

Life-coaching e Ipnosi negli incontri di gruppo

Condividere le problematiche della
malattia per superarle e migliorare la
qualità di vita

Dott.ssa Maria Teresa Corsetti

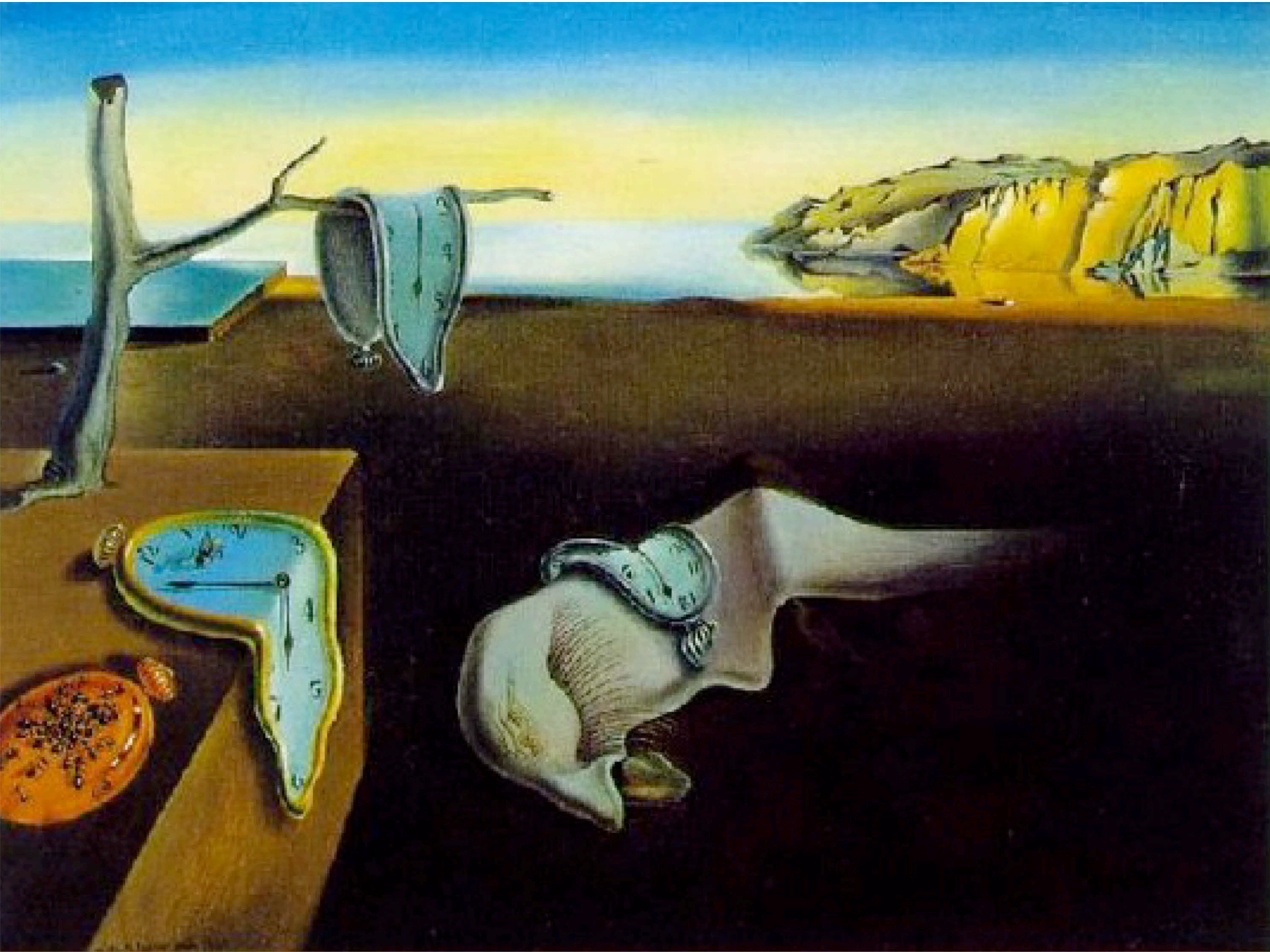
Ematologa, Psicoterapeuta

La Resilienza



Le Malattie Autoimmuni accompagnano il paziente per tutta la vita

- Sintomi di malattia
- Rivalutazioni periodiche
- Ricadute di malattia
- Effetti collaterali
- Problemi cardiovascolari
- Difficoltà socioeconomiche
- Ansia
- Depressione
- Effetti cognitivi
- Fatigue



Cosa dicono i pazienti

- **I pazienti non si sentono capiti dai familiari, colleghi, dottori.... e sono spesso considerati come pigri, assenteisti, ipocondriaci**
- **Malattie strane, difficili da spiegare agli altri**
- **Sintomi invalidanti (dolore, fatigue)**
- **Condizione cronica con rischio di ricaduta**



Psicologia Positiva



- Potenziale umano
- Benessere personale
- Autostima, spiritualità, creatività
- Stile esplicativo
- Relazioni
- Abilità di coping
- Crescita posttraumatica

Resilienza e Crescita post traumatica

- ❖ Valori
- ❖ priorità
- ❖ relazioni
- ❖ autostima
- ❖ spiritualità



Ambivalenza



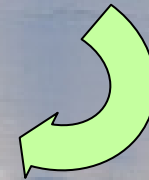
bisogni speciali
non riconosciuti
dagli altri



Desiderio di
integrazione



Imparare ad essere
**una persona
speciale**
con i propri bisogni



Milton H Erickson

1901-1980

- ✧ Ipnosi Ericksoniana
- ✧ Terapia strategica
- ✧ Metodi focalizzati sulle soluzioni
- ✧ Programmazione Neurolinguistica
- ✧ Mente/corpo di Rossi
- ✧ Mental Research Institute approach



ERICKSON giovane



- ✧ Wounded healer
- ✧ Midwest
- ✧ Dislessico, difficoltà percettive
- ✧ Poliomielite in età giovanile
- ✧ Dolori neuropatici per tutta la vita
- ✧ Ricercava negli altri le risorse

L'ipnosi aiuta il paziente ad imparare ad utilizzare a suo vantaggio una capacità che sta usando a suo svantaggio.



Ipnosi Ericksoniana



➤ **Cambia gli schemi**



➤ **Apprendimento dall'esperienza**



➤ **Metafora di libertà di scelta**

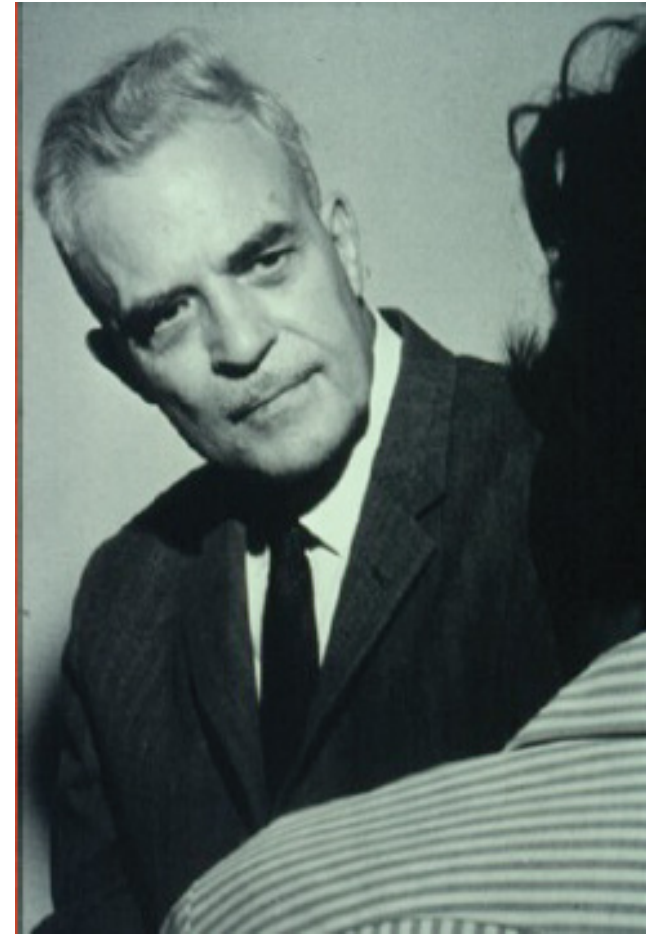


➤ **Riappropriarsi del timone**



APPLICAZIONI CLINICHE

- Utilizzazione della risorsa “sintomo”
- Regressione d'età per un lavoro sulle parti della personalità
- Contatto con le risorse profonde di rigenerazione e crescita
- Elaborazione trauma



Cosa è il life-coaching

- Orientamento al futuro
- Focus sugli obiettivi
- Nato in ambienti sportivi
- Psicologia positiva e PNL
- E' usato in medicina di base per promuovere le abitudini salutari



Come lavora il Life-coaching

accedere alle proprie risorse
Imparare dalle proprie esperienze

Consapevolezza di sè

Responsabilità di sè

Obiettivi

Goal, definisci gli obiettivi

Reality, consapevolezza della realtà

Options, opzioni ed alternative

W, cosa, chi, come e quando



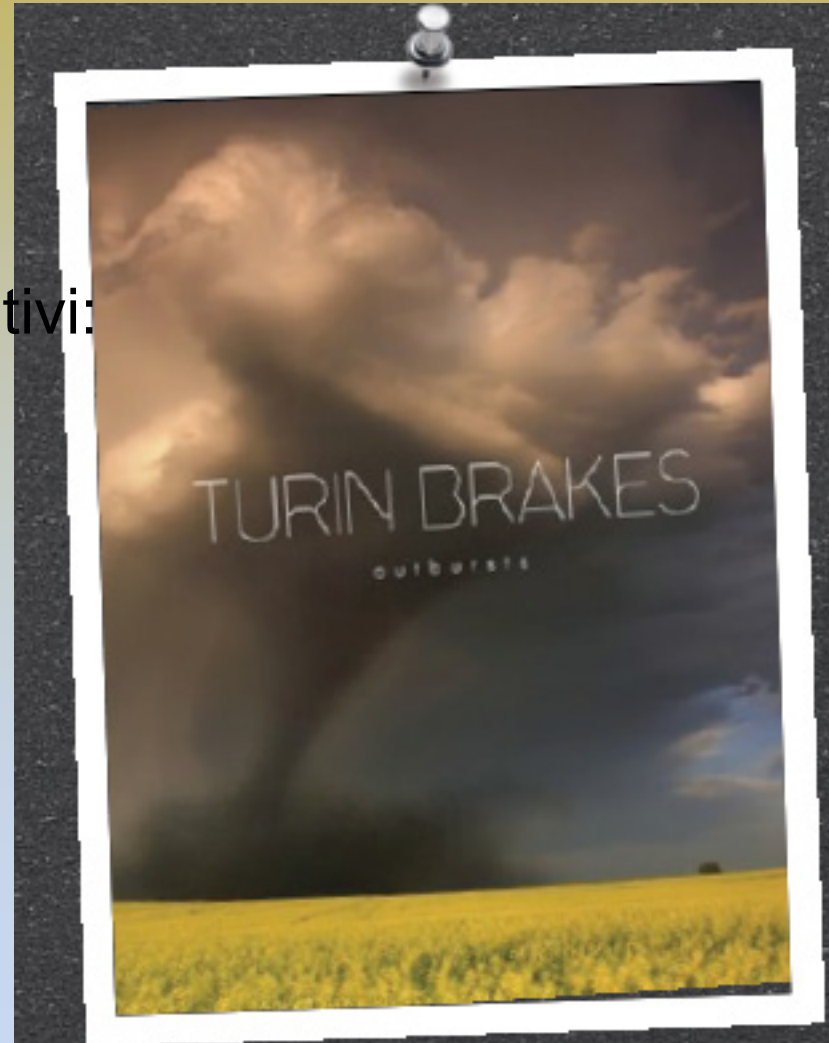
Cosa è la **realtà**

- ❖ comportamenti
- ❖ percezioni
- ❖ emozioni



Quali sono le **tue opzioni**?

- ◆ Esplorare nuove scelte
- ◆ Lasciare andare I pensieri negativi:
 - ◆ E' difficile...
 - ◆ E' impossibile....
 - ◆ Non sono capace....



Coaching e la ricerca del significato

- La vita è un cammino evolutivo
- Identificare il potenziale creativo stimolato da un problema
- Immaginare che ognuno ha il suo scopo nella vita e che le barriere e le sfide servono per raggiungerlo
- Immaginazioni guidate: Come ti piacerebbe essere ricordato? Come vuoi essere descritto?

Cosa stai per fare?

- ✓ Cosa stai per fare?
- ✓ Quando lo farai?
- ✓ Che difficoltà incontrerai?
- ✓ Di che aiuto hai bisogno?
- ✓ Come ti senti?



Ipnosi e life coaching

- La persona è competente
- Linguaggio indiretti
- Consapevolezza
- Nuovi comportamenti

Ipnosi

- Oltre l'apprendimento cognitivo
- Nuovi comportamenti spontanei



Perchè il Gruppo

- ◆ Riconoscimento
- ◆ Valorizzazione delle diversità
- ◆ Sostegno
- ◆ Crescita





Ipnosi e life-coaching Centro di Malattie Rare ASL3

- ◆ Sedute individuali e di gruppo
- ◆ Dal febbraio 2014
- ◆ Pazienti con Malattie Autoimmuni Rare
- ◆ Associazione Antonio Lanza
- ◆ Associazione Gigi Ghirotti

Altre terapie del centro di Medicina Integrata

- ◆ Shiatsu
- ◆ Ionorisonanza-like
- ◆ Agopuntura
- ◆ Omotossicologia



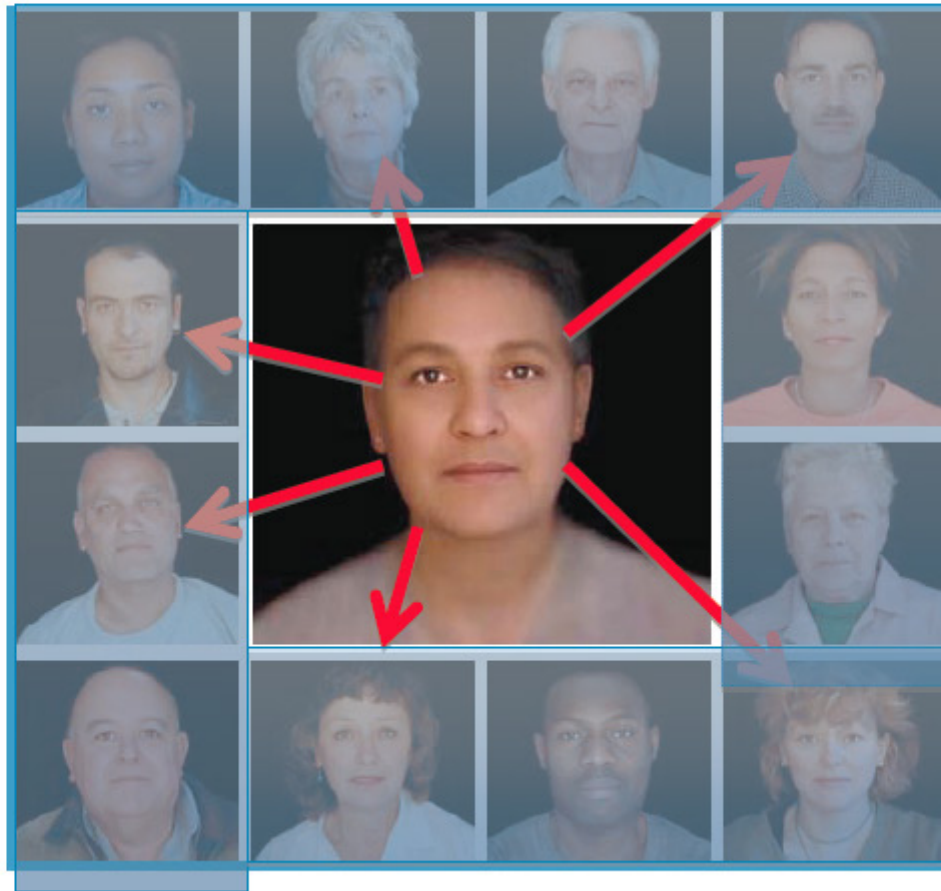
Michelangelo – Lo Schiavo Atlas

Clinical Trials (RCTs)

average the individual differences of our patients.

Integrative Medicine....

restructures the face of the individual patient.....



The „2-Doctors-Model“ of Cancer Patients

