

# Indice

Prefazione. . . . .	IX
Ringraziamenti . . . . .	XI

## Capitolo 1

<b>L'uso delle immagini in stato di trance in psicoterapia e medicina psicosomatica . . . . .</b>	<b>1</b>
---	----------

*Luisa Merati*

L'ipnosi. . . . .	1
Il potere delle immagini in psicoterapia. . . . .	8
Neuroscienze . . . . .	12
Le immagini mentali in medicina psicosomatica. . . . .	13

## Capitolo 2

<b>Visualizzazioni. . . . .</b>	<b>21</b>
---------------------------------	-----------

*Alessandra Sbardolini*

1. Albero (Quercia) (Rinforzo dell'Io) . . . . .	21
2. Amico compassionevole (Rinforzo dell'Io). . . . .	22
3. Animale guida (Ipnoindagine) . . . . .	23
4. Arcobaleno (Rinforzo dell'Io, disturbi d'ansia) . . . . .	23
5. Baita di montagna (Insonnia). . . . .	24
6. Barchetta (Rinforzo dell'Io) . . . . .	24
7. Bellezza interiore (Rinforzo dell'Io). . . . .	25
8. Bicchiere (Autoguarigione). . . . .	26
9. Cascata (Autoguarigione). . . . .	26
10. Casupola di montagna (Anestesia e analgesia). . . . .	27
11. Cavalcata (Albero + Mare) (Rinforzo dell'Io, disturbi sessuali) . . . . .	28
12. Cerchio magico (Rinforzo dell'Io) . . . . .	29
13. Chiave d'oro (Terapia della depressione) . . . . .	30
14. Cima della montagna (Rinforzo dell'Io, dipendenze) . . . . .	31
15. Colori (Disturbi d'ansia). . . . .	31
16. Commedia a teatro (Regressione di età) . . . . .	33

17. Contatto con Io profondo (Rinforzo dell'Io) . . . . .	34
18. Crisalide (Rinforzo dell'Io, dipendenze) . . . . .	35
19. Degustatore di vino (Disturbi alimentari) . . . . .	35
20. Delfino (Animale guida) (Rinforzo dell'Io) . . . . .	37
21. Diamante (Rinforzo dell'Io) . . . . .	37
22. Direzione dell'energia (Disturbi d'ansia) . . . . .	38
23. Due sentieri (Dipendenze) . . . . .	38
24. Dune di sabbia (Disturbi d'ansia) . . . . .	39
25. Edificio nel parco (Dipendenza dal fumo) . . . . .	40
26. Elisir di eterna giovinezza (Regressione di età) . . . . .	41
27. Energia vitale (Rinforzo dell'Io, autoguarigione) . . . . .	42
28. Equilibrio sessuale (Disturbi sessuali) . . . . .	43
29. Fanciullo felice (Rinforzo dell'Io) . . . . .	43
30. Faro (Rinforzo dell'Io) . . . . .	44
31. Fiamma (Autoguarigione) . . . . .	44
32. Figura consigliera (Ipnoindagine) . . . . .	44
33. Fiore (Rinforzo dell'Io) . . . . .	45
34. Fiume (Rinforzo dell'Io) . . . . .	46
35. Fiume che torna a scorrere (Disturbi sessuali) . . . . .	46
36. Fonte (Autoguarigione) . . . . .	47
37. Fonte sacra (Rinforzo dell'Io) . . . . .	47
38. Freccia (Rinforzo dell'Io) . . . . .	50
39. Fuoco (Autoguarigione) . . . . .	50
40. Fuori dal guscio (Disturbi depressivi) . . . . .	51
41. Grande conchiglia bianca (Rinforzo dell'Io) . . . . .	52
42. Grande schermo (Rinforzo dell'Io) . . . . .	53
43. Guarire (Autoguarigione) . . . . .	53
44. Identificazione col sé (Ipnoindagine) . . . . .	56
45. Incontro col sé saggio (Rinforzo dell'Io) . . . . .	57
46. Lago (Anestesia, analgesia, odontoiatria) . . . . .	58
47. Lago di luce (Autoguarigione, disturbi d'ansia) . . . . .	58
48. Lavagna (Disturbi d'ansia, depressione) . . . . .	60
49. Luce (Depressione) . . . . .	60
50. Mare con onda (Disturbi d'ansia, autoguarigione) . . . . .	61
51. Massaggio onde del mare (Disturbi alimentari) . . . . .	62
52. Modello ideale (Rinforzo dell'Io) . . . . .	63
53. Mongolfiera (Disturbi d'ansia) . . . . .	63
54. Mongolfiera del futuro (Regressione e progressione d'età) . . . . .	64
55. Montagna (Rinforzo dell'Io) . . . . .	65
56. Nave (Rinforzo dell'Io, disturbi d'ansia) . . . . .	66
57. Niente (Anestesia e analgesia) . . . . .	66
58. Pacchetto di sigarette (Dipendenza dal fumo) . . . . .	67
59. Parco con albero (Insonnia) . . . . .	68
60. Posto sicuro (Rinforzo dell'Io, insonnia) . . . . .	68
61. Raffiche di vento (Disturbi d'ansia) . . . . .	69
62. Raggio terapeutico (Autoguarigione) . . . . .	69
63. Recupero risorse (Rinforzo dell'Io) . . . . .	70

64. Regressione di età . . . . .	70
65. Respiro del mare (Disturbi d'ansia, insonnia) . . . . .	72
66. Risorse dalla tua storia (Rinforzo dell'Io) . . . . .	72
67. Rosa (Rinforzo dell'Io, depressione, disturbi sessuali) . . . . .	73
68. Sala di comando generale (Autoguarigione) . . . . .	74
69. Scopo (Rinforzo dell'Io, dipendenze) . . . . .	75
70. Scorrimento e scarto (Autoguarigione) . . . . .	75
71. Seme dell'albero (Autoguarigione, concepimento) . . . . .	76
72. Sfera di fuoco (Autoguarigione) . . . . .	76
73. Sfinge (Ipnoindagine) . . . . .	77
74. Sole (Disturbi d'ansia, autoguarigione) . . . . .	77
75. Sonno (Insonnia) . . . . .	78
76. Sorriso interiore (Autoguarigione) . . . . .	78
77. Specchio che riflette (Disturbi alimentari) . . . . .	79
78. Spiaggia (Disturbi d'ansia, insonnia) . . . . .	80
79. Spostamento dell'attenzione (Disturbi d'ansia) . . . . .	80
80. Stanza della fame del profondo (Disturbi alimentari) . . . . .	81
81. Strada bianca (Disturbi d'ansia, depressione) . . . . .	82
82. Suono (Rinforzo dell'Io) . . . . .	82
83. Tappeto magico (Disturbi d'ansia, autoguarigione) . . . . .	83
84. Tavolozza da pittore (Disturbi d'ansia) . . . . .	84
85. Televisore (Disturbi depressivi) . . . . .	85
86. Tempio con fascio di energia (Rinforzo dell'Io) . . . . .	85
87. Vaso (Rinforzo dell'Io) . . . . .	86
88. Vetta (Rinforzo dell'Io, dipendenze) . . . . .	87
89. Vie luminose (Autoguarigione, tiroide) . . . . .	88
90. Costruire la casa (Fine terapia) . . . . .	89

### Capitolo 3

#### Utilizzo dell'ipnosi nella pratica clinica . . . . . 91

*Luisa Merati*

Acne . . . . .	91
Acufeni . . . . .	92
Aerofagia . . . . .	93
Afte . . . . .	94
Allergie ( <i>Flavia Barbagelata</i> ) . . . . .	95
Alopecia . . . . .	96
Amenorrea . . . . .	97
Angina pectoris . . . . .	98
Anoressia/Bulimia . . . . .	99
Ansia . . . . .	101
Aritmie (Tachicardia) . . . . .	102
Artrite reumatoide . . . . .	103
Artrosi . . . . .	104
Asma ( <i>Flavia Barbagelata</i> ) . . . . .	105
Attacco di panico . . . . .	106

Bronchite	107
Bruxismo	107
Carie	108
Cefalea/Eemicrania	109
Cervicalgie	111
Chinetosi	112
Cistite	112
Colica biliare	113
Colica renale	114
Colite ulcerosa/Morbo di Crohn	115
Colon irritabile	116
Congiuntivite	117
Dipendenze	118
Disfagia	119
Dismenorrea	120
Dispareunia e vaginismo	121
Dispepsia	121
Eczema ( <i>Flavia Barbagelata</i> )	122
Endometriosi	123
Enfisema polmonare	124
Enuresi	125
Faringite	125
Febbre	126
Fibromi uterini	127
Fibromialgie	128
Gastrite	129
Gravidanza e parto (disturbi della, del)	129
Herpes (simplex, zoster)	132
Impotenza	133
Insonnia	134
Interventi chirurgici	135
Ipertensione arteriosa	137
Laringite	138
Lombalgia (lombosciatalgia, back pain)	139
Menometrorragie	140
Menopausa	140
Nevralgia del trigemino	141
Obesità	142
Odontofobia e odontalgia	143
Onicofagia	145
Orticaria e angiodema	145
Osteoporosi	146
Otite	147
Parodontopatie (gengiviti)	147
Pirosi (reflusso gastroesofageo)	149
Prurito	149
Psoriasi	150

Raynaud (sindrome e malattia di) . . . . .	151
Reumatismo articolare acuto . . . . .	151
Rinite (allergica, da raffreddamento, vasomotoria, virale) . . . . .	152
Ritenzione idrica . . . . .	154
Singhiozzo . . . . .	154
Sinusite . . . . .	155
Stanchezza . . . . .	156
Stipsi . . . . .	157
Stomatite/mughetto . . . . .	158
Stress . . . . .	160
Tendiniti/Tenosinoviti (borsiti) . . . . .	161
Tic . . . . .	162
Tonsilliti . . . . .	163
Tosse . . . . .	164
Ulcera peptica . . . . .	164
Vaccinazioni . . . . .	165
Vaginiti . . . . .	166
Varici . . . . .	167
Verruche . . . . .	167
Vertigini . . . . .	168
Vomito e nausea . . . . .	169