pronto soccorso, la donna si è salvata.

Lei sostiene che, se potesse tornare a com'era prima di questo trauma sul lavoro, il peso scenderà automaticamente da solo.

La mia paziente, da anni, si dedica alla meditazione, frequenta corsi di programmazione neuro linguistica e conosce bene lo stato di trance. Siamo passati alla compilazione delle schede in stato di trance. E' emerso che a Ornella piace bere, un bicchiere o due di vino durante i pasti e, se in buona compagnia, anche di più.

Ha tantissimi amici e amiche e spesso si trova con loro per un aperitivo o per una cena.

Nella Time line, durante la regressione, Ornella andata a rivivere la situazione traumatica avuta sul lavoro. Cosa che ha scaturito uno squilibrio nell'alimentazione. Le ho poi domandato di tornare nel tempo, circa due settimane prima dello shock, quando Ornella aveva un differente stato mentale e un peso che le piaceva.

Recuperata la memoria corporea dello stato mentale precedente al trauma, l'abbiamo trasferita nel futuro, in varie situazioni nelle quali lei aveva bisogno di quel determinato stato mentale. Una volta ancorato questo stato, ha rivisto le situazioni sia nel presente che nel futuro dove

potrebbe usare l'ancoraggio. Ritornata nel presente, Ornella ha ricevuto il compito di fare il proprio diario alimentare e di allenarsi ad attivare l'ancora ogni volta che ne avrà bisogno. Il tutto fino fino al prossimo appuntamento.

Seconda seduta

Ornella arriva al secondo appuntamento con un chilo di meno ma senza il diario alimentare compilato. Non è certo amante della scrittura. In trance ipnotica ho compilato io il suo diario e insieme abbiamo deciso di creare una nuova abitudine, quella di compilare il proprio diario ogni sera. Compito che lei ha però deciso di delegare al proprio compagno. Ornella era sicura che quest'ultimo sarebbe stato d'accordo ed era felice per la decisione presa.

Abbiamo quindi deciso di diminuire la quantità di alcol che la donna beve durante i pasti. Quella di bere è un'abitudine nuova che Ornella ha acquisito dopo aver assunto i farmaci prescritti dall'ospedale e cioè dopo la disintossicazione dai sonniferi.

Nella Time Line, Ornella ha raggiunto il momento in cui aveva cominciato a bere tanto, durante una cena con gli amici. Con la tecnica di SWISH ho modificato l'evento, diminuendo la quantità assunta. Sia durante le feste, sia in tutte le altre occasioni di incontro con gli amici dove Ornella ha scelto del vino diluito con l'acqua. Durante l'aperitivo, con lo stesso SWISH, ha preferito prendere analcolici, dimezzando anche la quantità di cibo che solitamente accompagna la bevanda.

Senza diario alimentare sarà difficile di sapere cosa sarebbe la quantità esatta per dimezzarla.

Ritornata nello stato di coscienza abituale, Ornella ha telefonato subito al suo compagno, per verificare la sua disponibilità relativamente alla compilazione del diario.

Terza seduta

Arriva dopo due settimane con un altro chilo di meno. E con il diario alimentare compilato. Ornella dice che, per lei, 500 grammi persi a settimana vanno davvero bene.

È soddisfatta di potersi sentire in uno stato mentale molto simile a quello che aveva prima del tentato suicidio. E' contenta di aver ripreso ad affrontare la sua vita abituale con l'atteggiamento gioioso di una volta. È certa di non cadere più in simili errori dopo aver fatto un' esperienza del genere.

Ringrazia la saggezza della vita per la lezione ricevuta. Nella Time line, attraverso i dati raccolti nel diario, abbiamo ripetuto tutti i passaggi per diminuire e modificare la quantità di alcol e cibo assunti durante cene e aperitivi. Dal diario si è evinto che Ornella, al mattino, fa degli spuntini a base di due o tre pasticcini.

Prima del ricovero in ospedale, durante il lavoro serale aveva l'abitudine di bere un succo alla frutta. Ora anche alla sera ha introdotto dei dolci. Con la SWISH Ornella ha modificato anche questa abitudine sostituendola con la vecchia.

Eugenia

1980; 175 cm, 88 kg.

Eugenia ha cominciato ad ingrassare in modo sproporzionato circa 5 anni fa. Dopo aver svolto le prime indagini, il suo medico di famiglia ha concluso che la causa del suo stato fosse legata agli ormoni dovuti all'utilizzo della spirale, un modello vecchio, ormai addirittura fuori commercio. Attualmente la donna sta assumendo l'antagonista dell'ormone della spirale, in attesa che le venga rimossa. E' mamma di due figli, uno dei quali uno gioca a calcio. Lei tiene molto all'alimentazione del ragazzo. Essendo una parrucchiera di successo, viene spesso invitata a vari eventi di moda, servizi fotografici, feste ed aperitivi. Spesso mangia fuori casa, a ritmi irregolari e velocemente. Come dice lei : « mangio quello che capita e quando capita ».

Eugenia, che è di origine ucraina, racconta che quando torna nel suo paese perde il peso di troppo, nonostante mangi di tutto. Ho verificato che, la differenza della vita che conduce qui con quella in Ucraina, è soprattutto la quantità di movimento.

Durante il lavoro di parrucchiera, passa tutto il tempo in piedi ed il suo movimento è ridotto solo a quello fatto attorno alla sua cliente. In Ucraina, al contrario, cammina per lunghe distanze.

Con la SCORE la Eugenia ha confermato che il suo obiettivo primario è la perdita di peso. Riempite le schede, siamo passati alla Time line. Qui ha dovuto scegliere tra due possibilità: la prima è dove lei decide di cambiare stile di vita, regolarizzando la quantità dei pasti, la loro qualità, la regolarità e anche ad aumentare il movimento che la porterebbe a perdere peso. La seconda possibilità è quella di non cambiare nulla e proseguire con la sua solita vita. Lei sceglie la prima strada.

Nella regressione sulla Time line, siamo andati a modificare le abitudini e con la SWISH anche a rivedere le cause iniziali, da dove tali abitudini sono partite. Poi siamo passati al movimento, lei ha fatto suo

il movimento che usa fare in Ucraina e ha deciso di introdurlo alla mattina, dopo aver mandato i figli in scuola. Ha deciso così di camminare per 30 minuti prima di iniziare il lavoro.

Compito a casa: fare il diario alimentare e riempire le schede indicando quello che aumenta e quello che porta invece a perdere peso.

Seconda seduta

Annulla telefonicamente la seconda seduta, per via dell'assicurazione che non rimborsa l'ipnosi. Mi racconta però di aver perso 5 chili. Li ha persi tutti solo nella prima settimana. Ha cominciato infatti a muoversi come fosse in Ucraina. Ha pulito inoltre tutto il palazzo e il giardino attorno. Tanto da far felici persino il custode e il giardiniere.

22 Conclusioni

nome cognome	altezza/peso	numero d'incontri	peso finale
Samuel	160/64	3	60 (manca altezza, visto che è ancora in crescita)
Kristina	164/64	1	51-52
Prisca	178/69	4	
Svetlana	162/85	8	76
Maria	176/98	4	91
Patrizia	162/68	4	61
Ornella	167/89	3	87
Eugenia	175/88	1	83

Con questi casi clinici concludo il mio corso di comunicazione ipnotica a Torino. Per sviluppare l'intervento efficace nel campo della prevenzione, ho deciso di agire sull'abitudine della persona. In questo caso uso l'ipnosi come mezzo per arrivare agli obiettivi del soggetto.

In questo lavoro sono riunite le mie conoscenze acquisite da diverse scuole: di infermiera e di coach e di ipnologo.

Il mio obiettivo tramite questo metodo è di mantenere o migliorare la salute del corpo e della mente nell'individuo sano. Come descritto dai casi presentati, **l'immagine corporea** può essere un mezzo per arrivare a soddisfare i livelli più alti della personalità. Nella Time line della PNL con la **progressione nel futuro** il soggetto stesso ha la possibilità di testare gli obiettivi e le sensazioni positive dei presunti cambiamenti.

L'intuizione di utilizzare queste metodiche nell'ambito di una trance ipnotica, ero sicura che avrebbe funzionato e i casi clinici ne sono la conferma.

23 Bibliografia

<http://www.tamasidr.it/la-persona-sana-e-lo-stile-di-vita-sano/>
<https://it.wikipedia.org/wiki/Benessere>

<http://www.nutrizionistabrescia.com/2011/11/piramidi-e-piatti.html>

Richard Bandler

Vivi la vita che desideri con la PNL

Alessio Roberti Editore Srl

Via Lombardia 298 Urgano (BG) Italia

Roberta Tims

Ipnosi passo dopo passo

ISBN 5-271-06871-4 Edizione ASTREL Mosca Russia

Tad James - Wyatt Woodsmall

Time Line

La ristrutturazione temporale con la programmazione neuro linguistica

Roma Astrolabo, Ubaldini Editore, Roma

Edoardo Casiglia

Trattato d'ipnosi