

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 2015

**Comunicazione ipnotica
come strumento
di gestione dello stress
negli Operatori Sanitari**

Candidato

Alessandra Tradigo

Relatore

Dr.ssa Nunzia Giordano

PREMESSA

La scelta dell'argomento di questa tesi nasce da una considerazione che ho sempre fatto tra me e me da quando sono un'infermiera e ora Coordinatore.

Il personale sanitario si occupa della salute e del benessere della persona assistita, ma chi si occupa invece del nostro ben-essere sul lavoro?

Se noi operatori stiamo bene con noi stessi, stiamo bene nel nostro ambiente di lavoro, questo si traduce con più presenza e controllo nel "qui e ora" in primis,quindi meno possibilità di sbagliare e nello stesso tempo possiamo occuparci del nostro Paziente in modo più efficace e umano. E l'ipnosi è uno strumento che permette di conseguire maggior distensione e concentrazione mentale. Permette di scaricare l'ansia, migliorare l'efficienza e sostenere la memoria. Pertanto ci aiuta, ci mette nelle condizioni di dare un significato diverso ai nostri comportamenti di lavoro professionale, a trovare delle nuove motivazioni al nostro lavoro, attraverso una (riflessione-introspezione) che ci permette di muoverci in modo più partecipato, collaborativo e responsabile.

Questo lavoro vorrebbe essere uno spunto per proporre l'introduzione nei Programmi Ministeriali, per il personale sanitario, dello studio e dell'utilizzo dell'ipnosi o comunque di metodi di comunicazione ipnotica, auto ipnosi e gestione dello stress utilizzando il potenziale plastico dell'inconscio, come strumento per la gestione delle emozioni, per potenziare le nostre abilità, per imparare a stare nel presente, ridurre l'ansia e il burn out, acquisire una maggiore stabilizzazione e centratura interna, rafforzare le risorse personali per affrontare situazioni di difficoltà e sofferenza.

La storia e l'evoluzione dell'ipnosi hanno portato l'attenzione sulle enormi possibilità della mente umana nell'accogliere suggestioni e programmi utili per vivere e lavorare meglio con gli altri. Se è difficile pensare che il personale infermieristico possa essere regolarmente

sottoposto ad ipnosi medica è tuttavia auspicabile una maggior sensibilizzazione su modelli e pratiche assimilabili all'ipnosi che da essa possano essere completate.

In questo mio lavoro, dopo una breve trattazione sull'Ipnosi proposta dalla nostra scuola, accennerò ai concetti di gestione delle emozioni e intelligenza emotiva riportati da Goleman e agli studi condotti insieme ai monaci del Dalai Lama; parlerò di PNEI e Mindfullnes per arrivare a proporre nelle conclusioni un semplice protocollo di training su di sé che possa essere eventualmente completato da sedute di ipnosi o da pratiche di autoipnosi.

CHE COS'È L'IPNOSI

Il concetto che caratterizza la scuola fondata dal prof. Franco Granone è che l'ipnosi è uno stato di coscienza, modificato, fisiologico, dinamico, caratterizzato dalla presenza del MONOIDEISMO PLASTICO, cioè la presenza, suggerita dalla parola, di una sola idea che riverbera sul piano psicosomatico che ha la possibilità di suscitare modificazioni psichiche, somatiche, viscerali.

Il fenomeno ipnotico, non può prescindere dal rapporto relazionale medico-paziente che contribuisce ad avviare e a mantenere lo stato ipnotico.

Con "monoideismo plastico" (F.Granone 1989) si vuole intendere la focalizzazione dell'attenzione su una sola idea, ricca di contenuto emozionale; idea dotata di una forza ideoplastica, cioè di una componente creativa nei confronti dell'organismo che è in grado di suscitare modificazioni psichiche, somato-viscerali e comportamentali.

Uno dei fenomeni molto importanti che otteniamo con l'ipnosi è l'analgesia; infatti, l'ipnosi alza la soglia dolorosa e lo stimolo doloroso non è più percepito come tale, viene scotomizzato, nel senso che lo stimolo viene percepito ma non più percepito come doloroso.

Un campo dove l'ipnosi risulta essere quasi una terapia di elezione è quello della medicina psicosomatica. L'ipnositerapia ci aiuta a recuperare quel modo antico ed eterno di essere medici, cioè a concepire filosoficamente l'uomo non più settorialmente, ma nella sua interezza, nella sua globalità psicosomatica. Così come nelle malattie psicosomatiche è riconosciuta ufficialmente l'importanza che rivestono gli atteggiamenti mentali ed emotivi dei pazienti, non dimentichiamo che nel caso delle malattie fisiche si tiene ancora troppo poco conto di quanto queste possano essere aggravate o prolungate da fattori psicologici, da atteggiamenti mentali.

In odontoiatria è particolarmente indicata anche come anti-ansia; in questo campo può essere

usata come analgesia, può essere anche utilizzata per tamponare le piccole emorragie, infatti con l'ipnosi è possibile ottenere una vasocostrizione periferica che può dominare molto bene le piccole emorragie tipiche dell'odontoiatria. Infine, possiamo ottenere la diminuzione della salivazione, evento utilissimo quando si opera in bocca. In chirurgia può essere utile per preparare tranquillamente il paziente all'intervento chirurgico, ma ancora di più nel periodo post-operatorio quando possiamo intervenire sulla volontà di guarigione. Un altro campo è l'ostetricia, ove si sta diffondendo sempre di più il parto in ipnosi. In questo caso miriamo a ottenere l'effetto ansiolitico. L'ipnosi abbrevia la durata del parto.

Molto interessante è il campo dermatologico, dove vediamo i fenomeni più sorprendenti, la pelle è molto carica di significato psicosomatico essendo la frontiera tra l'Io e il non Io;

Nello sport l'ipnosi riesce ad ottenere nelle manifestazioni sportive il massimo dell'efficienza.

Mira ad ottenere la sedazione della risonanza emotiva, della risonanza somatica (l'ipnosi infatti smorza la componente somatica delle reazioni affettive), il recupero delle energie psicofisiche dell'atleta, la sedazione della paura del pubblico e del timore dell'esibizione.

Infine, con l'ipnosi possiamo condizionare l'atleta a realizzare un sonno tranquillo, distensivo, ristoratore la notte precedente la competizione;

Nel lavoro l'ipnosi permette di conseguire maggior distensione e concentrazione mentale.

Permette di scaricare l'ansia, migliorare l'efficienza e sostenere la memoria.

MINDFULNESS

La parola mindfulness traduce in chiave occidentale e scientifica un concetto attinto alla psicologia buddista indiana: significa consapevolezza non giudicante del momento presente, o “pienezza della consapevolezza”. E' una pratica plurimillenaria - eppure codificata e sperimentata in ambito clinico soltanto da pochi decenni - che consiste nel portare intenzionalmente la propria attenzione sul presente, momento dopo momento, per svincolarsi dal passato (che non c'è più) e dal futuro (che non c'è ancora), arrivando a vivere con presenza e gentilezza (anche e soprattutto verso se stessi) l'unico momento possibile: questo.

La mindfulness è una pratica concreta e strutturata, composta da molti esercizi applicativi per un allenamento progressivo in direzione di un nuovo stile di vita.

Tutto parte dal concetto di “attenzione”. Il modo in cui noi usiamo l'attenzione, ogni giorno, ha un'importanza fondamentale per il nostro benessere. Spesso ci capita di trascorrere interi periodi come se avessimo in mente soltanto alcuni pensieri fissi: il lavoro, le preoccupazioni, il dolore, i problemi... Focalizzare la nostra attenzione solamente su questi elementi (sempre uguali, tra l'altro) ci blocca in una condizione di perenne tensione, che comunemente viene chiamata stress.

Lo stress è la cronicizzazione di un allarme che in natura serve per affrontare pericoli improvvisi. Se però questa condizione di allerta si prolunga in modo indefinito dentro di noi, in assenza di un pericolo immediato e reale da gestire, il nostro funzionamento si adatta e altera i nostri ritmi vitali fossilizzandoci in automatismi che ci trascinano lungo la nostra stessa vita.

Mindfulness significa imparare a tornare a una forma di attenzione rilassata, diffusa, creativa, ancorata al presente, incline ad accogliere la realtà per come è. Osservando pensieri, emozioni e sensazioni per ciò che sono: semplici contenuti mentali.

La mindfulness è una pratica in grado di contribuire attivamente e tangibilmente al benessere

psicofisico, come confermano centinaia di recenti pubblicazioni scientifiche internazionali. Gli effetti studiati vanno dalla diminuzione dell'ansia alla riduzione dei sintomi depressivi, dalla minore percezione del dolore cronico al contenimento delle dipendenze, dall'abbattimento del rimuginio all'equilibrio tra sistema simpatico e parasimpatico, dalla migliore variabilità cardiaca al controllo della pressione sanguigna. Ciò non toglie che il primario scopo della consapevolezza sia la consapevolezza in sé.

PNEI

La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è una disciplina che si occupa delle relazioni fra il funzionamento del sistema nervoso, del sistema immunitario e del sistema endocrino.

La PNEI nasce quindi ufficialmente meno di quaranta anni fa come convergenza di discipline scientifiche diverse quali le scienze comportamentali, le neuroscienze, l'endocrinologia e l'immunologia e si propone lo studio delle interazioni reciproche tra attività mentale, comportamento, sistema nervoso, sistema endocrino e reattività immunitaria.

Il suo primario obiettivo è lo studio riunificato di sistemi psico-fisiologici che in passato erano sempre stati analizzati in maniera separata e autonoma.

La PNEI ha permesso di considerare un *primum movens* di patologia, il disequilibrio emozionale e relazionale.

La PNEI è stata come una “bomba atomica” nell’ambito della medicina perché ha dimostrato che le emozioni procurano alterazioni dello stato di salute: per es. la rabbia riduce di almeno 6 ore la capacità del sistema immunitario di rispondere adeguatamente a degli insulti infettivi!!

Robert Ader 1981 dimostrò che la psiche era in grado di influenzare il sistema immunitario.

Fondamentali gli studi della farmacologa e neurofisiologa Statunitense Candace Pert, candidata al premio Nobel per la Medicina che scoprì le endorfine e un vasto numero di neuropeptidi. I neuropeptidi sono piccole molecole di natura proteica che vengono liberate dalle cellule nervose in risposta agli stimoli più svariati, ad esempio lo stress o le emozioni.

Alla stregua dei neurotrasmettitori essi modulano la comunicazione neuronale legandosi a specifici recettori di superficie, ma non solo!

I neuropeptidi non trasmettono solo informazioni ormonali e metaboliche, ma "emozioni" e segnali psicofisici: ogni stato emotivo veicolato nel corpo da specifici neuropeptidi. Quindi i neuropeptidi sono mediatori anche delle emozioni e agiscono in tutti i sistemi

dell'organismo.

La seguente definizione di Ipnosi data da F. Granone, (Coscienza e conoscenza negli stati ipnotici - Rassegna Psicoterapia Ipnosi, 1987, 14: 97-100) indica come le teorie della Pnei confermino l'importanza dell'ipnosi in quanto lo stress provoca una disregolazione endocrino-immunitaria, che con l'ipnosi è possibile tenere sotto controllo:

“Uno squisito fenomeno psicosomatico, con le sue specifiche modalità di azione, soprattutto quando si tratta di quello autoindotto da monoideismi plastici intensamente vissuti, capaci di mettere in moto meccanismi biochimici, ormonali, peptidici, enzimatici, a loro propri.”

Per questo l'ipnosi è un possibile strumento di controllo dei disordini endocrini ed immunitari causati da stati di stress cronico, perché come disse Ippocrate:

“questo è il grande errore dei nostri giorni: che i medici separano l'anima dal corpo”.

INTELLIGENZA EMOTIVA

La sofferenza umana deriva dalle “emozioni distruttive”, quelle emozioni, cioè, che si trasformano fino a diventare incontrollabili dalla mente, tanto da aumentare il loro potere sulla nostra esistenza.

La rabbia, il desiderio e l’illusione destabilizzano la normale attività della mente e, di riflesso, anche quella della vita quotidiana.

Ma che cosa sono le emozioni?

Innanzitutto riconosciamo la “natura dinamica” delle emozioni. Tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire; in altre parole, piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. La radice stessa della parola emozione è il verbo latino MOVEO, "muovere", con l'aggiunta del prefisso "e" (movimento da), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire, per dare espressione esteriore ad uno stato affettivo interiore, che ha sempre bisogno di esprimersi.

Le emozioni non sono cose, oggetti, realtà sensibili e tangibili. Esempio: metti sul tavolo la tua emozione, vorrei un chilo di gioia....

Le emozioni sono parole con cui descriviamo la nostra esperienza del mondo, sono processi che come tali possono essere modificati, interrotti, trasformati, e quindi gestiti.

Fondamentale: riconoscere la “natura dinamica” delle emozioni è il primo approccio per gestirle. Ricordiamoci l’etimologia della parola “emozione” (muovere). L’osservazione delle emozioni porta ad una consapevolezza equilibrata di sentimenti. (Esempio: una cosa è essere travolti da una furia omicida, altra cosa è pensare: “ecco quello che sto provando è una fortissima collera”). A livello neurologico questa differenza è fondamentale perché nel 2°

caso io attivo i circuiti neocorticali che iniziano a monitorare l'emozione, compiendo un passo verso l'acquisizione di un certo autocontrollo su di essa.

Da qui nasce l'autocontrollo.

Il nostro cervello è attrezzato a gestire le emozioni in modo molto rapido ed efficace, attraverso il sistema limbico, composto principalmente dall'amigdala e dell'ipotalamo. Quando siamo preda di emozioni forti e incontrollate è perché il nostro sistema limbico ha preso il comando e avviene il "sequestro emotivo", che sottrae il controllo alla mente cosciente per un po' di tempo.

IL CONCETTO DI SEQUESTRO EMOTIVO

LeDoux (neurologo e psicologo statunitense direttore del ‘‘Center for the Neuroscience of Fear and Anxiety’’ di New York i cui studi hanno riguardato il funzionamento del sistema limbico in relazione agli stati emozionali e i modi in cui si esprime la personalità umana), scoprì che l'architettura del cervello conferisce all'amigdala una posizione privilegiata in qualità di sentinella delle emozioni capace, all'occorrenza, di "sequestrare" il cervello. La sua ricerca ha dimostrato che nel cervello gli input sensoriali provenienti dall'occhio e dall'orecchio viaggiano dapprima diretti al talamo e poi - servendosi di un circuito monosinaptico - all'amigdala; un secondo segnale viene poi inviato dal talamo alla neocorteccia - il cervello pensante. Questa ramificazione permette all'amigdala di cominciare a rispondere prima della neocorteccia; quest'ultima, infatti, elabora le informazioni attraverso vari livelli di circuiti cerebrali prima di poterle percepire in modo davvero completo e di iniziare infine la sua risposta, che risulta quindi molto più raffinata rispetto a quella dell'amigdala. L'amigdala può spingerci all'azione mentre la neocorteccia, leggermente più

lenta - ma in possesso di informazioni più complete - prepara il suo piano di reazione più raffinato.

Quando scatta il sequestro emotivo è troppo tardi per cercare di gestire veramente le proprie emozioni; il massimo che si può fare è cercare di gestire come si può il fiume in piena delle emozioni, cercare di gestirne la forma, la manifestazione esteriore, mentre il nostro corpo e la nostra mente subiscono l'azione di questo fiume in piena. Imparare a [gestire le emozioni](#) significa conoscere ed accettare la nostra intelligenza emotiva, significa accettare che esse hanno una funzione importante per noi, che sono una manifestazione indispensabile della nostra esistenza, della nostra ricchezza come esseri umani.

INTELLIGENZA EMOTIVA E QE

A tutti gli effetti abbiamo due menti, due cervelli e due diversi tipi di intelligenza: quella razionale e quella emotiva. Il nostro modo di comportarci nella vita è determinato da entrambe: non dipende solo dal QI ma anche dall'intelligenza emotiva, il QE, in assenza della quale, l'intelletto non può funzionare al meglio.

Queste due modalità di conoscenza, così diverse, interagiscono per costruire la nostra vita mentale.

Nell'ambito della nostra attività, non potendo cambiare il contesto in cui si lavora, possiamo modificare il nostro modo di "pensare il lavoro". Come ?

Creando i presupposti di un giusto equilibrio tra il pensiero logico/razionale e quello inconscio/emotivo, perché ci offre l'opportunità di gestire al meglio le nostre potenzialità umane.

Sviluppare maggiormente l'intelligenza emotiva, permetterebbe ad ognuno di noi di attingere da essa per comprendere meglio cosa stiamo vivendo nel presente: si tratta della capacità di

motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; e, ancora, la capacità di essere empatici e di sperare. L'attitudine emozionale è una meta-abilità, in quanto determina quanto bene riusciamo a servirci delle nostre altre capacità - ivi incluse quelle puramente intellettuali.

Avremmo in questo modo l'abilità di:

- riconoscere il tipo di emozione che stiamo provando: la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui si presenta è la chiave di volta dell'intelligenza emotiva; le persone molto sicure dei propri sentimenti riescono a gestire molto meglio la propria vita personale e professionale;
- controllare l'emozione: tale capacità si fonda sull'autoconsapevolezza. Le persone capaci di controllo emotivo riescono a riprendersi molto più velocemente dalle sconfitte e dai rovesci della vita;
- motivare noi stessi: la capacità di dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo è una dote essenziale per concentrare l'attenzione, per trovare motivazione e controllo di sé. Chi ha queste capacità tende ad essere più produttivo ed efficiente in qualunque ambito si applichi;
- riconoscere la tipologia delle emozioni altrui: l'empatia è un'altra capacità basata sulla consapevolezza delle proprie emozioni ed è fondamentale nella relazione con gli altri;
- gestire le relazioni: consiste principalmente nella capacità di dominare le emozioni altrui, che facilita la leadership e l'efficacia nelle relazioni interpersonali.

Nessuna emozione è cattiva in sé stessa, ma potrebbe diventare distruttiva quando ci conduce a ferire noi stessi o altre persone. Allora diventa un'emozione negativa che ci fa stare male, ma l'emozione in sé stessa è valida, le emozioni rendono ricca la nostra vita.

La consapevolezza di riconoscere l'emozione che stiamo vivendo ci rende persone più sicure

e ci da la possibilità di incanalare quell'energia nel modo più vantaggioso per noi, anche laddove l'emozione dovesse risultare negativa. Questa autoconsapevolezza emotiva, oltre ad esercitare la capacità di auto motivarsi, favorisce la qualità delle nostre relazioni e ci pone nella condizione di comunicare in un modo empatico ed assertivo tale da comprendere meglio cosa si agita in noi stessi che nel nostro interlocutore, favorendo così la qualità della relazione stessa. Non solo, ma ci mette anche al riparo da tutte quelle situazioni lavorative potenzialmente pericolose e stressanti.

A differenza di quella cognitiva (QI) il QE può cambiare e crescere. Per sviluppare l'intelligenza emotiva e aumentare il QE occorre intervenire sul corpo attraverso la respirazione e l'attività fisica e/o energetica.

CONSAPEVOLEZZA E MEDITAZIONE

La cultura orientale porta l'attenzione verso la presenza mentale, cioè quella capacità che ognuno di noi può acquisire attraverso la consapevolezza emotiva e la gestione delle emozioni. Le tradizioni buddista e taoista, hanno insistito su questo concetto mostrandoci come la "mente" spesso ci proietta nel passato o nel futuro, impedendoci di occuparci di quello che si sta facendo nell'adesso che è l'unico "tempo" reale.

La presenza mentale è un eccezionale strumento per attivare al meglio le nostre risorse.

A questo proposito si vedano gli esperimenti del progetto Mind Life, del 2007 effettuato da un gruppo di neuroscienziati dell'Università del Wisconsin, guidati dal professor R. K.

Davidson (una delle massime autorità nel campo della neuroplasticità, la disciplina che studia la strabiliante capacità evolutiva e di adattamento del cervello) su un gruppo di monaci buddisti, e nello specifico i test condotti su Mathieu Ricard, definito dagli scienziati l'uomo più felice del mondo; tali test hanno dimostrato come un approccio empatico, fiducioso e aperto alla gratitudine favorisca enormemente il benessere, la cooperazione e la gestione dello

stress.

Tale esperimento consisteva nel monitorare l'attività della corteccia pre-frontale, partendo dal presupposto che una maggiore attività in questa area cerebrale corrisponde a una maggiore capacità di vivere in pace con sé stessi e con la realtà. Attraverso l'utilizzo di ben 256 sensori, gli scienziati hanno osservato le reazioni di tutti i partecipanti all'esperimento. Dal risultato si è visto che i valori oscillavano tra il +0.3 (disperazione) e il -0.3 (beatitudine). Il signor M. Ricard totalizzava invece un punteggio di -0.45, diventando famoso da quel momento come "l'uomo più felice del mondo". Quando egli si trovava in stato meditativo, avendo come oggetto la compassione (con il significato di empatia), il suo cervello era in grado di produrre un livello di onde gamma mai registrato prima per quanto concerne attenzione, apprendimento e memoria. E' inoltre emerso come l'emisfero sinistro del suo cervello fosse molto più attivo rispetto alla parte destra dello stesso, registrando in questo modo una inconsueta propensione alla positività ed alla felicità contro una minima tendenza alla negatività.

La mente è come una scimmia che salta da un ramo all'altro per la foresta. Per non perdere di vista la scimmia nei suoi spostamenti improvvisi, bisogna osservarla continuamente.

Nella pratica della presenza mentale, quando emerge qualsiasi pensiero o sensazione è sufficiente prendere atto della loro presenza, un po' come fa la sentinella del palazzo, che registra ogni faccia che passa per il corridoio di accesso del palazzo.

Per cui, come dice il monaco buddista Thich Nhat Hanh, "quando si lavano i piatti bisognerebbe soltanto lavare i piatti", cioè essere pienamente consapevoli di lavare i piatti oppure "mangiare il mandarino per mangiare il mandarino", perché così facendo non ci facciamo risucchiare dal futuro o dal passato e vivremo veramente ogni istante della nostra vita, perché domani non ci sarà più.

LA COERENZA CARDIACA

Il nuovo modello ci spinge a trovare un'armonia tra mente e cuore.

L'importanza di mantenere la flessibilità e la capacità di adattamento dell'intero sistema al cambiamento quale indice di salute è stata dimostrata dal centro di ricerche californiano Heart Math Institute. Nell'ambito cardiologico, è stato dimostrato che, un valore chiamato Heart Rate variability o HRV, "variabilità della frequenza cardiaca", è un indice diretto dello stato di salute dell'organismo ed indirettamente dello stato di stress dell'individuo. Esso valuta la flessibilità del cuore, ossia la sua capacità di rispondere con un aumento o una diminuzione dei battiti cardiaci a seconda della situazione in cui si trova, che sia di reazione o di rilassamento. Le persone che vivono costantemente in uno stato di stress o di patologia, presentano ridotta variabilità della frequenza cardiaca: il sistema ha perso la sua flessibilità, e se non si torna in tempo verso uno stato di flessibilità, che è poi lo stato naturale, si va incontro alla patologia. L'HeartMath Institute della California, ha studiato delle tecniche per riportare questo parametro alla normalità, le quali si basano, pensate un po', sull'ascolto di musiche rilassanti e su focalizzazioni e visualizzazioni guidate positive. Il coinvolgimento (identificazione) che è la negazione della "presenza", ne è l'opposto, incide sul sistema neurovegetativo e di conseguenza sul cuore. Le tecniche dell'HeartMath Institute hanno dimostrato scientificamente che, se riusciamo a gestire lo stress, il nostro corpo ne trae beneficio, riducendo i rischi di sviluppare una vera e propria malattia.

CONCLUSIONI

Lo stress è una realtà urgente e preoccupante, cartina di tornasole del malessere dilagante ed è una delle più comuni fonti di dolore e sofferenza quotidiana.

Spesso la mente si serve delle emozioni per fuggire dal ‘qui e ora’ in un processo di identificazione che è supportato dalle tempeste ormonali che il nostro corpo produce in seguito alle emozioni.

Lo stress si guarisce intervenendo sul corpo, piuttosto che con le parole, proprio perché il cervello emotivo è direttamente collegato alla nostra fisiologia, al sistema immunitario, al cuore, alla produzione ormonale.

La presenza nel ‘qui e ora’ è l’elemento centrale perché regola i processi di creazioni individuali. E’ soltanto nel ‘qui e ora’ che può esprimersi l’intuizione creativa, perché è solo il ‘qui e ora’ il tempo in cui abbiamo realmente potere. Il passato non c’è più, il futuro non ci appartiene ancora, il presente è l’unico tempo reale.

Nel presente nascono le intuizioni, i pensieri creativi, le possibilità, le sincronicità, gli incontri, le occasioni, tutto.

Se noi operatori sanitari stiamo bene con noi stessi, stiamo bene nel nostro ambiente di lavoro, portando attenzione al presente come strumento capace di spegnere le emozioni....

Se la consapevolezza nel “qui e ora”, ovvero la “mindfulness” è in grado di contribuire al benessere psicofisico....

Se meditazione ed ipnosi sono le due facce della stessa medaglia, e favoriscono il controllo della mente-corpo nella terapia dei disturbi psicologici, psicosomatici e dolorosi, con conseguenti significative modificazioni della coscienza, dell’autoconsapevolezza, dell’affettività, della razionalità....

Se la visione olistica dell’uomo coincide con la visione di salute è cioè il trovarsi in equilibrio

con il corpo, le emozioni, la mente e la propria interiorità....

Ecco, allora, che ha un senso proporre, suggerire, mettere a disposizione degli operatori sanitari l'utilizzo dell'ipnosi come strumento per portare attenzione nel qui e ora, maggior presenza, più mente calma, migliore gestione delle emozioni, maggior lucidità, miglioramento della performance.

Si riporta qui di seguito alcuni protocolli di respirazione, autoipnosi e presenza che possono essere utilizzati periodicamente dagli operatori sanitari:

Esercizio di respirazione:

- 1) scegliere una posizione comoda (in piedi, seduti o coricati), se vi siete seduti, mettere la schiena dritta, con i piedi ben radicati a terra;
- 2) scegliere un luogo tranquillo e gradevole;
- 3) corpo e mente rilassati, le mani appoggiate sulle gambe, spalle e gomiti rilassati;
- 4) portare l'attenzione sul respiro tranquillo, regolare, progressivo, lento mai forzato;
- 5) inspirare dal naso, sollevando il diaframma e gonfiando l'addome, contando fino a quattro;
- 6) poi STOP trattenendo l'aria dentro, contando fino a due;
- 7) quindi espirare lentamente con la bocca socchiusa abbassando il diaframma e sgonfiando l'addome, contando fino a quattro;
- 8) poi STOP trattenendo l'aria dentro, contando fino a due;
- 9) quindi ripetere nuovamente per 5-6 minuti concentrandosi sul conteggio.

Questo esercizio aiuta a concentrarsi ed a facilitare la coerenza cardiaca.

Autoipnosi.

Una tecnica semplice e gradevole è quella utilizzata da Betty Erickson, la moglie di Milton Erickson, che utilizzava i canali sensoriali.

- 1) Scegliere un punto al di sopra dei propri occhi, possibilmente dove batte luce riflessa e fissarlo.
- 2) Fare 3 asserzioni visive, 3 uditive e 3 cenestesiche (ad es. vedo il bordo del quadro, vedo il colore del muro, vedo il dettaglio x, sento il suono dell'orologio..ecc.)
- 3) Fare 2 asserzioni V,A,K poi 1 asserzione V,A,K.
- 4) A questo punto, normalmente gli occhi sono già chiusi (possono chiudersi anche prima e le asserzioni visive riguarderanno esperienze interne). Cercate di percepire semplicemente quale mano o braccio si senta più leggera. A questo punto potete suggerirvi un fulcro che vi aiuti a lasciarvi andare.

Ad es. “La mia mano (sinistra o destra) è più leggera e comincia a sollevarsi con sinceri movimenti inconsci” [...] man mano che la mano si solleva si può cambiare la frase con “La mia mano continua a sentirsi più leggera ed è attratta dal mio viso. Quando lo toccherà sprofonderò in una bellissima trance ipnotica... La plasticità creativa dell'inconscio può darvi infiniti modi per favorire, ad esempio, la suggestione del braccio che sale: palloni pieni di elio o palloncini colorati che la sollevano, un gancio o un manico che solleva la manica del vestito....tutto quello che volete!!

Quando avvertirete il “cambiamento” di coscienza, istruite il vostro inconscio ad esempio con la frase “Vorrei che tu mio inconscio mi risvegliassi tra dieci minuti lasciandomi fresco, rinnovato e rigenerato da questa esperienza”.

BIBLIOGRAFIA

Appunti di Ipnositerapia – Corso Base di Ipnosi Clinico- Sperimentale - Dr. Antonio Lapenta
– CIICS - Torino

Meditazione e ipnosi- Tra neuroscienze, filosofia e pregiudizio – Dr Enrico Facco – Edizioni
L'altra vista

Il miracolo della presenza mentale – Thich Nhat Hanh – Ubaldini Editore – Roma

Il cuore è una porta –Dr. ssa Silvia Di Luzio – Edizioni Amrita

Appunti di Mindfulness e Ipnosi – Corso Base di Ipnosi Clinico – Sperimentale -
Dr. Alessandro Calderoni – CIICS – Torino

Appunti di PNEI – Corso Base di Ipnosi Clinico – Sperimentale – Dr. Rocco Iannini – CIICS
Torino

L'intelligenza emotiva – Che cos'è, perché può renderci felici – Daniel Goleman – Bur Saggi

Ogni giorno è un nuovo inizio – Luca Cattaneo – TuttiAUTORI