

***UNA NUOVA
FRONTIERA
TERAPEUTICA:***

L'IPNOSI?



*Sono uscito da Eliopoli con i grandi dei templi,
detentori della protezione.....ugualmente sono uscito
da Sais con la madre degli dei. Mi hanno assicurato
la loro protezione ; possiedo formule preparate dal
Signore Universale per eliminare il dolore che è in
questa mia carne, in queste mie membra...
Parole ho da recitare quando si medica un qualunque
punto sofferente del corpo dell'uomo....*

(Ebers n.1)

DEFINIZIONE

- Stato artificiale particolare dell'uomo provocato da un processo suggestivo, stato di coscienza particolare modificato da un dispositivo induttore ad opera di entrambi gli attori.

SUGGERZIONE

- “Gerere sub” ovvero condurre sotto.
- E’ l’azione di condurre qualche cosa sotto un’altra , non è uno stato patologico della coscienza , non è soggezione, non è assoggettamento, non è sottomissione.

Suggerimenti terapeutici

- Possono avere un carattere generico o terapeutico specifico.
- Vanno presentate in modo chiaro; rispettare il linguaggio del paziente; formulate positivamente, essere integrate nel contesto della seduta; ripetitive; impiego dell'esperienza del paziente; formulazione permissiva.



ALCUNE APPLICAZIONI TERAPEUTICHE

- **TABAGISMO:** induzione rapida, tre colloqui preparatori, tre colloqui di intervento ipnotico, un colloquio di mantenimento ogni novanta giorni per cinque mesi.
- **ALCOLISMO:** avversione condizionata, rinforzo dell'lo , ipnosi secca.
- **OBESITA':** avversione, proiezione del futuro, creazione di una immagine corporea ideale, tecnica di Perez Zhoker, (calore + tiroide + tiroxina +).

DOLORE

- L'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore adotta la seguente definizione:
- ***Esperienza sensoriale ed emotiva sgradevole associata ad un danno tissutale reale o virtuale.***

DIMENSIONI DEL DOLORE

1. **SENSORIALE**
2. **COGNITIVA**
3. **MOTIVAZIONALE – EMOZIONALE:** ciò che dà significato al tuo dolore (se è il risultato di una ferita inflitta da un'altra persona o prodotta dalla sua negligenza) il significato è rabbia, sofferenza emotiva. Se il dolore è associato ad una infermità degenerativa il suo significato sarà diverso.

1

Tristezza, perdita di gratificazione, apatia, angoscia, difficoltà nel percepirsi.

2

Difficoltà concentrazione, attenzione, memoria, distorsione cognitiva.

3

Desiderio di fuggire dalla vita, desiderio di evitare il confronto con ogni problema, difficoltà crescenti nelle normali attività.



VALUTAZIONE DEL DOLORE

1. *Come valuto l'intensità del mio dolore*
2. *Qual è il peggiore dolore di cui ho sofferto?*
3. *Qual è il minor livello di disagio che ho sperimentato*
4. *Dolore continuo – intermittente –*
5. *Quanto varia la sua intensità?*
6. *Conosco i fattori che hanno a che fare con il livello di disagio? (attività, momenti del giorno, tempo che passa)*
7. *C'è qualche fattore che sembra permettermi momenti di sollievo?*
8. *Quali sensazioni produce il dolore?*
9. *Di che colore è il tuo dolore?*
10. *Che forma assume?*
11. *Che aspetto potrei immaginare?*
12. *Viaggia, emigra, si irradia o persiste?*
13. *E' più superficiale o più profondo?*
14. *Qual è il tuo colore preferito, i tuoi sentimenti, le tue sensazioni, le attività i tuoi luoghi preferiti*
15. *Immagina una tessitura particolare associata al dolore: è rugosa, dura, aspra,?*
16. *Improvvisamente non senti più dolore, come cambia la tua vita?*
17. *Che cosa ti piace e non ti piace di te stesso?*
18. *Di cosa sei particolarmente orgoglioso e invece ti vergogni?*
19. *Quando ti sei sentito nel momento più felice della tua vita e in quello più triste?*

METE

- Attraverso le risposte si ha l'opportunità di valutare i seguenti fattori:
 1. Apprendimento
 2. Memorizzazione
 3. Concentrazione
 4. Motivazione
 5. Appropriato uso del linguaggio
 6. Immaginazione
 7. Creatività

DESCRIZIONI DEL DOLORE





Le quattro chiavi per affrontare il dolore

1. Evitamento
2. Alleviamento
3. Alterazione
4. Presa di coscienza



Le sei strategie

1. Rilassamento profondo
2. Evitamento del pensiero catastrofico
3. Direzioneamento
4. Distrazione
5. Distorsione
6. Dissociazione

1. Significa scivolare nella profondità della propria esperienza finalizzata a esplorarne i contenuti partendo da un completo rilassamento della propria mente e del proprio corpo
 2. Che un qualcosa vada male non significa che sia disastroso; pertanto per affrontare le situazioni nel modo migliore si tende a controllare la propria attività mentale impedendo che i pensieri negativi si liberino dei contesti primitivi entro i quali si valuta la situazione per quello che realmente è.
Caso di Giovanni, ingegnere di 38 anni, sofferente di un dolore cronico a livello della spalla:
 - A) Annotazione di due pensieri maggiormente negativi
 - B) Separazione dell'aspetto improbabile dai reali probabili
 - C) Apprendimento attraverso varie domande sulla logicità dei propri pensieri es: "c'è una qualche valida probabilità che mi accadrà ciò che sto temendo?"
- 

- 3) Proporsi una serie di obiettivi e fare in modo attraverso un rigido controllo e una supervisione dei propri pensieri il loro raggiungimento
- 4) Consiste nello sviare o ri - orientare la propria attenzione da una cosa ad un'altra. Si introducono stimoli e sensazioni che competano con la propria attenzione conscia alle sensazioni dolorose. Esempio: "Sfregamento delle dita; un piccolo dolore sostitutivo
- 5) La distorsione è la strategia che reinterpreta le sensazioni dolorose per sperimentarle come se fossero un'altra cosa; incorpora tanto la distrazione quanto la reinterpretazione attraverso l'immissione di nuovi dati sensoriali (stimoli distraenti) cambiando così il modo di interpretare i dati sensoriali originari (il dolore). Cambiare la focalizzazione dell'attenzione, lasciarsi assorbire nel nuovo oggetto di attenzione, dispiegare la propria immaginazione nell'arricchimento di nuove impressioni sensoriali.
- 6) La dissociazione consiste nel separarsi, sconnettersi, divincolarsi dal dolore ".....quando sei pienamente presente alla tua mente perdi via via coscienza delle sensazioni che si producono in essa mentre il tuo IO è presente nella parte frontale e le sensazioni dolorose si esprimono nella parte posteriore" ".....poni il tuo dolore in un armadio e chiudine la porta tanto nella tua mente interna sono giacenti molti armadi"

METAFORA

- E' una storia narrata con lo scopo di generare nuovi comportamenti, stimolare emozioni e riflessioni creando una comparazione pertinente tra il mondo immaginario e quello reale.

META

GENERARE CAMBIAMENTI NEI MODI DI PENSARE, DI SENTIRE, DI AGIRE.

MEZZI

UTILIZZANO COMANDI NASCOSTI, SUGGESTIONI, A VERITA' PARZIALE E NON UNIVERSALE, PONENDO PIU' MODALITA' INTERPRETATIVE.

FUTURO

REGALANO SPERANZE, STIMOLANO CREATIVITA', RENDONO PIU' CONSAPEVOLI ARRICCHENDO LA PROPRIA IDENTITA'.