

FrancoAngeli

Collana diretta da Camillo Lorio

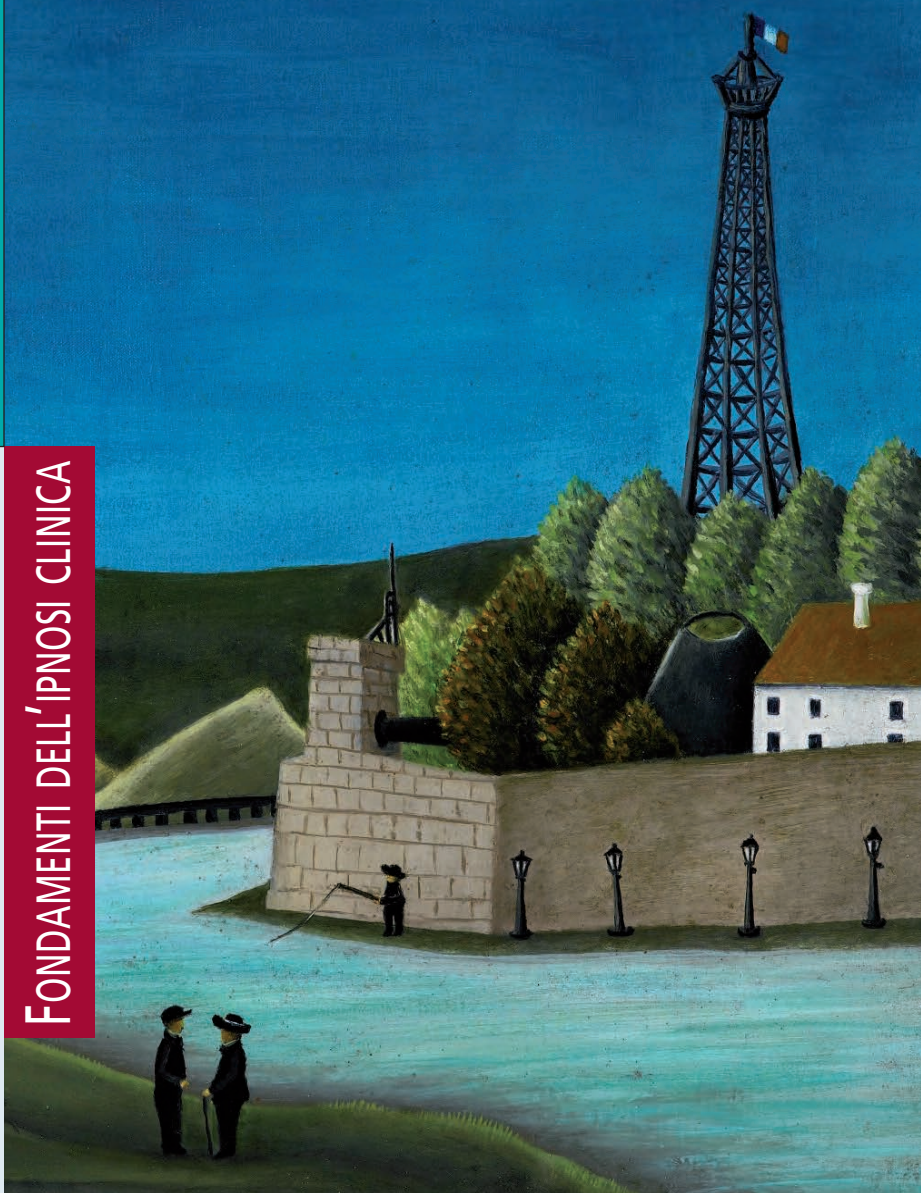
FONDAMENTI DELL'IPNOSI CLINICA

Blue Book

La guida all'ipnosi evidence based

A cura di

Giuseppe De Benedittis,
Claudio Mammini, Nicolino Rago



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Collana diretta da Camillo Loriedo

Comitato scientifico

Antonella Bianchi di Castelbianco, Consuelo Casula, Giuseppe De Benedittis, Giuseppe Ducci, Mario Marazzi, Luisa Martini, Brigitte Stubner, Wilma Trasarti Sponti, Bernhard Trenkle, Camillo Valerio, Johan Vanderlinden, Rolando Weilbacher, Jeffrey K. Zeig

I titoli della collana sono sottoposti a referaggio

ISSN 2420-9171

La *Nuova Ipnosi*, dopo secoli di convinzioni mistiche e di presunti poteri fondati su suggestioni e carisma, tende ad affermarsi come una condizione naturale diffusa che può presentarsi spontaneamente nell'arco della giornata. Questa *common everyday trance* evidenziata da Milton Erickson, e già descritta da Pierre Janet, si avvicenda e si integra con lo stato di veglia attraverso una gamma di gradazioni intermedie. Oltre che sulla concezione naturalistica dello stato di trance, l'ipnoterapia attuale si fonda sui principi ericksoniani dell'*utilizzazione* e del *tailoring* e non propone più l'ipnotista come figura autoritaria e carismatica, ma come osservatore attento che si impegna a riconoscere, utilizzare e rispettare le caratteristiche del soggetto che, a sua volta, non è più passivo e sottomesso. Nella pratica clinica dell'ipnosi di oggi, le tecniche efficaci e l'abilità comunicativa assumono grande valore, ma solo in quanto strumento al servizio del *rapport*: una relazione terapeutica profonda, selettiva e reciproca, di cui stiamo iniziando a conoscere le solide fondamenta neurofisiologiche grazie alle importanti scoperte delle Neuroscienze.

Questa Collana vuole essere uno strumento di conoscenza della *Nuova Ipnosi* e del suo ruolo nel contesto delle nuove psicoterapie, ospitando contributi e autori che si distinguano per la qualità del metodo e per l'innovatività dei contenuti. Per esplorare prassi, tecniche e problematiche relative all'utilizzazione dell'ipnosi, ed in particolare della ipnoterapia ericksoniana, verrà adottato un taglio eminentemente pratico, soprattutto attraverso illustrazioni e suggerimenti clinici, che possano risultare ben comprensibili al principiante e al tempo stesso di aiuto al terapeuta esperto.

La struttura portante della sezione "Fondamenti dell'ipnosi" si basa su radici e capisaldi dell'ipnosi, così come sulle acquisizioni più recenti che danno loro una consistenza *evidence based*. Nella sezione si trattano gli aspetti più generali dell'ipnosi offrendone una visione di interesse più ampio, al fine di trovare le giuste risposte alle importanti domande che ci si deve porre per una conoscenza adeguata della materia e delle sue variegate derivazioni.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Blue Book

La guida all'ipnosi evidence based

A cura di

Giuseppe De Benedittis,
Claudio Mammini, Nicolino Rago

FrancoAngeli

FONDAMENTI DELL'IPNOSI CLINICA

In copertina: Henri Rousseau, La Seine à Suresnes, prima del 1911, olio su tela

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Ristampa	Anno
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2026 2027 2028

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate) la riproduzione in ogni modo e forma (comprese le fotocopie, la scansione, la memorizzazione elettronica) e la comunicazione (ivi inclusi a titolo esemplificativo ma non esaustivo: la distribuzione, l'adattamento, la traduzione e la rielaborazione, anche a mezzo di canali digitali interattivi e con qualsiasi modalità attualmente nota od in futuro sviluppata).

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali (www.clearedi.org; e-mail autorizzazioni@clearedi.org).

Stampa: Digital Print Service srl – sede legale: via dell'Annunciata 27, 20121 Milano;
sede operativa: via Torricelli 9, 20090 Segrate (Mi)

Indice

<i>Prefazione</i> , di Camillo Lorio	pag.	9
<i>Presentazione</i> , di Giuseppe De Benedittis	»	15
<i>Introduzione all'ipnosi ericksoniana</i> , di Claudio Mammini	»	17

Parte I Ipnosi in medicina/chirurgia

<i>1. Dolore acuto e cronico</i> , di Giuseppe De Benedittis	»	29
<i>2. Cefalee primarie</i> , di Giuseppe De Benedittis	»	35
<i>3. Fibromialgia</i> , di Giuseppe De Benedittis	»	39
<i>4. Anestesia</i> , di Marialuisa Malafronte	»	44
<i>5. Oncologia</i> , di Maria Carmela C. Rivelli e Federica Volpi	»	50
<i>6. Ostetricia</i> , di Maria Carmela C. Rivelli	»	54
<i>7. Odontoiatria</i> , di Dimitri Bottoni	»	59
<i>8. Neurologia e neuroriabilitazione</i> , di Giuseppe De Benedittis	»	63

Parte II
Ipnosi in ambito psichiatrico/psicoterapico

1. <i>Disturbi d'ansia</i> , di Gianluca Graziani	pag. 71
2. <i>Disturbi correlati a traumi e fattori di stress</i> , di Gianluca Graziani	» 78
3. <i>Disturbo ossessivo-compulsivo</i> , di Gianluca Graziani	» 84
4. <i>Disturbi depressivi</i> , di Dimitri Bottoni	» 89
5. <i>Disturbo di conversione (disturbo da sintomi neurologici funzionali)</i> , di Federica Volpi	» 95
6. <i>Psicosi e disturbo di personalità borderline</i> , di Marialuisa Malafrente	» 100
7. <i>Disfunzioni sessuali</i> , di Nicolino Rago	» 109
8. <i>Problemi familiari</i> , di Maria Carmela C. Rivelli e Nicolino Rago	» 115
9. <i>Stress</i> , di Maria Carmela C. Rivelli	» 119
10. <i>Disturbi della condotta alimentare: i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione</i> , di Dimitri Bottoni e Federica Volpi	» 123
11. <i>Disturbi della condotta alimentare: sovrappeso e obesità</i> , di Nicolino Rago e Federica Volpi	» 129
12. <i>Uso/abuso di sostanze: i disturbi correlati a sostanze e disturbi da addiction</i> , di Nicolino Rago	» 134
13. <i>Uso/abuso di sostanze: il tabagismo</i> , di Nicolino Rago	» 139

Parte III
Ipnosi in medicina psicosomatica

1. <i>Disturbi psicosomatici</i> , di Dimitri Bottoni	» 147
2. <i>Disturbi dermatologici</i> , di Dimitri Bottoni	» 152

Parte IV
Ipnosi in popolazioni speciali

1. <i>Ipnosi in pediatria</i> , di Maria Laura Fasciana	pag. 159
2. <i>Ipnosi e psicologia dello sport</i> , di Matteo Paganelli	» 166

Parte V
Applicazioni speciali

1. <i>Disturbi del sonno-veglia</i> , di Federica Volpi	» 173
2. <i>Enuresi</i> , di Dimitri Bottoni	» 179
3. <i>Disturbo da tic</i> , di Maria Carmela C. Rivelli	» 183
4. <i>Balbuzie</i> , di Maria Carmela C. Rivelli	» 187
5. <i>Ipnosi in ambito giuridico</i> , di Claudio Mammini	» 192

<i>Bibliografia generale</i>	» 203
------------------------------	-------

<i>FAQ (Frequently Asked Questions)</i> , di Giuseppe De Benedittis	» 209
---	-------

<i>Directory</i>	» 213
------------------	-------

Maggiori società scientifiche nazionali ed internazionali di ipnosi, a cura di Giuseppe De Benedittis	» 215
---	-------

Principali pubblicazioni scientifiche	» 217
---------------------------------------	-------

Centri di riferimento in Italia	» 218
---------------------------------	-------

Elenco dei professionisti per regioni	» 222
---------------------------------------	-------

<i>I curatori</i>	» 255
-------------------	-------

Work group per il Blue Book	» 255
-----------------------------	-------

Prefazione

di Camillo Lorio

Il metodo osservativo

“Lasciando da parte le nostre opinioni metafisiche, dobbiamo far rientrare nella descrizione clinica lo studio psicologico di un malato e dobbiamo indagare minuziosamente le relazioni dei fenomeni psicologici fra loro così come le loro relazioni con i fatti fisiologici. Solo così la medicina potrà raggiungere la conoscenza dell'uomo nella sua interezza e comprendere che interessano tutto l'organismo. [...]”

Il metodo osservativo svolge un ruolo fondamentale in queste ricerche. [...] Esaminare gli atti e le parole è ancora il metodo migliore per conoscere gli uomini [...]”.

Pierre Janet, 1911

Le parole di Pierre Janet sembrano anticipare il bisogno di esaminare le *relazioni dei fenomeni* e di utilizzare il *metodo osservativo* su cui si fonda questo libro davvero speciale. Una guida alla nuova ipnosi, un condensato di conoscenze utili che si basa sull'essenziale, sulla concretezza dei fatti, sulla descrizione clinica aggiornata e attenta.

Ancora di più questo libro è caratterizzato da quello che non contiene. Quelle che Janet definisce *opinioni metafisiche*, un modo di sostituire la realtà con argomentazioni astratte, spesso tanto miracolistiche quanto infondate, che non tengono alcun conto dei dati di fatto, ma che nel mondo dell'ipnosi sono purtroppo particolarmente diffuse.

L'andamento altalenante della ipnosi nel tempo è stato spesso conseguenza dei proclami roboanti, dei toni enfatici e delle affermazioni eclatanti di molti dei suoi sostenitori, di imbonitori senza scrupoli o di incontenibili personalità narcisistiche.

Per porre un limite alle sconfinata pretese di Anton Mesmer, capace di asserire che benché esistessero tante patologie, queste potevano essere cu-

rate solo ed esclusivamente facendo ricorso al suo cosiddetto magnetismo animale, non furono sufficienti reclami e denunce. Vennero messe in campo ben tre differenti commissioni scientifiche per decretare che, per quanto decantati, gli effetti positivi delle mesmerizzazioni non riuscivano a sostenere di fronte il vaglio della prova empirica.

Perché l'ipnosi potesse riprendersi dalle nefaste conseguenze di questo pesante pronunciamento furono necessarie diverse decine di anni ed anche un profondo cambiamento di paradigma. Le abiure, come quella di D'Esion, fedelissimo assistente di Mesmer, ma soprattutto i toni pacati e la scelta di procedere con un basso profilo restituirono dignità alla disciplina che consentì all'ipnosi di avere il suo grande risorgimento prima tramite l'opera di James Braid in Scozia e in Inghilterra, e poi grazie alle due scuole francesi di Nancy, con Bernheim e Liebault, e quella della Salpetriere a Parigi, con Charcot e Babinsky.

In seguito l'irresistibile ascesa della psicoanalisi e le grandi guerre hanno di nuovo sommerso l'ipnosi per un lungo periodo di tempo, fino al suo secondo risorgimento, che questa volta ha soprattutto un nome, quello di Milton Erickson.

Oggi è difficile pensare a "Mister Communication" come ad una figura non enfatica e non appariscente, ma non si devono dimenticare i periodi in cui Erickson visse in condizioni di anonimato e di estrema povertà, e soprattutto il grande impeto sperimentalista che lo aveva contraddistinto agli inizi della sua carriera conferendogli una vera mentalità di ricercatore. Mentalità che non lo abbandonerà mai e che spiega i suoi successi clinici molto meglio di una presunta abilità comunicativa innata.

Anche se ne condivideva le modalità di abbigliamento particolarmente vistose (ma per ragioni del tutto differenti), più che alla eccentricità e alla grandiosa esuberanza di Mesmer, il suo esplicito rifiuto di assoggettarsi a teorie elaborate quanto superflue, la sua mentalità di ricercatore anche quando ricercatore più non era, la meticolosa attenzione dedicata ad osservare e a studiare con grande cura i propri pazienti, accomunano profondamente la sua opera a quella di Janet.

È quella particolare mentalità che Janet ha chiamato *metodo osservativo* e che Erickson ha chiamato *osservazione responsiva*, che ha consentito ad entrambi di sottrarsi al bisogno di interpretare che, nelle loro rispettive epoche, la psicoanalisi aveva considerato come il *golden standard* della psicoterapia.

Si trattava di una mentalità da ricercatori attenti e scrupolosi, impegnati costantemente nella ricerca dei dettagli e dei dati di cui avevano bisogno, non per elaborare teorie astratte, ma per comprendere il più possibile i loro pazienti. Come direbbe Janet: "il metodo migliore per conoscere gli uomini-

ni”, e, nelle parole di Erickson, l’atteggiamento più corretto per “dimostrare il vero interesse per il soggetto”. Una mentalità che, per questa strada, è riuscita ad unificare la *studiositas* del ricercatore con l’efficacia del clinico, come poche volte abbiamo visto avvenire nella storia della psicoterapia.

Ed è il fatto di condividere questa mentalità che rende importante il Blue Book: l’attenzione sull’osservazione, sulla conoscenza reale, sui fatti, sui risultati confermati dall’evidenza, e addirittura sulle controindicazioni, senza cedere ai trionfalismi, ai pregiudizi e agli schieramenti di parte che troppo spesso hanno danneggiato l’immagine stessa dell’ipnosi.

L’iniziativa della costituzione di un gruppo di lavoro nasce già nel 2012 quando Claudio Mammini, che rappresenta la sezione Toscana, e Nicolino Rago, che coordina alcuni soci volenterosi che operano nella contigua regione umbra, si accordano per unire le rispettive forze e formare la nuova sezione Toscoumbra della Società Italiana di Ipnosi. Claudio e Nicolino non intendono costituire semplicemente un gruppo più grande, ma sono piuttosto animati dal generoso desiderio di offrire ai soci della SII un agile volumetto che possa contenere le più importanti nozioni di base nel campo dell’ipnosi, ed in questo progetto coinvolgono alcuni componenti della neonata sezione, come Dimitri Bottoni, Gianluca Graziani, Maria Carmela Rivelli e Federica Volpi.

Per quanto impegnativo, il volumetto non ha ancora le misure di un vero e proprio libro, e per questa ragione, invece di essere stampato su carta, diviene materiale informatico e viene reso disponibile tramite lo spazio web del sito SII dedicato alla sezione.

Adottando questo formato, il team di lavoro sceglie di offrire una serie di indicazioni utili a spiegare le principali applicazioni del modello ipnotico per gli addetti ai lavori ma, sebbene siano state selezionate con criteri di scientificità e accompagnate dai relativi riferimenti bibliografici, tali indicazioni vengono volutamente semplificate e rese comprensibili anche per un pubblico non specializzato.

Dopo un paio di anni, avviene la svolta decisiva che conduce all’attuale pubblicazione: Giuseppe De Benedittis viene chiamato a svolgere il ruolo di editor-in-chief della task force che lavora al progetto, e sarà lui a proporre di trasformare le indicazioni riportate sul web nel presente volume che assume finalmente la forma del Blue Book della Società Italiana di Ipnosi.

Senza rinunciare alla semplicità e alla ricchezza di una accessibilità estesa, il rigore metodologico immesso da Giuseppe produce un impulso determinante verso un grado non comune di eccellenza scientifica. Per sostenere il peso di un lavoro che si è fatto più impegnativo, e per dare equilibrio alle varie parti del Blue Book vengono chiamati a completare il team che lavora al volume Maria Laura Fasciana, Marialuisa Malafronte e Matteo Paganelli.

Giuseppe riesce anche a produrre e a far produrre un impegno che non ha uguali, tanto da metterlo nelle condizioni di dover tagliare una grande quantità di informazioni per riuscire a contenere il volume in dimensioni accettabili. Ma il materiale avanzato è talmente ricco e di tale qualità da far trasparire fin da subito una più che probabile *edizione maggiorata*.

Anche senza dover attendere un suo appetibile ampliamento, il Blue Book che vediamo oggi è una pubblicazione assolutamente unica nel suo genere, e non soltanto in Italia.

È una *guida affidabile* nel mondo dell'ipnosi, senza falsi miti e senza proclami.

Offre *lo stato dell'arte* nel settore, dimostrando che la semplicità può essere un modo per rendere accessibili a tutti conoscenze complesse senza per questo banalizzarle.

Mette in evidenza le migliori ricerche ed i dati acquisiti in forma ateoretica, accomunandole soltanto tramite il criterio dell'*evidence based*.

Contiene *indicazioni pratiche, suggerimenti e spiegazioni* che risultano utili, qualsiasi livello di conoscenza abbia il lettore.

Può essere utilizzato *per studio o per consultazione*, e può dare una *visione di insieme* dell'ipnosi, così come può permettere di conoscerne *ogni singola applicazione*.

Nella mia personale valutazione lo ritengo una scala che conduce al piano superiore o un'asta di carbonio che può far salire il lettore al di là dell'ostacolo finora ritenuto insuperabile della mancanza di un unico testo che contenga tutte o quasi tutte le risposte (serie) che si può aver bisogno di trovare nell'ambito della ipnosi clinica.

Direi infine che il Blue Book è lo straordinario risultato di un lavoro di gruppo in cui le qualità dei singoli si sommano e divengono, nell'insieme, più della loro stessa somma, esemplificando il *metodo osservativo*, così caro a Erickson e a Janet.

Queste due grandi figure, entrambe così schive e riservate rispetto a se stesse e alla propria vita privata, così profondamente contrarie a farsi pubblicità e a sentirsi depositari di un proprio modello teorico, sono comunque riuscite a trasmettere alle generazioni future solide ed innovative conoscenze relative all'uso clinico dell'ipnosi.

A dispetto di premesse così somiglianti, anche nella loro pragmatica sobrietà, gli insegnamenti di questi due giganti dell'ipnosi clinica sono andati incontro a destini profondamente diversi. Mentre l'opera di Erickson è stata ampiamente divulgata non certo dal suo autore, ma con grande abilità di penetrazione dai suoi maggiori collaboratori, come Jay Haley (1973, 1990) ed Ernest Rossi (1980, 1983), e poi da molti altri, quella di Janet è rimasta per buona parte sepolta per oltre un secolo.

Con buone ragioni, quindi, Ellenberger ha paragonato l'opera di Janet ad *una grande città sepolta sotto le ceneri*, come era avvenuto per Pompei. Nelle parole dell'autore "il destino di una città sepolta è incerto: può restare sepolto per sempre, può rimanere nascosta ed essere saccheggiata dai predoni. Ma è anche possibile che un giorno sia dissotterrata e riportata in vita" (1976, p. 474).

Per quello che riguarda Janet, oggi la profetica metafora di Ellenberger sembra finalmente avverarsi, perché è stata recentemente riportata alla luce una sostanziosa raccolta dei suoi scritti (Janet, 2016) rimasti finora sepolti per oltre un secolo nell'oscurità della dimenticanza.

Il Blue Book rappresenta una prova convincente che anche il suo *metodo osservativo* è stato finalmente ritrovato e, da questo punto di vista, non mi sembra affatto esagerato ricorrere alle parole di Franz Kafka (1903) per dire che si tratta di uno di quei libri che rappresentano "un'ascia per il mare ghiacciato" che ci circonda.

Bibliografia

- Ellenberger H.E. (1976), *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Boringhieri, Torino.
- Janet P. (1911), *L'état mental des hystériques*, Alcan, Paris.
- Janet P. (2016), *Trauma, coscienza, personalità. Scritti clinici*, Cortina, Milano.
- Kafka F. (1903), *Lettera a Oskar Pollak*, novembre.
- Haley J. (1973), *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson*, Norton, New York.
- Haley J. (1990), *Strategies of Psychotherapy*, Triangle Press, Norton, New York.
- Rossi E.L. (Editor) (1980), *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*, voll. 1-4, Irvington, New York.
- Rossi E.L. (Editor) (1983), *Healing in Hypnosis: The Seminars, Workshops & Lectures of Milton H. Erickson*, vol. I, edited by E.L. Rossi, M.O. Ryan, F.A. Sharp., Irvington, New York.

Presentazione

di Giuseppe De Benedittis

L'ipnosi è la più longeva di tutte le psicoterapie e, nonostante una popolarità altalenante, caratterizzata da periodi di grande diffusione ed altri di apparente abbandono, ha conosciuto negli ultimi decenni una rinnovata giovinezza.

Lo sviluppo della cosiddetta “nuova ipnosi”, per merito soprattutto di Milton Erickson, con l'introduzione di nuove, più sofisticate tecniche d'induzione indiretta e l'importante ricaduta delle neuroscienze, che hanno contribuito ad elucidare molti dei meccanismi dell'ipnosi e dei suoi effetti (*e.g.*, analgesia ipnotica), hanno dato nuovo slancio e dignità clinica e scientifica al mezzo ipnotico.

Numerosi studi controllati e meta-analisi hanno sancito l'efficacia dell'ipnosi in numerose patologie d'interesse medico e psicologico (*e.g.*, dolore acuto e cronico, colon irritabile, disturbi d'ansia, ecc.) sulla base dell'evidenza clinica.

L'ipnosi non soltanto è stata riconosciuta come uno strumento efficace e sicuro nel trattamento di numerose sindromi cliniche, ma negli ultimi anni sempre più è stata utilizzata al di fuori della comunità ipnotica come uno strumento fisiologico e affidabile di indagine del sistema nervoso centrale. Una sorta, dunque, di prezioso “scandaglio”, che ha accresciuto significativamente le nostre conoscenze nel campo. È questa davvero una rivoluzione copernicana.

La nuova ipnosi ha naturalmente avuto un poderoso impatto sull'interesse clinico e mediatico che da sempre lo strumento ipnotico ha suscitato.

Ma a fronte della accresciuta sensibilità all'impiego del mezzo ipnotico in ambito clinico, con conseguente, significativo incremento delle richieste da parte di pazienti e operatori sanitari, si deve registrare la mancanza di un'adeguata informazione a livello divulgativo nonché la difficoltà, da par-

te dell'utenza finale, di selezionare e reperire l'operatore professionale appropriato per un determinato problema clinico.

Il Blue Book dell'ipnosi colma questa mancanza. L'espressione *Blue Book* (dal colore abituale della cover), entrato in uso sin dal XV secolo, si riferisce ad un almanacco o guida di riferimento prevalentemente in ambito socio-sanitario.

Si tratta della prima guida mai realizzata nel nostro Paese da parte della Società Italiana di Ipnosi (SII), finalizzata ad offrire all'utenza ed alle categorie professionali interessate (e.g., medici di base, specialisti, psicologi, odontoiatri) un orientamento sulle principali applicazioni dell'ipnosi in ambito clinico, unitamente ai risultati clinici evidence based.

I migliori esperti nelle aree di specifica competenza hanno tracciato un profilo dei principali ambiti di applicazione dell'ipnosi. Ogni singola voce è strutturata in maniera uniforme, con cenni nosografici, epidemiologici, fisiopatogenetici, clinici, diagnostici della patologia in oggetto. Indicazioni cliniche all'uso dell'ipnosi, strategie e tecniche, risultati clinici (evidence based), controindicazioni e profilo di sicurezza e, infine, raccomandazioni conclusive, completano la trattazione.

Il Blue Book è stato concepito come una guida essenziale, evidence based, snella e di agevole lettura, integrata da una breve bibliografia ragionata.

La guida, inizialmente prodotta su supporto cartaceo, verrà integrata da approfondimenti tematici reperibili sul sito web della Società Italiana di Ipnosi (SII), e sarà aggiornata periodicamente.

Allo scopo di favorire la scelta di figure professionali qualificate, il Blue Book include anche una directory che contiene una selezione di ipnotisti accreditati presso la Società Italiana di Ipnosi (SII) ad insindacabile giudizio della commissione selezionatrice del Blue Book. Un elenco dei centri di riferimento in Italia, delle principali società scientifiche nazionali ed internazionali (con incluse pubblicazioni) nonché le FAQ (Frequently Asked Questions), ovvero le domande più comunemente rivolte sull'ipnosi, completano il volume.

Noi crediamo che questo nostro sforzo rappresenti un tentativo innovativo e necessario di favorire, in spirito di servizio, la diffusione dell'ipnosi in ambito clinico e di implementare le potenzialità dello strumento ipnotico in una prospettiva rigorosamente scientifica.

Introduzione all'ipnosi ericksoniana

di Claudio Mammini

Introduzione

L'ipnosi è un particolare stato della mente che si presenta nella relazione tra un soggetto opportunamente addestrato a generarlo, l'ipnotista, e uno disposto a sperimentarlo, il paziente.

In questo particolare stato, detto anche di *trance*, è possibile imparare a modificare attivamente funzioni psichiche e somatiche normalmente non controllabili con la volontà.

A titolo di esempio: possono essere prodotte modifiche cardiocircolatorie, vasodilatazione, vasocostrizione, mutamenti dell'attività gastrointestinale, modifica della percezione del dolore fino all'analgesia, cambiamenti di stati emotivi e tono dell'umore, ridurre lo stato d'ansia, controllare il senso della fame, indurre appetito, recuperare memorie dimenticate, inibire o dimenticare abitudini anticonservative (come il fumo o l'alcool), superare vecchi traumi del passato, modificare forme di pensiero distorto o atteggiamenti disadattivi che limitano la piena espressione della personalità ecc.

In questa brochure informativa di carattere essenziale, redatta per un pubblico dal profilo scientificamente maturo ma non specializzato, sono esposte le più accreditate modalità d'ipnosi ericksoniana in campo psicologico clinico, psicoterapeutico e psichiatrico, supportate da dati scientificamente validi.

Per ogni patologia, in forma breve e in stile divulgativo, accessibile a tutti, sono spiegate le principali applicazioni dell'ipnosi ericksoniana senza trascurare eventuali controindicazioni, studi di efficacia, metanalisi e giudizi Evidence Based Medicine.

Ciascuna sezione è curata da professionisti di documentata esperienza formati presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia e Ipnosi Erick-

soniana di Roma, riconosciuta dal MURST (Ministero dell'Università e della Ricerca scientifica e tecnologica) quale istituto paritetico (rilasciante titolo di pari valore) a quello delle Scuole di Specializzazione universitarie italiane di profilo medico o psicologico.

In riguardo alla terminologia adottata il volume segue i criteri diagnostici del DSM-5 principalmente per due motivi:

- il primo è che la maggior parte della comunità scientifica che lavora nell'ambito dei disturbi mentali ormai utilizza questo manuale per descrivere le patologie;
- in secondo luogo occorre considerare che, col tempo, questo lessico è diventato una sorta di codice linguistico condiviso, collocandosi gradualmente sul piano tacito degli accordi comunicativi convenzionali tra professionisti del settore e quindi tra questi e l'utente.

Dalla psicoterapia ipnotica tradizionale a quella ericksoniana

L'ipnosi ha radici antiche quanto l'uomo.

Si può forse considerare la prima forma di psicoterapia praticata dall'uomo.

Le tecniche affondano le loro origini nei riti tribali preistorici, cerimoniali sciamanici, culti di potenti sacerdoti di religioni anche secolari, maghi, alchimisti, liberi pensatori, prima di diventare mezzi terapeutici di moderni psicoterapeuti di formazione medica o psicologica.

L'ipnotismo è noto da oltre quattromila anni come documentano bassorilievi cinesi, egizi, indiani, ebrei, greci e romani (Facco, 2014).

Il più antico documento rinvenuto in occidente che ne descrive le procedure è il papiro di Ebers (Egitto, 1550 a.C.) dove sono illustrate "procedure identiche all'ipnosi moderna" (Simpkins C.A., Simpkins A., 2000, p. 15) per la cura delle malattie mentali.

I greci usavano la pratica *del sonno indotto* negli asklepi, precursori degli attuali ospedali (il più noto dei quali, dove insegnò Ippocrate, è nell'isola di Kos).

Quasi tutti "i presocratici, da Pitagora, a Eraclito a Parmenide erano dei grandi saggi-sacerdoti-guaritori" (Facco, 2014, p. 249) formati alla pratica dell'ipnosi medica (anche se allora non si chiamava così).

I pragmatici romani, che attinsero da quella cultura usi e costumi, trasformarono semplicemente il culto di Asclepio in quello di Esculapio lasciando invariate modalità trattamentali e ruoli di "operatori" che oggi non esiteremmo a definire "sanitari".

Questo clima culturale perdurò, solo limitatamente variato, fino all'avvento dell'illuminismo e del positivismo francese, che declinarono prima nel materialismo scientifico e poi, nel XX secolo, almeno in parte, anche nell'estremizzazione miope e arrogante del radicalismo scettico dogmatico, spesso appannaggio di soggetti accademicamente influenti, probabilmente più interessati a detenere posizioni di potere d'indirizzo intellettuale.

Tuttavia, come la scienza cerca di scoprire e utilizzare le leggi della natura, la magia, che la precede e ne è l'origine, ha sempre tentato di gestire la porzione sconosciuta e misteriosa della realtà ponendosi su un terreno almeno in parte condiviso dalla religione. Ovviamente occorre precisare che, mentre la religione, chiedendo l'intervento divino va oltre la dimensione individuale, la magia, rimanendo nel dominio dell'ego, propone di dotare il mago, taumaturgo, guaritore o demiurgo che sia, di poteri soprannaturali che naturalmente non esistono.

Il senso intellettuale razionalizzante, promosso dalla rivoluzione illuminista usato in chiave impropria, politica o d'interesse (inizialmente: antireligioso e anticlericale; poi, radicalizzandosi: congruo allo *status quo*), non poteva che vedere con grande sospetto e scetticismo l'ipnosi.

Gettando via il bambino con l'acqua sporca per molti anni la scienza non si è più occupata di studiare uno tra i più potenti trattamenti psicoterapeutici.

Solo recentemente, con l'avvento dei moderni metodi d'indagine statistica psicometrica e dei più sofisticati strumenti d'indagine cerebrale (capaci di sondare i meandri più oscuri della mente), l'ipnosi è tornata a essere oggetto di studio.

Uno dei personaggi che con la propria pratica clinica e ricerca ha influenzato questo passaggio è stato certamente Milton Erickson.

Milton Erickson (1901-1980), medico, psichiatra e ipnotista, vissuto negli Stati Uniti, ufficialmente riconosciuto come uno dei più importanti psicoterapeuti del novecento è stato l'uomo che più di ogni altro ha rivoluzionato la prassi dell'ipnosi come approccio terapeutico e la visione della psiche umana.

Solo per fare un esempio: concepiva l'inconscio come un serbatoio di capacità inesprese, abilità potenziali non ancora conosciute dalla persona e risorse fondamentali per la guarigione psicofisica da utilizzare terapeuticamente (in netta dissonanza con la visione freudiana di contenitore di tensioni primordiali e conflitti infantili rimossi).

Pur non sistematizzando mai in modo organico tecniche e teorie, il suo metodo ha favorito la nascita di approcci innovativi come la psicoterapia breve nelle sue più varie forme, dalla terapia strategica, alla programmazione neurolinguistica, al costruttivismo, alle più moderne tecniche sistemiche utilizzate in ottica familiare o di coppia.