

La comunicazione ipnotica

“Qui ho ritrovato gli stessi valori che ho cercato di insegnare ai bambini”

La comunicazione ipnotica: una possibilità sconosciuta, temuta o ignorata. Eppure l'esperienza di L. è un esempio di come fiducia e competenza possono fare la differenza in un percorso di cura.



La signora L. ci teneva tantissimo a raccontare la sua storia per esprimere gratitudine verso un gruppo di professionisti che lavorano all'Ospedale Martini e, con entusiasmo, ci offre la sua esperienza: *“Il 4 luglio faccio la biopsia perché avevo una proteinuria molto alta. Mi ero rivolta al dott. Roberto Boero del Martini, nonostante io sia di Rosta, e lì ho conosciuto questa splendida équipe. Quando sono stata ricoverata, il dott. Boero ha notato che ero molto agitata. Io ho sofferto di depressione ed ero molto spaventata, non riuscivo a calmarmi, tanto che lui, ad un certo punto, mi ha chiesto se ero disponibile a fare una tecnica di rilassamento, di comunicazione ipnotica... all'interno del gruppo infermieristico c'era un infermiere esperto in comunicazione ipnotica che avrebbe potuto aiutarmi*

nella preparazione alla biopsia”. Brillano gli occhi di L. quando inizia a parlare di Massimo Femminò: “Così ho conosciuto Massimo, un infermiere che lavora nel reparto di Nefrologia e Cardiologia che utilizza questa tecnica ai pazienti che impiantano pace-maker. Quando l'ho visto mi si è allargato il cuore. Lui può essere mio figlio, è giovane, e mi ha trasmesso subito quella serenità che non pensavo di avere. Si è presentato, poi mi ha descritto la procedura della biopsia, e come sarebbe avvenuta, per poi ascoltare la mia storia”.

Ma che tipo di tecnica ha utilizzato? *“E' stato bravissimo perché non pensavo più all'intervento ma ad altro. Il giorno prima dell'intervento mi ha sottoposto a questa tecnica dove io ascoltando la sua voce sono entrata in uno stato di benessere e ho rivissuto esperienze piacevoli. Quando ho fatto la biopsia mi ha preso la mano, abbiamo cominciato a parlare di tutto, ad un certo punto ho chiesto quando avrebbero iniziato con la biopsia e lui mi ha detto che avevano già finito. Io non ho sentito nulla, neanche la puntura iniziale. Nessun dolore...Il giorno delle dimissioni è venuto a salutarmi”.*

Ma che tecnica di rilassamento ha utilizzato? Nell'immaginario collettivo l'ipnosi evoca quelle magie quasi da spettacolo televisivo e L. conferma questo pregiudizio: *"Sì, in effetti, io sono sempre stata contraria a queste cose...Ma avevo fiducia nel dott. Boero e nel dott. Cesano. Quindi non ho avuto remore. Poi Massimo ha fatto il resto. Mi ha preso la mano, mi ha chiesto di chiudere gli occhi e di pensare all'acqua del mare, di immaginare di immergermi nell'acqua. Io ho paura dell'acqua ma lui mi ha detto di immaginare di arrivare fin dove non avevo paura. Seguivo le sue indicazioni e poi parlavamo... Credo sia proprio una questione di fiducia. Devo dire che la Struttura non è bellissima ma l'atmosfera fa bene: infermieri, oss, medici, lavorano in sintonia e questo il paziente lo percepisce..."*.

La signora L. ha 65 anni, ha sempre lavorato con i bambini in una Scuola d'Infanzia: *"I bambini"*, dice, *"erano la*

mia missione e qui ho ritrovato gli stessi valori. Lavorare per gli altri: certi lavori sono per la gente e si percepisce quando un professionista lavora per il bene della gente".

Chiosa finale: *"Il mio incontro con la sanità pubblica è stato molto positivo e, purtroppo, spesso sbagliamo noi utenti l'approccio verso gli operatori della sanità. Quando sono andata via dall'Ospedale, visti i risultati sorprendenti io e mio marito abbiamo chiesto a Massimo se fosse stato disponibile, fuori dall'Ospedale, a fare qualche seduta, ma con grande serietà ha risposto che non era possibile, in quanto già dipendente pubblico della ASL Città di Torino"*.



Approfondimento sull'Ipnosi

Intervista a Massimo Femminò

Quando incontri Massimo resti, in effetti, rapita dai suoi occhi, di un azzurro, appunto, ipnotizzante. Lavora al reparto di Cardiologia-Nefrologia del Martini e racconta il suo approccio a questa disciplina: *"Il corso di comunicazione ipnotica è stato proposto, a me e a Bianca, una mia collega, dal nostro coordinatore*

infermieristico, Roberto Figus, con l'obiettivo di migliorare la qualità del servizio. Una proposta che mi ha incuriosito, in quanto la mia conoscenza sull'argomento era assolutamente superficiale e fatta di luoghi comuni. Ho pensato che fosse importante mettere in discussione il nostro agire professionale e conoscere una tecnica



di comunicazione nuova, almeno per noi, che avrebbe potuto migliorare la relazione con il paziente attraverso la possibilità di lenire il dolore senza l'utilizzo di farmaci e in cui la funzione dell'infermiere si muove con maggiore autonomia".

"Spiego meglio: l'infermiere in sala di elettrofisiologia può trovarsi da solo col cardiologo durante l'impianto del pace-maker: deve dividersi tra la relazione umana con la persona assistita e seguire la parte tecnica e le apparecchiature elettromedicali e collaborare contemporaneamente con lo specialista, senza la presenza di altre figure professionali (anestesista, ingegnere clinico, tecnico radiologo). La parte tecnico-relazionale è quindi completamente a carico di un professionista che, da solo, deve dividersi tra la collaborazione con il medico, il paziente e la procedura. Ho pensato che questa modalità comunicativa avrebbe potuto realmente aiutarci ad ottenere una maggiore compliance da parte del paziente".

Cos'è la comunicazione ipnotica?

"La comunicazione ipnotica utilizza tutti quegli elementi che sono in grado di instaurare una relazione interpersonale, consentendo all'operatore di aiutare il paziente a gestire gli stati emozionali, creando un rapporto di fiducia che permette di facilitare la creazione di immagini che possono essere modificate.

Comunicazione non significa semplicemente Parlare, la maggior parte della comunicazione umana è di natura non verbale, avviene cioè mediante l'utilizzo di varie modalità quali: sguardo, gesti, posture, espressioni facciali, orientamento del corpo, tono, ritmo, tono della voce, cioè comunicazione non verbale e paraverbale. Ne consegue che impariamo ad interpretare il linguaggio del corpo dell'interlocutore in modo da comprendere le sue reali emozioni e questo ci permette di gestire e modificare la nostra comunicazione, in modo da renderla più piacevole e più efficace possibile. Nella comunicazione ipnotica è importante, quindi, saper utilizzare i diversi canali sensoriali che sono: VISIVO, Uditivo, CENESTETICO, OLFATTIVO E GUSTATIVO".

"La Comunicazione Ipnotica Relazionale permette al paziente di sentirsi perfettamente a proprio agio con un'altra persona, il creare un clima gradevole all'insegna della sintonia e del piacere reciproco nel comunicare. Si utilizzano le parole per creare immagini mentali che si riverberano nel corpo con l'obiettivo di migliorare il vissuto dell'esperienza, trasformando e dando significato alle emozioni".

Si può combattere il dolore attraverso l'ipnosi?

"L'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore definisce il dolore come una sgradevole esperienza sensoriale ed emotiva, che non sempre è associata ad un danno tissutale. Il

dolore è sempre un'esperienza soggettiva: al suo interno vi sono aspetti emotivi, cognitivi, relazionali, ricordi di esperienze precedenti e l'attribuzione di significati. Questo determina un modo personalizzato di percepirlo. Ogni individuo apprende il significato della parola "dolore" attraverso le esperienze correlate a una lesione durante i primi anni di vita, che oltre ad avere una componente somatica, presenta una carica emozionale poiché è caratterizzata da una sensazione spiacevole".

Attraverso la comunicazione ipnotica si può ridurre l'intensità del dolore percepito?

"A volte la persona ha difficoltà a comunicare, così come l'operatore può avere delle difficoltà a comprenderla, in quanto entrambi possono avere linguaggi, esperienze, aspettative, stati d'animo e schemi di riferimento diversi. E' importante, quindi, l'accertamento e la misurazione del dolore oltre le caratteristiche sensoriali, verso altre dimensioni del dolore come l'umore, gli atteggiamenti, gli sforzi, per mettere in atto una risposta cognitiva o comportamentale nei confronti di una situazione percepita come stressante. Per tale ragione una cura globale, individualizzata, è fondamentale per intervenire sul dolore in maniera efficace".

"Proprio la descrizione del dolore - come se....- ci dà la possibilità di modificare, con la comunicazione ipnotica, la percezione dolorosa che il

paziente sperimenta, agendo direttamente sull'immagine che questo racconta, modificando la descrizione: una morsa si può allentare, un fuoco si può spegnere, una corrente si può interrompere, ad un cane che morde si può offrire un boccone più prelibato da mangiare in un altro luogo distante, un peso si può alleggerire... più la persona racconta la sua immagine, più saremo in grado di modificarne ipnoticamente la qualità, usando proprio il suo stesso linguaggio".

Secondo il codice Deontologico, il medico deve sforzarsi per alleviare le sofferenze del suo paziente ma, in questa lotta, deve essere presente tutta l'équipe. E' così?

"Riconoscere la soggettività del dolore, attraverso la relazione dialogica tra infermiere e persona assistita, rafforza le ragioni scientifiche ed etico-professionali dell'adesione ad un modello di assistenza personalizzata fondato sulla piena partecipazione della persona assistita alle cure, in quanto proprio la persona stessa risulta essere il soggetto più competente in merito all'identificazione dei propri problemi di salute.

Gli infermieri nella battaglia contro il dolore possono e devono svolgere un ruolo attivo e rilevante in termini qualitativi, non soltanto come puntuali esecutori di prescrizioni, ma soprattutto come attenti alleati della persona assistita nella rilevazione dei suoi sintomi".

**Occorre un'autorizzazione per eseguire la comunicazione ipnotica?**

“Basta il consenso verbale.

La comunicazione ipnotica non sostituisce la terapia tradizionale ma la supporta per ottenere la piena collaborazione del paziente e un vissuto esperienziale migliore. L'infermiere competente su alcune tecniche complementari è autorizzato ad applicarle in autonomia se la

competenza è supportata da un percorso formativo teorico pratico e se è scientificamente dimostrata l'efficacia. Tecniche riconosciute efficaci sono quelle che prediligono un approccio fisico (massaggio, riflessologia) e le tecniche che sviluppano un approccio cognitivo e cognitivo-comportamentale (musica, rilassamento muscolare, imagery, ipnosi)”.

