

DESTINATARI

① Ambito clinico:

- sindromi ansiose, depressive, fobiche e da panico;
- disturbi sessuali, funzionali, "psicosomatici";
- depressioni mascherate, disturbi del sonno, stress, iperattività;
- disordini alimentari (anoressia, bulimia, *binge eating*, *vomiting*).
- dipendenze (controllo del peso, fumo, gioco compulsivo, ecc.).

② Integrazione terapeutica efficace di diete, cure farmacologiche (per diabete, dermatiti, psoriasi, cefalee, mialgie, acufeni, ecc.); ampia compatibilità con ogni forma di trattamento;

particolarmente utili:

- per facilitare e aumentare l'*autocontrollo* indispensabile nella gestione dello stile di vita in problemi come ulcera, ipertensione, allergie, diabete, regimi alimentari, ecc.;
- notevoli sono i benefici anche nella gestione degli effetti secondari in trattamenti con chemioterapici, radioterapia e simili, come nella cura degli effetti degli stress connessi alla gestione di queste complesse situazioni.

③ Riabilitazione (anche negli esiti di ictus e numerose patologie neurologiche).

④ Gestione del dolore e dolore cronico; preparazione pre- e post-chirurgica generale e odontoiatrica.

⑤ Preparazione al parto. *

⑥ Benessere e miglioramento della qualità della vita. *

⑦ Per le coppie che vogliono migliorare la relazione di base. *

⑧ Di grande utilità ed interesse nel potenziamento della concentrazione e nelle performance (artistiche, sportive, creative e scolastiche).

* * *

Le metodologie sono particolarmente adatte anche sia in età dello sviluppo che geriatrica.

* E' possibile lavorare individualmente o anche in piccoli gruppi.

SEDI



- *Centro di Psicoterapia della Famiglia*
Via G. L. Bernini 104 - NAPOLI
- *Istituto di Terapie Sistemiche*
Via F. Borromini 6, sc. B - CASERTA
- E' possibile prevedere altre sedi pubbliche o private per specifiche richieste di enti, équipe di lavoro, team sportivi, ecc.



Per informazioni:

☎ 338.590.43.27

oppure



gioacchino.moccia@alice.it



RILASSAMENTI IPNOSI AUTOIPNOSI



Strumenti terapeutici
per il benessere e l'armonia
mente-corpo

Le metodiche

Tensioni e stress, se divengono **costanti** possono produrre disfunzionalità ad ogni livello, con notevoli ripercussioni psico-fisiche e relazionali.

* * *

Il **relax profondo**, diverso dal riposo, è estremamente terapeutico e può riequilibrare situazioni psicologiche e somatiche.

*

L'**ipnosi** è uno stato *naturale*, efficace, oltre che comodo, per entrare in comunicazione con le nostre risorse profonde e attivarle. Essa consente di intervenire sugli schemi disfunzionali in modo che i sistemi consci e inconsci insieme cooperino nel risolvere i problemi.

*

Con l'**autoipnosi**, (**auto-coaching**), costituita da molte gradevoli metodiche, facile da apprendere per andare in ipnosi da soli, si fruisce di tutti i benefici del rilassamento e dell'ipnosi stessa, oltre che consolidare i miglioramenti acquisiti.

Benefici

Se non gestisci te stesso, chi/cosa lo farà?

Gestire gli stati interni è fondamentale per il nostro equilibrio psicofisico e relazionale. **Rilassamento profondo, ipnosi ed autoipnosi**, naturali vie di comunicazione con noi stessi, sono *tecniche, scienza e arte* della salute e del benessere, un set di strumenti eccellenti per tali obiettivi.

* * *

*L'ipnosi è uno strumento gentile,
pienamente al servizio
della consapevolezza e dell'auto-gestione.*

Ampiamente collaudate all'estero per l'efficacia dei risultati, queste metodologie, molto flessibili e personalizzabili, si vanno ora diffondendo nel nostro paese, con un crescente riconoscimento anche quali ausilio nei trattamenti di natura medica.

Al contrario di quanto erroneamente si creda, restando sempre in completo controllo e **operando in piena consapevolezza**, esse aiutano in modo **naturale** a sciogliere i "nodi" e proseguire in direzioni più salutari e creative, con notevole incremento dell'autonomia e del benessere.

Per i più curiosi

E' soggettivo che lo stress risulti dannoso (*distress*) o un benefico stimolo (*eustress*). Una parte delle "istruzioni" e informazioni da cui siamo costantemente bombardati dall'esterno e da dentro di noi sono utili, molte altre inutili se non dannose: le dannose vanno "*riprogrammate*", le inutili filtrate. Soprattutto le relazioni interpersonali, (e i contesti di vita), sono un potente veicolo di reciproca influenza e spesso inconsapevole "programmazione" benefica o disfunzionale. Rapporti non creativi con gli altri e con noi stessi (stressanti), sacrificano le nostre potenzialità. Col tempo il consolidamento di questi schemi irrigiditi rende difficile affrontare cambiamenti e stress con possibili esiti in problematiche psichiche, "psicosomatiche" o fisiche, come sempre più evidenzia anche la medicina ufficiale. I sintomi provocati da fattori emozionali, inoltre, se persistono nel tempo tendono a ripercuotersi sul corpo e produrre cambiamenti organici.

* * *

Quietando il 'cervello sinistro' col relax profondo e attivando 'quello destro' con l'ipnosi e/o l'autoipnosi, si consente un significativo riequilibrio, con notevole **ottimizzazione** nella gestione di **risorse personali**, potenzialità di salute (forze di autoguarigione), e benessere. Le ripercussioni possono essere molto benefiche sia per l'intera personalità e l'unità mente-corpo che per la vita di relazione.

* o * o * o * o *

Gioacchino Moccia

Psicologo-psicoterapeuta e mediatore familiare, in qualità di *clinico, didatta e ricercatore* nell'ambito dell'approccio relazionale-sistemico, si è sempre interessato ai mondi della coppia, della famiglia, dell'individuo e del gruppo.

Quali fulcro di un intervento attento all'ecologia delle relazioni, ha privilegiato sempre più gli aspetti di salute sia nel lavoro sul disagio che sulle potenzialità della "normalità".

Da tempo si dedica anche all'uso integrato di metodologie di gestione degli stati interni e delle risorse profonde (Ipnosi, Autoipnosi, *DHE - Design Human Engineering*, Psicologia Energetica, ecc.) le cui molteplici applicazioni, sia con i singoli che in gruppo, risultano di particolare utilità nei diversi contesti terapeutici, così come anche nel *counseling, coaching e mentoring* (tesi al miglioramento personale dell'individuo sano).

Per un decennio è stato *magistrato onorario* presso il Tribunale per i Minorenni di Napoli.