

# Notfallhypnose – Retter erschliessen sich eine neue Form des Helfens

**VR** In Frankreich haben bereits 120 Feuerwehrleute eine Weiterbildung in Notfallhypnose absolviert. In der Schweiz gehören der ehemalige Polizist Martin Hahn und der Ex-IT-Chef Uwe Sujata zu den Pionieren dieser Form der Aktivierung der Selbstheilungskräfte in Notfällen.

Dass man sich in traumatischen Situationen bei Unfällen oder sonstigen Krisensituationen nicht mehr allein auf sein technisches Können verlassen kann, gehört heute zum Standardwissen der Rettungskräfte. Deshalb sind seit Jahren zum Beispiel Notfallseelsorger gefragt, die Polizei, Feuerwehr oder Sanität bei ihren Einsätzen unterstützen. Im Zentrum ihrer Arbeit stehen der von einem Unfall oder Brand betroffene Mensch und die Rettungsleute selbst, ihre seelische Verfassung und etwa die Überwindung erlebter traumatischer Erfahrungen. Noch ganz jung hingegen ist der Rückgriff auf die Notfallhypnose. Auch sie bildet eine Methode, die Rettungskräfte im Einsatz unterstützen kann, auch wenn sie noch viel weniger bekannt ist.

Dass mit ihr nach einer klar strukturierten Methode den von einem Unglück Betroffenen geholfen werden kann,

belegen inzwischen verschiedenste wissenschaftliche Studien, die über die längst anerkannte medizinische oder klinische Hypnose hinausgehen. Das war einer der Gründe dafür, warum sich im letzten Jahr zahlreiche Feuerwehrleute im Elsass in der neuen Form der Notfallbegleitung ausbilden liessen. Sie haben in speziellen Kursen gelernt, Verunfallte mit ruhiger Stimme vor Lärm und Menschenaufläufen zu schützen, die laufende Notfallbehandlung zu unterstützen, wachen oder bewusstlosen Patienten einfache Texte vorzusprechen sowie jede negative oder belanglose Unterhaltung zwischen den Rettern zu vermeiden. Damit sind sie in einigen zentralen Elementen der Notfallhypnose geschult worden. Mit Worten, bestimmten Gesten und einer speziellen Atemtechnik helfen die Retter, die eine Hypnose-Ausbildung absolviert haben, Schmerzen zu lindern, Ängste abzubauen, Blutungen zu reduzieren und Trauma-Opfer zu beruhigen.

Die Folge ist in der Regel eine deutliche Verbesserung der Situation eines Betroffenen nach einem Unfall, wie diverse Erfahrungsberichte betonen. Zentral ist bei allen Bemühungen der Notfallhypnose, dass Suggestionen oder Äusserungen glaubhaft bleiben und der Retter davon überzeugt ist. Denn das Unbewusste der Opfer nimmt übertriebene Beteuerungen nicht an.

## Die Pioniere in der Schweiz

In der Schweiz gehören die Hypnosetherapeuten Martin Hahn und Uwe Sujata zu den Pionieren der Notfallhypnose. Hahn, der unter anderem gut zehn Jahre bei der Kantonspolizei Zürich gearbeitet hat und langjährige Erfahrungen beim Berufsmilitär und der Bergrettung mitbringt, betont, dass die Hypnose in keinem Fall die klassische Notfallmedizin ersetzt. Vielmehr würden die Helfer über Positivsuggestionen und nonverbale Signale den Betroffenen rasch Zuversicht spenden, Schmerzen lindern, Blutungen stoppen und den weiteren Heilungsverlauf fördern. Hahn spricht denn auch von einem „verbalen Erste-Hilfe-Kasten als wertvolle Ergänzung zu den bekannten Notfallmassnahmen“. Zentral sei, auf diesem Weg des Zugangs zum Unterbewussten bei einem Verunfallten die Selbstheilungskräfte zu stärken, ergänzt Sujata, der nach seiner IT-Karriere heute unter anderem Manager unterrichtet und als Hypnosetherapeut tätig ist.

Inzwischen konnte, so Hahn weiter, über längere wissenschaftliche Beobachtungszeiträume etwa an der Universitätsklinik im deutschen Regensburg belegt werden, dass der ruhige verbale und nonverbale bewusst positive Umgang



Der „Erste-Hilfe-Kasten“ der Notfallhypnose hilft auch den Rettern der Feuerwehr beim Einsatz.

Foto: Martin Hahn

mit einem wachen oder bewusstlosen Opfer signifikant höhere Überlebensraten bei Krankentransporten, kürzere Krankenhausaufenthalte und schnellere Genesung zu Folge hat. Dass sich die Notfallhypnose nicht nur auf den Einsatz von positiven Worten beschränkt, dürfte dabei klar sein. Vielmehr leitet sie eine bewusste Übernahme der Kontrolle über den desorientierten Betroffenen ein, damit dieser sich innerhalb kürzester Zeit sicher, geschützt und gut aufgehoben fühlt, führt Hahn weiter aus. So könne nicht nur der physische Schmerz, sondern auch die mentalen Komponenten, ohne chemische Einwirkung durch Medizin, reduziert oder gar beseitigt werden, wie es in der medizinischen Hypnose bereits bestätigt worden sei. Interessant sei dies etwa für die Feuerwehr, wenn sie mit Verbrennungsoptionen zu tun hat. Könnten hier doch auf dem Wege der Notfallhypnose Blasenbildungen und Entzündungen stark reduziert werden.

## Der Einsatz in der Praxis

Für die Rettungskräfte, die in Notfallhypnose ausgebildet sind, gehe allein schon das Wissen, in allen erdenklichen Situationen helfen zu können, mit Zuversicht einher und lasse Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit gar nicht erst entstehen, ist Sujata überzeugt. Damit wirkten die Retter beruhigend auf die gesamte Situation: „Je ruhiger und konzentrierter ein Einsatz verläuft, desto geringer ist auch die mentale Belastung der Opfer und Retter.“

Einen wichtigen Hintergrund für die Wirksamkeit der Notfallhypnose erklärt Hahn damit, dass von einem Unglück oder anderen traumatisierenden Ereignissen betroffene Menschen sich oft bereits in einer Art hypnotischem Zustand befinden würden. In dieser Lage seien sie sehr empfänglich für all das, was um sie herum geschieht. Sie fordere von den Notfallhelfern oder anderen beteiligten Personen, die sich im direkten Kontakt mit der verunfallten Person befinden oder sich in deren Nähe aufhalten, eine besondere Verantwortung. Da selbst bei einer Ohnmacht das Unbewusste des Opfers aktiv bleibe, können sich unbedachte Äusserungen in dieser Phase negativ auf das Opfer auswirken, so Hahn weiter. Sätze wie „Oh mein Gott, dem

ist wohl nicht mehr zu helfen“ könnten deshalb fatale Folgen haben und – unbeabsichtigt – zu einer Manifestierung des posttraumatischen Erlebnisses führen. Dagegen hätten ruhige und zuversichtliche Äusserungen und Anweisungen auf das Unterbewusste eines Opfers für die Heilung stärkende Folgen. Zudem würden sie sich insgesamt auf die Entwicklungen während eines Notfalls positiv auswirken. So frage man beispielsweise einen Verunfallten nach seinem Wohlbefinden und spreche eben nicht von dessen Schmerzen.

Sujata erläutert, dass der hochsuggestible Trance-Zustand eines Unfallopfers sehr gute Behandlungsansätze für eine professionelle Notfallhypnose bildet. Würde diese spezielle Situation bewusst in Rettung und Erstversorgung einbezogen, könne man den Puls, die Atmung und Blutungen regulieren. Zudem könnten so Schmerzen gelindert und Zeitverzerrung, die in Trance auftreten können, aufgehoben werden. Aber es verkürze sich nicht nur das Erlebnis einer Katastrophe, man reduziere auch das Auftreten von Traumata – und zwar bei Opfern wie Helfern, wie Sujata betont.

Den Kontrast dazu bilde der heute anzutreffende Alltag an einer Unfallstelle. Um die Betroffenen herum gibt es viele Gespräche, vielleicht herrscht sogar Hektik, wenn etwas nicht gelingt, oder neugierige wie bemitleidende Sprüche fallen von Umstehenden. Kommt dann noch die in prekärer Lage geäußerte Verzweiflung eines Retters hinzu, müsse auch der Verunfallte mutlos werden. Denn sie nehmen, bewusst oder unbewusst, wie Hahn erneut betont, auch oft achtlos gemachte Worte auf, was unmittelbar negative Folgen für die Betroffenen habe. Die Situation könne ganz anders aussehen. Dann könnte das Rettungsteam eine Infusion vorbereiten und Techniker beginnen, einen Unfallwagen aufzusägen, während ein in Hypnose ausgebildeter Retter den Kontakt zum Opfer herstellt, seine Aufmerksamkeit vom Geschehen ablenkt und es weit wegzieht aus der traumatisierenden Situation. Bereits dies, so betont Sujata, sei ein wichtiger Schritt, die Selbstheilungskräfte des Opfers zu stärken.

Dass eine solche Situation möglich ist, hat Hahn selbst erlebt, als er zufällig als einer der Ersten zu einem Motorradunfall kam. Nachdem alle unumgänglich nötigen Sicherheitsmassnahmen erfolgt

waren, widmete er sich ganz dem Verunfallten. Sprach ihm ruhig zu, fragte nach seinem Zustand, hielt seine Hand, involvierte ins Gespräch das mit dem Martinshorn auftretende laute Eintreffen der Sanität und konnte dem Mann so die Schmerzen mildern, ihn trösten und beruhigen. Der eingetroffene Arzt erkannte rasch, welche Aufgabe Hahn übernommen hatte, und liess ihn weiter gewähren. Der Motorradfahrer entspannte sich stark, so Hahns Erfahrung, „und davon hat das gesamte Notfallteam bei seiner Arbeit profitiert“.

## Wenn Selbstheilungskräfte mithelfen

Sujata und Hahn sind überzeugt davon, dass die Notfallhypnose für alle Blaulicht- wie Rettungsorgane und Personen nützlich ist, die häufiger mit Notsituationen konfrontiert sind. Allerdings ist ihnen auch klar, dass gerade erfahrenen Rettungskräften in Notsituationen viel abverlangt wird. Die Ausgangslagen sind immer wieder unterschiedlich und fordern den Beteiligten viel Flexibilität und Konzentration ab. Opfer, Beteiligte und Aussenstehende erwarten schnelle Hilfe, Einsatzkräfte wollen so schnell wie möglich helfen. Besonders Ersteintreffende stehen einer sehr hohen Erwartungshaltung gegenüber, wie Hahn aus eigener Erfahrung weiss. Doch gerade weil dieser Druck für alle spürbar ist, kann hier Notfallhypnose einen wichtigen Beitrag zur Entspannung leisten.

Die beiden Pioniere in Sachen Notfallhypnose in der Schweiz sind sich der Grenzen ihrer rund zweitägigen Kurse für Rettungskräfte bewusst. Man dürfe die Möglichkeiten einer solchen Weiterbildung nicht überschätzen. Die Wirksamkeit der medizinisch klinischen Hypnose, wie sie etwa auch Zahnärzte nutzen, ist schon länger bekannt. Dahinter steht in der Regel allerdings eine umfassende Ausbildung. Wenn nun Blaulichtorganisationen auf Notfallhypnose setzen, muss wohl von der Anwendung bestimmter Hypnose-Praktiken gesprochen werden. Doch genau darauf setzen Sujata und Hahn. Wenn Rettungsleute in der Lage sind, Opfer zu beruhigen und sie auf den Weg zur Stärkung der Selbstheilungskräfte zu begleiten, sei schon viel erreicht, sind sie überzeugt.

# Hypnose d'urgence – Les sauveteurs intègrent une nouvelle forme d'aide

**VR** En France, 120 sapeurs-pompiers ont déjà effectué une formation continue en hypnose médicale. En Suisse, l'ancien policier Martin Hahn et l'ancien chef de l'informatique Uwe Sujata font partie des pionniers de cette forme d'activation des forces d'autoguérison dans les cas d'urgence.

Aujourd'hui, les forces de secours savent très bien que dans les situations traumatisantes, lors d'accidents ou d'autres situations de crise, on ne peut plus se fier uniquement à ses compétences techniques. C'est pourquoi depuis des années, on demande par exemple à des aumôniers d'aider la police, les sapeurs-pompiers ou les services médicaux. Leur travail est centré sur la personne touchée par un accident ou un incendie et les sauveteurs eux-mêmes, leur état psychologique ou même le rétablissement après des expériences traumatisantes. Par contre, l'utilisation de l'hypnose d'urgence est très récente. Elle constitue également une méthode de soutien des forces de secours lors de leur intervention, même si elle est encore beaucoup moins connue.

Le fait qu'elle permette d'aider les personnes touchées par un malheur à l'aide d'une méthode clairement structurée est

avéré par diverses études scientifiques allant au-delà de l'hypnose médicale ou clinique reconnue depuis longtemps. C'est l'une des raisons pour lesquelles au cours des dernières années, de nombreux sapeurs-pompiers ont suivi une formation dans cette nouvelle forme d'accompagnement d'urgence en Alsace. Dans le cadre de cours spéciaux, ils ont appris à protéger les accidentés du bruit et des attroupements avec une voix calme, à soutenir les traitements d'urgence en cours, à réciter des textes simples aux patients éveillés ou inconscients ainsi qu'à éviter toute discussion négative ou inutile entre les sauveteurs. Ils ont ainsi été formés à certains éléments essentiels de l'hypnose d'urgence. Avec des mots, des gestes précis et une technique de respiration spéciale, les sauveteurs qui ont suivi une formation en hypnose aident les sauveteurs à atténuer les douleurs, éliminer les peurs, réduire les saignements

et calmer les victimes de traumatisme. Les conséquences sont généralement une nette amélioration de la situation des personnes touchées après un accident, comme l'indiquent divers rapports d'expérience. Lors de tous les efforts de l'hypnose d'urgence, le principal est que les suggestions ou affirmations restent crédibles et que le sauveteur en soit convaincu. En effet, le subconscient de la victime n'intègre pas les affirmations exagérées.

## Les pionniers en Suisse

En Suisse, les thérapeutes hypnotiseurs Martin Hahn et Uwe Sujata font partie des pionniers de l'hypnose d'urgence. Hahn, qui a travaillé notamment dix bonnes années à la police cantonale de Zurich et apporte une longue expérience dans l'armée de métier et le sauvetage en montagne, indique que l'hypnose ne remplace en aucun cas la médecine d'urgence classique. Ces aides contribueraient plutôt à conférer rapidement de l'assurance aux personnes touchées, atténuer les douleurs, arrêter les saignements et favoriser la suite de la guérison, par le biais de suggestions positives et de signaux non verbaux. Hahn parle aussi de « premiers secours verbaux en complément utile aux mesures d'urgence connues ». L'accès au subconscient d'un accidenté permettrait notamment de renforcer les forces d'autoguérison, ajoute Sujata, qui enseigne actuellement aux managers et travaille comme thérapeute hypnotiseur après sa carrière dans l'informatique.

Hahn indique aussi que de longues périodes d'observation scientifique, par exemple à la clinique universitaire de Regensburg en Allemagne, ont permis de



La « branche premiers secours » de l'hypnose d'urgence apporte de l'assurance, atténue les douleurs, arrête les saignements et favorise la guérison.

Photo de Martin Hahn

démontrer qu'une gestion positive verbale et non verbale calme d'une victime éveillée ou inconsciente avait entraîné des taux de survie significativement plus élevés lors du transport de malades, des hospitalisations plus courtes et une guérison plus rapide. Mais il est clair que l'hypnose d'urgence ne se limite pas à l'utilisation de mots positifs. Elle permet plutôt de prendre consciemment le contrôle des victimes désorientées, afin qu'elles se sentent rapidement en sécurité, protégées et entre de bonnes mains, poursuit Hahn. Ainsi, il serait possible de réduire ou même d'éliminer non seulement la douleur physique, mais aussi les éléments psychologiques, sans apport chimique de médicaments, comme l'hypnose médicale l'a déjà confirmé. Ceci est intéressant pour les sapeurs-pompiers lorsqu'ils ont affaire à des victimes de brûlures. L'hypnose d'urgence permettrait aussi de réduire fortement la formation de cloques et d'inflammations.

## La mise en oeuvre pratique

Sujata est convaincu que pour les forces de sauvetage formées à l'hypnose d'urgence, le seul fait de savoir qu'elles peuvent aider dans toutes les situations imaginables entraîne une certaine assurance et ne laisse pas la place à la sensation d'impuissance et de désarroi. Ainsi, les sauveteurs auraient un effet apaisant sur l'ensemble de la situation : « Plus une intervention se déroule dans le calme et la concentration, plus la charge psychologique est faible pour les victimes et les sauveteurs. »

Hahn explique un élément important de l'efficacité de l'hypnose d'urgence par le fait que les personnes touchées par un malheur ou d'autres événements traumatisants se trouveraient souvent déjà dans une sorte d'état hypnotique. Dans cette situation, elles seraient très réceptives à tout ce qui se passe autour d'elles. Elle nécessiteraient une responsabilité particulière de la part des secouristes ou d'autres personnes impliquées qui se trouvent en contact direct avec la personne accidentée ou à proximité. Étant donné que même en cas d'évanouissement, l'inconscient de la victime reste actif, des déclarations irréfléchies dans cette phase peuvent avoir un effet négatif sur la victime, poursuit Hahn. C'est pourquoi les phrases telles

que « oh mon Dieu, on ne peut plus rien pour lui » peuvent avoir des conséquences fatales et entraîner – involontairement – une manifestation d'événement post-traumatique. Par contre, des déclarations et instructions calmes et assurées auraient un effet de renforcement sur le subconscient d'une victime pour la guérison. De plus, elles auraient un effet positif global sur le déroulement d'un cas d'urgence. Par exemple, on interroge une personne accidentée sur son bien-être et on ne parlerait pas de ses douleurs.

Sujata explique que l'état de transe hautement suggestif d'une victime d'un accident constitue une excellente condition de traitement pour une hypnose d'urgence professionnelle. L'intégration habile de cette situation particulière dans le sauvetage et les premiers secours permettrait de réguler le pouls, la respiration et les saignements. De plus, cela permettrait d'atténuer les douleurs et de remédier à la torpeur pouvant survenir en état de transe. Cela ne raccourcirait pas seulement l'expérience d'une catastrophe, mais réduirait également l'apparition de traumatismes, à la fois chez les victimes et les sauveteurs, comme l'indique Sujata.

La réalité actuelle sur le lieu d'un accident est souvent toute autre. Les victimes sont entourées de nombreuses discussions, il peut y avoir de l'agitation si quelque chose échoue, ou les personnes aux alentours expriment leur curiosité ou leur pitié. Si un sauveteur exprime aussi son désespoir dans une situation précaire, l'accidenté pourrait perdre tout courage. En effet, comme le souligne Hahn, ceux-ci intègrent souvent, consciemment ou inconsciemment, des mots prononcés négligemment, ce qui peut avoir des conséquences négatives directes sur les personnes touchées. La situation pourrait être toute autre. L'équipe de secours pourrait préparer une perfusion et les techniciens commencer à découper un véhicule accidenté, pendant qu'un sauveteur formé à l'hypnose établirait le contact avec la victime, détournerait son attention des événements et l'éloignerait de la situation traumatisante. D'après Sujata, ceci constituerait déjà une étape importante pour renforcer les forces d'autoguérison de la victime.

Hahn lui-même a constaté qu'une telle situation était possible lorsqu'il fut l'un des premiers arrivés sur les lieux d'un accident de moto. Après la mise

en œuvre toutes les mesures de sécurité indispensables, il s'est entièrement consacré à l'accidenté. Il lui a parlé calmement, l'a interrogé sur son état, lui a tenu la main, l'a impliqué dans la discussion avec les services médicaux arrivés à grand bruit de sirène et a pu ainsi atténuer les douleurs de l'homme, le consoler et le calmer. À son arrivée, le médecin a rapidement reconnu les tâches que Hahn avait effectuées et l'a laissé continuer. Le motocycliste s'est beaucoup détendu, d'après l'expérience de Hahn « et cela a profité à toute l'équipe d'urgence dans son travail ».

## Quand les forces d'autoguérison aident

Sujata et Hahn sont convaincus que l'hypnose d'urgence est utile pour toutes les organisations d'urgence et de sauvetage et pour les personnes souvent confrontées à des situations d'urgence. Cependant, ils savent aussi que les forces de sauvetage expérimentées sont très sollicitées dans les situations d'urgence. Les situations initiales sont toujours différentes et exigent beaucoup de flexibilité et de concentration de la part des personnes concernées. Les victimes, les personnes impliquées et les personnes extérieures attendent une aide rapide, les forces de secours veulent aider aussi vite que possible. Les premiers arrivés en particulier sont confrontés à des attentes très élevées, comme Hahn le sait d'après sa propre expérience. Mais justement, comme cette pression est ressentie par tous, l'hypnose d'urgence peut considérablement contribuer à la détente.

Les deux pionniers en matière d'hypnose d'urgence en Suisse connaissent les limites de leurs cours de deux jours pour les forces de sauvetage. Il ne faut pas sous-estimer les possibilités d'une telle formation continue. L'efficacité de l'hypnose médicale clinique telle que les dentistes l'utilisent est connue depuis longtemps. Cependant, ceci implique généralement une formation complète. Si les organisations d'urgence misent sur l'hypnose d'urgence, il faudra discuter de l'utilisation de pratiques d'hypnose précises. C'est exactement là-dessus que misent Sujata et Hahn. Ils sont convaincus que si les sauveteurs sont en mesure de calmer les victimes et de les accompagner sur la voie du renforcement de leurs forces d'autoguérison, beaucoup aura déjà été accompli.

# Ipnosi dell'emergenza – I soccorritori sfruttano una nuova forma di assistenza

**VR** In Francia già 120 pompieri avrebbero superato un corso di specializzazione in ipnosi dell'emergenza. In Svizzera, l'ex poliziotto Martin Hahn e l'ex Responsabile IT Uwe Sujata sono annoverati fra i pionieri di questa forma di attivazione delle capacità di autoguarigione in casi d'emergenza.

Il fatto che in situazioni traumatiche, in caso di incidenti o altre situazioni di crisi, non si possa fare affidamento unicamente sulle proprie capacità tecniche fa parte oggi delle conoscenze standard delle forze di salvataggio. Per questo motivo, da anni si chiede per esempio agli assistenti spirituali dell'emergenza di supportare polizia, pompieri o sanità durante i loro interventi. Al centro del loro operato vi è il soggetto coinvolto in un incidente o in un incendio e vi sono i soccorritori stessi, le loro condizioni psicologiche e il superamento di esperienze traumatiche vissute. Per contro è piuttosto recente il ricorso all'ipnosi dell'emergenza. Si tratta anche in questo caso di un metodo in grado di supportare le forze di salvataggio durante l'intervento, anche se è ancora molto meno conosciuto rispetto all'altro.

I più disparati studi scientifici, che vanno oltre l'ipnosi medica o clinica riconosciuta da tempo, hanno nel frattempo dimostrato che grazie all'ipnosi dell'emergenza si possono aiutare, secondo un metodo chiaramente

strutturato, i soggetti colpiti da una disgrazia. È questo uno dei motivi per cui nell'ultimo anno numerosi pompieri in Alsazia hanno frequentato dei corsi di formazione relativi al nuovo tipo di assistenza d'emergenza. Nell'ambito di corsi speciali hanno imparato a proteggere i soggetti infortunati, con un tono di voce pacato, da rumore e calche di persone, a fornire supporto al trattamento d'emergenza in corso, a pronunciare dei semplici messaggi innanzi a persone coscienti o prive di conoscenza, nonché a evitare conversazioni di carattere negativo o irrilevante fra i soccorritori. Sono stati, quindi, addestrati su alcuni elementi centrali dell'ipnosi dell'emergenza. Con parole, determinati gesti e una speciale tecnica di respirazione, i soccorritori che hanno ricevuto una formazione in materia di ipnosi, aiutano ad alleviare i dolori, a cancellare le paure, a ridurre le emorragie e a tranquillizzare le vittime di traumi. Le conseguenze sono, di norma, un palese miglioramento della situazione di un soggetto direttamente coinvolto dopo un incidente, come evidenziano diverse

testimonianze. Di fondamentale importanza nell'ipnosi dell'emergenza è che le suggestioni o dichiarazioni siano credibili e che il soccorritore ne sia convinto. Perché l'inconscio delle vittime non accetta affermazioni esagerate.

## I pionieri in Svizzera

In Svizzera, gli ipnositerapeuti Martin Hahn e Uwe Sujata sono annoverati fra i pionieri dell'ipnosi dell'emergenza. Hahn, che ha lavorato fra l'altro per dieci anni presso la polizia cantonale della città di Zurigo e vanta esperienze pluriennali quale militare di professione e nel soccorso alpino, sottolinea il fatto che l'ipnosi non sostituisce in alcun caso la medicina d'urgenza classica. I soccorritori, servendosi di suggestioni positive e segnali non verbali, infonderebbero piuttosto fiducia immediata nelle persone direttamente coinvolte, ne allevierebbero i dolori, arresterebbero le emorragie promuovendo il successivo processo di guarigione. Hahn parla infatti anche di una "cassetta di pronto soccorso verbale quale pregevole complemento alle misure d'emergenza note". In questo percorso dell'accesso all'inconscio in un soggetto coinvolto in un incidente è fondamentale rafforzare le capacità di autoguarigione, aggiunge Sujata, che dopo la sua carriera IT si dedica oggi, fra le altre cose, all'addestramento di manager e opera quale ipnositerapeuta.

Nel frattempo, prosegue Hahn, nella clinica universitaria di Ratisbona, in Germania, si è potuto dimostrare tramite dei periodi di osservazione scientifica prolungati che la gestione pacata verbale e non verbale volutamente positiva di una vittima cosciente o incosciente ha quale conseguenza dei tassi di sopravvivenza significativamente superiori nel trasporto di malati, ricoveri



La "cassetta di pronto soccorso" dell'ipnosi dell'emergenza dona fiducia, allevia i dolori, arresta le emorragie e favorisce il processo di guarigione successivo.

Foto di Martin Hahn

abbreviati in ospedale e una guarigione più rapida. Dovrebbe essere chiaro in proposito che l'ipnosi dell'emergenza non si limita semplicemente all'uso di parole positive. Essa dà piuttosto il via a un'assunzione intenzionale del controllo sul soggetto che è stato colpito e che è disorientato, affinché quest'ultimo si senta rapidamente al sicuro, protetto e in buone mani, prosegue Hahn. In tal modo, non solo il dolore fisico, ma anche quello mentale si riducono o addirittura scompaiono senza l'intervento chimico dei farmaci come sarebbe già stato dimostrato nell'ipnosi medica. Sarebbe interessante per esempio per il corpo dei pompieri quando hanno a che fare con vittime di ustioni. Anche in questo caso si potrebbe significativamente ridurre la formazione di vesciche e di infiammazioni per mezzo dell'ipnosi dell'emergenza.

## L'impiego nella prassi

Per le forze di salvataggio che hanno ricevuto una formazione sull'ipnosi dell'emergenza la coscienza di poter aiutare in tutte le situazioni immaginabili va di pari passo con la fiducia, troncando sul nascere il senso di impotenza e di incapacità di reagire, afferma convinto Sujata. I soccorritori agiscono così in modo rassicurante su tutta la situazione: "più un intervento avviene in modo tranquillo e concentrato, più bassa è la sollecitazione mentale a carico di vittime e soccorritori".

Hahn spiega che un importante fondamento dell'efficacia dell'ipnosi dell'emergenza risiede nel fatto che le persone colpite da una disgrazia o da altri eventi traumatici si troverebbero già spesso in una sorta di stato ipnotico. In una siffatta situazione tali soggetti sarebbero molto sensibili a tutto ciò che accade intorno a loro. I soccorritori d'urgenza o altre persone coinvolte che si trovano a diretto contatto con la persona infortunata o che le sono vicini hanno una particolare responsabilità. Dal momento che anche in caso di svenimento l'inconscio della vittima rimane attivo, delle frasi pronunciate in modo sconsiderato in questa fase possono ripercuotersi negativamente sulla vittima, sostiene Hahn. Frasi come "o mio Dio, non si può fare più niente per aiutarlo", potrebbero, quindi, avere delle conseguenze fatali e portare - involontariamente - a una manifestazione dell'esperienza post-traumatica. Per contro, affermazioni e istruzioni pacate

e fiduciose avrebbero conseguenze corroboranti per la guarigione sul subconscio di una vittima. Inoltre, influirebbero complessivamente in modo positivo sugli sviluppi nel corso di un'emergenza. Ci si informerebbe così sul benessere della persona infortunata e non si nominerebbero i suoi dolori.

Sujata spiega che lo stato di trance ad elevata suggestionabilità di una vittima di incidente rappresenta un buon approccio al trattamento per un'ipnosi dell'emergenza professionale. Se tale particolare situazione fosse scientemente inclusa nel salvataggio e primo soccorso si potrebbero regolare polso, respirazione ed emorragie. Inoltre, i dolori potrebbero in tal modo essere alleviati e il travisamento temporale che può insorgere in stato di trance potrebbe essere neutralizzato. Non si ridurrebbe solo l'esperienza di una catastrofe, ma anche l'insorgere di traumi, sia nelle vittime che nei soccorritori, come sottolinea Sujata.

La quotidianità riscontrabile oggi sul luogo di un incidente è in contrasto con quanto espresso. Intorno alle persone colpite c'è un gran chiacchiericcio, forse addirittura frenesia se qualcosa non riesce o frasi curiose e di compatimento provenienti dal pubblico circostante. Se si aggiunge poi la disperazione di un soccorritore esternata nell'ambito di una situazione critica anche il soggetto infortunato si avvilisce. Le persone direttamente coinvolte, che siano coscienti o meno, recepiscono, come sottolinea di nuovo Hahn, anche le parole pronunciate spesso sbadatamente, il che esplica immediatamente delle conseguenze negative su tali soggetti. La situazione potrebbe essere completamente diversa. La squadra di soccorso potrebbe preparare una fleboclisi e i tecnici incominciare a segare una vettura incidentata, mentre un soccorritore esperto di ipnosi instaura un contatto con la vittima, distoglie la sua attenzione dall'accaduto e la sposta lontano dalla situazione traumatizzante. Già questo, sottolinea Sujata, sarebbe un passo importante per rafforzare le capacità di autoguarigione della vittima.

Che una tale situazione sia possibile, lo ha sperimentato Hahn di persona, quando causalmente è stato uno dei primi ad arrivare sul luogo di un incidente motociclistico. Dopo aver preso tutte le misure di sicurezza necessarie indispensabili, si era dedicato completamente al soggetto infortunato. Gli aveva parlato pacatamente, si era informato

sul suo stato, gli aveva tenuto la mano, aveva coinvolto in una conversazione i sanitari apparsi rumorosamente a sirene spiegate ed era riuscito, così, ad alleviare i dolori dell'uomo, a consolarlo e a tranquillizzarlo. Il medico giunto sul luogo si era subito reso conto della funzione assunta da Hahn e gli aveva permesso di continuare a offrire conforto. Il motociclista si era parecchio rilassato, secondo quanto riportato da Hahn "e l'intera squadra d'emergenza ha potuto beneficiarne nell'esecuzione del suo lavoro".

## Quando le capacità di autoguarigione aiutano

Sujata e Hahn sono convinti del fatto che l'ipnosi dell'emergenza sia utile a tutti gli organi di pronto intervento e di soccorso e a tutte le persone che si trovano più spesso ad affrontare situazioni di pericolo. Tuttavia si rendono anche conto che nelle situazioni di bisogno si esige molto proprio dalle forze esperte di salvataggio. Le situazioni di partenza sono sempre diverse e richiedono parecchia flessibilità e concentrazione alle persone coinvolte. Vittime, persone coinvolte ed estranei richiedono aiuto immediato, le forze di intervento desiderano aiutare il più rapidamente possibile. Come Hahn ha avuto modo di sperimentare vengono riposte grandi aspettative in particolare sui primi che arrivano. Tuttavia, proprio perché questa pressione è percepibile da tutti, l'ipnosi dell'emergenza può apportare in tali casi un importante contributo alla distensione.

I due pionieri in materia di ipnosi dell'emergenza in Svizzera sono consci dei limiti dei loro corsi della durata di circa due giorni per le forze di salvataggio. Non si dovrebbero sopravvalutare le possibilità offerte da una simile specializzazione. L'efficacia dell'ipnosi medica, clinica, utilizzata anche dai dentisti, è nota già da tempo. Dietro a questo tipo di ipnosi vi è, tuttavia, di norma un'ampia formazione. Se ora le organizzazioni di pronto intervento investono nell'ipnosi dell'emergenza, entrano certamente in gioco determinate pratiche di ipnosi. E proprio su questo puntano Sujata e Hahn. Se i soccorritori fossero in grado di tranquillizzare le vittime e di accompagnarle nel cammino verso il rafforzamento delle capacità di autoguarigione, si sarebbe già ottenuto molto, di questo ne sono convinti.