

**FrancoAngeli**

*Collana diretta da Camillo Lorio*

**IPNOSI E IPNOTERAPIA**

Michael D. Yapko

# **Lavorare con l'ipnosi**

Volume 1 - Le basi teoriche  
per comprendere e utilizzare l'ipnosi

*Presentazione di Camillo Lorio*

*Traduzione a cura di Maria Sole Garosci*



## 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.



**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

Lo sviluppo storico della maggior parte delle psicoterapie trae origine diretta o indiretta dall'ipnosi e, nell'evoluzione dell'ipnosi, è possibile rintracciare una matrice comune a molte altre psicoterapie: la graduale trasformazione in un processo naturale, capace di rispettare le qualità umane dell'individuo e di restituirgli la forza delle sue stesse risorse.

La *Nuova Ipnosi*, dopo secoli di convinzioni mistiche e di presunti poteri fondati su suggestioni, autorità 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 avvicinda 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 della *utilizzazione* e del *tailoring* e non propone più l'ipnotista come figura autoritaria e carismatica, ma come osservatore attento ed interessato che si impegna soprattutto 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, in tale ambito, 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.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Michael D. Yapko

# **Lavorare con l'ipnosi**

Volume 1 - Le basi teoriche  
per comprendere e utilizzare l'ipnosi

*Presentazione di Camillo Lorio*

*Traduzione a cura di Maria Sole Garosci*

**FrancoAngeli**

IPNOSI E IPNOTERAPIA

*Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis, 5th edition*  
by Michael D. Yapko

Copyright © 2019 by Michael D. Yapko  
First edition published by Irvington Pub 1984  
Fifth edition published 2019 by Routledge

All rights reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,  
a member of the Taylor & Francis Group LLC

In copertina: Odile Redon, *Farfalle*, 1910, olio su tela  
New York, The Museum of Modern Art

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

## Nota del traduttore

1) In questo testo la parola *suggestion* viene talvolta tradotta, come altrove in letteratura, con il termine “suggerzione”. Data la delicatezza della materia e il contesto in cui questo termine si inserisce, il traduttore tiene a specificare che in nessun modo si vuole fare riferimento alla valenza di “manipolazione della mente dell’altro”. L’idioma inglese può infatti essere tradotto anche come “suggerimento”. In questa sede, a seconda del contesto in cui è inserito il termine inglese, vengono utilizzate anche le seguenti traduzioni: intervento, prescrizione, compito, indicazione.

Come illustra esaurientemente Erickson, il significato di suggerzione va inteso nella sua accezione più ampia di “*invito a*” realizzare il fenomeno ipnotico suggerito (ideoplasia) preventivamente accettato dal soggetto a livello conscio e/o inconscio. I casi clinici descritti dall’autore ben sottolineano come in ipnosi non accada nulla che il soggetto non accetti in modo attivo, rendendo in qualche modo proprie le parole del terapeuta/ipnotista, al fine di raggiungere un obiettivo clinico condiviso. Le idee proposte dal terapeuta potranno riverberare la loro efficacia solo e unicamente dopo che il soggetto stesso le abbia pienamente accettate ed eventualmente trasformate in ciò che a lui è più utile (cfr. suggerzione indiretta); nonché più o meno esplicitamente attribuito a esse un senso adattivo ed egosintonico. *La suggerzione è del terapeuta. L’ideoplasia, del soggetto.*

2) Nel testo, a meno che il genere non venga chiaramente esplicitato come avviene nei casi clinici, ci si riferisce genericamente al paziente in termini maschili.

3) Nella versione originale di *Lavorare con l’ipnosi*, i capitoli compaiono tutti in un unico volume. Per rendere la lettura e l’apprendimento più snelli, mirati e adeguati alle necessità dei discenti sia meno esperti che più esperti, la scelta editoriale per la versione italiana è stata di suddividere il

manuale in due volumi. Il Volume 1, “Le basi teoriche per comprendere e utilizzare l’ipnosi”, mette in evidenza tutto ciò che è importante sapere prima di utilizzare l’ipnosi... la sua scienza. Il Volume 2, “Ipnosi clinica, competenze necessarie e istruzioni per l’uso”, insegna un *processo*, quello per agire terapeuticamente utilizzando l’ipnosi attraverso l’acquisizione di una *struttura* da poter applicare ad ogni paziente (e non alla sua etichetta diagnostica) con modalità sempre nuove, diverse e creative. Questa è l’arte dell’ipnosi clinica, affrontata in modo sistematico e analitico, che potrà essere acquisita attraverso l’accurata lettura dei casi clinici, ma non solo.

*Attraverso ognuna delle incarnazioni  
di "Lavorare con l'ipnosi",  
ho dedicato il mio lavoro  
"con amore a mia moglie, Diane,  
che mi ha mantenuto profondamente assorto  
nel più felice degli stati ipnotici".  
42 meravigliosi anni dopo, queste parole  
non sono mai state più vere.*



# Indice

Presentazione. Lavorare con l'ipnosi: una introduzione all'utilizzo dell'ipnosi clinica, <i>di Camillo Lorio</i>	pag.	11
Ringraziamenti	»	15
Prefazione, <i>di Irving Kirsch</i>	»	17
Introduzione alla quinta edizione, <i>di Michael D. Yapko</i>	»	21
Prima parte – Il pensiero prima dell'azione Sviluppare una conoscenza più profonda dell'ipnosi		
1. Un caleidoscopio di primi sguardi all'ipnosi	»	27
2. I miti sull'ipnosi e una dose di realtà	»	51
3. Modi di pensare all'ipnosi e come questi plasmano la pratica clinica	»	79
4. Il cervello, la mente e l'ipnosi	»	99
5. Ipnosi e salute. Amplificare la relazione mente-corpo	»	124
6. L'esperienza soggettiva dell'ipnosi	»	152
7. Contesti in cui applicare l'ipnosi e l'atmosfera che si costruisce	»	172
8. La psicologia sociale della suggestionabilità umana	»	193

9. La responsività all'ipnosi. Fattori demografici e strumenti di valutazione	»	221
10. Pericoli associati all'ipnosi, considerazioni legali e linee guida etiche	»	259
L'autore	»	285

*Presentazione. Lavorare con l'ipnosi:  
una introduzione all'utilizzo  
dell'ipnosi clinica*

Non si può approdare alla costruzione di un buon volume dedicato all'ipnosi clinica senza essere costretti ad affrontare una lunga ed impegnativa navigazione, le cui difficoltà hanno spesso scoraggiato anche gli autori più esperti. I rischi più frequenti sono quelli di perdere la rotta e finire nel mare sconfinato dei molti dettagli possibili, fino ad affondare sotto il peso eccessivo di uno sviluppo sproporzionato dell'opera, oppure di schiantarsi sulle pareti rocciose delle questioni non risolte del paradigma ipnotico. In simili condizioni è avvenuto spesso che chi era partito con l'intenzione di compiere un'esaltante esplorazione, durante il viaggio abbia prudentemente cercato rifugio in qualche porto sicuro e ben conosciuto, con l'effetto che l'aspettativa di una grande avventura si sia conclusa in una semplice traversata in traghetto.

Queste difficoltà possono spiegare perché, sia nel nostro paese sia all'estero, e nel passato come nel presente, i manuali del genere possono a mala pena contarsi sulle dita di una mano.

Michael Yapko, uno dei maggiori rappresentanti dell'ipnosi ericksoniana internazionale, è riuscito a dare a questo percorso la stabilità di un viaggio sulla terra ferma, e mantenendo sempre alto il livello di conoscenza proposto, ha raggiunto la meta con perizia non comune, senza impantanarsi nelle paludi dell'ovvio e senza perdersi, come è avvenuto per molti, nella giungla delle confusioni epistemologiche.

Non a caso Michael è stato in passato consulente del grande complesso dello Zoo e del Wild Animal Park di San Diego, che ha richiesto il suo aiuto per restituire agli elefanti il perduto interesse per l'accoppiamento riproduttivo. Un'altra impresa per pochi, che ha dato a Yapko non solo l'opportunità di offrire a questi straordinari animali il suo aiuto "psicologico", ma anche quella di sviluppare con loro un rapporto talmente speciale da indurlo a scegliere l'immagine di un elefante come logo e come rappresentazione metaforica del proprio lavoro. Nelle sue stesse parole, "Gli elefanti sono speciali

nella loro abilità di dare forma al loro ambiente, aprendo sentieri attraverso foreste fittissime e creando spazi aperti. Considero questa una metafora del mio lavoro, perché ritengo fondamentale sviluppare abilità per aiutare le persone a utilizzare le loro forze, per dare forma al loro ambiente e per creare possibilità”.

La validità di questo volume, oltre che all’abilità e alla determinazione dell’elefante, è dovuta anche alla grande esperienza personale nell’argomento da parte dell’autore, ma soprattutto alla sua naturale propensione per una non comune semplicità. Questa qualità personale riesce a donare ad ogni singola pagina del libro una tale facilità di lettura da far pensare a quella genialità espressiva che Charles Bukowsky attribuiva alla insolita capacità, di cui non molti autori dispongono, di trasmettere agli altri cose profonde in modo semplice.

Eppure molti degli argomenti toccati dal libro analizzano, in maniera certamente non superficiale, problemi scottanti dell’ipnosi clinica, come ad esempio: quelli delle credenze mitiche sull’ipnosi, ma ancora di più sulle convinzioni errate condivise da molti “esperti”; quelli di cosa è, ma soprattutto di cosa non è o cosa ancora non sappiamo che sia, l’ipnosi; quelli delle cosiddette *memorie rimosse*, ma anche di quanto di vero e di falso circonda l’inesauribile dibattito su questo tema; quelli dei rapporti tra conscio ed inconscio, ma soprattutto delle potenzialità e dei limiti dell’inconscio ipnotico; quelli delle scale che misurano l’ipnotizzabilità, ma anche della misura della loro reale utilità pratica.

Il volume offre ulteriori punti di forza quando entra nel merito della clinica, quando suggerisce cosa fare e come farlo. Come creare il miglior contesto possibile perché l’ipnosi abbia luogo, come costruire un rapporto terapeutico ottimale, come progettare e realizzare gli interventi ipnotici, come comportarsi di fronte alla resistenza, ecc.

Di un manuale del genere si avvertiva e si avverte la necessità, perché come si è detto, non è facile trovare nel panorama internazionale un testo tanto preciso ed utile, tanto consistente ed accessibile.

In questa quinta edizione, l’opera di Yapko va incontro ad un sostanziale processo di arricchimento che è caratterizzato in primo luogo dalla suddivisione in due parti che nella versione italiana divengono due volumi: il *Pensiero prima dell’azione* e l’*Ipnosi in azione*.

È doveroso chiarire che, sebbene siano separate, queste due parti non possono fare a meno l’una dell’altra: analogamente a quello che potremmo dire di molte altre discipline, ma in questo caso certamente in misura maggiore, l’ipnosi non è da considerare come la corrente elettrica che per essere utilizzata non ha bisogno della conoscenza dei suoi fondamenti, è sufficiente premere il dito sull’interruttore. Ne sanno qualcosa gli ipnotisti da baraccone o

da palcoscenico, abili nell'indurre la trance, ma assolutamente incapaci di comprenderne e di gestire le dimensioni relazionali che ne derivano.

L'ipnosi somiglia piuttosto ad un grande ponte, una gigantesca opera ingegneristica che non può essere realizzata (e oggi abbiamo il dovere di dire anche mantenuta nel tempo) senza le conoscenze di fisica e di meccanica che la rendono possibile.

A questa considerazione ne va aggiunta un'altra di non minore importanza: la complessità dell'esperienza ipnotica, la sua variegata fenomenologia, la sua sorprendente capacità evocativa, se non risultano sufficientemente note a chi la utilizza con finalità sia cliniche sia sperimentali possono molto spesso risultare fuorvianti anche per chi disponga di una eccellente abilità clinica.

Al contrario, non sapere come agire, non avere un'idea approfondita dei passaggi, delle sequenze degli strumenti tecnici, delle fasi di cui si compone la conduzione del processo ipnotico e della conoscenza esperienziale indispensabile sia per utilizzare correttamente la propria osservazione che per condurre i propri interventi, potrà soltanto condurre una pratica autoreferenziale e inconcludente.

Entrambe le parti dell'opera di Yapko sono state ampliate dall'autore, con grande attenzione posta nel seguire e nell'aggiornare una letteratura importante ed in continua evoluzione. Questa scelta permette di disporre di nuove conoscenze all'interno dell'universo ipnotico che nonostante abbia una lunghissima storia dietro le spalle, dimostra di avere ancora di fronte a sé enormi potenzialità di sviluppo. E maggiore sviluppo è stato dato in questa nuova edizione a diversi campi di applicazione terapeutica e ad approcci innovativi, a trascrizioni estese di casi clinici accompagnate dal relativo razionale, ma anche a concetti precedentemente solo accennati e a spiegazioni ancora più dettagliate ed esaurienti.

In questa edizione, la monumentale traduzione è stata affidata alla competenza di Maria Sole Garosci, ottima conoscitrice dell'ipnosi in genere, ma anche del lavoro di Yapko, che ha visibilmente dedicato grande cura sia a rendere scorrevole l'illustrazione di concetti complessi, che alle numerosissime *minimal cues*, presenti in ogni pagina di un'opera davvero sconfinata.

Gratitudine deve essere riconosciuta anche alla Editrice Angeli, che ha avuto il merito ed il coraggio, in tempi come quelli presenti, di credere in questa grande impresa, che ha richiesto un considerevole impegno nelle diverse fasi della sua produzione.

Ritengo ne sia valsa la pena, per offrire al lettore italiano una guida al mondo dell'ipnosi che si dimostrerà preziosa per introdurre le conoscenze veramente essenziali allo studente che voglia diventare un ipnotista preparato, ma che sarà gradita e non meno fondamentale anche per chi ha già una

notevole esperienza nel settore, perché attraverso questa lettura potrà rivedere, in chiave critica e senza mitizzazioni, sia il quadro d'insieme sia gli elementi cruciali di un approccio terapeutico efficace e, al tempo stesso, attento ai valori della persona.

*Camillo Lorio*

Roma, 4 Dicembre 2020

## *Ringraziamenti*

*Lavorare con l'ipnosi* è arrivato dove nessun altro libro di testo sull'ipnosi è mai arrivato prima: ad una quinta edizione. Non posso fare a meno di pensare a tutte le persone che sono state così tanto di aiuto a me personalmente e allo sviluppo di questo campo, contribuendo alla realizzazione di questa nuova edizione di *Lavorare con l'ipnosi*. Vorrei qui ringraziare di cuore coloro che sono stati particolarmente influenti.

Soprattutto, sono molto grato a mia moglie, Diane. Non riesco a esprimere a parole quanto la amo e quanto la stimo per un miliardo di ragioni diverse. La sua devozione, la sua integrità, la sua chiarezza, la sua passione, la sua abilità artistica, la sua creatività, il suo umorismo, la sua capacità di scatenarsi in una danza entusiasta praticamente ovunque a partire da una sola nota musicale, e tante altre amabili e ammirevoli caratteristiche mi ricordano ogni minuto di ogni giorno che uomo fortunato io sia ad averla come mia compagna di vita e migliore amica.

Il mio amore e la mia gratitudine vanno ai miei fratelli, Brian, Jerry, Ken, Jackie e Mitchell per il loro amore incondizionato e il loro sostegno. Siamo e siamo sempre stati una famiglia molto unita, un dono che non do mai per scontato.

I miei migliori amici, Wendy, Richard e Megan, sono stati una parte importante di ogni singola cosa accaduta nella mia vita per oltre mezzo secolo. Dov'è finito il tempo? Grazie per essere sempre presenti. Vi voglio bene.

Questo libro è stato scritto su una base di conoscenza ed esperienza che si è costruita nel corso di una vita intera. Ho avuto il privilegio di conoscere e di avvicinarmi a molte delle persone più influenti del settore, del passato e del presente, e semplicemente non c'è modo di ringraziarle adeguatamente per quello che hanno aggiunto alla mia vita di clinico, di autore e di insegnante. Posso semplicemente nominarne alcune e ringraziarle con la mia più profonda gratitudine: Jeffrey K. Zeig, Erving Polster, Peter W. Sheehan, Jay

Haley, William S. Kroger, Norma e Philip Barretta, Neil Simon e André Weitzenhoffer.

George Zimmar è stato il mio editore, guida editoriale e sostenitore presso Routledge/Taylor & Francis per più di 20 anni. Quando ha detto che era arrivato il momento per la una nuova edizione di *Lavorare con l'ipnosi*, è stato perché credeva che ci fosse molto di più da dire su questo notevole settore di ricerca e pratica clinica. Aveva ragione, naturalmente. È andato in pensione quando questo libro era ancora in lavorazione e quindi non sono riuscito a finire questo progetto con lui. Ma gli sarò sempre grato per la sua visione e il suo sostegno nel corso degli anni.

Apprezzo i molti professionisti di Routledge e Apex CoVantage che hanno portato questo libro al suo completamento. È un grande progetto, e sono grato per il loro sostegno e la loro competenza.

Sono fortunato ad avere molti amici, colleghi e studenti meravigliosi che hanno aggiunto così tanto alla mia vita con conversazioni coinvolgenti, sfide che stimolavano il pensiero, che mi hanno aiutato a chiarire le mie idee e i miei insegnamenti, e con scambi significativi a così tanti livelli. Spero di avere nel tempo espresso a tutti voi la mia gratitudine in modo che sappiate quanto vi apprezzo.

Anche gli sponsor e gli studenti della mia formazione clinica meritano una menzione speciale. Grazie al vostro generoso interesse per il mio lavoro, ho avuto la fortuna di viaggiare per il mondo e di imparare così tanto dagli altri mentre insegnavo. Vi ringrazio dal profondo del cuore.

Infine, ma non meno importante, il ricordo amorevole dei miei genitori, Gerda e Ben Yapko e Madeline e Jerry Harris, mi guida e mi ispira ancora oggi. Mi mancano costantemente, ma mi sento così fortunato ad averli avuti nella mia vita per il tanto che vi sono stati. Sono così grato per tutto ciò che hanno reso possibile credendo in me anche nei momenti più difficili, quando nemmeno io riuscivo a credere in me stesso.

## *Prefazione*

State per iniziare a leggere la quinta edizione del meraviglioso libro di Michael D. Yapko, *Lavorare con l'ipnosi*. Forse tu sei un professionista della salute che è nuovo all'ipnosi e che sta cercando di decidere se incorporarla nella propria pratica, o forse sei qualcuno che ha usato l'ipnosi professionalmente per anni e che desidera mettersi al passo con i nuovi sviluppi del settore. In ogni caso, potete rilassarvi e divertirvi nel lasciarvi assorbire da questo testo ben scritto, completo, divertente e persuasivo.

Come i suoi quattro predecessori, questa quinta edizione di *Lavorare con l'ipnosi* fornisce un'eccellente guida per sviluppare le competenze essenziali per l'uso esperto dell'ipnosi clinica. Uno dei principali punti di forza dell'approccio di Yapko è l'attenzione dedicata all'inizio al retroscena teorico e alle ricerche scientifiche inerenti la natura dell'ipnosi. Questo distingue *Lavorare con l'ipnosi* da molti dei suoi concorrenti. Come Yapko afferma nel primissimo paragrafo della prima parte del libro, "Dimmi solo cosa fare" è una posizione pericolosa da prendere. Dopo tutto, "il modo in cui pensi all'ipnosi determina naturalmente il modo in cui la userai".

Rappresentare lo sfondo teorico dell'ipnosi non è un compito facile. Il campo è stato afflitto da importanti, ma a volte acrimoniche dispute. Eppure Yapko descrive i vari approcci teorici all'ipnosi in un modo che è rispettoso di ogni singola teoria. Lo fa, in parte, includendo sezioni denominate "Cornice di riferimento" in cui i principali studiosi di ipnosi presentano i loro punti di vista con parole proprie. Allo stesso tempo, non esita ad affrontare convinzioni errate sostenute da alcuni professionisti. Per esempio, egli affronta con attenzione ma con chiarezza il comune malinteso che la comunicazione ipnotica "scavalca la mente cosciente e va direttamente nell'inconscio". Questa è solo una delle tante idee sbagliate che possono spaventare alcuni potenziali clienti e impedire loro di sottoporsi a un trattamento con ipnosi o produrre aspettative irrealistiche di cambiamento senza sforzo.

Essere consapevoli di queste idee sbagliate e di come correggerle è fondamentale per l'uso efficace dell'ipnosi clinica e può facilitare l'abilità del paziente di utilizzare la propria capacità di modificare l'esperienza in modo terapeutico. In effetti, a mio avviso sarebbe opportuno che una versione abbreviata della sezione sui pregiudizi e le convinzioni errate fosse messa a disposizione dei pazienti e di tutti coloro che stanno pensando di cercare un terapeuta che utilizzi l'ipnosi nel proprio lavoro.

Oltre a descrivere i vari approcci teorici e concettuali all'ipnosi che altri hanno proposto, Yapko discute gli studi di psicologia sociale, la cui conoscenza può facilitare la comprensione e l'uso dell'ipnosi. Questi annoverano argomenti quali la conformità, la dissonanza cognitiva, l'obbedienza all'autorità e l'illusione del controllo. Le informazioni fornite su questi argomenti sono importanti per i clinici, indipendentemente dal loro orientamento teorico.

La seconda parte di *Lavorare con l'ipnosi*<sup>1</sup> descrive una vasta gamma di questioni cliniche e la varietà di approcci terapeutici che possono essere utilizzati da un clinico esperto durante una sessione di ipnosi. Leggendo quest pagine, si può notare che non solo descrivono l'uso abile dell'ipnosi, ma anche il tipo di comunicazione che un buon psicoterapeuta potrebbe usare nelle sedute di terapia in generale. Per questo motivo, *Lavorare con l'ipnosi* sarà utile ai clinici anche se scelgono di non usare l'ipnosi.

I principi alla base dell'uso efficace dell'ipnosi clinica sono ugualmente rilevanti per la pratica efficace della psicoterapia senza ipnosi. Questo perché non è solo l'induzione dell'ipnosi che produce risultati terapeutici; piuttosto lo è ciò che si suggerisce dopo che l'ipnosi è stata indotta e, cosa più importante, come il cliente risponde a questi suggerimenti<sup>2</sup>. Come nota Yapko, tutto ciò che può essere vissuto durante l'ipnosi può anche essere vissuto quando gli stessi suggerimenti sono dati senza l'induzione formale dell'ipnosi. Questo include anche le indicazioni ipnotiche più difficili. Per esempio, in risposta alla prescrizione, gli individui altamente ipnotizzabili possono sperimentare allucinazioni visive molto convincenti, che siano ipnotizzati o meno, come indicato sia dalle autovalutazioni che dai cambiamenti nell'attività cerebrale (Mazzoni *et al.*, 2009; McGeown *et al.*, 2012). Tuttavia, come Yapko sottolinea in dettaglio in tutto il libro, ci sono molte grandi ragioni per usare l'ipnosi come mezzo di intervento orientato all'obiettivo. C'è qualcosa

<sup>1</sup> Per rendere l'apprendimento più adeguato alle necessità dei lettori, il testo originale di Yapko, in questa edizione italiana, è stato diviso in due volumi. Questa seconda parte del volume a cui l'autore fa riferimento coincide quindi con il Vol. 2: *Lavorare con l'ipnosi – Ipnosi clinica, competenze necessarie e istruzioni per l'uso* (Ndt).

<sup>2</sup> C'è un'eccezione a questa generalizzazione. Le induzioni ipnotiche più comuni includono istruzioni per il rilassamento, e le procedure che invitano il rilassamento possono avere conseguenze positive sulla salute fisica e mentale.

di speciale nell'esperienza ipnotica e, per molti clienti, l'esperienza dell'ipnosi fornisce indiscutibilmente un contesto focalizzato e creativo per catalizzare la terapia. Inoltre, le strategie terapeutiche sviluppate dai professionisti dell'ipnosi clinica possono essere strumenti efficaci anche quando vengono utilizzate senza l'induzione dell'ipnosi. Questi sono motivi particolarmente convincenti per leggere questo libro con attenzione e considerare le sue implicazioni più profonde.

Ho imparato l'ipnosi clinica per la prima volta nei primi anni '70, come parte di un tirocinio di psicoterapia condotto da Perry London, un ricercatore pioniere dell'ipnosi, all'Università della California. Ho iniziato a fare ricerca sull'ipnosi un decennio più tardi, quando Jim Council, che all'epoca era uno dei miei studenti laureandi di maggior talento all'Università del Connecticut, portò all'attenzione del nostro team di ricerca un paio di studi sull'ipnosi per la loro discussione, un discussione che ha dato forma alla sua tesi di laurea e alla tesi di dottorato. Eppure, nonostante la mia pluriennale esperienza nel campo, ho imparato molto leggendo *Lavorare con l'ipnosi* di Michael D. Yapko. Mi aspetto che sarà lo stesso per voi.

*Irving Kirsch, Ph.D.*

Direttore associato  
Programma di studi sul Placebo  
Scuola di medicina di Harvard

## **Bibliografia**

- Mazzoni, G., Rotriquenz, E., Carvalho, C., Vannucci, M., Roberts, K. & Kirsch, I. (2009). Suggested visual hallucinations in and out of hypnosis. *Consciousness and Cognition*, 18, 494-499.
- McGeown, W. J., Venneri, A., Kirsch, I., Nocetti, L., Roberts, K., Foan, L. & Mazzoni, G. (2012). Suggested visual hallucination without hypnosis enhances activity in visual areas of the brain. *Consciousness and Cognition*, 21, 100-116. doi: 10.1016/j.concog.2011.10.015