



Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA ANNO 2024



L'IPNOSI CLINICA COME STRUMENTO DI SUPPORTO A DONNE CON ESITI DI MASTECTOMIA

Candidato

Katiuscia Falcone

Relatore

Dott.ssa Donatella Croce

Correlatore

Dott. Maicol Carvello

*Lascia che io torni a respirare,
e mai così tanto saprò apprezzare la vita.
Il vuoto che esso mi lascerà nel petto,
lo farò occupare tutto dal cuore.*

Marina Gaddi

INDICE

Ringraziamenti	4
Associazione Crisalide	4
1 Introduzione	5
1.1 Ipnosi e monoideismo plastico	5
1.2 Le fasi dell'ipnosi e LE.CA.MO.I.A.S.CO	5
1.3 La comunicazione ipnotica	7
2 Premessa	7
3 Esperienze ipnotiche	9
4 Conclusioni	17
5 Bibliografia	18

RINGRAZIAMENTI:

Ringrazio il Dott. M. Carvello, che attraverso le sue parole, durante una lezione tenutasi nell'Aprile 2023 'Strategie e Modalità Comunicative Efficaci: La Parola che Cura', ha suscitato in me il desiderio di intraprendere questo percorso, spinto da un mix di curiosità intellettuale e desiderio di crescita professionale.

Inoltre un ringraziamento speciale va al gruppo Ipnosi di Rimini, con un pensiero particolare alla Dott.ssa Stefania Gorgone.

Da un incontro di "Palestra Ipnotica", tenutosi nel maggio 2024, al quale hanno partecipato le Donne dell'Associazione CRISALIDE, è nata per me, una preziosa opportunità

Infine ritengo doveroso Ringraziare le donne dell'Associazione CRISALIDE per aver partecipato e creduto nell'evento, ma soprattutto loro, Sara e Barbara, che si sono fidate ed affidate a me, permettendomi così di sperimentare la comunicazione ipnotica.

ASSOCIAZIONE CRISALIDE:

Inizio descrivendo il loro simbolo, che considero altamente rappresentativo: una crisalide che si trasforma in farfalla, a simboleggiare la positività della trasformazione e del rinnovamento. CRISALIDE è un'associazione attiva nel territorio riminese, dedicata al sostegno delle donne che hanno subito un intervento per tumore al seno. Queste donne condividono un vissuto comune, un'esperienza e un percorso che le ha portate a comprendere profondamente le esigenze e le necessità che emergono lungo il cammino terapeutico.

1. INTRODUZIONE

1.1 IPNOSI E MONOIDEISMO PLASTICO

L'ipnosi è uno stato di coscienza modificato, caratterizzato da cambiamenti sia fisici che psichici. Milton Erickson la definiva come "uno stato di aumentata consapevolezza e responsività alle idee", mentre Franco Granone la descriveva come "la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso, per mezzo del rapporto creatosi fra quest'ultimo e l'ipnotista".

L'ipnosi è quindi sia uno stato di coscienza modificato, fisiologico e dinamico, sia un'interazione tra operatore e soggetto, durante la quale possono avvenire significative modificazioni psichiche, somatiche e viscerali attraverso il fenomeno del monoideismo plastico. Con il termine monoideismo plastico si fa riferimento alla capacità creativa di un'idea, rappresentata mentalmente, di estendersi e realizzarsi nell'organismo, producendo modificazioni percettive, funzionali, muscolari, nervose, viscerali, endocrine e immunitarie.

Il meccanismo fondamentale dell'ipnosi consiste nella riduzione del fattore critico, che protegge il subconscio dal cambiamento e valuta le informazioni in arrivo prima di accettarle, e nell'introduzione di una suggestione. Il fattore critico della mente viene "alimentato" dalla concentrazione e dall'attenzione, ma se l'ipnotista è in grado di spostare le risorse del soggetto verso altre aree della mente, il fattore critico perde la sua efficacia di "guardiano" e la suggestione impartita al soggetto si realizza; ciò dà luogo alla realizzazione del monoideismo plastico e quindi allo stato di ipnosi.

1.2 FASI DELL'IPNOSI e LE.CA.MO.I.A.S.CO

L'ipnosi si struttura in diverse fasi.

La prima è la preinduzione, che rappresenta la base fondamentale della struttura della comunicazione ipnotica, senza la quale nulla può realizzarsi. Durante questa fase, si individuano i bisogni del soggetto e si studiano i canali comunicativi. È il momento in cui si stabilisce il *rapport* tra l'operatore e il soggetto, sostenuto da un atteggiamento positivo e di apertura verso il paziente. Si crea così un rapporto di fiducia che consente di arrivare al contratto, ovvero alla condivisione dell'obiettivo da raggiungere in base ai bisogni del soggetto. Una volta abbassata la critica del soggetto, si entra nella fase dell'induzione. Questa fase è caratterizzata dalla destabilizzazione della coscienza ordinaria, durante la quale l'operatore, utilizzando diverse tecniche, guida il soggetto a focalizzare la sua attenzione su sé stesso e sempre meno sull'ambiente esterno, realizzando il "monoideismo plastico" e ratificando il cambiamento avvenuto.

I segnali o sintomi obiettivi che indicano che il paziente è in uno stato ipnotico sono:

- l'inerzia psicomotoria;
- il volto atono e inespressivo, oppure arrossato e caldo a causa della vasodilatazione;
- il flutter palpebrale;
- lo sguardo fisso e vuoto;
- l'iperemia congiuntivale;
- i movimenti oculari simili a quelli della fase REM, se gli occhi sono chiusi;
- la lacrimazione;
- il movimento di deglutizione;
- la voce monotona e sommessa, se il soggetto parla;
- una tachicardia iniziale seguita da bradicardia;
- i muscoli rilassati;
- il respiro lento e regolare;

inoltre con l'approfondimento della trance, il soggetto tende a flettere la testa in avanti, abbassare le spalle e può manifestare la tendenza a rannicchiarsi su sé stesso.

L'acronimo LE.CA.MO.I.A.S.CO racchiude vari tipi di monoideismo plastico che possono essere realizzati dal soggetto sotto la guida dell'operatore, a seconda dell'obiettivo terapeutico che si vuole raggiungere. A seconda del tipo di suggestione impartite, è possibile realizzare:

- Levitazione (LE): ad esempio, la levitazione del braccio;
- Catalessi (CA): l'immobilità e la sensazione di pesantezza di un arto;
- Movimenti automatici (MO);
- Inibizione (I): l'inibizione di movimenti volontari;
- Analgesia (A);
- Sanguinamento (S): o l'assenza di esso grazie alla vasocostrizione;
- Condizionamento (CO);

Segue poi il corpo dell'ipnosi, la fase in cui si realizza l'obiettivo del progetto terapeutico precedentemente concordato. In questa fase, è possibile far leva su immagini scelte liberamente dal paziente per spostare la sua attenzione da una realtà potenzialmente ansiogena o dolorosa. Successivamente, si passa all'ancoraggio: qui si offre al paziente la possibilità di rivivere autonomamente l'esperienza ipnotica ogni volta che ne avrà bisogno, attraverso l'esecuzione di un gesto o di un atto di sua preferenza (ad esempio, unire pollice e indice).

L'ipnosi si conclude con la de-induzione, che permette al soggetto di allontanarsi progressivamente dal monoideismo plastico, riorientarsi nel "qui e ora" e ristabilire lo stato di coscienza ordinario. Infine, vi è la coda, un breve periodo durante il quale il paziente è maggiormente suscettibile a essere reindotto in ipnosi.

1.3 LA COMUNICAZIONE IPNOTICA

La comunicazione ipnotica può essere definita come una modalità comunicativa che sfrutta la potenza della parola per evocare visualizzazioni, stati emozionali e arricchire il mondo interno del soggetto. Essa opera su elementi mentali, come l'immaginazione, utilizzando la parola come strumento. La comunicazione ipnotica si basa sull'azione delle parole a livello neurofisiologico e sulla relazione di fiducia tra operatore e paziente. Si fonda sulla teoria secondo cui la nostra rappresentazione mentale è in grado di plasmare il mondo percepito, modificando così la percezione delle esperienze.

Questa forma di comunicazione non si limita all'uso delle parole: solo una minima parte del messaggio è verbale, mentre il 65% è trasmesso non verbalmente. La componente non verbale comprende:

- Comunicazione emozionale: Trasmissione di sentimenti e stati d'animo attraverso il linguaggio non verbale;
- Mimica: Espressioni facciali;
- Prosemica: Gestione degli spazi interpersonali;
- Cinesica: Movimenti del corpo, delle braccia e delle gambe durante la comunicazione;
- Paralinguistica: Tonalità e musicalità del parlato;

Attraverso il comportamento non verbale, l'emittente specifica e completa il pensiero espresso verbalmente.

2. PREMESSA

Il cancro al seno rappresenta una sfida significativa per i sistemi sanitari di tutto il mondo, essendo uno dei quadri oncologici più comuni e una delle principali cause di mortalità femminile a livello globale (5). Il trattamento medico di questa patologia spesso comporta il ricorso a procedure chirurgiche che, sebbene essenziali per il percorso di guarigione, possono influenzare negativamente il benessere psicofisico delle pazienti su diversi livelli (6-8). Per questo motivo, le raccomandazioni internazionali sottolineano l'importanza di accompagnare la donna garantendo il massimo livello di comfort, al fine di prevenire risposte emotive che potrebbero aumentare i livelli di stress.

La relazione tra aspetti psicologici e fisiologici nelle patologie oncologiche è oggetto di studio da tempo in ambiti come la psico-neuro-immunologia. Le scoperte più recenti indicano che un maggiore benessere durante i percorsi terapeutici è correlato a esiti migliori, sia sul piano medico che su quello personale (9): mente e corpo intrattengono infatti una relazione bidirezionale, in cui gli aspetti fisici influenzano le emozioni e viceversa.

La ricerca internazionale ha prodotto sempre più testimonianze che evidenziano come interventi non farmacologici, mirati a migliorare lo stato emotivo, possano avere effetti positivi sulla salute mentale e fisica delle pazienti. Più specificamente:

- Tanto più sarà alto il benessere nei giorni precedenti all'intervento, tanto più bassa sarà l'intensità del dolore dopo l'operazione e la probabilità che questo si cronicizzi (10).
- Alti livelli di stress hanno effetti inibitori su alcune importanti funzioni endocrine ed immunitarie ed alcuni studi mostrano che giungere al giorno dell'intervento in uno stato di equilibrio emotivo favorisce il percorso di guarigione (6,8,11,12).

L'ipnosi è uno degli strumenti considerati utili in questo contesto, e la ricerca ha mostrato che può essere efficace in diverse fasi del trattamento. Esperimenti condotti con gruppi di donne diagnosticate e in attesa dell'operazione hanno dimostrato che una seduta di ipnosi della durata di 15 minuti può ridurre lo stress, aumentare il grado di rilassamento, ridurre il dolore e i dosaggi di antidolorifici e migliorare lo stato emotivo (13-17).

Inoltre, l'ipnosi, in forma di autoipnosi, può essere utilizzata direttamente dalla paziente per aumentare i propri livelli di autonomia e acquisire strumenti per migliorare il proprio benessere. Questo approccio ha ricevuto supporto dalla ricerca internazionale, che ha dimostrato che l'autoipnosi può contribuire ad alleviare effetti secondari delle terapie, come nausea, vomito e vampate di calore (17), migliorare la risposta immunitaria (18,19) e ridurre così il rischio di recidive.

L'obiettivo di questo lavoro è condividere le mie esperienze nell'utilizzo della comunicazione ipnotica per la gestione dell'ansia, della paura e del dolore in due donne che hanno già subito interventi demolitivi sulla sfera femminile, come la mastectomia.

Il contesto in cui si è svolto questo lavoro è stato esterno all'ambiente ospedaliero. Considerando che il confine dell'intervento potrebbe avvicinarsi a competenze di natura più psicologica, ho prestato particolare attenzione alla pertinenza dell'intervento proposto rispetto al mio specifico ambito professionale infermieristico.

3. ESPERIENZE IPNOTICHE

✓ **Caso 1: Sara**

Età: 49 anni

Professione: Architetto

Intervento: Mastectomia nel 2022, ha recentemente completato la chemioterapia e la terapia adiuvante, attualmente è in trattamento con terapie ormonali e ha iniziato da un mese la ricostruzione del seno con grasso autologo.

Sara mi ha contattata dopo l'incontro di palestra ipnotica, esprimendo il desiderio di ricevere aiuto poiché stava attraversando un periodo difficile. Ci siamo incontrate tre volte, e tra le varie location proposte per gli incontri, Sara ha scelto la mia abitazione. Essendo una casa di campagna, nel periodo estivo, il sottofondo del cinguettio degli uccellini ha contribuito a creare un ambiente confortevole e rilassante, come mi ha riferito Sara.

Durante il nostro primo incontro, le ho chiesto di raccontarmi qualcosa su di lei e di descrivermi il suo bisogno. Mi ha spiegato: *"Una volta terminata la salita (intervento e terapie varie) ed arrivata in vetta, pensavo di trovare la discesa e tornare forte come prima..."*. Tuttavia, spesso si sente disorientata e soffre di attacchi di ansia.

Le ho spiegato che la gestione del suo stato d'animo rientra maggiormente nell'ambito della sfera psicologica, non di mia competenza. Tuttavia, abbiamo concordato un contratto terapeutico per lavorare sull'ansia, sulla forza fisica e sul benessere generale. Al termine della conversazione conoscitiva, dopo aver definito il bisogno e compreso, dalle sue affermazioni, il suo sistema rappresentazionale che è visivo, le ho chiesto di scegliere il posto più comodo per lei. Sara ha optato per posizionarsi sulla poltrona reclinabile.

A questo punto ho iniziato l'induzione ipnotica, utilizzando un tono di voce calmo...

- Cara Sara Avrai la possibilità di sperimentare un modo nuovo e diverso per controllare meglio questa tua sensazione di ansia
- Ti chiedo di metterti seduta comodamente, anche stesa se vuoi, considerando che la poltrona può reclinarsi... brava, bene, molto bene
- ora ti chiedo di chiudere gli occhi e di concentrarti sul tuo respiro, in modo da percepire come l'aria che entra è più fresca e quella che esce più calda... bene, bene, molto bene
- Vedo che sei seduta sulla poltrona, con le spalle e la testa ben appoggiate allo schienale della poltrona e si sentono gli uccellini cinguettare in sottofondo
- Quindi se ho capito bene, hai detto che vorresti aumentare la tua sensazione di benessere per sentirti così più forte e gestire meglio la condizione di ansia, bene
- ...E mentre senti che l'aria che entra è più fresca e quella che esce più calda puoi anche, ad ogni respiro, sentire una crescente sensazione di calma e benessere diffondersi attraverso il tuo corpo....
- Se percepisci, attraverso il tuo respiro, questa sensazione di calma e benessere diffondersi in tutto il tuo corpo, (le ho toccato il braccio) ti chiedo di farmi un cenno (lei

ha mosso il capo e sorriso in senso positivo) bene, molto bene (le spalle si erano abbassate/rilassate, le palpebre avevano il flutter, ed anche il respiro era diventato più lento)

- e mentre godi di questa sensazione di benessere che inonda tutto il tuo corpo puoi visualizzare un luogo per te di pace e serenità, dove ti senti proprio bene, completamente al sicuro e rilassata...
- Quando sarai arrivata in questo bellissimo posto dove i colori gli odori e la temperatura sono perfetti per te, per farti stare proprio bene, ti chiedo di farmi un segno di assenso (lei ha ancora una mosso il capo e sorriso in senso positivo) ... bene molto bene
- e mentre sei in questo posto bellissimo, dove i colori gli odori e la temperatura sono perfetti per te e sei avvolta da questo senso di pace e serenità, puoi anche percepire il tuo corpo forte e pieno di energia, ed a ogni respiro sempre più forte e pieno di energia, energia positiva che scorre all'interno del tuo corpo ed arriva ad ogni singola cellula per portarti benessere e forza, ...sempre più benessere e forza
- Se senti il tuo corpo forte ed energico ti chiedo di farmi un cenno, (lei ha ancora una volta mosso il capo e sorriso in senso positivo, ha tirato anche un bellissimo sospiro di sollievo ed aveva un volto soddisfatto) bene molto bene
- Ora ti chiedo di unire pollice e indice della mano destra.... in questo modo sarà facile per te sperimentare nuovamente, in autonomia, questa splendida condizione che ti permetterà di sentirti serena forte e piena di energia, elementi indispensabili per il tuo benessere e per eliminare quel senso di ansia
- E con la curiosità di sperimentare questa tua nuova abilità, solo usando il tuo gesto, ti chiedo, al mio tre, di riaprire gli occhi e di ri-orientarti nel qui ed ora
- le ho chiesto poi di raccontarmi, mi ha riferito di essere stata molto bene, di essere in un bel posto di montagna nella stagione della primavera, con distese di erba e fiori, un luogo dove era stata tempo addietro, che ha trovato un senso di pace accompagnata dal cinguettio degli uccellini che sembravano proprio essere quelli della montagna in cui era stata
- le ho chiesto se sapeva quantificarmi il tempo dell'induzione, che era durata effettivamente circa 15 minuti, lei mi ha detto che potevano essere trascorsi circa 10/15 minuti
- le ho chiesto se volesse provare in autonomia con il suo gesto a sperimentare l'autoipnosi, ed ha accettato per cui è partita con la sua autoinduzione che è durata circa 10 minuti
- quando si è deindotta, le ho chiesto come era andata e mi ha riferito di aver fatto più fatica ad arrivare nel luogo dove era arrivata prima, perché la mia voce, la suggestione creata dalle mie parole, l'aiutava di più ad arricchire di particolari questo luogo.

Con la sua affermazione, Sara mi ha fatto capire che le sarebbe piaciuto riprovare con la mia guida per cui abbiamo ripetuto una nuova induzione che mi ha riferito essere stata migliore della prima. Al termine ci siamo salutate, chiedendogli di darmi ritorno delle sensazioni dell'autoipnosi

Dopo circa una settimana, l'ho contattata tramite messaggio per chiedere come stesse e se avesse avuto occasione di provare l'ancoraggio. Mi ha risposto con un messaggio vocale, molto entusiasta,

Le sue parole sono state: "...Ho provato subito la tecnica la sera prima di dormire, per addormentarmi e rilassarmi un pochino, il gesto mi aiuta molto, è come un richiamo, qualcosa che mi aiuta a capire che in quel momento devo fare questa cosa, l'ho ripetuto altre volte, ed anche oggi che mi ero svegliata un po' "agitata". Riesco a rilassarmi abbastanza facilmente con i respiri e quant'altro, mi immagino bene il posto che fra l'altro si è arricchito di cose piacevoli, tipo luci rumori, cose che prima non vedevo, insomma è quasi come se tutte le volte che vado in questo posto lo arredassi con qualcosa in più.... faccio un po' più fatica da sola perché mi devo ricordare cosa mi devo dire, perché non ho una guida, però l'ho fatto più volte e mi aiuta a distendere le tensioni, quello sicuro...,

Le ho chiesto se le sarebbe piaciuto rincontrarci e lei ha accettato molto volentieri. Questa volta, mi ha chiesto se potessimo lavorare non solo sull'ansia, ma anche sull'energia e sulla felicità/serenità, considerando che le terapie ormonali le causano sbalzi di umore e spesso la fanno sentire triste.

Nel successivo incontro, come richiesto, ho focalizzato l'induzione sull'allegria e sulla felicità, facendo sempre molta attenzione a rimanere nei limiti delle mie competenze professionali.

Ci siamo sempre incontrate a casa mia in orario del mattino, questa volta ci siamo trasferite sul terrazzo che si affaccia sulla campagna, e ci siamo accomodate sugli sdrai...

- Allora Sara, come già hai sperimentato, ora potrai provare nuovamente quello stato di trance ipnotica, che ti permetterà di scivolare dolcemente in uno stato di grande rilassamento, in quella sensazione piacevole e allegra, piacevole ed allegra, che allontana tutte le tue preoccupazioni, ansie e paure.
- Ti chiedo di metterti seduta comodamente, o anche stesa se vuoi e di chiudere gli occhi, o se preferisci puoi anche tenerli aperti (Sara ha preferito chiudere gli occhi!), e di concentrarti sul tuo respiro, bene molto bene...
- vedo che sei seduta sullo sdraio, che hai le mani ben appoggiate alle gambe, che siamo qui sul terrazzo con questo sole che ci illumina e ci riscalda la pelle...
- Quindi se ho capito bene, mi hai detto che vogliamo allontanare queste sensazioni di ansia e tristezza, bene ...
- Allora, mentre sei concentrata sul tuo respiro puoi anche focalizzare nella tua mente delle immagini, ... luoghi..., situazioni... paesaggi, che ti donano sensazioni positive, che ti fanno stare bene, in quella sensazione piacevole e allegra.... (tono di voce più basso e lento) ...piacevole ed allegra, che allontana tutte le tue preoccupazioni, ansie e paure... brava molto bene
- quando sei riuscita a visualizzare questo posto bellissimo per te, dovei colori gli odori e la temperatura sono perfetti per te, ti chiedo di farmi un segno di assenso, Sara ha sorriso (il suo solito e piacevole sorriso) bene molto bene...

- e ... ad esempio potresti trovarti in un giardino meraviglioso, o in una vallata, o che ne so, forse in montagna?... e mentre sei in questo posto bellissimo per te, e sei avvolta da questo senso di pace e serenità ed allegria, puoi anche vedere dei fiori magari colorati!?...
- riesci a vedere questo luogo bellissimo pieno di fiori?... e sempre sorridendo mi fa un cenno con il capo, bene molto bene
- e mentre ti trovi in questo luogo incantato pensa che ogni respiro ti riempie di pace e allegria, mentre ogni fiore rappresenta la forza e la serenità che crescono dentro di te."
- Quando ti senti avvolta da serenità ed allegria, ti chiedo di farmi un cenno, in questo istante vedo, oltre ad un sorriso molto dolce appena accennato, anche delle lacrime scendere lungo il viso....
- Bene bravissima, ora ti chiedo di fare il tuo gesto.... in questo modo sarà facile per te sperimentare nuovamente in autonomia questa splendida condizione, tutte le volte che vorrai per tutto il tempo che ti sarà necessario, e ti permetterà di sentirti serena, rilassata ed allegra
- E con la curiosità di sperimentare questa tua abilità, solo usando il tuo gesto, ti chiedo di riaprire gli occhi e di riorientarti nel qui ed ora
- le ho chiesto se avesse avuto voglia di raccontarmi la sua esperienza, e con grande emotività mi ha affermato di essere stata benissimo, di essere andata sempre in quel luogo di montagna ma questa volta di averlo arricchito di particolari.
- ci siamo salutate e le ho chiesto se poteva darmi ritorno delle sue esperienze di autoipnosi.

Dopo circa una settimana mi manda un vocale

Le sue parole sono state: *"Nei momenti di "centratura" (così l'ha chiamata) riesco molto bene con il respiro a rilassare il corpo e quella per me è la cosa più importante. Faccio a volte più fatica a visualizzare l'immagine del luogo della suggestione data, un po' perché abbiamo fatto due induzioni con obiettivi diversi e quando inizio questo momento (autoipnosi) non so bene dove andarmi ad immaginare e non so bene cosa voglio raggiungere, inoltre i pensieri sopraggiungono e distraggono e faccio fatica a rimanere lì. Non sempre ma la maggior parte delle volte è così, e poi altra cosa è il gesto di ancoraggio, a volte lo faccio a volte no. Comunque l'ho provata in diversi momenti della giornata ed è un po' come scaricare e ripartire, faccio comunque più fatica quando sono agitata ed ho il batticuore"*, inoltre afferma che le è di molto aiuto per il rilassamento e per abbassare i livelli di ansia, che si ritrova spesso nel luogo della prima induzione e che lo ha arricchito di particolari, e che quando si trova lì fa molta fatica ad abbandonarlo e non si rende conto del tempo che passa.

Ci siamo salutate e mi sono resa disponibile per ulteriori incontri. Mi ha detto che sicuramente mi contatterà in autunno, in vista di un nuovo intervento chirurgico, per affrontare insieme questa nuova fase del percorso.

✓ **Caso 2: Barbara**

Età: 56 anni

Professione: ex Infermiera (ora in pensione per invalidità)

Intervento: nel 2018 asportazione di annessi e nel 2020 Quadrantectomia

Anche Barbara mi ha contattata dopo l'incontro di palestra ipnotica, curiosa di sperimentare l'uso dell'ipnosi per l'analgesia.

Ci siamo incontrate due volte, e, tra le varie opzioni di location, Barbara ha scelto di ospitare gli incontri presso la sua abitazione.

Durante il nostro primo incontro, le ho chiesto di raccontarmi qualcosa su di lei e di descrivere il suo bisogno. Mi ha riferito di soffrire di dolori cronici, tra cui dolore lombare causato da ernie vertebrali, neuropatia periferica indotta da chemioterapici (manifestata come intorpidimento, bruciore e alterazione della sensibilità alle mani e ai piedi), sindrome di Raynaud alle mani, dolenzia, crampi, e dolori muscolari e articolari, in particolare a mani e gambe, dovuti alla terapia ormonale.

Sono dolori che la disturbano da tempo e compromettono la gestione della vita quotidiana.

Mi ha detto: *"Mi piacerebbe sentirmi meglio durante le lunghe camminate che faccio tutti i giorni e che mi piacciono tanto."*

Al termine della conversazione conoscitiva, dopo aver definito il bisogno e compreso, dalle sue affermazioni, il sistema rappresentazionale che è cinestesico, abbiamo concordato un contratto terapeutico per lavorare sul dolore, inclusi bruciore, intorpidimento e parestesie.

Le ho chiesto di scegliere il posto più comodo per lei e ha optato per rimanere seduta sul divano. Durante questo incontro, era presente anche un suo amico, Max, seduto su una poltrona poco distante da Barbara.

A questo punto, prima di iniziare l'induzione, ho chiesto se potevo procedere con la presenza dell'amico Max. Entrambi hanno dato il loro consenso.

- Allora Barbara, avrai la possibilità di sperimentare un nuovo modo per controllare e gestire meglio questa tua situazione di dolore, bruciore intorpidimento parestesie....
- Ti chiedo di prendere una posizione comoda, anche stesa se vuoi (Barbara è rimasta seduta sul divano) e di chiudere gli occhi, o se preferisci puoi anche tenerli aperti (ha preferito chiuderli), e di concentrarti sul tuo respiro, bene molto bene...
- vedo che sei seduta sul tuo divano, con la testa ben appoggiata sullo schienale ed hai le mani appoggiate sulle cosce...
- Quindi se ho capito bene, mi hai detto che vogliamo allontanare queste sensazioni di dolore, bruciore intorpidimento parestesie....
- E mentre ti concentri sul respiro puoi anche percepire come l'aria che entra sia più fresca e quella che esce più calda.... bene molto bene....

- E ad ogni respiro che fai, senti una calda e piacevole sensazione che parte dal tuo cuore e si diffonde lentamente attraverso il tuo corpo, raggiungendo ogni muscolo, ogni cellula, ogni parte del tuo corpo
- Se riesci a visualizzare questo calore che parte piacevolmente dal tuo cuore e si diffonde in tutto il corpo ti chiedo di farmi un segno di assenso (ho atteso un po' prima di ricevere un cenno positivo che quasi mi stavo interrogando sulla necessità di modificare la suggestione, con una più potente, come ad esempio sole, camino o borsa dell'acqua calda) ...bene molto bene
- e mentre questo calore si diffonde in ogni parte del tuo corpo e porta una piacevole ed intensa sensazione di benessere puoi anche percepire i tuoi muscoli che si rilassano, si rilassano talmente tanto che viene alleviata ogni forma di tensione, dolore, bruciore intorpidimento parestesie.... e ti senti proprio bene, ... hai presente quando fai un massaggio rilassante, che vieni avvolta da quel calore piacevole che rilassa tutto il corpo?... oppure quando ti spalmi sul corpo una crema... .. bene molto, molto bene
- se ti senti avvolta da questo calore intenso e piacevole, ti chiedo di farmi un cenno (ha alzato il dito indice della mano destra, le sue spalle erano completamente basse e prive di tensione, il respiro rallentato e gli occhi con flutter palpebrale)
- Bene bravissima, ora ti chiedo unire pollice e indice della mano destra.... in questo modo sarà facile per te sperimentare nuovamente in autonomia questa splendida condizione, tutte le volte che vorrai per tutto il tempo che ti sarà necessario, e che ti permetterà di alleviare ogni forma di dolore, bruciore intorpidimento parestesie....
- E con la curiosità di sperimentare questa tua nuova abilità, solo usando il tuo gesto, come se fosse un interruttore che accendi e spegni, ti chiedo di riaprire gli occhi e di riorientarti nel qui ed ora
- Hai voglia di raccontare com'è andata l'esperienza?... mi ha riferito di essersi sentita bene, di avere visualizzato, in autonomia, lei nelle lunghe passeggiate che le piace fare odieramente, e di aver sentito i piedi leggeri e di procedere nella camminata con un passo veloce ma di non avere completamente visualizzato quanto suggerito da me... (Barbara è un soggetto dalla critica alta!)
- le ho riferito che andava bene ugualmente, importante era aver percepito l'assenza di dolore e che se pratica regolarmente l'autoipnosi può migliorare la sua capacità di gestione del dolore.

Durante l'induzione, che è durata all'incirca 10 minuti, mi sono accorta che anche Max, l'amico di Barbara, stava partecipando attivamente all'induzione. Al termine, ho chiesto a Max come fosse andata. Contrariamente a Barbara, Max ha riferito di aver visualizzato chiaramente tutto quanto suggerito e di aver provato un grande benessere.

Ci siamo poi salutati, con la promessa da parte di Barbara di farmi sapere come sarebbe andata l'esperienza dell'autoipnosi.

dopo circa una settimana le chiedo, per messaggio, come va... mi risponde:

“Ciao Kati, aspettavo qualche altro giorno prima di scriverti in modo da avere più training. Attualmente, in "ambiente protetto" (casa) riesco a visualizzare e riproporre le tue frasi che mi ricordo... questo esercizio non mi azzera il dolore, ma mi "distræ", portandomi visualizzazioni e sensazioni positive.

Altra cosa, invece, all'esterno: forse perché negli ultimi tempi ho difficoltà di concentrazione e gli input esterni mi distraggono...non riesco ad ottenere gli stessi risultati... diciamo che il "richiamo" delle dita non ha gli stessi effetti dell'esercizio praticato. Domani mi devo sentire con Max e mi farò dare la sua restituzione che poi ti girerò. Ci aggiorniamo, buona giornata!”

versione di Max:

“La cosa mi è piaciuta, però a livello di diminuzione del dolore non ho riscontrato benefici e evidenti. Ovviamente quando sono guidato mi è più semplice, da solo mi distruggo più facilmente.

Trovo comunque positivo il fatto che mi rilasso con una buona riduzione della parte ansiosa!”

dopo 15 giorni Barbara mi manda questo messaggio...

“Buongiorno, ti pensavo questa mattina... quando stavo considerando che ho abbandonato la pratica da qualche giorno... purtroppo i risultati non sono stati quelli sperati e questo mi ha scoraggiato...con Max ho chiesto ed anche lui non ha fatto progressi...”

Ho chiesto a Barbara se ritenesse utile un ulteriore incontro e lei ha accettato con piacere. Ci siamo quindi ritrovate, sempre a casa sua, questa volta sole, ha scelto di mettersi stesa, completamente abbandonata sul divano, ho ripetuto la stessa induzione effettuata la volta precedente, inserendo qualche riferimento alla sua camminata che pratica odiernamente. Al termine, ho risposto alla sua perplessità riguardo al gesto di autoipnosi: le ho spiegato che questo gesto non è una sorta di “magia” che immediatamente elimina il dolore, ma uno strumento utile per rievocare e rinforzare l'esperienza di induzione precedentemente vissuta.

Ci siamo, anche questa volta, lasciate con l'accordo che Barbara mi avrebbe fornito un riscontro sulla pratica dell'autoipnosi.

Dopo circa 10 giorni le ho chiesto un come fosse andata e mi ha scritto:

“Ciao Kati, aspettavo di scriverti stasera... purtroppo non ho fatto progressi, la situazione è pressoché invariata... come ti dicevo è più uno "spostamento di attenzione", una distrazione dal focus di fondo...ma temporanea.

Forse dovuto a difficoltà di concentrazione, ad altri pensieri...

Diciamo che con la voce guida è più facile "visualizzare" e le sensazioni sono più vivide e percepibili: sensazioni di benessere generalizzato (non tanto fisico quanto mentale), energia, positività, "forza interiore" e rilassamento.

Da sola mi riesce difficile, anche se cerco di tornare con la mente alla situazione guidata..."

Visto il feedback non completamente positivo, da un confronto con la D.ssa Croce, è emerso che, la suggestione da me suggerita non era idonea ed avrei potuto utilizzare, per un migliore risultato, una immagine direttamente legata all'analgesia come ad esempio il freddo o l'insensibilità.

Considerazioni

Questi interventi dimostrano come l'ipnosi possa essere un'aggiunta preziosa alle cure infermieristiche. È fondamentale che l'ipnosi venga integrata in un contesto multidisciplinare, in collaborazione con altri professionisti della salute, per garantire un approccio olistico e rispettare le competenze specifiche di ciascun ambito professionale.

In conclusione, l'ipnosi, quando utilizzata con competenza e in sinergia con altre forme di supporto, può migliorare significativamente la qualità della vita di tutti i pazienti, ed in particolare gli oncologici, contribuendo al loro benessere psicofisico e alla gestione delle sfide legate ai trattamenti.

4. CONCLUSIONI

Per concludere vorrei prendere come spunto di riferimento l'art. 21 del Codice Deontologico:

"L'infermiere sostiene la relazione di cura con la persona assistita che si trova in condizioni che ne limitano l'espressione, attraverso strategie e modalità comunicative efficaci..."

Considerando che la relazione è la base primordiale su cui si fonda la comunicazione ipnotica, posso dire che la mia esperienza mi ha arricchito sia dal punto di vista professionale, sia dal punto di vista umano.

Ripensando alle mie esperienze mi rendo conto che non è stato facile pensare costantemente alle parole da dire ed a quelle da evitare, a posteriori mi sono resa conto, che avrei potuto affrontare in modo differente le mie induzioni, ma gli errori sono stati uno spunto fondamentale per migliorare.

Sono pienamente consapevole di avere ancora molto da imparare ma sono altrettanto certa che:

...quando fai tue tecniche e ideologie...

...quando impari ad ascoltare ed a capire chi ti sta di fronte...

...che "la verità dell'altro è sempre vera" e non va mai sminuita...

...quando capisci che tu con questo strumento e questa consapevolezza puoi fare la differenza sul risultato...

Comprendi anche che ciò che ti è stato insegnato in questa scuola possiede un enorme valore etico e professionale, che sicuramente ti ha reso, dal punto di vista della sensibilità, una persona "migliore" e che oggi le tue parole hanno un gusto ed un suono differente!

Tutto questo ha rappresentato un punto di svolta nel mio percorso, permettendomi di mettere in pratica le conoscenze acquisite e di toccare con mano il potenziale della comunicazione ipnotica, che oggi fa parte della mia modalità quotidiana di relazionarmi

5. BIBLIOGRAFIA

- (1) Granone F. Trattato di ipnosi. UTET. 1989.
- (2) Lapenta, Gonella, Regaldo, Somma, Tirone, Tosello. Teoria e pratica dell'ipnosi. Libreria Padovana Editrice. 2008.
- (3) CIICS, Corso Base Di Ipnosi Clinica e Comunicazione Ipnotica, 2024
- (4) R.Bandler, J.Grinder, Ipnosi e trasformazione. La programmazione neurolinguistica e la struttura dell'ipnosi, Casa Editrice Astrolabio
- (5) Bray, F. *et al.* Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J. Clin.* 68, 394–424 (2018).
- (6) Gottschalk, A., Sharma, S., Ford, J., Durieux, M. E. & Tiouririne, M. The Role of the Perioperative Period in Recurrence After Cancer Surgery. *Anesthesia & Analgesia* 110, 1636 (2010).
- (7) Kehlet, H. Multimodal approach to control postoperative pathophysiology and rehabilitation. *Br. J. Anaesth.* 78, 606–617 (1997).
- (8) Desborough, J. P. The stress response to trauma and surgery. *Br. J. Anaesth.* 85, 109–117 (2000).
- (9) Reiche, E. M. V., Nunes, S. O. V. & Morimoto, H. K. Stress, depression, the immune system, and cancer. *Lancet Oncol.* 5, 617–625 (2004).
- (10) Lang, E. V. *et al.* Adjunctive self-hypnotic relaxation for outpatient medical procedures: A prospective randomized trial with women undergoing large core breast biopsy. *Pain* vol. 126 155–164 (2006).
- (11) Neeman, E. & Ben-Eliyahu, S. Surgery and stress promote cancer metastasis: new outlooks on perioperative mediating mechanisms and immune involvement. *Brain Behav. Immun.* 30 Suppl, S32–40 (2013).
- (12) Sessler, D. I. Long-term consequences of anesthetic management. *Anesthesiology* 111, 1–4 (2009).
- (13) Schnur, J. B. *et al.* Hypnosis decreases presurgical distress in excisional breast biopsy patients. *Anesth. Analg.* 106, 440–4, table of contents (2008).
- (14) Schnur, J. B., Kafer, I., Marcus, C. & Montgomery, G. H. Hypnosis to manage distress related to medical procedures: a meta-analysis. *Contemporary Hypnosis* vol. 25 114–128 (2008).
- (15) Schnur, J. B. *et al.* Anticipatory psychological distress in women scheduled for diagnostic and curative breast cancer surgery. *Int. J. Behav. Med.* 15, 21–28 (2008).
- (16) Bruce, J. *et al.* Chronic preoperative pain and psychological robustness predict acute postoperative pain outcomes after surgery for breast cancer. *Br. J. Cancer* 107, 937–946 (2012).
- (17) Chen, P.-Y., Liu, Y.-M. & Chen, M.-L. The Effect of Hypnosis on Anxiety in Patients With Cancer: A Meta-Analysis. *Worldviews on Evidence-Based Nursing* vol. 14 223–236 (2017).
- (18) Gruzelier, J., Smith, F., Nagy, A. & Henderson, D. Cellular and humoral immunity, mood and exam stress: the influences of self-hypnosis and personality predictors. *Int. J. Psychophysiol.* 42, 55–71 (2001).
- (19) Gruzelier, J. H. A review of the impact of hypnosis, relaxation, guided imagery and individual differences on aspects of immunity and health. *Stress* 5, 147–163 (2002).