

**ISTITUTO FRANCO GRANONE**

**C.I.I.C.S.**

**Centro Italiano di Ipnosi Clinico-Sperimentale**

**Fondatore: F. Granone**

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

**Anno 2024**

**GESTIONE DEL DOLORE ACUTO E  
CRONICO, DELLO STRESS E DELL'ANSIA**



**Candidato**

**Christian Scarpa**

**Relatore**

**Dott.ssa Milena Muro**

# INDICE

1. Introduzione.....	3
2. L' Ipnosi.....	4
3. La Comunicazione Ipnotica.....	8
4. L'ipnosi nella terapia del Dolore.....	11
5. Le fasi dell' Ipnosi.....	16
6. Casi Clinici.....	19
7. Conclusioni.....	32
8. Bibliografia/Sitografia.....	33

# INTRODUZIONE

Il mio reparto, le Malattie Infettive dell' Ospedale "A. Perrino" di Brindisi, ospita spesso pazienti preoccupati per la loro condizione, per il rischio di trasmettere agenti patogeni, e questo fa crescere in loro un forte senso di ansia ed agitazione. A questo si aggiunge una spesso errata comunicazione con essi da parte del personale sanitario.

Nel Gennaio del 2023, grazie all' OPI di Brindisi, l' Associazione Scientifica per Infermieri Esperti in Comunicazione Ipnotica (A.S.I.E.C.I.) ha tenuto un evento formativo che ho trovato illuminante. Applicare l' Ipnosi Clinica e la Comunicazione Ipnotica in maniera consapevole può fare la differenza durante tutto il percorso di cura del paziente.

Incuriosito, mi sono iscritto al C.I.I.C.S. allo scopo di poter esercitare, come Ipnologo Clinico, la mia competenza acquisita per aiutare il paziente a sviluppare le sue capacità di empowerment.

L'ipnosi, infatti, risulta essere uno strumento utile e totalmente sicuro, sia per l'operatore che per il paziente stesso, oltre che un enorme valore aggiunto al bagaglio delle mie competenze.

Nel mio reparto ho potuto applicare queste competenze sia per la gestione dello stato di ansia e insonnia dei pazienti, sia per il trattamento del dolore acuto e cronico.

I risultati ottenuti, alcuni dei quali inseriti all'interno di questa tesi, dimostrano come una migliore comunicazione, e un corretto uso delle tecniche ipnotiche, riesce a favorire il miglioramento delle condizioni del paziente, oltre che una riduzione delle sensazioni dolorose. Al fine di raggiungere tale scopo è necessario fin da subito instaurare un rapporto di fiducia tra operatore e paziente, rapporto che va dall'accoglienza nel reparto fino alla dimissione.

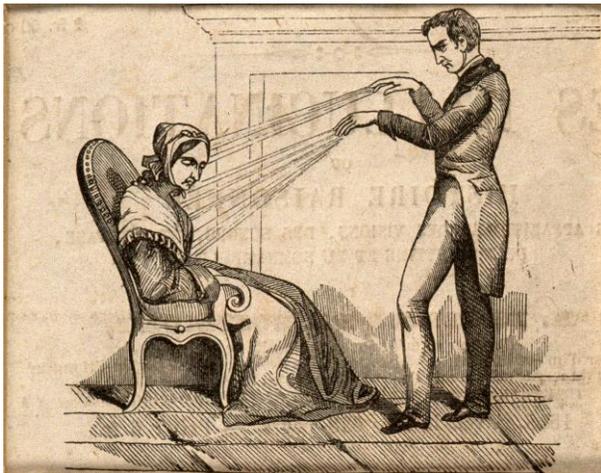
Scopo di questa tesi è quindi fornire una descrizione chiara di cosa è l'Ipnosi, chi può eseguirla e quali sono le sue fasi.

# L'IPNOSI

Il termine Ipnosi è di origine Greca, e deriva dalla parola *hypnos*, ovvero “Sonno”. Le prime tracce di ipnosi risalgono agli antichi egizi, attraverso l’uso della ritualità.

Le basi dell’ipnosi moderna furono gettate a partire dalla metà del ‘700, fino ai primi del ‘900, ed erano tutte orientate alla cura delle malattie psichiche, senza l’uso di farmaci o metodi come l’elettroshock.

Con Mesmer (1734-1815) si iniziò ad introdurre nel mondo accademico la teoria dell’ influenza degli astri sull’uomo e sul pianeta. In particolare si riteneva che ci fosse una sorta di magnetismo non visibile all’uomo. Quindi, un esperto di magnetismo era in grado di influenzare queste forze per migliorare le condizioni psichiche del paziente.



Mesmerista:wikipedia

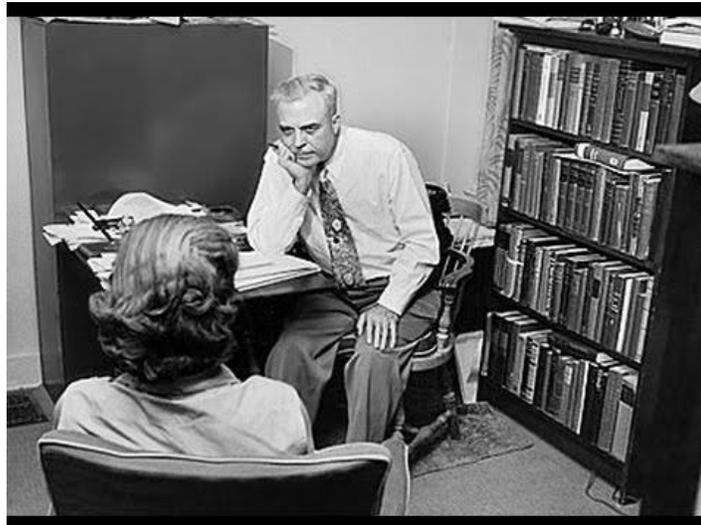


Franz Anton Mesmer: wikipedia

Nel 1840 il medico inglese John Elliotson (1791-1868) iniziò ad usare le prime rudimentali tecniche ipnotiche per eseguire interventi importanti, nel periodo in cui ancora non esisteva alcuna forma di anestesia.

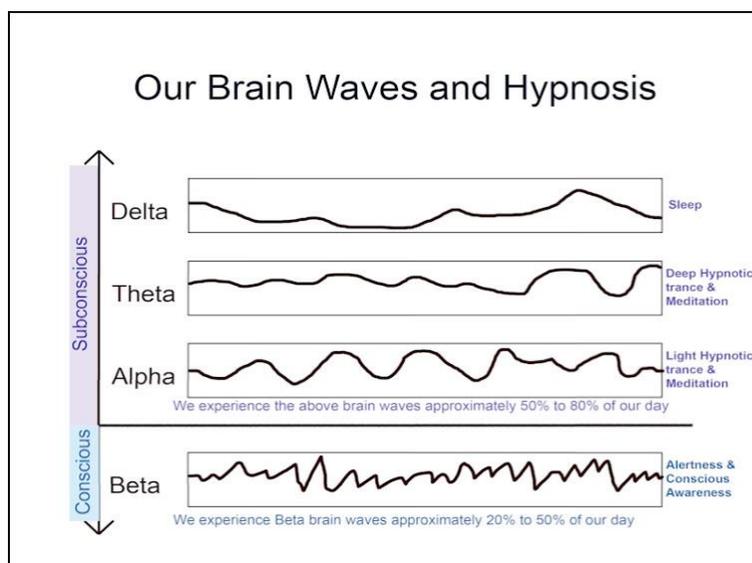
Fonte: [https://it.wikipedia.org/wiki/Franz\\_Anton\\_Mesmer](https://it.wikipedia.org/wiki/Franz_Anton_Mesmer)

Dopo la seconda guerra mondiale, Milton H. Erickson (1901-1980) , uno psichiatra americano, pubblicò la prima definizione di ipnosi come metodo scientifico e creò la terapia ipnotica chiamata “Ipnosi Ericksoniana”.



Milton H. Erickson: youtube

Con Erickson il concetto di “Sonno” viene finalmente accantonato. Da ricerche approfondite sullo stato neurologico della persona durante l’ipnosi si è potuto infatti constatare come le frequenze inviate dal cervello non sono quelle del sonno, ma indicano invece un aumento delle onde Alfa, tipiche della veglia ad occhi chiusi e dello stato che precede l’addormentarsi.



Lifeclinicstraining.com

L'ipnosi in ambito terapeutico si basa quindi su meccanismi del tutto naturali, utilizzati più volte quotidianamente.

L'attenzione si concentra sul "Se", sulla mente e sul corpo. Il soggetto in trance ipnotica, in conclusione, non è mai in balia dell'ipnositerapeuta, anzi partecipa consapevolmente e attivamente al processo.

Il "padre" dell'Ipnosi Clinica in Italia è Franco Granone (1911-2000), primario neurologo dell'ospedale di Vercelli. Per tutta la vita ha effettuato continue attività di ricerca scientifica e divulgazione dell'ipnosi clinica.



Franco Granone: psireport

Ritenuto il più importante ipnologo italiano del Novecento, negli anni '80 fonda il CIIS quello che oggi è l'Istituto Franco Granone Centro Italiano di Ipnosi Clinica e Sperimentale (C.I.I.C.S.)

L'ipnosi viene oggi impiegata in diversi ambiti. Risulta essere molto efficace, ad esempio, nella rielaborazione di eventi traumatici o negativi che creano sintomi disturbanti. In questo modo, liberandosi dei vissuti negativi o affrontandoli in maniera diversa, si eliminano le cause del malessere.

L'ipnosi è anche utile per favorire il rilassamento psicofisico dopo un periodo di forte stress, per affrontare disturbi come l'ansia, la depressione, disturbi alimentari, attacchi di panico e molto altro.

Ulteriori campi di applicazione riguardano il trattamento di dipendenze, come quelle da fumo e da alcol.

A livello clinico, inoltre, l'ipnosi ha un forte impatto sulla riduzione del dolore in pazienti sottoposti ad interventi chirurgici, medicazioni, e procedure diagnostiche invasive come broncoscopie e colonscopie.

## Benefits of Hypnotherapy



[westminsterclinic.ae](http://westminsterclinic.ae)

# LA COMUNICAZIONE IPNOTICA

Tutti noi speriamo in qualcosa, ma il malato spera più di ogni altro e sono proprio le parole il mezzo più importante per infondere speranza: parole empatiche, di conforto, fiducia e motivazione.

La scienza ci dice che le parole sono delle potenti frecce che colpiscono precisi bersagli nel cervello e questi bersagli sono gli stessi dei farmaci che la medicina usa nella vita quotidiana.

Uno strumento fondamentale cui l'infermiere si avvale nell'ambito della professione è proprio la comunicazione.

Nella nostra professione, occorre sempre essere presenti al fianco del paziente, ma il vero obiettivo è attivare le risorse dell'assistito sostenendolo nel raggiungimento di una maggiore autonomia possibile. L'infermiere, infatti, vede la ragione della propria esistenza nel cercare di rispondere ai bisogni della persona, considerandola non come portatrice di una malattia ma come individuo che dev'essere preservato nella tua interezza.

La comunicazione svolge un ruolo prioritario nel processo di assistenza ed è fondamentale per instaurare una buona relazione terapeutica.

Secondo la nostra scuola gran parte del lavoro infermieristico applicato all'ipnosi ruota attorno alla comunicazione ipnotica conscia e inconscia e dal rapporto di fiducia che si instaura tra ipnologo e paziente. Da questo ne deriva una responsabilità comunicativa che dipende dal tipo di parole utilizzate e dalle immagini simboliche evocate, dal tono di voce e dalla gestualità, dall'espressività. L'infermiere nella comunicazione deve quindi scegliere molto attentamente le parole da usare, entrare in relazione terapeutica con il paziente, porsi in posizione di ascolto, usare il nome proprio, motivare le azioni, evitare concetti negativi come "dolore, male, problema ecc...", usare parole semplici, di uso comune e facilmente comprensibili, evitare l'uso della parola "non" in quanto ottiene l'effetto opposto alla negazione imposta, evitare il verbo "dovere" ma piuttosto usare il verbo "potere".

La situazione di disagio che la persona si trova a dover affrontare, suscita l'attivazione di risposte funzionali volte a mantenere l'autonomia, e che, molto spesso, la persona è incapace di attivare.

La capacità di comunicare non è innata, va coltivata, non si acquisisce automaticamente con l'esperienza, deve essere migliorata con la formazione.

Il principio su cui si basa la comunicazione ipnotica è quello di creare consapevolezza nel paziente, affinché, con l'utilizzo delle parole, possano crearsi immagini mentali, così da riflettersi nel corpo e guidandolo nella percezione di sé e dell'esperienza che sta vivendo. Questo cambiamento è più facile da attuare quando si è stabilito un rapporto di fiducia sul piano razionale, poiché un linguaggio comune avvicina e ci fa comprendere meglio: l'uso degli stessi predicati dà la sensazione di essere capiti e quindi anche più facilmente aiutati. Nel paziente vengono a crearsi delle 'barriere' personali, frutto della quotidianità, dell'esperienze personali che ogni individuo affronta, ed è importante andare ad abbassarle, così da avere successo nella pratica ipnotica ed è importante porre una domanda per volta rivolgendosi al paziente, chiamandolo per nome ed ascoltarlo in modo attivo.

Occorre utilizzare le giuste parole quando si comunica con i pazienti, poiché alcune di queste sono dotate di un potere diverso nell'agire la risposta neurofisiologica, ad esempio: MA, E, NON, PERCHÉ ogniuna utilizzata consapevolmente può indirizzare una risposta più o meno adeguata dell'individuo. Il paziente arriva con un'aspettativa che solitamente crea immagini mentali (che fisiologicamente riverberano sul corpo) che possono essere disturbanti con espressioni di paura e ansia, egli ha bisogno di trasformare l'immagine mentale che accompagna l'esperienza da spiacevole a controllabile e accettabile.

Per modificare l'esperienza si possono usare termini come 'nuovo' e 'diverso' poiché sono parole "magiche" in questo senso, ad esempio: "Oggi il prelievo sarà diverso, ho appreso una metodica nuova che fa proprio al caso suo".

Per una corretta comunicazione l'infermiere dovrebbe: creare un legame per un'interazione preferenziale, rivolgere completa attenzione al soggetto, capire quali sono i canali comunicativi preferenziali, verificare anche attraverso l'osservazione dei segnali non verbali quali sono i modi con i quali il paziente esprime l'ansia ed esplicitare al paziente la necessità di collaborare per portare a buon fine la procedura.

L'operatore che applica consapevolmente i meccanismi neurolinguistici segue delle fasi che devono essere rispettate al fine di arrivare alla condizione ipnotica:

- 1) PRIMING un ascolto attento e accettazione non giudicante dell'esperienza del paziente che ci permette di cogliere il suo modello interpretativo della realtà.
- 2) TRUISMI affermazioni che ricalcano ciò che il paziente ha espresso evitando di inserire supposizioni nel linguaggio ma definendo solo situazioni incontrovertibilmente vere.
- 3) CAMPO AFFERMATIVO fare affermazioni e domande che inducono risposte affermative per creare una maggior predisposizione alla concordanza con ciò che proponiamo
- 4) RINFORZO sottolineare abilità presenti ma sopite che l'individuo ha per migliorare la sua capacità di autodeterminazione

Fonte: <https://asieci.it/cms/comunicazione-ipnotica/>

# L'IPNOSI NELLA TERAPIA DEL DOLORE

Il dolore e la malattia, ancor prima che condizioni cliniche, sono condizioni esistenziali dell'individuo. Per aiutare l'altro a sperimentare diversi modi esistenziali si possono apprendere tecniche, abilità, atteggiamenti, ma il fine ultimo deve essere quello di agevolare l'altro e aiutarlo a sviluppare possibilità e capacità di gestire i momenti di crisi. Riuscire a misurare l'efficacia d'utilizzo della comunicazione ipnotica e un modo scientificamente accettabile per avere quei dati che dimostrano l'efficacia di un approccio con questa modalità, per poterla anche diffondere ad altri operatori.

Se vogliamo trattare il dolore, dobbiamo prima di tutto valutarlo, renderci conto che esiste. Possiamo utilizzare le scale analogiche per la valutazione e la misurazione del dolore, strumenti validati che hanno come scopo il miglioramento dell'intero processo per assistenza; attraverso una sistematica raccolta dei dati clinici, questi strumenti ci danno una possibilità più oggettiva di verifica dell'appropriatezza dell'assistenza infermieristica erogata.

L'approccio olistico alla persona che caratterizza la professione infermieristica fa parte della formazione da sempre (a partire da Florence Nightingale) il fine è migliorare la qualità assistenziale al paziente.

Per una corretta comunicazione il personale sanitario e quello infermieristico in particolare dovrebbero:

- creare un legame per un'interazione preferenziale (accoglienza)
- rivolgere completa attenzione al soggetto (ascolto attento)
- capire quali sono i canali comunicativi preferenziali (visivo, cenestesico, uditivo)

Recenti studi hanno promosso l'utilizzo di questa disciplina, considerandola utile nel campo sanitario, di fatti è stata sperimentata per gestire alterazioni emotive come l'ansia, le fobie e nel controllo del dolore acuto e cronico.

Queste sue peculiarità possono tornare utili in ambito clinico laddove vi sia l'esigenza di procedere a tutta una serie di indagini diagnostiche strumentali, anche invasive, che comportano ansia e dolore e che d'altra parte necessitano di una ottimale collaborazione del paziente.

In queste situazioni è comune, l'utilizzo di una sedazione cosciente per via endovenosa con narcotici e sedativi per la gestione del dolore e dell'ansia; questi farmaci, tuttavia, possono indurre depressione cardiovascolare, ipossia, apnea, perdita di coscienza, e, raramente, la morte, anche in dosi solitamente ben tollerate.

L'operatore deve quindi soppesare i rischi dell'intervento farmacologico: un approccio che fornisca comfort, riducendo o eliminando la necessità di farmaci per via endovenosa è pertanto altamente desiderabile.

Attraverso l'ipnosi, infatti, si può ottenere:

- Riduzione o abolizione delle alterazioni emotive (fobie, ansia, angoscia, attacchi di panico, crisi isteriche, etc.);
- Riduzione o abolizione dei riflessi di difesa;
- Riduzione o scomparsa del dolore;
- Riduzione del dosaggio o abolizione di farmaci (anestetici locali, benzodiazepine);
- Migliore collaborazione da parte del paziente.

Inoltre, un ulteriore campo innovativo è l'associazione dell'ipnosi clinica e la sua applicabilità in molte realtà cliniche come oncologia, sala parto, radiologia, odontoiatria, endoscopia, chirurgia, ostetricia e anesthesiologia oltre che in quelle psicoterapeutiche che non sono sviluppate in questo elaborato. Queste realtà hanno come unico obiettivo la gestione del dolore e dell'ansia ad esso correlato.

Nella nostra professione d'aiuto occorre sempre essere presenti al fianco del paziente, ma il vero obiettivo è attivare le risorse dell'assistito sostenendolo nel raggiungimento della maggiore autonomia possibile.

Quando il paziente è da solo a casa o in ospedale e ha bisogno di controllare alcuni sintomi come il dolore o la nausea o la difficoltà respiratoria o ha bisogno di sedare o almeno rendere più tollerabili l'ansia, la paura della malattia o della morte, come può fare senza ricorrere ai farmaci o senza aumentarne il dosaggio potenziandone invece l'effetto così come insegna il prof F.Benedetti con le sue evidenze scientifiche?

Nel percorso terapeutico di un paziente sono molteplici le occasioni di dover gestire momenti di ansia e dolore legate a procedure diagnostico-terapeutiche; se il paziente è stato in grado di affrontare una procedura, per esempio un'eco endoscopia con l'aiuto di un esperto in comunicazione ipnotica che gli fa vivere

l'esperienza in modo "piacevole", perché non dargli la possibilità di scoprire che potrà attivare questa sua nuova abilità di sperimentare una maggiore capacità di autocontrollo, per vivere bene un esame come la risonanza magnetica che spesso è vissuta come ansiogena senza avere la necessità di un esperto che lo guidi?

L'autoipnosi è la risposta a questi bisogni, perché la persona, opportunamente formata, può utilizzare l'ancoraggio per ricreare quelle suggestioni apprese che gli hanno dato la possibilità di un migliore controllo dei sintomi e/o benessere emotivo.

Per questo, quando possibile, è bene dare un ancoraggio al paziente che si trova a sperimentare una buona condizione ipnotica, così da permettergli di utilizzarlo per il futuro. L'ancoraggio va dato durante la trance ipnotica, prima del riorientamento. È un prezioso e flessibile strumento terapeutico, utilizzato nella gestione del dolore acuto ma soprattutto in quello cronico; va ad agire a livello della percezione sensitiva, andando a ristrutturare l'informazione nocicettiva nei suoi aspetti fondamentali: localizzazione, dimensioni temporali, qualità affettive e significato dell'esperienza.

La IASP definisce il dolore come un'esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole associata a danno tissutale reale o potenziale o descritta in termini di tale danno. L'ipnosi svolge la sua azione sui recettori periferici, sul gate control lungo lo stimolo afferente, ha azione sulla rappresentazione mentale e sulla componente emotiva.

Per ottenere un sollievo del dolore con l'ipnosi non è necessario che le persone siano altamente ipnotizzabili o abbiano grandi capacità di esprimere tale stato; è sufficiente dare le giuste suggestioni, affinché i pazienti possano modulare la percezione del dolore.

Ai fini del trattamento si rende necessario indagare sulla natura del problema, utilizzando anche scale di valutazione.

Molto spesso il dolore risulta essere "intollerabile"; l'obiettivo sarà quello di scalfare tale dolore in "tollerabile", andando a ridurre le quantità di farmaco utilizzato oppure riducendo l'assunzione dei farmaci nella terapia del dolore al bisogno.

Vi sono casi in cui è possibile perfino eliminare alcuni farmaci.

Ciò è reso possibile quando il paziente sviluppa un monoideismo plastico, ovvero quando si concentra su un'idea così intensamente che questa si concretizza in una manifestazione fisica concreta.

Accade quando l'immaginazione diviene talmente potente da essere in grado di produrre effetti fisici e mentali evidenti.

Tramite l'uso combinatorio tra ipnosi e/o terapia farmacologica, il paziente ridurrà la sua NRS e più saranno utilizzate, più il paziente ridurrà il dolore fino a livelli accettabili.

Questo metodo ha aperto le porte a numerosi ambiti di applicazione, come centro ustioni, terapia antalgica, sale parto e sale operatorie.

Dabney Ewin è un chirurgo americano, noto per la sua applicazione dell'ipnosi nel trattamento delle ustioni.

In una serie di articoli, riporta l'utilizzo molto precoce dell'ipnosi entro 2-4 ore dall'incidente, confermando che riusciva a trattare non solo il dolore, ma andava ad attenuare la progressione del danno termico, conducendo ad una guarigione più rapida e completa della lesione.

Spiegò questi sorprendenti risultati con un paradigmatico esempio di monoideismo plastico.

La suggestione di "piacevole freschezza" ("cool and comfortable" nel testo originale) fornita al paziente e da questi realizzata pienamente, attenuerebbe, fino a bloccarla in alcuni casi, la reazione infiammatoria provocata dall'evento ustione.

Ewin propone l'ipnosi al paziente quando questi è appena arrivato in pronto soccorso, in uno stato di presumibile shock, prodotto dall'evento traumatico.

Il paziente si trova dunque già in uno stato di trance.

La fase iniziale è ottenuta facendo riconoscere al paziente che, avendo già fatto la cosa essenziale per iniziare il suo trattamento (ovvero essendosi recato in ospedale), deve ora affidarsi alle cure ed alle indicazioni che gli sono proposte dai sanitari.

Ewin fornisce poi al paziente una spiegazione chiara, semplice ed efficace del monoideismo plastico. Ognuno ha già visto arrossire qualcuno per la vergogna o impallidire qualcuno per la paura, ed è ovvio che il fenomeno della vasodilatazione e della vasocostrizione responsabile del cambiamento cromatico cutaneo, è determinato da null'altro se non dalle idee, dalle emozioni che sono in quel momento nella mente della persona.

È chiaro come le idee sono responsabili al cambiamento fisico e mentale nel corpo. Ewin conduce, quindi, il paziente ad accettare e realizzare la suggestione di essere in grado di modificare la circolazione cutanea, attraverso una serie di truismi, che possono essere verbalizzati o meno dal paziente, ma che sono sicuramente efficaci. Un altro elemento chiave è che Ewin propone al paziente fin dalle primissime fasi di visualizzare il suo posto felice, il suo posto sicuro e gli chiede addirittura apertamente di rivelarglielo, se il paziente lo vuole. In questo modo, sarà poi più semplice adattare opportunamente le suggestioni da fornire. Ma anche noi in Italia abbiamo un intero servizio dedicato alla cura dei pazienti grandi ustionati a Torino che utilizza l'ipnosi clinica per la loro cura.

Fonte: <https://www.crownhouse.co.uk/dabney-ewin-md-facs>

# LE FASI DELL'IPNOSI

Una corretta procedura ipnotica è composta da una serie di fasi che la contraddistinguono, ciascuna fondamentale e importante:

1. Preinduzione
2. Induzione
3. Corpo
4. Deinduzione
5. Coda

La fase di *Preinduzione* comprende ogni azione effettuata prima dell'induzione vera e propria, e consiste nella creazione del rapporto di fiducia con il paziente. Un paziente che non si fida difficilmente sarà in grado di seguire le suggestioni dell'infermiere, avendo una barriera della critica molto alta nei suoi confronti. Al contrario, un paziente che si fida dell'infermiere sarà più propenso a collaborare per sviluppare le sue capacità di Empowerment. Nella fase di Preinduzione è importante quindi accogliere il paziente nella maniera corretta e definire assieme ad esso gli obiettivi che si vogliono raggiungere sviluppando e condividendo un "*Contratto Terapeutico*"

La fase di *Induzione* è quella nella quale, mediante istruzioni dirette e motivate, si aiuta il paziente a focalizzarsi, per esempio sul respiro, allo scopo di verificare e rafforzare ogni cambiamento che egli realizza, allo scopo di far sperimentare le possibilità di realizzare nuove esperienze. In questa fase è quindi necessario utilizzare *indicazioni motivate, descrizioni e ricalchi, guida* con suggestioni di possibilità di modificazione dell'esperienza fisica creando un'ulteriore riduzione della critica mentre si accompagna il paziente nello stato ipnotico, aiutandosi con metodiche atte a rafforzare il cambiamento della condizione di coscienza in una modalità sempre più disponibile a realizzare le suggestioni date. Scopo di questa fase è valutare la capacità del paziente di sviluppare il monoideismo suggerito

Il *Corpo* dell'ipnosi è la fase del lavoro terapeutico. Si inseriscono in questa fase tutte le *suggestioni*, ad esempio catalessi, levitazione, analgesia, sonnambulismo e amnesia. Scopo di questa fase è realizzare un cambiamento psico-fisico evidente che permetta la realizzazione di un potenziamento del se tale da creare un'esperienza modificata e reale, sviluppando monoideismi suggeriti, per ricorrere poi alla *ratifica* in modo da rafforzare l'abilità del paziente nel realizzare autonomamente le sue capacità. Il corpo dell'ipnosi è la fase più diversificata della tecnica, dato che dipende dall'obiettivo da raggiungere, dall'abilità del paziente, dal ruolo dell'ipnologo e dal contesto nel quale si svolge questa speciale interazione umana.

La fase di *Deinduzione* è quella che segue il lavoro terapeutico. Il paziente a questo punto va riorientato e accompagnato nell'uscita dallo stato ipnotico. In questa fase è fondamentale per rispondere al vero scopo della relazione di cura che è quello di rendere attore principale, autonomo, e partecipe il paziente nel suo percorso di cura, fornire al paziente un *ancoraggio*, ovvero un segnale stabilito che permetterà al paziente di rientrare autonomamente e velocemente nella condizione ipnotica senza bisogno di avere al suo fianco un professionista che lo guidi.

Una volta che il paziente è riorientato, è evidente una fase di *Coda* Ipnotica. Durante questa fase il paziente, può essere facilmente indotto a tornare in quello stato con minimo sforzo. È quindi necessario far trascorrere del tempo prima di verificare il corretto ancoraggio.

Una buona metodica è quella di impegnare questo tempo intervistando il paziente, chiedendogli di descrivere la sua esperienza. Trascorso del tempo il paziente viene invitato a testare il suo ancoraggio, andando a potenziarlo qualora fosse necessario, verificando così l'avvenuto empowerment del paziente. È altresì necessario verificare che il paziente sia correttamente riorientato al presente prima di definire conclusa la relazione ipnotica.

Riassumendo tutte le fasi, l'ipnosi si realizza mediante:

1. Accoglienza / Creazione del rapporto di fiducia
2. Definizione degli obiettivi / Contratto Terapeutico
3. Indicazioni
4. Descrizioni (..mi accorgo che...)
5. Ricalco (..tu puoi notare che....)
6. Suggestione / Modifica
7. Ratifica
8. Ancoraggio
9. Riorientamento
10. Verifica

# CASI CLINICI

## CASO UNO:

Il paziente, N.F., 64 anni, a seguito di una rimozione di carcinoma in zona anale presentava una lesione profonda che si riempiva di feci ad ogni evacuazione. Il paziente riferiva un livello di dolore NRS pari a 10 ogni volta che veniva medicato, agitandosi e rendendo impossibile un'igiene accurata della ferita.

Ho spiegato al paziente che esisteva un metodo di rilassamento così profondo e piacevole da permettergli di ridurre il dolore percepito.

Il paziente si è mostrato interessato e ha accettato di apprendere questa procedura.

*"Molto bene, signor N., posso chiamarti F. ? Ottimo F., vorrei che trovasse la posizione più comoda nel letto...e mentre è disteso e ascolta la mia voce puoi chiudere gli occhi e fare un respiro profondo...le piacerebbe immaginare di essere al mare o in montagna? Mare? Molto bene..."*

*Con gli occhi chiusi può ora concentrarsi sulle palpebre per sentirle completamente rilassate e prive di ogni tensione, con i muscoli che si rilassano e le rendono piacevolmente pesanti...ora può riaprire gli occhi e notare come la sensazione delle palpebre sia diversa..i muscoli sono tesi per tenerle aperte..."*

*Benissimo, può richiudere gli occhi e sentire come questa sensazione sia più piacevole e rilassante, con i muscoli completamente rilassati e le palpebre totalmente pesanti..come quando la mattina ti svegli, sai di poter dormire ancora e richiudi gli occhi per rilassarti...benissimo..."*

*E può notare come le palpebre siano così pesantemente rilassate da non voler aprire gli occhi, pur sapendo di poterlo fare in qualsiasi momento...esatto, adesso trasmetta questa sensazione di completo rilassamento a tutto il corpo..."*

*Partendo dalla testa...e scendendo lungo le braccia, le mani...il torace... l'addome, con gli organi che assieme ai muscoli si distendono e si rilassano...le gambe, giù fino alla punta dei piedi..."*

Qui ho mancato di ratificare il completo rilassamento del paziente.

*"Benissimo F., adesso come ha fatto con il corpo può farlo anche con la mente, immaginando di uscire da questa stanza e trovarsi su una spiaggia, può immaginare di sentire i piedi sulla sabbia, e può notare come le onde del mare arrivano a bagnare i piedi e si ritraggono lasciando la sabbia liscia e pulita..."*

*E ogni volta portano via le orme che lasci sulla sabbia...puoi fare un passo, e guardare l'orma lasciata..immagina che ad ogni passo lasciato lì sia qualcosa che ti preoccupa, e guardala bene...l'onda del mare bagna l'orma e la fa svanire, ....un altro passo, e l'onda cancella l'orma e ti senti sempre più libero..."*

*Ancora un passo, e guarda come l'onda fa svanire l'orma lasciata sulla sabbia, e ogni cosa...ora inizi a sentirti più sereno, libero, e inizi a sentire che l'acqua che bagna i tuoi piedi e puoi fare qualche passo verso l'acqua, e piano piano iniziare ad entrarci...l'acqua ti arriva fino ai talloni, e inizi a sentire questo freddo piacevole, che ti fa pian piano perdere sensibilità ai piedi..."*

*Immergiti ancora di più e nota come l'acqua fredda bagna le gambe e arriva fino alle ginocchia.*

*Il freddo dell'acqua continua a farti sentire le gambe fredde e insensibili... prosegui finché l'acqua ti bagna l'addome...senti il freddo che rende tutta la tua parte inferiore completamente fredda...e diventa sempre più freddo, e piacevolmente insensibile..."*

A questo punto chiedo al collega di procedere con la medicazione mentre continuo con la suggestione del freddo.

*"La tua parte inferiore è così fredda e senza sensibilità da sapere di essere toccato senza la percezione di essere toccato...così, e più tempo passi in acqua più ti rendi conto che il freddo piacevole isola tutta la parte inferiore del tuo corpo... potresti immaginare solo la parte superiore riscaldata dal sole come se l'acqua separasse tutto piacevolmente..."*

Durante la procedura il paziente resta quasi totalmente immobile, presentando solo un attimo di fastidio verificato con un'espressione facciale di disagio dovuto al fatto che il collega, vedendo che durante la medicazione il paziente era immobile e non sentiva dolore, è riuscito a pulire più a fondo.

*"Molto bene F. ..adesso puoi uscire dall'acqua e notare come pian piano il tuo corpo riacquista calore, la parte inferiore torna ad essere sensibile come prima, e piano piano ti riorienta in questa stanza"*

Al risveglio informo erroneamente il paziente, che potrà tornare in quello stato tutte le volte che vorrà, per ridurre il dolore durante la medicazione senza ancorarlo durante la procedura, nei giorni successivi non è riuscito a tornare autonomamente in quello stato.

Da un confronto, ha riferito che il dolore durante la procedura si era enormemente ridotto ed era diventato tollerabile.

## CASO DUE:

Il paziente, O. V. , 48 anni, lamentava a seguito di una biopsia midollare un dolore in sede di iniezione anche a distanza di giorni. Riferiva di sentirsi come dei coltelli che lo pugnallavano ad ogni movimento. Prima di cominciare riferiva un dolore pari a NRS 6 quando era fermo, che aumentava notevolmente quando si muoveva..

Ho iniziato spiegandogli quale fosse l'azione dei muscoli nelle situazioni di dolore.

*"Molto bene signor O..posso chiamarti V.? Perfetto, vedi V. , ti prendo un attimo la mano. Immagina che le tue dita siano i vasi venosi e arteriosi e i nervi, mentre la mia mano sia il tessuto muscolare. Entrambi sono intrecciati tra loro. Allo stimolo doloroso i muscoli si contraggono così...e di conseguenza i nervi vengono maggiormente stimolati e i farmaci agiscono più lentamente perché i vasi sono strozzati. Se invece i muscoli sono rilassati, così...i vasi sono liberi di fare scorrere il farmaco, e i nervi non vengono compressi. Oggi ti farò vedere come puoi fare a ridurre questa spiacevole sensazione con un rilassamento profondo e piacevole, ti va?"*

A quel punto ho appoggiato una mano del paziente sul suo addome.

*"Ecco V., puoi chiudere gli occhi e concentrarti sul tuo respiro...sentire tramite la mano come l'addome sale mentre inspiri....e come esso scende e si rilassa mentre espiri...così, si rilassa sempre di più..e puoi notare che puoi modificare il ritmo rallentandolo e l'intensità del respiro rendendolo più profondo...esatto, bravissimo. Adesso vedrai che sarà facile per te ad ogni espirazione rilassare tutti i muscoli del corpo, a cominciare dai muscoli della fronte che si distendono (tocco), delle palpebre...ecco, puoi sentire come i muscoli delle palpebre diventano sempre più pesanti e rilassati, così tanto che pur sapendo di poter aprire gli occhi in ogni momento semplicemente non vorrai farlo, perché sei completamente rilassato.*

*Puoi estendere ora questa sensazione al tuo braccio (tocco) fino in fondo alle punte delle dita.. benissimo, il tuo braccio è così rilassato che se provo a sollevarlo sentirò e sentirai che sarà pesante e privo di ogni tensione (ratifica)...esatto, stai andando benissimo.. adesso puoi copiare questa sensazione di piacevole rilassamento anche sull'altra mano ...così, bravissimo.... Ti sarà facile trasmettere questa sensazione anche alle gambe , fino a rilassare completamente il corpo, ogni muscolo, nervo e fibra del tuo corpo è completamente rilassato. Quando il tuo corpo sarà completamente rilassato, potrai farmelo capire sollevando l'indice della mano destra che sarà l'unica parte che manterrà un po' di tensione per muoversi"*

Il paziente ha rallentato la sua respirazione quasi subito, non ha aperto gli occhi alla ratifica della suggestione, e ha presentato le braccia completamente rilassate e prive di tensione.

Al segno del paziente, procedo con una suggestione di benessere più generale.

*"Benissimo V., vedo che hai imparato come rilassare completamente il corpo. Ora puoi con la stessa intensità rilassare anche la mente...immaginando di poter volare via da questa stanza...lontano e libero, distante dal tuo corpo...e scegliendo un posto che può farti stare bene come se scegliessi una vacanza da fare ora (per evitare eventi passati che potrebbero scatenare reazioni anomale), un posto che potresti aver già visto, oppure dove ti piacerebbe andare....un posto dove poter stare in completo benessere e dove nulla può disturbarti..un posto dove poter stare bene ora...lascia che la tua mente si allontani da questa stanza e vada lì.. quando sei nel posto che hai scelto potrai sollevare il dito indice come prima"*

Il paziente solleva l'indice, procedo a intensificare le sensazioni

*"Stai andando benissimo V...puoi renderti conte di quanto è potente la tua mente..ora che sei lì puoi concentrarti sui suoni di quel posto...sui suoi colori, sui dettagli che vedi,*

*anche il profumo e sulla sensazione che provi nell'essere lì..in quel posto solo per te, dove esiste solo la percezione di tranquillità e benessere"*

A questo punto ancora il paziente e testo l'ancoraggio

*"Perfetto V..ora vedrai come è possibile tornare in questo stato piacevole tutte le volte che vorrai e per tutto il tempo che vorrai.. ti sto per toccare la mano (tocco)..ecco, ti posiziono il pollice dentro le altre dita è come racchiudere nella tua mano un dono che puoi scegliere di farti ogni volta che ne sentirai il bisogno, così..questo sarà ciò che potrai fare quando vuoi per tornare immediatamente in questo stato...quando vorrai riorientarti nel qui e ora ti basterà riaprire la mano e mantenere tutto il beneficio dell'esperienza...ora sarai curioso di verificare la potenza che hai aprendo gli occhi per poter sperimentare questa tua abilità in autonomia, e tornare in quello stato piacevole attraverso il gesto che hai imparato...e per farlo ora puoi aprire gli occhi..."*

Il paziente si riorienta nella stanza, visibilmente emozionato e commosso positivamente, per via del luogo che ha scelto per il suo "viaggio" ..Al segnale stabilito richiude gli occhi e istantaneamente rallenta il respiro e apre la bocca per il rilassamento dei muscoli della mascella. A questo punto inserisco una suggestione per contrastare il dolore.

*"Sei bravissimo, V...ora, mentre sei lì e ti godi ogni sensazione piacevole di questa condizione. puoi immaginare un venticello fresco, come un venticello invernale, che entra attraverso le narici e si diffonde in tutto il corpo...è come quando in inverno esci fuori di casa e senti quel vento fresco che ti fa creare la condensa quando espiri...esatto, proprio quel vento fresco...che entra attraverso le narici e si diffonde...in tutto il corpo, fino ad accoglierti completamente nella freschezza....e puoi notare come quest'aria fresca ti fornisce energia oltre che fresco, e puoi sentire il tuo corpo energico e libero dalla stanchezza e dal fastidio, e la tua mente libera dalle preoccupazioni...così, questa è la potenza della tua mente....puoi rimanere in questo stato per tutto il tempo che vuoi,*

*mentre io uscirò da questa stanza..quando vorrai riorientarti qui e ora ti basterà aprire la mano..."*

Al mio ritorno il paziente era ancora emozionato e commosso, e mi ha riferito di avere ancora paura a muoversi per paura che tornasse il dolore, ma che in questo momento da fermo era passato da 6 a 0.

Il giorno dopo ha riferito di aver più volte utilizzato l'autoipnosi e di essersi addirittura riuscito ad alzare e andare in bagno senza grossi fastidi.

A distanza di due giorni mi confida di aver trovato un nuovo luogo dove andare con la testa, che lo fa stare ancora meglio del precedente. Mi riferisce di pensare a me ogni volta che riesce ad alzarsi, e di aver finalmente recuperato molta autonomia nelle attività di vita quotidiana che prima non poteva fare per il dolore troppo intenso.

## **CASO TRE:**

Il Paziente, T. P., 65 anni, all' improvviso durante un pomeriggio presenta tremori, saturazione pari a 64% in NIV con FiO2 al 100%, respiro affannoso e irregolare. Vengono somministrati 40mg di Urbason, una Fisiologica reidratante, vengono eseguiti numerosi Emogas, il ventilatore viene aggiornato con nuovi parametri dal rianimatore. Tuttavia, il paziente in preda al panico non riesce a respirare correttamente...mi avvicino al paziente e gli spiego la situazione.

"Bene, P., capisco la tua agitazione, deve essere davvero una situazione che ti mette tante preoccupazioni. Tuttavia è necessario rilassare completamente il corpo e fare in modo di armonizzare il respiro con la macchina. In questo modo distenderai non solo i muscoli, ma anche gli organi...i polmoni si espanderanno e permetteranno a più aria di entrare...puoi ora chiudere gli occhi...così...e concentrarti sul respiro...senti l'aria che entra...e l'aria che esce... puoi renderti conto di come l'aria che entra sia più fresca di quella che esce...concentrati sull'aria che entra...e pian piano armonizza il tuo respiro con la macchina...segui il ritmo della macchina, segui il suo suono...esatto, puoi notare come pian piano il respiro rallenta...si fa più profondo...e piano piano, sempre di più...si armonizza con la macchina... Bravissimo, P."

A questo punto noto che i tremori del paziente diminuiscono, il respiro si fa più regolare e accompagna quello del ventilatore...la saturazione inizia a risalire attorno all'85%.

Proseguo con il rilassamento del corpo.

"Ottimo, P., la saturazione sta riprendendo a salire, perché stai permettendo a quell'aria fresca di entrare più a fondo e rinfrescare completamente i polmoni...che si rilassano, si distendono e permettono a più aria di entrare....

Adesso puoi ad ogni espirazione sentire il tuo respiro farsi sempre più profondo...sempre più in armonia con la macchina...così, e pian piano, ad ogni espirazione, puoi sentire il tuo corpo che si rilassa sempre di più, diventa sempre più piacevolmente rilassato...immagina come un'onda, che ogni volta che espiri parte dalla testa e scende giù...rilassa le palpebre, le braccia...che diventano sempre più piacevolmente distese e prive di tensione...e continua a scendere giù...verso il torace...l'addome...e ancora più giù verso le gambe e giù giù fino alla punta dei piedi...senti il tuo corpo completamente rilassato, e il tuo respiro profondo, lento...l'aria che entra che rinfresca tutto il corpo..."

Il paziente a questo punto si mostra completamente calmo, i tremori assenti, il respiro perfettamente regolare e la saturazione raggiunge il 96%.

Il paziente mi riferisce di aver tratto enorme beneficio dalla procedura, e di sentirsi molto meglio, senza affanno e senza più difficoltà a respirare.

## CASO QUATTRO:

Il paziente, A. F., 48 anni , lamentava una fortissima cefalea che partiva dalla fronte e si irradiava alle orecchie e al resto del corpo.

Riferiva di percepire questo dolore come un bruciore, un fuoco che non gli dava pace.

Prima di cominciare riferiva un livello di dolore pari a NRS 9.

Ho iniziato parlandogli dell'azione dei muscoli nelle situazioni di dolore.

*"Molto bene signor A..posso chiamarti F. ? Perfetto, vedi F., ti prendo un attimo la mano. Immagina che le tue dita siano i vasi venosi e arteriosi e i nervi, mentre la mia mano sia il tessuto muscolare. Entrambi sono intrecciati tra loro. Allo stimolo doloroso i muscoli si contraggono così...e di conseguenza i nervi vengono maggiormente stimolati e i farmaci agiscono più lentamente perché i vasi sono strozzati. Se invece i muscoli sono rilassati, così...i vasi sono liberi di fare scorrere il farmaco, e i nervi non vengono compressi. Oggi ti farò vedere come potrai fare a ridurre questa spiacevole sensazione con un rilassamento profondo e piacevole, ti va?"*

A questo punto ho invitato il paziente a posizionarsi in modo comodo e a rilassarsi.

*"Molto bene, F. sei steso su questo lettino e ascolti la mia voce. Puoi ora fissare un punto in alto e concentrarti su quel punto, senza distogliere lo sguardo da esso...così....sai, quando la gente guarda un punto fisso per un tempo sufficientemente lungo può rendersi conto che qualcosa cambia nel suo sguardo..alcuni iniziano a vedere sfocato...altri possono notare che gli occhi iniziano a prudere, altri ancora a lacrimare...e iniziano ad avere bisogno di rilassare le palpebre sempre di più, fino a*

*chiudere completamente gli occhi...così, concentrati ora sulla sensazione di benessere che provi con gli occhi chiusi, e di come puoi concentrarti meglio sulla mia voce...  
I muscoli delle palpebre sono privi di tensione e si rilassano, come quando la mattina apri gli occhi e sai di avere ancora tempo per riposare, e quindi richiudi le palpebre e ti rilassi completamente...ora puoi aprire gli occhi...molto bene, senti ora la differenza delle palpebre, i muscoli che si contraggono per tenerle sollevate....adesso puoi richiuderli e puoi provare ancora la piacevole sensazione di tenerli chiusi e privi di tensione, completamente rilassati...tanto che pur sapendo di poterli aprire in qualsiasi momento semplicemente non vorrai farlo, e restando concentrato su quella sensazione di pesantezza delle palpebre sarebbe impossibile aprire gli occhi (ratifica)...  
Bravissimo, ora hai completamente rilassato le palpebre...adesso sarà facile per te ad ogni espirazione rilassare tutti i muscoli del corpo, a cominciare dai muscoli della fronte che si distendono (passo).  
Estendi ora questa sensazione al tuo braccio (passi) fino in fondo alle punte delle dita.. benissimo, il tuo braccio è così rilassato che se provo a sollevarlo sentirò e sentirai che sarà pesante e privo di ogni tensione (ratifica)...esatto, stai andando benissimo... adesso puoi copiare questa sensazione di piacevole rilassamento anche sull'altra mano...così, bravissimo....  
Come puoi vedere ti sarà facile trasmettere questa sensazione anche alle gambe e alle braccia, fino a rilassare completamente il corpo, ogni muscolo, nervo e fibra del tuo corpo è completamente rilassato.  
Quando il tuo corpo sarà completamente rilassato, puoi farmelo capire sollevando l'indice della mano destra"*

Al segno del paziente, procedo con il rilassamento della mente.

*"Benissimo F., vedo che hai imparato come rilassare completamente il corpo. Adesso puoi capire come puoi con la stessa intensità rilassare anche la mente...potresti*

*immaginare di essere via da questa stanza...lontano e libero, distante dal tuo corpo...e vorrei che scegliessi un posto che può farti stare bene ora.*

*Un posto che potresti aver già visto, oppure dove ti piacerebbe andare... un condizione dove poter stare in completo benessere e dove nulla può disturbarti.. dove poter stare bene ora... quando sei riuscita ad immaginare quella situazione nel posto che hai scelto puoi sollevare il dito indice come prima"*

Il paziente solleva l'indice, procedo a intensificare le sensazioni

*"Stai andando benissimo F...puoi renderti conto di quanto sei abile...ora che sei lì puoi concentrarti sui suoni di quel posto...sui suoi colori, sui dettagli che vedi, e sulla sensazione che provi nell'essere lì..in quel posto solo per te, dove vivere solo benessere"*

A questo punto ancora il paziente

*"Perfetto F. è possibile tornare in questo stato piacevole tutte le volte che vorrai e per tutto il tempo che vorrai.. ti sto per toccare la mano (tocco)..ecco, ti posiziono il pollice dentro le altre dita, così..questo sarà il gesto che potrai fare quando vuoi per tornare immediatamente in questo stato...quando vorrai riorientarti nel qui e ora ti basterà riaprire la mano e sarai immediatamente fuori da quello stato... sarai curioso di verificare la potenza che hai aprendo gli occhi per riorientarti qui, ora, e tornare in quello stato piacevole attraverso questo gesto...puoi aprire gli occhi..."*

Il paziente si riorienta nella stanza, restando in silenzio a guardare il soffitto..al segnale stabilito richiude gli occhi e istantaneamente rallenta il respiro e apre la bocca per il rilassamento dei muscoli della mascella. A questo punto inserisco una suggestione per contrastare il dolore.

*"Sei bravissimo, F...ora, mentre sei lì e ti godi ogni sensazione piacevole di quel posto.. puoi immaginare un venticello fresco, come un venticello invernale, che entra attraverso le narici e si diffonde in tutto il corpo...è come quando in inverno esci fuori di casa e senti quel vento fresco, proprio quel vento fresco...che entra attraverso le narici e si diffonde in tutta la testa, la fronte..le orecchie...e pian piano questa sensazione di fresco, prende il posto della sensazione di calore che avevi prima, che inizia a ridursi sempre di più...sempre di più ...mentre quest'aria fresca invernale si diffonde in tutto il corpo, fino ad accoglierti completamente nella freschezza ....e puoi notare come quest'aria ti fornisce energia e puoi sentire il tuo corpo energico e libero dalla stanchezza e dal fastidio, e la tua mente libera dalle preoccupazioni...così, questa è la potenza della tua mente....puoi rimanere in questo stato per tutto il tempo che vuoi, ...quando vorrai riorientarti ora ti basterà aprire la mano..."*

Al termine il paziente era rilassato, e mi ha riferito che il dolore alla testa si era ridotto, ma era ancora presente, mentre il dolore nel corpo era svanito del tutto.

Il giorno dopo ha riferito che non solo avendo provato la procedura da solo aveva ridotto il dolore alla testa, ma che solitamente non riusciva ad addormentarsi se non con la luce accesa, mentre tramite la procedura era riuscito ad addormentarsi immediatamente con la luce spenta.

# CONCLUSIONI

Utilizzare la comunicazione in maniera corretta e consapevole mi ha permesso di aiutare i pazienti a migliorare il loro percorso di cura, le loro capacità, la loro consapevolezza e di fatto l'empowerment.

I casi clinici elencati sopra dimostrano come è molto spesso possibile attivare una componente neurofisiologica che migliora le cure farmacologiche, per una presa in carico e una cura globale della persona. Grazie ad una relazione terapeutica che utilizza le tecniche di comunicazione ipnotica il paziente è protagonista attivo del suo percorso di cura e invece che abbandonarsi all'agire dei curanti ne diviene partecipe.

Il lavoro terapeutico assume quindi una nuova dimensione, nella quale il paziente non è più la persona passiva bisognosa di cure, ma la persona che collabora attivamente con il personale sanitario allo scopo di recuperare il prima possibile le sue condizioni di salute.

Grazie alla formazione erogata dall'Istituto Franco Granone C.I.I.C.S. i professionisti sanitari possono apprendere le corrette metodiche, e applicarle nei setting di cura di cui sono competenti

L'istituto, infatti, permette una formazione specifica per i diversi professionisti della salute, rendendo gli ipnologi clinici competenti all'interno del loro specifico ruolo terapeutico.

Per me essere consapevole dell'effetto della comunicazione è stata una possibilità di sviluppo più ampio della sola relazione terapeutica, comunicare bene mi ha cambiato profondamente, sento di essere un professionista e una persona migliore.

# BIBLIOGRAFIA / SITOGRAFIA

<https://asieci.it/cms/comunicazione-ipnotica/ci-ambito-infermieristico/>

<https://asieci.it/cms/mappa-induzione-ipnosi/eseempio-mappa-induzione-ipnosi/>

*Appunti delle slide dei didatti C.I.I.C.S.*

<https://www.crownhouse.co.uk/dabney-ewin-md-facs>

*Edoardo Casiglia. “Trattato d’ipnosi e altre modificazioni di coscienza”, CLEUP, Padova 2015*

*Franco Granone. “Trattato di ipnosi” Vol 1 e 2 , UTET , Torino 1989*

*IPASVI, F. N. (2012). XVI Convegno. La comunicazione ipnotica nella gestione del dolore e dell'ansia da procedure diagnostico-terapeutiche, Bologna*

*OPI (2023). Ipnosi Clinica e Comunicazione Ipnотica: un nuovo paradigma di assistenza al paziente, Brindisi.*