

Paura di volare - un caso di desensibilizzazione

2009-02-09 00:33:41

Tradotto da un articolo di www.durbinhypnosis.com

Può essere utilizzata sia per paure che per le fobie . *A differenza di altre tecniche ... al cliente non è consentito sperimentare completamente la situazione che causa disagio.*

Si usa la tecnica del sollevamento del dito, con il dito che si solleva non appena si comincia a sperimentare la paura, lasciandosi andare non appena il dito si solleva, sentendosi calmi e rilassati, ripetendo questi passi. Ci si sente calmi e rilassati in una situazione che normalmente causa paura.

Nella desensibilizzazione, posso far vedere al cliente la paura da lontano, e suggerire sensazioni di calma e rilassamento. Dopo, il cliente deve avvicinarsi alla paura più da vicino, lasciando andare ansie e paure. Faccio affrontare la paura in maniera normale, perché può essere una normale paura che è stata esagerata. La paura dei serpenti a sonagli è una cosa normale. Essere così spaventati dai serpenti a sonagli da non visitare lo zio che vive in campagna, non è normale.

Il caso di Martha:

Martha venne da me con la paura di volare. Con lei utilizzai la desensibilizzazione. Utilizzando la tecnica del sollevamento del dito, le feci sollevare il primo dito della mano sinistra non appena sperimentava la paura di volare con le immaginai utilizzate. Quando il suo dito si sollevava, le chiedevo di prendere un profondo respiro e mentre espirava di lasciare andare la sua paura, sentirsi calma, rilassata e in pace. Questo sarebbe stato ripetuto fino alla scomparsa della paura.

Desensibilizzazione della paura di volare

Le chiesi di immaginare di chiamare la compagnia aerea e scegliere il volo più adatto per il suo calendario, preparare i bagagli, effettuare il check-in, attendere per l'imbarco, entrare nell'aeroplano, decollare, volare fino alla sua destinazione, atterrare e scendere dall'aereo. Ad ogni passo lungo il cammino, quando provava paura, alzava il dito e lasciava andare via la paura: sentendosi calma, rilassata, e in pace. Abbiamo ripetuto fino a quando non è stata in grado di affrontare la paura in un modo normale.

Conclusi le sedute con Martha con una seduta di [autostima](#).

Vedo Martha di quando in quando, e mi dice che adesso le piace volare e mi manda altri che hanno paura di volare. Sono contento per lei, perché il suo lavoro richiede che voli spesso.