

C.I.I.C.S. CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

TESI

“ IPNOSI e AGOPUNTURA “

NOME del CANDIDATO : Dott. MARIO CAVALLO

RELATORE . DOTT. MASSIMO SOMMA

INTRODUZIONE

L'ipnosi è uno stato della coscienza modificato ma fisiologico , cioè normale , dinamico durante il quale sono possibili modificazioni psichiche (emozionali , comportamentali) , somatiche-viscerali (modificazioni del respiro , della frequenza cardiaca , controllo della muscolatura volontaria , temperatura , ecc.).

Tale fenomeno non può prescindere dal rapporto medico-paziente cioè una profonda e sincera collaborazione al fine di raggiungere gli obiettivi personali dell'interessato.

Erickson (1948) parla di riorganizzazione interna che solo il paziente medesimo può portare a termine in un ambiente favorevole.

L'ipnosi è caratterizzata sempre e soltanto dalla presenza di un monoideismo ideoplastico e cioè la presenza nel cervello di una sola unica idea suggerita dalla parola con esclusione di tutte le altre.

Granone da' questa definizione nel 1989.

Quindi ipnosi NON è magia , non è legata a particolari fluidi o poteri , non è il siero della verità , non è sottomissione di volontà ; infatti il paz. mantiene le capacità di usare la volontà e la ragione , pertanto non è possibile far commettere al paz. azioni non conformi alla sua morale

Non è forzatura della volontà , non è trucco , non è suggestione (questa è accettazione acritica dell'idea di un altro , cioè indurre una convinzione , un pensiero senza che il soggetto possa opporvisi.)

Noi possiamo entrare in questo stato inavvertitamente moltissime volte nella vita addirittura nella stessa giornata : ad es. quando guidiamo l'auto in modo automatico , quando siamo soprappensiero , quando siamo distratti perché pensiamo ad altro.

Risulta lievemente piu' facile ipnotizzare le donne , le persone psichicamente normali o con un'intelligenza superiore.

APPLICAZIONI dell'IPNOSI

L'ipnosi innalza la soglia dolorosa pertanto puo' essere usata nell'analgesia vedi es. odontoiatria , chirurgia ostetrica , é utile in psicosomatica ginecologica , nella gestione del parto , per stimolare la risposta immunitaria ; in dermatologia , allergie respiratorie ; nello sport per ottenere un rilassamento sia muscolare che mentale e quindi il controllo del tono muscolare e dello stato emotivo , controllo dell'ansia preagonistica , recupero della fatica fisica e mentale.

Nel controllo delle emozioni : ansia , attacchi di panico , tristezze , rabbie , paure.

In oncologia come strumento di sostegno psicologico.

Circa il 20% dei soggetti sono resistenti e richiedono una speciale attenzione e piu' tempo ; nel 60% dei soggetti possiamo usare tecniche di induzione normale ; il 20% dei soggetti sono molto facili e veloci.

Riconosciamo varie tappe:

PREINDUZIONE : realizzare un rapporto di fiducia e confidenza

indispensabile per ridurre la critica.

SUGGERIMENTI : devono essere adeguati , convenienti , accettabili , realizzabili senno' la fiducia scende e l'immagine non si realizza (vuoi stenderti sul lettino?, se vuoi fissare un punto del soffitto...)

INDUZIONE: consiste nell'instaurare un progressivo e graduale stato di rilassamento cercando di ridurre o modificare gli stimoli esterni ; consiste in manovre attuate dall'operatore per portare il soggetto ad attivare e realizzare il monoideismo ideoplastico.

Es : fissare un punto del soffitto (ordine) , scendere una scala , caduta della moneta , levitazione di una mano , mani incrociate ecc.

RICALCO : descrivo una condizione dal punto di vista del soggetto , deve corrispondere alla realtà (ti senti molto tranquillo...)

RATIFICA : rendere consapevole il soggetto di una variazione , di un cambiamento che si è verificato , cio' porta un aumento della fiducia Es: le palpebre vibrano , deglutizione , immagini di leggerezza (le tue palpebre sono leggere come piume)

PASSI : contatti fisici , il soggetto focalizza l'attenzione sul punto toccato , deve essere chiaro , non ambiguo , accettato , preannunciato. (ora ti toccherò una spalla , posso?)

SFIDA : si invita il paz. a verificare che il fenomeno che si è sviluppato durante l'induzione non è contrastabile o eliminabile con la realtà (chiusura delle palpebre , levitazione di una mano) , rilassamento muscolare.

DEINDUZIONE : progressivamente si ripristina lo stato di coscienza ordinario.

CODA : periodo maggiormente favorevole alla **REINDUZIONE**.

MATERIALI e METODI

In questo lavoro ho voluto valutare gli effetti della agopuntura associati alla induzione ipnotica su un mio paziente che da circa 30 mesi sto curando unicamente con l'agopuntura.

Secondo la teoria cinese lo Shen e quindi il Cuore ha un ruolo importantissimo e primario in tutte le attività mentali , in particolare gli organi **Yin** sono piu' direttamente responsabili delle attività mentali , ogni organo Yin "ospita" un particolare aspetto mentale-spirituale dell'essere umano.

Essi sono :

Shen – Cuore>>raziocinio , controllo delle emozioni , ragionamento ,
mente

Hun – Fegato>>istinto non razionale, organizzazione della vita, progetto
del futuro

Po – Polmone>>angoscia , tristezza , inconscio , pianto.

Yi – Milza>>analisi , confronto , esperienza , memoria.

Zhi – Reni>>fermezza , forza di volontà (puo' esaurirsi con la paura o l'angoscia).

Questi cinque aspetti insieme formano lo “**Spirito**” che è anche chiamato **Shen.**,
i cinque organi Yin sono le basi fisiologiche dello Spirito.

Le emozioni sono degli stimoli mentali che influenzano la nostra vita affettiva.

In circostanze normali non sono causa di malattia , ma diventano causa di malattia solo quando sono eccessive o si protraggono a lungo nel tempo oppure per entrambi i motivi.

Secondo la Medicina Cinese le emozioni sono stimoli mentali che disturbano lo Shen , lo Hun e il Po e alterano l'equilibrio degli organi interni e l'armonia del Qi e del Sangue ; per questa ragione lo stress emozionale è una causa interna di malattia che danneggia direttamente gli organi interni.

La Medicina Cinese ha preso in considerazione cinque emozioni , ognuna delle quali è in relazione con uno specifico organo Yin:

La **Collera** colpisce il Fegato

La **Gioia** colpisce il Cuore

Il **Rimuginare** colpisce la Milza

La **Preoccupazione** colpisce i Polmoni

La **Paura** colpisce i Reni

La Paura include sia uno stato cronico di paura (preoccupazioni , sovraccitazione e ansia) che uno spavento improvviso ; cio' porta ad un deficit del Jing del Rene interessando anche il Cuore.

Pertanto secondo la Medicina Cinese gli attacchi di panico sono causati da un Fuoco di **Cuore** o da un deficit di Yin di **Rene e Cuore** : avremo quindi **sintomi mentali** quali : terrore , agitazione , inquietudine , insonnia e **sintomi somatici** : confusione , palpitazioni , sudorazione (perdita di calore) mani e piedi , oppressione toracica , dispnea e iperventilazione (scendono i livelli di CO2 nei polmoni e nel sangue con aumento del pH ematico) , formicolio , vertigini , senso di sbandamento , nausea , cefalea , dolori al petto , tremori fini o a scatti , sensazione di lingua e bocca asciutta , tachicardia , vampate di calore o brividi di freddo , rossore al viso o al petto , terrore , sensazione che qualcosa di terribile stia per accadere e si è impotenti per prevenirlo , sensazione di morte imminente.

Gli attacchi sono improvvisi , solitamente di durata inferiore ai 30' , non sembrano provocati da alcunché e spesso sono debilitanti ; il circolo vizioso alimenta e peggiora la sintomatologia , i sintomi mentali accrescono ed alimentano i sintomi fisici e viceversa.

Quando una persona ha attacchi ripetuti oppure avverte una forte ansia riguardo alla possibilità di averne altri , si dice che ha un “disturbo da attacchi di panico”.

In base agli ultimi studi di Neurofisiologia , il **PANICO** è un processo altamente complesso , non ancora completamente chiarito , si parla di un “ sistema della Paura “.

Nel processo sono coinvolte le amigdale che si trovano nella regione anteriore temporale profonda , sono dette anche le “ porte “ del sistema limbico (“il centro della sopravvivenza”) ; quest’ultimo non è né sensoriale né motorio : infatti è un sistema di elaborazione centrale che tratta le informazioni derivanti dagli eventi , dal ricordo degli eventi e dalle emozioni ad essi associate , in poche parole il sistema limbico ci fa provare ed esprimere le emozioni , mediate da connessioni con i lobi frontali ; cio’ permette all’esperienza di guidare il comportamento futuro.

Nella crisi di panico l’amigdala (che segnala alla corteccia stimoli motivazionali associati a reazioni di paura) da’ una connotazione emotiva-affettiva agli eventi , cioè ad uno stimolo **neutro** viene data una valenza **negativa** ; si attiva l’ipotalamo che da’ la classica sintomatologia mandando stimoli ai nuclei noradrenergici e serotoninergici : tachicardia , sudorazione , tremori , scialorrea , aumento della pressione sanguigna , reazione di fuga ecc....

La serotonina inibisce il locus ceruleus (coinvolto nelle risposte a stress e panico) , se manca la ricaptazione della serotonina abbiamo l’ anarchia ; forse nella genesi del panico è coinvolto il gene n° 5 preposto al controllo della serotonina.

La PET ha dimostrato un maggior consumo di glucosio nelle aree ipotalamiche , cio’ dimostra che quest’ultime sono coinvolte nel processo.

IL CASO CLINICO

Il mio paziente è un agente di commercio di 35 anni , lavora da alcuni anni insieme al padre.

Descrive i primi disturbi emozionali insorti nel 2009 dopo un colloquio con un cliente , un panino al volo a pranzo , poi in autostrada ; dopo circa 10 Km iniziano improvvisamente i disturbi : tachicardia , visione offuscata , fame d'aria , sudorazione fredda , tremori , bocca e gola asciutta , irrequietezza motoria , stordimento , parestesie ; cio' lo obbliga assolutamente a fermarsi nella corsia d'emergenza ; riesce poi dopo alcuni minuti a chiamare il padre ed il fratello che lo raggiungono , è “ paralizzato “ dalla paura di qualcosa che neanche lui sa precisare.

Inizia il periodo piu' difficile , non sopporta le attese in qualsiasi ambiente , teme di avere una nuova crisi guidando e non sapere come superarla , non vorrebbe allontanarsi da casa , il sonno è molto disturbato , ha difficoltà nei rapporti coi clienti (teme di arrivare in ritardo all'appuntamento , che non vengano piu' rinnovati i contratti)

Dopo alcuni mesi un altro episodio : il giorno prima di partire per un piacevole weekend a Parigi con la fidanzata accusa un dolore retrosternale , oppressione toracica , dispnea , senso di “ morte imminente” ; si precipita in PS Ospedaliero convinto di aver un infarto ; tutti gli accertamenti escludono (ovviamente) una patologia cardiaca ; viene dimesso con diagnosi “ attacco acuto di ansia “ , terapia : benzodiazepine , utile visita psichiatrica ; il weekend è annullato.

Inizia ad assumere Xanax (**deve** averlo sempre in tasca per “ sicurezza “).

Mi chiede se posso aiutarlo con l'agopuntura ed iniziamo così una terapia a fine 2009.

La situazione è altalenante nei primi 6 mesi poi i primi risultati , le crisi di panico diventano sempre più distanziate , della durata di pochi minuti , gestibili , si riduce l'intensità , scala gradualmente lo Xanax fino a sospenderlo (deve però averlo SEMPRE in tasca) ; rimane una lieve ansia nel viaggiare da solo per timore di malessere e non essere in grado di gestirla , saltuaria e modesta insonnia sempre causa lavoro , qualche raro episodio di lievissima oppressione toracica durante discussioni con i clienti.

Nel maggio 2012 propongo al paziente , che accetta con entusiasmo e curiosità , di affiancare contemporaneamente alla seduta di agopuntura una induzione di rilassamento , cercando di suscitare immagini di ricordi felici , tentando di cancellare i pensieri negativi ed angoscianti. (vedi schema allegato)

Il risultato è incoraggiante , il paziente è entusiasta , riconosce un ulteriore miglioramento dell'equilibrio emozionale , desidera continuare abbinando le due terapie , ha tentato l'ancoraggio alcune sere a letto ottenendolo spesso , si definisce “ più sereno “.

INDUZIONE

Per favore vuoi distenderti sul lettino? ti piacerebbe trovare un punto sul soffitto , dove vuoi , sul quale fissare lo sguardo e sentirti a tuo agio? cosi potrai concentrarti meglio su quello che ti dico. Quando l'aria esce gli occhi si chiudono e quando l'aria entra si aprono ; se sei onesto con te stesso ti accorgerai che ogni volta che l'aria esce è una fase + gradevole che quando gli occhi si riaprono, almeno questo sospiro che stai facendo dimostra cio' quando siamo stanchi cosa facciamo : un bel sospiro , chiudo gli occhi x un momento perché già chiudere gli occhi mi fa lasciare andare.

Quindi se tu assapori bene quella fase di .. *espirazione* , fai un profondo respiro , palpebre che si chiudono , ti accorgerai che ogni volta che provi ad aprire gli occhi diventa sempre un po' + faticoso , un po' + difficile , gli occhi si fanno + pesanti , stanchi , le palpebre sono + stanche e tendono ad abbassarsi puoi sentire le palpebre vibrare (RICALCO)..... E ti dico che qualcuno dopo un po' si accorge che non ce la fa + e gli occhi possono chiudersi e poi comincia ad abbandonarsi

Senti come cambia il tuo respiro .. ogni volta gli occhi si fanno piu' piccoli , fai un po' + fatica ... non è che non vuoi ... se tu volessi li apriresti ma ... devi proprio sforzarti (SFIDA) , te ne sei accorto ed è + piacevole lasciarti andare e noterai che l'abbandono avviene rapidamente questa sensazione di benessere diventa + intensa se i tuoi occhi restano chiusi.

Vedo che i movimenti del tuo corpo stanno rallentando e presto ti sentirai completamente rilassato e tranquillo , comodo perfetto puoi sentire molto bene la tua schiena a contatto del lettino anche le tue pulsazioni rallentano senti aumentare il tuo benessere , ti accorgi che non devi muoverti , parlare Ora lascia che la lingua si stacchi dal palato e

riposi sul pavimento della bocca , dischiudi le labbra , vedo che i muscoli del tuo viso sono sciolti.... Bene , vedo che adesso hai deglutito (RATIFICA) Respira lentamente , profondamente Bravissimo Non è straordinario come ti senti bene? Se i tuoi occhi non si aprono + , prendi questa sensazione gradevole di palpebre abbandonate , sciolte , chiuse , pesanti e trasferisci una uguale sensazione sul tuo braccio dx , scusa se ti tocco , posso? (PASSI) ... Ed immagina che lungo tutto il braccio si allarghi un'onda piacevole di calore e di rilassamento come un massaggio , soffice , morbido....bello vero? scioglie tutti i tuoi muscoli , sono lunghi , morbidi , caldi , allungati , allargati , distesi , rilassati e anche i tendini , tutte le articolazioni dalla spalla al gomito sempre + giu' fino alle dita , benissimo , bravissima , cominci a sentire leggera la tua mano dx , + comoda tanto che se io allora sollevo questo polso mi accorgo che la tua mano è rilassata , il braccio è abbandonato ... veramente comodo , a suo agio , immobile , pesante hai perso il controllo sul tuo braccio dal modo in cui ricasca giu' vedo che è molto rilassato , cominci a sperimentare un intorpidimento , un formicolio prima sulle dita e poi sul dorso della mano prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno x imparare veramente il modo di fare questa bella esperienza in questo particolare momento

Allora questo stesso bellissimo rilassamento , proprio uguale uguale brava ... trasferiscilo alla mano sinistra , ecco bravissimo e poi allargalo anche alle spalle , poi alla schiena , lascialo andare giu' lungo tutta la schiena , senti che tutti i muscoli , tutto il corpo ... la schiena e l'addome si lasciano andare , giu' fino ai fianchi , le cosce , le gambe giu' fino ai piedi e alle dita

E ti accorgi che anche i muscoli della nuca si sono davvero lasciati andare bravissimo si ... lascia andare .. di + di + lascia andare .. di + ... di + , bravo , bravissimo Ancora ancora (mano sulla fronte , muove la testa a dx e sin poi china il mento sullo sterno) Bravissimo , adesso immagina di prendere tutti i tuoi pensieri tristi , oscuri , tutte le paure , tutte le angosce , tutte le preoccupazioni , tutte le ansie che hai

nella testa e immagina di chiuderle TUTTE in una bolla che si stacca a poco a poco dal tuo corpo e comincia a salire leggerissima sempre + in alto nel cielo AZZURRO e si allontana sempre di + da te , diventa sempre + piccola ... ancora + piccola , lontanissima ... finché non la vedi + ...é sparita! Non c'è + !!! fai un bel respiro profondo sei perfettamente tranquillo , sempre + rilassato perfetto! adesso prova a cercare nella tua mente tra tutte le sensazioni , emozioni , idee , ricordi di luoghi dove sei statoe scegli quella + bella tra tutte , ma proprio quella + bella in questo momento ... OK prendi questa bella sensazione , scegli quella e vai in un posto bellissimo e sicuro per te , quello che tu vuoi , dove sei già stato , il posto migliore del mondo per te e sai qual è? il posto in cui puoi essere tranquillo , dove nessuno ti raggiunge , dove puoi essere te stesso fino in fondo , dove puoi finalmente lasciarti andare , non devi giustificarti , se vuoi puoi aprire gli occhi sul mondo interiore e volare dove vuoi essere nel posto + bello che tu hai visto nella tua vita , vedere i colori , sentire i profumi , sentire i rumori , vedere tutto quello che c'è ora ricorda bene questa bellissima sensazione perché ogni volta che vorrai ripeterla , riviverla chiuderai le dita in questo modo unendo il pollice e l'indice ed in pochi istanti , se tu lo vuoi potrai ripeterlo quando vuoi non c'è limite, il tuo corpo potrà di nuovo essere rilassato , abbandonato , la mente scivolerà in questo stato di completo benessere starai veramente bene molto + in fretta davvero molto meglio , molto meglio..... e ogni volta funzionerà alla grande sempre di piu' sempre di piu' potrai ripeterlo tutte le volte che vorrai non c'è limite lo sai , dipende solo da te.

E adesso piano piano lentamente .. quello che farai tu è sciogliere il pugno e molto lentamente ma con sicurezza sentirai di nuovo la forza e l'energia nel tuo corpo che riprende consapevolezza del luogo dove si trova, il respiro tornare sempre + superficiale , piano piano ... poco per volta ... la mente rivede i dettagli della stanza quando vuoi ... bravissimo prenditi tutto il tempo che vuoi Tranquillamente Solo quando vuoi... esci piano piano... riapri gli occhi dolcemente , lentamente un bel respiro profondo....

BIBLIOGRAFIA

Lezioni dei docenti del Corso Base di Ipnosi Clinica e Comunicazione Ipnotica

Franco Granone - Trattato di ipnosi – UTET – 1989 ; ristampa 2009

Agopuntura Clinica : I disturbi dell'emoattività e della sfera psichica.

Dott. P.E.Quirico Scuola di perfezionamento in agopuntura . 4° anno – 2010 – 2011

V.S. Ramachandran , S. Blakeslee – La donna che morì dal ridere (e altre storie incredibili sui misteri della mente umana) – Oscar Mondadori . 2012

RINGRAZIAMENTI

Tutti i Docenti del C.I.I.C.S.

Il Dott. Massimo Somma , amico carissimo , che mi ha accompagnato lungo tutto questo percorso.

Il Prof. Riccardo Paolotti , Neurologo e Psichiatra – Università di Torino

Il mio paziente L.M.