LA NEWSLETTER
del MILTON ERICKSON INSTITUTE di TORINO
ipnosi, panico e fobie

Cari Lettori,
questo mese abbiamo deciso di scrivere di IPNOSI, PANICO e FOBIE. Forse non molti sanno che l'intervento in ipnosi è davvero prezioso ed efficace rispetto a questo tipo di problematiche. Vi proponiamo la testimonianza di Z, una giovane donna che ha lavorato con noi per superare paure che l'affliggevano da tempo, e che in pochissimo tempo ha avuto la capacità di attivare le proprie risorse personali per vivere in modo diverso e più libero. Cogliamo l'occasione per informare che dal 26 al 28 luglio vi sarà un nuovo PRIMO LIVELLO DI IPNOSI ERICKSONIANA per apprendere l'autoipnosi, il rilassamento e la trance. Il seminario verrà condotto dal dott. GianCarlo Di Bartolomeo e dalla dott.ssa Nicoletta Gava. Vi aspettiamo!

Lo staff del Milton H. Erickson Institute di Torino

[IPNOSI E NEUROSCIENZE]

a cura di Alessandro Piedimonte

Superare ansie e paura grazie all'ipnosi

Paure ed ansie sono fenomeni molto comuni che spesso si presentano in determinati momenti della nostra vita: nella maggior parte dei casi si presentano per favorirci, per evitare una situazione di pericolo o per fronteggiare una situazione particolarmente difficile. In alcuni casi, tuttavia, si possono presentare in assenza di un reale pericolo o di un reale problema. Proprio in questi casi, quando il vantaggio evolutivo di questi meccanismi viene meno, si parla di disturbi d'ansia o attacchi di panico. Il termine "ansia", così come il termine "paura" sono generici e fanno riferimento a generiche condizioni di agitazione. In relazione alla condizione che genera ansia o paura si parla di specifiche ansie e paure: ad esempio si parla di agorafobia quando ci si riferisce alla paura di affrontare spazi aperti, si parla di claustrofobia quando si ha paura degli spazi chiusi. Per "attacco di panico" si intende un periodo di paura improvviso di durata variabile che si presenta con diversi sintomi fisici (ad esempio tremore, respirazione superficiale, sudore, nausea, vertigini, iperventilazione, tachicardia, sensazione di soffocamento) ed una intensa paura di morire, impazzire o perdere il controllo. Le basi neurali di questi disturbi non sono ancora comprese appieno, tuttavia è stato dimostrato che diverse aree cerebrali, quali corteccia frontale e temporale, insula e corteccia cingolata anteriore sono implicate nell'insorgenza di tali fenomeni. Nel corso degli ultimi trent'anni differenti ricerche hanno indagato l'efficacia dell'ipnosi nel trattare l'ansia e disturbi quali attacchi di panico, paura di volare ed agorafobia. In una recente review (ovvero un articolo che descrive lo stato dell'arte su uno specifico argomento), è stato mostrato come l'inclusione dell'ipnosi nelle classiche terapie, per esempio cognitivo-comportamentali, aumentasse drasticamente la percentuale di successo nel trattare gli stati d'ansia [1]. Particolarmente interessante è l'idea di poter utilizzare l'ipnosi per trattare l'ansia che può insorgere in seguito a differenti situazioni chirurgiche ed odontoiatriche (tra cui biopsie, procedure radiologiche, chirurgia orale). In una meta-analisi (uno specifico tipo di analisi che coinvolge diversi studi, unendoli e confrontando i risultati) che ha coinvolto 18 studi su diversi tipi di dolore, disturbi d'ansia e fobie, gli autori hanno dimostrato come, in media, il paziente che riceve un trattamento ipnotico abbia miglioramenti superiori al settanta percento dei pazienti che ricevono un trattamento terapeutico "standard" senza alcun tipo di induzione ipnotica [2].
Per quanto riguarda claustrofobia ed agorafobia, la difficoltà di condurre esperimenti controllati è elevata, soprattutto per la variabilità dei casi singoli: per questo motivo molti dati sono ricavati da studi descrittivi su singoli pazienti. In uno studio che ha coinvolto due pazienti malati di cancro all'inizio di un percorso di radioterapia, l'ipnosi è stata utilizzata,insieme ad una terapia classica, per trattare la claustrofobia collegata al trattamento radioterapico (in questo trattamento, infatti,i pazienti vengono lasciati in una stanza chiusa ermeticamente e spesso devono essere immobilizzati sul lettino). Questo approccio combinato ha portato entrambi i pazienti a completare, senza richieste di interruzioni, tutte le sessioni di radioterapia [3]. L'ipnosi è stata utilizzata efficacemente su di una giovane paziente per trattare gli attacchi di panico collegati con l'agorafobia. Dopo una prima sessione in cui è stata usata una particolare tecnica di rilassamento, la paziente è stata "allenata" ad utilizzare tecniche ipnotiche di desensibilizzazione. L'introduzione del trattamento ipnotico ha permesso alla giovane donna di superare i suoi sintomi agorafobici e gli attacchi di panico. La terapia si è rivelata efficace anche nel lungo termine e non solo nel periodo immediatamente successivo al trattamento [4].
Una frequente fobia riguarda l'idea di trovarsi a bordo di un aereo: anche in questo caso l'ipnosi può rappresentare una metodica valida per aiutare le persone a superare la paura di volare. Un recente studio, l'ipnosi è stata utilizzata in un caso di attacchi di panico collegati all'idea del volo. Dopo un trattamento di dodici sessioni, durante le quali è stato osservato un continuo aumento della soggettiva preparazione al volo, la paziente è stata infine in grado di salire a bordo di un aeroplano [5]. Risultati simili nel trattamento della paura di volare, sembrano ottenibili anche con forme più brevi di ipnosi [6]. Gli studi sopra riportati confermano l'importanza dell'uso dell'ipnosi per il trattamento di disturbi quali attacchi di panico, agorafobia e paura di volare. Infatti l'ipnosi, da sola o combinata ai trattamenti standard per questi disturbi, porta ad un più significativo miglioramento della sintomatologia. Non si deve trascurare il fatto che questi studi necessitino di maggiori conferme, essendo spesso rappresentati da ricerche su singoli casi.

Bibliografia

1 Corydon Hammond D. Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. Expert Review of Neurotherapeutics; 10(2), 263–273 (2010).
2 Kirsch I, Montgomery G, Sapirstein G. Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: a meta-analysis. Journal of Consulting and Clincal Psychology; 63(2), 214–220 (1995).
3 Steggles S. The use of cognitive-behavioral treatment including hypnosis for claustrophobia in cancer patients. American Journal of Clinical Hypnosis; 41:4 (1999).
4 Harris GM. Hypnotherapy for agoraphobia: a case study. Internetional journal of psychosomatics; 38(1-4):92-4 (1991).
5 Volpe EG, Nash MR. The Use of Hypnosis for Airplane Phobia With an Obsessive Character. A Case Study. Clinical Case Studies; 11(2): 89-103 (2012).
6 Mc Intosh I. Brief selective hypnotherapy in the treatment of flying phobia. Vertex; 18(74):268-71 (2007).

ATTIVITÁ FORMATIVE

✓ I LIVELLO
CORSO DI IPNOSI ERICKSONIANA
[26. 27. 28. 29. LUGLIO] TORINO
Ipnosi, rilassamento e trance

✓ II LIVELLO
CORSO DI IPNOSI INTERMEDIO
[14. 15. 16. SETTEMBRE]
[21. 22. 23. SETTEMBRE] TORINO
Ipnosi conversazionale o trance vigile

✓ MASTER POST-UNIVERSITARIO
IN IPNOSI CLINICA
[28. 29. 30. SETTEMBRE] TORINO
Orientamento ericksoniano

✓ SPUNTI DI IPNOSI CLINICA
[10. 11. NOVEMBRE] TORINO
Approfondimenti, esercitazioni
sviluppi

✓ IN EVIDENZA

IL 1° VOLUME
DI SUBLIVION EDIZIONI

[IPNOSI E CLINICA]

a cura di Mauro Cavarra

Attacchi di panico e fobie: guarire con l'ipnosi

I disturbi d'ansia racchiudono al loro interno condizioni accomunate dal fatto che in certi contesti, gli individui che ne soffrono, manifestano reazioni di apprensione e preoccupazione più intense del normale.

Questi disturbi, nelle forme più gravi, possono avere conseguenze fortemente invalidanti per la persona spingendola in alcuni casi addirittura ad un progressivo ritiro dall'ambiente. Un esempio sono i disturbi fobici, come la claustrofobia, ovvero delle condizioni in cui il paziente si trova a vivere una fortissima, e a volte irrazionale, paura di certe situazioni spesso accompagnata da evidenti reazioni corporee (tra le altre troviamo sudorazione, affanno, variazioni della temperatura corporea, tremore). Questo disturbo può diventare talmente invasivo da impedire alla persona di svolgere le proprie attività quotidiane o da limitarlo nella libertà di scelta: non è difficile immaginare ad esempio come la paura di volare possa porre dei limiti sia in ambito personale che lavorativo.La letteratura scientifica ha ormai ampiamente dimostrato come attraverso l'ipnosi sia possibile sfruttare e regolare le connessioni mente-corpo [1]. Questo è uno dei motivi per i quali molti studi [2] hanno esplorato le possibilità terapeutiche offerte dalle tecniche ipnotiche per questo tipo di condizioni. Un dato interessante è che sono molti gli orientamenti teorici che si sono serviti con successo dell'ipnosi per potenziare gli effetti della terapia ed arrivare ad una più profonda e rapida risoluzione del disturbo. Un esempio è contenuto in un lavoro [3] nel quale si è confrontato l'andamento di alcuni gruppi di pazienti trattati secondo il modello cognitivo-comportamentale con quello di gruppi di pazienti che seguivano la stessa terapia con l'aggiunta di moduli di ipnosi. I risultati, ottenuti, prendendo in considerazione 18 studi, hanno dimostrato che i partecipanti del secondo gruppo sono migliorati circa del 70% in più rispetto ai pazienti del primo. Risultati simili sono rintracciabili anche nella letteratura riguardante psicoterapie di orientamento diverso [4].

Un'altra manifestazione ansiosa abbastanza diffusa fortemente invalidante per chi ne soffre, è rappresentata dagli attacchi di panico. Vengono descritti in genere come eventi improvvisi che durano difficilmente più di 15-20 minuti in cui ad una marcata attivazione fisiologica - sudorazione, formicolii alle estremità, iperventilazione, dolore al petto, nausea, parestesie, brividi o vampate di calore, svenimenti - si associano sintomi psicologici estremamente disturbanti: la persona teme di morire o di impazzire, sente di non avere controllo sulla situazione, vive stati di dissociazione e ha la sensazione che qualcosa di terribile stia per accadere. Altra componente invalidante di questa condizione è l'agorafobia conseguente.

La persona, infatti, comincia progressivamente ad evitare i luoghi in cui gli attacchi si sono manifestati e più in generale i luoghi in cui sarebbe difficile ricevere soccorso (luoghi affollati, deserti o in cui si crede di non potere contare sull'aiuto di nessuno) limitando nel tempo le possibilità di interazione con l'ambiente. La letteratura scientifica che si occupa di investigare il ruolo terapeutico dell'ipnosi per interrompere il ricorrere di questi attacchi, è in fase di sviluppo ma alcuni autori l'hanno descritta come una tecnica promettente.

In particolare questa può essere utilizzata anche in casi particolarmente gravi, come per pazienti che, per superare la paura sopra descritta hanno cominciato a fare ricorso ad alcol o sostanze a scapito della propria salute fisica. È l'esempio descritto in un articolo del 2005 (ibid.) nel quale gli autori tracciano l'evoluzione di un soggetto dalla prima visita al termine del percorso terapeutico. La paziente, che prima del trattamento arrivava ad avere tre attacchi a settimana, nell'arco di un mese ha appreso a contrastarli prima che sopraggiungessero. Un follow up di 2 mesi ha confermato la stabilità del risultato. L'utilizzo da parte di personale esperto dell'ipnosi, in altre parole, può consentire a chi soffre di attacchi di panico di apprendere a regolare i propri stati interni rapidamente ed efficacemente. Questi apprendimenti, oltre a guarire dalla condizione fobica o dagli attacchi di panico, sostengono il soggetto restituendogli la possibilità di gestire il proprio benessere e riportando ad un livello ottimale la propria autostima, spesso intaccata da questi disturbi (ibid..)

Panic attacks and phobias: healing with hypnosis

Anxiety disorders comprehend conditions in which in certain contexts, the individuals who suffer from them, show reactions of preoccupation and concern that are more intense than the general population. Such disorders, in their most sever forms, can have highly disabling consequences for patients, leading them in some cases even to a progressive social withdrawal.

An example of these disorders are phobias, such as claustrophobia, that is conditions in which patients feel a very strong, and often irrational, fear of some situations. Such fear is frequently associated with pronounced physiological reactions (among the others sweating, breathlessness, changes in bodily temperature, tremors can be observed). This disorder can become so disabling that it can limit patients in their everyday activity or in their freedom of choice: it isn't hard to imagine that, for instance, fear of flying can limit those who suffer from it both in personal and professional life.

Scientific literature has clearly demonstrated how hypnosis can help to use and regulate the connection between mind and body [1]. This is one of the reasons why [2] many researches explored the therapeutic possibilities that are offered by hypnotic techniques for this kind of conditions.

An interesting fact is that several therapeutic approaches successfully used hypnosis to enhance the effects of therapy and reach a more deep and faster resolution of the disorder. An example can be found in a study [3] in which the progress of some groups of patients treated with cognitive behavioral psychotherapy was compared to that of other groups of patients who followed the same therapy with the addition of hypnotic sessions. Results, obtained by analyzing 18 different researches, demonstrated that participants of the second group showed a 70% greater improvement compared to the patients of the first group. Similar results have been found also in literature concerning different kinds of psychotherapies [4]. Another form of the axiety spectrum that is quite widely diffused and that is highly disabling for those who suffer from it, is represented by panic attacks. They are usually described such as sudden events that last approximately 15-20 minutes during which a pronounced physiological arousal - sweating, peculiar sensations in the extremities, hyperventilation, chest pain, nausea, paresthesias, chills or hot flashes and dizziness - are associated to extremely unpleasant psychological symptoms: the person becomes afraid of dying or of becoming crazy, feels like having no control on the situation, experience dissociative states and feels like something terrible is going to happen. Another disabling component of this condition is the agoraphobia that follows. The patient, in fact, starts to progressively avoid the places in which the attacks happened and, more generally. places in which it would be hard to find help (crowded or deserted places, or places in which the individual feels like he cannot count on the help of anybody), limiting with time the possibilities of interaction with the environment. Scientific literature regarding the therapeutic role of hypnosis to prevent these attacks from happening is still growing, but some authors described it as a promising technique. More specifically, it can be used also in particularly severe cases, like with those patients who, to overcome the above described fear, begun to make use of alcohol or drugs at the expense of their physical health. It is the case described in an article published in 2005ibid. in which the authors describe the progress of a subject since the beginning of therapy until its end. The patient, who, before treatment, had up to three attacks per week, in a month learned to thwart them before their occurrence. A 2 months follow up confirmed the stability of the result. Hypnosis, when used by trained professionals, in other words, can allow those who suffer from panic attacks to learn to effectively and rapidly regulate their internal states. These techniques, in addition to curing phobic conditions or panic attacks, support patients, allowing them to regain the possibility of managing their own well-being and restoring their sense of self mastery, which is often lowered by these disordersibid..

Bibliografia

1. Iglesias, A. & Iglesias, A. (2005). Awake alert hypnosis in the treatment of panic disorder: a case report. American Journal of Clinical Hypnosis, 47(4), 249-256.

2. McNeal, S.A. (2001). EMDR and hypnosis in the treatment of phobias. American Journal of Clinical Hypnosis, 43:3/43:4, 263-274.

3. Kirsch, I., Montgomery, G. & Sapperstein, G. (1995) Hypnosis as a adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: a meta analysis. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 63, 214-220.

4. Crawford, H.J. & Barbasasz, A.F. (1993). Phobias and intense fears: facilitating their treatment with hypnosis. In J. W. Rhue, S. J. Lynn & I. Kirsch, (Eds.), Handbook of clinical hypnosis (pp.311-338) Washington, D.C.: American Psychological Association.

[LA VOCE DI ERICKSON]

Trattamento ipnotico della paura di volare

La signora A. era una intelligentissima ed attraente programmatrice di calcolatori, da poco sposata, che richiedeva la terapia a causa di una "fobia dell'aereo". Riferì di essersi trovata in un piccolo incidente aereo, che implicò un atterraggio che l'aveva un po' sconvolta Lo spavento relativo a quell'esperienza rapidamente si generalizzò a qualsiasi forma di agitazione o di vibrazione dell'aria quando l'aereo si trovava in aria. Non aveva alcuna paura di entrare nell'aereo, neppure quando questo rullava. La sua 'fobia' cominciava realmente nel momento in cui l'aereo si sollevava dalla pista. Si sentiva estremamente a disagio fino a quando era in volo, ma stava di nuovo bene appena l'aereo toccava terra.

Era ansiosa di sperimentare l'ipnosi e si dimostrò un soggetto molto responsivo a causa di ciò Erickson sentì che poteva chiedere as A un forte impegno sin dalla sua prima seduta di terapia […].

Una volta che fu in un o stato di trance, le feci prendere un aereo ed attraversare una tempesta con l'immaginazione. Era sgradevole da vedere; lei entrò effettivamente in una specie di convulsione. Era orribile da guardare.

Le ho fatto fare questo viaggio in aereo con una grande agitazione dell'aria, e quindi le ho detto che presto si sarebbe sentita bene e a proprio agio. Quindi avrebbe trovato improvvisamente che tutte le sue paure erano scivolate sulla sedia sulla quale stava seduta. Quindi è stata risvegliata. Immediatamente è scivolata via dalla sedia! Ho chiamato mia moglie e le ho detto di sedersi sulla sedia. Quando stava per farlo la paziente gridò: "No, no, non farlo!", e impedì fisicamente a mia moglie di sedersi. Quindi le ho dato una suggestione postipnotica diretta che stava per fare effettivamente un viaggio in aereo per Dallas. Lei mi aveva fatto una promessa assoluta. Quindi le dissi che non sarebbe stato necessario vederla di nuovo dopo che fosse tornata da Dallas. "prenderai un aereo dall'aeroporto di Phoenix. Naturalmente, ti porrai qualche domanda rispetto a ciò. Quando sarai tornata a Phoenix da Dallas avrai scoperto come e bello viaggiare in aereo. Ti piacerà veramente. Al tuo ritorno, quando arrivi all'aeroporto di Phoenix, telefonami e dimmi quanto lo hai gradito". Prima di porre fine a quella trance, le ho dato in questo modo altre suggestioni postipnotiche: "hai perduto la tua fobia degli aerei. Di fatto, tutte le tue paure, ansie e orrori stanno sedute su quella sedia su cui tu stai seduta. Dipende da te decidere quanto tempo vuoi stare seduta qui con quelle paure" […]. Lei ha seguito quelle suggestioni postipnotiche, e quando è tornata e mi ha chiamato ha detto con un tono di voce entusiasta: "Era assolutamente fantastico. Il letto di nuvole al di sotto era così bello che avrei voluto una macchina fotografica". Alcuni mesi più tardi quando lei ebbe occasione di ritornare nella stessa stanza, era divertente vedere come evitava quella sedia e impediva agli altri di sedercisi.

Liberamente tratto da Milton H. Erickson & Ernest L. Rossi, Ipnoterapia; pag. 342, Astrolabio.

Taken from Milton H. Erickson & Ernest L. Rossi, Hypnotherapy, An Exploratory Casebook; p. 276, Irvington Publishers Inc.

Hypnotic treatment of airplane Phobia

Mrs. A was a highly intelligent, attractive computer programmer, recently married, who requested therapy for an airplane phobia. She reported that she had been in a minor airplane accident involving a landing that shook her up a bit. The fright from this experience quickly generalized to any form of air turbulence or vibration when a plane was in the air. She was able to enter an airplane and even taxi along the runway with no fear. Her phobia" actually began the moment the plane lifted off the runway. She was in great distress while airborne, but was comfortable again as soon as the plane touched ground.

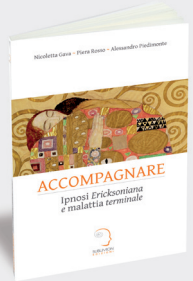
She was eager to experience hypnosis and proved to be a very responsive subject. Because of this the senior author felt he could request a strong commitment from Mrs. A in her very first therapy session […].

I let her go through that plane trip with great air turbulence, and then I told her that she would soon feel comfortable and at ease. She would then suddenly find that all her fears had slid off her onto the chair she was sitting on. She was then awakened. She immediately leaped out of that chair! I called in my wife and told her to sit in the chair. As she started to the patient yelled, No, no, don't! and physically prevented my wife from sitting […].

I then gave her a direct posthypnotic suggestion that she was to actually take a plane trip in reality to Dallas. She had given me her absolute promise. I then told her it wouldn't be necessary to see her again until after she returned from Dallas. You'll take a plane from the Phoenix airport. Of course, you'll have some question about it. When you get back to Phoenix from Dallas, you will have discovered how beautiful it is to ride a plane. You will really enjoy it.

When you reach Phoenix airport on your return, call me up and tell me how you enjoyed it. Before terminating that trance, I gave her other posthypnotic suggestions as follows: You have lost your phobia for planes. In fact, all your fears and anxieties and horror are sitting in that chair where you are sitting. It's up to you to decide how long you want to sit there with those fears. You should have seen how she jumped out of that chair! […]

She followed those posthypnotic suggestions, and when she returned and called me, she said in an ebullient tone of voice, It was utterly fantastic. The cloud bed below looked so beautiful I wished I had a camera. Months later, when she had occasion to return to the same room, it was ridiculous how she avoided that chair and prevented others from sitting in it.



LIBRI

SUBLIVION EDIZIONI

Accompagnare: ipnosi e malattia terminale

È rivolto a coloro che operano professionalmente nell'ambito delle malattie terminali; un valido spunto di riflessione anche per chi si trova ad accompagnare un proprio caro, una persona amata.

La testimonianza di *Z.*

Gli ultimi giorni di liceo, dopo una lunga ed inconcludente esperienza di normale psicologia, pensavo tra me e me, ciondolando verso casa, che un giorno avrei fatto un cortometraggio per spiegare alla gente quello che i miei occhi e il mio cuore provavano ed avvertivano: immaginavo delle sequenze colorate, in cui le strade, i muri, e gli oggetti non erano stabili ma di materiali morbidi, quasi liquidi, come sabbie mobili, e provocavano in me un senso di incertezza paralizzante. Le voci delle altre persone mi suscitavano fastidio, paura, il più flebile suono risuonava nella mia testa come un tamburo.
Era chiaro che qualcosa, un grande male, si era attaccato a me, senza che io lo volessi. Sono sempre stata una ragazza molto forte, coraggiosa ed indipendente, ho girato il mondo da sola, non avendo paura di nulla. Sono arrivata al punto da non riuscire nemmeno a mettere piede in un aereo, o addirittura nella mia classe. Ho conosciuto Nicoletta Gava quando la situazione era ormai esasperata, ma la voglia che tutto questo finisse, o quanto meno si alleviasse, era fortissima. E' stata dura prendere la decisione di intraprendere un nuovo percorso anche perché mi ero ripromessa che ce l'avrei fatta da sola. Ma ciò non era possibile. Con poche sedute di terapia, grazie a Nicoletta Gava ho riconquistato la libertà, mi sono di nuovo aperta al mondo.
Con questo non voglio dire che ha, come con una bacchetta magica, fatto svanire i sintomi da un giorno all'altro, ma mi ha insegnato, e senza bisogno di parole, ma attraverso un incredibile flusso di energie che sono riuscite a comprendere e cullare le mie paure più nascoste, (paure che nemmeno io sono stata in grado di esprimere), come affrontare quelle circostanze che fino a quel momento erano per me invalidanti. Appresi inconsciamente questi "metodi", la mia vita, e i pensieri che assillavano la mia mente, sono migliorati, e fortunatamente quei momenti di grandissimo dolore che provavo nel sentirmi prigioniera di un male che non apparteneva alla mia vita, così spensierata e sempre alla ricerca della felicità, sono ora solo un triste ricordo, che tuttavia alimentano il mio desiderio che non si ripetano più.
Aver lavorato con Nicoletta Gava per cercare di indagare i motivi della mia ansia generalizzata, mi ha fatto comprendere una cosa che difficilmente sarei riuscita a capire da sola: l'ansia, prima di volerla ciecamente combattere, devi cercare di comprenderla, di "captare" i messaggi che in quel modo ti manda il tuo corpo. Né in farmaci, né l'indifferenza, né una cieca volontà di risolvere il problema senza riflessione (il mio caso) avrebbe sortito alcun effetto. Essendo naturalmente portata a ciò, credo che lei, l'ansia, non mi abbandonerà mai del tutto. Ma ora sono entrata "in contatto" con lei, e ho i mezzi e gli strumenti adatti per dialogare insieme, comprenderla e insomma, gestirla. Tutto questo non sarebbe successo senza l'eccezionale aiuto di una grandissima professionista come Nicoletta Gava" .

"The last days of high school, after a long and inconclusive experience of common psychology, I was thinking while I was heading home, that someday I would have shot a short film to explain to others what my eyes and my heart felt and experienced: I imagined colored sequences, in which the streets, walls and objects were unstable and made of soft materials, almost liquid, like quicksand, and made me feel a paralyzing uncertainty. The voices of other people bothered me, scared me, the feeblest sound echoed like a drum in my head.
It was obvious that something, a great illness, stuck to me against my will. I have always been a very strong girl, brave and independent, I used to go around the world without fear. I arrived to the point of being unable to set a foot on a plane, or even in my classroom.
I met Nicoletta Gava when my situation was desperate, but the desire to overcome all of that, or at least to reduce its influence on me, was very strong. It was hard to decide to begin a new therapy, also because I promised to myself that I would have done it on my own. But that was impossible. In a couple of sessions, thanks to Nicoletta Gava, I regained freedom, I once again opened up myself to the world.
I am not saying that she, like as if she used some kind of magic, made my symptoms immediately disappear, but she taught me, and not with words but through an incredible flow of energy that has been able to understand and nurse my most hidden fears (fears that even I wasn't able to express), how to face those circumstances that until that moment were so disabling for me. Once I unconsciously learned these "methods", my life and the thoughts that were tormenting my mind got better and fortunately those moments of intense pain that I experienced when I felt prisoner of an illness that did not belong to my life, so carefree and always pursuing happiness, are now just a sad memory, that however fuels my desire of not wanting it to happen again.
Working with Nicoletta Gava to try to investigate the reasons of my generalized anxiety, made me understand something that it would have been difficult to grasp on my own: anxiety, before blindly fighting it, must be understood, you must "receive" the messages that your body sends you in that specific way.
Neither drugs, nor indifference nor a blind will to solve the problem without thinking (my case) would have achieved any result. Being naturally inclined to it, I think that it, anxiety, will never completely abandon me. But now I am "in contact" with it, and I have the right means and tools to interact with it, to understand it and, in other words, to manage it.
All of this would have never happened without the exceptional help of a great professional such as Nicoletta Gava".

NOTIZIE

visita www.ericksoninstitute.it

seguici su Facebook

guarda i video su YouTube