



Fondatore: Prof. Franco Granone

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

Anno 2024

Zero V.A.S. (Visual Analog Scale)

Applicazione delle tecniche di comunicazione ipnotica nell'Unità Operativa di Oncoematologia per la gestione del dolore e del disagio.

Candidato: Dott. Gigliotti Roberto

Relatore: Dott.sa Croce Donatella
Correlatore: Dott. Venini Enzo

«Io posso fare cose che tu non puoi, tu puoi fare cose che io non posso. Insieme possiamo fare grandi cose.»

– Madre Teresa di Calcutta

SOMMARIO

Ringraziamenti.....	4
Premessa:	6
Introduzione:	7
Quando è nata:	8
Ipnosi che cosa è	10
Il segreto svelato.....	12
Ipnosi nel trattamento del cancro	14
La mia esperienza	16
Esempi di Ipnosi in Day Hospital:	30
Conclusioni:	31
Riflessioni Personali.....	32
Bibliografia:	34

Ringraziamenti

Questo percorso di studi è stato per me come un viaggio in mare aperto nel quale è facile perdersi. E' è solo grazie a chi ci sostiene, ci consiglia e ci guida che riusciamo a superare le onde più alte. Questo spazio è dedicato a coloro che sono stati il vento nelle mie vele, la bussola che ha orientato il mio percorso, e la riva sicura cui approdare. Senza di loro questo lavoro non avrebbe mai raggiunto il porto.

Un ringraziamento speciale va alla mia relatrice, dottoressa Donatella Croce, che ha saputo essere un faro nella burrasca cogliendo i miei stati d'animo con uno sguardo e sostenendomi nei momenti critici con la forza delle sue parole. I suoi preziosi consigli mi hanno guidato con saggezza, permettendomi di navigare con sicurezza attraverso le acque di questo percorso.

Grazie anche al mio correlatore, Dottor Enzo Venini, per essere stato un abile timoniere sempre pronto a darmi la rotta giusta e a fornirmi gli strumenti necessari per navigare con sicurezza. Con i suoi suggerimenti e il suo occhio esperto, mi ha aiutato a perfezionare ogni dettaglio di questo viaggio accompagnandomi passo dopo passo e trasmettendomi un metodo di lavoro che porterò con me nelle future traversate.

Un ringraziamento speciale va a mia moglie Federica che mi ha sempre sostenuto, appoggiando ogni mia decisione fin dalla scelta del mio percorso di studi. La sua presenza costante è stata come una brezza gentile che ha spinto la mia nave anche nei momenti di bonaccia dandomi la forza di continuare a navigare con determinazione.

Un sincero riconoscimento va a tutto il personale del mio reparto, che non solo mi ha sostenuto, incoraggiato e motivato ma ha anche lavorato con dedizione affinché questo progetto non rimanesse semplice teoria ma ha contribuito attivamente a trasformarlo in una "buona pratica" concreta, implementando il percorso di cura dei nostri pazienti con l'integrazione di discipline complementari. In questo contesto il team si è rivelato come un'orchestra sinfonica dove ogni membro ha suonato la propria parte con

passione e impegno armonizzando le mie idee e facendo sentire i pazienti accolti e compresi.

Vorrei esprimere anche mia profonda gratitudine alla Scuola Italiana di Ipnosi Clinico Sperimentale che ha illuminato il mio cammino e mi ha accompagnato in questo affascinante viaggio di scoperta. Al suo Presidente il Dottor Massimo Somma che con la sua saggezza e magnifica gentilezza è stato come un nostromo esperto: attento e vigile, sempre presente a porgere una mano amichevole mentre guidava attraverso le acque talvolta turbolente mantenendo sempre la rotta verso la meta. La sua presenza non è stata solo una bussola ma il calore di un amico sempre pronto a consigliarti durante il viaggio.

Infine un pensiero speciale va alla mia collega Ilaria, un'amica che si è trasformata in preziosa compagna di viaggio. Ilaria è stata come una corda di sicurezza nella mia scalata rendendo ogni mio passo più sicuro. Quando il percorso si è fatto complicato l'abbiamo affrontato insieme la sua determinazione, la sua apertura verso nuove esperienze hanno reso questo viaggio non solo possibile ma anche ricco di significato. Grazie Ilaria per aver condiviso con me quest'avventura e per aver dimostrato che insieme possiamo affrontare qualsiasi tempesta.

Premessa

Mi chiamo Roberto sono un infermiere e durante il mio percorso lavorativo mi sono spesso soffermato a riflettere su quanto la sofferenza sia una parte integrante del processo di cura. I pazienti che intraprendono un percorso terapeutico spesso sperimentano disagio e stress dovuti ai cambiamenti nella loro vita: l'adattamento a un nuovo ambiente fisico e sociale, il confronto con il personale sanitario, l'insorgenza di complicanze, indagini diagnostiche invasive, diagnosi infauste o la consapevolezza di soffrire di malattie croniche che impediscono una completa ripresa delle condizioni di salute precedenti.^[1]

Ho capito che oltre a padroneggiare le tecniche specifiche della mia professione era fondamentale stabilire un adeguato rapporto di fiducia e un dialogo costruttivo con i pazienti. Questo mi ha portato a cercare metodi che potessero aiutare le persone a gestire le loro emozioni negative e l'ansia, evitando che questi sentimenti le schiacciassero.

Durante questo percorso mi sono imbattuto in un articolo sull'analgesia ipnotica che mi ha subito affascinato. Da quel momento ho iniziato a cercare informazioni sull'ipnosi ed esplorarne le applicazioni. Mi sono iscritto al Centro Italiano di Ipnosi Clinico-Sperimentale (C.I.I.C.S.) fondato dal Prof. Franco Granone, un pioniere nel campo dell'ipnosi clinica in Italia. Questo centro è rinomato per la sua dedizione alla formazione di professionisti nel campo dell'ipnosi, offrendo corsi di alta qualità e un approccio rigoroso e scientifico alla pratica ipnotica, i suoi molteplici utilizzi e campi di applicazione. Ho cominciato ad applicare l'ipnosi nel mio lavoro d'infermiere scoprendo il potere della mente e della comunicazione verbale e non verbale. Questo percorso mi ha permesso di aiutare i pazienti a partecipare in modo più attivo e consapevole al loro percorso di cura, specialmente nei momenti difficili.

Introduzione

L'utilizzo della “*comunicazione ipnotica*” ha un importante impatto per il trattamento dell'ansia che accompagna interventi sanitari e l'esecuzione di esami diagnostici oltre che per il contenimento della sintomatologia dolorosa. È ormai possibile, nei diversi contesti ospedalieri, riscontrare l'utilizzo dell'ipnosi nelle pratiche medico/chirurgiche e diagnostiche ^[8,9] con grandi evidenze di efficacia in ambito oncologico: emerge infatti un dimostrato successo dell'ipnosi nel contenimento di nausea emesi^[2] e della fatigue^[6] tipici delle fasi in trattamento chemioterapico.

Durante l'ipnosi le suggestioni di analgesia possono innalzare nel paziente la soglia del dolore riducendo di conseguenza la percezione dello stimolo doloroso. Questo effetto è stato indagato e dimostrato in numerosi trial clinici e studi sperimentali. L'effetto ipno-analgesico sembra coinvolgere alcune vie intercalate sul circuito del dolore come ad esempio i riflessi nocicettivi, l'attività autonoma dolore-correlata e il sistema di controllo sopra-spinale del dolore. ^[16-17]

Studi condotti da Faymonville e colleghi dimostrano che l'utilizzo dell'ipnosi in combinazione con l'anestesia locale porta a una significativa riduzione del dolore e della nausea postoperatoria rispetto ai pazienti trattati solo con anestesia generale. [18]

Allo stesso modo in uno studio prospettico randomizzato Defechereux e colleghi hanno analizzato soggetti sottoposti a chirurgia in prima giornata post-intervento.

Nei soggetti che hanno ricevuto il trattamento ipnotico oltre all'anestesia generale sono stati evidenziati ridotti livelli di dolore, minor affaticamento, minor durata media dei ricoveri ed una diminuzione della risposta infiammatoria (IL-6 correlata) rispetto ai pazienti sottoposti solamente all'anestesia generale. ^[19]

L'ipnosi, da tempo utilizzata come strumento terapeutico, ha dimostrato un notevole potenziale nel gestire e alleviare il dolore, sia acuto che cronico, si può quindi considerare come un ulteriore strumento disponibile di ricerca ed applicazione in campo medico-sanitario. ^[5,6,9]

Quando è nata

L'ipnosi ha una lunga e affascinante storia che si estende per secoli. Probabilmente è antica quanto la storia dell'uomo.

Gli antichi Egizi, Greci e Romani utilizzavano tecniche simili all'ipnosi per scopi terapeutici e spirituali. Nei templi egizi, per esempio, si praticavano forme d'induzione trance per la guarigione.

Nel XIX secolo: Franz Anton Mesmer, un medico austriaco, sviluppò la teoria del "magnetismo animale" che portò alla nascita dell'ipnosi moderna. Mesmer credeva che esistesse un fluido magnetico invisibile che poteva influenzare la salute.

1820-1830: Il termine "ipnosi" fu coniato da James Braid, un chirurgo britannico, che studiò e sviluppò il concetto di "sonno nervoso" e le sue applicazioni cliniche.

A Metà del XIX secolo, la pratica dell'ipnosi fu ulteriormente esplorata da ricercatori come Jean-Martin Charcot e Sigmund Freud. Charcot utilizzò l'ipnosi per studiare le malattie nervose, mentre Freud impiegò l'ipnosi nella sua pratica psicoanalitica, prima di sviluppare la teoria della psicoanalisi.

Nel XX secolo, l'ipnosi divenne sempre più accettata come strumento terapeutico. Ricercatori come Milton Erickson reintrodussero l'ipnosi in un contesto moderno, enfatizzando l'uso di tecniche indirette e creative, basate sull'idea che ogni individuo possiede le risorse per superare i propri problemi. Nello stesso periodo, in Italia, il Prof. Franco Granone si è affermato come una delle figure più importanti nel campo dell'ipnosi moderna. Ha lavorato per decenni come primario all'ospedale di Vercelli, dove ha condotto ricerche approfondite sull'ipnosi e ne ha divulgato le applicazioni in ambito medico.

Granone ha chiarito concetti chiave nel campo dell'ipnosi, come la distinzione tra *trance* e *ipnosi*. La trance, secondo lui, rappresenta uno stato di dissociazione psichica dell'io, mentre l'ipnosi è caratterizzata da *fenomeni di ideoplasia*, ossia la capacità della mente di influenzare il

corpo attraverso l'immaginazione, portando a cambiamenti fisici e psicologici.

Oggi l'ipnosi è riconosciuta come una tecnica valida per trattare vari disturbi, come l'ansia, il dolore e le abitudini indesiderate.

La storia dell'ipnosi dimostra come le sue pratiche e teorie siano evolute nel tempo, passando da credenze mistiche a un'applicazione terapeutica scientificamente supportata.

Ipnosi cosa è

Per ipnosi, secondo la definizione fornita dal Prof. F. Granone, si intende: “uno stato di coscienza modificato ma fisiologico, dinamico, durante il quale sono possibili modificazioni psichiche, somatiche, viscerali, per mezzo di monoideismi plastici ed in virtù del rapporto operatore-paziente”.^[10] Attraverso l'ipnosi è possibile indurre uno stato di rilassamento e abbassamento delle difese razionali che sono tipiche dello stato di pre-addormentamento, simile a quello che si sente quando si è così immersi in un libro o in un film da provare lo stesso stato emotivo dei protagonisti.^[10]

L'ipnosi è quindi uno stato di coscienza modificato “naturale” tale da rendere l'organismo capace di accedere alla totalità delle sue risorse sia somatiche, sia mentali: si tratta in sostanza di una condizione biologicamente adattativa che permette di creare uno stato di attenzione selettiva nei confronti di uno specifico stimolo. È necessario quindi dimenticare l'antica credenza che considerava gli ipnotisti come i possessori di un potere magico.^[11]

La comunicazione ipnotica è una capacità comunicativa particolare che, attraverso un rapporto empatico, consente di comprendere meglio i bisogni del paziente e di aiutarlo in modo efficace. Questa comunicazione permette anche l'applicazione di tecniche specifiche dell'ipnosi terapeutica per ottenere stati di rilassamento e distacco in situazioni particolarmente stressanti. La comunicazione ipnotica può essere utilizzata per rendere realtà difficili più accettabili, dimostrando così la sua vasta gamma di applicazioni.^[12]

Durante la seduta d'ipnosi la persona è coinvolta in uno stretto rapporto con l'operatore che lo accompagna nell'induzione di questo stato; questo consente di farsi guidare in un percorso di progressivo rilassamento in modo da creare una interazione mente corpo che permette la realizzazione delle rappresentazioni mentali (monoideismi plastici) basate sulle suggestioni suggerite dall'operatore, mantenendo su di esse la propria concentrazione invece che sugli stimoli esterni.

Durante la trance ipnotica si verifica uno stato di dissociazione indotta, temporanea e reversibile, in cui si attua l'accoglienza da parte del soggetto ipnotizzato della suggestione attraverso la realizzazione plastica del monoideismo, ossia la focalizzazione dell'attenzione su una sola idea ricca di contenuto emozionale. Questa idea ha una forza ideoplastica, cioè una componente creativa nei confronti dell'organismo che è in grado di suscitare modificazioni psichiche, somato-viscerale e comportamentali.^[10]

La capacità del paziente di realizzare l'ipnosi è mediata da variabili favorevoli (rapporto di fiducia con l'ipnotista, motivazioni conscie e inconscie, aspettative, intelligenza, età) e variabili ostacolanti (rapporto negativo con l'operatore, pregiudizi, paure).^[11,12,13]

La modificazione della coscienza che si verifica durante l'ipnosi presenta sia analogie sia differenze (evidenziabili dal punto di vista elettroencefalografico)^[10] con il sonno vero e proprio: neurofisiologicamente gli usuali metodi induttivi di sonno o di ipnosi provocano in ambedue i casi rilassamento muscolare e la chiusura degli occhi e facilitano una deafferentazione funzionale, che riduce al minimo lo stato di eccitazione della sostanza reticolare per riduzione degli impulsi afferenti, attivando così la creazione di monoideismi plastici.^[10,14]

Il segreto svelato

Il "segreto" dell'ipnosi non è un mistero occulto o un potere sovranaturale. Si basa su una combinazione di principi psicologici e tecniche che, se applicate correttamente, possono produrre risultati notevoli.

Tuttavia la vera magia dell'ipnosi risiede nel rapporto tra l'ipnotista e il paziente, un legame costruito sulla fiducia e sulla cooperazione.

Come nel "Mago di Oz" dove il Mago utilizza illusioni e parole per far sì che Dorothy e i suoi amici scoprano le qualità che già possiedono, allo stesso modo l'ipnotista non "dona" nulla di esterno al paziente ma guida il suo percorso di scoperta interiore. L'ipnotista svela al paziente che le risorse per superare le difficoltà sono già presenti dentro di lui.

Durante una sessione ipnotica il ruolo dell'ipnotista è quello di facilitare l'accesso a queste risorse latenti, utilizzando tecniche verbali e suggestioni per attivare processi neurofisiologici naturali.

La suggestione è il cuore dell'ipnosi. Attraverso un linguaggio mirato l'ipnotista guida il paziente in uno stato di rilassamento profondo e concentrazione (noto come trance ipnotica). In questo stato la mente diventa più ricettiva e può modulare le percezioni sensoriali come il dolore o l'ansia. L'efficacia dell'ipnosi non dipende solo dalla capacità del paziente di seguire le suggestioni ma dal modo in cui queste suggestioni lavorano per attivare una risposta naturale del corpo e della mente. Questo processo è strettamente legato al concetto di monoidismo plastico, che si riferisce alla capacità della mente di concentrarsi su un'unica idea o immagine ricca di significato, capace di influenzare l'intero organismo.

Il mago di Oz nel omonimo libro non dona realmente il cervello, il cuore o il coraggio ai suoi compagni di viaggio ma offre simboli — un diploma, una medaglia, un cuore meccanico — per far capire loro che possedevano già queste qualità. Allo stesso modo l'ipnotista non impone nulla, ma aiuta il paziente a "scoprire" le risorse che già possiede come ad esempio la capacità di gestire il dolore o di affrontare momenti difficili con resilienza.

In questo contesto possiamo collocare il concetto di neuro plasticità: il cervello ha la capacità di rimodellare le sue risposte attraverso il potere della suggestione e della concentrazione. L'ipnosi, sfruttando queste capacità innate del cervello, permette di modulare la percezione del dolore e migliorare la resilienza psicologica del paziente.

La vera magia dell'ipnosi risiede nella capacità di far emergere le risorse interne del paziente, proprio come Dorothy scopre che le sue scarpette d'argento avevano sempre avuto il potere di riportarla a casa. Anche il paziente, nel suo percorso di cura, può scoprire che la forza e la resilienza che cerca sono già presenti dentro di lui, pronte per essere attivate e utilizzate.

In sintesi l'ipnosi non è né manipolazione, né controllo esterno. È un processo collaborativo in cui l'ipnotista funge da guida, aiutando il paziente a percorrere un cammino di consapevolezza e benessere che porta non solo a una meta fisica, ma anche a una maggiore conoscenza di sé stessi. L'ipnotista non è un creatore di soluzioni, ma piuttosto un facilitatore che fornisce al paziente la chiave per accedere a ciò che era da sempre presente dentro di lui.

Ipnosi nel trattamento del cancro

L'ipnosi si è dimostrata un'interessante modalità di supporto nella gestione dei pazienti oncologici sia per alleviare i sintomi associati alla malattia sia per migliorare la qualità della vita durante il trattamento. Diversi studi hanno esplorato l'efficacia dell'ipnosi in contesti oncologici, mostrando risultati promettenti.

Nel 1829, un esempio documentato di utilizzo dell'ipnosi come anestesia chirurgica in oncologia riguarda Madame Plantin, una paziente con un tumore al seno destro ulcerato. Il dottor M. Chapelain, un medico francese, utilizzò l'ipnosi che all'epoca si basava sul concetto di "magnetismo animale" secondo le teorie di Franz Mesmer. Anche se Chapelain credeva che il magnetismo animale fosse alla base di questo fenomeno, ciò che realmente stava praticando era una forma di ipnosi per alleviare le sofferenze della paziente nel corso di diversi mesi. Il 1° aprile 1829, a Parigi, Chapelain impiegò l'ipnosi come unico mezzo anestetico durante la mastectomia e la dissezione dei linfonodi ascellari di Madame Plantin. Questo intervento ebbe luogo ben prima dell'introduzione delle moderne tecniche di anestesia chimica. La paziente è rimasta tranquilla e con un efficace controllo del dolore per tutta la durata dell'operazione^[20]

Nel 1983, Spiegel e Bloom riscontrarono che gruppi di terapia settimanali associati ad ipnosi erano correlati ad una diminuzione della sensazione del dolore e ad un miglioramento del tono dell'umore, nei pazienti con tumore della mammella metastatico.^[22]

Questi risultati sono poi stati riconfermati in studi con un campione maggiore di pazienti.^[23]

Più recentemente, Lang e colleghi hanno studiato 236 donne che avevano subito una biopsia della mammella. Le pazienti sono state randomizzate per ricevere l'ipnosi o il trattamento standard. Il gruppo sottoposto a ipnosi ha mostrato un livello più basso di ansia e dolore durante la procedura, e i costi dell'ipnosi non sono risultati significativamente superiori rispetto al trattamento standard.^[24]

In un altro studio, Montgomery e colleghi hanno esaminato 20 biopsie escissionali. Le pazienti sono state randomizzate per ricevere il

trattamento standard o un intervento di ipnosi fornito da uno psicologo prima della biopsia. Le pazienti che hanno ricevuto l'ipnosi hanno riportato un dolore post-biopsia significativamente inferiore rispetto al gruppo di controllo e una maggiore soddisfazione del trattamento, mostrando inoltre un minor livello di stress sia prima che dopo la biopsia^[25]

In uno studio del 2010, Block ha calcolato il risparmio che si sarebbe ottenuto se l'ipnosi fosse stata usata per tutte le biopsie alla mammella eseguite negli Stati Uniti durante il periodo di un anno.^[26] I risultati sono stati ottenuti estrapolandoli dai rapporti costo-efficacia degli ospedali i risultati dell'analisi suggeriscono che, se il 92% delle pazienti diagnosticate con un nuovo tumore alla mammella negli Stati Uniti (178.738 basandosi sui dati del 2009) fossero state trattate anche con l'ipnosi si sarebbero risparmiati 138.112.331 dollari annui. Sottraendo i costi delle prestazioni per le induzioni ipnotiche da parte di personale qualificato, il risparmio totale si sarebbe aggirato attorno a 135 milioni di dollari. Tuttavia questi dati potrebbero sottostimare l'entità di un possibile risparmio perché non tengono conto dei benefici sociali che ne deriverebbero, come ad esempio una più rapida convalescenza e quindi un più rapido reinserimento in ambito lavorativo.

Questo risparmio è stato attribuito a una riduzione dei tempi di permanenza in sala operatoria e una diminuzione dei farmaci somministrati. L'analisi ha preso in considerazione i costi dell'ipnosi somministrata da personale qualificato, mostrando come l'ipnosi possa non solo migliorare il benessere delle pazienti ma anche ridurre i costi sanitari legati alle procedure mediche

La mia esperienza

I primi pazienti a cui ho applicato le sedute di ipnosi sono stati quelli affetti da mucosite grave causata dai trattamenti chemioterapici intensivi in preparazione all'allograpianto di cellule staminali ematopoietiche (midollo osseo) e trattati con oppiacei per il controllo del dolore. L'allograpianto, essendo una procedura particolarmente aggressiva, provoca spesso effetti collaterali debilitanti come la mucosite.

Il mio percorso è iniziato arruolando questi pazienti dal registro degli stupefacenti, da cui deriva il titolo **“Zero V.A.S.”**.

Nel reparto utilizziamo la Scala Analogica Visiva (V.A.S.), uno strumento utile per valutare il dolore percepito nella sua intensità. La scala si presenta come una linea orizzontale graduata da 0 a 10: il punteggio 0 indica assenza di dolore, mentre 10 corrisponde a un dolore insopportabile
[27]

Primi Casi

"Boscaiolo": analgesia in Mucosite

"Glinda": analgesia in Mucosite

"Il Leone": prelievo venoso in agorafobico.

"Dorothy": Tutto (o quasi) è possibile

L'uso dei nomi di fantasia ispirati al Mago di Oz permette di proteggere la privacy dei pazienti e, allo stesso tempo, rende i casi clinici più comprensibili e simbolicamente significativi.

Il primo paziente a cui ho proposto l'ipnosi, che chiameremo “Boscaiolo,” era ricoverato per un trapianto di midollo osseo e soffriva di una grave mucosite causata dalla chemioterapia. La sua condizione dolorosa monitorata tramite la Scala Analogica Visiva (V.A.S.) presentava un punteggio di 9, il che indica un dolore insopportabile, trattato con morfina in infusione continua.

Mi presento come un infermiere che si occupa di terapia del dolore ma senza farmaci e procedo con breve intervista: grafico pubblicitario, imprenditore e capofamiglia.

Chiedo se avesse avuto esperienze di yoga, meditazione o altre pratiche (negativo) e gli chiedo se vuole provare, accetta.

” L’esercizio che ti propongo metterà in moto la tua capacità di immaginare. La stessa capacità di immaginare che utilizzi pensando alla tua prossima vacanza in un posto meraviglioso.

Trova la posizione ideale in modo che nessun muscolo sia in tensione e nella quale ti senti completamente a tuo agio.

Chiudi gli occhi per isolarti parzialmente dall'ambiente in cui ti trovi e concentrati sul respiro.

Immagina di vedere le molecole d’aria fresca che entrano dal naso e scendono fino all’addome, trattienile leggermente e falle uscire lentamente (ripeto 3 volte rallentando il ritmo).

A questo punto, inizio un rilassamento progressivo dal basso verso l'alto, e provo a ratificare la “pesantezza”: le cose però non vanno come vorrei, prendo tempo utilizzando qualche truismo, (il paziente ematologico è ricoverato in un severo regime di isolamento in una stanza dai vetri sabbiati a pochi metri dalla Piazza dei Miracoli.)

Proseguo:

"Immagina di essere in un ascensore con pareti di vetro. A mano a mano che l'ascensore sale, puoi vedere la tua stanza. Descrivo minuziosamente la stanza, il reparto, l'ospedale... fino ad arrivare a Piazza dei Miracoli: la torre il battistero la cattedrale. Salendo ancora, puoi vedere il mare da un lato e le montagne dall'altro."

A questo punto, noto che i muscoli del volto si rilassano, e le braccia sono abbandonate.

Suggerisco il "luogo sicuro":

"Adesso immagina di trovarti in un luogo caro, dove ti senti a tuo agio, un luogo dove puoi ritrovarti ogni volta che ne hai bisogno per sentirti bene e rilassato. Sappi che potrai raggiungere questo posto in qualsiasi momento, semplicemente congiungendo il primo e il secondo dito della mano." (È stato necessario che lo facessi io per lui.)

Ho lasciato che si godesse ancora un po' la condizione di benessere che aveva raggiunto, aggiungendo suggestioni di benessere e tranquillità, e infine l'ho esdotto.

Ha aperto gli occhi con un sorriso, che si è trasformato in pianto. Ho atteso e poi mi ha ringraziato, commentando: "**Erano giorni che non riuscivo a pensare ad altro se non al dolore, continuamente.**"

Il giorno seguente, mi ha riferito di sentirsi meglio: il dolore era diminuito, aveva riposato meglio e senza i numerosi risvegli che avevano caratterizzato le notti precedenti. Le sue condizioni sono migliorate progressivamente fino alla dimissione.

Il secondo paziente che chiameremo "Glinda", è un giovane Indiano, ricoverato con mucosite da chemioterapia con un punteggio V.A.S. 8. Durante il pre-talk era visibilmente disturbato dalle smorfie di dolore, e l'induzione ha inizialmente provocato una certa resistenza (repulsione per i "passi"). Ciononostante, si è rivelato un soggetto con ottime capacità ipnotiche, con il quale ho potuto, nei giorni seguenti, sviluppare e ratificare molti fenomeni ipnotici.

Ad esempio, ho utilizzato tecniche per indurre diversi fenomeni tra cui:

1. **Levitazione:** Glinda ha sperimentato la levitazione del braccio, immaginando che fosse sollevato da un filo invisibile. Il braccio ha iniziato lentamente a sollevarsi, dimostrando un controllo inconscio sul movimento.
2. **Catalessi:** Durante la stessa sessione, ho indotto una catalessi del braccio, rendendolo rigido e immobile come un bastone. Questo ha facilitato la percezione di immobilità e ha aiutato nella gestione del dolore.
3. **Movimenti automatici:** In un altro esperimento, ho suggerito movimenti automatici della mano. Glinda ha eseguito rotazioni della

mano senza doverne controllare volontariamente i movimenti, entrando in uno stato di automatismo.

4. **Inibizione dei movimenti volontari:** Ho inibito i movimenti volontari suggerendo che non sarebbe stato in grado di sollevare il braccio, nonostante i suoi sforzi. Questo ha dimostrato come la mente, in stato di trance, possa bloccare certi movimenti volontari.
5. **Analgesia:** Il fenomeno più significativo è stata l'induzione di analgesia, riducendo notevolmente la percezione del dolore legato alla mucosite. Ho utilizzato tecniche di suggestione profonda per ridurre progressivamente il dolore fino a un livello molto basso, rendendo le giornate successive più sopportabili per il paziente.
6. **Condizionamento:** Ho lavorato anche su un segnale di condizionamento associato a un gesto specifico. Quando Glinda congiungeva il pollice e l'indice, attivava automaticamente uno stato di rilassamento profondo e sollievo dal dolore.

Il dolore percepito è regredito velocemente e il quadro clinico è progressivamente migliorato.

Lavorare con **Glinda**, nonostante le difficoltà iniziali, dimostra l'efficacia dell'ipnosi anche in situazioni di forte disagio. Le sue abilità ipnotiche hanno sicuramente contribuito a ottenere risultati rapidi e significativi.

Prelievo in agofobico

Leone mi è stato inviato appositamente ed ho avuto tempo di prepararmi: un film sul televisore di fronte alla poltrona (“Il medico della mutua di Alberto Sordi”).

Quando è arrivato il paziente, si è accomodato e ha iniziato il racconto del suo trascorso: era svenuto al centro prelievi; gli spiego la fisiologia di quello che aveva vissuto (simpatico-parasimpatico), nel pieno del discorso gli faccio notare come non avesse recepito una parola del film che scorreva ad alto volume (effetto ristorante o *cocktail party effect*^[34]), e

quindi il suo corpo è perfettamente in grado di amplificare o mitigare gli stimoli. Gli chiedo di fare altrettanto con il braccio, di renderlo meno sensibile agli stimoli esterni: procedo con qualche passo, vedo dal volto che sta funzionando (rilassamento anche se lieve) e procedo. Mentre con le mani guido l'ago, con le parole guido il respiro del paziente suggerendogli di fare questo tutte le volte che ne sentirà il bisogno.

R: "Finito."

PZ: "Finito??"

R: "Se vuoi lo rifacciamo."

Risata.

Il caso di Leone mostra un approccio creativo per gestire la paura degli aghi. Usare il film come distrazione e poi collegare la conversazione al controllo degli stimoli è una strategia davvero efficace. Il fatto che abbia reagito così positivamente, al punto da scherzare alla fine, dimostra quanto sia importante l'approccio psicologico nei confronti di fobie e paure.

Dorothy: tutto (o quasi) è possibile

Dorothy è una mia cara amica che ha voluto essere la mia prima "cavia ipnotica". Sin dalla prima seduta, grazie alla sua apertura mentale e alla sua volontà di mettersi in gioco, siamo riusciti a raggiungere una trance profonda. Questo mi ha permesso di sperimentare e applicare diverse tecniche ipnotiche, affinando così la mia pratica con una persona motivata e collaborativa. Dorothy convive da anni con un linfoma follicolare ma non ha mai lasciato che la malattia ne indebolisse l'energia e il desiderio di esplorare nuovi percorsi di benessere.

Il nostro lavoro si è concentrato su vari aspetti della sua cura, utilizzando l'ipnosi per affrontare il dolore, l'ansia e gli effetti collaterali dei trattamenti chemioterapici. Dorothy, in qualità di professionista del settore sanitario, era profondamente consapevole delle dinamiche legate alla malattia, ma

questo non le ha impedito di lasciarsi guidare nella scoperta di nuove possibilità attraverso l'ipnosi.

Grazie alla sua disponibilità e al suo spirito curioso, ho potuto spingermi oltre i confini dell'ipnosi terapeutica, esplorando approcci creativi e multidisciplinari, per aiutarla a migliorare la qualità della vita nel suo percorso di cura.

1. Induzioni musicali e l'effetto della musica

Un aspetto particolarmente interessante nel lavoro ipnotico con Dorothy è stato l'uso delle induzioni musicali. La musica, essendo un linguaggio universale capace di toccare le corde più profonde dell'emotività, si è rivelata un potente strumento per facilitare stati di trance e rilassamento profondo.

Mozart e Franz Anton Mesmer, medico noto per le sue teorie sul magnetismo animale, si conoscevano personalmente. Sembra che Mesmer curò Mozart per un forte mal di schiena prima di un concerto.

*Nell'opera **Così fan tutte**, nel secondo atto, arriva il medico a risolvere una situazione drammatica in cui due personaggi, Ferrando e Guglielmo, fingono di essere sul punto di morire d'amore. Con gesti teatrali e rituali, convince i "pazienti" di essere guariti.*

Guardare questa scena ha permesso a Dorothy di esplorare il potenziale della suggestione. La musica di Mozart, per sua natura ipnotica, ha facilitato stati di trance profondi ed esplorare la potenza della suggestione e dell'immaginazione nel processo terapeutico.

*Proprio come il "medico" di **Così fan tutte** che ristabilisce l'ordine nella confusione amorosa con la sua sola presenza e gestualità, l'ipnotista guida il paziente da uno stato di disagio a uno di rilassamento e benessere.*

2. L'approccio del "un passo alla volta - Il piccolo principe"

Una delle sfide più significative con Dorothy è stata legata alle sue convinzioni radicate sul rapporto tra effetti collaterali e l'efficacia del trattamento. Dorothy, come molti altri pazienti, credeva che l'intensità degli effetti collaterali fosse proporzionale all'efficacia terapeutica della

chemioterapia. Lavorare su queste convinzioni richiedeva un approccio graduale, "un passo alla volta".

Questa modalità di lavoro ricorda il viaggio del piccolo principe: egli infatti non affronta il suo viaggio tutto in una volta, ma gradualmente, attraverso incontri con vari personaggi che gli insegnano lezioni preziose sulla vita, l'amore e la responsabilità. Questi incontri lo aiutano a crescere e a comprendere il mondo e se stesso, un passo alla volta.

Allo stesso modo, abbiamo cominciato a introdurre piccole suggestioni come: "Potresti notare che, anche se stai avendo meno nausea, il trattamento potrebbe comunque funzionare altrettanto bene o anche meglio". L'idea centrale è che la parte della mente inconscia accetta meglio piccole modifiche, soprattutto se non sono percepite come minacciose. Piuttosto che cercare di sradicare immediatamente la sua convinzione sugli effetti collaterali, abbiamo lavorato con delicatezza, proponendo nuove possibilità che si affiancassero alle sue credenze esistenti.

Questo processo ha permesso di lavorare in armonia con la mente inconscia, portando Dorothy ad accettare gradualmente l'idea che meno effetti collaterali non significano necessariamente una minore efficacia del trattamento. Ogni piccolo passo ha portato a un cambiamento più profondo e duraturo.

3. L'integrazione con la PNEI

La PsicoNeuroEndocrinolImmunologia (PNEI) studia come il sistema nervoso, endocrino e immunitario siano interconnessi e come fattori psicologici, come lo stress e il benessere emotivo, possano influenzare la capacità del corpo di rispondere alle terapie. Questo approccio dimostra quanto sia fondamentale la sinergia tra mente e corpo per ottimizzare le risposte del corpo.

Un esempio lo troviamo nell'agricoltore che coltiva la terra con pazienza e dedizione. Solo attraverso una cura costante e un equilibrio con la natura è possibile ottenere un buon raccolto. Allo stesso modo, è importante coltivare emozioni positive, come l'amore e la calma, che nutrono il corpo e lo aiutano a "fiorire". Al contrario, emozioni negative come lo stress o la

rabbia sono paragonabili alle intemperie che minacciano di distruggere il raccolto. Solo attraverso attenzione e cura si possono evitare danni, proprio come la mente e il corpo devono essere coltivati con saggezza.

Proprio come un contadino cura con dedizione la sua terra per ottenere un buon raccolto, Dorothy ha scoperto che lavorando progressivamente sulle sue emozioni può migliorare non solo la sua salute mentale, ma anche quella fisica. Alla fine, un campo ben curato è capace di resistere alle intemperie e produrre frutti abbondanti, proprio come Dorothy ha imparato a coltivare il suo benessere interiore.

4. L'integrazione dello Shiatsu “il giardino segreto”

Abbiamo integrato la pratica dello Shiatsu per lavorare sui punti energetici e stimolare il sistema immunitario, ispirandoci al libro *Il Giardino Segreto* di Frances Hodgson Burnett. Questo classico racconto di trasformazione e guarigione funge da potente metafora per il percorso terapeutico di Dorothy. Nel libro, la protagonista scopre un giardino abbandonato che, attraverso cura e dedizione, torna a fiorire. Il giardino segreto simboleggia il potenziale presente in ogni persona, che può essere riscoperto e nutrito con attenzione e amore.

Allo stesso modo, nel contesto dello Shiatsu, il corpo di Dorothy può essere paragonato a questo giardino. Ogni punto energetico è come una pianta che, se curata con la giusta pressione e attenzione, può ritrovare il suo equilibrio naturale e prosperare. L'idea di coltivare il proprio benessere, simile alla cura di un giardino segreto, offre una metafora significativa per descrivere il percorso di Dorothy con lo Shiatsu, Dorothy può applicare pressione su punti specifici come un giardiniere che delicatamente pota e nutre le sue piante, riportando il suo corpo a uno stato di equilibrio energetico e benessere.

Nausea– I punti corrispondenti sul polso interno (come il punto P6 – "Neiguan" nella medicina tradizionale cinese) possono essere paragonati al giardiniere che rimuove le foglie secche: liberare il giardino dalle impurità per permettere alle piante di crescere rigogliose. Dorothy può

massaggiare questo punto come se stesse rimuovendo ciò che è appassito nel giardino interiore, ripulendo il corpo dalle sensazioni di nausea.

Stipsi– I punti sull'avambraccio, come il LI4 (Hegu), possono essere associati a coltivare il terreno per agevolare il movimento e la crescita delle radici. Proprio come un giardiniere dissoda il terreno, Dorothy può stimolare questi punti per “smuovere” l’energia interna e favorire il flusso naturale del corpo, alleviando i sintomi della stipsi.

Fatica I punti sull'interno del polso o sull'avambraccio (come il PC8) possono essere immaginati come il sole che illumina e dà energia al giardino. Dorothy può premere su questi punti, visualizzando un giardiniere che irriga il giardino con l’energia del sole, donando vitalità e forza alle piante per crescere rigogliose. Questa metafora si allinea con il processo di ricarica energetica e superamento della fatica.

Usare le immagini del giardiniere che lavora nel giardino aiuterà Dorothy a comprendere come trattare i propri sintomi con lo Shiatsu, prendendosi cura del suo "giardino interiore". Come il giardiniere del racconto, con pazienza e attenzione, può mantenere l’equilibrio nel suo corpo, promuovendo il benessere con piccoli gesti quotidiani.

5. Autoipnosi "Il Gabbiano Jonathan Livingston"

Nel lavoro con Dorothy, abbiamo sviluppato una tecnica specifica per facilitare l'induzione ipnotica autonoma e consolidare l’autoipnosi. Questa tecnica, che ho chiamato "Tecnica Venini" in onore del supervisore che me l'ha insegnata, si basa su un movimento delle dita simile alla "tecnica delle dita magnetiche".

Per rendere il processo più coinvolgente, ho usato metafore tratte dal racconto *Il Gabbiano Jonathan Livingston* di Richard Bach. Jonathan è un gabbiano che non si accontenta di volare come tutti gli altri, ma cerca di

esplorare nuove altezze e superare i propri limiti alla ricerca della perfezione e della libertà. Questa aspirazione si è rivelata una perfetta metafora per Dorothy, che ha imparato, attraverso l'autoipnosi, a "volare" oltre i suoi limiti fisici e mentali. Proprio come Jonathan scopre che la padronanza di sé lo porta a raggiungere vette inimmaginabili, Dorothy ha utilizzato l'autoipnosi per accedere a una nuova dimensione di libertà interiore.

Fasi della Tecnica:

- Induzione iniziale con movimento delle dita:
- Si inizia con Dorothy che appoggia delicatamente i polpastrelli delle dita l'una contro l'altra, immaginando che siano come due poli magnetici che si attraggono irresistibilmente. La sensazione di "magnetismo" viene amplificata dalle suggestioni, facilitando il passaggio a uno stato di rilassamento profondo. Questa fase sfrutta sia il contatto fisico delle dita sia la componente immaginativa del "magnetismo", lavorando insieme per calmare corpo e mente.
- **Perfezionamento:** Qui entra in gioco il frazionamento, una tecnica in cui Dorothy viene portata dentro e fuori dallo stato di trance in modo ripetuto. Questo rende l'induzione più profonda con ogni ciclo. Il movimento delle dita – "chiudi dita - apri dita" – diventa un segnale fisico e mentale che rinforza l'associazione tra il gesto e lo stato di rilassamento. In questa fase ho utilizzato la metafora di Jonathan che si trova su un'ampia collina erbosa. Mentre scende la leggera pendenza, Jonathan inizia a sentirsi sempre più leggero. Le sue braccia si trasformano in ali e, come sente il vento sotto le ali, anche Dorothy nel suo viaggio ipnotico, comincia a lasciarsi andare, fluttuando verso una sensazione di libertà interiore e leggerezza mentale.
- **Consolidamento:** Durante la fase post-ipnotica, mentre Dorothy riemerge dalla trance, non è ancora completamente

consapevole. Questo è un momento cruciale in cui la mente è particolarmente recettiva e aperta alle suggestioni, rendendola più vulnerabile e quindi ideale per consolidare i risultati ottenuti. In questa fase, Dorothy ripete l'esercizio di "chiudi dita - apri dita", rafforzando l'ancoraggio all'induzione autoipnotica. La ripetizione costante del gesto rafforza la connessione tra il movimento e lo stato di profondo rilassamento, rendendo la tecnica sempre più efficace e facilmente accessibile anche al di fuori delle sessioni ipnotiche formali

L'idea del "momento grigio" è cruciale per comprendere quanto la mente sia ancora influenzabile nella fase tra trance e veglia: In questo momento il cervello è altamente plastico, il che rafforza progressivamente la connessione tra il gesto fisico e lo stato di rilassamento, rendendola sempre più stabile e radicata. Un semplice gesto può quindi diventare una chiave potente per riaccedere a uno stato di benessere fisico ed emotivo in maniera immediata ed efficace.

Ogni volta che Dorothy entra nello stato di autoipnosi, è come se iniziasse un nuovo volo, proprio come Jonathan che si alza oltre le nuvole. Ogni respiro la porta più in alto, verso un cielo sereno e libero da tensioni. Nel suo mondo interiore, Dorothy scopre uno spazio di calma e pace, dove può esplorare e trovare serenità, proprio come Jonathan esplora gli spazi infiniti del cielo.

Dorothy ha sviluppato la capacità di accedere autonomamente a questo stato di benessere e autoipnosi, utilizzandolo nei momenti di maggiore necessità.

6. Training autogeno ispirato al mondo di Nemo

Integrando il **training autogeno**, grazie all'autoipnosi sviluppata, in un percorso ispirato alla storia di *Ventimila leghe sotto i mari* di Jules Verne. Nel training autogeno, Dorothy esplora le profondità della sua mente come il capitano Nemo esplora le profondità dell'oceano. Ogni esercizio di auto-rilassamento diventa un'immersione nelle acque calme della mente, permettendole di liberare ogni tensione e di scoprire nuove risorse interiori.

La metafora dell'oceano e del Nautilus non solo facilita l'immaginazione e la visualizzazione durante il training autogeno, ma diventa anche un potente strumento per favorire un rilassamento profondo. Proprio come Nemo, Dorothy "immerge" la sua consapevolezza nei diversi strati del corpo e della mente, riconnettendosi con il suo respiro e con la sua energia interiore.

Fase 1: Preparazione e Rilassamento Superficiale (immersione iniziale)

Immagina di essere a bordo del Nautilus, pronto per un'immersione sotto l'oceano. L'acqua calma, la luce del sole che scivola sulla superficie, ti avvolge mentre ti prepari a scendere lentamente nelle profondità. Proprio come quando il Nautilus comincia la sua discesa delicata, inizi a sentire il tuo corpo che si rilassa, ogni muscolo si lascia andare, pronto per esplorare nuove profondità.

Fase 2: Pesantezza Muscolare (discesa profonda)

Mentre scendi sempre più in profondità nell'oceano, senti il peso dell'acqua che ti avvolge dolcemente. Allo stesso modo, il tuo corpo comincia a diventare pesante, i muscoli delle braccia e delle gambe si rilassano completamente. Proprio come le acque profonde che avvolgono il Nautilus, senti questa pesantezza diffondersi, facendoti immergere ancora di più in un senso di calma e tranquillità.

Fase 3: Calore (scoperta dei paesaggi sottomarini)

Scendendo sempre più giù, entri in un mondo meraviglioso, fatto di colori e creature mai viste. Nonostante la profondità, senti un piacevole calore avvolgerti, come se i raggi del sole filtrassero attraverso le acque. Questo calore si espande lentamente nelle tue mani, nei tuoi piedi, e ti senti completamente rilassato, come se fossi avvolto da un calore protettivo che ti accompagna in ogni esplorazione.

Fase 4: Rilassamento Cardiaco (profondità interiore)

Come il Nautilus che esplora profondità sconosciute, ora esplori le profondità del tuo cuore. Ogni battito rallenta delicatamente, portando calma e pace interiore. Il tuo cuore batte con il ritmo naturale delle onde,

calmo e regolare, e ti senti completamente a tuo agio, pronto a scoprire nuovi angoli del tuo mondo interiore.

Fase 5: Respiro (equilibrio profondo)

Più scendi, più ti rendi conto di quanto il respiro sia importante. Il Nautilus si muove con armonia nelle correnti, così come il tuo respiro diventa sempre più lento e regolare. Ogni respiro ti porta più profondamente in questo stato di quiete, simile a un flusso calmo e costante sotto l'oceano. Senti l'aria che entra e esce dai tuoi polmoni, come una corrente sottomarina che ti sostiene e ti guida.

Fase 6: Addome (connessione profonda)

Mentre esplori le profondità dell'oceano, scopri mondi sommersi ricchi di vita e bellezza. Allo stesso modo, la tua attenzione si sposta ora sul tuo addome. Qui risiede il centro delle tue emozioni e della tua energia vitale. Proprio come il Nautilus si immerge nei misteri degli abissi, ti connetti con il tuo nucleo interiore, sentendo una sensazione di calore che cresce e si espande.

Fase 7: Fronte Fresca (scoperta e ritorno alla superficie)

Mentre completi il tuo viaggio attraverso i fondali oceanici, il Nautilus comincia la sua lenta risalita. L'aria si fa più fresca man mano che ti avvicini alla superficie. Sentirai una fresca brezza sulla fronte, che porta con sé una sensazione di chiarezza e rinnovamento. Quando emergerai dalle acque, ti sentirai rinfrescato, pieno di energia e pronto per affrontare il mondo con una nuova consapevolezza.

7. Mindfulness “la Tartaruga e la lepre” (tratto dalle favole di Esopo)

Abbiamo integrato la mindfulness nel percorso di cura di Dorothy ispirandoci alla storia della **Tartaruga e la Lepre**, in cui la tartaruga, lenta ma costante, trionfa grazie alla sua pazienza e determinazione. Allo stesso modo, Dorothy ha imparato a rallentare a essere presente nel momento e ad avanzare passo dopo passo, senza fretta ma con una profonda

concentrazione e serenità. Ha iniziato a vivere ogni istante con pienezza, accettando il presente senza giudizio.

Come la tartaruga che mantiene la sua rotta senza farsi distrarre dalla velocità della lepre, Dorothy ha compreso che, anche procedendo lentamente, stava costruendo una resilienza che le avrebbe permesso di superare gli ostacoli con equilibrio e calma.

Mindfulness e consapevolezza del respiro: Un elemento cruciale di questo percorso è stato il focus sulla consapevolezza del respiro, un esercizio semplice ma potente per radicarsi nel presente. Durante le sessioni abbiamo lavorato sul respiro lento e profondo, accompagnato dalla visualizzazione della tartaruga che avanza con calma, simbolo di stabilità. Ogni respiro diventava un passo verso un movimento interiore che aiuta a riconnettersi con corpo e la mente.

Rallentare per andare lontano: La metafora della tartaruga ha fornito a Dorothy un'immagine forte: rallentare non significa fermarsi ma andare più lontano. Attraverso questo concetto, Dorothy ha sviluppato la pazienza necessaria per affrontare le sfide quotidiane. Ha imparato a godersi ogni momento del viaggio, concentrandosi sul processo piuttosto che esclusivamente sulla meta finale.

Questo approccio integrato ha permesso a Dorothy di sviluppare un senso di padronanza sul proprio corpo, affrontando la malattia con maggiore consapevolezza e forza interiore. L'intervento combinato tra ipnosi, PNEI e Shiatsu ha portato a risultati notevoli, tanto che Dorothy, interrogata nel momento di massima neutropenia, ha risposto con un sorprendente: **“Sto da Dio”**, un segnale evidente del successo del nostro percorso, dimostrando che, con la giusta mentalità e il supporto adeguato, tutto (o quasi) è possibile.

Esempi di Ipnosi in Day Hospital:

Superato l'entusiasmo iniziale per gli studi sull'ipnosi, in cui mi sentivo parte della categoria che il Dott. Regaldo chiama i "killer dell'ipnosi" ^[28], ho smesso di cercare di ipnotizzare chiunque mi si presentasse davanti ed ho invece cercato una tecnica più adatta ad un affollato Day Hospital, puntando su un approccio rapido e discreto, capace di fornire suggestioni senza rituali. Mi sono ispirato a Émile Coué (1857-1926), farmacista presso la scuola di Nancy, che ha continuato il lavoro di Bernheim (1840-1919) fondando le sue teorie sull'ipnosi vigile. Egli ha spiegato i fenomeni ipnotici come un aumento della suggestionabilità indotta dalla suggestione stessa, sottolineando che la suggestione è la disponibilità a trasformare un'idea in azione. Secondo Coué, ogni idea suggerita che viene accettata tende a trasformarsi in atto.

Coué, ogni volta che somministrava un medicinale, forniva anche una suggestione al paziente, sviluppando un metodo di cura basato essenzialmente sull'autosuggestione consapevole. ^[29]

Ad esempio nella somministrazione di antistaminici (pre-medicazione per la chemioterapia), spesso dico: *"Questo farmaco rilasserà tutto il corpo..."*.

Anche se tecnicamente è un effetto collaterale del farmaco, l'uso consapevole di una corretta comunicazione ha portato, nella mia esperienza, numerosi benefici:

Prepara il paziente a un effetto che, se inaspettato, potrebbe essere interpretato come un effetto indesiderato. ^[25]

Potenzia l'effetto del farmaco, come ampiamente documentato da studi. ^[30]

Riduce gli effetti avversi: Un paziente più rilassato sviluppa meno effetti collaterali, come suggerito da ricerche in campo biochimico. ^[31]

Conclusioni:

L'esperienza sul campo mi ha subito delineato un quadro in cui l'elemento predominante è il bisogno.

L'impegno nel rispondere a questo bisogno, utilizzando la comunicazione ipnotica, porta a una presa di coscienza benefica, anche nei casi di ipnosi leggera o vigile, fino a giungere ai casi di grande successo, che agli occhi di un profano potrebbero sembrare magia (J. Grinder). ^[32]

Il bisogno, la capacità del soggetto e la competenza dell'operatore sono i cardini di quest'arte in continua evoluzione. Un'arte in cui è essenziale imparare anche dagli errori, accettando che ogni paziente reagisce in modo diverso.

La difficoltà iniziale più grande per me era trasformare una "resistenza" in un vantaggio. Dorothy (che non presenta alcuna resistenza) mi ha insegnato una prima soluzione a questo problema: più una richiesta non è in linea con il bisogno, tanto più è difficile ottenere una risposta adeguata, soprattutto per un principiante. Quando invece la richiesta (rilassamento, anestesia, amnesia, ecc...) è funzionale alla situazione e risponde a un bisogno, risulta molto più facile ottenerla.

L'uso consapevole della comunicazione ipnotica mi ha permesso di gestire la relazione di cura in modo più efficace, anche in situazioni difficili, sebbene il mio percorso di crescita professionale sia ancora all'inizio. Le persone che hanno sperimentato l'ipnosi con il mio supporto riferiscono di avere una percezione migliore delle cure ricevute e di sentirsi più presi in carico dall'assistenza infermieristica.

Il risultato più significativo è che i pazienti dichiarano di non provare più la stessa ansia anticipatoria che avevano in precedenza, e questo ha migliorato la loro adesione alle procedure.

Ritengo che la **comunicazione ipnotica** possa essere uno strumento utile e una capacità professionale molto importante per l'infermiere. Rappresenta un vero valore aggiunto, perché consente di creare una relazione di fiducia che porta il paziente a sperimentare uno stato di

coscienza particolare, grazie al quale è possibile sviluppare e incrementare le capacità di autoapprendimento e autodeterminazione.

Riflessioni Personali

Il percorso che ho intrapreso con l'ipnosi ha avuto un impatto profondo non solo sulla mia pratica professionale, ma anche sulla mia crescita personale. Inizialmente, ero motivato dalla necessità di migliorare la qualità della cura per i miei pazienti e di affrontare la loro sofferenza in modo più empatico e innovativo. Tuttavia, man mano che ho approfondito l'uso dell'ipnosi e ne ho visto gli effetti positivi, ho realizzato che questo approccio aveva il potere di trasformare non solo il modo in cui interagivo con i pazienti, ma anche come percepivo la mia stessa professione.

L'ipnosi mi ha insegnato l'importanza di un ascolto profondo e di una comunicazione consapevole. Ho imparato a riconoscere e rispettare i bisogni individuali dei pazienti, comprendendo che ogni persona reagisce in modo unico e che il nostro ruolo come infermieri è anche quello di facilitare un ambiente di cura che favorisca il benessere psicologico e fisico. Questo approccio mi ha permesso di instaurare relazioni più significative e di offrire un supporto che va oltre la mera somministrazione di cure.

Dal punto di vista personale, il percorso con l'ipnosi mi ha aiutato a sviluppare una maggiore consapevolezza e resilienza. Lavorare con pazienti che affrontano situazioni estremamente difficili mi ha insegnato a gestire le mie emozioni in modo più equilibrato e a mantenere un atteggiamento positivo e proattivo. Ho imparato a vedere la sofferenza non solo come una sfida, ma anche come un'opportunità per crescere e migliorare come professionista e come persona.

Inoltre, la continua ricerca e l'apprendimento nell'ambito dell'ipnosi mi hanno fornito una nuova prospettiva sulla mia carriera e sulle potenzialità della professione infermieristica. Ho acquisito una maggiore fiducia nelle mie capacità e una rinnovata passione per il mio lavoro, sapendo che le

tecniche e le conoscenze acquisite possono fare la differenza concreta nella vita dei pazienti.

In conclusione, il mio viaggio nell'ipnosi ha arricchito la mia pratica infermieristica e mi ha trasformato come individuo. Ho imparato che la cura non è solo una questione di competenze tecniche, ma anche di empatia, comunicazione e capacità di adattarsi ai bisogni dei pazienti. Questo percorso continua a ispirarmi e a guidarmi nel mio lavoro, e sono entusiasta di proseguire su questa strada, esplorando ulteriori possibilità e contribuendo a migliorare la qualità della cura che offro.

Bibliografia:

- [1] De Isabella G, Bisanti R, Mazzola A. Il paziente nefrologico: il contributo della psicologia. *Giornale di Tecniche Nefrologiche & Dialitiche* 2003; 15: 5-9.
- [2] Néron S, Stephenson R. Effectiveness of hypnotherapy with cancerpatients' trajectory: emesis, acute pain, and analgesia and anxiolysis in procedures. *Intl journal of clinical and experimental hypnosis* 2007; 55(3): 336-354.
- [3] Litke J, Pikulska A, Wegner T. Management of perioperative stress in children and parents. Part I--the preoperative period. *Anaesthesiol Intensive Ther.* 2012 Jul-Sep;44(3):165-9.
- [5] Rogovik AL, Goldman RD. Hypnosis for treatment of pain in children. *Can Fam Physician.* 2007 May;53(5):823-5.
- [6] Montgomery GH, . Bovbjerg DH, Schnur JB, et al. A randomized clinical trial of a brief hypnosis intervention to control side effects in breast surgery patients. *J Natl Cancer Inst* 2007; 99: 1304-12.
- [7] Elkins G, Sliwinski J, Bowers J, et al. Feasibility of clinical hypnosis for the treatment of parkinson's disease: a case-study. *Int J Clin Exp Hypn*, Apr 2013; 61(2): 172-182.
- [8] Usberti M, Gruttad'auria C, Borghi M, et al. Usefulness of hypnosis for renal needle biopsy in children. *Kidney international* v.1. 26 (1984); pp. 351-352.
- [9] Elvira V, Lang A, Kevin S. et al. Adjunctive self-hypnotic relaxation for outpatient medical procedures: a prospective randomized trial with women undergoing large core breast biopsy. *Pain* 126 (2006); 155-164.
- [10] Franco Granone. *Trattato di ipnosi*. Utet 1989
- [11] Cavallaro E. *L'ipnosi: una introduzione psicofisiologica. Collana caleidoscopio- ed italiana*. nMedicalsystems spa, issn 0394 3291.
- [12] Eslinger R. *Nursing and Hypnosis - A perfect combination*. The Tennessee Nurse, 2007; Vol 70, number 1.
- [13] Yeh V M, Schnur J B, Montgomery G H. Disseminating Hypnosis to Health Care Settings: Applying the RE-AIM Framework. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice* 2014; Vol. 1, No. 2, 213-228.
- [14] Facco E, Pasquali S, Zanette G. Hypnosis as sole anaesthesia for skin tumour removal in a patient with multiple chemical sensitivity.

- Anaesthesia 2013; 68, 961-965.
- [15] Dillworth T, Mendoza ME, Jensen MP. Neurophysiology of pain and hypnosis for chronicpain. TBM 2012;2:65–72.
- [16] Antonelli C. Ruolo dell'ipnosi nel controllo del dolore: definizione ed evidenze. Acta Anaesth. Italica 2005; 56: 95-112.
- [17] Kandel, E.R., Schwartz, J.H., Jessel, T.M. (2000). Principles of Neural Science. McGraw-Hill Medical. ISBN 978-0838577011
- [18] Faymonville M. E., Fissette J., Mambourg P. H., Roediger L., Joris J., Lamy M.
- Hypnosis as adjunct therapy in conscious sedation for plastic surgery. Regional Anesthesia. 1995;20(2):145–151.
- [19] Defechereux T., Degauque C., Fumal I., et al. Hypnos sedation: a new anesthesia technique for cervical endocrine surgery. A prospective randomized study. Annales de Chirurgie. 2000;125(6):539–546.
- [20] Butler B. The use of hypnosis in the care of the cancer patient. Cancer. 1954;7(1):1–14.
- [21] Facco E, Hypnosis and anesthesia: back to the future. Minerva Anest 2016
- [22] Spiegel D, Bloom JR. Group therapy and hypnosis reduce metastatic breast carcinoma pain. Psychosom Med. 1983;45:333–339.
- [23] Butler LD, Koopman C, Neri E, et al. Effects of supportive-expressive group therapy on pain in women with metastatic breast cancer. Health Psychol. 2009;28(5):579–587.
- [24] Lang EV, Berbaum KS, Faintuch S, et al. Adjunctive self-hypnotic relaxation for outpatient medical procedures: A prospective randomized trial with women undergoing large core breast biopsy. Pain. 2006;126:155–164.
- [25] Montgomery GH, Weltz CR, Seltz G, Bovbjerg DH. Brief pre-surgery hypnosis reduces distress and pain in excisional breast biopsy patients. Int J Clin Exp Hypn. 2002;50(1):17–32.

- [26] Block KI. Costsavings with clinicalsolutions: the impact of reforminghealth and health care economics with integrative therapies. *IntegrCancerTher.* 2010;9(2):129–135.
- [27] (Brunner-suddarth 2010)
- [28] Regaldo Manuale di ipnosi rapida
- [29] Lez integrativa Foppiani
- [30] lez plenaria Facco
- [31] lez.plenarialannini
- [32] la struttura della magia R.BlandlerJ.Grinder
- [33] **Smith, A. P., et al. (2001).** "The Influence of Social Interaction on Perception of NoiseAnnoyance." *Journal of EnvironmentalPsychology*, 21(3), 307-314. **Smith, A. P., et al. (2001).** "The Influence of Social Interaction on Perception of NoiseAnnoyance." *Journal of EnvironmentalPsychology*, 21(3), 307-314.
- [34] Cherry, C. (1953). "Some Experiments on the Recognition of Speech, with One and with TwoEars." *The Journal of the Acoustical Society of America*, 25(5), 975–979.