

## **LEZIONE SULLA VISUALIZZAZIONE PSICOSOMATICA**

Le **immagini mentali** sono una forma del pensiero non basata sulla logica (come la funzione intuizione).

Il pensiero logico, deduttivo, fondato sul principio di non contraddizione ( $A=A$ ), viene usato per stabilire un contatto con le persone del mondo quotidiano e con ciò che viene chiamata realtà oggettiva.

Le immagini mentali sono il pensiero per stabilire un rapporto, un contatto, con la nostra realtà soggettiva interiore. La materia con cui è costruita e si compone il mondo interiore è l'immagine.



**Emozione** = emo-agere, agire sul sangue. L'emozione è il movimento della vita.

**Sensazione** = forma fisica dell'emozione (un sentimento è associato a determinate sensazioni fisiche: rabbia = tensione muscolare, oppressione al petto, ecc.; gioia = senso di leggerezza, ecc.)

**Immagine** = forma mentale dell'emozione ( esempio: chiedetevi di visualizzare ogni sentimento che provate: che immagine è la felicità, la soddisfazione per qualcosa che vi piace molto, ecc.). Le immagini danno forma alle emozioni.

Nella pratica della visualizzazione usando le vostre immagini voi modificate il vostro spazio psicico: come i lati di un triangolo aumentando il lato "immagine", ampliate anche i lati "emozione" e "sensazione", e quindi l'area psichica.

NB: il cervello non distingue tra realtà e immaginazione. Supponiamo di andare a fare una corsa, ci stancheremo, suderemo, ecc. Tornando a casa il nostro corpo avrà consumato molti zuccheri, darà quindi un messaggio al corpo di andare in cucina a preparare qualcosa da mangiare e da bere.

Provate ora a chiudere gli occhi e immaginate di avere tra le mani un mezzo limone, guardate la polpa luccicante, il profumo, la buccia fresca tra le dita. Ora pensate di addentarlo, di sentire il

succo acido sulla vostra lingua. È aumentata la secrezione della saliva? Il cervello ha dato gli ordini al corpo per prepararsi alla digestione, anche se in “realtà” nessuna goccia di limone è mai penetrata. Il cervello non distingue tra realtà e immaginazione.

A proposito dell'immaginazione come strumento per lo sviluppo della personalità vedi anche Jung: “immaginazione attiva” come integrazione dell'inconscio, ampliamento della personalità.

## **Il mondo delle immagini**

Il mondo delle immagini ha un suo proprio linguaggio di funzionamento, esattamente come il mondo esterno ha il pensiero di non contraddizione come sua logica.

### **Primo punto**

Mondo esterno : attenzione

Mondo delle immagini : intenzione

Il mondo esterno per poter funzionare (cioè per avere una funzione nella nostra vita) necessita di un quantum di energia che chiamiamo attenzione o processo attentivo.

Il mondo delle immagini per poter funzionare necessita invece di una intenzione. L'intenzione è l'impulso che diamo alle nostre scelte, è la forma che diamo alle nostre azioni.

L'intenzione al contrario dell'attenzione, non deve essere sostenuta. Va espressa una volta, e lasciata poi agire. È come un interruttore che azioniamo e che fa partire un processo automatico.

Esempio del pendolo. Tenete tra le dita un filo a cui è attaccato un pendolo: dategli, solo con l'immaginazione un movimento lungo una direzione ben definita (intenzione). Il pendolo, nonostante le vostre dita vi appaiono ferme, inizierà a muoversi lungo quella direzione.

### **Secondo punto**

Il mondo delle immagini necessita di un atteggiamento rivolto verso la passività, o ancor meglio verso la ricettività.

Mondo esterno: attività/direttività

Mondo delle immagini: passività/ricettività

Perché la mente possa prepararsi alle immagini occorre un atteggiamento di tipo ricettivo. Per tale motivo occorre un ambiente tranquillo,. Questo significa trovare un posto tranquillo, senza rumori dove fare i primi esercizi. Ma ancora più importante è l'ambiente interno di tranquillità. Cosa significa? Significa che dentro dobbiamo non tanto creare il vuoto, quanto assumere una posizione di pura passività, in cui cioè i pensieri che disturbano semplicemente vengono guardati, senza cioè cercare di bloccarli o di scacciarli.

L'immaginazione non significa rilassamento, la mente è comunque in uno stato vigile, anche se in una modalità diversa dalla coscienza ordinaria. Questo discorso ci porta al terzo punto.

### **Terzo punto**

Mondo esterno: volontà

Mondo delle immagini: immedesimazione

Il mondo delle immagini vive per immedesimazione. L'immagine funziona meglio, cioè, senza sforzo di volontà. Per ottenere qualcosa dal mondo esterno noi dobbiamo sforzarci mediante l'azione. Nel mondo esterno c'è un Io e c'è un esterno, per cui l'Io deve forzare l'esterno verso ciò

che desidera (se devo fare un tragitto in salita molto faticoso, devo forzare i miei muscoli per raggiungere la vetta).

Ma nel mondo delle immagini non esiste un mondo esterno all'Io. L'Io è lo spazio esterno per cui la forza di volontà che adoperiamo nel mondo esterno qui corrisponde ad una immedesimazione. Allora nella salita la strategia sarà diversa: anziché forzare i muscoli ci si può immedesimare in uno stambecco! Oppure ci si può immedesimare nella situazione in cui siamo già arrivati al traguardo.

Nell'immedesimazione non vediamo semplicemente il risultato che vogliamo raggiungere, ma lo viviamo.

#### **Quarto punto**

Mondo esterno: identificazione (nell'Io)

Mondo delle immagini: espressione del Sé

Il mondo delle immagini è implicito nella personalità come inconscio collettivo.

L'immagine non è la riproduzione dell'oggetto (tipo fotografia): la vera immagine è l'origine del mondo. Il fuoco è stato scoperto, secondo Bachelard, a partire dall'immagine del calore, dell'eccitazione, della sessualità. Non viceversa.

Il mondo esterno ci porta a vivere per identificazioni (ruolo del marito, interpretazione di un certo fatto secondo i propri valori morali, ecc.). Così costruiamo il nostro Io. Ma il mondo delle immagini richiede la capacità di vivere molte vite (simile al lavoro dell'attore, che ritrova in sé molte facce e le porta in scena).

#### **Quinto punto**

Mondo esterno: comunicazione

Mondo delle immagini: respirazione

Per entrare in contatto con il mondo esterno utilizziamo la comunicazione (gestualità, il tono della voce, le parole). Per entrare in contatto con il mondo delle immagini invece utilizziamo la respirazione.

La posizione del faraone

Il respiro per i cinesi è identificato con il pensiero.

Espirazione più lunga dell'inspirazione (senza sforzo): agisce sul nervo vago, rallentando le pulsazioni, abbassando la pressione sanguigna, e aiutando tutto l'organismo a portarsi nella condizione di ricettività.

Iniziare prima con l'espiazione e poi l'inspirazione.

#### **Sesto punto**

Mondo esterno: passato e futuro

Mondo delle immagini: presente

Per entrare in rapporto al mondo delle immagini occorre non avere aspettative (esercizio del tagliare con le forbici le aspettative che emergono, e gettarle in mare alle vostre spalle). Bisogna dimenticare le preoccupazioni sul risultato (di guarigione) per focalizzarsi sul presente, sul processo di guarigione, non sul risultato. Come in un percorso, dobbiamo gustare e vivere quello che ci viene offerto ai sensi, non fuggire alla meta finale.

Qs può essere utile a proposito dell'immedesimazione... è la mancanza di empatia dei persecutori tedeschi, la banalità del male descritta da H. Arendt, puoi fare riferimento al film "il Processo di Norimberga" >>> breve trascrizione del video...

“Perché il popolo tedesco ha commesso tali atrocità verso la loro gente?

Sono 2 i fattori che possono spiegarlo.

1) In Germania la gente fa sempre quello che gli viene detto di fare. Si ubbidisce ai genitori, agli insegnanti, ai preti, agli ufficiali superiori, fin dall'infanzia sono abituati a non mettere in discussione l'autorità. E quando Hitler giunse al potere trovò una nazione che considerava perfettamente naturale fare quello che gli diceva.

2) La propaganda. Per anni i tedeschi sono stati bombardati da frasi che dicevano "gli ebrei non sono veri esseri umani" o che "gli ebrei sono corruttori della razza". Così quando il governo disse "potete permettervi di negare agli ebrei i loro diritti" e poi disse "è imperativo uccidere questo popolo inferiore" lo assecondarono anche se erano vicini di casa e amici.

La natura del male è la mancanza di empatia. L'unica caratteristica che i capi nazisti avevano in comune era una reale incapacità di sentire ciò che sentono gli esseri umani, il male e quindi l'assenza di empatia.”

Che poi è il motivo per cui mi arrabbiavo tanto con voi durante le spiegazioni... la mancanza di empatia! >>> il video è <http://www.youtube.com/watch?v=HZKilVK7KPs&feature=related> e ha come titolo LA NATURA DEL MALE



+

<http://www.ildiogene.it/EncyPages/Ency=intelligenzaemotiva.html>

## INTELLIGENZA EMOTIVA



La misura del **QI** riferita alle tradizionali capacità logico-matematiche, verbali e spaziali, effettuata tramite gli usuali test di **intelligenza**, mostra i suoi limiti quando viene utilizzata come indice per prevedere il successo che un dato individuo otterrà nella vita professionale e, più in generale, in quella sociale. Spesso, infatti, a elevati quozienti intellettivi, corrispondono risultati modesti o addirittura mediocri nel campo del lavoro e della riuscita sociale. Tale constatazione ha portato poco per volta al riconoscimento che l'**intelligenza** basata sull'esercizio della pura **razionalità** costituisce soltanto un aspetto delle più generali capacità che permettono all'uomo di misurarsi con le diverse situazioni incontrate nella vita di tutti i giorni e di risolvere adeguatamente i problemi che esse implicano.

Questo orientamento sembrerebbe essere confermato anche su un piano prettamente neurofisiologico: recenti studi effettuati dal portoghese **Antonio**

**Damasio** dimostrerebbero che la maggior parte delle nostre scelte e decisioni non sono il risultato di una attenta disamina razionale dei pro e dei diversi alternative possibili. In molti casi, infatti, le verrebbero affiancate dall'apparato emotivo, il sorta di "percorso abbreviato", capace di farci conclusione adeguata in tempi utili.

componente **emotiva** coinvolta nelle decisioni determinante nei casi in cui queste riguardano la che ci sono vicini. A riprova delle sue casi di alcuni pazienti che, in seguito a danni determinate zone cerebrali, erano divenuti di prendere una decisione, pur essendo effettuare una valutazione corretta di tutti i fattori



contro relativi alle facoltà razionali quale costituirebbe una raggiungere una La sarebbe anzi nostra persona o coloro tesi, **Damasio** riporta i neurologici subiti in completamente incapaci perfettamente in grado di implicati.

La nozione di **intelligenza emotiva**, già descritta da **Howard Gardner** nelle due forme, intrapersonale e interpersonale, è stata tuttavia sviluppata nei suoi molteplici componenti e conseguenze pratiche da **Daniel Goleman**, il quale distingue due principali sottocategorie:

1. Le **competenze personali**, riferite alla capacità di cogliere i diversi aspetti della propria vita emozionale;
2. le **competenze sociali**, relative alla maniera con cui comprendiamo gli altri e ci rapportiamo ad essi.

### L'intelligenza emotiva personale

Comprende la **consapevolezza di sé**, che ci porta a dare un nome e un senso alle nostre **emozioni negative**, aiutandoci a comprendere le circostanze e le cause che le scatenano; più in generale essa permette una autovalutazione obiettiva delle proprie capacità e dei propri limiti, così da riuscire a proporsi mete realistiche, scegliendo poi le risorse personali più adeguate per raggiungerle.

Anche l'**autocontrollo** fa parte delle competenze personali. Esso implica la capacità di dominare le proprie emozioni, il che non vuol dire negarle o soffocarle, bensì esprimerle in forme socialmente accettabili.

L'incapacità di gestire le proprie emozioni, può portare infatti ad agire in maniera inopportuna, e magari a forme di esagerata aggressività nei confronti degli altri, offrendo di sé un'immagine ben poco lusinghiera. Chi è padrone di sé, riesce di solito a comportarsi in maniera appropriata alla situazione, tenendo conto delle regole del vivere sociale, riconoscendo le proprie responsabilità e i propri errori, rispettando gli impegni presi e portando a compimento i compiti assegnatigli.

Tra le competenze personali può essere inoltre collocata la capacità di alimentare la propriamotivazione,



mantenendola anche di fronte alle difficoltà o quando le cose non vanno come avevamo previsto o speravamo.

La capacità di motivarsi è formata da una giusta dose di **ottimismo** e dallo **spirito di iniziativa**, attitudini che spingono a perseguire i propri obiettivi, reagendo attivamente agli insuccessi e alle frustrazioni.

### **L'intelligenza emotiva sociale**

È costituita da quell'insieme di caratteristiche che ci permettono di relazionarci positivamente con gli altri e di interagire in modo costruttivo con essi.

Una delle componenti più importanti di questo aspetto dell'intelligenza è costituita dall'**empatia**, ossia dalla capacità di riconoscere le emozioni e i sentimenti negli altri, ponendoci idealmente nei loro panni e riuscendo a comprendere i rispettivi punti di vista, gli interessi e le difficoltà interiori. Essere empatici significa percepire il mondo interiore dell'altro come se fosse il nostro, mantenendo tuttavia la consapevolezza della sua alterità rispetto ai nostri punti di vista.

La **comunicazione**, altra attitudine "sociale", è invece la capacità di parlare agli altri, facendo coincidere il contenuto esplicito dei messaggi (trasmesso dalle parole) con le proprie convinzioni ed emozioni (involontariamente rivelate attraverso il linguaggio del corpo). Comunicare in maniera efficace è anche saper ascoltare e fare domande, mantenendo una reale attenzione alle risposte emotive dei nostri interlocutori.

Secondo **Goleman**, l'intelligenza emotiva si può sviluppare attraverso un adeguato allenamento, diretto soprattutto a cogliere i sentimenti e le emozioni, nostri e altrui, indirizzandoli in senso costruttivo. Se, infatti, l'intelligenza legata al **QI** tende a stabilizzarsi intorno ai 16 anni (per incominciare lentamente a declinare negli anni della maturità), l'intelligenza emotiva può essere migliorata nel corso di tutta la vita.