

ISTITUTO FRANCO GRANONE
C.I.I.C.S.
CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE
Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA
Anno 2018

TITOLO

**La comunicazione ipnotica in fase di accoglienza e orientamento
terapeutico del paziente**

Candidato

Alessio Laura

Relatore

Dott. Ennio Foppiani

INDICE

- Introduzione
- A.T.P. (Accoglienza, Trattamenti brevi e Psicoterapia)
- La signora R.M.
- Il signor C.R.
- Criticità
- La signora C.A.
- Conclusioni
- Bibliografia

INTRODUZIONE

Un calzolaio aveva una bottega lungo la strada principale del paese. Nel suo negozio entravano persone di ogni età e genere.

Un giorno arrivò un forestiero. Aveva fatto un lungo viaggio, aveva camminato molto, le sue scarpe erano logore e i suoi piedi feriti.

Il calzolaio salutò il forestiero, lo vide stanco e assetato, gli offrì uno sgabello ed un bicchiere d'acqua.

L'uomo fu grato di potersi sedere per riposarsi e di poter togliere le scarpe che gli torturavano i piedi feriti.

Il calzolaio lo osservò, guardò le ferite dei suoi piedi, il modo con cui li appoggiava a terra. Era un calzolaio attento e abile nel confezionare scarpe su misura. I due uomini conversarono e il calzolaio si informò su quale fosse l'idea del forestiero, se voleva riparare le scarpe vecchie o cambiarle. E ancora, quale colore preferiva, che forma e materiale, perché dovevano essere confezionate secondo il gusto di chi decideva di indossarle. L'uomo fu colpito dall'attenzione che il calzolaio gli dimostrava e dalla competenza con cui affrontava il lavoro. La stanchezza e il timore lasciarono posto alla fiducia e alla collaborazione.

Al termine del lavoro l'uomo indossò le scarpe nuove, perché così aveva deciso, e si accorse che riprendere il cammino sarebbe stato più facile. Salutò il calzolaio, sapeva che se avesse avuto nuovamente bisogno sarebbe potuto tornare alla bottega, per aggiustare le scarpe o farne confezionare un nuovo paio. Poteva, però, riprendere la sua strada, decidendo il passo con cui percorrerla, perché le nuove scarpe glielo avrebbero permesso.

A.T.P. (Accoglienza, Trattamenti brevi e Psicoterapia)

Il servizio è stato avviato , per i primi sei mesi sperimentalmente, il 19 giugno 2017 , all'interno del Dipartimento di Salute Mentale dell'Asl Città di Torino, con lo scopo di governare in maniera appropriata il processo di accoglienza della domanda di salute mentale.

Gli obiettivi generali sono :

- Accoglienza della domanda di salute di tutta la popolazione target del DSM in un servizio centralizzato con obiettivi, procedure ed interventi omogenei, integrati con il territorio;
- Definizione di percorsi appropriati per specifiche patologie
- Implementazione di un sistema informativo efficace

L'accesso al Servizio può avvenire in modo diretto, su invio dei medici di medicina generale o ospedalieri.

L'accoglienza della domanda viene effettuata da personale infermieristico e educativo, attraverso un colloquio mirato alla raccolta dei dati anagrafici e clinici.

La domanda viene valutata nella sua complessità e l'utente riceve sempre una risposta: che sia la prenotazione della visita medica o psicologica, ulteriori colloqui con infermiera o educatrice, o , se la domanda non è appropriata, un orientamento preciso.

Sono previsti , inoltre, percorsi psicoeducazionali con infermiera e/o educatrice successivi alla visita medica o al colloquio psicologico.

Tali interventi mirano a rendere l'utente più competente e consapevole dei motivi che sono causa di disagio e malessere psicologico. L'individuazione delle proprie risorse, personali e sociali, favorisce l'identificazione, e possibile attuazione, di strategie efficaci per un migliore adattamento al suo ambiente ed agli eventi di vita.

La presenza di un clima di collaborazione all'interno dell'equipe multidisciplinare, in cui i ruoli e le competenze specifiche sono ben definiti, rende possibile l'appropriatezza dell'intervento.

La signora R.M. (anni 76)

La signora si presenta al servizio su invio del medico di base con diagnosi di depressione per effettuare un colloquio psicologico.

La psicologa valuta la necessità di effettuare una approfondita valutazione delle funzioni cognitive e invia la signora al servizio preposto a tale funzione.

Colloquio infermieristico e induzione

La signora ha iniziato il percorso di valutazione delle funzioni cognitive con la neuropsicologa presso un altro servizio. Si presenta in A.T.P. perché eventi accaduti negli ultimi giorni hanno aumentato la sua ansia.

Lo stato di agitazione e fragilità che sta vivendo è visibile, offro quindi alla signora la possibilità di uno spazio di ascolto.

Durante il colloquio emerge la necessità della signora di raccontare la sua storia per rendere comprensibili gli ultimi eventi accaduti. Ciò che la addolora è la difficoltà di relazione con la figlia.

Le richieste dell'ex marito, invece, le provocano una grande rabbia, che lei descrive come una massa che provoca una pressione a livelli epigastrico e ostacola il respiro.

Durante il colloquio, la signora rivela una capacità di cogliere l'importanza della scelta delle parole che si utilizzano per raccontare e descrivere.

Riflettere con lei sul fatto di non dimenticare di aggiungere "ex" quando parla del marito, la aiuta a rafforzare la consapevolezza che la separazione, avvenuta già da qualche anno, è realtà.

La fede in Dio è la forza che le permette di affrontare le difficoltà e la sua comunità (Testimoni di Geova) le garantisce una rete sociale di supporto.

Al termine del colloquio la signora è grata di aver potuto esprimere le sue emozioni e le sue difficoltà.

Mi rendo però conto che permane uno stato di agitazione e propongo alla signora un momento di "rilassamento".

Induzione:

- Focalizzazione interna/esterna	
- Focalizzazione sul respiro	
- Braccio pesante	
- Estensione rilassamento	
- Luogo sicuro	Tale scelta è motivata dal fatto che durante il colloquio la signora raccontando eventi di vita dolorosi ha rivissuto emozioni negative. Il luogo sicuro le permette di trovare un posto in cui "rifugiarsi" per recuperare serenità
- Ancoraggio	

Al termine dell'induzione la signora riferisce che il dolore alla testa è diminuito, l'esperienza è stata positiva e il respiro è meno interrotto dalla pressione a livello epigastrico.

Il suo luogo sicuro è il mare, un posto dove ha desiderato molte volte andare in vacanza quando i figli erano piccoli, ma il marito amante della montagna non l'ha mai accontentata.

La signora , successivamente, mi ha contattato alcune volte telefonicamente per aggiornarmi sul percorso con la neuropsicologa e sugli eventi di vita.

Signor C. R. (anni 39)

Il signor C.R. si presenta al servizio su invio del medico di base per disturbo d'ansia. Viene effettuato il triage e prenotata visita psichiatrica. Durante la visita emerge che, pur non essendo per principio contrario, preferisce non assumere farmaci ansiolitici. La dottoressa mi segnala il signor C. per incontri di comunicazione ipnotica.

Colloquio

Il signor C. R. non ha chiara la finalità di questi incontri, lui ha richiesto alla psichiatra di poter iniziare una psicoterapia. Lo rassicuro spiegandogli che ciò avverrà successivamente e che il mio intervento è mirato ad aiutarlo a gestire l'ansia e i suoi effetti a livello organico.

La spiegazione lo tranquillizza e mi racconta la sua storia e le sue difficoltà attuali.

Emergono:

- Disturbi del sonno (risvegli frequenti con difficoltà a riaddormentarsi)
- Disturbi intestinali (diarrea) abbastanza frequenti e prolungati, tali da interferire con l'attività lavorativa e da lui collegati a conflitti con l'ex moglie

Concordiamo un intervento mirato ad una migliore gestione dell'ansia e del disturbo psicosomatico intestinale.

Induzione

PRIMA:

- Fissa il punto	
- Respiro combinato a apri e chiudo gli occhi	
- Braccio pesante	<i>Al momento della ratifica evidente leggerezza, la scoperta mi ha messo in difficoltà. Non sono riuscita a modificare lo schema preparato</i>

- Estensione rilassamento	<i>Rilassamento muscoli del viso evidente, ricalco con conseguente accentuazione del rilassamento</i> <i>L'esperienza del rilassamento può facilitare la gestione dell'ansia e facilitare il riaddormentamento dopo i risvegli notturni</i>
- Respirazione diaframmatica	
- Luogo sicuro	<i>Lacrime rassicurazione e rinforzo dell'io</i> <i>Il luogo sicuro è un ricordo in cui è presente il padre che è deceduto quattro anni fa.</i>
- Ancoraggio	
- De induzione	
- Prova ancoraggio	

Al termine dell'induzione ha bisogno di un tempo abbastanza lungo di riorientamento. Riferisce che i suoi pensieri quando ha sentito la pesantezza delle palpebre sono stati: "ma mi sta ipnotizzando?"

Ha provato delle sensazioni che in un primo momento lo hanno spaventato, poi però il ricordo del padre (luogo sicuro) lo ha commosso. Chiede scusa per le lacrime e un po' si vergogna.

SECONDA:

Prima dell'induzione il signor C.R. mi aggiorna sugli eventi della settimana. Ci sono stati momenti di tensione con l'ex moglie e un nuovo episodio di diarrea che si è protratto per due giorni.

Mi esprime i suoi dubbi riguardo ai farmaci che il medico di base gli ha prescritto per i disturbi intestinali.

Non ci sono stati miglioramenti apprezzabili dei disturbi del sonno.

- Utilizzo dell'ancora	
- Focalizzazione sui punti d'appoggio	
- Focalizzazione respiro	
- Espansione rilassamento	
- Mano su addome e suggestione del fiume	<p>Focalizzazione della mano sull'addome (peso, calore, percezione delle dita sull'addome, protezione)</p> <p>Immagina un fiume che scorre sotto la tua mano, e di cui la tua mano è custode. Con la sua presenza e il suo calore sorveglia che il fiume scorra tranquillo senza incontrare ostacoli.</p> <p>Immagina i colori, le sfumature dell'acqua che scorre, puoi ascoltare il suo fruscio calmo e tranquillo mentre scorre, puoi apprezzarne i movimenti, una leggera brezza muove l'erba e i rami delle piantine lungo l'argine, le foglie cullate dal vento leggero suonano una delicata armonia il sole riscalda con un piacevole tepore l'acqua incontra le pietre e le accarezza, mentre le gocce schizzano nell'aria</p>

l'acqua scorre lenta e costante
una piacevole sensazione di rilassamento
e pace

a volte però accade che il cielo si faccia
cupo
che la brezza si trasformi in un vento
impetuoso
che l'aria si carichi di tensione
e che l'acqua scorra sempre più veloce e
tumultuosa

la tua mano allora
con il suo tocco, con la sua pressione,
con il suo calore
parla al vento
gli ricorda che prima di essere vento
impetuoso era una brezza delicata che
accarezzava ogni cosa che incontrava
lungo il percorso
gli mostra cumuli di neve che sembrano
invalicabili e che con il sole si sciolgono e
si trasformano in acqua che scorre
gli fa ricordare di quella volta che l'ansia
è diventata tranquillità
che la tristezza è diventata felicità
che la rabbia è diventata serenità

e il vento si lascia cullare
e soffia sempre più lentamente fino a
tornare una brezza delicata
l'aria ritorna serena
il cielo luminoso
e l'acqua ritorna a scorrere lenta,
costante, tranquilla e rilassata

	<p>e ogni volta che qualcosa turba il fiume, la tua mano interviene per garantire che l'acqua scorra serena.</p> <p>E si è addormentato! La lettura del testo, troppo lungo e articolato, mi ha distratto e reso meno partecipe.</p>
- <i>De induzione</i>	<p><i>Cioè risveglio</i></p> <p><i>Il signor C.R. è imbarazzato e dispiaciuto perché si è reso conto di aver dormito. Lo rassicuro e lo motivo a continuare a utilizzare l'ancoraggio nei momenti di tensione e al momento dell'addormentamento.</i></p>

TERZA:

Breve colloquio di aggiornamento e chiarimento dei dubbi. La sintomatologia intestinale è migliorata , ma riferisce di avere deciso, dopo il colloquio della settimana scorsa, di assumere i fermenti lattici come gli era stato prescritto dal medico.

Ha provato a utilizzare l'ancoraggio, anche su consiglio dalla compagna. Riesce a essere più rilassato, anche se l'ansia è sempre presente. Riferisce, durante l'autoipnosi, di sentire la mia voce che lo guida anche se le parole sono differenti da quelle pronunciate durante le induzioni, il testo lo sceglie lui.

- Utilizzo ancora	
- Focalizzazione sul respiro	
- Focalizzazione punti d'appoggio	
- Contrazione/rilassamento braccio	Ora ti chiedo di portare la tua attenzione sul braccio sinistro.

	<p>Quando conterò da 1 a 3 ti chiedo di estendere energicamente il braccio in avanti rigido e contratto, una contrazione lenta e progressiva. Quando conterò da quattro a sei rilassa i muscoli del braccio concentrandoti sulla sensazione di rilassamento.</p> <p>Ora....1 estendi...2 contrai..3 4 rilassa....5.....e quando il tuo braccio tocca il bracciolo tu sarai ancora più profondamente rilassato....6</p>
<p>- Mano su addome e contrazione e rilassamento muscoli addome con suggestione del fiume</p>	<p>Mentre ascolti la mia voce puoi percepire la pressione della tua mano sulla pancia Il palmo....le dita che appoggiano ognuna in modo diverso.....il calore della mano che si diffonde...</p> <p>E la tua mano può sentire i movimenti della pancia che si alza e si abbassa con la respirazione.</p> <p>Come prima quando io conterò da 1 a 3 contrai i muscoli della pancia e quando conterò da 4 a 6 rilassi e distendi i muscoli , concentrandoti sulla piacevole sensazione di rilassamento.</p> <p>Ora 1...contrai...2...3 4..rilassa...5.....6</p> <p>La tua mano ha percepito la contrazione dei muscoli e il loro</p>

	<p>piacevole rilassamento Immagina le fibre muscolari che si distendono.... E puoi immaginare il tuo intestino... con le sue anse... come le anse di un fiume E l'acqua che scorre... e tu puoi controllare la velocità con cui l'acqua scorre e puoi rallentarla se necessario Immagina l'acqua del fiume che rallenta la sua corsa e riprende a scorrere tranquilla La tua mano....i muscoli della pancia rilassati.... L'acqua del fiume che rallent e scorre tranquilla</p>
<p>- Ripresa luogo sicuro</p>	<p><i>Mi è sembrato di cogliere dei segni di disagio (movimenti) e di "risveglio"</i> <i>Con la proposta del luogo sicuro i movimenti sono cessati, il viso si è disteso....</i> <i>Alla verifica ha riferito :</i> <i>" quando ricordavo non sentivo più il mio corpo. Volevo andare dove era mio padre, ma una parte di me mi ha fatto rimanere"</i></p>
<p>- De induzione</p>	

Al termine dell'induzione ha espresso dispiacere per il termine degli incontri. Il signor C. R. non si è presentato alla successiva visita con il medico per motivi di lavoro e non ha più contattato il servizio per riprenotare, non è stato quindi possibile valutare il risultato dell'intervento.

Criticità:

Si può parlare di ipnosi?

L'ipnosi è uno stato naturale della mente che ogni individuo sperimenta in modo spontaneo.

Gli interventi formativi proposti durante il corso hanno chiarito in modo preciso cosa "è" e cosa "non" è l'ipnosi, liberando il campo dai pregiudizi e dai luoghi comuni.

Nonostante ciò, in queste due prime esperienze, nella proposta dell'intervento ho avuto timore nel pronunciare la parola ipnosi. Mi sono interrogata riguardo a ciò e sono giunta alla conclusione che la motivazione è duplice: da un lato ho il timore che la persona a cui la propongo si spaventi e rifiuti l'intervento, dall'altro, vista la mia inesperienza, ho la sensazione di espormi in modo minore proponendo un'attività di rilassamento.

Il signor C. R., al termine del percorso, ha posto domande più specifiche sulla natura dell'intervento. Di fronte a domande così dirette ho confermato al signore che si trattava di ipnosi.

La chiarezza della risposta lo ha rassicurato.

La sua reazione mi ha fatto riflettere, e, successivamente, alla signora C.G. dal primo momento ho spiegato che si trattava di ipnosi, supportando la mia proposta con delle informazioni rassicuranti e al tempo stesso veritiere.

La signora dapprima era dubbiosa, ma ha poi accettato con tranquillità l'intervento.

Canali comunicativi

Ciascuno di noi interpreta la realtà oggettiva utilizzando specifiche modalità rappresentazionali preferite. Individuando la modalità esperienziale più utilizzata dalla persona è possibile sfruttare la stessa modalità nella nostra comunicazione, che di conseguenza diventerà più efficace.

Ho potuto sperimentare la difficoltà di riuscire ad ascoltare il contenuto della comunicazione e nello stesso tempo osservare la persona ed individuare il sistema rappresentazionale privilegiato.

LA SIGNORA C.A. (52 ANNI)

La signora C. A. viene inviata al servizio dal medico di base per una visita psichiatrica con diagnosi di depressione.

La signora ha subito fin da bambina , da parte del padre, aggressioni fisiche e psicologiche. Si è sposata molto giovane , obbligata dal padre, con un uomo violento da cui ha avuto due figli. Dopo diversi anni ha trovato il coraggio di divorziare. Purtroppo il secondo matrimonio non è stato fortunato, dopo la nascita della figlia il marito l'ha abbandonata lasciandola in grosse difficoltà economiche.

La signora non si è mai arresa, neanche quando ha iniziato ad avere forti dolori agli arti e alla schiena.

Quattro mesi fa episodio depressivo importante, un mese di cui lei riferisce di non avere ricordo.

Da allora ha iniziato una lenta ripresa, ma uscire di casa e trovarsi in luoghi rumorosi e con più persone le procura una forte ansia, che si manifesta con sudorazione abbondante e fuga.

Riferisce inoltre episodi di confusione, in cui non ricorda dove ripone gli oggetti, scoprendo in modo casuale di aver fatto cose bizzarre.

Io e la mia collega proponiamo alla signora colloqui in cui offriamo uno spazio di ascolto e di riflessione sulla sua capacità di auto ascolto e sulle dinamiche relazionali che mette in atto.

La signora apprezza molto la possibilità di avere uno spazio personale esclusivo e accoglie le suggestioni che le vengono proposte.

In un colloquio in particolare l'attenzione viene focalizzata sull'utilizzo frequente, nell'eloquio della signora, del verbo "devo" e di come questo caratterizza il suo modo di affrontare la quotidianità.

Dopo una riflessione comune la signora giunge alla conclusione che desidera impegnarsi per bilanciare l'utilizzo, e non solo a livello linguistico, dei verbi "devo", "voglio" e "posso", definendo un vero proprio progetto di cambiamento.

Dopo un colloquio particolarmente impegnativo , in cui la signora era molto arrabbiata con se stessa per un episodio accaduto durante un pomeriggio trascorso con i figli, le ho proposto un'induzione ipnotica.

Fissa il punto	
----------------	--

Respiro combinato a apri e chiudi gli occhi	
Rilassamento braccio	<p>Il rilassamento del braccio e l'estensione del rilassamento in realtà non sono riuscite ad attuarlo.</p> <p>La signora ha chiuso gli occhi e il capo si è piegato di lato, i muscoli del viso sembravano distesi, anche se l'espressione del viso era sofferente.</p> <p>Ho suggerito il luogo sicuro perchè ho avuto timore che la mente si fermasse su un pensiero doloroso.</p> <p>La signora ha iniziato a singhiozzare, l'ho rassicurata e le ho nuovamente suggerito un "luogo" di benessere e serenità.</p> <p>A quel punto finalmente il viso si è rilassato e ha sorriso.</p> <p>Ho rinforzato, ancoraggio e dopo qualche minuto riorientamento.</p>
Estensione rilassamento	
Luogo sicuro	
Ancoraggio	
deinduzione	

La signora ha subito precisato, con tono stupito, che non ha dormito.

Ha chiesto l'ora ed era incredula, in quanto pensava fossero trascorsi solo pochi minuti.

Era più tranquilla e silenziosa.

L'incontro successivo ha riferito di essere stata tranquilla e sufficientemente serena per tutta la sera. Il giorno successivo, insieme ai figli, ha vissuto un momento particolarmente rilassante e di benessere.

Le difficoltà sono ancora presenti, ma ha sperimentato una situazione di benessere che non credeva possibile.

CONCLUSIONI

Le esperienze effettuate sono state importanti per molteplici motivi.

Innanzitutto mi hanno permesso di fare il “primo passo” e dare inizio al cammino.

In secondo luogo mi hanno dato la possibilità di prendere consapevolezza dei miei pregiudizi sull'ipnosi e delle criticità su cui lavorare.

La comunicazione ipnotica, come ogni nuova lingua, non può essere studiata solo teoricamente, deve essere esercitata per poterla padroneggiare. L'attività che svolgo all'interno del servizio, mi da quotidianamente la possibilità di utilizzarla ed affrontare dubbi e difficoltà.

Ogni volta che mi avvicino ad una induzione mi sembra di scorgere un alone di magia che mi intimorisce, nonostante le evidenze scientifiche siano ben chiare.

La magia, però, forse può trovare spiegazione in ciò che accade nella relazione e in quello che accade “nonostante”.

Non ho avuto modo di misurare i risultati dei miei interventi, quello che ho potuto verificare però è il rapporto che si crea. La fiducia è indispensabile all'inizio, ma cresce durante il percorso e si accompagna alla gratitudine.

Gli errori sono stati molti e hanno sicuramente reso meno efficace l'intervento, nonostante ciò le persone sono riuscite ad attivare delle loro risorse e a sperimentare momenti di benessere.

L'utilizzo consapevole della comunicazione ipnotica credo che sia potenzialmente uno strumento importante per il mio lavoro, con l'esercizio diventerà più efficace.

BIBLIOGRAFIA

- Granone F. "Trattato di ipnosi" Utet 2009
- Casula C. "Giardinieri principesse porcospini - metafore per l'evoluzione personale e professionale" Franco Angeli 2016
- Regaldo G. "Manuale di ipnosi medica rapida" 2014
- Del Castello E. Casilli C. "L'induzione ipnotica – manuale pratico" Franco Angeli 2017
- Casiglia E. "Trattato d'ipnosi e altre modificazioni di coscienza" Cleup 2015