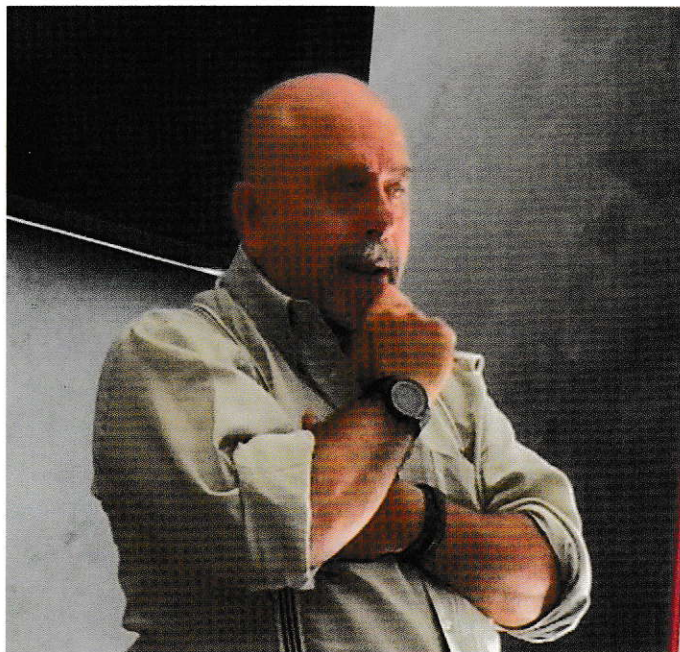


di Cettina Calìo

Benessere mentale, l'importanza della psicoterapia per la nostra vita



La parola Psiche viene dal greco Anima, e il benessere mentale è di primaria importanza per la salute della nostra vita. Ognuno di noi ha un vissuto fatto di fragilità da colmare e la quotidianità acuisce le ferite che ci portiamo dietro, destabilizzandoci un pò. Abbiamo parlato dell'importanza della psicoterapia col dottor Salvatore Palumbo, direttore dal 2005 della SPIE (Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Ipnotica Ericksoniana), riconosciuta dal MIUR, con sede in via Vacca, 35. Per chi non lo sapesse, Milton Erickson (il cui metodo il dott. Palumbo applica e promuove) è stato uno psichiatra, psicoterapeuta e ipnoterapeuta statunitense, riconosciuto come uno dei più importanti del 900. Ci spieghi l'importanza della psicoterapia?

“In una società in continua trasformazione la richiesta di interventi psicoterapici è in crescita; e la psicoterapia diviene uno strumento elettivo di intervento. Spesso la gente si chiede come si possa guarire con le parole non considerando un

presupposto di base: ci si ammala con le parole. La psicoterapia Ericksoniana, è un approccio flessibile, che attraverso l'uso di tecniche ipnotiche promuove un processo di cambiamento e crescita del paziente attivando le sue risorse. Risulta efficace per il trattamento di molti disagi psichici”.

Cos'è l'ipnosi?

“L'ipnosi clinica è uno strumento che ha lo scopo di aggirare la mente cosciente e le sue resistenze, per permettere alla persona di focalizzare l'attenzione dentro di sé e avviare un dialogo col proprio inconscio; non ha un potere manipolativo o di coercizione. In trance non si può costringere il soggetto a fare nulla che egli non voglia.

Lo stato di trance è una condizione fisiologica degli esseri umani, si verifica spontaneamente ogni 90 minuti circa, ad esempio quando si è assorti nella lettura di un libro.

L'inconscio è un serbatoio di risorse. Compito del terapeuta è permettere al soggetto di attingere a queste risorse per prendere consapevolezza di sé. Aiutare la persona ad accedere alle proprie risorse fisiche, psichiche ed emozionali può migliorare il suo rapporto con sé e con gli altri”.

Sappiamo che vuole promuovere un servizio all'interno della sua scuola, di cosa si tratta?

“Ho intenzione di attivare un servizio di psicoterapia per i cittadini; il primo colloquio è gratuito. Si può accedere contattando la nostra segreteria (3472690623).

Vogliamo favorire una cultura di promozione del benessere psichico. Spesso il disagio psichico è sottovalutato; la prevenzione di molte patologie organiche passa anche attraverso la cura della nostra mente. I cittadini che stanno bene, fanno migliore la società”.