

[MEDICINA, NUOVE FRONTIERE]

«Uso la trance ipnotica contro gli stress della crisi»

Rossella Ridolfi: una terapia seria, nulla a che fare con i pendolini

CANTU' Alterazioni del livello di coscienza. Immersioni nella mente umana. «Per tutti i miei pazienti, uso la tecnica della trance ipnotica. Non c'entra Giucas Casella, il pendolo o il «quando te lo dico io». Sto parlando di un argomento molto serio. E' un modo per provare a risolvere qualche problema con se stessi». Così racconta la dottoressa Rossella Ridolfi, 32 anni, psicologa con studio privato a Cantù, specializzanda in psicoterapia all'Ospedale Sant'Anna di Como. Dove si occupa di tecniche di rilassamento nei reparti di diabetologia e dermatologia. «Tra chi si sdraia sul divano del mio studio, sono in aumento i casi di ansia e depressione di tutte le età - dice - spesso, sono causati dalla perdita o dalla carenza di lavoro».

Raro, trovare qualcuno che pratica l'ipnosi. «In tutta la provincia di Como, saremo al massimo una decina - riferisce la dottoressa - per l'esattezza, la mia è una procedura che si avvale della trance ipnotica. A volte, questa procedura viene assimilata e associata al training di rilassamento. Nella trance ipnotica, il soggetto vive uno stato modificato di coscienza. Simile alla fase che precede il sonno. Rallenta l'attività razionale, entra in contatto con il suo inconscio». Da un punto di vista tecnico, dicesi ipnosi neo-ericksoniana. Ma la dottoressa Ridolfi non vuole svelare tutti i suoi trucchi. «Si usa un particolare tono di voce, alcune parole o frasi chiave, per condurre il paziente a un livello più nascosto - spiega - sia chiaro: non si impartiscono ordini, come si vede fare in televisione. Nulla che vada contro la volontà o la morale del paziente. Purtroppo, certi spettacoli danno

[LA SCHEDA]

In studio

Dottoressa in psicologia. Per l'attività nel suo studio privato di Cantù, la Ridolfi è seguita e supervisionata dalla sua scuola di psicoterapia, la Amisi di Milano. Pratica la tecnica dell'ipnosi a indirizzo neo-ericksoniano. «Nella trance ipnotica, il soggetto vive uno stato modificato di coscienza».

In ospedale

Specializzanda in psicoterapia al Sant'Anna di Como, sotto la supervisione del dottor Vito Tùmmino, responsabile dell'unità operativa di Psicologia Clinica. Si occupa di tecniche di rilassamento nei reparti di diabetologia e dermatologia. «Ogni individuo possiede risorse utili per fronteggiare le sue difficoltà».

un'immagine per me profondamente sbagliata dell'ipnosi».

Quando si trova davanti a un paziente, la dottoressa comincia a parlare in modo calmo e rassicurante. Ogni tanto gesticola. Solo qualche sguardo, per lo più sfuggente. «Il linguaggio usato nella trance ipnotica è metaforico, semplice come quello che si rivolgerebbe a un bambino. Permette di comunicare con l'emisfero destro del paziente. La parte del cervello dedicata alla fantasia, alla creatività e alle emozioni. Dove risiedono le sue capacità, le sue potenzialità. E, quindi, il suo

inconscio». Poi, ognuno si risolve i problemi da sé. «Tutto è difficile prima di essere facile. L'inconscio del paziente conosce la meta - dice la Ridolfi, citando alcune delle sue frasi preferite - e noi lo guidiamo lungo il sentiero che lo conduce al suo obiettivo». Qualcosa di simile a un rassicurante dormiveglia pilotato. «Siamo tutti stressati, bisogna trovare spazio per rilassarsi. Il mio consiglio? Allontanarsi dalle città. Passeggiare, andare per funghi, dedicarsi all'orto. E fare volontariato. Aiuta davvero tanto».

Christian Galimberti



La dottoressa Rossella Ridolfi

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

Basket Camp: al Toto Caimi estate all'insegna dello sport

CANTU' - Sono aperte le iscrizioni al Cantù Basket Camp, il camp estivo ufficiale del Progetto Giovani Cantù, organizzato da due autentiche glorie del basket canturino come Beppe Bosa e Antonio Sala. Il camp, giunto alla sua decima edizione, conferma per l'estate 2011 la formula ideata l'anno passato che ben si adattava alle esigenze dei diversi campers assicurando divertimento e massima attenzione anche alla crescita tecnica dei ragazzi. Il Day Camp Cantù si terrà al centro sportivo "Toto Caimi" nella settimana compresa tra lunedì 20 e sabato 25 giugno, per i bambini nati tra il 1998 e il 2004.

Il Mountain Basket Camp rimarrà diviso su due turni. La prima settimana, riservata ai nati tra il 1998 e il 2003, si terrà a Chiesa Valmalenco tra domenica 26 giugno e sabato 2 luglio. I ragazzi più grandi, nati tra il 1994 e il 1998, si troveranno invece la settimana successiva, da domenica 3 a sabato 9 luglio. Per maggiori informazioni, e per scaricare la scheda di iscrizione, è possibile consultare il sito www.cantubasketcamp.com, inviare una mail all'indirizzo info@cantubasketcamp.com o contattare il seguente numero 031-720716 (Sportech).

[BRENNA]

Capannoni artigianali e nove villette Lottizzazioni, via libera del Comune

BRENNA (ch. g.) Un paio di capannoni in Valsorda e nove villette in via don Maurizio Mariani. E' questo quanto stabilito nei due piani di lottizzazione adottati in queste sere dal consiglio comunale di Brenna, secondo la destinazione edificatoria dell'attuale piano regolatore. Per i due piani, approvati all'unanimità, ci sono sessanta giorni di tempo per le osservazioni. Prima del passaggio definitivo, sempre in consiglio comunale. Il piano di lottizzazione in Valsorda prevede un paio di capannoni suddivisi in due lotti. Alla fine dei curvoni che scendono in valle, a sinistra,

più o meno di fronte all'attuale zona industriale di Brenna. Intervento produttivo privato di circa 14mila metri quadrati, complessivamente, per le ditte Fratelli Perego e Consonni Scavi.

In cambio, tra i rapporti regolarizzati con le due ditte al momento delle valutazioni urbanistiche, il comune riceverà 1.300 metri quadrati in via del Moriolo: un terreno passato definitivamente al comune di Brenna. Il secondo piano, in via don Maurizio Mariani, rientra nelle intese a suo tempo definite con la famiglia Perego ed Edilconsonni, per gli appartamenti già realizzati negli Anni

Novanta per una forma di edilizia in cooperativa sociale, a favore dell'inserimento di alcune famiglie di residenti in una ventina di appartamenti. Sono previste nove villette e alcune opere di urbanizzazione per marciapiedi e parcheggi. «Adesso stiamo lavorando sul piano di governo del territorio, il nuovo strumento urbanistico che sostituirà il piano regolatore - dichiara l'assessore al bilancio Graziano Ballabio - è in itinere. Stiamo lavorando per una crescita zero sul territorio. Ovviamente sempre a livello urbanistico». Questo il principio con cui la giunta si sta muovendo.

30 ANNI DI ATTIVITA'
9 marzo 1981 - 2011

LAVASEDDO MIRABELLA
di PAVELLO e VIGLIANZE

Un sentito ringraziamento a tutti i nostri clienti che con fiducia e costanza si sono serviti presso il nostro esercizio.

Con nuove tecnologie, la professionalità e la cordialità di sempre vi attendiamo nel nostro esercizio di via Lombardia 16 a Mirabello di Cantù per ogni vostra esigenza.

Mirabello di Cantù, 6 marzo 2011

Classe 1949

Coscritte e coscritti della CLASSE 1949 sono invitati a partecipare ad una serata conviviale presso il Ristorante "Giardinetti" in Cantù Via Rebecchino, il giorno 22 marzo alle ore 20.00. Chi vuol partecipare è pregato di prenotare direttamente al "Giardinetti" versando l'importo di € 40,00. Per informazioni 335.6346686 Ambrogio.

85° Edizione

Carnevale a Cantù

Vota il carro di Carnevale più bello!

Partecipa alle sfilate del Carnevale di Cantù

27 febbraio 6-12 marzo

Ritaglia il tagliando, vota il carro e consegnalo a mano oppure tramite posta ordinaria entro il 20 Marzo presso:

Redazione Cantù La Provincia - Via Ettore Brambilla 14, 22063 Cantù (Co)
Radio Cantù - Via Vittorio Veneto 14, 22063 Cantù (Co)
Centro Costruzione Carri di Carnevale - Via Caduti di Nassirya, 22063 Cantù (Co)

SONO AMMESSI SOLO TAGLIANDI ORIGINALI E NON FOTOCOPIE

<input type="checkbox"/> Benfransema Il vizio del gioco ti lascia in mutande	<input type="checkbox"/> Buscail + Scuola di Ballo "Lady Anna" Risparmia risparmia... E vedrai che prima o poi qualcuno te li magna!
<input type="checkbox"/> I Ragazzi di Mirabello La tribù "che balla"	<input type="checkbox"/> La Maschera Ne facciamo di tutti i colori!
<input type="checkbox"/> Amici di Fecchio Medea: niente di nuovo	<input type="checkbox"/> Lisandrìn + Scuola di Ballo "BLS" Non ci resta che continuare a remare.
<input type="checkbox"/> I Coriandolo Dalla montagna alla pianura il doping ci fa paura	
<input type="checkbox"/> Baloss Flintstones 2012: ritorno alla preistoria?	

La Provincia
ASSOCIAZIONE CARNEVALE CANTURINO

intoline 031. 705133 / 3487447493 - www.carnevalecanturino.it - info@carnevalecanturino.it