



1958

1995

---

RIVISTA ITALIANA DI

---

**IPNOSI E  
PSICOTERAPIA  
IPNOTICA**

ANNO 15° N. 4 - DICEMBRE 1995

---

ORGANO UFFICIALE DI A.M.I.S.I.® E SOCIETA' ITALIANA DI IPNOSI CLINICA®

---

Via Paisiello, 28 - 20131 Milano  
Spedizione in abbonamento postale 50% - Milano

## **Ipnosi e terza età**

**Francesca Ceccherini**

*"La vita può essere compresa soltanto retrospettivamente".*

*(Kierkegaard)*

Vorrei cominciare con una sorta di provocazione. E' più facile ai nostri giorni che si aiuti gli anziani a morire piuttosto che a vivere. A morire in una maniera giusta, umana e indolore piuttosto che a vivere giorni ancora sereni, remuneranti, vitali. Certo, non è la regola ma una simile "cultura" è più diffusa di quanto non si pensi. Ebbene, io ho cercato di andare contro corrente. Come sicuramente hanno fatto, fanno e faranno tantissimi di voi, medici o psicoterapeuti.

Obbedisce a questo impulso questo lavoro che vi presento, che ho fatto, intenso, appassionante e soprattutto illuminante, con un gruppo nutrito di anziani. L'intento era ed è di dimostrare che, pur senza grande onere economico, che pur senza una strumentazione sofisticata, ma solo ricorrendo all'armamentario più classico dello psicoterapeuta, e in particolare all'ipnositerapia, è possibile intervenire sulla condizione generale e individuale degli anziani con risultati di sicuro valore quando non addirittura esaltanti.

Ecco perché vi presento questa mia esperienza e le diverse ricerche che l'hanno accompagnata con una punta di orgoglio e nella speranza di dare un pur modesto contributo al miglioramento della condizione umana in terza età.

L'uso dell'ipnosi come strumento terapeutico si è andato sempre più affermando sulla scia di risultati impensabili e soprattutto non conseguibili con mezzi alternativi. In una parola, se l'ipnosi ha dei limiti, questi sono ancora tutti da trovare, da determinare, mentre si moltiplicano, al contrario, i campi di appli-

cazione e di incidenza tanto da far pensare a una possibilità d'uso generalizzato e comunque coadiuvante rispetto ad altre tecniche. Una verifica in tal senso, dei campi di applicazione dell'ipnositerapia e soprattutto della sua efficacia è costituito dall'esperienza che ho condotto con un sostanzioso campione di anziani, precisando subito che proprio l'ipnositerapia non figura ufficialmente fra gli strumenti da usare ma che, in buona sostanza, è stato il perno principale di questa iniziativa per il semplice motivo che, a mio giudizio, in quel momento, in quella situazione, con quei pazienti, rappresentava la "medicina" per eccellenza.

L'intento era da un lato di portare giovamento, generale o specifico, a questa "classe" di umanità dove, per i più svariati motivi, si concentrano le radici del "mal di vivere", e dall'altro di tracciare correttamente confini all'uso e all'efficacia dell'ipnositerapia, in unione ad altri strumenti classici dell'armamentario psicoterapeutico.

Ognuno di noi ben sa quanto sia arduo e difficile affrontare l'ultima tappa del percorso della vita, la terza o come si tende a dire oggi la quarta età, data la maggiore vulnerabilità psicologica e fisica di tale categoria umana. Una tappa che tutti si augurano di percorrere fin in fondo, ma non in un modo qualsiasi bensì nel migliore dei modi per risparmiarsi inutili sofferenze e frustrazioni godere anzi di quelle soddisfazioni a cui può essere generosa anche questa stagione.

Cominciamo dal campione scelto e trattato. Grazie alla collaborazione del Comune di Scandicci (Firenze), Assessorato allo sport e alla Sicurezza sociale, della Pubblica Assistenza Humanitas e del C.I.R.C.A. (Centri Iniziative e Riecreative Cultural



Anziani), la segreteria dell'amministrazione comunale ha mobilitato risorse e strutture; basti pensare che ha inviato oltre 4000 lettere mirate a quella parte dei 12.000 anziani residenti che rispondevano a predeterminate condizioni, come un'età fra i 65 e i 75 anni, per invitarli a partecipare ad una conferenza illustrativa propedeutica, presieduta dal Professor Pier Luigi Cabras, docente di Psichiatria presso la facoltà di Medicina dell'Università di Firenze, e da me medesima, poi ha messo a disposizione una palestra e materiale vario (materassini di gomma, stereo con microfono, ecc.) per rendere possibile lo svolgimento di quello che è stato intitolato "Corso della salute".

Così sono state selezionate 90 persone da "trattare". Tutte in una situazione abbastanza omogenea per età, condizione sociale, consumo esasperato di farmaci come ansiolitici, antidepressivi, sonniferi, visione negativa del mondo e aspettative conseguenti, inibizione della sessualità e della progettualità, disturbi psicosomatici in genere. Il tutto naturalmente associato a malattie e malanni connaturati alla "stagione" di vita.

Queste caratteristiche, ciascuna da sola ma ancor più associate, determinavano nella sostanza una condizione psicologica e umana che non è azzardato definire "da ribaltare" completamente: un'opera faticosa, sicuramente difficile, dai risultati del tutto incerti.

Così dopo una visita medica generale, la me pretesa, con rilascio di apposito certificato da parte del medico personale del soggetto attestante l'idoneità a frequentare il "corso della salute", ho dato vita a colloqui individuali preliminari funzionali a determinare le condizioni psicofisiche generali e l'elaborazione del C.B.A. (Cognitive behavioural

Assessment" batteria CBA. 2.0, Scale Primarie) redatto da ciascun soggetto, dopodiché sono stati formati sei gruppi il più possibile omogenei di 15 unità ciascuno.

A questo punto è cominciato il lavoro, sulla base di dieci incontri complessivi di oltre due ore l'uno con ciascun gruppo usando più strumenti psicoterapeutici: Ipnoterapia, Training Autogeno, Logoterapia, Psicodinamica, Educazione alla sessualità.

Tutte le tecniche hanno sicuramente contribuito a "risollevarlo" spirito e corpo dei vari gruppi, ma è stato essenzialmente l'uso dell'ipnosi che ha conseguito i risultati più evidenti e duraturi, in termini soprattutto di recupero della vita e della voglia di vivere. Così tutti, eccetto uno, hanno abbandonato l'uso e l'abuso degli psicofarmaci, tantissimi hanno "riscoperto" l'attività sessuale e comunque hanno ritrovato e rilanciato il loro rapporto con il partner e con la famiglia, ma soprattutto hanno, tutti, veramente tutti, ribaltato la loro visione del mondo e la loro posizione rispetto a questo mondo privilegiando il "mezzo pieno" rispetto alla consuetudine precedente del "mezzo vuoto".

Risultati esaltanti e quasi da non credere se non fossero stati sperimentati tanto direttamente e di persona. Risultati che varrebbe la pena di confrontare con precedenti o con sperimentazioni successive. Tuttavia in letteratura non ho trovato ancora niente che possa essere assimilato a questo lavoro, né sono al corrente di esperienze simili concluse o "in itinere".

Una lacuna da colmare, una lacuna che probabilmente affonda le radici della propria esistenza nella cultura tuttora imperante ma fortunatamente in regresso, che non valga la pena incidere sulle condizioni del tutto stratificate e cri-

stallizzate (così si crede erroneamente) della condizione dell'anziano. Soprattutto psicologica.

Due parole per delineare meglio la portata e l'entità dell'intervento ipnoterapeutico messo in atto nei confronti di questi anziani, e ripeto, messo in atto praticamente di soppiatto per non creare allarmi, diffidenze o preoccupazioni. La "cura" ipnotica si è basata su un numero relativo di storie, tutte con radici nelle quali ciascuno dei novanta soggetti in trattamento potesse riconoscersi o riconoscere episodi e tappe della propria esistenza. Vere e proprie induzioni, precedute da un esercizio di training autogeno e coadiuvate da un'audio cassetta registrata da me e consegnata a ciascuno anziano perché la ascoltasse a casa propria. Tale audiocassetta, con dentro registrato un rilassamento e un ideale dell'io si è rivelata un potente alleato nel trattamento, dispiegando i suoi magici effetti lenitivi e rassicuranti nel tempo e nello spazio.

La riprova dei giovamenti psicofisici conseguiti da questo gruppo di anziani "trattati" nel corso della salute di Scandicci si trova nero su bianco nei contenuti dei diari che ciascuno di loro era tenuto obbligatoriamente a compilare ogni giorno. Da questo materiale - che è ancora a mia disposizione - si evincono i giornalieri progressi che ciascun soggetto è riuscito a "guadagnare". Nei fatti si nota una liberazione graduale ma continua dall'uso e dall'abuso dei più diversi tipi di farmaco e la conquista di una condizione psichica più che accettabile. Spariscono gradatamente fenomeni generalizzati come l'insonnia, l'ansia, l'agitazione, in taluni casi la disperazione figlia di depressioni cristallizzate nel tempo, per dare spazio al sorriso, a una nuova progettualità, alla voglia di vivere e di fare

nuove esperienze. Non sono addirittura pochi i casi in cui uomini e donne si riaccostano alla sessualità, scoprendo di avere ancora un presente e un futuro da spendere in questo campo, di poter attingere interiormente ad una capacità di dare e di avere.

Le testimonianze sono innumerevoli. E diventano quasi monotone - salvo eccezionali e momentanee ricadute - le affermazioni di ritrovato e rinnovato benessere mentale e fisico di questi anziani nei loro diari. D'altronde anche la partecipazione, piena, convinta, per ogni giorno e per tutta la durata del corso costituisce a sua volta una prova "probante" dell'interesse suscitato e dei risultati tangibili quotidiani.

Per una ulteriore verifica e spinta dalla necessità di conoscere - sia pure per grandissime linee - la proiezione benefica nel tempo degli effetti di questo corso della salute, ho effettuato personalmente, a distanza di tre anni, una serie di telefonate a una parte dei "miei" anziani con esiti direi stupefacenti. Ebbene, a distanza come dicevo di tre anni, tutti mi hanno riconosciuta e mi hanno affettuosamente e calorosamente salutata, ma soprattutto quasi tutti hanno riferito - e non credo per piaggeria o complimento - di ricorrere ancora agli strumenti e agli insegnamenti che avevo loro impartito per aiutarsi a vivere meglio.

Un traguardo questo - ed è la lezione più importante di questa esperienza - divenuto ormai permanente.

*Il cambiamento e il progresso si hanno quando una persona ha rischiato se stessa e ha osato fare esperimenti sulla propria vita".*

*(Herbert Otto)*

## **NOTIZIARIO**

La **Società Europea di Ipnosi** organizza per il periodo che va dal 17 al 23 agosto 1996 il suo VII Congresso di Ipnosi che si svolgerà a Budapest, Ungheria.

I Soci della AMISI che sono interessati alla partecipazione possono comunicare in Segreteria la loro adesione al fine di organizzare una possibile delegazione della Associazione al Congresso.



### **AMISI E SCUOLA ITALIANA DI IPNOSI E PSICOTERAPIA IPNOTICA**

*in collaborazione con*

#### ***CENTRO STUDI E RICERCHE SULLA PSICOFISIOLOGIA DEGLI STATI DI COSCIENZA***

promuove la possibilità di effettuare attività sperimentali e di laboratorio per i Soci in formazione, sotto la Direzione dei dott. Marco Margnelli e Giorgio Gagliardi, con finalità di ricerca e controlli scientifici.

*Ulteriori informazioni presso la Segreteria della Scuola*

**MODULO PER RELAZIONE O COMUNICAZIONE**

(da inviare in busta chiusa alla Segreteria Scientifica entro il 30 maggio 1995)

MICOS EVENTI

Via Fabroni, 9 - 50134 Firenze FI

Relazione       Comunicazione

TITOLO  
(in maiuscolo)

1 \_\_\_\_\_ IPNOSI E TERZA ETA'

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Autore

4 \_\_\_\_\_ Dott.ssa Francesca Ceccherini

Istituto

5 \_\_\_\_\_ A.M.I.S.I. (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi)

Inizio  
testo

6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_ I campi di applicazione dell'ipnositerapia si vanno dimostrando sempre più  
8 \_\_\_\_\_ grandi e quasi senza confini. Una mia recente esperienza di lavoro condot-  
9 \_\_\_\_\_ ta su 90 anziani, con risultati eccellenti e generalizzati, dimostra la va-  
10 \_\_\_\_\_ lidità di tale strumento anche nei confronti di una "categoria" della vita  
11 \_\_\_\_\_ abbastanza ostica ad ogni intervento, poco reattiva, condizionata da espe-  
12 \_\_\_\_\_ rienze stratificate fino alla cristallizzazione e quindi oltremodo diffici-  
13 \_\_\_\_\_ li da rimuovere o da gestire. Il lavoro è stato condotto su 90 anziani fra  
14 \_\_\_\_\_ i 65 e i 75 anni - divisi in gruppi di 15 - selezionati su un campione di  
15 \_\_\_\_\_ oltre 300. La parte organizzativa è stata curata dal Comune di Scandicci  
16 \_\_\_\_\_ (FI), Assessorati alla Sicurezza Sociale e allo Sport, veri e propri spon-  
17 \_\_\_\_\_ sor dell'iniziativa, e dal C.I.R.C.A. (Centro Iniziative Ricreative Cultu-  
18 \_\_\_\_\_ rali Anziani). L'intento era da un lato di portare giovamento a questa quo-  
19 \_\_\_\_\_ ta di persone nelle quali si concentrano le ragioni del "mal di vivere", e  
20 \_\_\_\_\_ dall'altro di verificare l'uso e l'efficacia della ipnositerapia in unione  
21 \_\_\_\_\_ ad altri strumenti classici dell'armamentario psicoterapeutico. In tutti una  
22 \_\_\_\_\_ condizione pressochè ricorrente: consumo esasperato di farmaci, ivi compres-  
23 \_\_\_\_\_ si ansiolitici e antidepressivi, visione negativa del mondo con un perico-  
24 \_\_\_\_\_ loso azzeramento delle aspettative, inibizione della sessualità e della  
25 \_\_\_\_\_ progettualità, disturbi psicosomatici in genere. Il tutto associato a ma-  
26 \_\_\_\_\_ lattie e malanni connaturati a questa stagione della vita. Eccoci all'in-  
27 \_\_\_\_\_ tervento. Dopo una visita medica generale, colloqui individuali atti ad de-  
28 \_\_\_\_\_ terminare le condizioni psicofisiche generali e dopo l'elaborazione del  
29 \_\_\_\_\_ CBA (Cognitive Behavioural Assessment batteria CBA 2.0, Scale primarie), è  
30 \_\_\_\_\_ iniziato il lavoro che ha avuto come base n° 10 incontri (uno alla settima-  
31 \_\_\_\_\_ na) di 3 ore ciascuno con ognuno dei 6 gruppi. Strumenti usati: tecniche  
32 \_\_\_\_\_ di rilassamento con Training Autogeno, ipnositerapia, logoterapia ed educa-  
33 \_\_\_\_\_ zione alla sessualità. Risultati: generali e incredibili. Una vera e pro-  
34 \_\_\_\_\_ pria rivoluzione del "sorriso". Tutti, eccetto uno, hanno abbandonato gli  
35 \_\_\_\_\_ psicofarmaci, tantissimi hanno riscoperto l'attività sessuale e il gusto  
36 \_\_\_\_\_ della progettualità, gran parte ha rilanciato il rapporto con il partner  
37 \_\_\_\_\_ e con la famiglia, tutti hanno riscoperto il "mezzo pieno". Tutte le tecni-  
38 \_\_\_\_\_ che usate sono state utili, ma è stato essenzialmente l'uso dell'ipnosi a  
39 \_\_\_\_\_ determinare il risultato finale nelle condizioni di questo gruppo di anzia-  
40 \_\_\_\_\_ ni.

Evitare correzioni a mano e cancellature perché compariranno nella stampa.

Dattilografare entro i margini con macchina elettrica.

**Titolo in maiuscolo.** Il cognome deve essere preceduto dall'iniziale del nome.

**MODULO PER RELAZIONE O COMUNICAZIONE**

(da inviare in busta chiusa alla Segreteria Scientifica entro il 30 maggio 1995)

MICOS EVENTI

Via Fabroni, 9 - 50134 Firenze FI

Relazione     Comunicazione

TITOLO  
(in maiuscolo)

HYPNOSIS AND THE ELDERLY

1 \_\_\_\_\_

Dr. Francesca Ceccherini

2 \_\_\_\_\_

A.M.I.S.I. ( Italian Medical Association for Hypnosis Study)

3 \_\_\_\_\_

Autore

4 \_\_\_\_\_

Istituto

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

Inizio

7 \_\_\_\_\_

testo

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

31 \_\_\_\_\_

32 \_\_\_\_\_

33 \_\_\_\_\_

34 \_\_\_\_\_

35 \_\_\_\_\_

36 \_\_\_\_\_

37 \_\_\_\_\_

38 \_\_\_\_\_

39 \_\_\_\_\_

40 \_\_\_\_\_

citizens.

Evitare correzioni a mano e cancellature perché compariranno nella stampa.

Dattilografare entro i margini con macchina elettrica.

Titolo in maiuscolo. Il cognome deve essere preceduto dall'iniziale del nome.

## IPNOSI E TERZA ETÀ'

### ABSTRACT

L'uso dell'ipnosi come strumento terapeutico ha probabilmente non pochi, né marginali limiti, ma comunque tutti ancora da definire compiutamente, da sperimentare, da esplorare. Obbedisce sostanzialmente a questa logica di verifica delle potenzialità l'ipnosi terapia (e suoi limiti) l'esperienza che ho condotto con un sostanzioso campione di anziani. L'intento era da un lato di portare giovamento, generale o specifico, a questa " classe " di umanità dove, per i più svariati motivi, si concentrano le ragioni del "mal di vivere", e dall'altro di tracciare correttamente confini all'uso e all'efficacia della ipnosi terapia, in unione ad altri strumenti classici dell'armamentario psicoterapeutico.

Ognuno di noi ben sa quanto sia arduo e difficile affrontare l'ultima tappa del percorso della vita, la terza o come si tende a dire oggi la quarta età, data la maggiore vulnerabilità psicologica e fisica di tale categoria umana. Una tappa che tutti si augurano di percorrere fino in fondo, ma non in un modo qualsiasi, bensì nel migliore dei modi per risparmiarsi inutili sofferenze e frustrazioni e godere anzi di quelle soddisfazioni di cui può essere generosa anche questa stagione.

Cominciamo dal campione scelto e trattato. Grazie alla collaborazione del C.I.R.C.A. ( Centro Iniziative Ricreative Culturali Anziani) e del Comune di Scandicci (Firenze) che ha mobilitato risorse e strutture - basti pensare che ha inviato oltre 4000 lettere mirate a quella parte dei 15.000 anziani residenti che rispondevano a predeterminate condizioni, come un'età fra i 65 e i 75 anni, per invitarli a partecipare ad una conferenza illustrativa propedeutica, e poi ha messo a disposizione una palestra e materiale vario (materassini di gomma, stereo con microfono, ecc.) per rendere possibile lo svolgimento di quello che è stato intitolato " Corso della salute " - sono state selezionate 90 persone da " trattare ". Tutte in una situazione abbastanza omogenea. Per età, condizione sociale, consumo esasperato di farmaci come ansiolitici, antidepressivi, sonniferi, visione negativa del mondo e aspettative conseguenti, inibizione della sessualità e della progettualità, disturbi psicosomatici in genere. Il tutto naturalmente associato a malattie e malanni connaturati alla "stagione" di vita.

Queste caratteristiche, ciascuna da sola ma ancor più associate, determinavano nella sostanza una condizione psicologica e umana che non è azzardato definire " da ribaltare " completamente: un'opera faticosa, sicuramente difficile, dai risultati del tutto incerti.

Così dopo una visita medica generale, da me pretesa, con rilascio di apposito certificato, attestante l'idoneità a frequentare il "Corso della salute", ho dato vita a colloqui individuali e preliminari funzionali a determinare le condizioni psicofisiche generali e l'elaborazione del CBA ("Cognitive Behavioural Assessment" Batteria CBA 2.0, Scale Primarie) redatto da ciascun soggetto, dopodiché sono stati formati sei gruppi il più possibile omogenei di 15 unità ciascuno.

A questo punto è cominciato il lavoro “ in corpore vili “, - sulla base di dieci incontri complessivi di tre ore l'uno con ciascun gruppo - usando più strumenti psicoterapeutici: tecniche di rilassamento e ipnosi terapia; Training Autogeno; logoterapia; psicodinamica; esercizi di psicosintesi, educazione alla sessualità.

Tutte le tecniche hanno sicuramente contribuito a “risollevarlo” spirito e corpo dei vari gruppi, ma è stato essenzialmente l'uso dell'ipnosi - tecniche e metodologie saranno spiegate nella loro interezza nel corpo della tesi vera e propria - che ha consentito i risultati più evidenti e duraturi, in termini soprattutto di recupero della vita e della voglia di vivere. Così tutti, eccetto uno, hanno abbandonato l'uso e l'abuso degli psicofarmaci, tantissimi hanno “riscoperto” l'attività sessuale e comunque hanno rinnovato e rilanciato il loro rapporto con il partner e con la famiglia, ma soprattutto hanno, tutti, veramente tutti, ribaltato la loro visione del mondo e la loro posizione rispetto a questo mondo, privilegiando il “mezzo pieno” rispetto alla consuetudine precedente del “mezzo vuoto”.

Risultati esaltanti e quasi da non credere se non fossero stati sperimentati tanto direttamente e di persona. Risultati che varrebbe la pena di confrontare con precedenti o con sperimentazioni successive. Tuttavia in letteratura non ho trovato ancora niente che possa essere assimilato a questo lavoro, né sono al corrente di esperienze similari concluse o “in itinere”. Una lacuna da colmare, una lacuna che probabilmente affonda le radici della propria esistenza nella cultura tuttora imperante ma fortunatamente in regresso che non valga la pena incidere sulle condizioni del tutto stratificate e cristallizzate (così si crede erroneamente) della condizione dell'anziano. Soprattutto psicologica.

Francesca Ceccherini