



IPNOSI CHE NE SAI

La tabella che presento in questo articolo è un sommario molto utile e interessante riguardo ai miti e ai fraintendimenti in tema di ipnosi, pubblicata sull'articolo: "The Truth and the Hype of Hypnosis" (Michael R. Nash , Scientific American, 2001).

| SE PENSI CHE ... | INVECE È VERO CHE ... |
|---|--|
| Si tratta di avere solo una buona immaginazione. | L'abilità di immaginare vividamente non è correlate all'ipnotizzabilità. |
| Il rilassamento è una caratteristica importante dell'ipnosi. | No, l'ipnosi è stata indotta anche durante esercizi vigorosi. |
| E' soltanto condiscendenza. | Molti soggetti assai motivati, falliscono nello sperimentare l'ipnosi. |
| E' una questione di simulazione. | Risposte fisiologiche indicano che i soggetti ipnotizzati non mentono. |
| E' pericolosa. | Le procedure ipnotiche standard non sono più stressanti di una lettura. |
| Ha qualcosa a che fare con uno stato di sonno. | No, i soggetti ipnotizzati sono del tutto svegli. |
| Rispondere all'ipnosi è come rispondere a un placebo. | La responsività al placebo e l'ipnotizzabilità non sono correlate. |
| Persone con un certo tipo di personalità sono ipnotizzabili più facilmente. | Non ci sono sostanziali correlati con misure di personalità. |
| Persone ipnotizzate perdono il controllo di se stesse. | I soggetti sono perfettamente capaci di dire no o terminare l'ipnosi. |
| L'ipnosi permette alle persone di rivivere il passato | Adulti in regressione d'età sembrano adulti che si comportano da bambini. |
| La responsività di una persona all'ipnosi dipende dalla tecnica utilizzata e da chi la somministra. | Non c'è nulla di importante nelle condizioni di laboratorio. E' la capacità del soggetto che è importante. |
| Quando ipnotizzate, le persone possono ricordare più accuratamente. | In realtà l'ipnosi può confondere la distinzione tra memoria e fantasia. |
| Le persone ipnotizzate possono essere portate a fare azioni in conflitto con i loro valori. | I soggetti in ipnosi aderiscono completamente ai loro soliti standard morali. |
| Le persone ipnotizzate non ricordano cosa è successo durante la seduta. | L'amnesia postipnotica non si presenta spontaneamente. |