

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

***Utilizzo del Modello SFERA nella Professione del
MEDICO EMERGENZA TERRITORIALE***

Candidato **Domenicomaria Vetere**

Relatore **Giuseppe Vercelli**

INDICE

Introduzione.....	2
Modello SFERA.....	3
Utilizzo del modello SFERA.....	6
S come SINCRONIA.....	7
F come FORZA.....	8
E come ENERGIA.....	9
R come RESISTENZA.....	10
A come attivazione.....	10
Valutazione della sfera.....	12
Analisi delle performance	15
Ipnosi per modellare la SFERA.....	20
Ipnosi.....	20
Programmazione delle sedute.....	21
I° induzione.....	21
II° induzione.....	23
Schema induttivo.....	25
Verifica del risultato e conclusioni.....	26
Bibliografia	28

Introduzione

Con questo lavoro si vuole mostrare come l'ipnosi possa essere di supporto all'attività del medico dell'emergenza territoriale, permettendo di avere un'elevata capacità e qualità di prestazione anche in situazioni di: carico di lavoro importante per numero e difficoltà, stress ambientali, fisici, psicologici, e privazione del sonno. Saputo del modello SFERA illustrato dal prof. Giuseppe Vercelli durante il corso base C.I.I.C.S. (Centro Italiano Ipnosi Clinica Sperimentale), ho pensato di adottare il metodo per incrementare le mie performance personali. Il metodo, già adottato in campo aziendale nelle vendite (ALFA Romeo), ed in ambito sportivo agonistico (atleti olimpionici, calciatori, ecc..) e non agonistico, si presta a mio parere anche all'attività dei professionisti dell'emergenza sanitaria. Il **medico dell'emergenza territoriale** è una figura professionale che richiede abilità: personali nell'ambito medico, nel lavorare con la sua equipe, lavorare in collaborazione con la centrale operativa, con altre equipe sanitarie, vigili del fuoco, forze dell'ordine.

Il lavoro iniziale è stato di analizzare le prestazioni di un mese, per poi valutare con ausilio del metodo SFERA dove incidere con l'ipnosi. Si sono verificati i risultati dopo due mesi, per procedere con un rinforzo ipnotico ed una verifica dopo altri due mesi. Si evidenzia un sostanziale equilibrio nelle prestazioni e, alla conclusione del turno, una minore percezione di fatica.

Modello SFERA

Il termine SFERA serve per riunire in un acronimo di facile memorizzazione i cinque punti fondamentali per una buona preparazione mentale. In realtà questi cinque fattori, come vedremo, sintetizzano in modo esaustivo tutto ciò di cui l'atleta, il professionista delle vendite, il medico di emergenza territoriale ha bisogno per realizzare la sua massima prestazione sul campo.

SFERA rientra in un approccio più ampio per le alte prestazioni

HUMAN PERFORMANCE

La massima prestazione si ottiene quando un individuo riesce ad esprimersi in una data azione al massimo delle sue possibilità; vi è quindi una reale corrispondenza tra il **valore potenziale** e il **valore assoluto** che l'attore esprime durante lo sviluppo dei processi prestazionali.



Human Performance: Formula

(HP = Human Performance)



$$\text{H.P.} = \frac{\text{Risorse Tecniche} \times \text{Risorse Umane}}{\text{PROGETTO}}$$



RIPETIBILE

© Giuseppe Vercelli – U.O. Psicologia dello Sport – SUIISM Torino

Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".

MODELLO: S.F.E.R.A.

I FATTORI DELLA PRESTAZIONE



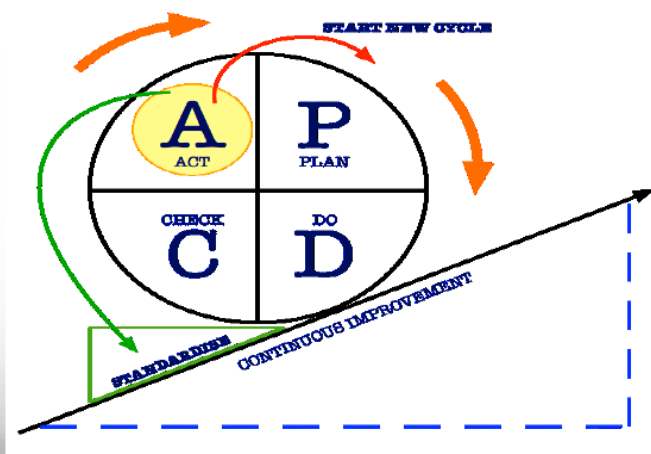
Sincronia	Capacità di essere completamente presenti su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione
Punti di Forza	Capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che l'atleta riconosce di possedere ai fini di una prestazione di eccellenza
Energia	Uso attivo della forza e potenza, che consente di esprimere al meglio le proprie risorse
Ritmo	Ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti. Ciò che dà qualità all'azione
Attivazione	Motore motivazionale, è la massima espressione della passione

© Giuseppe Vercelli – U.O. Psicologia dello Sport – SUIISM Torino

Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".

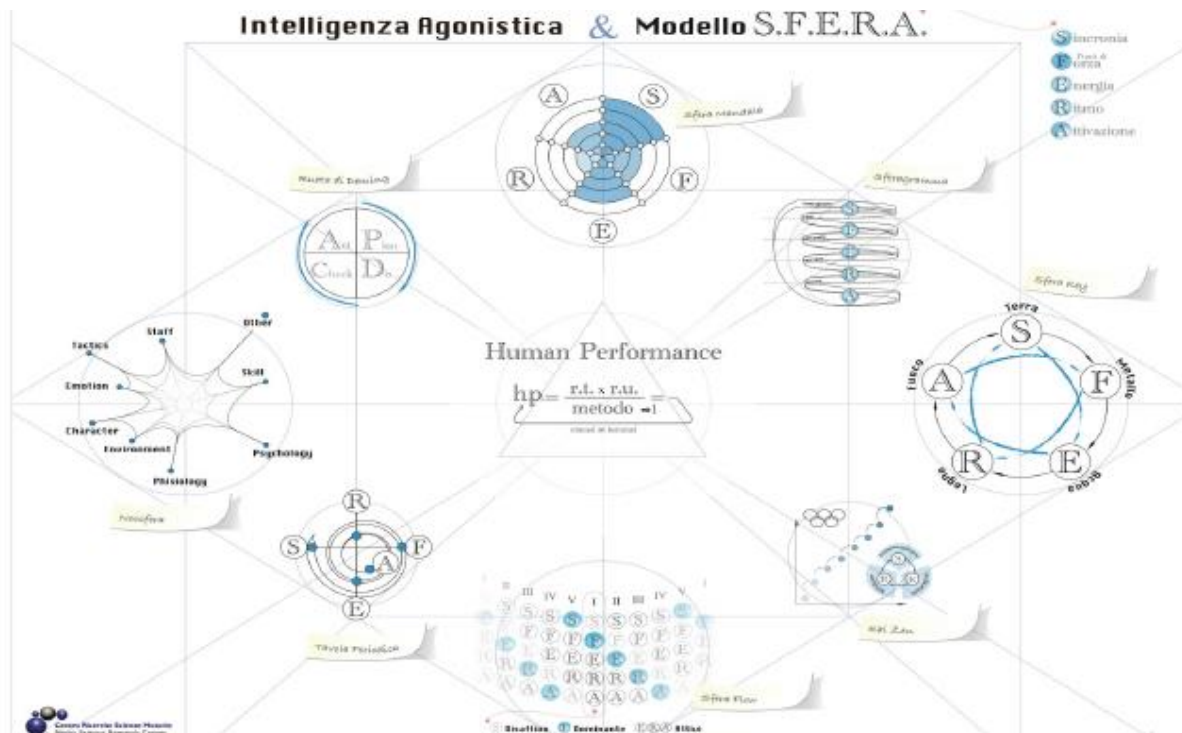
METODO:

Ruota di Deming / Ciclo PDCA



© Giuseppe Vercelli – U.O. Psicologia dello Sport – SUIISM Torino

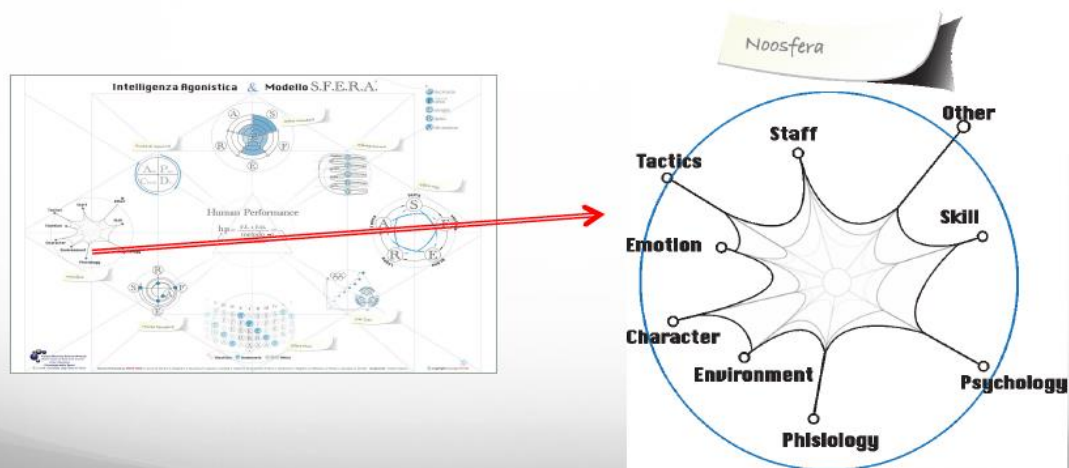
Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".



Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".



LA NOOSFERA



© Giuseppe Vercelli – U.O. Psicologia dello Sport – SUISM Torino

Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".

PREVEDERE L'IMPREVEDIBILE



- La NooSFERA rappresenta graficamente le potenziali **minacce** e gli **imprevisti** che potrebbero condizionare la prestazione.
- Conoscere e prevedere tali elementi permette di **anticipare gli eventi** e prepararsi ad affrontarli nella maniera più opportuna.
- Ignorare e/o non considerare tali elementi genera caos e perdita di **controllo**, esponendo la performance a numerosi rischi.

© Giuseppe Vercelli – U.O. Psicologia dello Sport – SUIISM Torino

Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".

Utilizzo del modello SFERA

Il metodo d'indagine, attraverso alcune domande specifiche, riesce ad evidenziare quali siano le aree psicologiche che il Soggetto dovrà potenziare per ottenere una prestazione d'eccellenza. Per mettere in pratica il modello SFERA verrà usato uno "SFERA Mandala" sul quale costruire la SFERA rispetto ad una prestazione specifica con risultato peggiore delle aspettative, e sfruttare così l'esperienza analizzata per accrescere le capacità.

Ho trovato curioso dotarmi di un foglio e di una matita colorata e chiedermi di completare una sfera rispondendo a domande prestabilite, ma riuscire a conoscere qualcosa in più su sé stesso, e magari capire che cosa è stato ad influenzare negativamente una prestazione importante, mi ha piacevolmente colpito.

Procediamo dunque con la spiegazione della SFERA e la costruzione della SFERA personale. Per fare ciò si utilizza lo "SFERA Mandala", SFERA suddivisa in 5 spicchi (fattori) e 5 cerchi concentrici (valore assegnato) come sotto riportato:

Strumenti: SFERA MANDALA



Individuata una prestazione, analizzo ogni singolo fattore attribuendo ad esso un valore compreso tra 1 e 5 in relazione alla scala di valutazione.

© Giuseppe Vercelli – U.O. Psicologia dello Sport – SUIISM Torino

Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".

Ricordando questa semplice legenda procediamo con la costruzione della SFERA, per fare ciò, è necessario ricordare in modo preciso una situazione in cui la prestazione svolta non sia stata soddisfacente o non abbia corrisposto alle attese. Si procede dando un valore da 1 a 5 per ogni fattore e riempiendo gli spazi corrispondenti ottenendo, così, la propria sfera.

S come **sincronia**

La sincronia è la capacità di essere presente a ciò che si fa nel momento in cui lo si sta facendo. In pratica, sono in sincronia ogni volta che penso all'azione che sto svolgendo. **La mente è concentrata su ciò che il corpo fa**, non pensa a nient'altro. Facciamo alcuni esempi di pensieri indicatori di una scarsa sincronia: "ho paura di sbagliare, chissà cosa diranno gli altri se non faccio bene, stasera uscito dal lavoro devo andare a fare altre commissioni, nel corridoio ho litigato con tizio e lui mi ha detto...". In ogni caso, il risultato è che il corpo è qui e sta agendo e la mente sta pensando ad altro. Chiarito cosa si intenda con la parola

SINCRONIA (concentrazione) possiamo valutare se nella situazione che presa in esame la sincronia era da 1 a 5 e colorare i quadranti corrispondenti, compilando così il mandala.

F come punti di forza

I punti di forza sono quelle cose di cui siamo assolutamente certi e sappiamo di poter usare a nostro vantaggio in ogni occasione. Riconosciamo nei nostri punti di forza ciò che fa la differenza rispetto agli altri. Ogni Esecutore ha sicuramente almeno tre punti di forza: uno fisico, uno professionale e uno mentale. Spesso dimentichiamo di cosa siamo capaci e ci concentriamo invece su ciò che non sappiamo fare. Il migliore è chi è perfettamente consapevole delle sue aree di miglioramento e in aggiornamento si concentra sul superare questi limiti, ma quando scende in prestazione ha la straordinaria **capacità di concentrarsi solo su ciò che sa fare bene**, dimenticando tutto ciò che non va. Avrà l'aggiornamento successivo per concentrarsi sui punti deboli; in prestazione si va solo con i punti di forza. Facciamo degli esempi di pensieri che indicano una scarsa consapevolezza dei punti di forza: "lui è più bravo di me, l'altra volta ho sbagliato e quindi anche questa volta fallirò, non mi sento in forma sicuramente andrà male, sono troppo lento perché riesca, ecc...". Ogni volta che la mente, si concentra su ciò che non sappiamo fare, ci indeboliamo e abbiamo più probabilità di fallire. Ovviamente, nell'identificare i nostri punti di forza dobbiamo scegliere dei punti in cui effettivamente sappiamo (perché è confermato dall'esterno) di essere realmente forti, altrimenti cadiamo nell'illusione. Scriviamoli e teniamoli presenti ad ogni occasione. Se è chiaro cosa si intende per PUNTI DI FORZA (interruttore per accedere solo alle cose che so fare), si può compilare il mandala.

E come **Energia**

L'energia è ciò che noi utilizziamo per svolgere un compito, per raggiungere un obiettivo, per muoverci e andare avanti. L'energia fisica è ciò che consente il movimento corporeo ma l'energia mentale è altrettanto fondamentale. Quante volte ci siamo ritrovati a dover fare qualcosa senza averne molta voglia e ci siamo sentiti stanchi ancora prima di iniziare. Questo è un esempio di poca energia. Al contrario invece può esserci capitato di svolgere un compito con tanto impegno e tanta passione da impiegare il 150% di noi; e alla fine, soddisfatti del risultato, ci sentivamo stanchissimi e privi di forze. Questo è un esempio di troppa energia che però porta allo stesso risultato che averne poca. L'Esecutore sa che deve **dosare in equa misura l'energia per affrontare la prestazione nel migliore dei modi**. E' facile vedere una persona con un'elevata energia perché tende ad essere molto dinamica, attiva, dominante, grintosa, loquace. Al contrario quando si ha poca energia, si è poco dinamici, apatici, taciturni, sottomessi. Osservando il proprio comportamento e quello dei collaboratori prima di un intervento importante: si noterà chi è molto carico e spreca molta energia in cose inutili (es. parla molto di più, ride nervosamente, grida, si muove costantemente) e altre persone con un livello di energia più basso (es. stanno sedute e non si muovono, non parlano, non ridono con gli altri dell'equipe, sembrano quasi annoiate dalla situazione e si sentono stanche). La giusta via di mezzo è la condizione per avere un ottimale livello di ENERGIA. Se è chiaro cosa si intende per ENERGIA (sentirsi comodi, vedere meglio, essere a proprio agio), procedere alla compilazione del mandala.

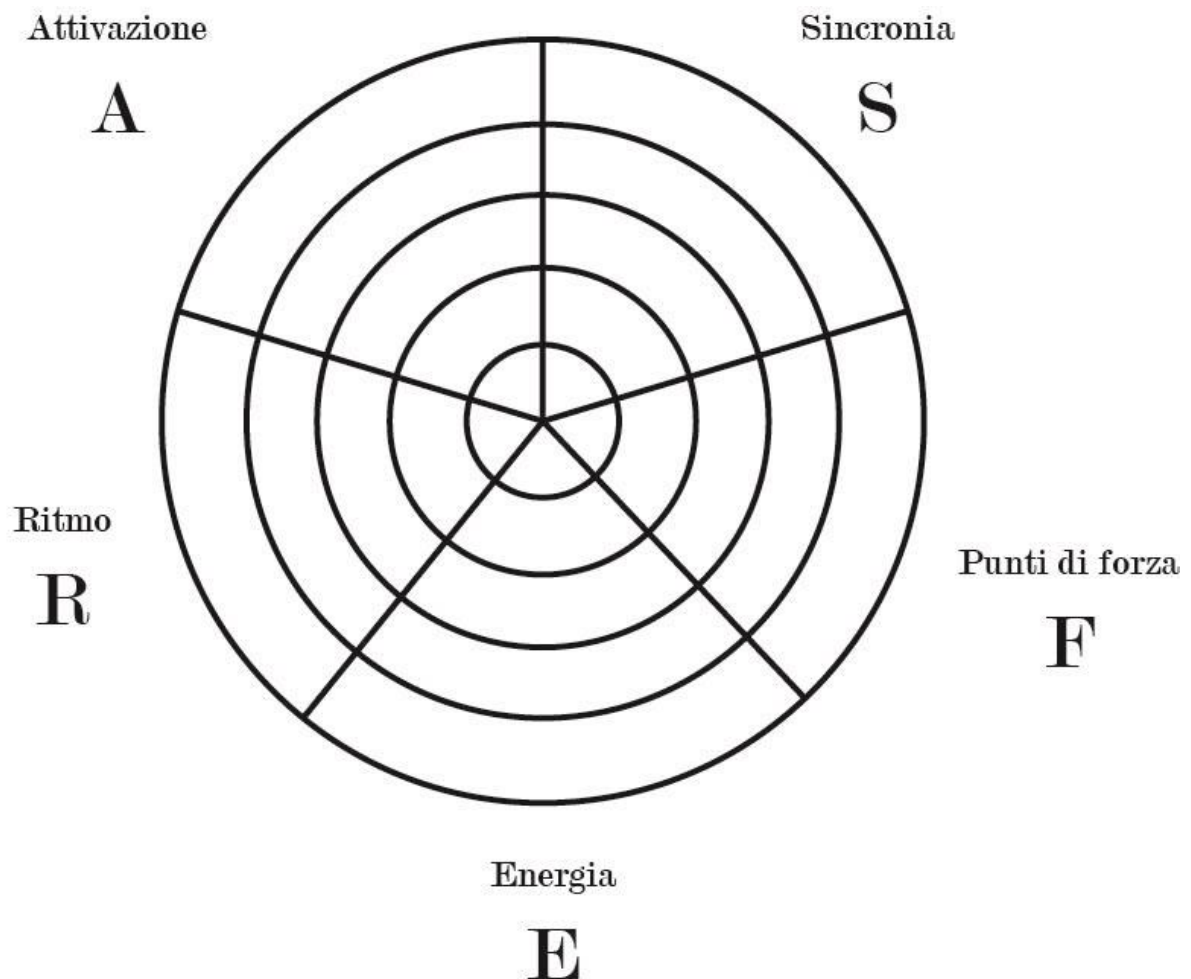
R come **RITMO**

Quale è la differenza tra Energia e Ritmo? L'energia è la dimensione della quantità, il ritmo è la dimensione della qualità. Immagina, ad esempio di dover piantare un chiodo nel muro avendo a disposizione il miglior martello e il migliore chiodo possibile. Se hai poca energia, non riesci a piantarlo, se ne hai troppa rischi di spaccare il chiodo nel muro. Il ritmo è ciò che genera il flusso giusto nella sequenza dei movimenti, la giusta alternanza tra il tenere il chiodo e il battere col martello. Fare le cose nel giusto ritmo significa **saper alternare in modo equilibrato momenti di attività e momenti di pausa**, seguendo quelle che sono le esigenze fisiologiche del nostro organismo. Non rispettare il proprio ritmo vuol dire fare le cose troppo velocemente oppure troppo lentamente, generando in entrambi i casi delle sensazioni sgradevoli. Nel caso di un ritmo troppo veloce si ha la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi, ci si sente affannati, di corsa, nei casi estremi in ansia. Quando si mantiene un ritmo troppo lento invece, si ha la sensazione di non andare avanti, il tempo non passa più, ci si sente lenti e appesantiti, a volte perfino annoiati. Per trovare il proprio ritmo sarà utile immaginarsi in una danza, o seguire la frequenza di una propria buona scrittura. Se è chiaro che cos'è il RITMO (percepito come elegante), si compili il mandala.

A come **ATTIVAZIONE**

L'attivazione ha a che fare con la **passione** che guida le attività che si svolgono; è il motore motivazionale. E' la massima espressione della passione che ci permette di superare i limiti, di allenarci e aggiornarci costantemente, di proseguire anche nelle difficoltà e di ricominciare dopo un infortunio o insuccesso. È la forza interiore che alimenta, ogni giorno, il nostro sogno,

indirizza il nostro comportamento, genera armonia ed equilibrio nel fare e nel dirigersi verso l'esperienza desiderata. In questa dimensione sono usati, al massimo livello e con naturalezza, entrambi gli emisferi del cervello. È una dimensione emotiva che si può descrivere in modo approssimativo ma chi vive lo stato di attivazione si sente pronto per fare ciò che deve fare. Lo fa con gioia, con divertimento, con passione e con motivazione. Se è chiaro cos'è l'ATTIVAZIONE (passione), è possibile terminare il mandala.



VALUTAZIONE della S.F.E.R.A.

Osservando il disegno risultante, se l'immagine della SFERA è completamente gonfia e rotola bene verso l'obiettivo prefisso è perché i quadranti del mandala sono tutti colorati. Negli altri casi è come avere un piccolo foro che sgonfia la sfera impedendole un movimento armonioso ed efficace.

Si può usare questo metodo di autovalutazione dopo ogni intervento, ogni aggiornamento, alla fine di ogni settimana di lavoro per iniziare ad essere consapevoli di quelle aree del atteggiamento mentale che potrebbero essere potenziate.

Possiamo facilmente ritrovare questi cinque fattori in ogni prestazione, ascoltando e riconoscendo le sensazioni percepite nel corpo, i pensieri o eventualmente le immagini ritenute essere connesse al fattore. Per esempio, si noterà che quando si è in sincronia si ha la sensazione di essere più concentrati e presenti, mentre quando non si è in sincronia, succede che....

Il completamento della tabella sottostante permetterà che sia ancora più chiaro riconoscere i cinque fattori, partendo dall'esperienza personale.

	Ogni volta che il fattore è presente sento...	Ogni volta che il fattore non è presente sento...
S		
F		
E		
R		
A		

*Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi "Vincere con la mente".*

Ora, chiaro come riconoscere i cinque fattori, si farà attenzione ad alcune azioni, tecniche o esercizi che permettono di “entrare” nel fattore desiderato. Altre azioni, tecniche, o esercizi permettono invece di mantenere il fattore nel tempo. Si compili la scheda sottostante per avere un promemoria sulle personali strategie da utilizzare nelle prestazioni.

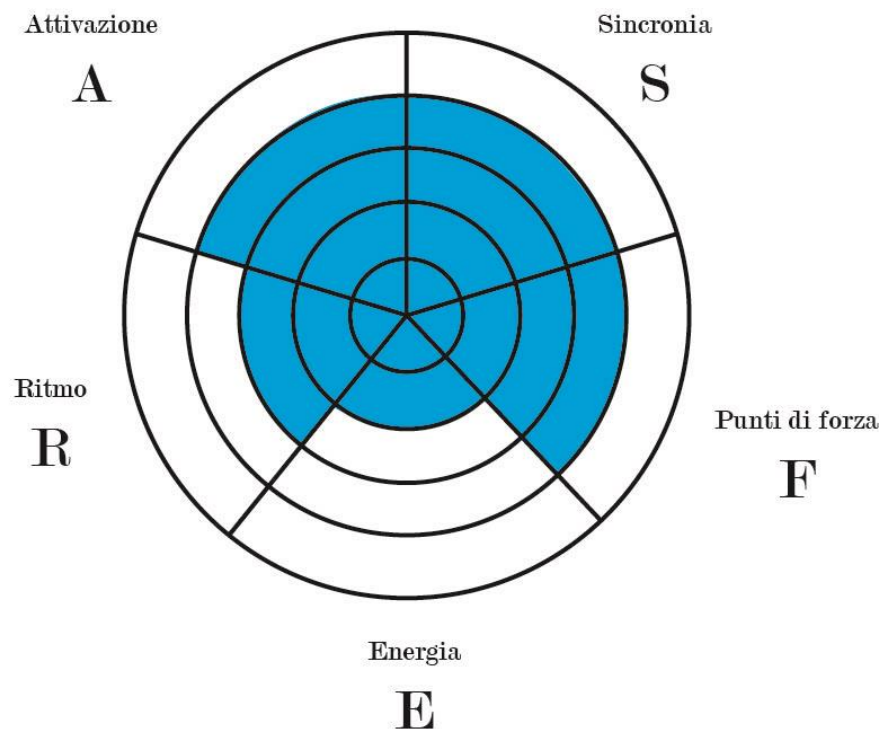
	Sensazioni (Promemoria)	Cosa fare per entrare nel fattore	Cosa fare per mantenerlo nel tempo
S			
F			
E			
R			
A			

*Tratto da materiale didattico del prof. **Giuseppe Vercelli** e dai testi “Vincere con la mente”.*

Affinché si possa apprendere meglio questo modello e renderlo assolutamente automatico, può essere utile monitorare le settimane di lavoro con questi esercizi. Alla fine di ogni settimana o mensilmente fare una valutazione complessiva completando la SFERA mandala riferita al periodo riempiendo lo spazio settoriale dall’interno verso l’esterno per ogni fattore secondo la valutazione sotto riportata.

Dopo aver esposto tutti i principi e i passi per formare la propria sfera, qui di seguito viene mostrata la mia sfera; risultante dall'analisi fatta al concludersi del mese di maggio, prima di cominciare il lavoro ipnotico:

- 1) Per niente**
- 2) Poco**
- 3) Abbastanza**
- 4) Molto**
- 5) Moltissimo**



Come è stato fatto in prima persona, ovviamente è possibile proporlo a colleghi e collaboratori in modo che ciascuno di loro possa iniziare a capire che cosa avvenga nella propria mente ogni volta che si venga ad affrontare un intervento.

Analisi della PERFORMANCE

Verranno ora esposte le tabelle dei turni relativi ai cinque mesi (maggio-settembre) utilizzate per monitorare gli effetti del metodo Sfera, prima e dopo l'utilizzo.

Tabella interventi totale **89** di cui:

- ✓ 2 codice verde
- ✓ 11 cod. giallo
- ✓ 76 cod. rosso

MAGGIO							
Data	Turno	Ora partenza	Ora arrivo ospedale	Rientro sede	Tempo tot	Tipologia	Temp°
2	g	09.39	10.52	10.51	72	Altro	22 °C
11	n	20.53	22.08	22.08	75	TSO	28 °C
11	n	22.51	23.56	23.56	65	Tentato Suicidio	28 °C
13	g	16.35	18.29	18.29	114	Malore in casa	27 °C
13	g	19.00	19.11	20.35	95	Malore altro L.	27 °C
14	n	21.50	22.12	22.12	22	Malore sul lavoro	28 °C
14	n	22.12	22.50	22.50	38	Malore in casa	28 °C
14	n	22.55	00.30	00.30	95	Riferite Percosse	28 °C
20	g	16.10	17.46	17.46	96	INF. sul Lavoro	23 °C
21	n	20.40	21.50	21.50	70	Malore in casa	19 °C
23	n	7.55	09.00	09.00	65	Malore in casa	17 °C
25	g	19.51	21.14	21.14	83	Malore in casa	24 °C
27	g	07.58	09.10	09.10	72	INC. Stradale	22 °C
27	g	12.04	14.02	14.02	118	Malore in casa	22 °C
27	g	14.20	15.18	15.18	58	Malore in casa	22 °C
29	n	01.30	02.50	03.02	92	Malore in casa	25 °C
29	n	03.03	04.20	04.20	77	Malore in casa	25 °C
29	n	07.21	08.29	08.29	68	Malore in casa	25 °C

Dove: n = turno notturno 20.00/08.00; g= turno di giorno 08.00/20.00

GIUGNO							
Data	Turno	Ora partenza	Ora arrivo ospedale	Rientro sede	Tempo tot	Tipologia	Temp°
01	n	22.28	23.36	23.36	11	Malore in casa	27 °C
03	g	19.20	20.05	20.05	8	Accidentale	31 °C
04	n	21.20	22.17	23.46	146	Malore	32 °C
10	g	12.06	12.59	12.59	53	Malore in casa	30 °C
12	n	06.05	06.57	06.57	3	Malore in casa	30 °C
14	g	08.56	10.03	10.03	67	Malore in casa	26 °C
14	g	13.45	14.03	14.03	18	Altro	26 °C
14	g	15.44	16.53	16.53	69	Malore in casa	26 °C
17	g	11.06	11.43	11.43	37	Malore altro L.	25 °C
17	g	18.08	18.54	18.54	46	Malore altro L.	25 °C
17	g	19.47	21.52	21.52	125	Malore in casa	25 °C
18	n	21.07	21.38	21.38	31	Malore altro L.	26 °C
24	g	10.12	11.30	11.30	78	Malore altro L.	24 °C
24	g	13.37	14.07	14.07	30	Malore in casa	24 °C
24	g	15.00	16.00	16.00	60	Altro	24 °C
24	g	16.36	18.10	18.10	94	Annegamento	24 °C
25	n	20.26	21.28	21.28	62	Malore in casa	26 °C
25	n	23.58	00.47	01.30	92	Malore in casa	26 °C
26	n	05.24	06.28	06.28	64	Malore altro L.	28 °C

Dove: n = turno notturno 20.00/08.00; g= turno di giorno 08.00/20.00

LUGLIO							
Data	Turno	Ora partenza	Ora arrivo ospedale	Rientro sede	Tempo tot	Tipologia	Temp°
12	g	08.34	09.36	09.36	62	Malore altro L.	32 °C
14	n	00.42	01.18	01.18	36	Malore in casa	33 °C
15	g	11.03	12.32	12.32	89	Malore in casa	34 °C
15	g	14.05	14.50	14.50	45	Riferite percosse	34 °C
17	n	21.48	22.45	22.45	57	Malore altro L.	36 °C
17	n	02.12	02.43	02.43	31	Malore altro L.	36 °C
18	g	08.23	09.45	10.55	152	IST-INC. Stradale	35 °C
18	g	11.13	12.25	12.25	72	Accidentale	35 °C
18	g	17.48	18.45	18.45	57	IST-INC. Stradale	35 °C
22	g	09.57	10.44	10.44	47	Malore altro L.	37 °C
22	g	11.00	12.34	12.34	94	Malore in casa	37 °C
23	n	21.35	23.28	23.28	113	Malore in casa	36 °C
24	n	05.32	06.38	06.38	66	Malore in casa	33 °C
25	g	11.42	13.30	14.29	167	Malore in casa	32 °C
26	g	10.34	11.08	11.08	34	Malore in casa	30 °C
27	n	20.34	20.57	20.57	23	Tentato suicidio	32 °C
28	n	06.05	07.24	08.00	115	Malore in casa	31 °C
28	n	19.59	21.30	21.30	91	Malore in casa	31 °C
30	n	21.18	22.37	22.37	79	Malore altro L.	29 °C
31	n	07.03	07.59	08.32	89	Malore in casa	28 °C

Dove: n = turno notturno 20.00/08.00; g= turno di giorno 08.00/20.00

AGOSTO							
Data	Turno	Ora partenza	Ora arrivo ospedale	Rientro sede	Tempo tot	Tipologia	Temp°
12	g	08.10	09.24	09.24	74	Malore in casa	35 °C
12	g	11.10	12.53	12.53	103	INF. sul Lavoro	35 °C
14	n	07.07	08.25	08.25	78	Tentato Suicidio	33 °C
14	g	19.10	20.08	20.08	58	Malore in casa	33 °C
16	g	11.28	13.00	13.00	92	INC. stradale	26 °C
16	g	14.58	15.30	15.30	32	INC. stradale	26 °C
16	g	15.57	16.31	16.31	34	Malore in casa	26 °C
18	n	06.32	07.44	07.44	72	Malore altri L.	29 °C
19	g	13.23	13.27	13.37	34	INC. domestico	23 °C
31	n	00.02	01.10	02.00	118	Malore in casa	33 °C

Dove: n = turno notturno 20.00/08.00; g= turno di giorno 08.00/20.00

SETTEMBRE							
Data	Turno	Ora partenza	Ora arrivo ospedale	Rientro sede	Tempo tot	Tipologia	Temp°
3	n	02.03	02.51	02.51	48	INC. Stradale	23 °C
5	g	14.41	15.27	15.27	46	Malore in casa	24 °C
6	g	08.26	09.04	09.24	38	Malore in casa	24 °C
9	g	14.40	15.44	16.18	98	Malore in casa	24 °C
9	g	16.19	17.08	17.08	49	Malore in casa	24 °C
13	n	20.17	21.02	21.02	45	Malore in casa	23 °C
14	n	07.34	08.35	09.20	106	Malore in casa	27 °C
16	g	08.21	09.30	09.30	69	Malore in casa	27 °C
16	g	09.31	10.26	10.26	55	INC. Stradale	27 °C
16	g	11.11	12.10	12.10	59	Malore in casa	27 °C
17	n	23.53	01.00	01.00	67	Malore in casa	30 °C
18	n	04.43	05.06	05.06	23	Malore in casa	29 °C
21	n	03.22	04.15	04.15	63	Malore in casa	24 °C
21	n	06.00	07.05	07.45	105	Malore in casa	24 °C
21	n	21.01	22.33	22.33	92	INC. Domestico	24 °C
22	n	03.00	04.15	04.16	76	INC. Domestico	22 °C
23	g	13.45	14.15	14.15	30	Malore altro L.	21 °C
23	g	17.36	18.01	18.01	25	Malore in casa	21 °C
23	g	19.50	21.05	21.05	75	Malore in casa	21 °C
24	n	23.37	00.27	00.27	60	Accidentale	20 °C
27	n	23.39	00.58	00.58	79	Malore in casa	20 °C
28	n	20.00	2054	21.23	83	INC. Stradale	20 °C

Dall'osservazione delle differenze di sfera mandala ottenute analizzando le prestazioni nell'arco di maggio si è osservato che i risultati operativi minori alla media erano accomunati dalla stanchezza fisica dovuta a più fattori:

- 1) numero di interventi precedenti a quello con risultato inferiore alla media
- 2) durata degli interventi (di 1 o 2 ore con percorrenze stradali pari a 2/3 del tempo dell'intervento stesso, km complessivi superiori a 100)
- 3) stress ambientali (come ad es. operare a temperature sopra i 34-38 gradi sotto irraggiamento diretto del sole)
- 4) privazione del sonno legato ad interventi durante la notte
- 5) impegni extra lavorativi che si sommano a quelli lavorativi .

In sintesi la binomia stanchezza fisica e/o mentale fa la differenza sostanziale influenzando le potenzialità degli altri elementi della mia sfera. Si nota che l'energia era la variabile prevalentemente inferente sulle prestazioni e deciso di agire sul recupero della stessa. Un'analisi più accurata, osservando le prestazioni di giugno e luglio, evidenzia che il rispetto dei cicli ultradiani non sono programmabili e che la quantità di energia impiegata è influenzata da molte variabili legate a fattori esterni (noosfera), ho deciso di agire ulteriormente sulla quantità di energia disponibile e sul controllo del suo utilizzo.

IPNOSI per modellare la S.F.E.R.A.

Ipnosi

L'ipnosi è la tecnica usata per indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette d'influire sulle sue condizioni psichiche, somatiche, viscerali per mezzo del "rapporto" fra questo e l'ipnotizzatore (Granone). Tale particolare stato è caratterizzato dalla prevalenza delle funzioni rappresentativo-emotive su quelle critiche-intellettive, da fenomeni d'ideoplasia controllata e da condizioni di parziale dissociazione psichica. L'ipnosi può essere anche autoindotta per fenomeni di monoideismo suggestivo e con l'aiuto di mezzi fisici, chimici e psicologici. Ciò che caratterizza l'ipnosi è lo stato di coscienza, che può essere variabile a seconda della profondità della trance, essendo questa un fenomeno dinamico e non statico.

Quindi possiamo considerare l'ipnosi **uno stato di coscienza modificato ma fisiologico, dinamico, durante il quale sono possibili notevoli modificazioni psichiche, somatiche, viscerali, per mezzo di monoideismi plastici ed il rapporto operatore-soggetto**; dove per **monoideismo plastico** intendiamo la possibilità creativa che ha un'idea rappresentata mentalmente, in modo esclusivo, di estendersi e realizzarsi nell'organismo con modificazioni: percettive, emozionali, muscolari, nervose, viscerali, endocrine ed immunitarie.

Dato un chiarimento sul concetto di ipnosi passiamo a definire il concetto di trance. Definiamo la "trance" (o stato ipnotico) come uno **stato modificato di coscienza**. In questo stato non è presente l'incoscienza, la non consapevolezza, tutt'altro; ed è definito modificato in quanto non ci si trova in presenza della consapevolezza 'ordinaria', ma di un'attenzione, un livello di critica, in misura tale da non poter essere considerati 'razionali'.

Programmazione delle sedute

Le sedute ipnotiche verranno effettuate dal dott. Corrado Cutrufo (psicoterapeuta ed ipnologo C.I.I.C.S) dopo essersi accordati sulla procedura induttiva, il contenuto ipnotico e gli obiettivi da raggiungere.

Si decide di programmare il lavoro tramite mie precise istruzioni, sulla modalità d'induzione e metafore da usare, in due sedute d'ipnosi:

- la prima finalizzata a stabilire un ancoraggio postipnotico da usare al bisogno per avere un recupero migliore durante gli spostamenti in rientro dalle missioni o in sede nell'attesa di una possibile nuova missione.
- La seconda come rinforzo e potenziamento dei risultati ottenuti con la precedente.

I° induzione

La seduta mira al recupero e ad una distribuzione delle energie durante la missione, aumentandone l'utilizzo nel corso dell'intervento; usando un'analogia potremmo dire che è come usare il motore a bassi regimi per accelerare al bisogno. Il lavoro sarà incentrato sul massimo recupero dove 1 minuto corrisponda a 15-20 minuti di riposo, una volta raggiunto uno stato di ipnosi si elicitava una distorsione temporale:

- *il percepire il tempo che rallenta all'esterno mentre il recupero dell'intero sistema corpo-mente accelera.. Il ticchettio del nostro orologio mentale pian piano si fonde ai battiti del nostro cuore, che rallenta come quando ci si immerge in profondità sott'acqua.. Tanto più scendiamo profondamente, in acqua come nella nostra mente, tanto più rallenta.. e ciò consente di identificare l'acqua con la mente.. e in profondità c'è*

sempre più tranquillità, i suoni sono dilatati, ovattati.. La luce si riduce fino a sparire in un blu, intenso, accogliente.. e si sente il corpo sospeso, avvolto, senza peso.. non è caldo e non è freddo.. si perde progressivamente la percezione della temperatura.. si è solo il battito del cuore.. in armonia con il movimento del corpo fluttuante senza sforzo.. l'acqua, diventata ora similitudine della mente e del corpo.. che possono rigenerarsi nella calma della profondità.. assimilando la potenza dell'energia e plasticità dell'acqua.. che consente al corpo e mente di spremere ed eliminare tutte le scorie sotto la pressione della profondità.. per ricaricarsi di tutte le energie necessarie.. In superficie il tempo "passa", ma immerso nelle profondità delle acque tutto sembra andare a rilento.. il tempo è dilatato.. il corpo si rigenera, si ristora, si risana.. e tutti i processi fisiologici lavorano al meglio.. e pian piano.. riemergendo in superficie.. assimilando tutto il necessario nel riespandere il volume di tutte le cellule.. si rimarrà sorpresi nello scoprire che cinque minuti del tempo esterno sono equivalenti a due ore nella profondità

L'immagine dell'acqua, diventata similitudine della mente, è usata come metafora terapeutica che permette di calmare, se non quasi annullare, i pensieri, permettendo al corpo di usufruire al meglio dei suoi meccanismi di recupero. Durante la fase finale induttiva viene assegnato un ancoraggio postipnotico (l'inserire il pollice della mano destra all'interno del proprio pugno) che permettere un ritorno facile e veloce allo stato ipnotico nei momenti di bisogno.

II° induzione

La seconda seduta ha lo scopo di rinforzare e potenziare gli effetti sviluppati dalla prima induzione. Tramite verifica del funzionamento dell'ancoraggio si riporta il soggetto in uno stato ipnotico, con l'obiettivo di portarlo ancora più in profondità. Riprendendo, e amplificando, la metafora dell'immersione nell'acqua poi, attraverso dei ponti linguistici, si guida la persona al ricordo di particolari momenti del proprio vissuto:

- procurando una regressione d'età (parzialmente, in modo che abbia la consapevolezza di un adulto e l'inconsapevolezza di un bambino) viene fatto notare *la capacità di sperimentare le cose.. quando si era piccoli, un mese sembrava un'eternità.. quando si era bambini, e mancavano cinque minuti al momento in cui si sarebbe usciti a giocare.. cinque minuti erano un'eternità.. e si può rivivere questa percezione ogni volta che se ne ha bisogno.. semplicemente sarà possibile fare tutte le modifiche interne necessarie.. e la percezione del tempo, durante lo stato ipnotico, sarà diversa dal tempo reale.. cinque minuti del tempo reale saranno due ore durante lo stato ipnotico..*

Per poi presentare un'ulteriore metafora:

Focalizzarsi ed identificarsi con una doppia bobina.. che man mano si riavvolge.. riduce il numero di giri sul suo perno mentre quello opposto si srotola a velocità crescente.. così il respiro rallenta.. mentre la bobina si riempie.. e consente lo srotolare l'altra bobina più velocemente.. così il corpo e la mente rallentano.. e consentono di recuperare sempre più velocemente.. Più velocemente fluisce l'energia.. prima riempie il corpo e poi la mente.. che rallentano progressivamente con l'aumentare dell'energia.. per fermarsi raggiunto l'equilibrio... Il riavvolgersi

*costantemente accelerato, coinvolgente, armonioso, della bobina..
permette il recupero precoce e consente.. una volta raccolto.. di dare
seguito alla fluente, comoda visione di un elegante film.. Raccolta veloce
delle energie ed equilibrata distribuzione al bisogno..*

Con questa induzione, pensata allo scopo di lavorare in sinergia con la precedente, si è voluto puntare sul senso di tempo soggettivo codificato nella propria memoria. Esperienze del vissuto della persona, quindi ancora presenti nella memoria, e utilizzabili come risorse al momento giusto. L'effetto performante di ciò risiede nel fatto di usufruire delle capacità, abilità, modalità, che la persona ha e quindi già facenti parte di qualcosa che egli possiede. Si va a "raccogliere" dagli apprendimenti esperienziali immagazzinati nel soggetto.

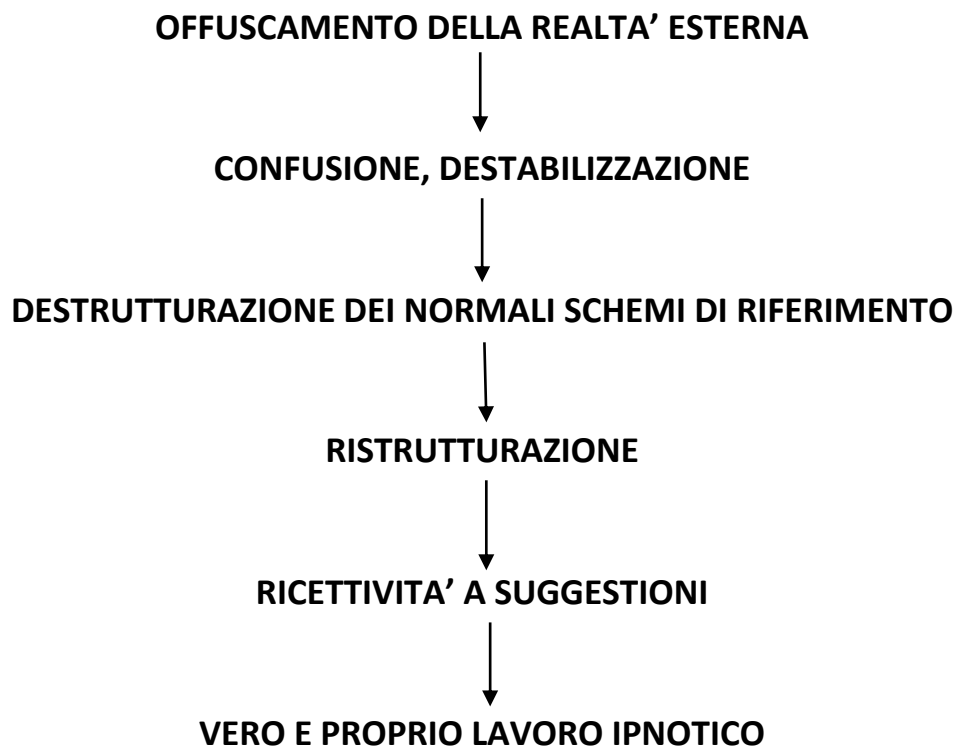
In questo caso è sembrato più opportuno effettuare una regressione parziale d'età; invece di far regredire il soggetto fino al punto di dimenticarsi di essere adulto, si è fatto regredire solo le parti che si vogliono, allo scopo di ottenere di nuovo la flessibilità di coscienza di cui si disponeva in un'età molto giovane.

L'ulteriore metafora della "doppia bobina" rafforza, consolida ed incrementa, il processo del recupero energetico già attivato antecedentemente.

L'ancoraggio utilizzato, per riaccedere allo stato specifico evocato da questa induzione, si differenzia dal precedente esclusivamente dal pronunciare una parola "chiave" associata all'ancoraggio preesistente.

Schema induttivo

La dinamica dell'induzione da me progettata può essere espressa graficamente in questo modo:

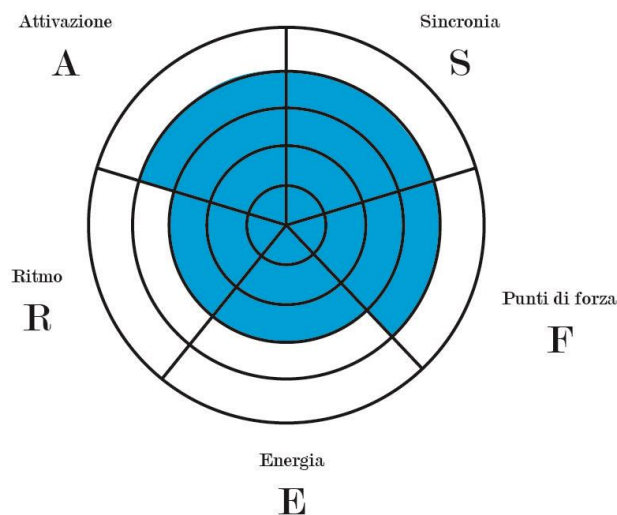


Questo schema è stato seguito in entrambe le induzioni, con l'unica differenza riferita al contenuto ma non nel processo.

Verifica dei risultati e conclusioni

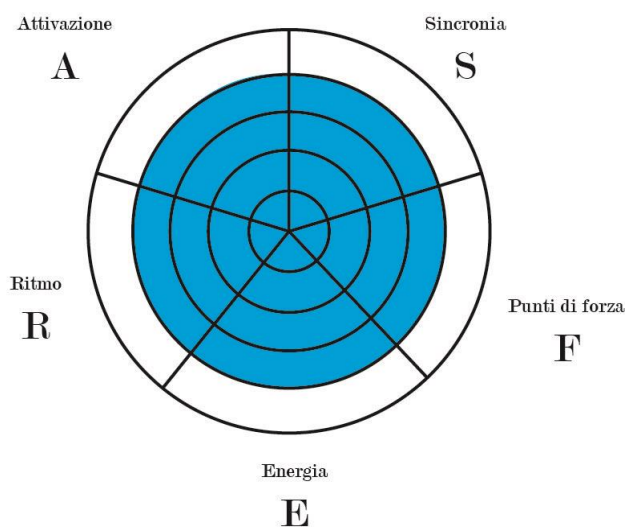
Adottato l'utilizzo dell'ancoraggio per il recupero dell'energia si sono osservati i cambiamenti nella sfera in un periodo prima da giugno-luglio, e successivamente agosto-settembre.

SFERA giugno-luglio, dopo la **prima induzione ipnotica**:



Ho osservato un miglioramento delle mie sensazioni riguardo il fattore energia che è passato da 2 a 3. Ho la sensazione di iniziare le prestazioni con un migliore equilibrio, l'attivazione per l'intervento è graduale fino all'arrivo sulla scena, durante l'intervento rimango ancora troppo a lungo concentrato sulla mia prestazione specifica e sui particolari e perdo la visione d'insieme dell'evento che recupero dall'equipe per quanto possibile, durante il trasporto anche se attivato mi percepisco abbastanza comodo, a fine missione ho la percezione di avere ancora energia e risorse.

SFERA agosto-settembre, dopo la **seconda induzione ipnotica**:



Il riscontro è stato:

- di consolidamento della percezione di una equilibrata attivazione
- di una migliorata visione complessiva della scena
- migliorato utilizzo delle energie nella distribuzione dei compiti durante la focalizzazione sulla performance professionale
- percezione di comodità nei momenti di trasporto del paziente in ambulanza

Ciò ha portato ad uniformare con una valutazione di 4 tutti i fattori.

Il realizzare prestazioni decisamente più uniformi ed equilibrate verso le aspettative ed il provare una minore fatica fisica e mentale a fine turno, anche dopo attività intensa, si è concretamente realizzata.

Bibliografia

Granone F., *Trattato d'Ipnosi*, UTET, Torino (2009).

Vercelli G., Gambarino C., *"S.F.E.R.A.: un modello per il miglioramento continuo in psicologia dello sport"*, Giornale italiano di psicologia dello sport, n 1/2, (2008)

Vercelli G., *"L'intelligenza agonistica libro. Affrontare le sfide nella vita, nel lavoro, nello sport"*, Ponte alle Grazie, Firenze (2009).

Vercelli G., *"Vincere con la mente. Come si diventa campioni: lo stato della massima prestazione"*, eBook, (2013)

Vercelli G., *"Il Modello S.F.E.R.A."*, <http://www.psycosport.com>