



OGNI GIORNO -
E IN OGNI MODO -
IO STO SEMPRE MEGLIO

IL LINGUAGGIO SUGGESTIVO DELL'IMMAGINAZIONE

Mestre, 29 febbraio – 1° marzo 2020

“L’autosuggestione è l’influenza esercitata dall’immaginazione sull’essere fisico e morale dell’umanità.”

Emile Coué, 1922

L'AUTOSUGGESTIONE: UN EQUIVOCO STORICO

Il termine inglese "*suggestion*" ha il molteplice significato di *suggerimento, consiglio, indirizzo*. Nella traduzione in italiano, il termine "autosuggestione" sembra avere acquisito un'accezione prevalentemente negativa: una sorta di futile esercizio di mero auto "lavaggio del cervello".

Nelle facoltà di psicologia l'autosuggestione viene appena menzionata e ritenuta dalla psicoterapia un metodo di dubbia efficacia per la salute mentale.

ORIGINI

La ricerca clinica di Emile Coué (1857-1926), considerato dall'ipnoterapia anglosassone uno dei padri dell'ipnosi clinica moderna, fu sempre volta a rendere coscienti le persone comuni della forza stupefacente insita nella loro stessa immaginazione, sia per la prevenzione, sia nel processo di guarigione dei disagi di natura fisica ed emotiva.

Sul potere dell'immaginazione, nel 1922 Coué osservò:

- Senza alcuna eccezione, ogni qualvolta la volontà (razionalità) e l'immaginazione (emotività) entrano in conflitto, l'immaginazione trionfa sempre.
- Quando volontà e immaginazione sono in conflitto, la forza dell'immaginazione è metaforicamente pari al quadrato della forza di volontà.
- Quando volontà e immaginazione sono allineate, la loro forza congiunta non è la mera somma delle due, ma il risultato dell'una moltiplicata dall'altra.
- L'immaginazione può essere indirizzata.

Sostenendo che l'immaginazione può essere indirizzata ("*suggested*", in inglese), Coué insegnava ai suoi pazienti ad "auto-somministrarsi" suggestioni, positive nella forma e nel contenuto.

Un'autosuggestione positiva descrive come esito la presenza o l'aumento di uno stato desiderato (ad esempio, *più calma*), anziché l'assenza o riduzione di uno stato indesiderato (ad esempio, *meno preoccupazione*).

Per Coué l'obiettivo terapeutico che valeva la pena perseguire era "l'educazione dell'immaginazione", anziché la rieducazione della forza di volontà.



L'AUTOSUGGESTIONE PUÒ ESSERE UTILE:

- ✚ *A liberarci da condizionamenti passati, sostituendoli con una più accurata valutazione di chi siamo oggi – basata sul riconoscimento positivo dei propri punti di forza e meriti.*
- ✚ *A cancellare vecchie definizioni limitanti, che negano il potenziale creativo insito nella vita umana.*
- ✚ *A mettere in discussione vecchie regole rigide su chi “dovremmo” essere o essere stati, cosa “dovremmo” fare o non fare, come “dovremmo” sentirci, cosa “dovremmo” pensare.*
- ✚ *Ad educare la nostra immaginazione, proprio come educare un bambino dotato di fantasia, insegnandole che abbiamo sempre fatto e stiamo facendo del nostro meglio, che le nostre esigenze sono legittime, che abbiamo un valore per il semplice fatto di essere al mondo e siamo per questo degni di rispetto, che possiamo sviluppare fiducia nella nostra capacità di farcela, che possiamo stare meglio, che possiamo migliorare la nostra condizione.*

Una delle funzioni dell'autosuggestione è aiutare ad addolcire la voce del critico interiore presente in molti di noi. A poco a poco, oggi un po' più di ieri, domani un po' più di oggi, attraverso la ripetizione assidua, messaggi affermativi inizieranno a mettere radici sempre più profonde nel terreno fertile della nostra immaginazione.

Mentre assorbiamo autosuggestioni positive tramite una ripetizione costante, possiamo iniziare a vedere la nostra vita circondata da bellezza squisita, come in un giardino lussureggiante colmo di fiori di vitalità e benessere, di senso d'abbondanza, di gioia e speranza, di valore e rispetto reciproci.

È realistico tuttavia anche riconoscere che quella voce critica interna non verrà messa a tacere dall'oggi al domani. Neanche dopo qualche giorno o qualche settimana. Ci sono voluti anni, una vita, e innumerevoli interazioni con modelli di riferimento significativi nell'ambiente in cui siamo cresciuti per far sì che il critico interno si formasse e acquisisse forza. Saranno necessarie altrettante ripetizioni per rafforzare una visione più positiva di chi siamo e della vita in generale.

E possiamo iniziare da adesso ad avviarci lungo la meravigliosa strada del cambiamento e della crescita, godendoci il viaggio per il resto della nostra vita, alla guida del potente veicolo dell'autosuggestione.

VOLERE NON È POTERE

Non è necessario credere consciamente alle suggestioni positive che ci ripetiamo. Funzionano lo stesso. Le suggestioni influenzeranno e rafforzeranno naturalmente l'immaginazione. Al contrario, un tale “sforzo di volontà” sarebbe in questo caso controproducente: potrebbe creare un conflitto con l'immaginazione, generando uno stato di stress, preoccupazione, o ansia.

La preoccupazione, infatti, non è altro che il prodotto del conflitto tra volontà e immaginazione: voglio un risultato positivo, ma continuo ad immaginare (e quindi a temere) un esito negativo.



Proprio come *sugeriva* Emile Coué ai suoi pazienti, senza alcun bisogno di sforzarci di crederci consciamente, ripetiamo le autosuggerzioni, indirizzando la nostra immaginazione, con tono monotono (come la recitazione di un mantra o di un rosario), pacato e con la fiducia e la sicurezza di chi sa che i suoi suggerimenti sono corretti, e verranno senz'altro ascoltati e seguiti.

AUTOSUGGERZIONE E AUTOIPNOSI

CHE COS'È L'IPNOSI?

Abbiamo sperimentato lo stato di *trance* ipnotica chissà quante volte senza chiamarlo così. Siamo "entrati" in uno stato di *trance* ogni volta che abbiamo sognato ad occhi aperti, con lo sguardo perso nel vuoto, magari fissando distrattamente un punto fuori dalla finestra. Siamo stati in *trance* ogni volta che abbiamo guidato per lunghe distanze su un'autostrada senza curve, ogni volta che abbiamo ricordato eventi in sequenza, ogni volta che siamo stati così tanto assorbiti da un film o da un libro coinvolgenti, che quasi avevamo perso il senso del tempo e di dove eravamo.

Di fatto, una qualunque attività svolta "in automatico" può indurre lo stato di *trance* ipnotica. Potresti inoltre aver notato che dopo aver provato una forte emozione, come rabbia o spavento, o anche un forte *shock* a seguito di un incidente, sei entrato in uno stato in cui ti sentivi come se fossi "anestetizzato". Ti sentivi come "spento", come se ti osservassi "dal di fuori". Quando questo succede, siamo nello stato di *trance*.

Lo stato di *trance* offre alla mente momenti di tranquillità, in cui si riduce drasticamente il rilascio degli ormoni dello stress e può quindi iniziare il processo di recupero, o guarigione fisica e mentale.

L'AUTOIPNOSI È SICURA?

Sicura in senso assoluto. Una volta appreso il metodo dell'autoipnosi (non è una sorta di potere magico, come vogliono far credere gli ipnotisti da palcoscenico), sei tu che la conduci. Tu ne hai il controllo. Per questo sei al sicuro. Puoi andare tanto in profondità quanto tu vuoi sentirti a tuo agio, e puoi uscire dallo stato di *trance* quando lo desideri.

L'autoipnosi non va usata mentre siamo alla guida dell'auto o stiamo adoperando strumenti o macchinari che richiedono attenzione cosciente.

Un buon momento per usare l'autoipnosi è a fine giornata: ci possiamo prendere un po' di tempo per rilassarci e rilasciare la tensione e lo stress accumulati durante il giorno. Scivoliamo naturalmente in uno stato caratterizzato da un profondo senso di calma e di rilassamento. Immaginiamo di riposare in un luogo che ci piace, che evoca pace, ricaricandoci. Tutto qui. In questo stato, la mente è più aperta, siamo più predisposti all'ascolto, l'immaginazione è più ricettiva.

Le suggestioni positive diventeranno a poco a poco sempre più credibili, vicine, come un marinaio in mare aperto che avvista terra: inizialmente gli appare ancora lontana, come un miraggio sbiadito all'orizzonte, ma lentamente, man mano che la nave si avvicina alla costa, la vede sempre più reale e vicina.



FALSI MITI E LUOGHI COMUNI

Uno dei tanti luoghi comuni sull'Ipnosi sostiene che non siamo in *trance* se possiamo ancora percepire l'ambiente circostante (ad esempio i rumori). Non è vero. In uno stato di *trance* leggera o media, siamo ancora coscienti dei suoni intorno a noi, come di altre sensazioni: il volume del tic toc di un orologio potrebbe infatti sembrare più alto; il prurito alla coscia più intenso.

Un altro mito racconta che non si può uscire da soli dallo stato di *trance* ipnotica, o muoversi se necessario. In realtà, la *trance* è uno stato interno del tutto naturale, caratterizzato da profondo rilassamento muscolare, focalizzazione mentale circoscritta, e da un alto grado di *suggestionabilità* – lasciamo più spazio all'immaginazione. Non è coma o paralisi. Possiamo riaprire gli occhi se lo vogliamo, prendere decisioni e muoverci ogni volta che ne sentiamo la necessità, ad esempio per trovare una posizione ancora più comoda.

CHE COSA ASPETTARSI IN STATO DI TRANCE

- ✚ *Economia dell'azione e rilassamento muscolare.* Sperimenterai una riduzione sia dell'attività muscolare, sia della spesa energetica. A livello soggettivo, potresti sentirti piacevolmente assonnato.
- ✚ *Pesantezza degli arti,* che tenderanno a restare in qualunque posizione li metti, quasi come fossero diventati pesantissimi tubi di piombo.
- ✚ *Interpretazione letterale del significato di parole e frasi.* Se ad esempio chiedessimo a qualcuno in *trance*, "Mi diresti il nome di tua moglie?", la sua risposta sarebbe un semplice "Sì!".
- ✚ *Esclusione delle negazioni.* L'immaginazione non riconosce la negazione in una frase. Se dicessimo a qualcuno in *trance*: "Non pensare a un maiale giallo con le macchie rosse", la sua immaginazione gli farebbe visualizzare "un maiale giallo con le macchie rosse". Se si usano le negazioni in stato di *trance*, si corre il rischio di ottenere l'esito contrario a quello desiderato in termini di stato emotivo. L'energia viene indirizzata laddove si focalizza l'attenzione, ovvero sulla parte della suggestione che descrive un'immagine o uno stato (non pensare alla riunione di domani; non preoccuparti per i soldi; non avere paura del risultato delle analisi).
- ✚ *Attenzione circoscritta.* In stato di *trance*, l'unica cosa a cui dai importanza è la voce che ti accompagna (la tua previamente registrata, o quella di un altro) che ti narra una serie di suggestioni positive. Come detto, potresti avvertire anche altri suoni o rumori circostanti, o sentire sensazioni fisiche, tuttavia ti sembrerà che abbiano poca rilevanza. Come se la tua mente fosse diventata incredibilmente oziosa. Sei interamente focalizzato sulle suggestioni, poiché in *trance* diventa uno sforzo eccessivo pensare anche ad altre cose.
- ✚ *Incremento della suggestionabilità.* Tendi ad essere aperto e predisposto ad ascoltare quello che narra la voce guida. La facoltà dell'immaginazione è più ricettiva. Fai tue le suggestioni positive. Ti sembrano giuste - a patto che non vadano contro i tuoi valori o i tuoi principi morali. Va tutto bene. Le immagini intensificano e rafforzano le suggestioni. Ad esempio, se immagini gli arti come pesantissimi tubi di piombo, li sentirai veramente più pesanti; se immagini le palpebre come incollate, ti sembrerà di dover fare uno sforzo enorme per aprirle.



INCREMENTO DELLA MEMORIA

Ricordare a memoria richiede ripetizione. L'autoipnosi possiede un grande potenziale per l'ampliamento della memoria perché le suggestioni positive vengono ripetute nello stato altamente suggestionabile della *trance*, e quindi influenzano ancora più fortemente l'immaginazione. Le suggestioni affioreranno in seguito alla coscienza in modo automatico, in quelle situazioni in cui serve ricordare quell'immagine positiva e, soprattutto, sentirne l'effetto di rafforzamento emotivo.

ACCELERAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Il vecchio modo di pensare del nostro critico interiore utilizzava etichette, critiche generiche (sei un incapace!), letture della mente altrui (lui/lei pensa che io sia stupido), e auto-accusa (vedi, è tutta colpa tua!). Imparando ad applicare l'autosuggestione in stato di *trance*, possiamo educare la nostra mente a un nuovo modo di pensare, che non utilizza etichette generiche, non è auto-accusatorio e non prefigura a priori giudizi negativi da parte degli altri nei nostri confronti.

Attraverso l'utilizzo dell'autoipnosi possiamo fare nostre le suggestioni positive apprendendole in maniera più efficace e rapida: bypassiamo la mente cosciente, la logica sequenziale, educando direttamente l'immaginazione, la logica intuitiva, indirizzandola con gentilezza. Questo ci rafforza emotivamente, essendo un'emozione l'effetto di quello che immaginiamo.



PROGRAMMA DIDATTICO

SABATO

- ✚ L'autosuggestione: fondamenti teorici e pratica applicativa.
- ✚ Breve excursus storico e sviluppo dell'ipnosi, da *Mesmera Coué*.
- ✚ *Emile Coué* e il metodo dell'autosuggestione.
- ✚ La forza dell'immaginazione sulla volontà: una sperimentazione.
- ✚ Logica sequenziale e logica intuitiva: i due emisferi del cervello.
- ✚ Lo studio delle 4 leggi dell'autosuggestione:
 - ✚ La legge dell'attenzione concentrata;
 - ✚ la legge dell'emozione ausiliaria;
 - ✚ la legge dello sforzo opposto;
 - ✚ la legge della teleologia subconscia.
- ✚ L'effetto delle negazioni sull'immaginazione: un esperimento.
- ✚ La questione delle suggestioni formulate in negativo.
- ✚ La questione delle suggestioni "esorcizzanti".
- ✚ L'utilità e l'efficacia delle suggestioni formulate in positivo.
- ✚ Il "+ test".

DOMENICA

- ✚ L'auto-ipnosi come rafforzamento dell'autosuggestione.
- ✚ Induzione: prepararsi al rilassamento muscolare sistematico.
- ✚ Approfondimento: attraverso l'immaginazione e il conto alla rovescia.
- ✚ Un luogo privato al centro della mente dove ogni cosa è possibile.
- ✚ La ripetizione delle suggestioni positive: uno sforzo opposto.
- ✚ Risalita allo stato di coscienza vigile.
- ✚ L'utilità delle suggestioni post-ipnotiche.
- ✚ Programma d'allenamento quotidiano: un impegno per 21 giorni.

NOTE BIOGRAFICHE

Max Delli Guanti si è diplomato nel 2001 presso l'*International College of Eclectic Therapies* di Finchley, Londra, in *Clinical and Analytical Hypnotherapy with Psychotherapy* e alla *Jacquelyne Morison Hypnotherapy Training School*.

Nel Regno Unito è socio iscritto al *National Council of Psychotherapists* con le qualifiche di *Senior Accredited Member* e *Supervisor*, al *The National Counselling Society*, al *General Hypnotherapy Register*, con la qualifica *Senior in Hypnotherapy Practice*; al *The Association for Professional Hypnosis & Psychotherapy* al *The National Register for Counsellor & Psychotherapists*.

È *Managing Director* dell'accademia *The Peiffer Foundation International*, fondata da Vera Peiffer, autrice del best-seller internazionale *Il Potere del Pensiero Positivo*.

IMPORTANTE: Questo corso non è da considerarsi una formazione professionale, né una specializzazione in Ipnosi o Ipnoterapia. I contenuti del programma didattico e gli argomenti trattati in aula sono di carattere informativo ed educativo. In alcun modo sono da ritenersi equivalenti o sostituivi al programma di una scuola di specializzazione accreditata in Italia dal MURST, a cui possono accedere soltanto medici e psicologi, né tantomeno a specifiche cure mediche o psicoterapeutiche, al di fuori delle aree di competenza del docente, il quale declina ogni responsabilità per l'uso improprio delle informazioni fornite.
