



ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S.

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA E
COMUNICAZIONE IPNOTICA**

Anno 2024

***LA COMUNICAZIONE IPNOTICA COME STRUMENTO UTILE
NELL'ASSISTENZA AL PAZIENTE IN DERMATOLOGIA ONCOLOGICA***

Candidato

CPSI Fulvia Diana

Relatore

Dott.ssa Milena Muro

INDICE

1. INTRODUZIONE	2
2. LA COMUNICAZIONE IPNOTICA	4
3. LE GIORNATE LAVORATIVE IN DAY HOSPITAL DI DERMATOLOGIA ONCOLOGICA	16
4. INTERVISTA AL PAZIENTE - RACCONTO DI UN'ESPERIENZA	18
5. COME CAMBIA LA RELAZIONE INFERMIERE-PAZIENTE CON L'USO DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA: L'IMPORTANZA DEL LINGUAGGIO	25
6. BIBLIOGRAFIA / SITOGRAFIA	28

INTRODUZIONE

Prendersi cura dei pazienti è il compito fondamentale di un'infermiera e di tutto il personale sanitario. Ma cosa vuol dire curare? La radice indoeuropea della parola cura è *kav* e vuol dire prestare attenzione, guardare¹. Dedicarsi all'altro.

Nel dedicarsi al paziente c'è un impegno che va al di là della semplice somministrazione di una terapia e/o di un'assistenza da protocollo. Guardare il paziente significa prenderlo in carico nella sua totalità, assisterlo fisicamente e mentalmente: accogliere la sua individualità e trovare il modo più opportuno per sostenerlo nella sua completezza.

Negli anni ho avuto modo di osservare i benefici della comunicazione ipnotica a scopo terapeutico nel day hospital di Dermatologia Oncologica presso il quale lavoro. Alcune colleghe, formatesi presso l'area di formazione di Città della salute di Torino, hanno iniziato ad applicare delle tecniche base con i pazienti, ottenendo i primi significativi risultati.

Nel nostro day hospital transitano pazienti affetti da melanoma cutaneo metastatico e adiuvante, linfoma cutaneo, sindrome di Sézary, pemfigo bolloso ecc.... Ciascuna patologia presenta dolori gravi e/o acuti, soprattutto nella fase delle cure effettuate in day hospital, dalla medicazione alle chemioterapie.

Ho imparato ad apprezzare questo particolare approccio con il paziente che coniuga medicina e comunicazione, generando una efficace combinazione di elementi che agevolano il rilassamento del paziente e l'assistenza al paziente e che consentono di diminuire significativamente il dolore percepito.

¹ Dizionario etimologico <https://www.etimo.it/?term=cura>

Da anni ho un approccio empatico con il paziente e ho ritenuto fondamentale il completamento della mia formazione apprendendo i principi della comunicazione ipnotica per poter offrire al paziente una cura completa e totale che possa essere di aiuto non solo per la patologia ma anche per la persona.

Nel seguente lavoro esporrò brevemente il significato della consulenza ipnotica soffermandomi sul particolare valore che il termine 'comunicazione' in questo caso assume. Illustrerò le fasi fondamentali che compongono una corretta tecnica di comunicazione ipnotica, portando l'attenzione sulle caratteristiche peculiari del linguaggio utilizzato.

Dopo di che riporterò uno dei casi che ho seguito in day hospital raccontando quello che è accaduto nelle sue tre fasi: primo approccio, esecuzione della o delle tecniche di comunicazione ipnotica e osservazione dell'esito ottenuto.

Nell'ultimo capitolo tratterò dei benefici del linguaggio e delle tecniche della comunicazione ipnotica nella relazione infermiere-paziente e di come è cambiato l'approccio al paziente mettendole in campo.

LA COMUNICAZIONE IPNOTICA

La comunicazione ipnotica è una tecnica di comunicazione, tra operatore ed assistito, che aiuta ad affrontare la situazione di dolore, disagio ed ansia del paziente in maniera efficace e funzionale.

Durante la comunicazione ipnotica, il paziente elabora a livello neurofisiologico delle situazioni immaginarie che possono modificare le percezioni negative.

É di fondamentale importanza l'utilizzo di un linguaggio positivo e adatto ad indurre un Monoideismo plastico con il quale il paziente puo' trarre aiuto per migliorare le sue condizioni psicofisiche.

Il monoideismo plastico è la focalizzazione interiorizzata dell'attenzione su un unico elemento (evocato o immaginato) ricco di contenuto emozionale; focalizzazione che, grazie alla guida di un operatore, acquisisce un'intensità sufficiente a produrre effetti benefici e/o terapeutici sulla psiche, sul corpo o sul comportamento.

Vengono pertanto utilizzate delle tecniche induttive che tendono a ridurre l'attività della mente razionale e incrementare quella immaginativa (o analogica) per consentirle di generare immagini, proposte con le suggestioni, e quindi indurre il monoideismo plastico.

Il fine è quello di potenziare le risorse psicofisiche per ridurre gli stati d'ansia, dolore e stress a cui i pazienti del Day Hospital di Dermatologia Oncologica sono soggetti. Le diverse tecniche sono complementari all'anestesia e alla sedazione.

Ogni tecnica di comunicazione ipnotica è composta da sette fasi:

- Contratto: viene comunicato l'obiettivo
- Ordine motivato
- Descrizione
- Ricalco
- Suggestione
- Ratifica
- Ancoraggio

In ciascuna fase è di fondamentale importanza l'uso di un linguaggio positivo e contemporaneamente allusivo ed evocativo.

Il linguaggio deve essere evocativo e abilmente vago in modo che sia la mente del paziente a completare i dettagli con contenuti appartenenti alla realtà interna di quest'ultimo.

Vediamo ora ciascuna fase nel dettaglio.

Contratto

È la fase preliminare in cui, oltre ad instaurare un rapporto di fiducia con il paziente, si crea un ponte tra il bisogno concreto del paziente di stare meglio e il desiderio di realizzare tale obiettivo.

Esempio: "Lei ha bisogno di godere di un certo sollievo qui nella zona cervicale... Ora, per fare questo, è utile rilassare le spalle e i muscoli del collo... Sto per insegnarle un nuovo metodo che le consente di ottenere facilmente un piacevole senso di benessere in quella parte del corpo".

Ordine motivato

Si danno al paziente una serie di indicazioni semplici per guidarlo in una condizione amabilmente ricettiva nei confronti di suggerimenti e "comandi".

Esempio: *“Appoggia bene i piedi sul pavimento in modo da permettere alle gambe di rilassarsi ancora di più. Chiudi gli occhi per consentire a queste parole di accompagnarti sempre più velocemente a quello stato di benessere...”*

Le indicazioni fornite devono sempre essere in linea con l’obiettivo ed evocare il risultato desiderato.

Descrizione

In questa fase l’operatore descrive ciò di cui si sta accorgendo in modo da creare un senso di “realtà condivisa” che approfondisce la sintonia con il paziente.

Esempio: *“vedo che le tue palpebre si stanno rilassando, sento voci di persone dall’altra stanza, avverto il peso della tua mano sopra la mia...”*

Qui si utilizzano parole che richiamano percezioni sensoriali (vedo, sento, avverto ecc.).

Ricalco

Qui invece l’operatore andrà a descrivere elementi specifici della realtà del paziente.

Esempio: *“puoi percepire il ritmo del tuo respiro e sentire l’aria fresca che entra e l’aria tiepida che esce dalle narici e la diversa temperatura dell’aria che entra e dell’aria che esce, il torace che si alza e si abbassa. Così... un respiro dopo l’altro...”*

Suggestione

Attraverso la suggestione si guida il paziente in una sorta di gradevole “percorso obbligato” con lo scopo di produrre semplici fenomenologie ipnotiche.

Esempio: “Mentre senti l’aria fresca che entra e l’aria tiepida che esce, puoi notare che le palpebre cominciano ad avvertire un piacevole senso di pesantezza... Come quando una persona può lasciarsi andare ad un meraviglioso, riposante relax... E ad ogni respiro ti accorgi che le palpebre diventano via via sempre più piacevolmente pesanti e rilassate... In questa gradevolissima condizione può essere sorprendente notare quanto è facile immaginare la mano sinistra immersa in un secchio ricolmo di cubetti di ghiaccio... e sentire quella mano diventare sempre più fredda... Così... Ad ogni respiro... via via sempre più insensibile... Anestetizzata... Addormentata...”

Ratifica

In questa fase si richiama l’attenzione sull’effettivo manifestarsi delle fenomenologie con lo scopo di aumentare la fiducia del paziente nelle proprie abilità ipnotiche e per renderlo consapevole che qualcosa sta realmente accadendo o cambiando.

Esempio: “Ora che anche il ritmo del tuo respiro è cambiato e la testa si è leggermente inclinata verso destra, puoi facilmente renderti conto di quanto è diventata insensibile quella mano...”

Ancoraggio

L’ancoraggio è una semplice procedura in cui si associa la condizione ipnotica ad un gesto fisico, ad esempio pollice ed indice della mano destra chiuse a formare un anello..

Esempio: “Ora ti aiuto ad unire delicatamente il pollice e l’indice della mano destra fino a formare un anello... Così... E puoi notare che tra questo anello e la meravigliosa condizione di rilassamento e benessere in cui ti trovi ora, si sta creando un legame fortissimo... Così forte che, da questo momento in avanti, ti basterà fare questo gesto che collega mente e corpo per tornare a godere di questa condizione... in autonomia... in totale sicurezza... così...”

Lo scopo dell’ancoraggio è di richiamare rapidamente la condizione ipnotica qualora fosse necessario in futuro e per consentire al paziente di auto indurre lo stato senza la presenza dell’operatore. Questo può essere molto utile per quei pazienti che si trovano ad affrontare frequentemente stati d’ansia o di stress psicofisico da dolore, panico, agitazione ecc.

Considerazioni utili sulla comunicazione

Per comunicare efficacemente e creare un contesto di sintonia e fiducia con il paziente non basta parlare la sua stessa lingua, occorre ricalcare elegantemente anche il suo stile comunicativo verbale, paraverbale e non verbale.

Ricalco non verbale

Il linguaggio non verbale non è da sottovalutare in quanto ha un ruolo preponderante nella comunicazione. Per questo motivo risulta molto efficace, nella comunicazione ipnotica, ricalcare in forma leggera e velata la gestualità e la postura del paziente.

Le osservazioni hanno dimostrato che ogni paziente esprime un certo tipo di gestualità e postura a seconda di come è abituato ad elaborare i dati sensoriali e i contenuti mentali:

- Predilezione alle immagini soggetto visivo
- Predilezione a suoni e ragionamenti astratti soggetto auditivo
- Tendenza a lasciarsi coinvolgere da sensazioni soggetto cenestesico

I soggetti visivi tendono ad avere una gestualità ampia, veloce e indicatoria (puntano le dita e le mani in avanti o verso l'alto). Quando evocano ricordi del loro passato puntano gli occhi verso l'alto. Postura simmetrica e flessibile.

I soggetti auditivi esprimono una gestualità fatta di micromovimenti e molto controllata in cui spesso uniscono le mani e le dita a formare dei triangoli. Quando evocano ricordi puntano gli occhi in basso a sinistra o li muovono orizzontalmente come a guardarsi le orecchie. La postura è spesso asimmetrica ed esprime una certa rigidità.

I soggetti cenestesici hanno una gestualità lenta e fatta di movimenti circolari propiziatori (con i palmi delle mani rivolti verso l'alto) o inclusivi (come se stessero abbracciando qualcuno). Possono presentare una postura rilassata o anche leggermente incurvata. Quando evocano ricordi puntano gli occhi prevalentemente in basso a destra.

Ricalco paraverbale

Osservando i vari stili comunicativi si può notare che i pazienti visivi hanno un ritmo discorsivo molto veloce con frequenti inflessioni sui toni acuti. Prediligono un approccio autoritario paterno.

I pazienti auditivi presentano un ritmo pacato con linguaggio forbito e il tono di voce risulta spesso monotono con scarso contenuto emozionale.

Con questi pazienti è preferibile un approccio misto autoritario paterno e permissivo materno.

I soggetti cenestesici tendono a parlare con un ritmo lento, con inflessioni su toni profondi e amano sottolineare con la voce emozioni e sentimenti. Prediligono l'approccio permissivo materno.

Ricalco verbale

Anche per quanto riguarda i contenuti verbali avremo una maggiore ricettività a determinati vocaboli a seconda del soggetto che abbiamo di fronte.

I pazienti visivi sono più sensibili a parole che richiamano colori, immagini, luci, forme e volti.

Con i pazienti auditivi possiamo usare vocaboli che richiamano i suoni e le caratteristiche di questi ultimi.

I soggetti cenestesici amano la descrizione di sensazioni tattili: peso, pressione, temperatura, consistenza ecc.

Esempi di induzione ipnotica

Quando si guida un paziente a beneficiare dell'ipnosi è sempre bene partire dal presupposto che l'ipnosi non è qualcosa che si fa A qualcuno, bensì qualcosa che si fa CON qualcuno. Pertanto la comunicazione deve essere sempre rispettosa della realtà interna del paziente e non giudicante

Respiro

“Oggi sperimenterai qualcosa di nuovo per controllare meglio questa situazione... Prendi una posizione comoda e chiudi gli occhi... così sarà più semplice per te ascoltare la mia voce e percepire le sensazioni del tuo corpo... E mentre sei sdraiato su questo lettino... vorrei chiederti di portare l'attenzione al respiro... senza modificarlo... e puoi renderti conto dell'aria fresca che entra dalle narici... dell'aria tiepida che esce... la differenza di temperatura che c'è tra l'aria che entra e quella che esce... il torace che si alza e si abbassa... e mentre noti se è il torace o l'addome a muoversi di più... puoi facilmente accorgerti di come il ritmo del respiro cambia... via via un pochino sempre di più... e ogni volta che l'aria tiepida esce sentirai le spalle rilassarsi e sciogliersi un po' di più... ogni volta il doppio di prima... e ora che il ritmo del tuo respiro è cambiato, è diventato più lento e tranquillo... puoi renderti conto ora di come le spalle si sono rilassate e con le spalle anche tutto il resto del corpo... E puoi lasciare che la tua mente scelga di immaginare una situazione bellissima e perfetta per te, dove tutto va bene, e ti senti sicuro e protetto... Equando sarai in quella situazione così piacevole per te alza l'indice della tua mano destra per farmelo sapere... bene... Ora ti aiuto ad unire delicatamente il pollice e l'indice della mano destra fino a formare un anello... Così...Per sperimentare di nuovo questa condizione, da adesso in avanti ti basterà fare questo gesto...”

Rilassa le braccia

“Oggi voglio insegnarti un nuovo metodo per gestire quel dolore alla mano sinistra... Assumi una posizione comoda... Così... Sarà molto più facile godere dello stato di benessere che stai per sperimentare... Puoi chiudere tranquillamente gli occhi in modo da ascoltare meglio la mia voce e sentire più facilmente le sensazioni del corpo... Molto bene... Vedo che hai disteso le mani sulle gambe... Ora... Mentre ascolti la mia voce, ti tocco leggermente la spalla destra e puoi sentire il contatto, la temperatura e il

peso della mia mano... E puoi notare che sta diventando sempre più facile e naturale immaginare i muscoli di questo braccio diventare via via più sciolti, rilassati... Così... via via sempre di più... E, mentre sollevo il tuo braccio, puoi renderti conto di quanto è diventato piacevolmente sciolto, morbido e rilassato... Così... Ora è ancora più facile portare questo rilassamento anche al braccio sinistro... E da braccio sinistro, ora, questo rilassamento può espandersi al resto del corpo... Così... Mentre la tua testa si è leggermente piegata verso sinistra... So che ami molto il mare... Per questo ho voluto creare insieme a te la condizione di rilassamento ideale per immaginare di trovarti piacevolmente disteso sul bagnasciuga di una bellissima spiaggia... Puoi sentire il ritmico, cullante suono delle onde mentre l'acqua fresca lambisce gentilmente i tuoi piedi, le tue gambe... le braccia... le mani... Mentre tutto il corpo si gode questa meravigliosa esperienza, puoi notare che la mano sinistra sta sprofondando leggermente nella sabbia fresca e bagnata... Ed è sorprendente rendersi conto che ad ogni fresca carezza delle onde, in quella mano sta nascendo una sensazione di benessere... di sollievo... Quando la mano sinistra sarà completamente immersa in questo sollievo ti chiedo di farmi un cenno col capo... Molto bene... Ora ti aiuto a stringere delicatamente ad unire il pollice e l'indice della mano destra fino a formare un anello... Così... E puoi notare che tra pollice ed indice uniti ad anello e la meravigliosa condizione di sollievo e benessere in cui ti trovi ora, si sta creando un legame fortissimo... Così forte che, da questo momento in avanti, ti basterà fare questo gesto che collega mente e corpo per tornare a godere di questa condizione... in autonomia... in totale sicurezza... così..."

Apri e chiudi gli occhi

"Oggi sperimenterai qualcosa di nuovo per gestire al meglio questa situazione... Consenti al corpo di abbandonarsi piacevolmente a questa poltrona da ipnosi... come a sprofondare in una nuvola soffice... così sarà"

tutto più facile... Ora, vorrei chiederti di fare un esercizio molto semplice... ogni volta che inspiri apri gli occhi... e quando espiri chiudi gli occhi... L'aria fresca entra, apri gli occhi... L'aria tiepida esce, chiudi gli occhi... Molto bene... così... E puoi notare che ogni volta che l'aria tiepida esce, le palpebre iniziano a godere di una sempre più crescente e piacevole sensazione di pesantezza... tanto che stai cominciando a renderti conto che diventa sempre più difficile aprire le palpebre... è più facile e naturale lasciarle chiuse... Ora che gli occhi sono chiusi e il respiro è tranquillo... Quel tremolio delle palpebre è un segno che sei molto bravo a entrare nella condizione ideale per stare meglio... E sarai sempre tu a decidere quanto profondamente entrare in questo stato di benessere... Ora lascia che la tua mente ti conduca in un luogo bellissimo e sicuro per te... dove ti senti veramente bene e a tuo agio... dove tutto è perfetto per te... E quella condizione ti fa stare così bene e sei felice e sorridi ...così... in modo che anche io possa vedere quanto stai bene... Ora ti aiuto ad unire il pollice e l'indice della mano destra fino a formare un anello... Così... Per sperimentare di nuovo questa condizione, da adesso in avanti ti basterà fare questo gesto..."

Fissa un punto

"Bene, ora che abbiamo visto insieme i benefici che stai per sperimentare grazie a questa tecnica... facciamo un semplice test per esplorare la tua capacità di entrare in ipnosi... Mentre sei comodamente seduto su questa poltrona, fissa un punto in alto sul soffitto, senza alzare la testa... In questa situazione è normale che lo sguardo vada un po' fuori fuoco... Al di là di questo, ciò che puoi notare facilmente è che gli occhi iniziano a fare fatica e a bruciare, mentre le palpebre sbattono sempre più veloci come a lasciarsi andare al desiderio di chiudersi sempre di più... E, quando si chiuderanno starai davvero bene... così bene che ti sorprenderai nel renderti conto di quanto è facile... Ora che gli occhi si sono chiusi... stai così bene che se anche provi ad aprirli ti sarà molto difficile... Molto

bene... In questo stato sarà piu facile per te immaginare una condizione bellissima e perfetta per te,dove tutto va bene... e ti senti sicura e protetta... Ora ti aiuto ad unire il pollice e l'indice della mano destra fino a formare un anello... Così...Per sperimentare di nuovo questa condizione, da adesso in avanti ti basterà fare questo gesto..."

Uscita dall'ipnosi (esduzione)

La tecnica ipnotica può essere paragonata ad un viaggio in aereo. Abbiamo quindi un decollo (induzione), un volo (approfondimento dello stato, suggestione, terapia ecc.) e un atterraggio (uscita dall'ipnosi o esduzione).

Quest'ultimo passaggio non deve essere considerato né scontato né secondario. Vi sono infatti pazienti, dotati di abilità ipnotica particolarmente elevata, capaci di immergersi in stati ipnotici così piacevoli da risultare traumatico uscirne in maniera improvvisa.

Per questo motivo è sempre utile accompagnare il paziente con gradualità e dolcezza fuori dallo stato ipnotico.

Per fare questo la procedura più comoda e migliore è un conto alla rovescia.

Esempio:

"Ora che hai sperimentato quanto può essere piacevole immergersi in questa condizione benefica, è il momento di tornare allo stato di coscienza ordinario... Sapendo che potrai tornare a godere quanto hai appena sperimentato ogni volta che lo vorrai... Apri gli occhi!"

Durante il lavoro in Day Hospital abbiamo potuto notare come i nostri pazienti, che hanno incluso la comunicazione ipnotica sempre con maggior fiducia, hanno tratto benessere e rilassamento. Per questo motivo nell'equipe altri infermieri desiderano imparare ad usare le tecniche giuste per rendere l'assistenza decisamente più efficace.

LE GIORNATE LAVORATIVE IN DAY HOSPITAL DI DERMATOLOGIA ONCOLOGICA

In day hospital di dermatologia oncologica le attività si svolgono dalle ore 7:30 alle ore 16:00, dal lunedì al venerdì, con un notevole afflusso di pazienti che, nella maggior parte dei casi, vengono seguiti regolarmente - e spesso per lunghi periodi - dal personale infermieristico e medico per essere visitati e sottoposti alle varie terapie.

Svariate sono le attività assistenziali infermieristiche:

- prelievi ematochimici e incannulamenti venosi per eseguire esami strumentali e immunoterapie (spesso correlate a manifestazioni di agofobia e ansia);
- medicazioni e lavaggi C.V.C. (spesso correlate a manifestazioni di stress)
- medicazioni cutanee avanzate (spesso correlate a manifestazioni di dolore e stress)
- biopsie cutanee diagnostiche (spesso correlate a manifestazioni di dolore e ansia)
- terapie infusionali di antibiotici e/o steroidee (spesso correlate a manifestazioni di prurito, dolore e ansia);
- chemioterapie (spesso correlate a manifestazioni di malessere generale);
- organizzazione burocratica del lavoro.

Le patologie dei pazienti sono, con frequenza, affiancate da manifestazioni di agofobia, stati di ansia e/o stress, dolori acuti, prurito cutaneo e da un malessere generale, evidente soprattutto nella fase del trattamento chemioterapico che spesso prevede una lunga permanenza in day hospital (circa 6 ore).

Molte di queste reazioni sono trattate con terapie farmacologiche adeguate ma per alcuni pazienti, nonostante la terapia, diventa complesso agire e fornire la giusta assistenza..

In tutti questi casi, con la comunicazione ipnotica - inducendo una profonda forma di rilassamento - si può intervenire a scopo terapeutico e analgesico per coadiuvare il paziente nell'affrontare le cure, in alcuni casi percepite molto dolorose.

Doppio è il vantaggio dell'uso della comunicazione ipnotica:

- il rilassamento mentale e fisico indotto agevola il paziente nel ricevere le cure e il personale infermieristico e medico nel fornirle senza le manifestazioni di dolore, stress, etc. che rendono complessa un'assistenza medica adeguata;
- le terapie analgesiche possono essere opportunamente supportate e (in alcuni soggetti) addirittura sostituite dalla comunicazione ipnotica - in questi casi vengono eliminati gli effetti collaterali dei farmaci analgesici.

Pertanto tutte le sopraelencate attività possono e devono avvalersi della comunicazione ipnotica, in qualsiasi momento della giornata, ove sia possibile, da parte del gruppo infermieristico che a turno ruota e collabora nell'assistenza al paziente dando valore e importanza alla comunicazione ipnotica dall'ingresso del paziente in D.H., durante la permanenza, alla dimissione e nel tempo (esiste la linea telefonica ad orario gestita dal personale infermieristico per fornire chiarimenti ai pazienti da parte di infermieri e/o medici).

INTERVISTA AL PAZIENTE: RACCONTO DI UN'ESPERIENZA

La comunicazione ipnotica è stata per me una grandissima opportunità di supporto e aiuto per alcuni miei pazienti. Con la prima paziente è stato evidente sin da subito quanto questo approccio possa fornire notevoli e significativi benefici alla relazione paziente-infermiera/e e al paziente come individuo e nella sua totalità.

Breve descrizione del caso

La paziente è di sesso femminile, ha circa 40 anni ed è affetta da linfoma cutaneo.

Il linfoma cutaneo è “un tumore del sistema linfatico che si origina nella pelle a partire da cellule del sistema immunitario, chiamate linfociti. Queste cellule hanno un ruolo fondamentale nelle difese dell'organismo e sono presenti principalmente negli organi linfoidi (i linfonodi, la milza e il midollo osseo dove nascono). Inoltre si trovano nel sangue, nel tubo digerente e anche in molti altri organi, inclusa la pelle. Il linfoma cutaneo fa parte dei cosiddetti linfomi non-Hodgkin.”²

È in cura presso il Day Hospital di Dermatologia Oncologica da circa 10 anni e periodicamente vi si reca per controlli e medicazioni.

Generalmente riceve assistenza infermieristica per la medicazione delle ferite, le terapie infusionali e i periodici prelievi ematochimici.

La medicazione delle lesioni della paziente consta di tre fasi:

- togliere la vecchia medicazione;

² <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/guida-ai-tumori/linfoma-della-cute>

- pulizia e medicazione delle lesioni con impacchi di prodotti enzimatici e detergenti;
- nuova medicazione.

La paziente presenta al controllo diverse lesioni cutanee più o meno estese sui piedi, gonfiore ai piedi, un'elevata sensibilità al dolore con una conseguente scarsa tolleranza ad essere manipolata. Generalmente per essere medicata e assistita viene trattata con terapia farmacologica a base di morfina.

La paziente manifesta spesso una lieve agofobia, un'elevata paura del dolore con conseguenti fasi di stress.

La paziente è stata trattata in due incontri distinti.

Primo incontro con la paziente

Nel primo incontro la paziente è stata accolta dalla scrivente e da una collega per le medicazioni e prelievi di routine.

Le ho proposto, dato il dolore persistente, di provare un approccio diverso. Non le ho parlato immediatamente di comunicazione ipnotica per non scatenare una serie di pregiudizi inibitori ma le ho suggerito l'utilizzo di una tecnica rilassante che le avrebbe portato beneficio e consentito un ristoro mentale e fisico.

La paziente, seppur scettica, ha accettato di essere trattata solo per rilassarsi e non per ricevere le cure mediche; in sostanza ha considerato la tecnica proposta come un trattamento benessere più che un completamento della terapia.

Ho lasciato che si stendesse come di solito sul lettino e l'ho invitata a chiudere gli occhi e a concentrarsi sul respiro.

Ho utilizzato la tecnica Respiro³ e ho osservato come la paziente lentamente ha cambiato la frequenza respiratoria e quella cardiaca rilassando la muscolatura.

La tecnica non è stata eseguita nella sua completezza (non ho eseguito volutamente l'ancoraggio), perchè l'obiettivo era quello di indurre un rilassamento con il duplice scopo di conquistare una maggiore fiducia della paziente e farle sperimentare un primo approccio alla comunicazione ipnotica.

Risultato del primo incontro

Alla fine dell'esercizio di rilassamento, dopo la fase di esduzione, la paziente ha raccontato di essersi lasciata andare, di aver eseguito i 'comandi' dell'esercizio e di essersi immaginata in riva al mare, dinanzi al piacevole movimento delle onde.

L'immagine del mare e la voce guida, con annesse pause e modulazione della voce, l'hanno aiutata a rilassarsi e a fine trattamento si è dichiarata decisamente più serena e meno stressata.

Ha però preferito non procedere con la medicazione delle lesioni perché il dolore che provava era eccessivo.

Secondo incontro con la paziente

³ La tecnica Respiro, già descritta nel capitolo *La comunicazione ipnotica*, verrà dettagliatamente descritta nel *Secondo incontro con la paziente*.

Il nostro secondo incontro è stato caratterizzato da una maggiore apertura e fiducia. La tecnica del primo incontro ha funzionato da ariete, ha rotto le resistenze razionali e, dato il risultato, è stato decisamente più semplice proporle nuovamente il trattamento, questa volta presentandolo come comunicazione ipnotica.

Le ho spiegato, per sfatare i miti sull'ipnosi, che ciò che le stavo proponendo, esattamente come la volta precedente, era una tecnica di rilassamento profondo, piacevole e positiva, una sorta di lungo suggerimento persuasivo che avrebbe comunicato con la sua parte più creativa (la parte analogica o inconscia) superando gli schemi mentali per ammorbidire la rigidità della ragione che con frequenza si aggancia ai dolori e alle sensazioni spiacevoli. Le ho chiarito che la comunicazione ipnotica non è un trucco o un gioco di prestigio da palcoscenico né una forzatura della volontà ma una modalità di linguaggio piacevole e mirata che avrebbe sortito effetti benefici sulla sua mente e sul suo corpo e che avrebbe completato la terapia aiutandola e sostenendola durante la medicazione.

Le ho lasciato qualche minuto per pensarci e interiorizzare quanto detto. Non ci ha pensato molto e ha nuovamente accettato di lasciarsi guidare e durante il trattamento di farsi anche medicare le lesioni.

Descrizione delle relative fasi della tecnica Respiro durante il secondo incontro con la paziente.

Fase Contratto

“Oggi sperimenterai qualcosa di nuovo per controllare meglio questa situazione...”

Dopo la breve premessa sulla comunicazione ipnotica, l'ho invitata a stendersi sul lettino e a lasciarsi guidare dalla mia voce

Ordine Motivato

Prendi una posizione comoda e chiudi gli occhi... così sarà più semplice per te ascoltare la mia voce e percepire le sensazioni del tuo corpo...

Ho notato come la paziente ha eseguito con naturalezza i comandi e come lentamente ha iniziato a predisporre per il rilassamento..

Descrizione

E mentre sei sdraiato su questo lettino... vorrei chiederti di portare l'attenzione al respiro... senza modificarlo...

La frequenza del respiro è diventata via via più regolare.

Ricalco

e puoi renderti conto dell'aria fresca che entra dalle narici... dell'aria tiepida che esce... la differenza di temperatura che c'è tra l'aria che entra e quella che esce... il torace che si alza e si abbassa... e mentre noti se è il torace o l'addome a muoversi di più...

La frequenza del respiro si è stabilizzata ad intervalli regolari, con le fasi di inspirazione ed espirazione più prolungate.

La mia collega ed io abbiamo iniziato a togliere la vecchia medicazione.

Suggerione 1

puoi facilmente accorgerti di come il ritmo del respiro cambia... via via un pochino sempre di più... e ogni volta che l'aria tiepida esce sentirai le spalle rilassarsi e sciogliersi un po' di più... ogni volta il doppio di prima...

Il corpo della paziente ha abbandonato i micromovimenti e si è come adagiato sul lettino. Si è lasciata andare.

Abbiamo iniziato a disinfettare con gli impacchi le lesioni sui piedi.

Ratifica 1

e ora che il ritmo del tuo respiro è cambiato, è diventato più lento e tranquillo... puoi renderti conto ora di come le spalle si sono rilassate e con le spalle anche tutto il resto del corpo...

La sensazione visiva che ho ricevuto è quella di avere di fianco un corpo addormentato, completamente rilassato.

Abbiamo terminato di disinfettare con gli impacchi le lesioni sui piedi.

Suggestione 2

E puoi lasciare che la tua mente scelga di immaginare una situazione bellissima e perfetta per te, dove tutto va bene, e ti senti sicuro e protetto...

Dei piccoli movimenti oculari mi hanno fatto comprendere che la mia paziente era completamente entrata nella sua fase di rilassamento profondo.

Abbiamo provveduto a fare una nuova medicazione.

Ratifica 2

E quando sarai in quella situazione così piacevole per te alza l'indice della tua mano destra per farmelo sapere... bene...

Le ho lasciato il tempo necessario per entrare nella sua visione e poi ho visto con delicatezza l'indice della mano destra sollevarsi.

La mia collega ha effettuato un prelievo ematochimico.

Ancoraggio

Ora ti aiuto ad unire delicatamente il pollice e l'indice della mano destra fino a formare un anello... Così...Per sperimentare di nuovo questa condizione, da adesso in avanti ti basterà fare questo gesto..."

L'ho invitata a unire pollice ed indice e lentamente la paziente ha eseguito.

Esduzione

Ora che hai sperimentato quanto può essere piacevole immergersi in questa condizione benefica, è il momento di tornare allo stato di coscienza ordinario... Sapendo che potrai tornare a godere quanto hai appena sperimentato ogni volta che lo vorrai... Apri gli occhi

Con dolcezza la paziente ha riaperto gli occhi e ha abbozzato un lieve sorriso prima tra sé e sé e poi nella mia direzione.

La medicazione e il prelievo sono stati effettuati senza reticenza o manifestazioni di dolore e fastidio da parte della paziente.

Risultato del secondo incontro

La paziente dopo l'esduzione è rimasta ancora qualche minuto ferma sul lettino. Gradualmente ha ripreso a muovere gli arti, il tronco e la testa. Dopo essersi messa seduta, è rimasta sorpresa di essere stata medicata senza aver provato dolore e la sua sorpresa è stata maggiore quando ha capito che le era stato effettuato anche il prelievo.

Dopo un primo momento di stupore ha raccontato come anche questa volta il suo corpo si è rilassato a mano a mano che la voce l'ha accompagnata. Ad un certo punto si è resa conto che dall'attenzione al respiro calmo e profondo si è ritrovata in un deserto.

Circondata da dune, era in piedi sulla sabbia. Con naturalezza ha affondato i piedi al di sotto della sabbia, i piedi sono sprofondati per 20-30 centimetri nella sabbia fresca e rigenerante.

Un'immagine suggestiva che, come da sua conferma, le ha lasciato benefici anche dopo essere ritornata in quella che lei ha chiamato 'realtà'.

Con il trattamento la paziente ha spostato l'attenzione da quello che le stava fisicamente accadendo all'immagine (il deserto)che, invece, stava costruendo con la sua parte creativa, come risultato è aumentata la soglia di tollerabilità del dolore e l'assistenza fornita è stata ricevuta con naturalezza.

COME CAMBIA LA RELAZIONE INFERMIERE-PAZIENTE CON L'USO DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA: L'IMPORTANZA DEL LINGUAGGIO

Oggi giorno nelle strutture ospedaliere e non solo, c'è una grande criticità: la mancanza di tempo. Con sempre più frequenza il tempo dedicato alla cura del paziente richiede un'ottimizzazione delle cure somministrate che lasciano poco spazio all'applicazione di procedure parallele come quelle della comunicazione ipnotica. Ma al di là delle complessità si può comunque trovare un modo, meno procedurale ma pur sempre efficace, per introdurre la comunicazione ipnotica nella relazione infermiere-paziente attraverso la rimodulazione del linguaggio utilizzato.

Nel linguaggio comune l'uso della negazione è abituale, ad esempio: "sto per medicare la lesione, non si muova" o ancora "sto per effettuare il prelievo, non si agiti". Ogni volta che usiamo la negazione il nostro pensiero è attratto automaticamente dall'oggetto della negazione e compie l'azione opposta al comando richiesto.

Il linguaggio utilizzato nella comunicazione ipnotica invece volge la negazione in affermazione ed aggrappa il pensiero ad una visione di rinforzo positivo: "si concentri sul corpo, su come riesce a stare fermo e procediamo con il medicare la lesione"; "faccia un respiro, si rilassi e lentamente effettueremo un prelievo".

Il risultato è quello di ottenere con facilità un risultato senza sforzi, semplicemente spostando l'attenzione da quello che non si deve fare a quello che si deve fare.

Aggiungiamo a questa particolarità altre caratteristiche del linguaggio usato nella comunicazione ipnotica. Il linguaggio è volutamente vago. Attraverso questa vaghezza si offre al paziente "un contenitore vuoto" che

la sua mente riempirà utilizzando significati e contenuti della propria realtà interna.

Il linguaggio deve inoltre essere evocativo ed emozionale, richiamare dunque immagini, emozioni e sensazioni con lo scopo di ridurre l'attività analitica ed espandere l'attività immaginativa.

In questo modo si infrangono le rigidità della mente e il paziente si dispone con maggior apertura per ricevere una terapia e/o una medicazione.

Il linguaggio ipnotico agisce da 'calmante', fa leva sulla positività delle azioni e induce uno stato di rilassatezza difficilmente realizzabile attraverso il linguaggio comune utilizzato in ambito medico, spesso diretto e fatto di comandi.

I pazienti del Day Hospital di dermatologia oncologia arrivano con situazioni cliniche molto complesse, spesso presentano patologie in fase avanzata o terminale. Pertanto sia lo stato fisico che quello psicologico sono delicati e fragili e spesso le condizioni fisiche sono accompagnate da stati depressivi con evidenti attacchi di panico e pianto, è quindi davvero funzionale e importante imparare a comunicare in maniera efficace con loro.

Già soltanto utilizzando un linguaggio strutturato secondo le modalità della comunicazione ipnotica, la relazione infermiere-paziente migliora e di conseguenza i risvolti pratici della stessa. Ho personalmente avuto modo di sperimentare con alcuni miei pazienti gli effetti positivi ottenuti con la rimodulazione del linguaggio, i benefici hanno riguardato non solo una maggiore disponibilità da parte del paziente ma anche una maggiore accettazione del dolore durante le terapie/medicazioni.

In ambito infermieristico diventa dunque fondamentale un approccio al paziente diverso favorendo "lo sviluppo nel paziente dell'autoefficacia, dell'autodeterminazione, della stima di sé, facendo emergere risorse

latenti e portando l'individuo a riappropriarsi consapevolmente del proprio potenziale. Utilizzare la comunicazione ipnotica nelle procedure invasive permette agli infermieri di portare l'individuo a vivere l'esperienza di cura in modo originale e appropriato, alla ricerca di un maggior benessere psicofisico.”⁴

Dal caso riportato nel capitolo precedente emerge chiaramente come, modificando l'approccio e utilizzando le tecniche della comunicazione ipnotica, i risultati nelle terapie e medicazioni sono sorprendenti e possono coadiuvare brillantemente le analgesie derivate dalla somministrazione dei farmaci e in alcuni casi possono addirittura sostituirle.

Nella mia esperienza ho constatato che i benefici della comunicazione ipnotica sono stati amplificati da una certa confidenza con i pazienti. Il trattamento proposto è stato accettato senza troppe reticenze poiché aveva riposto fiducia nell'operatore prima ancora che nella comunicazione ipnotica.

Pertanto è fondamentale sviluppare un approccio empatico e accogliente con l'assistito. Anzi potremmo sostenere che è il primo passo perché le procedure della comunicazione ipnotica possano essere introdotte con semplicità ed efficacia al fine di ottenere un'efficienza concreta e notevole nella relazione con il paziente e nella cura del paziente.

In conclusione, semplicemente variando la modalità comunicativa, la relazione infermiere-paziente cambia notevolmente e i benefici risultano potenziati per entrambi sia nella cura del paziente che nell'agevolazione della somministrazione delle cure da parte dell'infermiere.

La potenza della mente, stimolata dal linguaggio rimodulato dalla comunicazione ipnotica, può fare realmente la differenza.

⁴ Cit.

<https://www.infermiereonline.org/2016/03/23/la-comunicazione-ipnotica-nel-percorso-clinico-del-paziente-esperienze-e-risultati-nellazienda-molinette-di-torino/>

BIBLIOGRAFIA

Atti del Gruppo di Lavoro dei Didatti dell'istituto Franco Granone CIICS 2-3 dicembre 2023

Granone F *Trattato di ipnosi* Vol 1 e 2 Utet , Torino 1989

Dispense fornite durante il corso del CIICS 2024

Luisa Perotti, Rita Bressan *Psicologia della comunicazione. Verso una competenza comunicativa nelle relazioni interpersonali* Libreriauniversitaria.it edizioni, Pordenone 2019

Giuseppe Regaldo, *Manuale d'ipnosi medica rapida*, Narcissus Self Publishing Digitale, 2014

Milton H. Erickson, *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio, Roma 1983

Maurizio Rabuffi, Filippo Petruccelli, Maria Novella Grimaldo, *L'ipnosi in pratica*, Alpes Italia, Roma 2018

SITOGRAFIA

[Dizionario etimologico https://www.etimo.it/?term=cura](https://www.etimo.it/?term=cura)

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/guida-ai-tumori/linfoma-della-cute>

<https://www.infermiereonline.org/2016/03/23/la-comunicazione-ipnotica-nel-percorso-clinico-del-paziente-esperienze-e-risultati-nellazienda-molinette-di-torino/>

<https://www.psicologiacontemporanea.it/blog/non-dire-non-limportanza-di-comunicare-positivo/>