Maria Grazia Messaglia
psicologa e psicoterapeuta

DIMAGRIRE CON L'IPNOSI

ECCESSO DI PESO: PROBLEMATICHE PSICOLOGICHE E IPNOSITERAPIA

Molteplici sono le componenti che possono determinare l'eccesso di peso: le più frequenti sono di origine comportamentale e psicologica. Se presenti in modo significativo, **la sola prescrizione dietetica difficilmente sufficiente a ridurre l'eccesso di peso**: deve esservi associato un intervento più articolato che, oltre ad annullare abitudini alimentari improprie, affronti anche le **problematiche psicologiche** di cui il cibo è risposta.

Se queste non sono risolte, ogni dieta ha come risultato finale il fallimento o l'instaurarsi di dimagrimenti provvisori seguiti dal rapido recupero del peso. Perdere peso in situazioni simili vuol dire **non solo liberarsi del grasso in eccesso ma riuscire anche a cambiare stabilmente il proprio stile di vita**: non è solo il peso del grasso che deve essere perso, ma **il "peso" di tutto un insieme di scelte esistenziali** e comportamentali improduttive.
Il loro superamento può essere ottenuto con un **intervento psicologico individuale o di gruppo**.

Esso permetterà al paziente di prendere conoscenza del problema ed imparare ad annullare la necessità di ricorrere al cibo come "droga rilassante, appagante, ansiolitica" ma fondamentalmente inefficace per superare difficoltà e disagi. In questo contesto si è rivelata di estrema utilità l'ipnosi.

IPNOSI
L'ipnosi è uno stato psichico particolare paragonabile ad uno stato di profondo rilassamento in cui possono nascere potenzialità nuove ed essere ampliate quelle già esistenti.
Potenziare la volontà decisionale, ridurre al minimo desiderio e bisogno del cibo inutile, sopportare meglio o anche annullare i disagi legati alla riduzione alimentare, rompere abitudini e condizionamenti psicologici, spesso a sfumatura ossessiva, che obbligano all'assuefazione del cibo sono le finalità che l'ipnosi si propone di raggiungere.
Le suggestioni ipnotiche permettono di **ridure la sensazione di fame nervosa, facilitano l'adesione alla dieta, generano un senso di sazietà, moderano l'appetito ed eliminano la tentazione di assumere "i cibi proibiti".**
L'ipnosi e l'autoipnosi (ipnosi attivata in maniera autonoma dal soggetto senza la presenza dell'ipnotista), inducono anche uno stato di **profondo benessere psicofisico**, che permette di affrontare e superare momenti di ansia e di disagio esistenziale cui in passato il cibo era risposta.
Attraverso particolari suggestioni, definite post ipnotiche, può inoltre proseguire il **cambiamento dei modelli esistenziali inadeguati** iniziato durante la seduta ipnotica stessa, in modo da permettere di annullare i condizionamenti negativi che portano all'utilizzo improprio del cibo.
Oltre all'ipnosi individuale egualmente utile è l'ipnosi di gruppo che attiva la possibilità di uno scambio di esperienze personali, in relazioni o meno con il cibo, potenzialmente assai utile.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TEL. 3382988884