

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S.

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2016

L'ipnosi e i disturbi d'ansia

Candidata:

Dott.ssa Viola Marta Baschirotto

Relatore:

Dott.ssa Laura Grasso Papi

Un uomo voleva sapere cos'è la mente, ma non nella natura, quanto nel suo personale, grosso computer. Così gli chiese: "Tu calcolatore che penserai mai come un essere umano?". La macchina si mise subito al lavoro, analizzando la propria struttura intrinseca. Alla fine, come è costume di queste macchine, stampò la risposta su una striscia di carta. L'uomo si precipitò a prenderla e trovò, nero su bianco, le parole: QUESTO MI RICORDA UNA STORIA.

Gregory Bateson, *Mind and Nature*

INDICE

Prima parte: riferimenti teorici

Premessa	p. 1
I disturbi d'ansia.....	p. 2
Ipnosi e i disturbi d'ansia.....	p. 5

Seconda parte: la ricerca

La pratica ipnotica: Marta.....	p. 8
La pratica ipnotica: Gabriella.....	p. 18
La pratica ipnotica: Arianna.....	p. 31
Commenti e conclusioni.....	p. 40
Bibliografia	p. 41

PREMESSA

L'incontro con l'ipnosi è stato molto importante, mi ha cambiato la vita! Siamo esseri potenti, dotati di grandi capacità di cui spesso ignoriamo l'esistenza. L'ipnosi ha permesso di esplorare le mie abilità e di metterle in atto nelle piccole, grandi difficoltà quotidiane. Conoscere uno strumento così utile ha fatto nascere in me il desiderio di impiegarlo al fine di aiutare le persone nella realizzazione e trasformazione del sé! E siccome una buona pratica passa sempre da una buona teoria, mi sono iscritta al corso base di ipnosi clinica e comunicazione ipnotica, ho seguito con interesse e dedizione le diverse lezioni teorico-pratiche e ai fini dell'elaborato conclusivo ho deciso di concentrare la mia attenzione su un problema che sta interessando un crescente numero di persone: i disturbi d'ansia. Gli interrogativi che mi hanno guidato in questa ricerca sono: l'ipnosi potrà essere una buona pratica per affrontare e risolvere i disturbi d'ansia? In quante sedute si riuscirà ad arginare il problema legato all'ansia? I risultati si manterranno stabili nel tempo?

Per rispondere a tali domande ho approfondito lo studio di diversi testi inerenti l'ipnosi e ho effettuato delle sedute di ipnosi su tre pazienti che presentavano un disturbo d'ansia. Il presente lavoro non ha alcun valore scientifico, ha l'obiettivo di indagare la relazione tra ipnosi e ansia in casi specifici.. è come una piccola goccia nell'oceano ma se non ci fosse l'oceano avrebbe una goccia in meno (M.Teresa di Calcutta).

I DISTURBI D'ANSIA

Come si legge nel DSM V sotto il nome di *disturbi d'ansia* sono compresi tutti quei disturbi che condividono paura e ansia eccessive correlate a diverse difficoltà comportamentali. La *paura* è una risposta emotiva a una minaccia imminente, reale o percepita e spesso ha dei picchi di attivazione automatica utili alla lotta e/o alla fuga. L'*ansia* invece è l'anticipazione di una minaccia futura ed è frequentemente associata a una tensione muscolare, all'essere vigili in vista di un pericolo prossimo e a comportamenti prudenti, di evitamento. Naturalmente questi due stati si sovrappongono anche se sono differenti!

Gli *attacchi di panico* rappresentano un particolare tipo di risposta alla paura, ma non sono limitati ai disturbi d'ansia, possono manifestarsi anche in altre problematiche.

I disturbi d'ansia sono diversi l'uno dall'altro per il tipo di oggetti o situazioni che provocano la paura, l'ansia o comportamenti di evitamento e per l'ideazione cognitiva associata. Di conseguenza i disturbi d'ansia possono essere differenziati sulla base delle tipologie di situazioni temute o evitate, del contenuto dei pensieri e delle credenze. In sequenza, secondo l'età tipica di esordio, presentiamo sinteticamente la descrizione dei Disturbi D'Ansia del DSM-V (American Psychiatric Association, 2013):

-il disturbo d'ansia di separazione, l'individuo è eccessivamente spaventato o ansioso riguardo alla separazione da casa o dalle figure di attaccamento.

-il mutismo selettivo, l'individuo è incapace di parlare in situazioni sociali in cui ci si aspetta che parli (es. ambito scolastico), quindi non inizia un discorso, né risponde alle domande delle persone, anche se è in grado di parlare in altre occasioni, spesso solo in casa alla presenza di familiari stretti. Talvolta la persona

con questo disturbo per comunicare utilizza strumenti che non richiedono il linguaggio (emettono suoni, indicano, ecc..).

-la fobia specifica, l'individuo è spaventato o ansioso riguardo a oggetti e situazioni circoscritte, che possiamo definire con il nome di stimolo fobico; l'evitamento e la paura sono sproporzionati rispetto al rischio reale della situazione.

-la fobia sociale, l'individuo è marcatamente ansioso nelle situazioni sociali in cui può essere esaminato dagli altri, teme di sentirsi giudicato negativamente, ha quindi paura di agire e apparire in un determinato modo oppure di mostrare sintomi ansiosi quali arrossire, tremare, sudare, inciampare nelle parole. L'individuo evita spesso le situazioni sociali temute oppure queste vengono vissute con paura intensa.

-il disturbo di panico, l'individuo sperimenta ricorrenti attacchi di panico inaspettati (=improvvisa e intensa paura o disagio che raggiungono il picco in pochi minuti, accompagnati da quattro o più sintomi fisici e cognitivi all'interno di un elenco di tredici) ed è costantemente preoccupato di averne ulteriori, a causa di questi modifica il suo comportamento in modo disadattivo, tali modifiche comportamentali rappresentano il tentativo di minimizzare o evitare gli attacchi di panico. La frequenza e la gravità di questi ultimi sono molto varie.

-l'agorafobia, l'individuo è spaventato o ansioso a causa della reale o anticipata esposizione a un'ampia gamma di situazioni, quali ad esempio: usare trasporti pubblici, trovarsi in spazi aperti o chiusi, essere in mezzo alla folla o in fila, essere fuori casa da soli; la paura rispetto a queste circostanze è legata al pensiero di trovare difficoltà a fuggire o a ricevere un eventuale soccorso. Spesso l'individuo evita le situazioni temute, modificando la sua routine, talvolta l'evitamento diventa così grave che la persona non riesce più ad uscire da casa.

-il disturbo d'ansia generalizzato, l'individuo prova eccessiva ansia e preoccupazione persistente nei confronti di una quantità di eventi o attività diverse, come ad esempio prestazioni lavorative o scolastiche. Inoltre il soggetto sperimenta sintomi fisici quali irrequietezza, tensione, affaticamento, irritabilità, disturbi del sonno, che interferiscono con le circostanze della vita quotidiana.

-il disturbo d'ansia indotto da sostanze/farmaci implica che l'ansia o gli attacchi di panico siano comparsi dopo l'intossicazione, l'astinenza da sostanze o l'assunzione di un farmaco.

-il disturbo d'ansia dovuto ad altra condizione medica si ha quando la sintomatologia ansiosa è una conseguenza patofisiologica diretta di un'altra condizione medica.

IPNOSI E I DISTURBI D'ANSIA

L'ipnosi gode da anni di una fama non totalmente positiva, spesso è stata considerata come succubanza di volontà, accettazione acritica delle idee di un'altra persona e ancora come un'esperienza magica, esoterica. In realtà nella vita quotidiana ogni individuo fa esperienza ricorrente dello stato ipnotico, ossia vive uno stato di coscienza fisiologico, un modo di essere dell'organismo. Come ad esempio quando guidiamo la macchina in modo automatico e arrivati a destinazione non ricordiamo il percorso compiuto oppure quando guardiamo attentamente un film o uno spettacolo e non ci accorgiamo del tempo che passa.

Ma il fenomeno ipnotico per essere definito tale ha bisogno sia del rapporto relazionale medico-paziente, poiché tale rapporto contribuisce ad avviare e a mantenere lo stato ipnotico, sia del monoideismo plastico, ossia un'idea suggerita dall'esterno talmente forte da sembrare reale e quindi diventa "plastica", ossia capace di produrre effetti sia sul piano psichico che fisico. Sul Trattato di Franco Granone si legge: "S'intende per ipnotismo la possibilità d'indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette d'influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso per mezzo del rapporto creatosi tra questi e l'ipnotizzatore". La mente riesce a modificare il corpo concentrando le sue energie nella realizzazione di un'immagine e quindi riesce anche a modificare positivamente il suo funzionamento; il campo delle applicazioni di questo strumento è vastissimo, l'ipnosi nella realtà quotidiana è utilizzata in diversi centri ospedalieri e da professionisti come uno strumento da affiancarsi a quelli che si utilizzano di solito.

Particolarmente interessante è l'utilizzo dell'ipnosi per trattare l'ansia che può insorgere in situazioni di chirurgia, odontostomatologia, ginecologia e in generale in tutti gli esami medici invasivi e dolorosi, tra cui ad esempio la mammografia, l'endoscopia digestiva, la broncoscopia (Casiglia et al., 2015). Inoltre nel corso degli ultimi trent'anni differenti ricerche hanno indagato l'efficacia dell'ipnosi nel trattare l'ansia e disturbi quali attacchi di panico, paura di volare ed agorafobia. È stato dimostrato come abbinare l'ipnosi alle classiche terapie psicoterapeutiche aumentasse notevolmente la percentuale di successo nel trattare gli stati d'ansia (D. Corydon Hammond, 2010). In una meta-analisi che ha coinvolto 18 studi su diversi tipi di dolore, disturbi d'ansia e fobie, gli autori hanno dimostrato come, in media, il paziente che riceve un trattamento ipnotico abbia miglioramenti superiori al settanta per cento rispetto ai pazienti che ricevono un trattamento terapeutico senza alcun tipo di induzione ipnotica (Kirsch I, Montgomery, Sapirstein, 1995).

Per quanto riguarda claustrofobia ed agorafobia, la difficoltà di condurre esperimenti controllati è elevata, soprattutto per la variabilità dei casi singoli, quindi molti dati sono ricavati da studi descrittivi su singoli pazienti. Evidenziamo ad esempio lo studio su due pazienti malati di cancro all'inizio di un percorso di radioterapia, l'ipnosi è stata utilizzata in abbinamento ad una terapia classica al fine di trattare la claustrofobia legata al trattamento radioterapico, durante il quale i pazienti vengono lasciati in una stanza chiusa e spesso devono essere immobilizzati sul lettino. Questo duplice approccio ha portato i pazienti a completare tutte le sessioni di radioterapia (Steggles S., 1999). L'ipnosi è stata utilizzata efficacemente su di una giovane paziente per trattare gli attacchi di panico collegati con l'agorafobia. Dopo una prima sessione in cui è stata usata una particolare tecnica di rilassamento, la paziente ha imparato ad adoperare tecniche ipnotiche di desensibilizzazione.

L'introduzione del trattamento ipnotico ha permesso alla giovane donna di superare i suoi sintomi agorafobici e gli attacchi di panico; la terapia si è rivelata efficace anche nel lungo termine (*Harris GM., 1991*). Una frequente fobia è l'aviofobia (paura di volare e degli aerei), anche in questo caso l'ipnosi può rappresentare uno strumento opportuno per affrontare e superare tale paura. A questo proposito ricordiamo che l'ipnosi è stata utilizzata in un caso di attacchi di panico collegati all'idea del volo. Dopo un trattamento di dodici sessioni, durante le quali si è lavorato sulla preparazione al volo, la paziente è riuscita a salire a bordo di un aeroplano (*Volpe EG, Nash MR., 2012*). Risultati simili nel trattamento della paura di volare, sembrano ottenibili anche con forme più brevi d'ipnosi (*Mc Intosh I., 2007*). Gli studi sopra riportati confermano l'importanza dell'uso dell'ipnosi per il trattamento di disturbi quali attacchi di panico, agorafobia e paura di volare. Infatti l'ipnosi, da sola o combinata ai trattamenti standard per questi disturbi, porta ad un più significativo miglioramento della sintomatologia. Non si deve trascurare il fatto che questi studi necessitano di maggiori conferme, essendo spesso rappresentati da ricerche su singoli casi.

Risultati interessanti si possono ottenere utilizzando una metodica ideodinamica: l'EMDR, quest'ultimo appare il trattamento più efficace per il PTSD, riuscendo a dimostrare la sua efficacia non solo nella risoluzione dei ricordi traumatici, ma anche nella capacità di produrre cambiamenti globali e più adattivi. Inoltre, molti terapeuti, utilizzano l'EMDR anche per il trattamento di altri disturbi clinici, come i disturbi d'ansia, i disturbi di somatizzazione, i disturbi dissociativi, i disturbi alimentari, i disturbi dell'umore, i disturbi sessuali. L'utilizzo dell'EMDR per tutte queste problematiche, ad eccezione del PTSD, è considerata attualmente la parte più sperimentale e le ricerche e gli studi clinici sono ancora in corso. Sottolineiamo però che esistono già interessanti studi a favore dell'efficacia dell'EMDR nel trattamento delle fobie specifiche a base traumatica (*De Jongh e ten Broeke, 2007*).

LA PRATICA IPNOTICA: MARTA

Paziente: Marta

Età: 21 anni

Professione: studentessa

Presentazione del caso: Marta è una studentessa che frequenta il secondo anno della facoltà di biologia, arriva in studio parlando di un problema specifico: da un anno, ogni volta che deve andare a sostenere degli esami universitari, la ragazza prova un'ansia così marcata da crearle moltissime difficoltà a presentarsi all'appello, e quando ci riesce i risultati sono negativi, fatica a esporre tutto ciò che sa al docente e spesso lo dice utilizzando forme grammaticali e sintattiche sbagliate. Durante il primo anno universitario non le succedeva con questa frequenza, tanto che otteneva dei voti alti, ma durante quest'ultimo anno la situazione è degenerata. All'ultimo esame orale è uscita dall'aula piangendo, in preda a una forte sensazione di angoscia, si era dimenticata tutto ciò che aveva imparato! Attualmente non si sente più in grado di affrontare gli esami e sta mettendo seriamente in discussione se continuare o meno la facoltà. La ragazza oltre quest'ansia legata all'ambito universitario non teme né evita altre situazioni sociali. Il suo obiettivo è quello di diminuire questo senso di preoccupazione e ansia legata ai test universitari, inoltre vuole sentirsi più forte ed efficace per affrontare nel modo migliore la vita scolastica.

Valutazione del caso: Marta, ragazza timida e un po' impacciata nei movimenti, presenta una significativa ansia ogni volta in cui deve essere valutata a livello scolastico; la ragazza mostra sintomi quali arrossire, sudare, difficoltà nell'eloquio, confusione, amnesia e teme di essere giudicata incapace, ansiosa e impreparata. Solitamente un mese prima di ogni esame inizia a provare un'ansia anticipatoria, che cerca di arginare studiando tutto il giorno, ed evitando qualsiasi tipo di uscita o distrazione, tenta infine di imparare a memoria dei discorsi. Tale disturbo ormai si presenta da un anno e sta compromettendo la formazione scolastico-professionale della ragazza. Durante i primi colloqui conoscitivi Marta mostra molta preoccupazione quando parla di questo problema, che a suo dire si è complicato sempre più nel tempo e verso il quale non ha strumenti per affrontarlo adeguatamente.

Sulla base delle informazioni raccolte, mediante la consultazione del DSM V è possibile porre un sospetto diagnostico di *disturbo d'ansia sociale*.

Sono infatti soddisfatti i criteri A.,B.,C.,D.,E.,F.,G.,H.,I., che vengono esplicitati nella pagina seguente.

Visti i problemi presentati dalla ragazza decido di lavorare con l'ipnosi per: ottenere un livello di attivazione fisiologica più basso, rinforzare l'autostima e l'autoefficacia, essere in grado di affrontare gli esami universitari.

Disturbo d'ansia sociale (fobia sociale)**300.23 (F40.10)****Criteri diagnostici**

- A. Paura o ansia marcate relative a una o più situazioni sociali nelle quali l'individuo è esposto al possibile esame degli altri. Gli esempi comprendono interazioni sociali (per es., avere una conversazione, incontrare persone sconosciute), essere osservati (per es., mentre si mangia o si beve) ed eseguire una prestazione di fronte ad altri (per es., fare un discorso).

Nota: Nei bambini, l'ansia deve manifestarsi in contesti in cui vi sono coetanei e non solo nell'interazione con gli adulti.

- B. L'individuo teme che agirà in modo tale o manifesterà sintomi di ansia che saranno valutati negativamente (cioè saranno umilianti o imbarazzanti; porteranno al rifiuto o risulteranno offensivi per altri).

- C. Le situazioni sociali temute provocano quasi invariabilmente paura o ansia.

Nota: Nei bambini, la paura o l'ansia possono essere espresse piangendo, con scoppi di collera, con immobilizzazione (*freezing*), aggrappamento (*clinging*), ritiro (*shrinking*), oppure non riuscendo a parlare durante le interazioni sociali.

- D. Le situazioni sociali temute sono evitate oppure sopportate con paura o ansia intense.

- E. La paura o l'ansia sono sproporzionate rispetto alla reale minaccia posta dalla situazione sociale e al contesto socioculturale.

- F. La paura, l'ansia o l'evitamento sono persistenti e durano tipicamente 6 mesi o più.

- G. La paura, l'ansia o l'evitamento causano disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento in ambito sociale, lavorativo o in altre aree importanti.

- H. La paura, l'ansia o l'evitamento non sono attribuibili agli effetti fisiologici di una sostanza (per es., una droga, un farmaco) o a un'altra condizione medica.

- I. La paura, l'ansia o l'evitamento non sono meglio spiegati dai sintomi di un altro disturbo mentale, come disturbo di panico, disturbo di distorsione corporea o disturbo dello spettro dell'autismo.

- J. Se è presente un'altra condizione medica (per es., malattia di Parkinson, obesità, deturpazione da ustione o ferita), la paura, l'ansia o l'evitamento sono chiaramente non correlati oppure eccessivi.

Terapia: In seguito a quattro colloqui conoscitivi iniziali introduco una breve presentazione sull'ipnosi, all'interno della quale rispondo anche ad alcuni quesiti della paziente che è molto incuriosita; dopodiché faccio firmare il consenso informato.

- *Quinta seduta*

T: Marta ti faccio accomodare su questa poltrona, come ti ho spiegato prima il nostro primo obiettivo sarà quello di ottenere una piacevole sensazione di rilassamento... (La paziente annuisce..) Hai un nomignolo con cui vieni chiamata dai genitori o dagli amici?

P: Sì.. mi chiamano tutti Marty

T: Bene, posso chiamarti così anch'io durante la seduta ipnotica?

P: Certamente

T: Ti ringrazio.. Ora ti chiedo di metterti comoda su questa poltrona, fai tutti i possibili aggiustamenti corporei per posizionarti al meglio..(ordine) bene, ora appoggia le tue mani sulle gambe.. Marti ti chiedo ancora la cortesia di fissare il mio dito, fissa il mio dito molto attentamente, e mentre lo fissi puoi percepire che sei seduta su una poltrona, puoi percepire il palmo delle tue mani sopra il tessuto dei pantaloni, come ancora puoi percepire la luce presente in questa stanza e i rumori lontani che provengono dalla finestra aperta che c'è alle tue spalle.. e così mentre riesci a fare perfettamente tutte queste cose, puoi iniziare a sentire che qualcosa sta cambiando, puoi sentire gli occhi più lucidi.. hai sbattuto gli occhi.. puoi sentire il tuo respiro.. hai deglutito..(ricalco) puoi sentire un po' di stanchezza a tenere gli occhi aperti, sai tante persone dopo un po' che guardano fisso un punto poi si stancano e preferiscono chiudere gli occhi.. se vuoi chiudi gli occhi anche te Marti.. (la paziente chiude gli occhi).

Molto bene Marti, ora ti chiedo di portare tutta la tua attenzione sul braccio destro, immagina il tuo braccio destro molto rilassato, completamente disteso muscolarmente, piacevolmente pesante.. ti tocco il braccio destro (compio dei piccoli **passi** sul braccio di Marti).. il braccio è sempre più rilassato, sempre più rilassato.. e per verificare quanto sei stata brava a rilassarti ora ti alzo il polso destro (il polso della paziente risulta essere molto pesante, è riuscita a realizzare il **monoideismo plastico**).

Ora come sei riuscita a rilassare piacevolmente il tuo braccio destro espandi questa sensazione di assoluta distensione muscolare anche alle altre zone del tuo corpo (inizio ad elencare le diverse parti del corpo, dalla testa ai piedi. Noto che la testa si piega leggermente sulla spalla destra).

Ora tutto il tuo corpo, dalla testa fino ai piedi è piacevolmente rilassato e disteso. Goditi questa sensazione di grande e completo relax.. assorbi tutta la calma di cui la tua mente e il tuo corpo hanno bisogno.

Adesso Marti conterò da dieci a uno e quando sentirai il numero uno aprirai gli occhi... (**deinduzione** e inizio del conteggio) ... tre il respiro si fa più consapevole, due puoi iniziare a fare qualche piccolo movimento corporeo, uno apri gli occhi.

Come stai?

P: (sorride) Benissimo.. mi sento davvero rilassata.. proprio un'esperienza bella!

A questo punto approfondisco meglio lo stato d'animo della paziente, la quale mi riferisce di essere stata perfettamente a suo agio durante la trance.

- *Sesta seduta*

A distanza di una settimana rivedo Marta, le faccio una serie di domande su come è stata in questo tempo e se ci sono cose particolari di cui vuole parlare, lei dice che non è accaduto nulla di significativo e che ha ripensato molto a tutto ciò che ha vissuto durante la scorsa seduta, è felice e incuriosita di continuare il percorso intrapreso.

Dalle sedute preliminari si è evidenziato un luogo per lei particolarmente rilassante e positivo: Bardonecchia, qui ha una casa dove riesce a liberarsi da preoccupazioni e pensieri.

Induco lo stato ipnotico.

T: Ora puoi percepire tutto il tuo corpo completamente rilassato e disteso.. completamente rilassato e disteso.. mi avevi detto che un luogo molto piacevole per te è la montagna.. immagina di essere in montagna ma se lo desideri puoi scegliere anche un altro posto.. potresti essere all'aperto o al chiuso, l'importante è che tu scelga un luogo in cui hai già fatto esperienza di una sensazione di pace, calma e rilassamento... e quando l'hai scelto immagina di avvertire una piacevolissima sensazione di distensione e rilassamento corporeo... e pian piano che il corpo si rilassa anche la mente si rilassa.. sempre di più.. sempre di più.. godi di tutta questa sensazione di relax..

P: La paziente è in un evidente stato di rilassamento.. abbandona la testa su un lato, accenna di tanto in tanto dei sorrisi.

T: Ora conterà da cinque a uno e quando sentirai il numero uno aprirai gli occhi e ti sentirai profondamente distesa e felice, quando aprirai gli occhi ti sentirai molto bene, profondamente rilassata.. cinque.. quattro.. tre prova a percepire ogni singolo muscolo del tuo corpo, la tua postura.. due prova a risentire i dettagli dell'ambiente in cui ti trovi.. uno fai un bel respiro e apri gli occhi..

P: Questa volta è stata un'esperienza ancora più forte rispetto alla scorsa.. bellissima.. ero in montagna, mi stavo rilassando sul mio divano di casa.. è stato incredibile perché mi sembrava davvero di essere lì! (sorride).

- Settima seduta

T: *(Dalle sedute preliminari è emerso che Marta non si sente all'altezza di sostenere gli esami universitari.. e se avesse potuto avrebbe voluto avere la forza, l'energia e la grinta di un lupo.. lavoro quindi sul **rinforzo dell'io**)*

Induco lo stato ipnotico.

Marti immagina di essere in montagna.. e ora immagina di vedere un lupo.. osservalo attentamente, in tutte le sue caratteristiche, è un bel lupo, pieno di grinta, determinazione e forza.. se riesci a visualizzarlo alza un dito della mano che preferisci (alza l'indice della mano destra).. molto bene Marti.. continua a visualizzare questo lupo in tutta la sua eleganza ed energia.. tu puoi essere come questo lupo se lo vuoi.. puoi avere il suo coraggio.. puoi essere come il lupo.. determinato in ogni suo passo, forte in ogni sua decisione.. fiero mentre cammina.. immagina di essere come il lupo e prendi tutte le qualità di cui hai bisogno.. la grinta.. la tenacia.. d'ora in poi affronterai lo studio universitario con maggiore determinazione, senza paure.. guarderai all'obiettivo della laurea con chiarezza e vigore.. e questo ti darà ancora più forza per studiare con tutto l'impegno e l'energia di cui hai bisogno..

Prenditi tutto il tempo per assorbire le virtù di cui hai necessità nel tuo quotidiano.. (segue deinduzione).

P: La paziente riferisce di aver visualizzato un lupo (mi soffermo sulla sua descrizione) e di sentirsi con un'energia nuova, che spera di riuscire ad utilizzare per lo studio.

- Ottava seduta

T: *La paziente riferisce di aver studiato con maggior motivazione in questa settimana, sostiene di essersi impegnata di più e di sentirsi meglio in generale.*

Induco il fenomeno ipnotico.

*Marti mi avevi parlato durante una seduta, di un esame universitario in cui avevi preso trenta.. ti chiedo di visualizzare quell'evento.. il giorno in cui sei riuscita a rispondere benissimo a tutte le domande del docente.. in cui sei riuscita ad affrontare senza troppe paure e preoccupazioni quell'esame.. concentrarti sulle sensazioni di felicità, soddisfazione e successo di quel momento.. se riesci a visualizzare quell'evento fai un cenno con la mano destra.. (la paziente muove la mano).. molto bene Marti, sei stata brava ad ottenere quell'ottimo risultato.. avrai d'ora in poi la stessa capacità e forza per affrontare lo studio e gli esami.. avrai le stesse capacità che hai avuto in quel momento.. così come sei stata all'altezza di sostenere quell'esame, d'ora in poi riuscirai a presentarti il giorno degli esami con determinazione e sicurezza.. avrai una nuova forza.. una nuova sicurezza.. E ora ti insegnerò un modo per ritornare in questo stato ogni volta che vorrai...ti tocco la mano destra, basterà unire pollice e indice della mano destra e ogni volta che vorrai, attraverso questo gesto, potrai tornare in questa condizione di benessere, determinazione, felicità e successo (**ancoraggio**). E per ritornare alla situazione precedente basterà aprire pollice e indice, così come stiamo facendo adesso.*

Deinduzione.

T: *Molto bene, adesso prova a rifare quel gesto che serve a ritornare nello stato di benessere e successo provato poco fa.*

P: *Va bene.. (la paziente unisce pollice e indice e ritorna nel giro di pochi minuti in uno stato di visibile rilassamento).*

T: *Benissimo.. quando vorrai basterà aprire pollice e indice.. e aprirai gli occhi..*

P: (La paziente dopo un po' apre gli occhi e sorride compiaciuta).. Incredibile, ho davvero rivissuto quell'esame.. ho sentito addosso la felicità di aver preso trenta.. proprio come se l'avessi preso oggi! Sono piena di energie.. sono curiosa di vedere cosa accadrà al prossimo esame.. è tra due settimane.

T: *Bene.. Nei prossimi giorni prima di metterti a studiare prova ad unire pollice e indice.. torna volontariamente a rivivere quell'esame in cui ti sei sentita così brava e poi, carica di quella forza, apri il libro..*

- Nona e decima seduta

La paziente dice di essere riuscita a ritornare volontariamente in uno stato ipnotico e che questo le è servito ad affrontare lo studio e l'avvicinarsi del giorno dell'esame con minor preoccupazioni e paure.

In queste due sedute prima dell'esame incentivo il senso di autostima e autoefficacia..

T: *Così come il lupo cammina fiero, determinato e senza timori verso la sua meta.. anche te puoi immaginare di camminare verso l'aula in cui si terrà l'esame, consapevole della tua forza e di tutte le tue conoscenze e competenze.. e a ogni passo ti sentirai sempre più brava.. a ogni passo sentirai le paure scivolare via.. sempre più brava e con meno paure.. fino a quando arrivata nell'aula ti siederai e attenderai con calma la chiamata del professore.. attenderai con la certezza che andrà sicuramente tutto bene, avrai la sicurezza di riuscire ad esporre perfettamente tutto ciò che hai studiato..*

- Undicesima seduta

La paziente è euforica, è riuscita a sostenere l'esame orale senza troppe paure e timori, ha parlato in modo fluido e ha ottenuto una buonissima valutazione.

P: Ogni giorno prima di mettermi a studiare sono andata in autoipnosi, questo mi ha dato la carica! Poi il giorno dell'esame quando sono arrivata all'università mentre camminavo ho ripensato all'immagine del lupo.. e dei passi.. devo dire che sono entrata in aula solo con un po' di tachicardia ma non è nulla a paragone di come stavo prima! (la paziente ha le lacrime agli occhi dalla felicità).

T: *Molto bene Marta ora padroneggi uno strumento che potrai continuare ad utilizzare e ti aiuterà nel corso della tua vita!*

Il problema sembra essersi sbloccato, è opportuno rivedere la paziente tra un mese (in seguito al prossimo esame) per vedere se i risultati raggiunti persistono nel tempo.

LA PRATICA IPNOTICA: GABRIELLA

Paziente: Gabriella

Età: 46 anni

Professione: impiegata

Presentazione del caso: Gabriella lavora come impiegata presso un avvocato da tredici anni, si presenta richiedendomi l'ipnosi per superare una paura specifica verso i pipistrelli. Da quando aveva quindici anni ha iniziato a provare un'ansia marcata verso questi animali, si ricorda che la prima volta in cui ha manifestato paura stava guardando un documentario e alla sola vista dei pipistrelli le è venuta la tachicardia e ha subito girato canale.

Racconta che nel posto in cui abita e lavora ci sono diversi alberi, le è già successo di vedere dei pipistrelli in volo e di sentirsi così male da correre fino a quando non ha trovato un riparo coperto (macchina oppure androne di casa o del lavoro). Cerca di evitare le camminate nei parchi o nei boschi e in generale in tutti quei luoghi in cui pensa che ci possono essere questi animali. Suo marito e sua figlia (quest'ultima di quattordici anni) invece amano camminare in mezzo alla natura e il problema di Gabriella è spesso fonte di discussioni tra loro. Oltre questa paura specifica non ne presenta altre significative che interferiscono nella sua qualità di vita.

Valutazione del caso: Gabriella è una signora molto solare e allegra, inserita da anni in un ambiente lavorativo sereno e gratificante. Valuta positivamente la sua vita familiare ma da qualche tempo litiga con il marito e la figlia perché loro vorrebbero fare delle attività tutti insieme nella natura e Gabriella per le sue paure non si lascia coinvolgere.

Attualmente prova disagio per un'ansia marcata nei confronti dei pipistrelli, ogni volta in cui anche solo pensa a questi animali, le viene una sensazione di paura e ribrezzo, per cui evita attivamente qualsiasi situazione che può evocarle l'ansia. Esposta alla vista del pipistrello invece emerge sempre tachicardia, sudorazione, a volte tremori e fuga, indipendentemente dalla presenza di altre persone. Questo fastidio verso i pipistrelli sembra essere comparso a quindici anni ma ora la paziente ha deciso di voler affrontare questa paura.

Grazie alle informazioni raccolte, mediante la consultazione del DSM V è possibile porre un sospetto diagnostico di *fobia specifica*.

Sono infatti soddisfatti i criteri A.,B.,C.,D.,E.,F.,G. che vengono presentati nella pagina seguente.

Evidenziato il problema della signora decido di lavorare con l'ipnosi per: ottenere un rilassamento generale, rinforzare l'autostima e l'autoefficacia, ridimensionare la paura verso i pipistrelli.

Fobia specifica

Criteri diagnostici

A. Paura o ansia marcate verso un oggetto o situazione specifici (per es., volare, altezze, animali, ricevere un'iniezione, vedere il sangue).

Nota: Nei bambini, la paura o l'ansia possono essere espresse da pianto, scoppi di collera, immobilizzazione (*freezing*) o aggrappamento (*clinging*).

B. La situazione o l'oggetto fobici provocano quasi sempre immediata paura o ansia.

C. La situazione o l'oggetto fobici vengono attivamente evitati, oppure sopportati con paura o ansia intense.

D. La paura o l'ansia sono sproporzionate rispetto al reale pericolo rappresentato dall'oggetto o dalla situazione specifici e al contesto socioculturale.

E. La paura, l'ansia o l'evitamento sono persistenti e durano tipicamente per 6 mesi o più.

F. La paura, l'ansia o l'evitamento causano disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento in ambito sociale, lavorativo o in altre aree importanti.

G. Il disturbo non è meglio spiegato dai sintomi di un altro disturbo mentale, tra cui la paura, l'ansia e l'evitamento di situazioni associate a sintomi simili al panico o ad altri sintomi invalidanti (come nell'agorafobia); oggetti o situazioni legate a ossessioni (come nel disturbo ossessivo-compulsivo); ricordi di eventi traumatici (come nel disturbo da stress post-traumatico); separazione da casa o dalle figure di attaccamento (come nel disturbo d'ansia di separazione); o situazioni sociali (come nel disturbo d'ansia sociale).

Specificare se:

Codice basato sullo stimolo fobico:

300.29 (F40.218) Animale (per es., ragni, insetti, cani).

300.29 (F40.228) Ambiente naturale (per es., altezze, temporali, acqua).

300.29 (F40.23x) Sangue-iniezioni-ferite (per es., aghi, procedure mediche invasive).

Nota di codifica: Selezionare il codice ICD-10-CM specifico come segue: **F40.230** paura del sangue; **F40.231** paura delle iniezioni e delle trasfusioni; **F40.232** paura di altre cure mediche; o **F40.233** paura delle ferite.

300.29 (F40.248) Situazionale (per es., aeroplani, ascensori, luoghi chiusi).

300.29 (F40.298) Altro (per es., paura di situazioni che possono portare a soffocare o vomitare; nei bambini, paura dei rumori forti o dei personaggi in maschera).

Nota di codifica: Quando è presente più di uno stimolo fobico, codificare tutti i codici ICD-10-CM da applicare (per es., per la paura dei serpenti e di volare, F40.218 fobia specifica, animale, e F40.248 fobia specifica, situazionale).

Terapia: Con la paziente facciamo tre incontri conoscitivi prima di utilizzare l'ipnosi, Gabriella aveva già appreso qualche informazione in merito a questo approccio terapeutico mediante internet, si dimostra molto collaborativa.

- Quarta seduta

*T: Molto bene Gabriella, siediti su questa poltrona , metti le mani sulle tue gambe e concentra la tua attenzione sulla mia voce.. solo sulla mia voce.. ti chiedo, se non è un fastidio per te, di chiudere gli occhi, questo ti servirà a focalizzare meglio l'attenzione (la paziente chiude gli occhi).. bene.. ora che hai chiuso gli occhi, se devi fare ancora qualche movimento per metterti comoda fallo pure (Gabriella allunga le gambe e distende le braccia).. ascolta la mia voce.. sai bene di essere seduta su una poltrona e di essere all'interno di uno studio.. puoi avere percezione dei rumori che provengono al di là della porta, puoi avere percezione della luce presente in questa stanza e ancora della temperatura presente in questo momento.. vedo che hai deglutito (**ricalco**).. ora porta l'attenzione sul tuo respiro.. sull'aria che entra e sull'aria che esce.. l'aria entra e gonfia i polmoni.. l'aria esce e i polmoni lentamente si sgonfiano.. l'aria fresca entra, gonfia i polmoni.. e l'aria un po' più riscaldata esce e i polmoni si sgonfiano.. vedo il tuo respiro farsi sempre più rilassato e profondo.. sempre più rilassato e profondo.. ora immagina di portare questa sensazione di rilassamento anche al braccio destro.. tutto il braccio destro è rilassato.. immagina che il braccio destro sia molto rilassato.. estremamente disteso muscolarmente.. ora solleverò il tuo braccio destro per vedere quanto sei riuscita a rilassarti, ti chiedo di non aiutarmi nel movimento.. (il braccio della paziente tende a essere "leggero")*

*molto bene Gabriella, sei riuscita a rilassarti così bene che il tuo braccio è sempre più leggero.. sempre più leggero, tanto da poter sollevarsi sempre di più senza fatica, immagina il tuo braccio leggero come una piuma.. come una piuma.. (il braccio della paziente rimane sollevato senza alcun aiuto, si è realizzato un **monoideismo plastico**).. ora così come questa piuma si è alzata in aria, così piano piano inizia a spostarsi, leggera, leggera, piano, piano verso il basso, ti tocco la mano destra..(prendo la mano della paziente e compio dei piccoli e delicati movimenti rotatori diretti verso il basso, poi la lascio e da sola la mano scende e si adagia sulla sua gamba).. ora porta questa piacevole sensazione di leggerezza e distensione a tutte le altre parti del tuo corpo.. ad iniziare dall'altro braccio sinistro (..elenco le diverse parti del corpo associando delle immagini di rilassamento)...tutto il tuo corpo è completamente rilassato e disteso.. tutto il tuo corpo dalla testa ai piedi è rilassato.. assapora questa sensazione di benessere.. starò in silenzio per qualche minuto.. bene.. ora conterò da dieci a uno e quando sentirai il numero uno aprirai gli occhi e ti sentirai bene, in uno stato di quiete e profondo benessere.. (conteggio).. uno, apri gli occhi.. (Gabriella apre gli occhi, sorride e distende le braccia verso l'alto)..*

P: Grazie.. mi sento bene.. rilassata.. molto rilassata.. (sorride)

Parliamo di questa prima esperienza ipnotica e prendiamo l'appuntamento tra una settimana.

- Quinta seduta

La paziente racconta che durante la settimana ha cercato di rilassarsi come era avvenuto in studio, ma che non è riuscita ad ottenere un rilassamento così profondo.. per il resto non era avvenuto nulla di particolare nei giorni, accenna solo di qualche problema che ha dovuto risolvere a livello lavorativo.

Induzione.

T: *Vedo la tua testa piegata da un lato e il tuo corpo completamente rilassato.. molto bene Gabriella, sei riuscita a rilassarti.. ora immagina di essere in un luogo sicuro.. nel tuo luogo sicuro.. può essere un luogo che esiste fisicamente oppure lo puoi creare te, con la forza creativa della mente.. immaginati in un luogo sicuro e protetto.. in un luogo in cui sei assolutamente a tuo agio.. se riesci a visualizzarlo alza un dito della mano destra.. (la paziente alza il pollice).. molto bene Gabriella ora cerca di visualizzare meglio questo luogo.. osserva i colori, la forma o le forme di questo posto, immagina di riuscire a percepire tutta la serenità e la tranquillità che proviene da un luogo in cui sai di essere protetta e al sicuro.. percepisci l'assoluto benessere che deriva dal tuo luogo sicuro.. sempre di più calati nel tuo luogo sicuro.. sempre di più.. (sto in silenzio per qualche minuto, la paziente accenna un sorriso, è a suo agio).. ora Gabriella imparerai un modo che ti servirà a farti ritornare nel tuo luogo sicuro ogni volta che lo vorrai..(**ancoraggio**) ti tocco la mano destra.. ogni volta in cui vorrai tornare nel tuo luogo sicuro basterà unire pollice e indice, così come stiamo facendo adesso.. bene Gabriella ora conterò da cinque a uno.. all'uno staccherai le dita e aprirai gli occhi.. (conteggio.. all'uno la paziente stacca le dita e apre gli occhi).*

P: *Ero nella mia camera da letto.. mi sono immaginata sdraiata sul letto.. con la porta chiusa a chiave.. mi sono sentita protetta e rilassata.. meraviglioso! (sorride).*

T: *Bene.. adesso prova volontariamente a ritornare nel tuo luogo sicuro.. unisci pollice e indice.. (la paziente unisce le dita e in poco tempo ritorna in uno stato ipnotico).. quando vuoi disgiungi le dita.. (Gabriella stacca le dita e apre gli occhi).*

P: Sì.. sono riuscita a tornare nel mio luogo sicuro.. quindi ogni volta che voglio basta unire le dita e ritorno lì?

T: Sì.. *esattamente, solo se vorrai, unendo le dita potrai ritornare nel tuo luogo sicuro.. fallo almeno una volta al giorno fino al prossimo appuntamento, magari prima di andare a dormire.. (la paziente annuisce, felice).*

- Sesta seduta

Chiedo alla paziente di raccontarmi com'è stata dall'ultima volta in cui ci siamo viste.. lei mi dice che la settimana è andata bene e che ogni sera quando si sdraia nel letto entra in autoipnosi, riuscendo in questo modo ad addormentarsi prima. A questo punto decido di lavorare sul **rinforzo dell'io**.

Induzione.

T: *Gabriella mi avevi parlato durante le prime sedute di una volta in cui hai dimostrato di essere una persona molto coraggiosa e in cui ti sei sentita forte.. mi riferisco a quando c'era il cane di tua zia, un pastore tedesco, che ti ringhiava.. e te malgrado la paura sei riuscita a gridare: “ No.. non si fa.. vai subito a cuccia”.. sei stata molto brava ad affrontare quella situazione che ti faceva paura.. ora ti chiedo di ripensare a quell'evento.. alla prontezza con cui hai risposto anche se eri spaventata.. mi hai detto che ti sei sentita fiera del coraggio con cui hai affrontato quel cane.. molte persone sarebbero scappate via e te invece sei rimasta lì e hai tirato fuori tutta la tua energia, tutta la tua forza, tutto il tuo coraggio e sei riuscita a far allontanare il cane.. hai vinto sulla tua paura.. e come in quel caso sei riuscita a vincere, anche ora puoi affrontare le tue paure.. puoi avere la stessa audacia.. la stessa forza e decisione che hai avuto in quell'occasione..*

prendi tutta l'energia di cui hai bisogno per affrontare le tue paure.. prendi tutto il coraggio di cui hai bisogno.. (rimango qualche minuto in silenzio).. bene Gabriella, d'ora in poi affronterai le tue paure consapevole di avere un nuovo coraggio, la paura guardata in faccia si trasforma in coraggio.. possiedi una nuova forza che potrai utilizzare ogni volta in cui ne avrai bisogno.

Deinduzione.

P: Ho vissuto la paura di essere morsa dal cane.. la paura che ho avuto all'epoca.. e poi ho sentito la forza di reagire.. e soprattutto ho percepito la felicità di essere riuscita a mandarlo a cuccia intimorito! Incredibile.. mi sembra di aver fatto un viaggio nel passato! Però mi sento carica ora.. davvero carica di energia!

T: *Bene.. Continua ad esercitarti con l'autoipnosi..*

- Settima seduta

La paziente arriva alla seduta dicendo che ha utilizzato l'autoipnosi con costanza e che in diverse occasioni ha pensato all'evento del cane.. questo le aveva dato una forza maggiore per affrontare le piccole difficoltà della vita quotidiana, in particolare sul lavoro..

Decido di esporre gradualmente la paziente allo stimolo fobico dei pipistrelli.

Induzione.

T: *Gabriella.. immagina di essere seduta sul divano di casa tua.. davanti a te c'è la televisione e hai il telecomando in una mano.. accendi la tv.. nel caso in cui ne avessi bisogno, con questo telecomando potrai fermare l'immagine sullo schermo in qualsiasi momento, ti chiedo se bloccherai l'immagine di alzare la mano destra.. ora immagina di vedere alla televisione un documentario sugli animali.. stanno facendo vedere una bella farfalla mentre vola su un fiore.. poi ancora vedi le rondini mentre sorvolano sopra i tetti delle case..*

ora immagina.. stanno facendo vedere dei pipistrelli mentre volano alti tra i rami degli alberi.. (osservo con attenzione la mano destra della paziente e il suo volto.. la mano rimane immobile, la sua fronte si corruga un po').. e infine vedi dei gabbiani che si innalzano su un mare calmo, di un blu profondo.. e tu puoi immaginare di sentirti serena e rilassata.. proprio come quel mare calmo.. sei serena e rilassata.. tutto il tuo corpo e la tua mente sono in una perfetta quiete..

Deinduzione.

P: Ho visto perfettamente tutti gli animali.. quando c'erano i pipistrelli mi hanno dato un po' fastidio, ho sentito paura.. ma non così tanto da fermare l'immagine.. per me è una conquista.. mi rifiutavo di vedere documentari su animali per paura di vedere i pipistrelli! Mi sembra di aver fatto qualcosa di grande oggi..

T: *In effetti hai fatto un grande passo in avanti.. hai guardato in faccia la paura.. e la paura guardata in faccia si trasforma in coraggio.. sei stata brava! (la paziente sorride e annuisce).*

- Ottava seduta

Gabriella racconta di aver parlato ai suoi familiari di quanto accaduto in ipnosi.. è molto felice.. dice di sentirsi più forte e più pronta ad affrontare la paura dei pipistrelli.. decido di esporre nuovamente la paziente allo stimolo fobico.

Induzione.

T: *Gabriella immagina di essere davanti al tavolo del tuo soggiorno.. sopra c'è un libro.. sulla copertina c'è scritto: "raccolta di immagini sui pipistrelli".. se senti di avere il coraggio di sfogliarlo alza la mano destra.. (la paziente alza la mano).. bravissima.. ora apri la prima pagina e immagina di vedere l'immagine di una foresta verdeggiante e lì, tra i rami di un albero intravedi la sagoma di un pipistrello.. ora puoi voltare pagina..*

vedi l'immagine di alcuni pipistrelli mentre dormono a testa in giù appesi ai rami di un albero..

osservali nella loro peculiarità.. non so se ci hai mai pensato, sembra proprio una stranezza poter dormire a testa in giù eppure è nella loro natura poterlo fare.. se ti senti di proseguire a girare le altre pagine di questo libro fai un cenno con la mano destra (la paziente muove un dito).. molto bene Gabriella.. immagina di girare pagina e di vedere una mano aperta con sopra un cucciolo di pipistrello, sembra così piccolo, indifeso e bisognoso di cure.. ora gira ancora pagina e immagina un pipistrello con le ali aperte, è un primo piano, puoi vedere bene il muso dell'animale, così come il suo corpo e le sue grandi ali, osservalo nelle sue caratteristiche.. ora tocca questa immagine.. la tua mente sa che non c'è nulla di cui aver paura.. sei una donna forte e coraggiosa.. puoi toccare l'immagine con la mano che preferisci.. quando toccherai l'immagine alza la mano.. (dopo pochi secondi la paziente alza la mano).. molto bene Gabriella.. hai appena dimostrato a te stessa quanto sei brava ad affrontare le tue paure.. sei riuscita a guardare e a toccare in faccia una tua paura.. che ora non è più grande in te ma sta diventando sempre più piccola, sempre più piccola, sempre più piccola.. ora puoi chiudere il libro.. avvicinarti ad uno specchio che hai in casa e quando sei lì davanti fai un bel sorriso.. ti senti forte.. ti senti determinata.. ti senti felice di aver superato un tuo limite, sei riuscita a guardare e a toccare una tua paura.. ti senti fiera e soddisfatta di te.. (la paziente accenna un sorriso).

Deinduzione.

P: Dunque ho sentito un certo livello di ansia nel guardare le immagini sui pipistrelli, ma poi ha prevalso la forza per affrontare quella paura, sentivo che era arrivato il momento giusto per farlo! E pagina dopo pagina mi sono sentita sempre più soddisfatta di me.. è stato incredibile.. adesso mi sento piena di belle sensazioni..

T: Bene.. entro la prossima seduta, fai almeno una breve passeggiata con chi vuoi in un parco.. d'accordo? (la paziente alza gli occhi al cielo e sospirando risponde di sì).

- Nona seduta

La paziente arriva in seduta felice e soddisfatta, racconta di essere riuscita a fare una passeggiata di un'ora nel parco vicino a casa sua con una cara amica.. quel giorno era tesa però poi chiacchierando con l'amica si è distratta ed è riuscita a percorrere parte del parco.. di tanto in tanto guardava verso l'alto, osservava gli animali che volavano, ma dice di non aver visto nessun pipistrello.

Espongo maggiormente la paziente allo stimolo fobico.

Induzione.

T: Gabriella come hai potuto vedere sei diventata una donna più forte e determinata.. più forte e coraggiosa.. sei riuscita a fare delle cose che prima ritenevi impossibili.. ora sei in grado di compiere altri grandi passi in avanti..

Immagina di essere davanti al cancello di un parco.. hai voglia di farti una bella passeggiata e decidi di varcare il cancello.. ti guardi intorno.. potrebbero esserci prati.. più o meno alberi o fiori.. una o più strade.. o ancora dei ruscelli.. questo non lo posso sapere.. contempla tutto ciò che ti circonda mentre stai camminando.. apprezza la natura che c'è intorno a te.. se sei nel parco fai un cenno con la mano destra (la paziente muove la mano destra).. molto bene Gabriella.. continua a camminare in questo parco.. ti senti calma e rilassata.. e a ogni passo ti senti sempre più calma e serena.. sempre più calma e serena.. sei felice di passeggiare in un bel parco..(la paziente accenna un sorriso).. ora immagina di alzare il capo verso l'alto.. vedi qualche farfalla volare... e poi intravedi degli uccellini..

e ancora un pipistrello che vola alto nel cielo.. e poi vedi delle foglie che si muovono leggere nell'aria.. nulla ti infastidisce.. nulla ti fa paura.. perché sai che nulla può farti del male.. continua a camminare e a osservare la natura circostante.. e ad ogni passo sei sempre più calma, serena e forte.. (la paziente sorride).. d'ora in poi andare a camminare in un parco sarà per te un'esperienza di grande rilassamento e serenità.. ad ogni passo ti sentirai forte, calma e rilassata.. forte, calma e rilassata.

Deinduzione.

P: Dunque mi sono immaginata a passeggio nel parco vicino casa mia.. Pazzesco che quando ho visto il pipistrello volare sopra di me non mi è venuto da scappare.. mi sono sentita più agitata.. però era come se sapessi che davvero non c'era nulla da temere! Che bella sensazione.. mi sento forte ora.. veramente forte.. addirittura ho voglia di andare a fare una passeggiata al parco del Valentino! (ride).

T: *Molto bene Gabriella.. sembra proprio che la tua paura sui pipistrelli si sia ridimensionata.. anzi sia quasi scomparsa! allora la prossima volta che ci vedremo mi racconterai della passeggiata al Valentino!*

- Decima seduta

La paziente racconta di aver fatto una lunga passeggiata con suo marito e sua figlia al parco del Valentino, cosa che invece aveva evitato di fare da anni, ha anche mangiato un gelato seduta su una panchina del parco! Per lei e la sua famiglia è stata una giornata speciale, di grande felicità; di tanto in tanto guardava verso l'alto con il timore di vedere dei pipistrelli, ma non ne ha visto nemmeno uno. Si sente molto soddisfatta di se stessa, è più tranquilla quando va a lavorare e torna a casa, anche se ci sono degli alberi intorno in cui potrebbero esserci dei pipistrelli tra i rami.

P: Mi sento di aver finalmente affrontato e superato una paura che avevo da anni.. mi sento libera.. libera di uscire di casa senza grandi paure.. libera di andare a camminare con la mia famiglia in un parco.. mi mancava questo.. ora ho una vita più serena.

T: *Che bello Gabriella.. sei riuscita a fare grandi cose.. sei una donna più forte ora.. hai superato una paura e sei diventata più determinata! Brava.. continua ad usare l'autoipnosi e soprattutto continua a fare delle belle passeggiate nel verde che fa bene sia al corpo che alla mente.*

Definiamo il prossimo appuntamento dopo un mese per controllare i risultati raggiunti.

LA PRATICA IPNOTICA: ARIANNA

Paziente: Arianna

Età: 26 anni

Professione: gestisce la parte commerciale di una ditta

Presentazione del caso: Arianna ha ventisei anni, è felicemente fidanzata da anno e vive in casa con i suoi genitori e la sorella minore. Conseguita la laurea in economia e commercio inizia a lavorare nell'azienda di famiglia, circa un anno fa, dove si occupa della parte commerciale. Arriva in studio sostenendo che la qualità della sua vita è cambiata negativamente da quando ha iniziato a lavorare nell'azienda. Avverte il peso di una vita lavorativa che giudica stressante, opprimente e stancante. Racconta di avere da circa sette mesi degli attacchi di panico inaspettati (almeno uno o due a settimana) che a suo parere sono causati dal lavoro.

Valutazione del caso: Arianna è una donna vitale, energetica e nervosa. Da un anno lavora nell'impresa di famiglia, fianco a fianco con il padre, con cui a volte ha delle discussioni che si ripercuotono anche sull'ambito domestico, coinvolgendo la madre e la sorella (queste ultime non lavoro nell'azienda). Da sette mesi lamenta la comparsa di una sensazione di paura improvvisa accompagnata da palpitazioni, sudorazione, tremori fini, dolore al petto e vertigine. Questi attacchi di panico inaspettati la preoccupano molto, si sente insicura e non esce più di casa con la stessa frequenza di prima.

Grazie alle informazioni raccolte, mediante la consultazione del DSM V è possibile porre un sospetto diagnostico di *disturbo di panico*.

Sono infatti soddisfatti i criteri A.,B.,C.,D. che vengono presentati nella pagina seguente. Decido di lavorare con l'ipnosi per: ottenere un rilassamento generale, rinforzare l'autostima e l'autoefficacia, eliminare gli attacchi di panico.

Disturbo di panico**300.01 (F41.0)****Criteri diagnostici**

- A. Ricorrenti attacchi di panico inaspettati. Un attacco di panico consiste nella comparsa improvvisa di paura o disagio intensi che raggiunge il picco in pochi minuti, periodo durante il quale si verificano quattro (o più) dei seguenti sintomi:

Nota: La comparsa improvvisa può verificarsi a partire da uno stato di quiete oppure da uno stato ansioso.

1. Palpitazioni, cardiopalmo o tachicardia.
2. Sudorazione.
3. Tremori fini o a grandi scosse.
4. Dispnea o sensazione di soffocamento.
5. Sensazione di asfissia.
6. Dolore o fastidio al petto.
7. Nausea o disturbi addominali.
8. Sensazioni di vertigine, di instabilità, di "testa leggera" o di svenimento.
9. Brividi o vampate di calore.
10. Parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio).
11. Derealizzazione (sensazione di irrealtà) o depersonalizzazione (essere distaccati da se stessi).
12. Paura di perdere il controllo o di "impazzire".
13. Paura di morire.

Nota: Possono essere osservati sintomi specifici per cultura (per es., tinnito, dolore al collo, cefalea, urla o pianto incontrollato). Tali sintomi non dovrebbero essere considerati come uno dei quattro sintomi richiesti.

- B. Almeno uno degli attacchi è stato seguito da un mese (o più) di uno o entrambi i seguenti sintomi:
1. Preoccupazione persistente per l'insorgere di altri attacchi o per le loro conseguenze (per es., perdere il controllo, avere un attacco cardiaco, "impazzire").
 2. Significativa alterazione disadattiva del comportamento correlata agli attacchi (per es., comportamenti pianificati al fine di evitare di avere attacchi di panico, come l'evitamento dell'esercizio fisico oppure di situazioni non familiari).
- C. L'alterazione non è attribuibile agli effetti fisiologici di una sostanza (per es., una droga, un farmaco) o di un'altra condizione medica (per es., ipertiroidismo, disturbi cardiopolmonari).
- D. Gli attacchi di panico non sono meglio spiegati da un altro disturbo mentale (per es., gli attacchi di panico non si verificano solo in risposta a una situazione sociale temuta, come nel disturbo d'ansia sociale; in risposta a un oggetto o a una situazione fobica circoscritti, come nella fobia specifica; in risposta a ossessioni, come nel disturbo ossessivo-compulsivo; in risposta al ricordo di un evento traumatico, come nel disturbo da stress post-traumatico; oppure in risposta alla separazione dalle figure di attaccamento, come nel disturbo d'ansia di separazione).

Terapia: In seguito a sette sedute nelle quali si mettono in luce i diversi aspetti lavorativi vissuti con ansia, il rapporto con il padre e con gli altri membri della famiglia, propongo alla paziente l'utilizzo dell'ipnosi; Arianna è un po' scettica ma dopo una spiegazione dettagliata sulla pratica ipnotica e fidandosi del rapporto che si è stabilito tra noi acconsente.

- Ottava seduta

La paziente è un po' tesa all'idea di poter perdere il controllo in seguito all'ipnosi, quindi la rassicuro raccontandole i diversi "falsi miti" che ruotano attorno a questa pratica e in un clima di maggior distensione induco il fenomeno ipnotico.

T: Ari mettiti comoda sulla poltrona.. appoggia le mani sulle tue cosce.. (sollevo le mani della paziente e vedo che tendono a pesare, a spingere verso il basso) e ora fai tutti gli aggiustamenti necessari con il corpo affinché tu possa essere proprio comoda.. molto bene.. ora fissa con lo sguardo un punto lassù (tocco il punto in mezzo alla fronte) e mentre continui a guardare quel punto fisso ascolta la mia voce.. sei consapevole dei tuoi piedi dentro le scarpe.. sei consapevole del tuo corpo ben adagiato sulla poltrona.. e sei consapevole di avere la testa leggermente reclinata all'indietro.. hai deglutito.. hai sbattuto gli occhi.. probabilmente potresti sentire un po' di stanchezza agli occhi nel continuare a guardare un punto fisso, se fosse così chiudi gli occhi.. (la paziente chiude gli occhi).. molto bene Ari.. ora porta la tua attenzione sul braccio destro e sulla mano destra.. ti tocco il braccio e la mano destra.. tutto il braccio e la mano destra sono pesanti e distesi.. molto pesanti e rilassati.. come se ci fossero dei pesi sopra..

ora per vedere quanto sei stata brava a rilassarti provo ad alzarla la mano destra, ovviamente ti chiedo di non aiutarmi nel movimento.. molto bene Ari.. il tuo braccio destro è davvero molto pesante e rilassato.. brava!

Ora immagina di portare questa bellissima sensazione di rilassamento a tutto il tuo corpo.. ad iniziare dal braccio sinistro (elenco le diverse parti del corpo suggerendo delle immagini di pesantezza, rilassamento e distensione muscolare).. Ora tutto il tuo corpo è in uno stato di profondo rilassamento e distensione muscolare.. tutto il tuo corpo è completamente rilassato.. e immagina la tua mente come un cielo azzurro bellissimo.. la tua mente è rilassata e tranquilla.. godi di questa splendida sensazione di pace e serenità.. (rimango in silenzio per qualche minuto).. ora conterà da dieci a uno e quando sentirai il numero uno aprirai gli occhi e starai benissimo.. (al termine del conteggio la paziente apre gli occhi e sorride).

P: Mi sono rilassata tantissimo.. ho sonno! (ride)

T: Hai visto che non c'è nulla da temere con l'ipnosi? Sei stata molto brava a rilassarti.. (la paziente annuisce felice della nuova esperienza vissuta).

- Nona seduta

In assenza di eventi particolari accaduti in settimana procedo con una nuova seduta ipnotica.

T: Ora che sei completamente rilassata immagina di essere vicina ad un fiume.. vedi e senti l'acqua che scorre.. e te sei profondamente rilassata e in pace.. adesso immagina le tue preoccupazioni, le tue paure e angosce come se fossero delle pietre.. le tue paure sono come delle pietre.. prendi tutte queste pietre e mettile dentro un cofanetto.. chiudi il cofanetto e immagina di lasciarlo andare sull'acqua del fiume.. vedi il cofanetto che si allontana grazie al movimento dell'acqua..

sempre di più sempre di più.. si allontana.. e te sei alleggerita..
ti senti leggera e libera da pensieri, preoccupazioni e ansie.. ti senti proprio bene..
in uno stato di profondo benessere.. (rimango in silenzio per qualche minuto)..
adesso Ari imparerai un modo che ti servirà ad alleggerirti dalle tue ansie e
preoccupazioni.. ti tocco la mano destra.. ogni volta in cui vorrai liberarti da ansie
e tensioni basterà unire pollice e indice, così come stiamo facendo adesso, e le tue
ansie come pietre potranno essere messe di nuovo dentro al cofanetto, e poi si
allontaneranno da te sulla superficie dell'acqua.. Ari ora conterò da cinque a
uno.. all'uno staccherai le dita e aprirai gli occhi.. (conteggio.. all'uno la paziente
stacca le dita e apre gli occhi). Come ti senti Ari?

P: Benissimo.. ero lì davanti all'acqua.. ho preso le pietre, erano tre.. e le ho messe dentro a un cofanetto tutto dorato e ricoperto di perle.. (ride).. poi l'acqua del fiume ha portato via il cofanetto e io mi sono sentita davvero in pace, tranquilla.. molto più rilassata dell'altra volta..

T: Bene.. ora prova a ritornare volontariamente davanti a quel fiume.. unisci le dita.. (la paziente unisce le dita ed entra autonomamente in uno stato ipnotico.. dopo qualche minuto apre le dita e gli occhi).

P: Sono ritornata al fiume.. bellissimo.. e funziona sempre così?

T: Sì.. tutte le volte che vorrai unisci pollice e indice.. ma in generale ti consiglio di farlo almeno una volta al giorno.. tutti i giorni.. magari la sera.. prima di andare a dormire, così ti rilassi meglio.. (la paziente sorride e annuisce).

- Decima seduta

La paziente arriva in studio felice.. racconta di non aver avuto nell'ultima settimana nessun attacco di panico.. ma comunque continua a temere che possano ritornare da un momento all'altro.. al lavoro ci sono sempre problematiche da risolvere ma grazie all'autoipnosi riesce a gestire meglio queste situazioni di difficoltà.

Decido lavorare con l'ipnosi per aumentare l'autostima.

Induzione.

T: *Bene Ari.. ora ti chiedo di rievocare quella volta in cui hai dovuto affrontare una situazione di tensione e difficoltà e sei riuscita a superarla benissimo.. ripensa a quella volta in cui ti sei sentita molto soddisfatta di te.. dai primi colloqui mi avevi raccontato che il giorno di discussione della laurea è stato un momento di grande ansia che sei riuscita a controllare molto bene.. non so se stai pensando proprio a quell'evento in particolare.. l'importante è che ricordi quanto sei stata brava ad affrontare e superare una paura.. un'ansia.. (rimango in silenzio.. la paziente accenna un sorriso) molto bene Ari.. come sei stata all'altezza di affrontare e superare quel momento di ansia e difficoltà d'ora in poi sarai consapevole di essere più forte.. molto più forte.. sei in grado di affrontare tutte le tue paure e preoccupazioni.. sei come una guerriera.. sei all'altezza di qualsiasi problema che si presenterà d'ora in poi.*

Deinduzione.

P: Sì.. mi è proprio venuto in mente il momento della tesi.. quando ero davanti alla commissione e c'erano tutti i parenti e gli amici che mi ascoltavano.. che ansia! Poi sono stata così felice di me.. sono riuscita ad esporre benissimo e sono uscita con centonove! (sorridente) Ho sentito la soddisfazione di quei momenti..

T: Molto bene Ari.. ora sei consapevole di poter affrontare qualsiasi problema.. puoi affrontare qualsiasi momento di paura e ansia.. perché sei più forte.. molto più forte di prima.

- Undicesima seduta

La paziente racconta di aver avuto un tono dell'umore migliore questa settimana, senza attacchi di panico.. ha inoltre affrontato le diverse difficoltà quotidiane con maggior energia e determinazione.. è soddisfatta dei risultati ottenuti.

Induzione.

T: Molto bene Ari.. ora che sei più coraggiosa e determinata.. ti chiedo di immaginare e costruire il prossimo futuro.. immagina ciò che più ti farebbe piacere.. immagina ciò che più ti farebbe star bene.. (rimango in silenzio per qualche minuto) .. immagina inoltre di avere tutte le forze e l'energia adeguate per affrontare i piccoli-grandi ostacoli della vita.. hai tutte le capacità per vivere al meglio.. (rimango in silenzio).

Deinduzione.

P: Nel futuro mi sono immaginata mentre ero al lavoro felice e serena.. poi mi sono vista ridere a tavola con i miei genitori.. e ancora ho pensato alle uscite con il mio fidanzato e gli amici, mentre balliamo e ci divertiamo.. che bello.. mi sento bene.. più serena..

- Dodicesima seduta

La paziente arriva in studio dicendo che sono passate ben tre settimane senza aver avuto nemmeno un attacco di panico, si sente più tranquilla mentre lavora e anche i rapporti con il padre sono migliorati in modo significativo.

Inoltre sente di essersi liberata dal peso della paura, per cui ha intensificato le uscite serali.. ora è in generale più felice della sua vita!

T: *Benissimo Arianna.. mi fa piacere constatare che la tua qualità di vita è notevolmente migliorata.. continua ad allenarti con l'autoipnosi.. e ricorda di ritagliarti spesso del tempo a fare cose che ti divertono.*

Prendiamo l'appuntamento tra un mese.

COMMENTI E CONCLUSIONI

Ho potuto sperimentare con successo l'utilizzo della pratica ipnotica in tre diversi casi di disturbi d'ansia. In seguito a delle sedute preliminari necessarie per stabilire una diagnosi e una relazione di fiducia con il paziente ho inserito l'ipnosi come intervento terapeutico. Successivamente a sei sedute ipnotiche i casi con disturbo d'ansia sociale e fobia specifica sono stati risolti, inoltre con quattro sedute d'ipnosi anche il caso con disturbo di panico è stato affrontato con successo. Questi risultati devono essere validati nel tempo, ma è comunque molto interessante ottenere dei cambiamenti significativi in poche sedute e quindi in un tempo breve.

La difficoltà maggiore che ho riscontrato in questo lavoro è stato cercare di personalizzare l'intervento ipnotico in modo tale che calzasse il più possibile con la storia personale e il problema riportato da ogni singolo paziente.

A questo proposito mi ricollego alle parole scritte da Milton H. Erickson che servono da monito per tutti noi neofiti della pratica ipnotica: *“Vedrete, potete parlare quanto vi pare dei vostri libri di testo. Oggi imparate questo pezzo. Domani imparate quell'altro. Vi dicono fate così e così. Ma in realtà quello che dovrete fare è guardare il vostro paziente, e capire che tipo d'uomo e di donna è; e poi trattarlo in un modo che risponda al suo problema, al suo problema che è qualcosa di unico.”*

BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association (2014) *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (Quinta edizione). Raffaello Cortina.

Casiglia E., (2015) *Trattato d'ipnosi e altre modificazioni di coscienza*. Cleup, Padova.

Corydon Hammond D. (2010) *Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders*. Expert Review of Neurotherapeutics; 10

De Jongh, ten Broeke (2007) *Journal of EMDR Practice and Research*. Volume 1

Erickson M.H.,(1983) *La mia voce ti accompagnerà* . Astrolabio , Roma.

Erickson M.H., Rossi E.L. Rossi S.I. (1979) *Tecniche di suggestione ipnotica*. Astrolabio, Roma.

Granone F., (1989) *Trattato di ipnosi*. Utet, Torino.

Harris GM., (1991) *Hypnotherapy for agoraphobia: a case study*. International journal of psychosomatics.

Kirsch I, Montgomery, Sapirstein, (1995) *Hypnosis as an adjunct to cognitivebehavioral psychotherapy: A meta-analysis*.

Mc Intosh I. *Brief selective hypnotherapy in the treatment of flying phobia*. Vertex

Steggles S., (1999) *The use of cognitive-behavioral treatment including hypnosis for claustrophobia in cancer patients*. American Journal of Clinical Hypnosis.

Volpe EG, Nash MR., (2012) *The Use of Hypnosis for Airplane Phobia With an Obsessive Character. A Case Study*. Clinical Case Studies.

