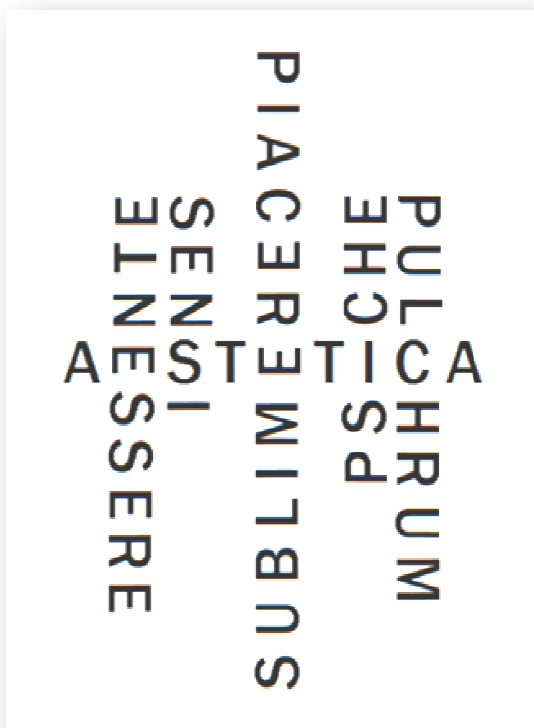


agerE SEQUITUR Esse

(Ens sequitur agere)



© By Umberto De Palma. Materiale in esclusiva per EclisseForum.it

Le visioni cieche

Ulteriori argomenti a proposito dei primati dell'estetica, così come dell'ontologia rispetto alla logica e dell'inconscio rispetto alla coscienza, sembrano desumibili dal tema dello stimolo sensoriale (dimensione estetica) di tipo subliminale, come nel caso di:

- 1) Visioni cieche
- 2) Messaggi subliminali
- 3) Relazioni tra architettura e coscienza.
- 4) Musicoterapia (Uso delle percussioni e alterazione della coscienza)
- 5) Manipolazione digitale e coscienza
- 6) Comunicazione non verbale

Si parla di fenomeno della visione cieca nel caso in cui persone cieche sottoposte a test in cui viene posta la domanda se la luce è accesa o spenta dimostrano rispondere esattamente in un numero molto alto di casi.

Questo perché tutto quello che vediamo non va tutto nello stesso posto del cervello (Area v1).

la luce che entra nella retina va anche in altre 9 o 10 aree del cervello che non raggiungono le aree della coscienza. E' questo il caso di molte percezioni extrasensoriali che, in realtà, non sono 'extra' portata sensoriale ma solo 'sub' il limite di coscienza. Percezione sensoriale subliminale insomma.

Tale fenomeno non interessa solo i non vedenti.

La visione cieca può coesistere anche contemporaneamente a una percezione visiva cosciente, e infatti, di sistema visivo non ne esiste solo uno, ma ben due: il primo recepisce tutti gli stimoli che vediamo in modo cosciente ed è regolato dalla corteccia visiva

primaria, il secondo agisce a livello inconscio captando gli stimoli che noi non vediamo razionalmente ma che in realtà agiscono accelerando i tempi delle nostre reazioni, sia volontarie che non.

La scoperta risale agli anni Ottanta, mentre recentissima è l'identificazione dell'area cerebrale responsabile di tale funzione cognitiva: si tratta del collicolo superiore, una piccola regione posizionata sul tronco dell'encefalo, molto antica dal punto di vista evolutivo. Lo studio è stato pubblicato su Journal of Cognitive Neuroscience, uno dei migliori giornali che si occupano delle basi neurali delle funzioni cognitive. Fra gli autori c'è Carlo Alberto Marzi, professore Ordinario di Psicologia Generale presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche e della Visione dell'università di Verona e membro dell'Istituto Nazionale di Neuroscienze (INN).¹

Assodato tale primato della sfera inconscia in ordine alla percezione sensoriale (in questo caso visiva), è possibile affermare che 'l'inconscio vede di più' e ci condiziona dunque sulla base di elementi esterni che, consciamente, non sappiamo neanche di possedere ora a livello inconscio.

Il discorso delle visioni cieche, insomma, può essere meglio compreso e utilizzato pensando al funzionamento del messaggio subliminale o della comunicazione subliminale più in generale.

¹ http://www.ist-nazionale-neuroscienze.unito.it/index.php?option=com_content&task=view&id=145&Itemid=57&lang=it_IT

Messaggi subliminali

Messaggio subliminale (dal latino sub, sotto, e limen, soglia, in riferimento al confine del pensiero conscio) è un termine mutuato dal linguaggio della pubblicità ma che, in psicologia, si riferisce ad un'informazione che il cervello di una persona assimilerebbe a livello inconscio. Può essere trasmesso attraverso scritte, suoni o immagini che trattano un qualsiasi argomento che nasconde al suo interno - come in un codice cifrato - ulteriori frasi o immagini avulse dal contesto iniziale che rimarrebbero inconsapevolmente nella memoria dell'osservatore.²

Si cominciò a parlare pubblicamente dei "messaggi subliminali" nel 1957 quando Vance Packard pubblicò il libro I persuasori occulti. Poco dopo James Vicary rese pubblici i risultati di un suo studio in cui egli affermava che gli avventori di un cinema in cui venivano inseriti brevi messaggi subliminali di tipo pubblicitario nei fotogrammi del film ("bevi Coca-Cola" e "mangia popcorn") aumentavano effettivamente i consumi dei prodotti in questione³

È noto che l'orecchio e l'occhio umano sono in grado di percepire una determinata gamma di frequenze d'onda. Come qualunque gamma di valori, questo intervallo ammette un certo errore in eccesso e in difetto, sia all'estremo superiore che inferiore, non avendo senso dare una misura senza una relativa dispersione.

È altresì noto che fra la ricezione del segnale visivo o sonoro nell'organo e la sua rielaborazione cerebrale intercorre un tempo finito, seppure molto breve: anche in questo caso, non avrebbe senso fisico postulare due azioni simultanee agenti a distanza.

² http://it.wikipedia.org/wiki/Messaggio_subliminale

³ (EN) newscientist.com: "Subliminal advertising may work after all", aprile 2006

*Combinando queste due considerazioni, può essere definita una gamma ristretta di frequenze d'onda e di tempo (sia audio che video) che sono percepite dall'organo, ma non interpretate dal cervello, presenti nell'Io come messaggi subliminali, ma estranei alla coscienza.*⁴

*In una frase, paragrafo o testo possono nascondersi dei messaggi rintracciabili ed evidenziabili solo leggendo la medesima frase al contrario o solo le iniziali di ogni parola oppure ancora le iniziali della riga. I modi e le tecniche possono essere i più disparati. Per esempio la parola Fnord, derivata dalla "Trilogia degli Illuminati" di R. Shea e R.A. Wilson, è spesso sinonimo di messaggio subliminale.*⁵

*Attraverso l'uso di immagini - tanto fisse quanto girate in video - avviene la maggiore diffusione dei messaggi subliminali. Ad esempio nel film della Walt Disney Il re leone, in una scena, sembra essere leggibile la parola "sex" nella forma della polvere alzata da Simba*⁶

I primi esperimenti di messaggi subliminali riguardano la pubblicità nel cinema.

Nei primi anni '60 si è verificato nei cinema statunitensi come flash pubblicitari di pochi secondi, anche privi di audio, a comparsa improvvisa all'interno del film, erano seguiti dall'acquisto del prodotto proposto poco tempo dopo il termine della proiezione.

La velocità dello spot sfugge alla rimozione e censura che la coscienza può esercitare in condizioni normali. Questo tipo di spot è stato poi vietato nei cinema.

⁴ http://it.wikipedia.org/wiki/Messaggio_subliminale#Sonori

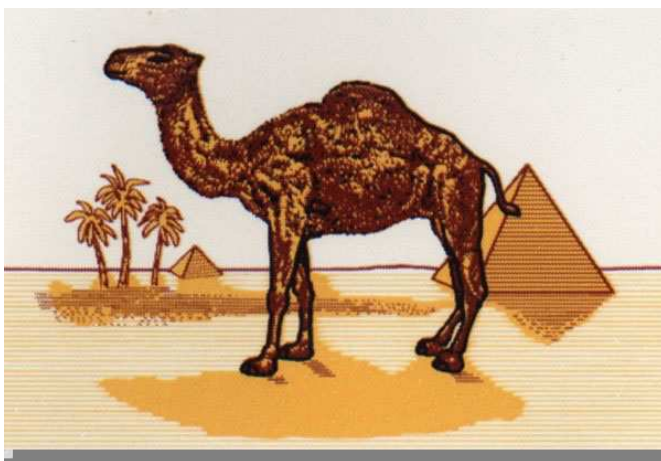
⁵ http://it.wikipedia.org/wiki/Messaggio_subliminale#Scritti

⁶

http://it.wikipedia.org/wiki/Messaggio_subliminale#Immagini_e_video

Tecnicamente è possibile che il video contenga "un film nel film" una sequenza di colori e di audio che entrano nella sfera sensoriale e sfuggono all'interpretazione cosciente: un simile mezzo può essere utilizzato per imporre convinzioni politiche, comportamenti d'acquisto, orientamenti religiosi, forzando la volontà degli spettatori.⁷

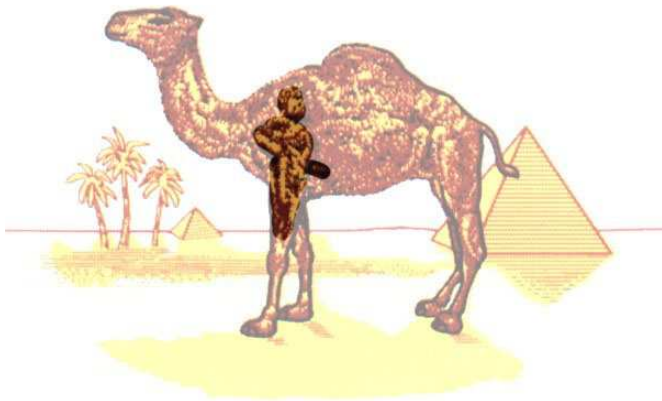
*Negli anni '80, l'**ISTITUTO POLITECNICO DI TORINO** si avvide che nel cammello presente sulla scatola delle sigarette **Camel** si poteva vedere l'immagine di un uomo nudo con il pene eretto.⁸*



⁷

http://it.wikipedia.org/wiki/Messaggio_subliminale#Cinema_e_publicit.C3.A0

⁸ <http://www.ccsgr.it/camel1.htm>



Un altro esempio di messaggio subliminale (con ancora minori possibilità di poter essere ricondotto a pura casualità) è anche:

Una delle scene finali del celebre film Matrix (Warner Bros. 1999), quando Neo, l'"Eletto", combatte in una metropolitana contro il capo dei robot, prima che il treno travolga quest'ultimo, sullo sfondo, appare, appena visibile per una trentina di frames, un cartello pubblicitario della Hewlett-Packard, la nota multinazionale produttrice di hardware per computer.

Si tenga presente che la scena in questione è stata girata in uno studio cinematografico messo su per la bisogna, e non in una vera stazione del metro. Dunque il cartellone pubblicitario, sbiadito e mezzo stracciato, che si vede per pochi istanti è stato messo lì di proposito.⁹

⁹ <http://www.ccsq.it/Matrix.htm>



Relazioni tra architettura e coscienza.

S'è parlato di stimolazione subliminale oltre che di comunicazione subliminale perché, oltre a un preciso concetto, può essere scatenata in modo subliminale anche una determinata emozione.

E' il caso dell'induzione subliminale.

Volendo fare un esempio è il caso di determinati ambienti architettonici (o naturali) costruiti tenendo presente le relazioni esistenti tra l'apparato sensoriale e lo stato emotivo o cognitivo.

In tal senso è possibile vivere o (consciamente) costruire 'stanze' in cui viene naturale rilassarsi, stanze in cui è più facile ragionare, stanze in cui risulta difficile addormentarsi ecc..

A proposito di questa relazione esistente tra mente e ambiente mi sembra opportuno citare la relazione del dott. Enzo Spatuzzi, segretario dell'AipsiMed, al convegno "Architettura e Psiche", 24 novembre 2009, Roma.

le tematiche affrontate e dibattute in questo tosto incontro riguardano l'analisi di quegli spazi produttori di fattori esogeni in grado di determinare violenza, disagio e annullamento dell'identità o, al contrario, esaltazione dell'identità dell'individuo.

Avrei voluto, forse dovuto, cantarvi la canzone dello spazio da lasciare aperto e che, se rimane troppo occluso ed occupato invasivamente da case, palazzi, appartamenti, loft, arterie viarie, scuole, uffici, giardini, boulevard, rioni, quartieri, città, paesi, capanne, tucul, può ingenerare follia, depressione maggiore, morte.

Avrei potuto parlarvi della fessa, nel senso di rotta oppure stanca, analogia del significante a cui corrisponde un significato, del pieno a cui fa da contraltare un vuoto, un esterno a cui corrisponde sempre un interno, spazio esterno quello relazionale e spazio interno quello soggettivo, maggiormente interiorizzato.

Avrei desiderato farvi notare e sottolineare quanto dev'esser stato stridente il contrasto tra interno, privato e financo intimo e ciò che ad esso si frappone o, addirittura, si contrappone, vale a dire l'esterno, lo spazio vissuto come estraneo o francamente persecutorio, proprio quello spazio all'interno del quale in talune tragiche occasioni si progettano e, talvolta, si portano a termine tentativi autolesivi o francamente autosoppressivi.

Sono porte, soprattutto fisiche, che io e i colleghi vorremmo aprire o, più modestamente e umilmente, farci aprire, quando ci rechiamo dalla gente che soffre o anche nelle istituzioni malate, all'interno di spazi angusti, degenerati, dove estetica è una parola oramai priva di senso, ed il bello è considerato un lusso e la vivibilità un concetto della scuola filosofica di Francoforte

le etiopatogenesi sono soprattutto psicosociali e quindi anche di natura inevitabilmente politica e socio ambientale..

Mi è capitato di fare taluni di quegli interventi ed in emergenza anche nella macchina della Polizia, indimenticabili per me che stavo seduto dietro e, penso, che mai più proverò una tale claustrofobia chiuso com'ero all'interno di quel cellulare in miniatura, dove spessi plexiglas separano "i catturati" dagli agenti davanti, in cui ci si siede sulla scocca nel posteriore e i finestrini non esistono e si comunica per interfono.

La sofferenza tracima e la si rinviene in quei contesti dove la rete sociale non offre più all'uomo coerenti punti di riferimento, ma finisce per escludere proprio quell'uomo, impedendogli la possibilità di espressione e, soprattutto, negandogli la conservazione e persino la ricerca della propria identità. Come dice il prof. Marrocco, in questi posti, in tali luoghi, persino la ricerca incentrata sul rapporto spazio fisico-uomo, architettura-psiche, si rifiuta di individuare la genesi del rapporto ancora del tutto sconosciuto, quello tra individuo e spazio. E manco si riesce ad immaginare come ed in che modo lo spazio, l'ambiente, l'architettura, influenzano ed agiscono sulla psiche dell'individuo al punto di dar vita a fenomeni esogeni estremi psico-degenerativi.

Si è pure pensato, e lo si è pure scritto con modalità granguignolesca, a cause rientranti nell'acuto contrasto tra interno ed esterno, spazio vissuto come estraneo ed alienante, patologico e patologizzante, disperato e disperante.

Ma dove un contrasto simile può aver trovato le sue ragioni per realizzarsi?

Oggi rintraccio un che d'inquietante anche nel buco nero della progettazione di umani spazi umani fatti per umani e che aleggia nei tradimenti di un giuramento che anche voi architetti ed urbanisti avrete, come noi medici abbiamo quello di Ippocrate, giuramento che è ancora più vincolante per il fatto che volevate progettare la vita a quanto pare e non solo i suoi contenitori.

Quel che vedo o interpreto è una sorta di ritorno del rimosso: il rimosso è l'aver fatto soccombere uno spazio dedicato alla naturalità della vita.

E' la natura che deve prendere nuovamente il sopravvento, anche nelle costruzioni.

<<Avevo intuito bene, quegli antichi architetti d'un tempo col loro terzo occhio riuscivano a visualizzare l'uomo all'interno d'uno spazio. Non all'esterno.>>¹⁰

¹⁰ <http://www.aipsimed.org/articolo/l%E2%80%99influenza-dello-spazio-sulla-psiche-dell%E2%80%99individuo>

Musicoterapia

*La **musicoterapia** è una modalità di approccio alla persona che utilizza la musica o il suono come strumento di comunicazione non-verbale, per intervenire a livello educativo, riabilitativo o terapeutico, in una varietà di condizioni patologiche e para-fisiologiche.¹¹*

La ricerca attuale sta verificando gli effetti terapeutici delle tecniche percussive appartenenti a diverse tradizioni. Recenti osservazioni hanno indicato che ascoltare con attenzione o suonare un tamburo a cornice rinforza il sistema immunitario e produce un benessere sensibile. Inoltre nei casi di affaticamento da stress riduce il carico d'ansia.

Facendo esperienza e pratica con i tamburi a cornice ci si accorge di come vengono coinvolte precise zone del corpo: il Bendir, stimola il movimento del diaframma, il tar è più connesso al ritmo del cuore ed al respiro, il Riq è legato al petto alla gola ed alla pancia. Tutti questi strumenti stimolano anche una migliore capacità di ascolto, una migliore postura ed una maggiore freschezza mentale. La trasmissione fisica di energia ritmica permette al cervello di sincronizzare più velocemente i due emisferi e di accedere ad informazioni presenti nell'inconscio. Questo processo facilita la visione nella propria realtà e l'integrazione delle informazioni latenti. Inoltre la frequenza delle onde alfa risulta più stabile nei due emisferi. Questo significa che la persona raggiunge uno stato di presenza attenta durante tutta l'esecuzione.

Suonare un tamburo a cornice significa anche imparare a calmare la propria mente rispetto ad aspettative liberando pensieri che distraggono dall'attenzione al suono. La musica non è qualcosa che semplicemente si impara, è un oceano nel quale ci si può

¹¹ <http://it.wikipedia.org/wiki/Musicoterapia>

immergere: essere quindi solo in quello che si sta suonando. Più calmi e rilassati si è durante la pratica migliore sarà l'attenzione al proprio sentire ed il suono prodotto avrà una qualità diversa. In altre parole suonare per il proprio cuore, come insegnano i Sufi. Essere in relazione con sé stessi vuol dire essere in relazione con l'altro, sia in un momento di suono, che di dialogo, che di silenzio. Il ritmo, il suo ascolto e la risonanza che provoca in noi avvicina alla consapevolezza del ritmo naturale.

Esistono ad esempio delle danze che si avvalgono di una suddivisione naturale del ritmo, come nel caso delle danze sacre caucasiche in cui impercettibili pause creano un fluire lontano dal senso classico del ritmo ma decisamente più spontaneo ed autentico. Non uno schema ritmico ma una sorta di asimmetria naturale.

La dissonanza interiore ed il senso di disarmonia si presentano quando, all'interno di schemi rigidi, limitiamo la capacità di risuonare completamente e totalmente con i battiti del nostro sentire interiore e del nostro vivere sulla terra. L'etimologia della parola ritmo deriva dal greco e significa fluire. Possiamo così imparare a fluire con i ritmi della natura, con i ritmi degli eventi atmosferici o con i ritmi delle stagioni semplicemente iniziando a fluire con ciò che nasce in noi mentre suoniamo un tamburo. Percepire ogni suono ed ogni impulso, lasciare che ogni battito ci riporti in una dimensione più presente: uscire dall'isolamento interiore per divenire consapevoli della sottile connessione con l'attimo in cui viviamo.

Uno strumento efficace in questo senso è il frame drum circle: un'esperienza nella quale si possono sperimentare diversi ritmi, dai più semplici a quelli più complessi e vivere una dimensione espressiva e di relazione. Esprimere ciò che a livello verbale non riusciamo a dire attraverso uno strumento è un atto di libertà, un momento in cui la spontaneità va oltre l'imbarazzo ed il giudizio. Suonare assieme ritmi che venivano praticati centinaia di anni fa crea un'energia di gruppo forte ed una sensazione di sostegno reale. Questa dimensione permette di trasformare se stessi semplicemente fluendo nel ritmo del gruppo.¹²

¹² <http://www.musicoterapia.name/percussioni-ritmo-corporeo.htm>

Manipolazione digitale e coscienza

L'Approccio Trager è essenzialmente una comunicazione che si stabilisce tra il practitioner e l'inconscio del soggetto in trattamento per mezzo di movimenti ritmici e piacevoli: il messaggio è una proposta di libertà di movimento, sollievo dal dolore, consapevolezza del proprio fisico ed osservazione interiore.

I benefici dell'Approccio Trager sono molteplici. Come già accennato, induce un rilassamento profondo.

Le manovre ritmiche, agendo sui sistemi vestibolari e sui recettori del movimento, hanno un effetto calmante sulla persona. I macro e micro movimenti effettuati durante una sessione sono un sottile suggerimento per il sistema nervoso. Grazie alle oscillazioni delicate il corpo non viene mai sottoposto a tensioni e impara in modo propriocettivo quanto certe posizioni e movimenti siano facili. La stimolazione delle terminazioni nervose nelle articolazioni riduce la percezione del dolore e migliora il tono muscolare.

Le sensazioni percepite durante una sessione rimangono impresse nella mente del soggetto e possono anche essere richiamate successivamente: così un ricordo di distensione può permettere di rilassare la muscolatura contratta.¹³

La Tecnica Bowen è un trattamento comprendente delle manipolazioni digitali molto leggere secondo una sequenza prestabilita, ciascuna applicata su punti chiave dei muscoli e dei legamenti tendinei. Si tratta di pressioni digitali non invasive e delicatissime, con pause minime di due minuti tra una pressione e l'altra.

¹³ <http://www.trager.it/benefici.php>

La tipica manipolazione alla Bowen comporta una delicata pressione associata a rotazione del muscolo o del tendine. Questo si realizza evitando di scivolare sulla pelle, ma anzi sollevando il lembo di pelle interessata prima di operare la pressione curativa e trattenendolo sotto le dita.

Molte persone riferiscono di avere “sentito” l’energia sciogliersi e fluire, e di solito sopraggiunge uno stato di profondo rilassamento. I trattamenti sono eseguiti preferibilmente su lettini da massaggio ribassati e imbottiti, e le pressioni digitali sono efficaci anche attraverso gli indumenti leggeri. Le sedute possono durare dai 10 ai 40 minuti.

Si può affermare che non vi sia una sintomatologia o condizione patologica che non possa essere affrontata. Il metodo Bowen stimola l’autoguarigione del corpo ed esso risponde al meglio delle proprie capacità.

Un sollievo sostanziale viene spesso ottenuto già dopo la prima seduta, e la maggior parte delle persone trovano un grande beneficio dopo due o tre trattamenti, di solito a una settimana di distanza l’uno dall’altro.

Il metodo stimola sia la circolazione sia il drenaggio linfatico e venoso, favorisce l’assimilazione dei fattori nutritivi e l’eliminazione delle tossine, aumenta la mobilità delle giunture e migliora la postura. La tecnica inoltre si è rivelata utile anche nelle fasi acute dei vari disturbi, grazie alla delicatezza della pressione utilizzata.¹⁴

Il Rolfing è un metodo di lavoro corporeo che si sviluppò negli anni 1940 e '50 negli Stati Uniti grazie alle intuizioni della Dr. Ida Rolf.

Oggigiorno mantiene una posizione di rilievo nel campo delle cure del corpo che condividono una visione olistica della persona.

Il Rolfing è un metodo di lavoro corporeo che mira a stabilire armonia ed equilibrio nella struttura corporea, attraverso il tocco e l’educazione al movimento. Detiene una posizione di rilievo tra le discipline olistiche.

¹⁴ <http://www.bowenitalia.org/phpsite/static/pg7.html>

Questo metodo parte dal presupposto che esiste correlazione tra forza di gravità e funzionamento armonico del corpo umano. Tutto ciò è possibile grazie alla plasticità del tessuto connettivo che permette al corpo di cambiare forma. Attraverso un tocco sensibile e deciso, il Rolfer agisce per liberare il corpo dalle sue restrizioni e riallineare la postura correttamente rispetto al campo di gravità, rendendola al contempo più armonica ed equilibrata.

Obiettivi: Aumentare il benessere individuale, rendere il movimento più fluido ed efficiente e Migliorare la coscienza del proprio corpo.¹⁵

¹⁵ http://www.rolfing.it/it/il_rolfing/rolfing.asp

Comunicazione non verbale

I canali non verbali sono classificabili in 5 sistemi:

- *vocale (l'intonazione della voce);*
- *cinesico (i movimenti);*
- *aptico (il contatto fisico);*
- *prossemico (la distanza);*
- *cronemico (il tempo della comunicazione).*

Il sistema vocale riguarda tutti gli aspetti "paralinguistici" del parlare: intonazione, intensità, ritmo e tono della voce. Una stessa frase può dare diversi effetti a seconda degli elementi paralinguistici utilizzati. Il sistema vocale è peraltro fortemente espressivo dello stato emotivo di chi parla e fortemente incisivo sullo stato emotivo di chi ascolta.

Anche il "silenzio" ha il suo ruolo nelle interazioni affettive. La comunicazione non verbale essendo costituita da fattori naturali e da fattori culturali, non c'è da stupirsi dell'opinione comune secondo la quale il silenzio rappresenti incertezza nella cultura occidentale e saggezza in quella orientale.

Il sistema cinestetico rappresenta l'intera gamma dei movimenti del corpo:

Le espressioni facciali sono sempre state viste come le espressioni dei sentimenti, tuttavia è da ricordare che esistono anche le espressioni "false";

La postura del corpo segnala spesso il coinvolgimento nella conversazione, ma questo dipende molto anche dal "contesto" in cui ci si trova e dalla cultura d'appartenenza.

Il sistema aptico riguarda contatto fisico tra i soggetti coinvolti nella Comunicazione e definisce inequivocabilmente il loro grado d'intimità (p.es., in ordine crescente d'intimità, la pacca sulla spalla, l'abbraccio di saluto, il tenersi per mano, ecc...).

È considerato di fondamentale importanza per lo sviluppo psico-fisico dei bambini (p.es. per Bowlby rappresenta una "base sicura").

Il sistema prossemico non è altro che la distanza o la modalità di occupare lo spazio tra mittente e destinatario della Comunicazione. C'è infatti una sorta di "zona rossa" tra i soggetti che comunicano in modalità faccia a faccia, la quale è penetrabile per ciascuno solo dalle persone affettivamente vicine, altrimenti scatta l'allarme.

Quindi per ognuno esiste una distanza rappresentativa dell'alternativa "bisogno d'indipendenza" vs. "vicinanza delle persone care".

Sistema cronemico indica il modo di concepire ed organizzare il tempo soggettivo della discussione.

Nel discorso, le pause, il ritmo, l'alternanza dei turni tra chi parla e chi ascolta, rispecchiano il tempo soggettivo della conversazione. La Comunicazione efficace deve quindi rispettare i tempi altrui (si deve cioè saper ascoltare con calma).

Si tratta di un sistema molto trascurato, che invece nella Comunicazione del mondo moderno riveste una particolare importanza. Infatti nella cultura occidentale il tempo è ormai una risorsa scarsa, a causa della frenesia e dei ritmi raggiunti della vita quotidiana. Solo nelle culture orientali ancora non c'è questa angoscia.¹⁶

Notizie a proposito dell'incisività della comunicazione non verbale nel condizionare l'interlocutore a livello inconscio, possono essere esaminate già a partire dal materiale informativo offerto, di solito, in qualunque libreria.

¹⁶ <http://www.studiamo.it/dispense/varie/comunicazione-non-verbale.php>

Una esemplificazione pratica del potere d'induzione inconscia attraverso la comunicazione non verbale è presente ad esempio in *Seduzione*, Bruno Editore¹⁷.

Tono

Inserisci all'interno della frase delle suggestioni, utilizzando dei cambiamenti di tono per modulare la voce.

Ecco un esempio: "sai penso che L'AMORE sia un processo molto particolare. PER ME non è facile gestire certe emozioni. Che ne pensi? "

Se pronunci le parole in maiuscolo con un tono di voce più profondo o le associ ad un particolare modo di gesticolare, la sua mente inconscia associerà le parole e riceverà un messaggio del tipo "l'amore per me".

In questo modo, con una suggestione nascosta, la costringerai a vivere uno stato d'animo (pur se minimo e riflesso) di amore nei tuoi confronti. Non vuol dire ovviamente che lei si innamorerà di te in un istante, semplicemente si sentirà a suo agio con te e leggerà a te la soddisfazione delle sue esigenze emotive.

La nostra voce è forse la più efficace di tutte le armi che abbiamo a disposizione. Una voce affascinante può conquistare chiunque, e soprattutto può aiutarci quando inseriamo dei comandi nascosti all'interno di una frase.

Tecnica del "sotto testo", invece, consiste nel visualizzare le parole che stiamo dicendo, all'interno della nostra mente. In questo modo il nostro tono sarà rafforzato e trasmetterà maggiore sicurezza, avrà un impatto più forte

Oppure proviamo a concentrarci su una singola parola mentre

¹⁷ *Seduzione, Tecniche di Comunicazione e Seduzione Rapida per Ogni Sesso'* di Giacomo Bruno, Bruno Editore.

parliamo. Pensiamo a "ti amo" mentre parliamo con il potenziale partner: il nostro tono di voce sarà istantaneamente caldo, dolce, profondo.

E così via: pensiamo ad "amicizia" se vogliamo esprimere determinate sensazioni; pensiamo a "ridere" se stiamo raccontando una barzelletta. Automaticamente il nostro cervello elabora quello stato d'animo e lo trasmette attraverso il nostro tono di voce.

Calibrazione (gestualità)

Devi porre molta attenzione al suo linguaggio non verbale, ai suoi gesti, alle sue risposte. Se ad esempio ti rendi conto che ogni volta che è d'accordo su una questione, ripeto un gesto caratteristico, o muove una mano o altro, tienilo bene a mente.

Significa "calibrare", ovvero associare determinati segnali non verbali a altrettanto determinati stati d'animo.

Puoi sfruttare a tuo vantaggio questa conoscenza, in due modi:

- 1) puoi conoscere in anticipo una risposta o verificare eventuali bugie.*
- 2) puoi spingerla a dirti di sì in determinati contesti ripetendo quel gesto caratteristico mentre formuli la tua domanda.*

Mentre stai parlando con la persona che intendi conquistare, associa a te attraverso dei gesti particolari ogni frase positiva, ogni complimento, ogni cosa che possa farle pensare che tu sei la fonte di soddisfazione delle sue esigenze emotive.

Ad esempio, prova a dirle: "non è facile innamorarsi, ma quando trovi persone SPECIALI ogni barriera si abbassa..."

Mentre pronunci la parola "speciali" con un tono di voce più basso e profondo, punta la tua mano verso te stesso, come a indicarti. In

questo modo crei un'associazione visiva e inconscia tra te e l'essere speciali.

Rispecchiamento

*Sicuramente ti è capitato di conoscere una donna e sentirti con lei particolarmente a tuo agio. Con buone probabilità avevate lo stesso sistema rappresentazionale (visivo, uditivo o cinestetico), e vi rispecchiavate senza saperlo. Ma cosa è il **rispecchiamento**? Si tratta di ricalcare gli atteggiamenti fisici e verbali della persona con cui stai parlando, per poter accedere al suo modo di pensare e al suo stato d'animo.*

Entra in sintonia con le sue parole, con la sua voce, con il suo respiro.

Rispecchia i suoi movimenti

Il rispecchiamento può avvenire su diversi livelli:

- **verbale**: ricalcandone le parole, i predicati sensoriali, le espressioni e i modi di dire.*
- **paraverbale**: ricalcandone il tono di voce, il volume, le pause, etc.*
- **non verbale**: ricalcandone la posizione, i movimenti, i gesti, il respiro, etc.*

*Quando riesci a rispecchiarla con naturalezza e senza forzature, la donna si sentirà maggiormente compresa, più vicina a te, più a suo agio: a quel punto avrai raggiunto il cosiddetto "**Rapport**".*

*Arrivato al Rapport, potrai **prendere il controllo** della situazione, guidare la donna a tuo piacimento(!), portarlo in stati d'animo migliori e più produttivi, facendolo uscire da situazioni magari difficili da affrontare. Prova a modificare la tua posizione e con ogni probabilità sarà lei a rispecchiarti senza rendersene conto.*

*Alcune tecniche aiutano in questo compito attraverso lo studio dei **sistemi rappresentazionali**:*

*alcuni ragionano in termini **visivi**, hanno una forte immaginazione, traggono da ogni avvenimento la parte visiva memorizzandola e trascurando gli altri elementi. Inoltre hanno un tono di voce molto*

alto, un volume alto, fanno poche pause e hanno una respirazione veloce. Hanno una postura eretta e lo sguardo alto. La loro gestualità è descrittiva, le mani si muovono verso l'esterno, con i palmi delle mani aperti a taglio e rivolti verso il basso, indicatori.

*Altri ragionano invece in termini **uditivi**, parlando ed elaborando soprattutto le parole. Hanno un tono di voce alternativamente armonico e monotono, piatto. Spesso spostano la testa verso la fonte del suono, tenendo la testa reclinata. La loro gestualità è a direttore d'orchestra, ovvero muovono le mani a tempo con le parole, e le tengono vicino alle orecchie. Sono anche molto logici, con le mani che ruotano per argomentare le loro idee.*

*Infine i **cinestesici** danno maggiore importanza alle sensazioni che provano o che hanno provato. Hanno un tono e un volume di voce molto bassi e fanno delle pause piuttosto lunghe, assaporando ogni singola sensazione. Le loro spalle sono rilassate, lo sguardo è relativamente basso. Il respiro è profondo, basso, addominale e per questo hanno un colorito roseo. La loro gestualità è dall'esterno verso il proprio corpo, arrivando anche all'auto contatto. Hanno il palmo delle mani spesso rivolto verso l'alto, in modalità propiziatoria.*

*Attraverso lo studio di queste modalità è più facile **entrare in sintonia** con una donna, semplicemente utilizzando il suo modo di ragionare. Così ad una donna prevalentemente visiva puoi dire "immagino che tu possa vedere il mio punto di vista..", ad una uditiva puoi dire "ascolta quello che ti sto dicendo..", infine ad una cinestetica puoi dire "senti quello che sto provando.." e così via.*

Conferme estetiche. I movimenti oculari

Dopo essere entrato in sintonia con una donna, rispecchiandone parole e gesti, puoi arrivare a convincerla delle tue idee. Queste tecniche hanno un'ampia applicazione nel mondo del lavoro, dove raggiungere il "rapport" significa portare a termine una vendita o far firmare un contratto.

*Di fronte ad una persona è importante studiarne ogni movimento, ogni parola, per avere un **feedback** immediato. Le tecniche di seduzione sottolineano l'importanza del linguaggio non verbale e*

in particolare degli occhi. I movimenti oculari prodotti dall'inconscio hanno dei significati ben chiari e stabiliti.

Visivo costruito ----- Visivo ricordato
Auditivo costruito ----- **OCCHIO** ----- Auditivo ricordato
Cinestesico ----- Dialogo Interno

Secondo questo schema, se la donna con cui parli sposta gli occhi in alto a destra, significa che sta ricordando una immagine, e così via. Per le persone mancine, lo schema va invertito. Le applicazioni sono notevoli: è facile in questo modo verificare le affermazioni fatte a parole e osservare eventuali incongruenze.

La comunicazione non verbale è sempre molto importante, è essenziale per capire in che direzione dobbiamo muoverci per conquistare una persona.

*Esistono alcuni **indizi** che ci consentono di capire fino a che punto possiamo spingerci, se il potenziale partner è interessato a quello che stiamo dicendo, se lo gradisce, o se invece abbiamo toccato un punto che è meglio tenere lontano.*

*I **segnali di attenzione** sono legati all'olfatto: se vediamo che l'altra persona si gratta leggermente il naso, o ha dei pruriti in quella zona, possiamo pensare che sia interessata ai nostri argomenti. Questo perchè c'è una connessione tra mente e olfatto, e quando siamo interessati a qualcosa affluisce una maggior quantità di sangue in quella zona, il che può provocare questi leggeri fastidi. Tuttavia, può anche stare ad indicare una situazione di disagio (con se stessi o nei confronti dell'interlocutore).*

*I segnali di **gradimento** sono invece connessi al senso del gusto: portare le mani vicino alla bocca, baciare con le labbra il nostro dito o una penna, fare dei piccoli movimenti con la lingua verso le labbra o le guance, sono ottimi indizi di gradimento.*

Altri gesti possono indicare tensione: deglutire spesso o piccoli

colpi di tosse sono dei veri e propri **scarichi emozionali**.
Infine toccarsi nella zona del mento indica un momento di **riflessione** o di richiesta inconscia di approfondimento.

Tecniche di ancoraggio

Certamente ti sarà capitato di ascoltare una determinata canzone e automaticamente pensare alla persona che ami, rievocandone tutte le **emozioni associate**. Come quando senti un profumo particolare e rivivi emozioni passate. Ecco, questi sono due classici esempi di ancore.

L'**ancoraggio** significa associare ad un determinato stato d'animo, un segno ben preciso, inequivocabile. Ogni volta che si ripete, automaticamente rievoca quello stato d'animo. Può essere un profumo o una canzone, come già detto, ma anche un gesto, una stretta di mano, una pacca sulla spalla.

Per sedurre una donna, falla ripensare ad una situazione estremamente piacevole della sua vita, un momento in cui si sentiva sicura e forte. Falle rivivere le sensazioni, ascoltare i rumori e gli odori, immaginare ogni dettaglio. Ora **stringile la mano**, o abbracciala (se sei abbastanza in confidenza) più forte che puoi. In questo modo ancori uno stato d'animo molto positivo alla tua stretta. E lei associerà te e il tuo gesto a quelle stesse emozioni!

Allo stesso modo potrai richiamare quello stato d'animo positivo in un qualsiasi momento successivo, semplicemente ripetendo il gesto dell'ancoraggio

ESISTE ANCHE UN ANCORAGGIO PER SE STESSI. Ogni qual volta ad esempio ci si sente affascinanti e potenti si potrà sigillare ciò con un (sempre uguale) gesto. In questo modo, anche in altri momenti, ripetendo il gesto sarà rievocata la sensazione a esso connessa. Tipo “stringere il pugno”.

La Conflittualità tra sistema di appartenenza e situazione attuale

Philip Zimbardo è uno psicologo sociale dell'Università di Stanford che nel 1971 tentò un curioso esperimento di «prigionia simulata». Con un annuncio sul giornale scelse, tra le centinaia che si erano presentate, ventiquattro persone che, per quindici dollari al giorno, accettassero di fare le guardie e i detenuti in una prigione simulata nell'edificio dell'Università.

I prescelti erano i più stabili psicologicamente, senza trascorsi di alcol e droga, senza pendenze penali, senza problemi medici o mentali. Insomma ragazzi normali, bravi ragazzi si direbbe se l'aggettivo non fosse denso di pregiudizi. A quelli incaricati di fare la guardia furono assegnati i compiti in uso per gli arresti veri, con la sola avvertenza che dovevano evitare abusi e violenze fisiche.

Dopo una settimana l'esperimento fu interrotto perché le guardie, che avevano preso molto sul serio il loro ruolo, in un'istituzione altrettanto seria come poteva essere l'università, per una prova seria quanto lo può essere un esperimento scientifico, non per la loro «indole», ma per effetto del loro «ruolo» e della «situazione» in cui si trovavano a operare, si abbandonarono alle più feroci aggressioni fisiche e psichiche non dissimili, scrive Zimbardo, dai modelli nazisti.

La constatazione ha consentito allo sperimentatore di concludere che la pratica del male o, come lui la chiama: «l'effetto Lucifero», non è una prerogativa di un'indole piuttosto che di un'altra (come ritiene la psicologia, che a sua insaputa ha ereditato lo schema religioso che distingue i buoni dai cattivi), ma è la prerogativa di

tutti che, a partire da una «struttura di appartenenza» (una fede, un'ideologia, un apparato aziendale) e da una «situazione concreta» in cui ci si trova a operare (in un gioco vero o simulato di tutori dell'ordine e criminali, o in una guerra che vede contrapposti in nostri ai nemici) chiunque, anche il più buono fra noi è portato a compiere i crimini più orrendi.

La conclusione è che il bene e il male non sono prerogative di alcuni e non di altri, ma, compresenti in ciascuno di noi si scatenano indifferentemente in tutti a partire dal «sistema di appartenenza» e dalla «situazione» in cui ci si viene a trovare.

A ciò concorre il patriottismo, che spesso è solo una forma appena velata di autovenerazione collettiva, perché esalta la nostra bontà, i nostri ideali, la nostra clemenza e la perfidia di chi ci odia. Creando un quadro in bianco e nero, la guerra sospende il pensiero, soprattutto il pensiero autocritico, e, così mitizzata, diventa una divinità che, come ci hanno insegnato gli antichi greci, per essere adorata esige sacrifici umani. Ma oltre all'autovenerazione per noi stessi, la guerra ci impone di svilire il nemico, per cui veneriamo e piangiamo i nostri morti e restiamo stranamente indifferenti a quelli che ammazziamo noi. I nostri morti e i loro morti non sono uguali. I nostri morti contano, i loro no.¹⁸

Compresa l'importanza e la pericolosità delle ricadute di tale relazione tra sistema d'appartenenza e situazione attuale, bisognerebbe tener presente il fatto che oltre a sistemi d'appartenenza di tipo convenzionale (nazionalità, squadra di calcio etc..) ce ne sono altri, e più profondi, di tipo non convenzionale ma bensì naturale (ontologico).

¹⁸ di Umberto Galimberti (la Repubblica, 12.03.08)

Il sistema naturale-fondamentale della psiche umana è l'inconscio, mentre, la **situazione attuale** il conscio (compromesso tra natura e cultura).

Anche l'interiorità dell'essere umano presenta le "due nazioni diverse" conscio e inconscio o, più in generale, natura e cultura.

In tedesco vi sono due termini per esprimere il concetto di pulsione: istinkt e trieb. Freud li utilizza entrambi, dando ad essi un significato ben distinto.

Il termine istinkt è invece da Freud riferito ad uno schema di comportamento ereditato, filogeneticamente determinato e peculiare in ogni specie animale. Egli ipotizza che possa esserci qualcosa di simile anche nell'uomo, a livello di formazioni psichiche ereditate, quali i fantasmi inconsci universali, che ben esprimono in termini immaginari un concetto di vita pulsionale biologicamente determinata e trasmessa geneticamente, e che sono indipendenti dalle esperienze personali di ogni individuo. Vi sono, infatti, secondo Freud, strutture universali, quali il complesso di Edipo, la scena originaria, la castrazione, la seduzione, che avvalorano tale ipotesi.¹⁹

Le disarmonie di significato (forse proprio disarmonie simboliche) tra due nazioni sono capaci di generare una tensione che viene a configurarsi in guerra nello spazio in cui queste "sovrapposte, stonano" e, dunque, non potendo "suonare in armonia" (convivere), ognuna cerca di "suonare sull'altra anziché suonare con l'altra" attraverso una forma d'imposizione violenta.

¹⁹ http://www.rivistadidattica.com/pedagogia/pedagogia_60.htm

Con trieb egli intende riferirsi, da un punto di vista motivazionale, alla spinta interna, una spinta energetica in direzione d'una eventuale meta.²⁰

Dall'inconscio partono, per natura, delle spinte energetiche chiamate pulsioni. Tali spinte sono in direzione di eventuali mete capaci di fungere da soddisfacimento delle pulsioni stesse; L'attività provocata dalla pulsione, o meglio la scarica di tale "energia" in direzione dell'eventuale e appropriata meta, permette la riduzione della tensione interna.

Il dispiacere è stato connesso da Freud con l'aumento di tensione, invece, il piacere con la riduzione della tensione ad un livello ottimale.

L'osservazione ci insegna che una pulsione può incorrere nei seguenti destini²¹:

1) La trasformazione nel contrario.

(amore/odio, sadismo/masochismo, piacere di guardare/esibizionismo);

2) Il volgersi sulla persona stessa del soggetto.

(ad esempio, il masochismo è un sadismo rivolto contro il proprio Io);

3) La rimozione.

4) La sublimazione.

Relativamente alla **trasformazione nel contrario**, è opportuno tener presente che essa riguarda le mete delle pulsioni. Innanzitutto, si configura come un'inversione di contenuto, cioè il mutamento dell'amore in odio.

²⁰ http://www.rivistadidattica.com/pedagogia/pedagogia_60.htm

²¹ S. Freud, *Opere*, Boringhieri, Torino, 1989, Vol VIII, pag 13-22

Altro triste (pericoloso per l'io) destino delle pulsioni può essere **la rimozione**

Con la teoria delle pulsioni, nasce la Psicoanalisi come terapia delle psiconevrosi.

La nevrosi è definita tale in virtù della rimozione di un qualche impulso (generalmente attraverso la proibizione di determinate mete o oggetti capaci di soddisfare le pulsioni)²²

A proposito della rimozione delle pulsioni l'enciclopedia psichiatrica Roche afferma che:

La rimozione rappresenta un fondamentale meccanismo di difesa con il quale vengono respinti e mantenuti a livello inconscio impulsi, idee, fantasie, ricordi e sentimenti particolarmente sgradevoli per evitarne il riaffiorarne alla coscienza. Tutto ciò determina un'intensa reazione d'ansia.

Il contenuto rimosso continua ad esercitare effetti perturbanti.

Per esempio può verificarsi impotenza sessuale per timore inconscio dei propri impulsi aggressivi rimossi.

La rimozione dell'aggressività può anche "rimanifestarsi" attraverso forme di depressione o addirittura malattie psicosomatiche.

Il meccanismo della rimozione impone un continuo impegno di energie in quanto ciò che è represso tende sempre ad emergere a livello della coscienza.²³

Certi elementi del sistema Inconscio vengono esclusi dal Preconscio attraverso il "Censore Intersistemico" (rimozione); sono detti parte rimossa del sistema Inconscio. Alcuni elementi del sistema Inconscio possono raggiungere la coscienza anche in altri modi.

²² http://www.rivistadidattica.com/pedagogia/pedagogia_60.htm

²³ *Enciclopedia psichiatrica per la pratica medica*, ROCHE, Milano, 1977.

a) *"Sintomi"*. Se il censore si indebolisce o se il rimosso si rafforza troppo, gli elementi del rimosso sopraffanno la censura e si aprono a forza un varco nella coscienza. Questa mancata rimozione dà luogo a sintomi nevrotici o psicotici. Sotto ogni sintomo nevrotico ci sono desideri rimossi e ricordi dimenticati. Le tracce del sistema Inconscio sono non verbali, mentre quelle del Preconscio sono verbali. Il censore è il guardiano della salute mentale perché finché riesce a controllare il rimosso e ad impedirgli l'ingresso nella coscienza noi siamo sani di mente. Nei casi meno gravi, le rimozioni inducono uno spostamento tramite il quale il contenuto rimosso viene spostato, sempre inconsapevolmente, su un oggetto esterno simbolicamente appropriato che, sovrapponendosi a quello rimosso, lo maschera attenuando così i conflitti ansiogeni.

Ad esempio, impulsi distruttivi verso il padre possono spostarsi verso un simbolo di autorità di altra natura (alcune forme di ateismo, anarchia, ostilità alle forze dell'ordine etc..) , che può allora, essere liberamente oggetto di ostilità senza provocare particolare angoscia o sentimenti di colpa.

(Con il termine "conversione", infatti, nel corrente linguaggio psichiatrico ci si riferisce alla rappresentazione simbolica di un conflitto psichico espresso attraverso manifestazioni motorie, sensitive o più generalmente somatiche. La simbolizzazione è il modo attraverso il quale queste istanze represses trovano una espressività esterna. Alterazioni funzionali delle attività vegetative a carico dei diversi organi e apparati fino all'insorgenza, con i disturbi detti psicosomatici (vedi: malattie psicosomatiche), di vere malattie d'organo. Anche in questo caso la conversione esprimerebbe un meccanismo di difesa in base al quale emozioni o conflitti inconsci inaccettabili sono convertiti in specifici sintomi fisici.

b) *"Arguzia e Motti di spirito"*. Un elemento del rimosso a volte raggiunge la coscienza senza compromettere la salute mentale dell'individuo (arguzia e umorismo).

c) "**Sogno**". Durante il sonno elementi che in altri casi sarebbero rimossi dal sistema Inconscio si aprono un varco nella coscienza sotto forma di sogni. Ciò è dovuto ad allentamento della censura durante il sonno, ma è anche dovuto al fatto che in tale momento le energie del sistema Inconscio riescono a ripercorrere l'apparato psichico a ritroso e a investire le tracce mnestiche visive con un'intensità sufficiente a farle diventare coscienti sottoforma di percezione sensoriale, cioè come immagini di un sogno. Se lo stesso flusso inverso si verifica durante la vita vigile si ha un allucinazione.²⁴

Fortunatamente, così come nel caso dell'arguzia e dell'umorismo, l'energia pulsionale inconscia può essere scaricata all'esterno (evitando di generare tensioni interne capaci di riaffiorare successivamente sotto forma di disturbi psichici o addirittura malattie psicosomatiche) addirittura riuscendo ad incanalare ed esprimere la propria energia verso una meta o oggetto capace di soddisfarle in modo compatibile rispetto sia alla propria salute che alla società. E' il caso della **sublimazione**.

La sublimazione è un meccanismo di difesa dell'Io ritenuto tra i più maturi e che quindi non va considerato, se è autentico, di natura patologica.

Tramite la sublimazione le energie legate all'apparato di un impulso profondo (pulsione), che può essere di natura sessuale o aggressiva, vengono distolte dalla soddisfazione dell'impulso stesso qualora essa non trovi approvazione nel sistema di valori dell'individuo.

Queste energie vengono invece mobilitate per una motivazione diversa, rappresentata da una finalità consciamente accettata e voluta dal soggetto in quanto consona ai suoi codici sociali e

24

morali. Si pensi ad esempio alla sublimazione di impulsi aggressivi nelle competizioni sportive.

Contrariamente alle difese nevrotiche, la sublimazione permette agli istinti di essere non distorti o camuffati, ma piuttosto e produttivamente incanalati verso nuovi obiettivi voluti.

*Questo implica un cambiamento radicale delle pulsioni istintive senza lasciare residue situazioni di conflitto, in quanto le pulsioni stesse vengono dirette e scaricate verso mete o oggetti di ordine differente attraverso METAFORA.*²⁵

²⁵ *Enciclopedia psichiatrica per la pratica medica*, ROCHE, Milano, 1977

Ipnositerapia ed esoterismo

Attraverso l'ipnosi o l'autoipnosi è possibile accedere alla dimensione inconscia ed emotiva del soggetto. In termini scientifici di solito si tende a restringere il campo di definizione dell'ipnosi alla gestione consapevole di tale processo.

Attualmente l'ipnosi è impiegata scientificamente nella ricerca clinica e in ambito terapeutico (ipnositerapia da non confondere con ipnoterapia che riguarda la terapia del sonno).

In Italia la prima Associazione scientifica per lo studio e l'applicazione dell'ipnosi, l'A.M.I.S.I. (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi), si costituì nell'aprile del 1960.

L'utilizzo dell'ipnosi nella terapia è detta ipnositerapia. Essa può essere applicata solo da professionisti abilitati (medici, psicologi e odontoiatri).

Negli USA e nel Regno Unito vi è una specializzazione dedicata esclusivamente all'ipnositerapia. In Italia ci sono alcune scuole di formazione post laurea in ipnosi che rilasciano attestati di ipnotista e scuole di specializzazione in psicoterapia ipnotica.

Psicoterapeuti e psichiatri possono impiegare l'ipnositerapia per intervenire nelle diverse forme di nevrosi, nei disturbi somatoformi, nelle diverse dipendenze (alcol, tabacco, droga), nei disturbi sessuali di origine psicogena, nei disturbi alimentari.

Gli anestesisti nel controllo del dolore, nella preparazione agli interventi chirurgici e nel post operatorio.

Gli ostetrici e i ginecologi nella preparazione e nella conduzione del parto e nei disturbi ginecologici psicosomatici.

Durante lo stato ipnotico si può influire su tutte le funzioni dell'organismo abolendole, inibendole, potenziandole o normalizzandole. Le vie di cui la mente si serve per influire sul somatico, sul viscerale o sull'umorale sono le stesse di cui si serve lo stress per provocare i suoi effetti. Dal punto di vista

neurofisiologico, la mente comunica col corpo principalmente attraverso il sistema ipotalamo- limbico, centro di affluenza di stimoli provenienti dal talamo e quindi dalla corteccia, dal sistema limbico e dal sistema reticolare. L'ipotalamo poi funziona come un trasformatore di energia perché trasforma l'informazione neuronale (fornita di energia psichica) in informazione neurormonale che mediante messaggeri raggiunge la periferia. Tutte le strutture sono collegate tra loro sia mediante fibre nervose che mediante ormoni, neuropeptidi, neurotrasmettitori, che interagiscono tra loro mediante uno sviluppato comportamento a feedback.

Le emozioni sono una risposta dell'organismo a momenti dell'esistenza. Mentre nello stato di veglia il controllo volontario delle emozioni pare essere un compito particolarmente arduo, in ipnosi queste possono essere modificate sia nella direzione dell'accentuazione sia nella direzione opposta della riduzione; e vi è inoltre la possibilità di passare repentinamente da un'emozione all'altra in relazione ai suggerimenti che vengono impartiti dall'ipnotista.

Il senso dell'Io può anche essere distaccato dal proprio corpo come avviene per la non percezione del dolore.

Gli odontoiatri nel controllo delle fobie, delle ansie e del dolore (ipnodontia).

Gli oncologi possono impiegare l'ipnositerapia nelle diverse fasi della malattia, in alcuni momenti sarà ipnositerapia di chiarificazione e di ristrutturazione psicologica di credenze false, in altri momenti sarà ipnositerapia orientata alla gestione delle emozioni, alla realizzazione della calma e al potenziamento del sistema immunitario, in altri momenti ancora sarà ipnositerapia di incoraggiamento e orientata al controllo del dolore fisico.

In ipnosi esiste la possibilità di alterare la qualità e la quantità del controllo della muscolatura volontaria, della motilità e in particolare di modificare alcune modalità di funzionare del nostro organismo, credute al di fuori di ogni controllo volontario, quali quelle del sistema neurovegetativo, del sistema neuroendocrino e del sistema immunitario. Tutte le possibilità di comportamento elencate non possono essere ovviamente pensate come realizzabili allo stesso livello da tutti i soggetti, almeno immediatamente, in

quanto sono coinvolti predisposizione genetica e tempi di apprendimento.

Gli studi in psicobiologia ed in psiconeuroendocrinoimmunologia hanno dimostrato che è possibile stimolare la risposta immunitaria per la cura di patologie della pelle e di allergie respiratorie. Ricerche scientifiche dimostrano una risposta immunologica anche nei tumori, con l'aumento dei linfociti T e NK

La difficoltà dell'ipnosi nel campo della PNEI è stata determinata principalmente dalla difficile standardizzazione dei risultati, e da una ricerca con dei criteri applicativi non rigidissimi. Nella fattispecie, i risultati ottenuti si differenziano sia in base alla suggestionabilità del soggetto, che alle capacità del terapeuta. Ciò comporta che due campioni differenti in termini di suggestionabilità, e due terapeuti differenti in termini di tecnica di induzione e carisma/capacità intrinseche comunicative-relazionali, potrebbero produrre risultati molto differenti.

Dato che l'esperienza ipnotica è molto individuale, essa mantiene un carattere inesplicabile e affascinante, ma per questo stesso motivo continua a rimanere esposta a ciarlatani di ogni genere.²⁶

E che di ciarlatani ce ne siano, si è un po' tutti d'accordo. Come forse è necessario che sia quando si varca il confine della linearità conosciuta, verso l'inconscio, verso la singolarità storica e biologica del paziente e le capacità personali dell'ipnotista... quasi più nulla, varcato ciò, sembra essere certo. Quasi tutto è possibile. Credo sia uno dei motivi perché in alcuni casi si passi dallo scientifico all'esoterico.

Parlando d'esoterismo a proposito dell'ipnosi e dei condizionamenti inconsci in generale, penso alla pratica della sigillazione come controllo dell'inconscio nell'ipotesi esoterica di Austin Osman Spare.

²⁶ <http://it.wikipedia.org/wiki/Ipnosi>

La tecnica del sigillo venne riconcettualizzata e modernizzata da Austin Osman Spare agli inizi del ventesimo secolo e resa popolare dal movimento della Chaos Magick e dal Temple of Psychic Youth durante gli anni '80.

Il sigillo altro non è che un simbolo grafico, un glifo, al quale si attribuiscono determinate valenze energetiche.

Un sigillo è, ad esempio, la “M” di McDonalds, la “S” di Superman, oppure è il disegno del cuore usato per simboleggiare l'amore ed è lo Smile che simboleggia il sorriso; può essere il simbolo dell'euro e così via.

Suono (Mantra) e simbolo (Sigillo) sono le redini che servono a gestire l'energia affinché diano vita alla nostra Forma Pensiero.

Se tutto è energia e ogni sistema è per sua natura aperto al tutto allora l'uomo è capace di emanare a sua volta energia.

Per poter controllare la propria energia e farla focalizzare sul suo obiettivo, senza massimamente disperderla o farle prendere vie non volute, bisognerà darle un simbolo ed un suono, creando un determinato sigillo con il suo mantra.

La prima cosa da fare è inquadrare lo scopo verso il quale decidiamo di operare, poi c'è la creazione della Forma Pensiero (FP), ovvero creare l'idea di base che permetterà in fine la messa a terra (dargli forma concreta concretamente caricata).

L'energia per mantenersi in vita (ha bisogno di un costante nutrimento proprio come una persona).

A questo punto c'è da creare il mantra ed il sigillo, ovvero il simbolo grafico e quello sonoro.

Per poterlo fare bisogna estrapolare dalla FP la sua essenza, il sunto di tutto, ovvero il comando base.. ad esempio: “Dammi forza e lucidità”

Da qua si procederà alla creazione del mantra (suono)

E' molto facile basta scomporre in sillabe il comando base:

“Dam mi for za e lu ci di tà”

E rimontarle a caso creando delle parole senza senso e che non ricordino minimamente lo scopo: ad esempio:

“mità forluza damecidi”

La frase illogica che si otterrà è il mantra, ed una ripetizione ossessiva fino al perdere completamente ogni senso ed ogni forma servirà a generare energie e indirizzarle nel subconscio.

Il sigillo si forma trovando il numero di appartenenza dell'energia creata.

Per trovarlo bisogna togliere dal comando base tutte le vocali e mantenere solo le consonanti.

“MTFRLZDMCD”

Dopo di che bisogna togliere le consonanti che si ripetono due volte e contare il numero delle consonanti rimaste.

MTFRLZDC = 8

Adesso tramite il disegno automatico o tramite una qualsiasi altra tecnica di disegno che conoscete fate un simbolo grafico che concerne 8 segni, che possono essere di ogni tipo: linee, curve, cerchi, tutto quello che la vostra fantasia vi suggerisce.

E' possibile utilizzare le stesse lettere del mantra, ad es:



Il simbolo grafico verrà racchiuso in due cerchi concentrici e vi si porrà all'interno della circonferenza vuota il primo pezzo del mantra, quello sarà il nome del servitore, sotto di esso dovrà esserci tutto il mantra completo. Il tutto andrà disegnato poi su di una pergamena vergine con l'inchiostro nero oppure del colore

che si reputa più opportuno a seconda del tipo di opera. La pergamena andrà poi custodita in un luogo sicuro.

In questo modo sarà stata creata la FP ed il suo mantra e sigillo, proprio come le lettere ebraiche oppure i 72 Demoni della clavicola di Salomone.

Non è però finita qui, quello che abbiamo fatto è solo la base preliminare per poi poter lavorare, è l'indirizzo verso il quale dobbiamo spedire le energie che andremo a generare. Noi abbiamo creato un concetto per poter aiutare la nostra mente subconscia a lavorare meglio e mandare tutta l'energia generata verso il nostro servitore.

Questo procedimento si chiama "messa a terra".

Ora dobbiamo generare energia e mandarla per dare vita al servitore.

Il nostro conscio ed il nostro inconscio si possono paragonare ad una macchina fotografica. Il soggetto da immortalare è il sigillo, il conscio è l'apparecchio fotografico e l'inconscio è la pellicola. Per poter immortalare il soggetto si deve "scattare la foto", ovvero aprire le porte che collegano il conscio e l'inconscio e permettere al glifo di penetrare e di imprimersi nella pellicola.

Il "click" della macchina fotografica e l'aprirsi dell'obbiettivo (le porte del subconscio) può variare a seconda di come l'operatore (o gli operatori) si torva più comodo.

I sistemi di caricamento sono molti, i due più usati da me sono quello tramite le energie psicomotorie e quello tramite le energie psicosessuali.

Per il caricamento psicomotorio bisogna lasciarsi andare in una danza sfrenata al ritmo del mantra (che verrà recitato a cantilena) tentando di ripetere alla nostra mente (tenere in mente) il mantra nel momento dell'estasi (trance, sonno ipnotico, etc).

Per aiutare la danza è consigliabile prendere spunto dai sistemi di danza sciamana e quindi è consigliabile che qualcuno suoni per voi un tamburo ad un ritmo simile al mantra mentre voi ballate.

Il ballo si può fare anche di gruppo, lasciatevi guidare dalla fantasia per generare più energie possibili perché anche altre persone potranno darvi una mano nel caricarlo.

Il sigillo prende ogni forma di energia e si imprime nell'inconscio dell'operatore.

L'altro sistema di caricamento, quello psicosessuale, è utilizzato in magia sessuale.

I sistemi di magia sessuale sono due, l'auto erotismo o il rapporto di coppia. Ambedue devono essere atti privi di voglie sessuali e la mente dell'operatore non deve essere concentrata nell'atto fisico ma essere fissa sull'opera. Durante l'amplesso andrà ripetuto alcune volte il mantra (nella propria mente o a voce non cambia) e durante l'orgasmo si dovrà visualizzare il sigillo che si illumina e parte verso l'infinito. E' consigliabile la pratica di coppia in quanto l'unione delle energie polari Maschio-Femmina è indubbiamente migliore per ovvi motivi che tutti dovrebbero sapere.

Nel caricamento fatto con le polarità maschio-femmina i due operatori perderanno la loro personalità ed andranno ad incarnare il principio archetipale della forza fecondatrice attiva e della forza creatrice passiva. Nel caricamento la posizione consigliata da usare è quella della donna che cavalca l'uomo.

Sia l'orgasmo che lo sfinimento della danza sono il ponte che collega il conscio all'inconscio e permette al glifo di attraversare la soglia.

Nel momento in cui il sigillo parte verso il cosmo "la fotografia è fatta" e la messa a terra è riuscita e quindi nel nostro inconscio si è impresso il glifo e tutta l'energia generata nel movimento fisico e/o nell'orgasmo è andato a destinazione.

Da questo momento in poi potete anche vivere tranquilli e dimenticarvi di tutto, il vostro inconscio lavorerà per voi seguendo le direttive che gli avete dato ed i frutti non mancheranno a mostrarsi;

nel caso in cui istintivamente ne abbiate voglia: ricaricate nuovamente mediante i sistemi sopra citati, servirà a dare maggiore forza all'opera.

Il sigillo dovrà essere custodito fino alla sua disattivazione.

Per disattivare il sigillo o il servitore è molto facile. Nel momento in cui farete il bando dovrete visualizzare fuori dal cerchio o la giara o il Servitore e quando bruciate il sigillo dovrete visualizzare

che si dissolve e tutta l'energia generata si va a fondere con la Madre Terra.

Dopo di che ignorate completamente quello che avete fatto come se non fosse mai accaduto e se vi ci trovate fateci anche qualche risata sopra.

Ricordiamo che in qualunque momento è possibile disattivare i sigilli nel momento in cui si voglia "fermare il gioco" o farne di nuovi.

Ricorda però che non ha senso "caricare un sigillo per vincere alla lotteria se non compri un biglietto". Per il resto, conviene iniziare con operazioni che non sia troppo coinvolgenti a livello emotivo e personale.²⁷

In termini più scientifici, la legittimazione della sigillazione dovrebbe trarre la sua autorevolezza in virtù del suo (relativamente coerente) tentativo di generare nel soggetto una **catatimia** attraverso l'esercizio della **catexis** specifica della sigillazione.

CATEXIS : Termine di pertinenza psicanalitica con il quale si vuole indicare il processo conscio o inconscio di investimento di energia psichica da una originale istanza interiore ad un suo sostituto o ad una sua rappresentazione simbolica che può identificarsi con un concetto, un'idea, un oggetto esterno od anche esprimersi attraverso il sogno.

CATATIMIA : Termine di significato psicanalitico. Esso vuole indicare una situazione nella quale elementi dell'inconscio risultano tanto carichi di implicazioni affettive da poter determinare delle modificazioni a livello delle attività coscienti del soggetto.²⁸

²⁷ <http://alchimiatraillusionerealt.forumfree.it/?t=9821476>

²⁸ *Enciclopedia psichiatrica per la pratica medica*, ROCHE, Milano, 1977

Ipnosi extraclinica. Sciamani, esorcisti, ipnotisti e psichiatri

Tuttavia, è possibile parlare di ipnosi anche da un punto di vista extra clinico, dunque, è possibile parlare di ipnosi extraclinica oltre che di ipnositerapia.

Il motivo di tale distinzione è nel fatto che è possibile utilizzare le tecniche ipnotiche sia a scopo terapeutico per risolvere problemi psicofisici rimuovendo le cause inconscie, che a scopo “migliorativo” andando, per dirla in breve, ad aggiungere volontariamente cause inconscie funzionali al raggiungimento di diversi traguardi o al perfezionamento personale in generale.

L'uso delle tecniche suggestive in diversi campi ha prodotto numerose attività diversamente definite; tra esse:

- *Ipnosipedia: l'impiego dell'ipnosi nell'apprendimento. il suo impiego è finalizzato ad aumentare la concentrazione, a realizzazione monoideismi che esaltino le capacità intellettuali e, attraverso suggerimenti post-ipnotici, è possibile rafforzare la personalità ed aumentare la motivazione allo studio.*
- *Ipnosi per lo sport: riguarda tecniche utilizzate per la preparazione psicologica degli atleti in diverse discipline sportive.²⁹*

I risultati che si possono ottenere con l'impiego dell'ipnosi con gli atleti sono:

- 1) il raggiungimento di rilassamento sia muscolare che mentale, il che favorisce il controllo del tono muscolare e dello stato emotivo,*
- 2) il controllo dell'ansia pre-agonistica,*
- 3) il recupero della fatica fisica e mentale.*

²⁹ Tamorri S. *Neuroscienze e Sport*, Torino, UTET, 1999, ISBN 88-02-05525-4

- *Ipnosi per scopi militari.*
- *Ipnosi nei programmi spaziali.*
- *Ipnosi da palcoscenico.*
- *Ipnosi per lo studio di fenomeni paranormali.*
- *Ipnosi "illegale", applicazioni extracliniche per finalità illecite, solitamente truffaldine.*

Le tecniche elaborate nel tempo sono state verbali, gestuali, attive, passive, di tensione, di rilassamento, dirette, indirette, mascherate, esplicite, accompagnate da comunicazioni visive, tattili, sonore e posturali.³⁰

Vi sono rituali diversi che raggiungono lo stesso obiettivo, una regressione dell'Io, attraverso la formazione di un monoideismo (sul quale appunto confluiscono tutte le motivazioni attentive dell'individuo) e producendo un knock-out al potere logico-critico-analitico nell'emisfero sinistro (l'emisfero razionale, della percezione digitale, dei particolari ecc.) ed attivando quindi una suggestionabilità di organo e soprattutto di apparato con modificazioni, come già accennato, che sono di ordine psichico, somatico e viscerale. Per questo motivo un individuo potrà formare un ponte catalettico se auto o eterodotto in trance ipnotica, ed un altro invece per la stessa ragione potrà essere un "Pasdaran" (pirobate) e camminerà sul fuoco senza il dolore del bruciarsi.

Per ciò che riguarda il fenomeno dello sciamanismo è importante precisare che, nonostante le distinzioni fra le varie tipologie di sciamani operata da Winkelman, la caratteristica principale e fondamentale dello sciamano è quella di essere un tramite,

³⁰ Vedi estetica sub-lime al capitolo terzo.

volontario (trance ed estasi) o involontario (possessione), tra il mondo naturale e quello preternaturale; questa interazione tra mondo terreno e mondo degli dei è possibile, per lo sciamano, grazie all'induzione, attraverso varie metodologie, di ASC (Stati Alterati di Coscienza).

Gli ASC possono essere indotti tramite varie procedure: uso di droghe allucinogene, lunghe ed estenuanti corse, fame e sete, deprivazione sensoriale o del sonno, traumi del sistema nervoso centrale, meditazione, isolamento, ritmi musicali ossessivi come quelli dei tamburi vudù, canti particolari o la ripetizione ossessiva di una frase (ad esempio, il mantra dei buddisti) di una litania. Il fenomeno dello sciamanesimo può così essere visto come un "adattamento culturale universale [...] alla potenzialità biologica di tutti gli esseri umani di entrare in uno stato di trance o in uno ASC". L'universale diffusione di tale fenomeno, nonché la somiglianza degli sciamani tra di loro nonostante le distanze geografiche, risultano essere ulteriori elementi di prova a sostegno di questa teoria.³¹

³¹ *Sette sataniche*, Newton Compton editori, Roma, 2006, p. 277.

Catarsi e distanza estetica

(Oggi l'ipnosi non è più solo interpretata come uno stato rigido da ricercare (trance) per poi inserire suggestioni, ma come un modo di funzionare dinamico caratterizzato dall'abilità del soggetto a realizzare ideoplasie (monoideismi plastici).

*In trance si lavora servendosi dell'esperienza del soggetto. Questa risulta essere registrata nella psiche come parola nell'emisfero dominante e come emozione nell'altro. Il terapeuta usando la parola richiama l'emozione annessa e utilizza l'energia psicodinamica per realizzare il contenuto delle suggestioni secondo il principio del **monoideismo ideoplastico**, oppure la riduce mediante **catarsi** per eliminare i suoi effetti patologici..).*

Il termine "catarsi" è stato ripreso da Sigmund Freud e Joseph Breuer nel 1895, negli Studi sull'isteria, per indicare la liberazione di emozioni in pazienti ansiosi, grazie al recupero di particolari pensieri o ricordi biografici. I due studiosi avevano a quel tempo chiamato il procedimento da loro utilizzato, appunto "metodo catartico".

Nell'accezione psicoanalitica, ma anche nello psicodramma di Jacob Levi Moreno, nelle recenti psicoterapie espressive, nell'arte-terapia, nonché nel Rebirthing, il termine "catarsi" viene utilizzato sempre con il significato di "scarica, sfogo, espressione, liberazione".

Nello psicodramma e nelle arti-terapie, attraverso la rappresentazione, la persona può prendere contatto e comprendere gli aspetti più profondi della sua realtà psicologica ed esistenziale. Si potrebbe distinguere (Robert Landy J.) tra lo stato di ipodistanza, distanza estetica ed iperdistanza.

L'ipodistanza è prodotta dall'immedesimazione con i propri vissuti emotivi, che può generare sofferenza eccessiva e confusione.

L'iperdistanza è eccessivo distacco, assenza di emozioni, perlopiù generati da una volontà difensiva o da meccanismi di difesa intrapsichici inconsci.

Ad una distanza estetica, infine, la persona può esperire le proprie emozioni senza esserne sommerso, può "sentire intelligentemente" e "capire sentimentalmente", permettendo la liberazione dei propri vissuti attraverso la catarsi.

Quindi la catarsi è sì, sfogo e scarica emozionale, ma anche possibilità di comprensione intellettuale e recupero di preziose energie vitali prima turbate da meccanismi inconsci.

Grazie alla catarsi, è quindi possibile intuire il senso evolutivo delle proprie esperienze di vita, e riappropriarsi delle energie fino a quel momento impegnate in meccanismi di difesa tesi a mantenere gli equilibri del conscio.³²

Come sottolinea Robert Landy³³ (1999, p. 137), la catarsi nella drammaterapia non è necessariamente uno sfogo di forti sentimenti, uno sgorgare di lacrime o un parossismo di risate e abbracci. Spesso è una reazione discreta, un silenzioso momento di riconoscimento: «la catarsi implica l'abilità di riconoscere le contraddizioni, di vedere come aspetti conflittuali della vita psichica o della vita sociale, del pensiero, del linguaggio o del sentimento possano esistere simultaneamente». La catarsi, allora, può essere vista come il riconoscimento (la “comprensione affettiva”) di un conflitto che genera tensione e disagio. Questo tipo particolare di comprensione è possibile grazie a una mediazione in cui gli affetti stanno “al posto di qualcosa d’altro”; la situazione teatrale agisce come mediazione in cui il testo, il

32

http://it.wikipedia.org/wiki/Catarsi#La_catarsi_in_ambito_psicoterapeutico

³³ Robert Landy insegna Drammaterapia e Teatro Educativo alla New York University. E' tra i pionieri della teorizzazione e diffusione della drammaterapia in campo internazionale. Direttore della rivista internazionale *The Arts in Psychotherapy* e autore di numerosi testi.

personaggio, il ruolo, il lavoro o il trainer-regista stanno al posto di qualcos'altro della vita del paziente e permettono una diversa possibilità di elaborazione, di sviluppo della dinamica relazionale e affettiva. Quando tale mediazione funziona, si perviene a una sorta di giusta distanza, né troppo coinvolti né troppo distaccati. Assumere una posizione dalla quale poter modulare la propria esperienza, spostandosi sui gradi del vissuto emozionale, vuol dire porsi a una "giusta" distanza da un contenuto emotivo: «possiamo intendere il distanziamento come un'interazione o un processo intrapsichico caratterizzato da un certo grado di partecipazione e di distanza» (Landy, 1999, p. 138). Dal punto di vista della drammaterapia, questo spostamento non può che avvenire nello spazio che separa due polarità: ipo-distanza (eccessivo coinvolgimento emotivo) e iper-distanza (eccessivo distacco emotivo). L'attestarsi su una delle due polarità o in prossimità ad essa, è uno dei principali segnali di disagio affettivo o relazionale, nei cui confronti la drammaterapia opera cercando di raggiungere la cosiddetta distanza estetica. Landy fa coincidere il concetto di distanza estetica con quello di catarsi, intesa come conquista di equilibrio tra emozione e consapevolezza, tra coinvolgimento e distacco, tra io e non-io.

Ad una "distanza estetica", la persona può esperire l'ansia senza esserne sommersa; può "sentire intelligentemente" e "capire sentimentalmente", elaborando la tensione attraverso un nuovo livello di comprensione. La catarsi è il raggiungimento di una posizione di non-differenza da cui si può arrivare a cogliere la natura profonda della realtà (impermanente, interrelata, equidistante) in cui bene e male, sofferenza e felicità, alto e basso possono convivere.³⁴

Tra le varie utilità psicoanalitiche dello psicodramma si pensi ai meccanismi di introiezione e identificazione..

L'introeiezione va anche interpretata come un meccanismo di difesa in quanto l'identificazione con un oggetto che incute timore ed ansia serve a controllarlo diminuendo la paura che esso suscita. Un tipico esempio è rappresentato dal bambino che per

³⁴ <http://www.in-psicoterapia.com/n6-6-xcavallo-emozione.htm>

vincere le paure dell'animale feroce può nel gioco identificarsi con esso assumendone gli atteggiamenti.

L'identificazione come meccanismo di difesa si può spiegare considerando che, quando non è possibile difendersi da qualcuno, ci si può solo liberare dall'angoscia assimilandolo, cioè facendosi simile ad esso per renderlo inoffensivo.

Anche nell'aspetto funzionale puramente immanente della pratica religiosa dell'esorcismo sembrerebbe rintracciabile la tecnica della catarsi attraverso ipnosi.

L'esorcismo può essere interpretato come un processo di ipnosi che l'esorcista mette in atto nei confronti del posseduto (ad esempio, per mezzo della recitazione costante e ripetuta delle formule del rituale³⁵, per la particolare cadenza della voce, per la concentrazione su particolari oggetti sacri) e che trova la sua ragion d'essere nella suggestionabilità dell'individuo e nella capacità di suggestionare dell'esorcista, il quale tenderebbe così a risolvere un'autosuggestione di tipo "demoniaco" (messa in atto come reazione biologica arcaica all'ambiente) con un eterosuggestione di tipo "esorcistico" (che quella reazione tende a modificare o ad annullare tramite il processo catartico dell'espulsione dei demoni). In questo contesto la figura del sacerdote assume quel ruolo di "padre arcaico" che permette la messa in atto del processo di transfert tra ipnotizzatore ed ipnotizzato (sacerdote e posseduto) che, come nel processo psicoanalitico, è fondamentale per il buon esito della terapia. Inoltre un esorcismo/ipnosi che giunga ad un grado elevato di profondità potrebbe essere in grado di indurre nel posseduto, come a volte avviene, un'amnesia per i suoi stati di possessione/autoipnosi e dei relativi esorcismi.³⁶

³⁵ Vedi mantra.

³⁶ *Sette sataniche*, Newton Compton editori, Roma, 2006, p. 277.

Monoideismo ideoplastico, adorazione e pratiche rituali

(Oggi l'ipnosi non è più solo interpretata come uno stato rigido da ricercare (trance) per poi inserire suggestioni, ma come un modo di funzionare dinamico caratterizzato dall'abilità del soggetto a realizzare ideoplasie (monoideismi plastici) .

*In trance si lavora servendosi dell'esperienza del soggetto. Questa risulta essere registrata nella psiche come parola nell'emisfero dominante e come emozione nell'altro. Il terapeuta usando la parola richiama l'emozione annessa e utilizza l'energia psicodinamica per realizzare il contenuto delle suggestioni secondo il principio del **monoideismo ideoplastico**, oppure la riduce mediante **catarsi** per eliminare i suoi effetti patologici..).*

Con il termine ideoplasia si tende ad identificare il potenziale che la mente (l'immaginazione) adeguatamente orientata avrebbe di agire sul corpo. Tale termine fu proposto per la prima volta da A.Forel nel 1894 per definire il principio ideomotorio già descritto da Carpenter nel 1873 e poi ripreso da Bernheim con il termine "ideodinamismo" nel 1907. A conferma di tale principio vennero svolte già delle precise e documentate indagini scientifiche nel 1926 da Allers e Scheminzky presso l' istituto di fisiologia di Vienna.

Impiegati come sinonimi di ideoplasia sono i termini: monoideismo plastico e ideoplastia; entrambi sono utilizzati da autori diversi con riferimento al fenomeno "ipnosi".

Con "monoideismo plastico" (F.Granone 1989) si vuole intendere la focalizzazione dell'attenzione su una sola idea, ricca di contenuto emozionale; idea dotata di una forza ideoplastica, cioè di una componente creativa nei confronti dell'organismo che è in

grado di suscitare modificazioni psichiche, somato-viscerali e comportamentali.

Il nostro psichismo dispone di una energia vitale complessiva da cui originano le cariche psicodinamiche che esplicano, secondo la loro natura, una azione favorevole o meno sull'organismo. Le parole, le idee, le immagini, le emozioni, man mano che entrano a far parte del vissuto e quindi dell'esperienza della persona, provocano una eccitazione psichica ed acquisiscono una carica psicodinamica che ne ricalca il significato. Tale carica può essere utilizzata, secondo il principio dei riflessi condizionati, usando come stimolo suggestivo proprio la parola o l'immagine o l'emozione, che l'hanno realizzata. L'idea di benessere utilizza l'energia insita in essa per realizzare la sensazione di benessere. L'idea di paura utilizza la sua energia per realizzare una sindrome fobica

Nel momento in cui una persona richiama alla sua mente una idea e la mantiene per un po' di tempo, questa idea realizza il suo contenuto (ideoplasia). È una legge dell'interazione mente-corpo trasformare in azione le cariche contenute nelle idee. Se si sottopone all'attenzione di una persona in trance una idea che richiama una carica psicodinamica da cui ci si aspetta una determinata azione, questa, dopo un tempo di latenza ragionevole, si realizza, come ci si attendeva. Le parole, le idee, le immagini richiamano e mobilitano nel cervello psichico le energie che ricalcano, le quali, a loro volta, danno origine ad eventi a catena per evidenziare un'azione a livello periferico.

Perché la rappresentazione mentale possa essere espressa in termini fisici e/o di comportamento deve essere "carica della valenza giusta" (credenza, motivazione, aspettative, orientamento e attenzione). Un ulteriore accorgimento, è che, ovviamente, l'azione definita dall'obiettivo deve essere di possibile realizzazione per il soggetto in virtù della sua costituzione psicofisica.

Se ciò che è stato detto fin qui rappresenta grossomodo alcune delle possibilità di accesso consapevole all'inconscio attraverso le odierne pratiche mediche, sembrerebbe ci siano anche altre metodologie capaci d'influire in modo analogo o comunque di raggiungere in modo diverso le medesime conseguenze.

Considerando che:

*Le parole, le idee, le immagini richiamano e mobilitano nel cervello psichico le energie che ricalcano, le quali, a loro volta, danno origine ad eventi a catena per evidenziare un'azione a livello periferico.*³⁷

E' intuibile il potere del culto di icone, nomi divini o 'parole di potere' varie.

E' intuibile, insomma, il potere del simbolo nel momento in cui diviene possibile fonte da cui poter trarre energia o scaricarne (vedi metafora rituale, ideoplasia, sublimazione..) essenzialmente attraverso l'attività simbolica (o attività spirituale nell'accezione più estesa del termine).

Un esempio di 'funzione di carico' potrebbe essere il monoideismo ideoplastico generato attraverso pratiche religiose o sociali che inducono il soggetto alla contemplazione o meglio ancora all'adorazione di determinate entità (spesso divine) aventi precise caratteristiche, prerogative etc.

Invece, una testimonianza a proposito della funzione di scarico è desumibile a partire da ciò che la psichiatria ha riscontrato a proposito della pratica rituale.

Il rituale, nel suo significato più ampio, esprime comportamenti che sono oggi motivo di molto interesse sia nell'osservazione animale che in quella dell'uomo. Sotto questo profilo si possono

³⁷ <http://it.wikipedia.org/wiki/Ideoplasia>

*definire i rituali comportamentali carichi di un significato simbolico, e che assumono il valore sostitutivo di altri comportamenti che, se attualizzati, provocherebbero conseguenze incompatibili con l'armonia sociale. In modo più particolare gli etologi, parlando di rituali, si riferiscono a meccanismi specifici, che si sono specializzati nel corso dell'evoluzione per una funzione di segnale o di allarme. In antropologia i rituali indicano stereotipe modalità di comportamento, spesso a contenuto religioso o magico, presenti nelle società e culture di tutti i tempi. Tramite i rituali una tensione individuale o del gruppo si esprimerebbe trasformando in simbolizzazione pulsioni in accettate e spesso, secondo il pensiero psicoanalitico con contenuti sessuali od aggressivi. Su un piano individuale comportamenti ritualistici possono facilmente manifestarsi nel bambino con azioni stereotipate od abitudini che egli esegue senza darle un carattere di compulsività. Ad esempio i rituali infantili eseguiti prima di coricarsi. Essi esprimerebbero comunque un comportamento magico di difesa e quindi di scongiuro da fantasmi infantili o atti espiatori di sentimenti di colpa. Comunque sia, i rituali non perdono mai il loro significato magicamente sostitutivo di pulsioni profonde attraverso la realizzazione del simbolo.*³⁸

³⁸ *Enciclopedia psichiatrica per la pratica medica*, ROCHE, Milano, 1977.

L'uso della metafora in contesti non letterari.

La metafora rituale

A seguito di quanto detto a proposito della centralità dell'inconscio nella relazione che esso ha con la sfera cosciente, e ricordando il ruolo della metafora quale “collegamento tra mondi”, non c'è da stupirsi se è proprio la metafora (tra le altre possibili cose) a collegare questi due mondi rappresentati dal conscio e dall'inconscio.

E' questo il caso degli usi non letterari della metafora, dunque di quello che era stato già accennato essere l'uso “rituale” della metafora punto di contatto tra il conscio e l'inconscio.

Per capire meglio il perché ed il come la metafora possa permettere una comunicazione tra queste due dimensioni umane, da una parte permettendo il divenire in parte coscienti dei propri contenuti inconsci, e dall'altra dando la possibilità di operare sui contenuti inconsci stessi, credo opportuno riportare qui di seguito già solo l'introduzione della tesi di specializzazione del dott. Roberto Ausilio, psicologo della salute e psicoterapeuta, inerente le pratiche verbali (la metafora) nei rituali di guarigione.

Il lavoro di tesi parte dall'interesse personale per le funzioni del linguaggio, e in particolare per il ruolo della metafora, nei processi di costruzione di senso nei percorsi di salute e malattia in relazione alle potenzialità del linguaggio quale luogo di costruzione condivisa, come orizzonte simbolico culturale denso di senso, in grado di favorire il dispiegarsi di scenari di recupero e di promozione della salute.

La metafora, infatti, è stata considerata inizialmente come semplice “tropo del discorso”, cioè come figura letteraria di abbellimento linguistico, per poi essere

progressivamente riconosciuta come “struttura del pensiero umano”, cioè come un modo fondamentale di funzionamento della mente.

Il paragrafo “Considerazioni della Semantica Generativa sul linguaggio metaforico”

illustra le acquisizioni degli studi che partono da Lakoff e Johnson sulla semantica generativa e sul modo di produrre espressioni metaforiche che diventano una sorta di bussola che orienta il nostro modo di costruire il mondo, le nostre concettualizzazioni e i relativi comportamenti.

La metafora si configura come un ponte tra mondi, cioè essa rappresenta la possibilità di rendere più cosciente ciò che ancora non lo è, creare connessioni di significati che possono favorire la resilience e le capacità di autoguarigione del soggetto. La metafora é importante nel raccontarsi perché ha il privilegio di fornire di significato nuovo anche il già noto: gli ambiti semantici, connettendosi, si scambiano le rispettive informazioni arricchendosi mutualmente, per cui in base alle nuove acquisizioni anche le vecchie si arricchiscono di nuovi significati.

Inoltre, all’interno dei contesti sociali, l’esplorazione delle metaforizzazioni, cioè del modo metaforico di rappresentarsi alcuni concetti astratti, è in grado di dirci moltissimo rispetto alla cultura locale, fornendo allo psicologo della salute

la possibilità di innescare processi di apprendimento e cambiamento positivo mediante un approccio trans-disciplinare e integrato tra Psicologia della Salute e Antropologia Medica.

La metafora come rituale di guarigione, nell’accezione più ampia, come percorso di recupero della salute e del proprio peculiare e funzionale modo di essere al mondo attraverso il procedimento di trasformazione (simbolizzazione) che in qualche modo coinvolge anche la cultura e la società di appartenenza del soggetto.

Di fatto, così come nella cultura occidentale e nella modernità la psicoterapia o le terapie medico-scientifiche si occupano della sofferenza mentale e fisica nei setting della psicoterapia (individuale e di gruppo) e delle istituzioni della salute mentale, nelle società etnologiche o nei contesti tradizionali delle società occidentali, la sofferenza, la malattia, gli stati di crisi psichiche e sociali vengono affrontati in complessi apparati rituali.

La pratica della condivisione rituale apre contesti di socializzazione delle forme espressive, che diviene un tramite di significati simbolici che ‘negozano’, di volta in volta, il confine tra biologia e cultura, tra la mente e il corpo.³⁹