

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE  
C.I.I.S.  
ISITUTO FRANCO GRANONE  
SCUOLA POST-UNIVERSITARIA DI IPNOSI CLINICA E  
SPERIMENTALE  
CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE  
IPNOTICA

TESI DI FINE CORSO  
ANNO ACCADEMICO 2012

***L'IPNOSI A SOSTEGNO DELL'INFERMIERE IN  
ONCOEMATOLOGIA***

RELATORE: DOTT.SSA LAURA PAPI GRASSO

STUDENTE: SABRINA TERZOLO

## INTRODUZIONE

### **La professione infermieristica e la relazione d'aiuto: il ruolo del coordinatore infermieristico**

Il corso base di ipnosi clinica e comunicazione ipnotica svolto quest'anno ha aperto dinanzi a me uno scenario nuovo ed entusiasmante per la mia professione.

La professione infermieristica da tempo risulta essere sempre più complessa e dinamica, nonché "faticosa", anche per le ristrettezze economiche su più fronti e sempre più pressanti.

Il livello di stanchezza fisica ed emotiva fra gli operatori corre il rischio di "vincere" su motivazione e propensione alla professione.

Da sempre nel mio ruolo di coordinatore infermieristico mi sono mossa nella ricerca di modalità innovative di conduzione dei gruppi e di meccanismi per tenere alta la motivazione dello specifico professionale e il senso di appartenenza al gruppo.

Con lo studio dell'ipnosi, anche se ora alle prime esperienze, ho sentito da subito l'aprirsi di una strada nuova, innovativa e concreta verso questi obiettivi e intravedo un reale sostegno agli operatori rispetto alla fatica professionale presente nel quotidiano.

L' affaticamento è determinato da un elevato livello di responsabilità e competenze richieste agli infermieri e dalla necessità di acquisire costantemente nuove conoscenze e strumenti per gestire sempre meglio l'assistenza alla persona.

Chi cura è sottoposto a una condizione di stress continuo che deve essere gestito da chi ha la responsabilità del coordinamento dei professionisti sanitari, poichè tutto ciò contribuisce e determina il clima di lavoro e il benessere organizzativo.

Chi si occupa di organizzazione e gestione di risorse umane sa che una organizzazione per essere efficace e produttiva deve essere in grado anzitutto di promuovere e mantenere un adeguato livello di benessere fisico e psicologico del proprio personale. Esso infatti è il vero protagonista della crescita e dell' evoluzione dell'organizzazione stessa: è determinante dunque prendersi cura degli operatori del team.

Ha preso così forma l'idea di un progetto a sostegno degli infermieri del reparto di oncoematologia presso il quale lavoro, estendibile in futuro anche ad altri servizi, che vede l'utilizzo dell'ipnosi come condizione per detendere quelle situazioni logoranti che si creano nel tempo lavorativo e che spesso perdurano fino a condizionare la qualità di vita del professionista e del servizio reso.

## L'IPNOSI

### Cos'è l'ipnosi

Diverse sono ancora oggi le teorie e le interpretazioni dell'ipnosi che si confrontano.

In termini neurofisiologici l'ipnosi viene interpretata come condizionamento, apprendimento, inibizione ed eccitazione corticale, e in termini psicologici, è interpretata come rapporto interpersonale, suggestione, gioco di ruoli, regressione e transfert.

Oggi sappiamo che l'ipnosi è la manifestazione plastica dell'immaginazione creativa adeguatamente orientata in una precisa rappresentazione mentale, sia autonomamente, sia con l'aiuto di un operatore con il quale si è in relazione.

Tra gli autori contemporanei che hanno contribuito ad una più profonda comprensione dell'ipnosi spiccano Granone, Erikson e T.X. Barber.

**Granone** considera l'ipnosi come una regressione dell'*Io*, indotta nell'ambito di una relazione particolare fra due persone, specificando che la regressione è voluta ed è al servizio dell'*Io* e che non tutto l'*Io* è regredito a livello di processo primario, ma una parte di questo continua ad agire secondo il principio di realtà.

Specificatamente l'ipnosi è la manifestazione della potenzialità dell'immagine mentale che si realizza con monoideismi plastici (ideoplasia).

Sarebbe proprio questo monoideismo plastico a costituire il fondamento di ogni stato di ipnosi.

L'ipnosi viene vista da Granone come una condizione di modificazione guidata, ma pur sempre naturale dei processi sensoriali, percettivi e psicofisiologici tanto da considerarla l'anello di congiunzione tra mente e corpo.

Per **Erikson** l'ipnosi è un condizionamento, un influenzamento reciproco onnipresente, inevitabile tra gli interlocutori in ogni tipo di relazione, tanto da fargli affermare: "L'ipnosi non esiste, tutto è ipnosi".

L'approccio all'ipnosi di Erikson non sempre prevede induzioni formali; egli utilizzando ciò che già sta avvenendo nel paziente accede al potenziale subconscio del medesimo, depotenziando i pregiudizi, gli schemi e le convinzioni limitanti che attribuisce all'*Io* cosciente e consente al paziente di utilizzare le proprie potenzialità.

Erikson è sempre stato convinto che i suoi pazienti avessero la potenzialità di funzionare in modo sano ed essendo poco interessato ad esplorare la loro psicopatologia, aveva come obiettivo l'aiutarli ad accedere alle loro risorse nascoste.

Suo profondo convincimento era che "ogni ipnosi è un'autoipnosi".

Nell'ottica di Erikson il ruolo dell'ipnologo ne esce ridimensionato, ma non sminuito.

Egli diventa un catalizzatore, un facilitatore, che aiuta il soggetto a trovare la sua strada per l'ipnosi.

Il punto di vista di **Barber** si differenzia dalla maggior parte delle teorie correnti circa il fenomeno dell'ipnosi.

Egli non concepisce lo stato ipnotico come uno stato o una condizione diversi dallo stato normale di coscienza.

A riprova di questa affermazione l'autore sottolinea come tutti i fenomeni che si manifestano in uno stato ipnotico possano anche essere riprodotti, in soggetti normali, nel normale stato di veglia.

Egli considera la trance e il suo sviluppo come una conseguenza della spinta motivazionale che il soggetto può esperire all'interno di una data relazione.

L'autore sostiene che la trance deriva dall'esperire attitudini, motivazioni e aspettative positive che spingono il soggetto immerso all'interno della dinamica relazionale a comportarsi e a pensare attraverso gli argomenti che gli sono stati suggeriti.

Per Barber le tradizionali modalità di induzione non sono necessarie, mentre considera le variabili contestuali, come il comportamento dell'operatore e la relazione intersoggettiva, degli elementi aventi un'importanza fondamentale per lo sviluppo e il mantenimento dello stato di trance.

Dalle definizioni di ipnosi proposte dagli autori citati si evidenzia che al fenomeno ipnosi, seppur con rilevanza diversa, sono attribuibili sia aspetti neurofisiologici riconducibili al soggetto ipnotizzato, sia aspetti di relazione fra ipnotista e ipnotizzato.

Granone propone, per maggior chiarezza, di differenziare i due aspetti definendo "stato ipnotico" la condizione psicofisica con le sue caratteristiche di particolare stato di coscienza nella quale viene a trovarsi il soggetto ipnotizzato, e "ipnotismo" la relazione e le modalità di comunicazione impiegate per l'attivazione dello stato ipnotico.

Afferma inoltre, che "l'autoipnosi" è il fenomeno ipnotico realizzato autonomamente.

L'ipnosi è dunque secondo Granone, uno stato di coscienza modificato, l'ipnotista ha la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso, per mezzo del rapporto creatosi tra questi e l'ipnotizzatore

## STATO-CORPO-RELAZIONE

### Il monoideismo plastico

L'ipnosi esprime la potenzialità dell'immaginazione, è la manifestazione plastica della rappresentazione mentale, un fatto biologico, un dinamismo psicosomatico di particolare partecipazione mente-corpo attraverso il quale il soggetto riesce a influire sulle proprie condizioni psichiche e fisiche.

L'aspetto che caratterizza tale dinamismo è il monoideismo plastico:

“un'attenzione focalizzata in una sola idea che diviene tanto vivida da essere plasticamente creata anche a livello fisico”

Ad esempio l'immagine mentale di freddo produce a livello fisico vasocostrizione e psicologicamente la condizione di freddo è accompagnata anche dall'esperienza emozionale che il soggetto ne esperisce.

Altro esempio: immaginare di mangiare una pizza porta ad un'aumentata salivazione e alla produzione di succhi gastrici, si avverte l'esperienza di sazietà come dopo averla mangiata, accompagnata, a livello emozionale, dalla gioia di aver gustato un buon cibo.

Attraverso la propria coscienza, adeguatamente orientata, il soggetto è in grado di gestire la potenzialità della sua rappresentazione mentale.

### Il rapporto

Nell'ipnosi è importante il rapporto interpersonale fra l'operatore e il soggetto. Perché il fenomeno sia adeguatamente gestito, il rapporto deve essere tale da consentire una chiara comunicazione e devono essere attivate delle procedure (tecniche di induzione) da parte dell'operatore che orientino l'attenzione del soggetto sull'obiettivo da raggiungere.

È inoltre necessaria da parte del soggetto la presenza di precise e specifiche condizioni: aspettative, atteggiamenti, motivazioni, e potenzialità di apprendimento oltre a caratteristiche neurofisiologiche individuali.

Quando il monoideismo non è realizzato attraverso un rapporto interpersonale diretto ma è ottenuto con procedure autonome, apprese in diversi modi dopo l'intervento di un "allenatore" che abbia in precedenza fatto vivere l'esperienza ipnotica (training autogeno, meditazione, yoga, ecc), si parla di autoipnosi.

Le varie condizioni di spostamento dello stato di coscienza che avvengono in modo del tutto fortuito e occasionale oltre che in autonomia, sono condizioni d'ipnosi che non sono gestite dalla volontà di vivere l'esperienza ma accadono in modo del tutto spontaneo e si definiscono appunto stati d'ipnosi spontanea.

## Caratteristiche dello stato di ipnosi

La condizione di ipnosi si caratterizza da:

- aspetto fisico: Es: rilassamento dei muscoli, respiro lento, tachicardia, bradicardia, espressione del viso, testa piegata, movimenti oculari, rallentamento dei movimenti; un'espressione del volto concentrato, occhi aperti, estrema capacità di precisione dei movimenti o immobilità e rigidità totale o parziale (catalessi).

In generale, un aspetto fisico diverso durante la condizione ipnotica e perciò riconoscibile, può essere rilassato, come è più abituale ritrovare nei pazienti, o dinamico, come nella condizione degli sportivi.

- coscienza modificata: senso di benessere, distacco da realtà, distorsione temporale, dissociazione, modificazione delle emozioni quasi sempre amplificate, modificazione delle percezioni somatosensoriali, fino all'amnesia e allucinazioni;
- fenomeni fisici: levitazione, rilassamento muscolare, catalessi, analgesia, movimenti automatici, ideodinamismi.

Lo stato di coscienza e l'aspetto fisico si modificano, molta energia viene assorbita nella realizzazione plastica dell'immagine suggerita dall'ipnotista che utilizza varie modalità per indurre questo stato.

Lo stato di ipnosi che si caratterizza da isolamento dall'ambiente, sonno ipnotico, amnesia, sonnambulismo, rivivificazione, persistenza degli effetti dopo ipnosi, viene denominato nei testi come stato d'ipnosi profonda ma secondo Granone e la nostra scuola, è semplicemente una capacità di esprimere e realizzare in quella modalità l'ipnosi che alcuni hanno ed altri no.

## Strumenti di induzione

L'approccio induttivo deve contenere input efficaci ed accettabili per quello specifico soggetto, al fine di superare il fattore critico dello stesso.

Se gli input sono inadeguati aumenterà il fattore critico e non avremo la realizzazione dell'ipnosi.

Il fattore critico controlla che la suggestione sia accettabile e adeguata, conveniente e realizzabile, che stia nel "contratto", ed è certamente legato alla propria morale.

Gli input possono essere così rappresentati:

- DARE ORDINI: "Chiudi gli occhi"; si preferisce eseguire un ordine motivato. L'ordine viene realizzato se c'è buona fiducia e rapporto positivo. Es: "chiudi gli occhi, così sarà più facile rilassarti". La motivazione dell'ordine può essere sott'intesa nella relazione e risultare non esplicitata nel linguaggio verbale.
- DESCRIZIONE: viene descritta la situazione da un punto di vista neutro. Es: "quel braccio è disteso" oppure, "in questa stanza ci sono dei rumori"
- RICALCO: viene descritta una situazione dal punto di vista del soggetto. Es: "puoi accorgerti della distensione provata nel tuo braccio" oppure "senti i rumori di questa stanza".
- Per ogni descrizione o ricalco il fattore critico fa un controllo di realtà e se non trova le condizioni descritte la fiducia scende. Se la descrizione è corretta aumenta la fiducia, diminuisce il fattore critico, si crea l'immagine e il fenomeno si realizza
- RATIFICA: portare a livello di consapevolezza del soggetto una variazione intervenuta grazie al rapporto ipnotico. Es: flutter palpebre, deglutizione. Il soggetto non può che ammettere che un cambiamento si è verificato e questo aumenta moltissimo la fiducia, riducendo il fattore critico e preparando così il terreno per le successive suggestioni
- SUGGERIZIONI, uso dell'immagine mentale: Es: "potresti aver voglia di sentire gli occhi chiudersi con un senso di piacere, come quella volta in cui eri tranquillamente disteso, e con gli occhi piacevolmente chiusi, i tuoi pensieri spaziavano. E con gli occhi chiusi immagini quel luogo, i colori, le luci, i suoni, gli odori: ogni sensazione ti fa percepire quel momento di assoluto benessere con gli occhi tranquillamente chiusi".

- SFIDA : il soggetto viene invitato a verificare il fenomeno che si è verificato grazie all' ipnosi:  
e stai così bene che i tuoi occhi non si aprono; anche se provi i tuoi occhi stanno bene chiusi a proteggere quel momento di assoluto benessere; prova ad aprirli e ti accorgerai che per ora non si aprono
- FAR RICORDARE: memoria di un fatto noto al soggetto. Il fattore critico fa un controllo di realtà e se riesce a ricostruire il ricordo la fiducia sale e l'immagine viene facilitata. Es: "l'anestesia provata dal dentista"
- IMITAZIONE: il soggetto vede il fenomeno come si realizza perchè l'ipnotista lo mostra mimandolo (simulazione visiva di uno stato ipnotico di profondo rilassamento ) o facendo vedere un altro soggetto in ipnosi. La presenza dei neuroni specchio permette all'individuo di realizzare attraverso l'imitazione in modo più immediato una grande empatia ; è di uso più facile di molte parole e rassicura il soggetto che la suggestione può essere realizzata ed è una esperienza piacevole
- PASSI: contatti fisici che aumentano la capacità del soggetto di focalizzare l'attenzione sul punto toccato. I passi aiutano a comprendere quale tipo di immagine deve essere realizzata . Il fattore critico controlla che il contatto sia chiaro, non ambiguo, non disturbante, accettato e preannunciato.
- OSCILLAZIONI: il soggetto fatto oscillare o basculare, impiega molte risorse nel tentare di ristabilire un equilibrio fisico e mentale (propriocezione) riducendo così l'attenzione e focalizzandola sulle suggestioni che vengono accolte con una critica abbassata.
- SOVRACCARICO sensoriale: è una tecnica in cui si porta il soggetto a realizzare molti compiti contemporaneamente , oltre un certo limite la capacità attentiva è ridotta e la suggestione data viene accolta dalla critica permettendo una distensione della tensione accumulata.

Esistono molti altri strumenti per indurre in un soggetto lo stato ipnotico, sono tutti validi se il soggetto è capace di realizzarlo e l'ipnotista è in grado di creare una buona relazione che permetta al soggetto di vivere questo stato.

Quindi qualunque strumento deve essere utilizzato per creare quel rapporto particolare che c'è tra ipnotista e soggetto affinché si crei una relazione di fiducia grazie alla quale le suggestioni vengono accettate e realizzate dal soggetto.



## L'utilizzo della metafora

Da greco: metaphéro: metà = al di là + phéro = porto

Portare al di là, trasportare

Figura retorica consistente nel trasferire una parola dall'oggetto a cui normalmente la si riferisce ad un altro oggetto, mediante un paragone sottinteso: potremo quindi dire che la metafora è una similitudine abbreviata, cioè sottratta all'avverbio di paragone.

Es: Giovanni è un leone  
Mario è una quercia  
Gino è una roccia

Essa si basa sullo stabilimento di un rapporto di somiglianza tra il termine di partenza e il termine metaforico, ma il potere comunicativo della metafora è tanto maggiore quanto più i termini di cui è composta sono lontani dal campo semantico.

La metafora è oggi definita come un linguaggio figurato che esprime delle immagini verbalmente e non verbalmente.

E' il confronto fra due cose che si identificano reciprocamente. Ad esempio: <io sono un'isola> e ciò è diverso dalla similitudine che è un confronto tra le somiglianze di due cose dissimili precedute dal "come": <sei bella come una rosa>.

Le metafore, proprio in quanto sono espressioni genuine di immagini mentali, sono importantissime in psicoterapia e rappresentano un aiuto essenziale per il paziente e lo psicoterapeuta ad affrontare i processi del *problem setting* e del *problem solving*.

L'utilizzo della metafora terapeutica è indicata particolarmente nel trattamento della metafora patogena che propone l'inconscio del paziente, attraverso il sintomo psicosomatico.

In altre parole, il sintomo psicosomatico può rappresentare una metafora che l'inconscio del paziente utilizza per comunicare un disagio o una sofferenza.

**La struttura della metafora:** essa si compone di

- un soggetto
- uno sfondo
- un veicolo

SOGGETTO	SFONDO	VEICOLO
GIOVANNI	CORAGGIO	LEONE
MARIO	POSSENZA	QUERCIA
GINO	RESISTENZA	ROCCIA

Per comprendere a fondo una metafora è necessario l'impegno delle capacità metacognitive: bisogna sospendere l'adesione al significato letterale delle parole e osservare, nella coscienza, il sovrapporsi delle conoscenze che costituiscono lo sfondo relativo al veicolo ed al soggetto, fino al comparire di un nuovo significato.

La metafora terapeutica ha lo scopo di dare consciamente o inconsciamente l'avvio a ricerche transderivazionali che aiutino l'individuo ad acquisire le risorse personali e ad accrescere il modello del mondo di cui ha bisogno per affrontare il problema con il quale è alle prese.

La ricerca transderivazionale è il processo mediante il quale si ricercano nel proprio passato elementi o esperienze che possono in qualche modo avere avuto una certa correlazione (o essere stata una causa) con un comportamento o un atteggiamento presente.

## **IPNOSI: QUALE SOSTEGNO ALL'INFERMIERE**

### **I bisogni dell'infermiere in oncoematologia**

#### **Descrizione del servizio**

La realtà presso la quale lavoro come Coordinatore Infermieristico è un reparto di day hospital di oncoematologia presso il quale afferiscono pazienti di oncologia medica, ematologia e ginecologia oncologica.

Trattandosi di Day Hospital il tourn over è repentino e impegnativo, richiede la capacità degli infermieri di interfacciarsi ad un bacino di utenza giornaliera di circa 50-60 pazienti al giorno per visita e terapie, ed altrettanti per sole procedure diagnostiche semplici.

Superflua credo essere la descrizione della situazione clinica e psicologica dei pazienti che per la maggior parte manifestano ansia legata alla malattia, effetti collaterali ai farmaci, vari gradi di tossicità da questi, depressione, paura, dolore fisico e psichico.

Le prestazioni dell'infermiere principalmente svolte, per quanto attiene all'assistenza, sono attribuibili alla somministrazione di terapie antitumorali, esecuzione di esami diagnostici, interventi di educazione terapeutica, sostegno attraverso una costante relazione d'aiuto.

L'ambiente lavorativo si caratterizza per punte di attività esponenziali in molte ore della giornata, approccio multidisciplinare al malato, stato di allerta costante degli operatori per la tipologia dei farmaci utilizzati e delle condizioni dei pazienti, intervento immediato nelle urgenze.

A ciò si aggiunge l'assistenza e l'accompagnamento al passaggio del paziente alle cure palliative e/o della sua morte.

E' quindi necessario prendersi cura degli infermieri affinché essi possano sostenere il carico lavorativo/emozionale richiestogli e siano in grado di rispondere costantemente ai bisogni assistenziali dell'utenza in modo qualificato, efficace, competente ed accogliente .

Gli infermieri del reparto di oncoematologia segnalano, con una certa continuità, stanchezza, affaticabilità, tristezza, a volte processi di identificazione che comportano un "peso emotivo" importante da sostenere.

Uno studio (pubblicato da BMC Complementary and Alternative Medicine nel 2011, vol 11) dell' Unità di Studi di Assistenza Sanitaria Integrativa presso il Karolinska Institute, Department of Neurobiology, Division of Nursing Huddinge Svezia, dimostra come l'utilizzo dell'ipnosi per il personale di assistenza infermieristica riduca il livello di stress e di "dolore globale" aumentando la capacità di lavoro.

Il senso di benessere ottenuto con l'ipnosi ha dimostrato di avere effetti

positivi sia per il lavoro che per il tempo libero.

L'aumento di autoconsapevolezza, autocontrollo e benessere degli infermieri ha contribuito a implementare la comprensione dei bisogni dei pazienti, a migliorare la relazione tra colleghi e ad affrontare le situazioni difficili in ambito lavorativo.

I risultati dello studio testimoniano come l'introduzione dell'ipnosi nella promozione della salute degli operatori sia un'importante opzione di gestione dello stress lavorativo.

## **Il benessere organizzativo**

Con il termine di benessere organizzativo si intende

*l'insieme dei nuclei culturali, dei processi e delle pratiche organizzative che animano la dinamica della convivenza nei contesti di lavoro promuovendo, mantenendo e migliorando la qualità di vita e il grado di benessere fisico, psicologico e sociale delle comunità lavorative.*

Secondo il Dipartimento della Funzione pubblica della Presidenza del Consiglio dei Ministri i fattori dell'organizzazione sono: il confort ambientale, la chiarezza degli obiettivi, la valorizzazione delle risorse umane, l'ascolto, le informazioni, il livello di conflittualità, la sicurezza, le relazioni interpersonali, l'operatività, i fattori di stress, l'equità, le caratteristiche dei compiti, l'utilità sociale e l'apertura all'innovazione.

Gli indicatori del benessere organizzativo sono: la soddisfazione per l'organizzazione, l'immagine del management, la sensazione di far parte di un team, la soddisfazione per il guadagno, i valori organizzativi, la speranza di cambiamento, la voglia di impegnarsi, l'elevato coinvolgimento, la soddisfazione per le relazioni e il rapporto tra vita lavorativa e privata.

Gli indicatori del malessere organizzativo sono:

- 1) Comportamentali: assenteismo, aggressività abituale e irritabilità, insofferenza nell'andare al lavoro, risentimento verso l'organizzazione, alto livello di pettegolezzo, aderenza formale alle regole e disaffezione lavorativa, disinteresse per il lavoro, confusione organizzativa, sentimento di non riconoscimento, venir meno di propositività, lentezza nella performance.
- 2) Psicosomatici: asma, difficoltà respiratorie, mal di stomaco e gastrite, nervosismo, irrequietezza, ansia, cefalea, e difficoltà di concentrazione, insonnia e difficoltà ad addormentarsi, senso di depressione, dolori muscolari e articolari, senso di eccessivo affaticamento.

Alcuni indicatori di malessere organizzativo sono presenti fra gli infermieri del reparto di oncoematologia, quali l'irritabilità, l'alto livello di pettegolezzo, difficoltà delle relazioni interne al gruppo, il risentimento verso l'organizzazione, il sentimento di non riconoscimento e il venir meno di propositività.

Si manifestano anche disturbi somatici, sensazione di stress, eccessivo affaticamento e un discreto numero di assenze per malattia.

Per tali motivi si è pensato di inserire, in un discorso già avviato di sostegno al personale sanitario del reparto utilizzando il metodo del Gruppo Balint, anche un percorso individuale di ipnosi per infermieri che spontaneamente richiedano di imparare l'autoipnosi per gestire i momenti di maggiore fatica.

## **FASI DEL PROGETTO**

- 1) Sperimentazione della tecnica di ipnosi su alcuni pazienti:  
nel periodo immediatamente successivo al corso base, ho sperimentato con alcuni pazienti l'ipnosi, principalmente sul controllo dell'ansia e del dolore da piccole procedure.  
Il personale infermieristico ha potuto constatare direttamente quali risultati si sono verificati sui pazienti e ciò ha alimentato l'interesse alla materia.  
In allegato qualche esempio del lavoro svolto con i pazienti
- 2) Condivisione del pensiero di utilizzare l'ipnosi a sostegno del personale infermieristico con lo psicologo del nostro servizio con cui stiamo iniziando un lavoro di supervisione di équipe
- 3) Richiesta di autorizzazione alla Dirigenza Infermieristica di Azienda
- 4) Incontro informativo approfondito al team infermieristico sul tema dell'ipnosi
- 5) Definizione degli infermieri che desiderano partecipare all'iniziativa
- 6) Compilazione da parte degli infermieri di un questionario per identificare il livello di stress e burn out (Potter)
- 7) Impostazione di un percorso individuale di sedute di ipnosi per dare la possibilità ad ogni operatore di sperimentare la propria capacità ipnotica e per utilizzare l'autoipnosi allo scopo di riequilibrare il proprio sè
- 8) Al termine del percorso individuale rivalutazione con lo stesso questionario sottoposto prima dell'ipnosi (Potter)

## **Obiettivi:**

- indurre uno stato di relax e recupero di energie
- implementare una visione positiva del proprio lavoro e di valore del proprio operato
- aumentare l'autostima
- mantenere "il sè", lo stato di io/tu nel rapporto con il pte senza un identificazione patologica
- altri obiettivi eventuali che possono derivare dall'esito del questionario sottoposto agli infermieri

## **Il metodo utilizzato**

1. PRE – TALK : stabilire l'obiettivo ; esempio migliorare l'autocontrollo, gestire l'ansia, migliorare le prestazioni, ecc..
2. COMPILAZIONE DI UNA SCALA DI VALUTAZIONE VAS (da 0 a 10) SUL PROBLEMA ESPLICITATO: descrizione numerica dell'entità del problema da parte del soggetto (0=assenza del problema, 10 massimo del problema)
3. PREPARAZIONE DELL'OPERATORE: calma, sicurezza, semplicità, crederci; sgombrare la mente da altri pensieri; predisposizione ad osservare con tutti i sensi e con il cuore; ascolto della persona
4. PREPARAZIONE DEL SETTING della seduta di ipnosi; scelta dell'ambiente, creare empatia
5. CONTRATTO IPNOTICO; la persona deve essere convinta che: ho capito qual'è il problema, vale la pena di darmi ascolto, so esattamente cosa fare, sono affidabile; quanto gli dirò sarà solo nel rispetto del contratto al fine di migliorare la consapevolezza delle potenzialità a cui attingere; se qualcosa di quanto proposto non gli fosse gradito sarà capace di decidere se continuare o potrà decidere di non realizzare le suggestioni date.
6. IMITAZIONE : vedi capitolo induzione
7. INDUZIONE: scelta della tecnica induttiva
8. COMANDO POST IPNOTICO O ANCORAGGIO:  
Dopo aver risolto il setting ipnotico e aver riorientato la persona all'abituale stato di coscienza, permane una condizione inconscia di risposta ad un comando dato durante lo stato di ipnosi. In pratica l'ipnosi finisce ma nel mentre, si è dato un comando, ad esempio per il controllo del dolore cronico: "ogni volta che ti verrà lo spasmo addominale metterai immediatamente una mano sulla pancia e sentirai un piacevole e intenso calore che scioglierà lo spasmo".  
E' la condizione per cui grazie alla possibilità dell'esistenza del comando

post-ipnotico durante l'ipnosi si ancora lo stato di benessere e la condizione ipnotica che si sta vivendo; es nel gesto “pollice nella mano chiusa a pugno tu rientrerai in ipnosi “

9. TERAPIA: Es, ridurre e modificare il dolore, stimolare una condizione di rilassamento profondo psicofisico dal quale trarre vantaggio (come se fossi andato in una beauty farm o alle terme o avessi dormito una notte di sonno pieno e ristoratore) o ancora stimolare l'autostima ecc
10. DEIPNOTIZZAZIONE: dolce e certa, assicurarsi del benessere del soggetto prima di congedarlo
11. VERIFICA DELLA CAPACITÀ DI AUTOIPNOSI
12. VERIFICA OBIETTIVO: utilizzare lo stesso strumento di valutazione per verificare il raggiungimento degli obiettivi (VAS).
13. RIMANDO AI SOGGETTI DEI RISULTATI OTTENUTI

### **Lo stato dell'arte**

Attualmente il progetto è in fase di avviamento.

Per poter testare il metodo a titolo sperimentale, si è proceduto allo stesso con due infermiere "volontarie" secondo il seguente schema.

## INFERMIERA G.P.

**Primo incontro 17/08/2012**

**Preparazione del setting:** studio del coordinatore, ambiente e poltroncina confortevole

**Punteggio** scala burn out : 40

**Problema:** ansia legata al suo agire (deficit di autostima).

**VAS** del problema: 7

**Obiettivo:** diminuire l'ansia presente

**Rapport:** buono, nell'esplicitazione del contratto ipnotico G.P. esprime piena fiducia e desiderio di fare l'esperienza

**Imitazione:** ho simulato uno stato di rilassamento profondo

**Induzione:**

- ⤴ occhi chiusi
- ⤴ ricerca di una posizione comoda
- ⤴ focalizzazione dell'attenzione sulla postura di schiena, gambe (descrizione e ricalco)
- ⤴ focalizzazione sulla respirazione che si fa sempre più profonda, gratifica!
- ⤴ passi su braccia e gambe
- ⤴ verifica stato di rilassamento e modifiche corporee (capo chino, braccia rilassate, spalle rilassate), brava!
- ⤴ ratifica: sollevato mano e lasciata ricadere
- ⤴ gratifica,brava!

**Suggerimenti e terapia:**

- ⤴ luce che emerge dal respiro
- ⤴ segui questa luce, ti porta in un luogo molto piacevole
- ⤴ questo luogo è bellissimo e ti fa stare molto bene
- ⤴ è anche un luogo sicuro, dove ti senti al riparo da tutto
- ⤴ in questo luogo provi solo belle sensazioni, l'ansia non esiste
- ⤴ puoi godere di questo benessere e sicurezza con tutti i 5 sensi, sentirne l'odore, il tatto, i suoni, vedere quanto è intorno a te
- ⤴ in questo luogo sei sola o può esserci qualcuno o qualcosa che ti dà molto piacere, ti fa buona compagnia e ti mette a proprio agio sempre di più
- ⤴ e mentre respiri sempre più profondamente puoi entrare ancora più dentro a questa situazione e a questo luogo, raccogliendone tutti i benefici



- ⤴ (compare sorriso, gli occhi fibrillano ed emerge emozione: ratifica)
- ⤴ la situazione è di grande benessere e grande piacevolezza, nessuna emozione ti disturba, tutto è in sintonia con te stessa
- ⤴ ora porta questa piacevole sensazione di benessere e di sintonia a qualche momento o situazione nel tuo lavoro
- ⤴ un momento o una situazione in cui hai provato lo stesso benessere, ti sei sentita sicura, ti sei sentita gratificata, qualcuno ti ha anche ringraziato
- ⤴ ricorda questo o questi momenti, godili appieno ora, con questa consapevolezza
- ⤴ tu sei questo benessere, tu sei questo benessere per te e per altre persone
- ⤴ tu sei questa bellezza
- ⤴ ora porta queste belle immagini, queste emozioni così piacevoli per te nel tuo cuore e chiudile come in uno scrigno, le puoi ritrovare ogni volta che vorrai e potrai riprovare lo stesso benessere

**Ancoraggio:** pugno chiuso

**Deipnotizzazione:** conto fino a 5 e con il tuo tempo torni alla situazione qui presente, consapevole che questa situazione di benessere potrai ritrovarla ogni volta che ne avrai bisogno o piacere, semplicemente chiudendo la mano a pugno.....1.....5... e fai ora un profondo respiro.

**Condivisione:**

GP riferisce:

- ⤴ di stare molto bene
- ⤴ ringrazia, è grata di aver avuto questa opportunità
- ⤴ sorride
- ⤴ ha avuto momenti intensi di emozione, la sentiva sulla pelle e negli occhi
- ⤴ era a galla sull'acqua del mare con il sole sul viso, il benessere grande
- ⤴ era sola nell'acqua, gli altri erano in spiaggia, la situazione piacevole per tutti, ma erano più lontani
- ⤴ voleva godere di quel momento da sola, poteva stare con lei solo il suo cane
- ⤴ ha provato grande gratitudine
- ⤴ ha fatto fatica a rilassare le gambe (è un disagio che già conosce)
- ⤴ ha ritrovato anche le situazioni piacevoli lavorative ma non ha provato la gratitudine verso se stessa, non la riconosce. Fa fatica a riconoscerla.

**Verifica VAS ansia :** 4

**Verifica capacità autoipnosi:** non si è ancora sentita pronta di provare, sente necessità di una guida

**Rimando** a GP dei risultati ottenuti e condivisione dei punti salienti dell'incontro e del proseguimento del percorso ( gratitudine verso se stessa? Autostima?)

**Tempo:** circa 30 minuti di seduta e 10 di condivisione

## INFERMIERA G.P.

**Secondo incontro 21/8/2012**

**Preparazione del setting:** uguale al precedente

**Problema:** deficit di autostima (l'ansia è ridotta dall'incontro precedente)

**VAS del problema:** ansia 3 – deficit autostima 8

**Obiettivo:** migliorare il livello di autostima

**Rapport:** G.P rinnova piena fiducia e desiderio di fare l'esperienza.

Il rimando dalla seduta precedente è che pur non sapendo se ciò dipenda dalla seduta di ipnosi, l'ansia che di solito l'accompagna nelle sue giornate è diminuita al punto che ha superato una prova importante senza avere ansia, mentre solitamente, in una condizione simile, l'ansia è per lei molto alta.

### **Induzione:**

- ♣ occhi chiusi
- ♣ ricerca posizione comoda
- ♣ respirazione profonda
- ♣ continua a respirare profondamente
- ♣ occhi morbidamente chiusi con motivazione
- ♣ descrizione: capo chino, respiro ampio e regolare
- ♣ passi sulle braccia
- ♣ sfida: "e scommetto che già le tue spalle e le tue braccia si sentono più morbide, anche le tue gambe ben appoggiate a terra ti fanno stare bene"
- ♣ sei nella posizione che ti serve per il tuo rilassamento
- ♣ brava!!
- ♣ verifica cambiamenti corporei, stato di rilassamento arti superiori, mano morbida che ricade
- ♣ gratifica

### **Suggerimenti e terapia :**

- ♣ strada bella e soleggiata vissuta o immaginata che porta in un luogo in cui sei stata molto bene
- ♣ un luogo dove hai provato grande piacere e anche una grande soddisfazione
- ♣ un posto dove è successo qualcosa che ti ha dato una grande soddisfazione
- ♣ qualcosa che ti ha fatto molto piacere e ha riempito il tuo cuore e ti fatto gioire perchè ti ha fatto scoprire una parte o una cosa molto bella di te, hai avuto una conferma
- ♣ un posto che può essere della tua vita di casa, o di lavoro, o del tuo hobby ( teatro amatoriale)

- ▲ eri molto soddisfatta, ti sei piaciuta molto!!
- ▲ e che sorpresa che ti sei piaciuta molto
- ▲ ancora respira profondamente e ascolta e guarda bene, se ancora non hai trovato qualcosa ora la vedi!
- ▲ stai vedendo qualcosa di te che ti sorprende e fa parte di te ed è un aspetto molto piacevole, guardalo attentamente
- ▲ di solito non ti capita di farci attenzione, puoi dare per scontato questo valore, ma ti appartiene
- ▲ è una delle luci che ci sono in te e che fai fatica a vedere, ma ce l'hai, guardala!!
- ▲ e se la vedi alza un dito (non lo alza)
- ▲ questa cosa che ti da soddisfazione può essere la tua capacità di ascoltare, tu ascolti profondamente
- ▲ può essere la tua capacità di fare la scelta giusta
- ▲ può essere la capacità di avere uno slancio, di affetto, di gioia, di entusiasmo
- ▲ sono tutte lucine sorprendenti di te, importanti
- ▲ accendine almeno una
- ▲ eccola lì!!
- ▲ i tuoi occhi vibrano, si stanno guardando intorno
- ▲ e se ora tu vedi una cosa di te che ti da grande soddisfazione, e tu ora la vedi sicuramente,(sfida) muovi un dito ( e lei muove un dito bene in alto)
- ▲ bene, brava!
- ▲ questa cosa in realtà sono tante cose, e tu stai sperimentando la capacità di guardare, di osservare, tutto quello che di te è speciale: è che non ti soffermi a guardare, ma c'è tanto di speciale
- ▲ rilassati e guarda ancora un attimo questa cosa stupenda o queste cose che ti appartengono, le hai tu!
- ▲ le hai tu, sono tue ed è speciale, come la vela di una barca con un grande vento
- ▲ è quella marcia in più dell'automobile del rally che vince la gara
- ▲ è quella forza del vento che fa sventolare la bandiera
- ▲ e tu ora vedi! E continui a vedere.....
- ▲ e mentre guardi queste particolari preziosità godile, assaporale, dagli il giusto valore, sono ricchezza, una grande ricchezza, G
- ▲ respira e prenditi questa ricchezza, guardala, questo valore ti appartiene
- ▲ porta tutta la tua attenzione a questo aspetto o a tutti gli aspetti che tu hai visto e trasformati in piccole luci, ne accenderai ancora delle altre ma adesso accontentati di quelle che hai visto, di quello che senti, ce ne sono ancora tante altre, è solo l'inizio, brava G!
- ▲ forse c'è anche un sorriso sul tuo viso, in tutti i casi qualcosa si è mosso
- ▲ ora prenditi qualche istante, assapora questo momento di soddisfazione, di gratitudine verso di te

- ♣ ripeti nel tuo intimo: io sono grata a me stessa per questa luce o per queste luci
- ♣ e mentre porti la tua attenzione a questa gratitudine respira più profondamente, fai come qualche gradino più in sù e porta il tuo respiro ancora più in alto perchè tu possa provare una gioia ancora superiore, così!
- ♣ così, brava, più in alto, bravissima G.
- ♣ senti che bello , che bello riconoscere questo in te, brava!

### **Ancoraggio:**

- ♣ e ora, dopo questo momento di grande soddisfazione e gratitudine verso di te, puoi riprendere piano piano la consapevolezza di dove ti trovi, di quanto stai bene in questo momento
- ♣ di quanto ce la puoi fare a vedere del bene di te
- ♣ e con questa consapevolezza e con la consapevolezza che puoi fare anche di più, chiudi una mano a pugno, quella che vuoi, fai un bel pugno con il pollice dentro e stringendo forte il tuo pugno senti il potere che hai
- ♣ brava G.
- ♣ questo potere ti appartiene, è tuo e non te lo toglie nessuno, e quando vorrai potrai fare questo gesto e rivivere questi momenti e ti darà una grande forza
- ♣ brava G!! così, respira...
- ♣ e ora puoi lasciarla questa mano, questo gesto simbolico ti condurrà immediatamente a questo stato di benessere e di immaginazione del tuo potere, delle tue luci che brillano

### **Deipnotizzazione:**

- ♣ e mentre sei consapevole di tutto questo, di tutto ciò che hai visto e sentito, con il tuo tempo ti chiedo di tornare qui, io ti guido come una scaletta di 5 gradini che vanno verso l'alto, e quando sei al quinto gradino, se di nuovo qui ma ben più sopra di dov'eri prima
- ♣ 1.....5
- ♣ ben arrivata! respira!

### **Condivisione:**

- ♣ lacrime che sgorgano da sole, non è un pianto, è commozione
- ♣ sta bene
- ♣ ha fatto difficoltà a trovare la strada, le ha cercate ma non portavano da nessuna parte
- ♣ sentiva il dovere di trovare il posto indicato
- ♣ ha cercato tanto, ma era solo consapevole e felice delle conferme da parte degli altri, nel suo intimo non era soddisfatta di sè

- ♣ poi è successo qualcosa , quando sono state descritte delle scelte, di sentire gratitudine e soddisfazione verso di se per la sua capacità di fare la scelta
- ♣ giusta, la capacità di ascolto e il suo entusiasmo: riconosce che le persone si rivolgono a lei per queste capacità
- ♣ si riconosce equità, giustizia e ascolto
- ♣ sono i valori che la sorreggono nella vita
- ♣ lei è la barca a vela con il vento in poppa, il mare, vede le luci che sono le stelle, sente la forza
- ♣ il pugno chiuso, l'ancoraggio, le ha dato un grande senso di benessere, si sentiva un super eroe, non aveva paura di niente

**Autoipnosi:**

riuscito, si sente bene

**Verifica VAS ansia: 0**

**Verifica VAS deficit autostima 6**

**Rimando** a GP dei risultati ottenuti e condivisione dei punti salienti dell'incontro

**Tempo:** circa 40 minuti totali

## INFERMIERA A.B.

**Primo incontro 21/08/2012**

**Punteggio** scala burn out : 30

**Preparazione del setting:** studio del coordinatore, ambiente e poltroncina confortevole

**Problema:** stato di tensione moderato ma costante

**VAS del problema:** 5

**Obiettivo:** ottenere uno stato di rilassamento

**Rapport:** buono, nell'esplicitazione del contratto ipnotico A.B. esprime fiducia e desiderio di fare l'esperienza. Ha fatto precedentemente esperienza di training autogeno ed ha provato benessere

### **Induzione:**

- ♣ occhi chiusi
- ♣ posizione comoda
- ♣ assunzione di posizione comoda su tutto il corpo
- ♣ focalizzazione dell'attenzione al respiro
- ♣ espirazioni ed inspirazioni profonde
- ♣ descrizione e ricalco : le palpebre fibrillano, la posizione corporea è cambiata, il capo è inclinato
- ♣ passi sulle spalle
- ♣ passi sulle braccia
- ♣ focalizzazione dello stato di rilassamento alle gambe
- ♣ passi alle gambe
- ♣ sollevata mano morbida che ricade
- ♣ brava!

### **Suggerimenti e terapia:**

- ♣ puoi immaginare una strada, che parte dal tuo respiro e ti porta lontano, in un posto che conosci bene e che ti fa stare molto bene
- ♣ può essere qualsiasi luogo, ti piace, è di grande benessere, ti fa stare molto bene
- ♣ ti senti al sicuro

- ♣ ecco guardalo, guardalo bene
- ♣ puoi sentirne i rumori ( si sentono dei rumori provenienti dall'esterno) e vederne i colori, di sicuro ci stai benissimo
- ♣ e mentre sei in questa situazione senti intorno a te una grande pace, ti puoi anche divertire, giocare, ammirare qualcosa che ti piace molto
- ♣ puoi sentire con la pelle, con i tuoi sensi, con l'odorato
- ♣ è una cosa che stai godendo appieno
- ♣ brava!
- ♣ Puoi sentire tutta te stessa in pieno benessere
- ♣ brava
- ♣ ora guarda meglio, sta succedendo una cosa bella, meravigliosa che ti dà grande gioia, puoi essere sola oppure c'è qualcuno con te
- ♣ assapora pienamente questa cosa e sorridi come sai fare tu
- ♣ non ti manca nulla, in questo momento non c'è niente che desideri di più, è tutto pace e gioia di vivere e senti che stai proprio bene
- ♣ e mentre sei in questa situazione ti ricordi qualcosa che ti appartiene e che ti fa gioire perchè è la tua esistenza, qualcosa nei tuoi ricordi che ti fa stare così bene che arriva fino al cuore e ti dà una sensazione particolare di relax
- ♣ può essere una vacanza, un momento con le tue bambine, un paesaggio, un centro di benessere, o un momento che ricordi particolarmente bello della tua infanzia
- ♣ la puoi vivere appieno
- ♣ tutto questo è dentro di te e ti rende felice e molto rilassata.
- ♣ e ora che hai visto e sperimentato tutto questo sii consapevole che lo puoi sperimentare quando vuoi, quando sei stanca e hai bisogno di un momento di relax, quando torni dal lavoro per esempio

### **Ancoraggio**

- ♣ mano dx chiusa a pugno con pollice dentro
- ♣ nel fare questo movimento con gli occhi chiusi tu potrai ritrovare questo senso di benessere totale e di rilassamento
- ♣ non ti serve niente altro, solo te stessa, il tuo respiro profondo e la tua capacità di vivere queste belle emozioni fino al tuo cuore
- ♣ brava A. Sei molto brava

### **Deipnotizzazione:**

- ♣ e ora ti chiedo di tornare qui con il tuo tempo respirando profondamente
- ♣ puoi aprire la mano
- ♣ conterà come una scala a gradini da 1 a 5 e tu torni qui
- ♣ respira profondamente con la consapevolezza che hai la capacità di tornare a

questo senso di benessere ogni volta che lo vorrai e di recuperare questo benessere

▲ 1.....5

### **Condivisione:**

- ▲ benessere
- ▲ sorriso
- ▲ le sarebbe piaciuto cambiare posizione (poltrona, appoggio testa)
- ▲ i passi disturbano la focalizzazione dell'attenzione e la fanno tornare indietro all'istante ( è una aspetto che già conosce di se stessa), non gradisce il contatto fisico quando si dedica al rilassamento
- ▲ si è sentita rilassata subito ma il rilassamento si interrompeva al momento dei passi
- ▲ in seguito ha immaginato una lunga e larga strada americana e da quel momento non ricorda
- ▲ amnesia quasi totale, non sa cosa sia successo, come se fosse "andata via"
- ▲ non ricorda cosa l'abbia fatta rientrare allo stato di coscienza attuale

### **Verifica autoipnosi:**

- ▲ riuscita
- ▲ i rumori le danno fastidio, la ostacolano

**Verifica VAS** : 5 perchè al risveglio è tornato il batticuore, mentre era in ipnosi la Vas era 0.

Il recupero della soglia di attenzione la riporta a 5

### **Dopo autoipnosi VAS:** 3

**Rimando** ad A.B. dei risultati ottenuti e condivisione dei punti salienti dell'incontro e del proseguimento del percorso

Si suppone una capacità di entrare in ipnosi molto facilmente e in profondità, ma altrettanto facilmente il tocco e la voce sono per lei un forte richiamo alla vigilanza

**Tempo:** circa 35 minuti



## INFERMIERA A.B.

**Secondo incontro 23/08/2012**

**Preparazione del setting:** uguale al precedente, cambiata poltrona, più comoda

**Problema:** stato di tensione moderato ma costante, soprattutto al rientro a casa

**VAS del problema:** 8

**Obiettivo:** ridurre lo stato di tensione

**Rapport:** buono, è felice di ripetere l'esperienza. Ritiene che questi siano momenti molto benefici. Riferisce che dopo la prima seduta, in questi due giorni, ha notato una diminuzione di "tensione" ed ha sperimentato la capacità di far scivolare di più le cose che accadevano (ad esempio con le sue figlie)

### **Induzione:**

- ♣ posizione comoda
- ♣ occhi chiusi
- ♣ focalizzazione alla respirazione
- ♣ (e mentre respiri senti il beneficio della respirazione profonda)
- ♣ focalizzazione al corpo in una posizione comoda
- ♣ (assicurati che il tuo corpo sia in una posizione comoda)
- ♣ spalle ben appoggiate, la tua schiena, le gambe ben appoggiate, i piedi ben appoggiati a terra e le braccia in una posizione di relax
- ♣ come se tu fossi in una bella e comosissima poltrona
- ♣ (non utilizzati i passi che la volta precedente avevano creato fastidio)
- ♣ vedo che sorridi
- ♣ porta la tua attenzione ancora al tuo respiro
- ♣ continua in questo movimento lento del respiro che ti aiuta a deglutire a rilasciare tutta la muscolatura del tuo torace e a sentire come tutte le tensioni del tuo corpo si stanno piano piano allentando, stanno scivolando proprio come su uno scivolo
- ♣ uno scivolo aquatico che ti fa andare via le tensioni
- ♣ e le tensioni se ne vanno dalle spalle, dalle braccia, un'altra scivolata, via, e se ne vanno dalla pancia, via!
- ♣ e le tensioni se ne vanno dalle gambe, via!
- ♣ e le tue spalle e il tuo collo si rilassano sempre di più
- ♣ (osservo i cambiamenti corporei)
- ♣ descrizione
- ♣ mano morbida che ricade

- ♣ gratifica
- ♣ assapora il benessere che stai provando ora

### **Suggerimenti e terapia:**

- ♣ e mentre continui a respirare profondamente immagina di essere in un posto dove hai provato un profondo rilassamento
- ♣ può essere un centro del benessere, un luogo con le piscine termali, oppure al mare, dove sei stata a galla nell'acqua, meravigliosamente bene
- ♣ e tutte le tensioni tumultuose che avevi prima, come i rumori che senti adesso, in quell'occasione se ne sono sciolte via e poi c'era solo pace
- ♣ rivivi questo momento
- ♣ puoi sentire i rumori di quest'acqua intorno a te o la vibrazione delle bolle della piscina termale, o la pioggerellina delle docce aromatiche
- ♣ e tutto ciò che è peso scivola via, con l'acqua, con i profumi, tutto scivola via, persino i tuoi capelli sono leggeri
- ♣ tutti i rumori intorno a te non esistono più e provi una grande sensazione di pace
- ♣ senti per intero il tuo corpo, il tuo respiro, una sensazione di benessere così diffusa dalla cima della testa fino alla punta dei piedi, un'onda meravigliosa di benessere
- ♣ è la pace assoluta e nessuno ti può disturbare
- ♣ godi appieno di questo momento
- ♣ respira profondamente ed entra sempre più dentro a questa situazione, entraci sempre più dentro in questa pace, e guardala, questa pace così grande, così profonda e meravigliosamente bella
- ♣ osserva tutto quello che c'è da osservare, che puoi vedere
- ♣ usa i tuoi cinque sensi, ascolta, annusa, tocca questa sensazione di pace profonda
- ♣ falla tua, è tua, tu ora sei la pace
- ♣ tu ora sei la pace
- ♣ brava A, bene
- ♣ ti puoi godere questo momento finalmente, lo puoi godere pienamente
- ♣ il tuo viso è rilassato, i tuoi capelli morbidi, tutto il corpo è rilassato
- ♣ ti senti quasi sospesa, per quanto ora sei leggera, per quanto ora le tensioni sono sciolte via
- ♣ hai perso il peso e sei leggera, puoi volare per quanto sei leggera
- ♣ puoi volare come un palloncino o come un aquilone e senti, sperimenti quanto si sta bene a sentirsi così leggeri
- ♣ puoi volare!
- ♣ brava A
- ♣ godi ancora qualche momento di questa situazione di vera leggerezza con la consapevolezza che tu sei questa leggerezza, ce l'hai dentro di te, la possiedi, fa parte di te

### **Ancoraggio**

- ♣ e quando la vuoi ritrovare nella frenesia di tutti i giorni, nel lavoro, a casa con la tue bambine, quando vuoi trovare un momento di relax, vuoi lasciare andare i tuoi pesi, tu sai che lo puoi fare
- ♣ semplicemente così come stai facendo adesso e tutto diventa leggero e piacevole
- ♣ ora chiudi una mano a pugno, la mano che vuoi, brava, respira profondamente e sii consapevole che questa leggerezza, questa assenza di tensione, questa capacità di volare come un aquilone ti appartiene e la puoi ritrovare chiudendo gli occhi con questo gesto
- ♣ brava A

### **Deipnotizzazione:**

- ♣ e ora nell'aprire lentamente la tua mano io ti guiderò piano piano nel tornare qui
- ♣ con la consapevolezza che puoi tornare a questa situazione di piacevolezza e leggerezza ogni volta che lo vorrai
- ♣ e come il discendere di una foglia tu ritorni qui con un bel respiro profondo mentre conto da 1 a 5
- ♣ 1.....5

### **Condivisione:**

- ♣ benessere
- ♣ sorriso
- ♣ non sentiva più i piedi e le mani, perso il contatto con il terreno
- ♣ fatica a stringere il pugno perchè non sentiva le mani
- ♣ ha visto dei colori, dentro un tunnel, che si allargavano e si muovevano ed era una situazione piacevole
- ♣ ha sentito e provato la leggerezza, il volare, ha perso il contatto con il terreno, poteva essere sospesa
- ♣ grande senso di benessere, ancora però disturbata dai rumori
- ♣ era spinta a seguire le mie indicazioni ma non riusciva sempre a farlo
- ♣ questa volta ha ricordo, ma non tutto, c'è un fase di amnesia

### **Verifica autoipnosi:**

riuscita

### **Verifica VAS: 4**

**Rimando** ad AB dei risultati ottenuti e condivisione dei punti salienti dell'incontro

**Tempo:** 40 minuti circa

## VERIFICA TEST BOURN OUT POTTER FINALE

Infermiera G.P. 32 ( primo test 40)

Infermiera A.B. 26 (primo test 30)

### CONSIDERAZIONI DEL LAVORO SVOLTO

L'esperienza fin qui svolta è stata per me fonte di grande soddisfazione ma anche di fatica e preoccupazione per varie ragioni.

La gratificazione deriva dalla constatazione che anche se per una limitatissima esperienza, il lavoro svolto dapprima con i pazienti e poi con le infermiere, ha dato da subito dei risultati diretti, testimoniati dai pazienti e dalle infermiere, nonché da alcune voci specifiche del test di Potter di cui porto a seguito alcuni esempi.

La fatica e la preoccupazione derivano invece dall'essere consapevole della mia inesperienza e dal doveroso e legittimo bisogno di confronto con gli esperti.

Ritengo perciò indispensabile proseguire il mio percorso di formazione e di esercizio guidato.

Ciò che appare evidente è il miglioramento del rapporto con le due infermiere (e il rimando con altre del gruppo), l'avvicinamento in particolare sui temi lavorativi ed emotivi, le espressioni di piena fiducia e il loro benessere.

Può essere un assaggio di miglioramento del clima lavorativo e di un potenziale benessere organizzativo?

Senza lasciarsi andare a facili entusiasmi, rilevo che questa esperienza ha sensibilizzato buona parte del gruppo sul tema dell'ipnosi, dell'aver cura, in modo diverso ed efficace, di sé e degli altri, di sperimentare nuove tecniche per l'approccio al dolore, all'ansia e alle procedure dei pazienti.

Il lavoro è solo cominciato....

## Report di alcuni indicatori specifici del test di Potter

INFERMIERA	INDICATORE	PRIMA RILEVAZIONE	SECONDA RILEVAZIONE
G.P.	Sono irritabile e brusco	3	1
	Entro in conflitto con gli altri	4	1
	Lavoro molto ma produco poco	2	1
	Mi sento stanco anche dopo una buona dormita	2	1
	Sono smemorato	4	1
A.B.	Sono insoddisfatto del mio lavoro	2	1
	Il mio atteggiamento verso il lavoro è "chi se ne frega"	2	1
	Il lavoro mi annoia	2	1
	I miei sentimenti circa il lavoro interferiscono nella vita privata	2	1

### ALLEGATI

Durante il corso e soprattutto nel periodo successivo ho sperimentato l'ipnosi con alcuni pazienti principalmente per il controllo dell'ansia e del dolore da procedura.

In un caso sono intervenuta in urgenza per una reazione avversa a farmaci antitumorali.

Qui di seguito la descrizione di alcuni casi.

Sono stati ottenuti due risultati: quelli diretti sui pazienti e la sensibilizzazione/iniziale conoscenza all'argomento, del personale infermieristico.

**RILEVAZIONE SINTETICA DATI IPNOSI PAZIENTE**

DATA	SIG	OBIETTIVO	SINTOMO	INDUZIONE	SUGGERZIONI	ANCORAGGIO	VALUTAZ PTE/ SEGNI FISICI
14/06/12	L D	Riduzione dolore  migliorare compliance alla procedura	Dolore  ansia e paura nell' applicare ago gripper per ciclo cht	Occhi chiusi  Focalizzazione dell'attenzione sulla respirazione  posizione coricata su letto	Rilassamento spalle, collo, braccia  Passi su braccia, fronte, spalle  Fascio luce benefica su parte dolente  Fibre muscolari che si allargano e fanno uscire il malessere  Torna al luogo sicuro dell'altra volta (prima seduta) ....e mentre.....  Esce il malessere guidato dal respiro e dal rumore che senti come una freccia ( un vibrazione del telefonino) e tu sei nel luogo che ti da pieno benessere e ti godi tutto questo sollievo  Tu sei capace Brava	Pugno chiuso con dito dentro  Provato ok	E' rientrata al 5 prima di arrivare a conteggio 8  Sentiva solo la mia voce Testa inclinata Respiro profondo Mano morbida Vedeva luce Benessere  Il dolore è VAS 8 rispetto a 10 di prima  Applicato ago gripper senza problemi  Esercizio: piega il tuo dito indice e guardalo attentamente, il resto non lo vedi, non conta. Guarda il tuo dito che si piega in piena fiducia che l'infermiera sta facendo bene per te ( e mette il gripper senza problemi)

**RILEVAZIONE SINTETICA DATI IPNOSI PAZIENTE**

DATA	SIG	OBIETTIVO	SINTOMI	INDUZIONE	SUGGERZIONI	ANCORAGGIO	VALUTAZ PTE/ SEGNI FISICI
24/07/12	LD	Tranquillizzare e permettere una riduzione dell'ansia  migliorare la percezione delle proprie capacità e dell'autostima per favorire l'autogestione	Emotività esponenziale, pianto,  necessità di scaricare la tensione,  sensazione di solitudine e incapacità di gestire il tempo che ora è abbondante perchè non lavora	Posizione poltrona  Simulata espressione corporea di rilassamento generale  Occhi chiusi  focalizzazione sulla respirazione	Rilassamento spalle, collo, braccia  Passi su braccia, fronte, spalle, collo  Ripetuto passi su braccia, fronte, spalle, collo (difficoltà al rilassamento)  e mentre provi benessere dal tuo respiro lo porti alle spalle, braccia, e poi scorre alle mani e alla pancia e alle gambe.....tutto profondamente rilassato.....  e ora torni al tuo luogo sicuro e di benessere e ti prendi il tempo che ti serve per guardare in questo luogo cosa può farti piacere, come vorresti occupare il tuo tempo.  Ora hai l'opportunità di	Pugno chiuso la tecnica la conosce  concordato che in questa settimana ripete l'autoipnosi con l'intento di vedere e sentire nel suo intimo delle attività piacevoli e poi ne parliamo	Capo chino  respiro profondo  mano molle  braccia abbandonate  E' rientrata al 5 lentamente con respiri molto profondi  riferisce di star meglio e di sentirsi vuota come se avesse scaricato delle cose  era a Taormina, poi alle terme, poi a ballare latino americano(il suo hobby)  Non riusciva a vedere altre cose da fare per occupare il tempo in modo piacevole ma solo il ballo (prima della malattia non ha sviluppato altri interessi)

avere tanto tempo, è una  
cosa bella che non ti  
potevi permettere e ora lo  
hai!!

scegli una cosa che ti da  
piacere e falla, come vuoi  
tu e godine tutto il  
beneficio, ti fa stare bene,  
veramente bene.....

e mentre ti godi questa  
cosa che stai facendo  
guarda ancora ....ce n'è  
almeno ancora una che ti  
piace ,forse sono di più,  
ma almeno una ancora c'è  
sicuramente.

Guardala e guardati farla  
con immenso piacere.

Queste sono le cose che  
puoi finalmente  
fare.....



**RILEVAZIONE SINTETICA DATI IPNOSI PAZIENTE**

DATA	SIG	OBIETTIVO	SINTOMI	INDUZIONE	SUGGERZIONI	ANCORAGGIO	VALUTAZ PTE/ SEGNI FISICI
<b>Giugno 2012</b>	R.A	Ottenere che la pte si sottoponga a biopsia ossea e aspirato midollare	Pianto Ansia Agitazione  Paura del dolore  Non vuole sottoporsi alla procedura anche se comprende che è indispensabile	Posizione poltrona  Fissa un punto in alto davanti a te  Apri e chiudi gli occhi  Apri gli occhi quando inspiri, chiudi gli occhi quando espiri Puoi sentire che gli occhi fanno fatica a restare aperti, li puoi chiudere, e mentre li chiudi senti che fai meno fatica con un senso di piacere  Focalizza zione sulla respirazione, sempre più	Rilassamento spalle, collo, braccia  Ripetuti passi su braccia, spalle, oscillazioni (difficoltà al rilassamento)  e mentre provi benessere dal tuo respiro lo porti alle spalle, braccia, e poi scorre alle mani e alla pancia e alle gambe.....tutto profondamente rilassato.....  Ricalco e ratifica  brava!  Vedo che il tuo capo si è chinato, il tuo respiro è profondo, la tua bocca è semiaperta  Ora puoi andare in un luogo dove sei stata e dove sei perfettamente a tuo agio, un luogo che conosci e che ti fa stare	Pugno chiuso con dito dentro  Provato , non perfettamente riuscito	Ha smesso di piangere Ridotta l'agitazione e la paura temporaneamente  Al momento della biopsia dopo i preparativi ha rifiutato la procedura.  La pte è uscita dal reparto ma dopo pochi minuti è tornata dicendo che era pronta a sottoporsi alla biopsia.  Non essendo più possibile sul momento sono stati presi accordi per il giorno successivo.  Il giorno successivo la pte ha superato la procedura con una breve induzione

			<p>profonda</p>	<p>molto bene. E' un luogo che senti sicuro, ci sono una o più persone che si occupano di te, del tuo benessere. Si prendono cura di te. Ti senti coccolata e amata</p> <p>E mentre godi di questa piacevole sensazione di benessere ti senti sicura,..... puoi vedere e sentire che anche il luogo dove ti trovi fisicamente ora è un luogo sicuro. Anche qui ci sono persone che si prendono cura di te, del tuo benessere, puoi fidarti e affidarti.....</p> <p>Guarda bene questo luogo e senti il conforto piacevolissimo che ti dona.</p> <p>brava, lo senti che è vero!!</p>		
--	--	--	-----------------	---	--	--

**RILEVAZIONE SINTETICA DATI IPNOSI PAZIENTE**

DATA	SIG	OBIETTIVO	SINTOMI	INDUZIONE	SUGGERZIONI	ANCORAGGIO	VALUTAZ PTE/ SEGNI FISICI
<b>Aprile 2012</b>	B.A	Riduzione panico da reazione avversa a farmaco chemioterapico	<p>Agitazione</p> <p>paura</p> <p>ipotensione</p> <p>dolore addominale</p>	<p>Posizione in poltrona sulla quale stava eseguendo terapia</p> <p>Conosco quello di cui ha bisogno e so cosa fare in questi casi</p> <p>Ordino di chiudere gli occhi e l'aiuto con un passo sugli occhi</p> <p>le dico di fidarsi di me e dell'èquipe che le è intorno e che sa perfettamente cosa fare</p> <p>focalizzazione sulla respirazione</p>	<p>I rumori che sente intorno a lei sono aiuti verso di lei</p> <p>mantenere la focalizzazione sulla respirazione che si fa sempre più profonda, sempre più profonda,</p> <p>e mentre respira profondamente sente che ogni cosa le viene in aiuto,</p> <p>non deve far altro che respirare profondamente in questi minuti e accorgersi che il malessere sta già passando</p>		<p>Il medico che si occupa di lei ad un certo punto le dice " ora le faccio un farmaco che la farà stare meglio", e lei risponde " Ma io sto già meglio!"</p> <p>Aprire gli occhi e sorride la PAO è nella norma</p> <p>è svanito il panico</p> <p>si sente al sicuro</p> <p>permane un lieve dolore addominale che scompare in seguito</p>

## TEST BREVE SUL BURN OUT di [B.Potter](#)

Leggi una frase alla volta e scrivi subito il punteggio (davvero subito senza pensare troppo)

**Istruzioni: 1= raramente; 2=qualche volta; 3=non saprei; 4=spesso;  
5=continuamente**

- 1) mi sento stanco anche dopo una buona dormita\_\_\_\_\_
- 2) sono insoddisfatto del mio lavoro\_\_\_\_\_
- 3) mi intristisco senza ragioni apparenti \_\_\_\_\_
- 4) sono smemorato\_\_\_\_\_
- 5) sono irritabile e brusco\_\_\_\_\_
- 6) evito gli altri sul lavoro e nel privato\_\_\_\_\_
- 7) dormo con fatica (per preoccupazioni di lavoro)\_\_\_\_\_
- 8) mi ammalo più del solito \_\_\_\_\_
- 9) il mio atteggiamento verso il lavoro è"chi se ne frega"? \_\_\_\_\_
- 10) entro in conflitto con gli altri \_\_\_\_\_
- 11) le mie performance lavorative sono sotto la norma \_\_\_\_\_
- 12) bevo o prendo farmaci per stare meglio\_\_\_\_\_
- 13) comunicare con gli altri è una fatica \_\_\_\_\_
- 14 non riesco a concentrarmi sul lavoro come una volta\_\_\_\_\_
- 15) il lavoro mi annoia \_\_\_\_\_
- 16) lavoro molto ma produco poco \_\_\_\_\_
- 17) mi sento frustrato sul lavoro \_\_\_\_\_
- 18) vado al lavoro controvoglia \_\_\_\_\_
- 19) le attività sociali mi sfiniscono \_\_\_\_\_
- 20) il sesso non vale la pena \_\_\_\_\_
- 21) quando non lavoro guardo la tv \_\_\_\_\_
- 22) non mi aspetto molto dal lavoro \_\_\_\_\_
- 23) penso al lavoro, durante le ore libere \_\_\_\_\_
- 24) i miei sentimenti circa il lavoro interferiscono nella mia vita privata \_\_\_\_\_
- 25) il mio lavoro mi sembra inutile, senza scopo \_\_\_\_\_

### **Punteggio**

da 25 a 50 --- tutto OK

da 51 a 75 --- meglio prendere qualche misura preventiva

da 76 a 100 --- potenziale burnout

da 101 a 125 --- prendere provvedimenti

## BIBLIOGRAFIA

Granone, F. (1989). *Trattato di ipnosi*. Totrino: UTET.

E. Casiglia- A. M Rossi- A. M. Lapenta- M. Somma – G Tirone- M. Tosello (2006). *Ipnosi sperimentale e clinica* .

Antonelli, C. (2003). *Ipnosi e Dolore: aspetti integrati*. Bari: Laterza.

Bateson G (1976 ). *Verso un ecologia della mente*. Milano. Adelphi

Bonaiuto, M. – Maricchiolo, F. (2003). *La comunicazione non verbale*. Roma: Carocci .

Chertok, L.(1995). *L'ipnosi*. Roma: Mediterranee

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

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

Hambleton, R. (2005). *Ipnositerapia sicura*. Roma: Armando.

Karle H.-Boys J.(2005). *Guarire con l'ipnosi*. Roma: Mediterranee

G. Vercelli (2009). *L'Intelligenza Agonistica*. Ponti alle Grazie

Lindemann, H. (2004). *Training autogeno*. Milano: tecniche nuove.

Minuzzo, S. (2004). *Nursing del dolore*. Roma: Carocci.

Montuschi, E.(2006). *Oggettività e scienze umane*. Roma: Carocci

Pacori M. (2010). *Come interpretare i messaggi del corpo*. Milano: Giunti

Rocca – Stendone (2003). *Il potere curativo della procedura immaginativa*. Roma: Armando

Stablum, F. (2005). *L'attenzione*. Roma: Carocci.

Venturini, R.(1973). *I livelli di vigilanza. Coma,sonno,ipnosi,attenzione*. Bulzoni

Watzlawick, P.(1971). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio

Watzlawick, P.(2007). *Il linguaggio del cambiamento*. Milano: Feltrinelli

Materiale didattico Prof. A.M. Lapenta

Materiale didattico Dott.ssa M. Muro

Materiale didattico Prof G. Regaldo

Materiale didattico Prof M. Somma

Calamandrei C . *"Dalla Leadership di pochi personaggi a quella di tutti gli appartenenti alla professione "*

Estratti dal "Dipartimento della funzione pubblica della Presidenza del Consiglio Organizzazione e benessere organizzativo"

Test breve del bourn out (Potter)

[www.biomedcentral.com/1472-6882/11/83](http://www.biomedcentral.com/1472-6882/11/83) : Massaggio tattile e l'ipnosi come una promozione della salute per gli infermieri nelle cure di emergenza-studio qualitativo (Svezia)