

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S.

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA

E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2019

“L'ipnosi migliora le prestazioni umane?

Una revisione critica della letteratura sull'effetto dell'ipnosi nello sport

e nelle prestazioni accademiche. ”

Candidato: Roberto Bonanomi

Relatore: Prof. Edoardo Casiglia

Indice

1	Introduzione	3
2	Che cos'è l'ipnosi?	6
3	Introduzione agli studi analizzati	7
4	L'ipnosi può essere utilizzata per migliorare le prestazioni sportive?.....	10
5	L'ipnosi può essere utilizzata per migliorare il rendimento scolastico?.....	12
6	Una revisione critica della letteratura citata	14
7	Conclusione.....	17
8	Bibliografia	19

1 Introduzione

Questo studio mira a far luce sul contributo dell'ipnosi nel miglioramento delle prestazioni umane. Per ridurre il campo di applicazione e aumentare la precisione, lo scopo sostanziale di questo lavoro è di studiare l'effetto dell'ipnosi in due aree principali: sport e rendimento scolastico. Riteniamo che tale focalizzazione sia significativa per contribuire allo sviluppo della ricerca e della conoscenza pratica nel campo dell'ipnosi. Infatti, finora la maggior parte delle revisioni sistematiche (systematic reviews) si è concentrata sull'efficacia dell'ipnosi nel trattamento della malattia, vale a dire per riprendersi da una situazione negativa e spiacevole. In particolare, esistono revisioni sistematiche della letteratura sull'efficacia dell'ipnosi quando si affrontano disturbi specifici. Stoelb et al. (2009), nella loro revisione della letteratura sull'efficacia dell'analgesia ipnotica negli adulti, hanno scoperto che l'ipnosi è benefica nella gestione e nel sollievo del dolore cronico e acuto. Coelho et al. (2008), nella loro revisione sistematica, hanno valutato l'efficacia dell'ipnosi nel trattamento dell'ansia. Essi suggeriscono che l'ipnosi può essere di beneficio nell'alleviare l'ansia da test e l'ansia sociale correlata alle prestazioni, anche se concludono che le prove non sono sufficienti per supportare l'uso dell'ipnosi in modo sistematico nel trattamento di questi disturbi.

Numerosi altri studi riportano che l'uso di procedure ipnotiche è benefico nel trattamento di una vasta gamma di condizioni e problemi incontrati nella pratica della medicina, della psichiatria e della psicoterapia. Wark (2008) ha esaminato 18 principali meta-analisi e identificato 32 disturbi per i quali l'ipnosi può essere considerata un possibile trattamento. La British Psychological Society riferisce che l'ipnosi è utile per combattere il parto, smettere di fumare, facilitare il programma di riduzione del peso corporeo, combattere l'insonnia ed è anche utile per alleviare i sintomi di una serie di

disturbi che rientrano nella casistica di "malattie psicosomatiche" (British Psychological Society, 2001).

Tuttavia, l'ipnosi potrebbe anche essere utilizzata per migliorare gli effetti positivi del comportamento umano. Guse (2012) suggerisce che l'ipnosi ha una lunga storia di applicazioni nel potenziamento delle capacità e dei potenziali umani ed è stata anche usata per migliorare e sviluppare aspetti positivi di individui e gruppi. Armatas (2009) afferma che l'ipnosi è stata utilizzata per promuovere lo sviluppo personale, di squadra e di leadership, migliorare la creatività, aiutare atleti e studenti a gestire l'ansia, migliorare il loro apprendimento e le loro prestazioni.

Molti altri autori affermano che l'ipnosi può contribuire a migliorare le prestazioni umane, come nello sport (Baer, 1980; Schreiber, 1991; Unestahl 1973, 1975, 1983, 1986) o nella scuola (De Vos and Louw, 2006; Laidlaw et al., 2003; Wark, 1996).

Tuttavia, altri studi hanno ottenuto risultati contrastanti e alcuni autori criticano la solidità delle prove fornite (Pates et al., 2001). Inoltre, alcuni ricercatori suggeriscono che potrebbe essere difficile districare l'effetto dell'ipnosi da altre variabili come la motivazione (Londra e Fuhrer, 1961; Slotnick et al., 1965) e il ruolo dell'aspettativa (Zamansky et al., 1964).

Per comprendere meglio questo fenomeno, questo lavoro esplora la letteratura pubblicata relativa a due domande di revisione:

- Domanda 1: l'ipnosi può essere utilizzate per migliorare le prestazioni sportive?
- Domanda 2: l'ipnosi può essere utilizzate per migliorare il rendimento scolastico?

Questo lavoro si basa principalmente su riviste accademiche revisionate da pari (peer-reviewed). Inoltre, poiché il presente lavoro costituisce la tesi finale del corso di ipnosi clinica presso l'Istituto Franco Granone, una società costituente dell'International

Society Of Hypnosis, riteniamo appropriato attingere a contributi dei testi di riferimento utilizzati dall'istituzione, vale a dire Granone (1989) e Casiglia (2015).

Per chiarezza, in questo lavoro viene data una definizione di ipnosi. Quindi vengono introdotti i testi principali sotto esame e vengono confrontate le affermazioni ed i risultati sull'effetto dell'ipnosi nello sport e nell'rendimento scolastico. Segue una discussione sui punti di forza e di debolezza di tali affermazioni e risultati, incluso un breve resoconto di altre opere pubblicate che contribuiscono alla comprensione del fenomeno. Infine, si trae una conclusione sulla misura in cui i testi esaminati fanno luce sulle domande di revisione.

La struttura di questa revisione critica segue le linee guida suggerite da Wallace (2012).

2 Che cos'è l'ipnosi?

Ci sono diverse teorie sull'ipnosi e menzionarle tutte va oltre lo scopo di questo lavoro. Tuttavia, i vari modelli possono essere inseriti in due macro-categorie: teorie che vedono l'ipnosi come uno stato speciale e altre che invece non postulano la presenza di uno stato particolare. Le prime affermano che l'ipnosi denota uno stato speciale di coscienza e quindi che i cambiamenti osservati sono unici per l'ipnosi e l'induzione ipnotica. Le seconde affermano che l'esperienza ipnotica non richiede la presenza di uno stato diverso e che i cambiamenti osservati non sono unici dell'ipnosi. Questo dibattito è tuttora presente in letteratura sebbene la maggior parte degli studi propenda per la prima definizione (Fellows, 1990; Lynn & O'Hagen, 2009).

Secondo Granone (1989) l'ipnosi è *“uno stato di coscienza caratterizzato ma fisiologico, dinamico, durante il quale sono possibili modificazioni psichiche, somatiche, viscerali, per mezzo di monoideismi plastici ed in virtù del rapporto operatore-paziente”* (Granone, 1989).

La British Psychological Society (2001) definisce l'ipnosi come *"an interaction between one person, the 'hypnotist', and another person or people, the 'subject' or 'subjects'. In this interaction, the hypnotist attempts to influence the subjects' perceptions, feelings, thinking and behaviour by asking them to concentrate on ideas and images that may evoke the intended effects."* (British Psychological Society, 2001, p 1).

Queste ultime due definizioni enfatizzano il ruolo critico della relazione tra "ipnotista" e soggetto.

3 Introduzione agli studi analizzati

Nonostante l'importanza pratica oltre che teorica di questo argomento, sorprendentemente pochi studi peer-reviewed e ancor meno meta-analisi hanno tentato di comprendere l'efficacia dell'ipnosi negli sport e nelle prestazioni accademiche.

Gli studi per questo lavoro sono stati selezionati in base ai seguenti criteri principali:

- provenienti dalla letteratura peer-reviewed;
- contenenti progetti di ricerca empirici;
- sia a supporto che critici verso l'efficacia dell'ipnosi.

Inoltre, poiché il presente lavoro costituisce la tesi finale del corso di ipnosi clinica presso l'Istituto Franco Granone, una società costituente dell'International Society Of Hypnosis (ISH), riteniamo opportuno aggiungere alcuni contributi dai testi utilizzati da tale istituzione, ovvero Granone (1989) e Casiglia (2015).

Per quanto riguarda l'effetto dell'ipnosi sulle prestazioni negli sport, qui vengono esaminati due studi centrali: Vercelli (2015) e Pates et al. (2001).

Lo studio di Vercelli (2015) è principalmente letteratura pratica, sebbene incorporato in un libro teorico approfondito in uso presso l'Istituto Franco Granone. Il progetto intellettuale sottostante è cosiddetto di "conoscenza per l'azione" (knowledge for action), per promuovere l'uso dell'ipnosi nello sport. Inoltre, lo studio promuove uno specifico modello di intervento protetto da copyright. Il progetto intellettuale dell'autore si riflette nella scelta del caso di studio a supporto delle sue affermazioni: l'autore stesso è il protagonista dell'intervento attraverso il suo modello protetto da copyright. Il tipo di lettore presunto dello studio non è specificato, ma si può assumere essere costituito da professionisti, piuttosto che da accademici o ricercatori.

Lo studio di Pates et al. (2001) è principalmente letteratura di ricerca. Il progetto intellettuale sottostante è il cosiddetto "conoscenza per comprendere" (knowledge for

understanding) alla ricerca di prove empiriche a supporto dell'efficacia dell'ipnosi nel miglioramento delle prestazioni sportive. Gli autori studiano gli effetti dell'ipnosi sulle prestazioni di tiro in sospensione tra alcuni giocatori di basket collegiali maschili. Il progetto intellettuale si riflette nella scelta del metodo di ricerca: un progetto ABA a soggetto singolo (Kratochwill, 1978) combinato con una procedura che monitora l'esperienza interna dei partecipanti (Wollman, 1986). In questo studio, viene assunta una posizione critica nei confronti dell'effetto dell'ipnosi sullo sport, come dimostrato dai giudizi dell'autore sull'abuso di esperimenti incontrollati e di aneddotica. Lo studio assume una visione della ipnosi come stato modificato di coscienza. Il tipo di lettore presunto dello studio non è specificato ma si può assumere essere costituito da psicologi dello sport e accademici.

Per quanto riguarda l'effetto dell'ipnosi sul rendimento scolastico, vengono esaminati due studi principali: De Vos e Louw (2006) e Jacobson et al. (2011).

Lo studio di De Vos e Louw (2006) è principalmente letteratura di ricerca. Il progetto intellettuale sottostante è il cosiddetto "conoscenza per comprendere" (knowledge for understanding). In particolare, lo scopo è verificare empiricamente l'effetto dei programmi di formazione ipnotica sulle prestazioni accademiche degli studenti e verificare il contributo di due tipi di procedura ipnotica: l'ipnosi di rilassamento e l'ipnosi di allerta attiva. Il progetto intellettuale si riflette nella scelta dello studio empirico basato su pre e post test, con due gruppi sperimentali e due gruppi di controllo (campione totale N = 119). Viene assunta una posizione diversa rispetto al comune immaginario dello stato ipnotico, introducendo l'ipnosi di allerta attiva.

Lo studio di Jacobson et al. (2011) è principalmente letteratura di ricerca. Il progetto intellettuale sottostante è sia "conoscenza per comprendere" (knowledge for understanding) sia "conoscenza per agire" (knowledge for action) per testare l'efficacia

dell'ipnosi nell'apprendimento. Questo studio è degno di nota perché gli studi precedenti sull'effetto dell'ipnosi sulla prestazione accademica si concentravano principalmente sul recupero di memorie precedentemente apprese. Invece, in questo articolo, gli autori testano gli effetti della ipnosi nella fase di memorizzazione. Il progetto intellettuale si riflette nel modo di lavorare: uno studio sperimentale con un gruppo di controllo. Viene adottata una posizione critica nei confronti dell'effetto dell'ipnosi sul rendimento scolastico.

Altri lavori qui considerati sono inerenti alle nostre domande di revisione. Jalene e Wulf (2014) hanno esaminato se l'apprendimento delle abilità motorie potesse essere migliorato attraverso un breve intervento ipnotico. Liggett (2000) considera il ruolo delle immagini evocate come possibile variabile mediatrice tra l'ipnosi e le prestazioni degli atleti.

Inoltre, sebbene datati, altri due studi sono ancora identificati come punto di riferimento per districare l'effetto dell'ipnosi da altri effetti. Questi studi saranno qui utilizzati per valutare criticamente i risultati di altre ricerche. Zamansky et al. (1964) riportano i risultati di due esperimenti sulle prestazioni di riconoscimento delle parole in cui sono state manipolate le aspettative dei soggetti per l'ipnosi. In particolare, lo studio intende verificare se la conoscenza preliminare che un soggetto sarà ipnotizzato per migliorare le sue prestazioni porta il soggetto stesso a minare il livello di soglia di riferimento nel pre-test, al fine di ottenere un divario più significativo tra esibizioni in condizioni pre e post-ipnotiche. In modo analogo, London e Fuhrer (1961) intendono distinguere l'effetto dell'ipnosi da altre possibili condizioni motivanti. In particolare, il suo studio è progettato per esplorare l'interazione tra ipnosi, motivazione e caratteristiche della domanda sperimentale.

4 L'ipnosi può essere utilizzata per migliorare le prestazioni sportive?

Vercelli (2015) riporta un caso di studio relativo ad una qualifica K4 (Kayak a quattro) della squadra italiana per i giochi olimpici di Pechino 2008. Secondo l'autore, uno dei problemi principali di questo sport fisicamente impegnativo è l'estrema, a volte dolorosa, stanchezza. Gli atleti percepiscono la fatica estrema come un fattore limitante e quindi qualcosa da evitare. Vercelli sostiene che in tale situazione gli atleti hanno ancora, di fatto, il 30% delle risorse latenti disponibili. Su questa ipotesi, egli ha allenato gli atleti a riconoscere la fatica estrema come qualcosa di desiderabile, piuttosto che qualcosa di cui sbarazzarsi, in quanto può fornire accesso al 30% delle risorse latenti attraverso uno stato ipnotico. Lo stato ipnotico può essere attivato dagli atleti utilizzando i trigger (Unestahl, 1983, 1986). I trigger sono parole, suoni, immagini, gesti o altri eventi che portano a una condizione ipnotica. L'associazione tra il trigger e la risposta ipnotica si ottiene generalmente durante la fase di induzione della procedura ipnotica. Vengono generalmente utilizzati due tipi di trigger: il primo è un trigger naturale, che si verifica spontaneamente, non è sotto il controllo del soggetto o fa parte di una routine; il secondo è un innesco artificiale che richiede la volontà esplicita del soggetto (ad esempio un gesto). Nel caso del caso di studio Vercelli (2015), l'estrema fatica percepita a 150-200 m prima del traguardo era stata impostata come innesco naturale per l'induzione ipnotica. Tale induzione avrebbe consentito, nell'ipotesi dello studio, di accedere ad una "extra power" (Vercelli, 2015, p 671). Secondo l'autore, questa procedura ipnotica ha contribuito al risultato (terzo posto) e alla qualifica ai giochi olimpici della nazione italiana. Vercelli sostiene più in generale che l'ipnosi contribuisce significativamente alla prestazione degli atleti. L'autore afferma le sue convinzioni con un forte grado di certezza e un ampio grado di generalizzazione.

Pates et al. (2001) hanno utilizzato un disegno ABA a soggetto singolo per realizzare il loro studio. La ricerca per singolo soggetto è un tipo di ricerca quantitativa che prevede lo studio dettagliato del comportamento individuale di un piccolo numero di partecipanti (Kazdin, 1982). La scelta del disegno ABA consente di esaminare se il comportamento può essere invertito utilizzando tecniche di controllo del trigger. Nel dettaglio, durante la prima fase, A, viene stabilita una "baseline" prestazionale per la variabile dipendente, ovvero un livello di prestazione mostrato dal soggetto prima dell'introduzione di qualsiasi trattamento. Successivamente viene introdotto il trattamento (fase B). In tale condizione, diventa evidente se e quanto è cambiato dalla baseline. Infine, il trattamento viene rimosso e si attende nuovamente fino a quando la variabile dipendente raggiunge uno stato stazionario (A). Gli autori affermano che l'adozione di un progetto di ricerca ABA a soggetto singolo è utile in contesti clinici in quanto consente di studiare in un esperimento controllato un piccolo numero di partecipanti evitando l'effetto delle variabili intervenienti. In particolare, nel contesto del trattamento ipnotico, questo progetto di ricerca consente di superare le difficoltà di avere un campione ampio e di controllare l'effetto dell'aspettativa poiché nella prima fase (A) i soggetti non sono consapevoli della natura dell'esperimento. I risultati ottenuti supportano l'ipotesi che gli interventi di ipnosi migliorino le prestazioni di tiro in sospensione. Gli autori affermano le loro convinzioni con un moderato grado di certezza e un piccolo grado di generalizzazione (i.e. si riferiscono solo ai risultati del loro esperimento, senza pretesa di estendere ad altri sport).

Lo studio di Liggett (2000) può fornire una possibile spiegazione per questo effetto. Nello sport, le immagini sono state collegate alla pratica delle abilità motorie e alla definizione degli obiettivi, in quanto aumentando la fiducia in se stessi e la consapevolezza (Weinberg, 1981; Feltz and Landers, 1983). Liggett (2000) riconosce il

valore delle immagini negli sport e afferma che l'ipnosi migliora considerevolmente la vivacità delle immagini, rispetto ad in uno stato rilassato non ipnotico, su quattro dimensioni: visiva, uditiva, cinestesica e affettiva. Pertanto, si può ipotizzare che l'ipnosi possa contribuire a migliorare le prestazioni sportive attraverso migliori effetti immaginatori.

Un ulteriore supporto per l'efficacia dell'ipnosi nello sport viene da Jalene e Wulf (2014). Il progetto sperimentale prevedeva di lanciare una palla da tennis su un bersaglio. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale ad un gruppo di controllo o ad uno di ipnosi. I risultati mostrano che il gruppo di ipnosi mostra un aumento della precisione di lancio rispetto al pre-test e prestazioni più efficaci rispetto al gruppo di controllo. Nel gruppo di controllo, le prestazioni erano simili a quelle del pre-test. Gli autori suggeriscono che l'intervento ipnotico ha influito positivamente sull'autoefficacia (Bandura, 1977) dei soggetti che, a sua volta, contribuisce a migliorare le prestazioni.

5 L'ipnosi può essere utilizzata per migliorare il rendimento scolastico?

Il primo contributo esaminato è quello di De Vos e Louw (2006). Lo scopo del loro studio era di verificare empiricamente l'effetto dei programmi di formazione ipnotica sulle prestazioni accademiche degli studenti e di valutare i risultati di due tipi di procedure ipnotiche: ipnosi di rilassamento e ipnosi di allerta attiva. In particolare, seguendo la traccia di Banyai e Hilgard (1976), l'autore contesta la visione dell'ipnosi come una forma alterata dello stato di sonno. L'ipnosi di allerta attiva si riferisce alla possibilità di indurre stati di coscienza modificati mediante manovre progettate per aumentare la tensione, la prontezza e l'attività fisica piuttosto che il rilassamento e la sonnolenza (Banyai e Hilgard, 1976). Nella loro ipotesi, l'ipnosi di allerta attiva e

l'ipnosi di rilassamento possono suscitare fenomeni comportamentali ipnotici simili, ma il comportamento degli individui potrebbe differire in modo significativo in termini di risultati. I risultati mostrano che entrambi i programmi di formazione basati sull'ipnosi (ipnosi di rilassamento e ipnosi di allerta attiva) hanno un effetto positivo sul rendimento scolastico rispetto ai gruppi di controllo. Gli autori affermano le loro convinzioni con un moderato grado di certezza e un piccolo grado di generalizzazione. Il secondo contributo proviene da Jacobson et al. (2011). Questo studio è degno di nota perché gli studi precedenti sull'efficacia dell'ipnosi sulla prestazione accademica si concentravano principalmente sul recupero di memorie precedentemente apprese. In questo articolo, gli autori volevano testare gli effetti della codifica proattiva in ipnosi, cioè quando un individuo cerca di apprendere nuove informazioni piuttosto che ricordare quelle esistenti. Lo studio fa uso di un gruppo di trattamento (N = 28) e un gruppo di controllo (N = 28). Il gruppo di trattamento è stato indotto in ipnosi ed è stato dato un suggerimento ipnotico per ridurre l'ansia, migliorare la concentrazione e migliorare la capacità di recupero dalla memoria con l'obiettivo di aumentare le prestazioni ad un successivo test a scelta multipla. Successivamente, i partecipanti leggono un articolo e eseguono un test a scelta multipla sulla lettura di cui sopra. I risultati mostrano che l'apprendimento in ipnosi mostra prestazioni significativamente *compromesse* rispetto al gruppo di controllo. Gli autori riferiscono diversa letteratura che mostra analoghi risultati scadenti e sostengono l'ipotesi che l'ipnosi produce fiducia nei ricordi, ma non migliora il ricordo in quanto tale. In altre parole, Jacobson et al. (2011) affermano che i miglioramenti riferiti nei compiti di memoria di soggetti trattati con l'ipnosi sono principalmente dovuti all'aumento della soglia di confidenza per la comunicazione delle informazioni, piuttosto che a una maggiore capacità di codifica o

di recupero. I ricercatori affermano le loro convinzioni con un moderato grado di certezza e medio grado di generalizzazione.

6 Una revisione critica della letteratura citata

Quando si tratta di valutare criticamente i contributi citati relativi alla domanda sull'efficacia dell'ipnosi sullo sport, l'affermazione di Vercelli (2015) è entusiasmante ma empiricamente imperfetta. Dato il forte grado di certezza e l'ampia generalizzazione asserita, le affermazioni dell'autore non sembrano essere supportate da prove coerenti.

Ci sono due ragioni principali per questa critica. Il primo è che l'autore utilizza resoconti soggettivi degli atleti e suoi personali casi studio, piuttosto che la ricerca empirica, per supportare l'efficacia dell'ipnosi e del suo modello di intervento (un modello proprietario coperto da copyright). Questo approccio influisce sul grado di generalizzazione delle sue affermazioni e solleva dubbi su eventuali conflitti di interesse. Il secondo è che, in un esperimento così incontrollato, gli autori non riescono a considerare il possibile effetto di altre variabili intervenienti. In particolare, l'effetto dell'aspettativa (Zamansky et al. 1964) può minare il fondamento delle affermazioni di Vercelli. Nella loro ricerca Zamansky et al. (1964) hanno scoperto che l'effetto dell'aspettativa gioca un ruolo significativo negli esperimenti di ipnosi. Quando i soggetti si aspettano di essere ipnotizzati, essi limitano le loro prestazioni pre-ipnotiche al fine di consentire spazio per il successivo miglioramento sotto ipnosi. Pertanto, secondo l'effetto dell'aspettativa, potrebbe essere possibile che la "extra-power" citata da Vercelli sia stata preceduta da una "under-power" poiché gli atleti sapevano che sarebbero stati indotti in uno stato ipnotico nella fase finale della loro prestazione.

In sintesi, nel valutare criticamente lo studio di Vercelli (2015), data la natura delle prove fornite e l'esistenza di possibili effetti intervenienti, il grado di certezza dell'autore e la generalizzazione delle sue affermazioni sembrano difficilmente convincenti. Non

siamo in grado di provare che l'effetto aspettativa si sia effettivamente verificato nel case-study di Vercelli (2015), ma questa possibilità minaccia la presunta efficacia del suo trattamento ipnotico. Detto in altre parole, non sappiamo se la squadra italiana avrebbe guadagnato il primo posto, piuttosto che il terzo, se la procedura di induzione ipnotica non fosse stata utilizzata.

Al contrario, le affermazioni di Pates et al. (2001) sono più forti poiché basate sulla ricerca empirica. Dato il livello medio di certezza e il livello relativamente basso di generalizzazione, i loro risultati sono ben supportati dalla ricerca effettuata. Gli autori supportano in modo convincente la loro tesi secondo cui un intervento di ipnosi può migliorare le prestazioni di tiro in sospensione. Nel fare ciò, Pates et al. (2001) forniscono anche un solido progetto di ricerca in grado di superare il problema dell'effetto aspettativa e un approccio di intervento che può essere replicato da altri ricercatori. Come accennato, sebbene non sia stato menzionato nel loro studio, l'effetto di mediazione delle immagini (Liggett, 2000) può fornire una possibile spiegazione per questo risultato.

Lo studio di Jalene e Wulf (2014) è rilevante in quanto esamina i potenziali effetti di un singolo, breve (10 minuti) intervento ipnotico sulla performance. L'effetto riscontrato è significativo e non marginale. Sfortunatamente, il disegno sperimentale non è convincente per dimostrare l'effetto dell'ipnosi al di sopra di altre variabili intervenienti, come la semplice motivazione (non ipnotica) al compito. London e Fuhrer (1961) hanno scoperto che l'ipnosi e la motivazione (non ipnotica) migliorano separatamente le prestazioni, essendo quest'ultima molto più efficace della prima. Pertanto, solo un'attenta progettazione sperimentale può isolare l'effetto dell'ipnosi dalla motivazione. Questo è generalmente ottenuto usando un gruppo di controllo con istruzioni motivanti non ipnotiche. Invece, nell'esperimento di Jalene e Wulf (2014) al gruppo di controllo

viene chiesto semplicemente di rilassarsi guardando in silenzio alcune foto della natura. Pertanto, il gruppo di trattamento, la cui profondità dell'ipnosi è stata misurata con un semplice questionario, potrebbe aver mostrato l'effetto di istruzioni che motivano all'attività, piuttosto che uno stato ipnotico. Un esperimento che avesse voluto isolare gli effetti di uno stato ipnotico da semplici istruzioni motivanti avrebbe dovuto far uso di un ulteriore gruppo di controllo, come nella ricerca di London e Fuhrer (1961). Quando si tratta di valutare criticamente i contributi citati relativi alla domanda sull'effetto dell'ipnosi sul rendimento scolastico/accademico, De Vos e Louw (2006) supportano il forte grado di certezza delle loro affermazioni basandosi su molti risultati simili ottenuti in altre ricerche. Inoltre, l'uso del gruppo di controllo rende affidabili i risultati di questa ricerca. Il moderato grado di generalizzazione è altresì ben supportato dalla procedura di selezione: i partecipanti non sono stati selezionati sulla base dei loro livelli di suggestionabilità. Sfortunatamente, la procedura non ha escluso l'intervento dell'effetto Pigmalione (Weaver, 2016) poiché i ricercatori erano a conoscenza delle identità dei soggetti che erano soggetti al trattamento dell'ipnosi. Inoltre, dalla lettura del progetto dell'esperimento non appare evidente se i soggetti stessi fossero consapevoli di tale distinzione. Questa condizione avrebbe lasciato spazio all'effetto aspettativa.

Come accennato, Jacobson et al. (2011) hanno trovato un effetto *controproducente* dell'ipnosi, ma non hanno spiegato il motivo di tali risultati. Sebbene supportati da un esperimento controllato, questi risultati possono essere dovuti a molte cause. Una potenziale causa, riconosciuta da Jacobson e collaboratori, è che lo script post-ipnotico fosse inefficace. Basandosi su questa autocritica degli stessi autori, andiamo oltre e suggeriamo invece che lo script possa aver *compromesso* la performance più che essere stato semplicemente inefficace. Secondo l'effetto dell'aspettativa, l'aspettativa di essere

più efficace in un determinato momento in futuro mina l'impegno a fare meglio prima. Pertanto, i partecipanti al gruppo di trattamento possono aver ridotto i loro sforzi di apprendimento, confidando nell'aiuto dell'effetto ipnotico. In effetti, un'attenta analisi dello script utilizzato rivela che i suggerimenti dati rinforzano il fatto che l'apprendimento sia un compito facile, che non richiede sforzo. "*All things will stay in your mind until they are needed. Everything will be remembered easily now. Easier and easier. Listening and remembering will come very naturally to you now. Memory is easy, easy, easy.*" (Jacobson et al. 2011, p. 250). Pertanto, l'aspettativa che l'apprendimento fosse facile e naturale potrebbe aver convinto i partecipanti che fosse richiesto uno sforzo minimo o nullo di apprendimento, minando le prestazioni complessive.

7 Conclusione

Questa revisione si è concentrata sulla valutazione critica del contributo dell'ipnosi nel miglioramento delle prestazioni umane nei settori dello sport e delle prestazioni accademiche. Le domande se l'ipnosi migliora le prestazioni sportive e accademiche sono state valutate sulla base di uno studio aneddotico (Vercelli 2015) e di ricerche empiriche più rigorose (De Vos e Louw 2006; Jacobson et al. 2011; Jalene e Wulf (2014); Pates et al. 2001). Sono stati altresì discussi i contributi e i limiti di questi studi. Le principali critiche riguardano l'uso eccessivo degli aneddoti, anche nella pubblicazione scientifica, e il non controllo di variabili intervenienti come l'effetto di aspettativa (Zamansky et al. 1964) e l'effetto delle istruzioni motivanti non ipnotiche (Londra e Fuhrer 1961). Una spiegazione per alcuni dei risultati è stata attribuita, speculativamente, al ruolo mediatore delle immagini mentali (Liggett, 2000) e al costrutto dell'autoefficacia.

Certamente c'è ancora molto spazio per ulteriore ricerca. Sono indispensabili esperimenti attentamente controllati per districare il contributo dell'ipnosi da altri effetti. È inoltre necessario approfondire lo studio dell'effetto moderatore dell'autoefficacia e delle immagini mentali, solo per citare due dei costrutti qui menzionati.

Per riassumere, confidiamo che l'ipnosi potrebbe contribuire a migliorare le prestazioni umane al di sopra di altri effetti, ma la letteratura attuale supporta solo moderatamente questa ipotesi. Crediamo che tali risultati controversi possano essere risolti attraverso l'adozione di ricerche empiriche più approfondite e rigorose. Tale rigore è necessario per comprendere la reale efficacia dell'ipnosi e i meccanismi sottostanti.

8 Bibliografia

- Armatas, A. (2009). Coaching Hypnosis: Integrating hypnotic strategies and principles in coaching. *International Coaching Psychology Review*, 4 (2), 174–183.
- Baer, L. (1980). Effect of time slowing suggestion on performance accuracy on a perceptual motor task. *Perceptual and Motor Skills*, 51, 167-176.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Banyai, E. I. and Hilgard, E. R., 1976. A comparison of active-alert hypnotic induction with traditional relaxation induction. *Journal of Abnormal Psychology*, 85 (2), 218–224.
- British Psychological Society (2001). *The nature of hypnosis: Report prepared by a working party at the request of the Professional Affairs Board*. Leicester: Author.
- Casiglia, E. (2015). *Trattato di Ipnosi e altre modificazioni di coscienza*, Cleup, 2015,
- Coelho, H. F., Canter, P. H., and Ernst, E. (2008). The effectiveness of hypnosis for the treatment of anxiety: A systematic review. *Primary Care & Community Psychiatry*, 12 (2), 49–63.
- Casiglia E., Tikhonoff V. (2015), Aumento delle prestazioni psichiche, in: Casiglia E. *Trattato d'ipnosi e altre modificazioni di coscienza*, CLEUP, Padova, 2015 (pag-617-621).
- De Vos, H. M. and Louw, D. A. (2006). The Effect of Hypnotic Training Programs on the Academic Performance of Students. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 49 (2), 101–112.
- Fellows, B.J. (1990). Current theories of hypnosis: A critical review. *British Journal of Experimental and Clinical Hypnosis*, 7(2), 81–92.
- Feltz, D. L. & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5; 25-57.

- Granone F. (1989), *Trattato di Ipnosi 1-2* (VI Ed), UTET.
- Guse, T. (2012). Enhancing Lives: A Positive Psychology Agenda for Hypnotherapy. *South African Journal of Psychology*, 42 (2), 214–223.
- Jacobson, N., Kramer, S., Tharp, A., Costa, S., and Hawley, P. (2011). The Effects of Encoding in Hypnosis and Post-Hypnotic Suggestion on Academic Performance. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 53 (4), 247–254.
- Jalene, S. and Wulf, G. (2014). Brief Hypnotic Intervention Increases Throwing Accuracy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9 (1), 199–206.
- Kazdin, A. E. (1992). *Research design in clinical psychology*. New York: Macmillan.
- Kratochwill, T. R. (1978). *Foundations of time-series research. In single-subject research: Strategies for evaluating change*. New York: Academic Press.
- Laidlaw, T.M, Naito, A, Dwivedi, P, Enzor, N.A., Brincar, C.E. & Gruzelier, J.H. (2003). Mood changes after self-hypnosis and Johre prior to exams. *Contemporary Hypnosis*, 20(1), 25-40.
- Liggett, D. R. (2000). Enhancing Imagery through Hypnosis: A Performance Aid for Athletes. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 43 (2), 149–157.
- Lynn, S.J. & O'Hagen, S. (2009). The sociocognitive and conditioning and inhibition theories of hypnosis. *Contemporary Hypnosis*, 26(2), 121–125.
- London, P. and Fuhrer, M. (1961). Hypnosis, motivation, and performance. *Journal of personality*, 29, 321.
- Parker, P. D. and Barber, T. X. (1964). Hypnosis, task-motivating instructions, and learning performance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69 (5), 499–504.
- Pates, J., Maynar, I., and Westbury, T. (2001). An Investigation into the Effects of Hypnosis on Basketball Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 (1), 84–102.

- Schreiber, E. H. (1991). Using hypnosis to improve performance of college basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 536-538.
- Slotnick, R. S., Liebert, R. M., and Hilgard, E. R. (1965). The enhancement of muscular performance in hypnosis through exhortation and involving instructions 1. *Journal of personality*, 33 (1), 37–45.
- Stoelb, B. L., Molton, I. R., Jensen, M. P., and Patterson, D. R. (2009). The efficacy of hypnotic analgesia in adults: A review of the literature. *Contemporary Hypnosis (John Wiley & Sons, Inc.)*, 26 (1), 24–39.
- Tikhonoff V., Azzi D., Boschetti G., Giordano N., Rempelou P., Giacomello M., Tosello M.T., Facco E., Rossi A.M., Lapenta A.M., Regaldo G., Palatini P., Casiglia E. (2013). Increase of isometric performance via hypnotic suggestion: Experimental study over 10 young healthy volunteers. *Contemporary Hypnosis and Integrative Therapy*. 29. 352-362.
- Unestahl, L. E. (1973). *Hypnosis and post-hypnotic suggestions*. Orebro, Sweden: Veje Publications.
- Unestahl, L. E. (1975). *Hypnosis in the seventies*. Orebro, Sweden: Veje Publications.
- Unestahl, L. E. (1983). *Inner mental training*. Orebro, Sweden: Veje Publications.
- Unestahl, L. E. (1986). *Integrated mental training*. Stockholm Orebro: SisuNeje Int.
- Wallace, M. (2012). *Critical reading and writing for postgraduates*. Sage.
- Wark, D.M. (1996). Teaching college students better learning skills using self-hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 38(4), 277-286.
- Wark, D.M. (2008). What we can do with hypnosis: A brief note. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 51(1), 29–36.
- Weaver, J., Filson Moses, J. and Snyder, M. (2016). Self-Fulfilling Prophecies in Ability Settings. *Journal of Social Psychology*, 156(2), pp. 179–189.

Weinberg, R. S. (1981). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. *Quest*, 33, 195-213.

Wollman, N. (1986). Research on imagery and motor performance: Three methodological suggestions. *Journal of Sport Psychology*, 8, 135-138.

Zamansky, H. S., Scharf, B., and Brightbill, R. (1964). The effect of expectancy for hypnosis on prehypnotic performance. *Journal of personality*, 32, 236.