

Addio stress con l'ipnosi dinamica

LO STRESS e i conseguenti disagi, vedi senso di precarietà e ansia da prestazione, sono in crescita. Tant'è che, diventando delle vere e proprie costanti del lavoro in Italia, spingono sempre più spesso le persone a ricorrere a farmaci antidepressivi o psicolettici che nell'ultimo anno hanno registrato una crescita del 12 per cento. E un dato ancora più allarmante è l'incremento del ricorso ai farmaci anche senza prescrizione medica: un fatto preoccupante che —secondo gli ultimi dati elaborati dall'Istituto di fisiologia clinica del Consiglio nazionale delle ricerche — colloca l'Italia al quarto posto su trentacinque Stati europei.

L'Accademia internazionale 'Stefano Benemeglio' delle Discipline Analogiche (www.ipnosibenemeglio.com) lancia ora l'allarme su questa 'cultura dello stress' dilagante nel nostro Paese proponendo il metodo dell'ipnosi dinamica. «Oggi si è diffusa la visione dello psicofarmaco onnipotente, mentre in realtà è solo una delle possibilità di intervento e non sempre la più indicata nei casi di disturbi dell'emotività causati dallo stress», assicura lo psicologo Stefano Benemeglio, presidente dell'onlus Accademia internazionale delle discipline analogiche, organizzazione non lucrativa di utilità sociale che si propone di contribuire allo sviluppo del potenziale umano del singolo individuo e al recupero della qualità della vita. Da qui il successo dell'ipnosi dinamica, basato sulla decodifica automatica di atti comunicativi non verbali privi di significato razionale, quali il segno, il gesto e altri, ma carichi di significati emotivi, che ad oggi pare aver ottenuto, soprattutto a Roma e Milano, un'efficacia dell'80 per cento. Uno strumento adottato non solo dai singoli individui, ma anche dalle aziende, da top manager e persone che vogliono smettere di fumare.