

ELLE

elle.it

LIFESTYLE
INVENTARE
LO
CHALET
TRA
LEGNO
E LUCE

GENNAIO 2010
ELLE + ELLE EXTRA SPOSA + ASTRO 2010

€ 3,00

Coppia

*Se lei ama
un uomo "over"*

Premiatissime

*Le più belle,
brave,
chic
dell'anno*

**Come
Madonna**

*Con la
nuova
terapia
all'ossigeno*

Test

*Quanto
sei disinibita?*

*Abiti da
sogno e
lingerie
da
seduzione*

Moda da fiaba

ITALIA

MIGLIOR
MENSILE
FEMMINILE
DELL'ANNO



LIVIA KEBEDE

H

Testimonianza raccolta da
MARIATERESA TRUNCELLITO

Ho 50 anni e mi chiamo Gavina. Sono un medico omeopata e madre separata di due figli adulti. La mia è una vita piena e trafelata, divisa tra i pazienti e i viaggi in giro per il mondo, per congressi e aggiornamenti: anche adesso sono in partenza per Tokyo.

Per professione, ma soprattutto per carattere, sono una persona molto razionale e concreta. Da donna di scienza, pur aperta alle terapie complementari, mi sono avvicinata all'ipnosi con un misto di curiosità e scetticismo.

Un paio di anni fa avevo una relazione con un avvocato. Un uomo delizioso, pieno di affetto e premure, ma non ero innamorata abbastanza per sentirmi bene nella nostra storia. Non riuscivo a lasciarlo, anche se era la cosa giusta da fare. Non sapevo come dirglielo, perché non c'era niente che non andasse, non potevo rimproverargli nulla. Forse avevo anche paura di affrontare la solitudine. Può sembrare banale e, razionalmente, lo era: avevo avuto altre storie e, quando si era trattato di dire basta, non avevo avuto nessuna difficoltà a chiudere. Ma stavolta sì. La cosa che mi faceva più male era il non riconoscermi. Avvertire una sensazione di impotenza, vedermi incapace di prendere una decisione con la consapevolezza che fosse quella migliore. Mi sono confidata con un'amica e collega. Ed è stata lei a suggerirmi l'ipnosi dinamica. Mi sono documentata: ho comprato qualche libro sull'argomento, ho fatto qualche ricerca in Internet. Dopo un paio di settimane, ho preso appuntamento con lo specialista.

Gli ho esposto il problema, la mia incapacità di prendere una decisione così importante per la mia vita, presente e futura: faccio bene a lasciare il mio compagno? O la difficoltà che provo è il segno che potrei pentirmene? Lui, con grande sicurezza, mi ha detto: "Il suo blocco emotivo si può risolvere con tre sedute". Confesso che, lì per lì, mi sono sentita perplessa: ma come, io ci sto rimuginando da mesi e questo, senza nemmeno conoscermi, pensa di liquidarmi in fretta e furia? Forse non riesce a comprendere la gravità del mio problema. Nonostante ciò, ho deciso di provarci lo stesso. Più per sfida che per convinzione.

A me gli occhi, please

Lui non è l'uomo giusto ma non riuscite a lasciarlo? Provate l'ipnosi: niente pendolini né trance, solo un "incontro con se stessi". Come racconta una donna che ha risolto il suo problema senza che qualcuno le abbia rubato l'anima

A TU PER TU CON L'INCONSCIO

Nel primo incontro lo psicologo mi ha spiegato che avrebbe dato la parola al mio corpo. Quella che lui definiva comunicazione "analogica", cioè emotiva e non razionale, gli avrebbe permesso di entrare in contatto con il mio inconscio. Mi ha quindi chiesto di restare in piedi, a occhi chiusi, e ha cominciato a farmi domande, la cui risposta poteva essere solo un sì o un no. La prima è stata: "Ti chiami Gavina?". E la seconda: "Ti chiami Francesca?". Il mio corpo ha risposto sì la prima volta, con un'oscillazione in avanti, e no la seconda, con un'oscillazione all'indietro. Poi ha chiesto: "Il blocco emozionale è venuto prima dei 30 anni? Tra i 30 e i 40 anni? Dopo i 45 anni?" e così via, finché ha circoscritto un arco temporale di cinque anni. Quindi ha fatto ulteriori domande, ristrette a questo periodo. Ho capito dopo che l'ipnosi avrebbe rivelato che il mio "vero" problema era cominciato molto prima dell'inizio della mia relazione con il mio uomo. Il mio blocco emotivo era del tutto indipendente dalla situazione presente che non riuscivo a risolvere.

Una volta stabilito che l'evento negativo era avvenuto quando avevo 40 anni, ho potuto finalmente sedermi, ma la comunicazione analogica è continuata, finché è emerso un episodio che avevo del tutto rimosso e mi aveva causato un forte senso di umiliazione. Era successo durante un congresso medico, di fronte ad almeno 400 persone, dove partecipavo come relatore. Avevo appena finito di raccontare un caso clinico e la terapia che avevo prescritto al paziente, spiegando che avevo stabilito dosaggi inferiori a quelli usati di solito perché la persona si trovava in una condizione emotiva molto delicata e non volevo turbarla ulteriormente. Il moderatore, togliendomi la parola, è intervenuto con quella che voleva essere una battuta: "Ecco, queste sono le terapie delle colleghe femmine". Tutti gli uomini presenti in platea avevano riso, ma la frase era di

cattivo gusto, irrispettosa nei miei confronti e verso la mia professionalità. Nonostante la sgradevolezza, ho replicato prontamente: "E questa è una battuta che avrebbe potuto fare solo un collega uomo". Sono stata all'altezza della situazione e ho risposto per le rime. L'episodio, in sé, non aveva nessuna importanza, tanto che lo avevo immediatamente dimenticato. Ma con l'ipnosi dinamica ho scoperto che, per qualche ragione, era stato smosso il disagio che ristagnava nel mio inconscio da tantissimo tempo. Forse addirittura dal giorno della mia nascita.

LA PRIMA DELLA CLASSE

Io ho un fratello gemello, col quale ho da sempre un

VeloceMente

La cantante Lily Allen è riuscita a dimagrire. Courtney Love è tornata in forma, mentre Eva Mendes ha superato l'aracnofobia. L'ipnosi è di moda, anche grazie al gran numero di star internazionali che la scelgono per risolvere i loro problemi. «Ma è anche la rapidità di azione, perché pochi incontri sono sufficienti», spiega Stefano Benemeglio, psicologo e fondatore dell'Istituto di psicologia analogica e di ipnosi dinamica di Milano. «In realtà l'ipnosi, in particolare la dinamica, non è una terapia ma un metodo che consente alle persone non di interpretare ma di "parlare" con l'inconscio utilizzando tecniche di comunicazione non verbale come il segno, il gesto o il comportamento. Non mira ad attaccare il sintomo, ma a combatterne direttamente le cause. Il soggetto regredisce nel passato per trovare la causa del suo malessere psicologico ed è lui stesso a indicare l'evento traumatico che provoca la sofferenza».

Per ulteriori informazioni:
Associazione internazionale
delle discipline analogiche,
www.accademianalogica.com.

buon rapporto. Non ci somigliamo molto, nemmeno nel carattere. E anche negli studi ho sempre avuto risultati migliori dei suoi: io ero tra i primi della classe, mio fratello andava bene ma senza eccellere. Nonostante ciò, tra noi non c'è mai stata nessuna

"L'ipnosi aveva smosso un disagio che ristagnava nel mio inconscio da tantissimo tempo. Forse dal giorno della mia nascita"

rivalità né competizione. Quello che non era contento della situazione era nostro padre, che non ha mai mandato giù il fatto che io, femmina, fossi più brava del suo figlio maschio prediletto. Di questa "debolezza" di mio padre sono sempre stata consapevole. Ma, almeno razionalmente, non ci ho mai sofferto granché. Il mio inconscio invece sì. Tantissimo.

L'umiliazione "sessista" che avevo provato al congresso aveva fatto riemergere questa sofferenza che nemmeno sapevo di avere. Ciò mi ha causato il blocco emotivo che mi impediva di affrontare la fine della mia relazione con il mio compagno, mi toglieva il coraggio di dirgli che non lo amavo più.

Insieme al ricordo di avvenimenti che avevo rimosso, è uscita fuori l'emotività e il senso di umiliazione e di inferiorità. Improvvisamente ho provato una

sensazione fisica di benessere e leggerezza. Il terapeuta, però, mi ha ordinato di nuovo di alzarmi, e mi ha chiesto: "Il problema di Gavina è superato al 20 per cento? Al 30 per cento?" e il mio corpo ha risposto sì al 50 per cento.

Mentre avveniva tutto ciò, io ero sempre consapevole. Anche se l'ipnologo aveva aggirato le barriere della mia razionalità - altrimenti ricordi, esperienze e sensazioni lontanissime nel tempo non sarebbero emersi - ho continuato a percepire l'ambiente esterno, rimanendo vigile. Tutto sommato, è un'esperienza che si può paragonare a quella che viviamo quando andiamo al cinema: la visione di un film ci "ipnotizza", perché ci immedesimiamo nei protagonisti e nella storia, e per un paio d'ore non esiste altro. Ma sappiamo bene di essere dentro a un cinema, anche se la nostra attenzione è concentrata su quanto accade sullo schermo.

Per sbloccarmi completamente c'è voluto anche il secondo incontro, nel quale l'ipnologo ha fatto parlare il mio corpo di una serie di episodi che riguardavano il rapporto con mio padre, molto lontani nel tempo e privi di sensazioni dolorose. Alla fine, alla domanda: "Il problema di Gavina è risolto totalmente?", il mio corpo si è tanto pie-

gato che ho dovuto fare un passo avanti per non cadere. E l'ipnologo ha concluso che era tutto a posto. Sono uscita dallo studio un po' delusa: mi ero sentita meno coinvolta della prima volta e, di nuovo, il terapeuta mi pareva un po' spaccone. Ma la sera stessa, davanti a un cocktail, sono riuscita a dire al mio uomo che non desideravo più stare con lui. Con grande serenità e trovando anche le parole giuste, quelle che fino a quel momento mi erano mancate. Lui mi ha chiesto perché e io sono riuscita anche a spiegargli che non mi sentivo abbastanza coinvolta. Mi ha risposto solo che, se avessi cambiato idea, lui mi avrebbe aspettato.

Se l'ipnosi aveva funzionato così bene in un problema che mi sembrava insuperabile, forse avrebbe potuto aiutarmi in altre situazioni di disagio. In particolare, volevo diventare più grintosa nella mia professione, soprattutto quando sono obbligata a confrontarmi con colleghi aggressivi. Perciò ho fatto altre sedute, per sei mesi, per imparare ad "alzare la voce". Da allora ho suggerito l'ipnosi anche ad alcuni miei pazienti per i quali l'omeopatia non basta: chi vorrebbe smettere di fumare e non ci riesce, chi soffre di disturbi alimentari, dalla bulimia alla nausea, giovani con comportamenti compulsivi, come la cleptomania, o attacchi di panico o di ansia. Io ho provato che non c'è da avere paura: l'ipnosi non mi ha fatto perdere il controllo. Anzi, il contrario: mi ha permesso di ritornare padrona delle mie emozioni quando non ero più capace di gestirle. B