

INTRODUZIONE ALL'ARTE DELLA COMUNICAZIONE CON L'INCONSCIO

Cosa intendiamo con inconscio?

Intendiamo la parte di noi della quale non siamo direttamente coscienti. Noi abitualmente siamo consci di un numero limitato di cose. Rispetto alla realtà esterna, la nostra mente effettua un'opera di filtraggio.

Il fenomeno è stato anche analizzato estensivamente dalla letteratura scientifica. Citiamo semplicemente a questo proposito citiamo il famoso articolo di Miller "il magico numero $7 + 0 - 2$ " che per primo ha portato l'attenzione sul fatto che la nostra mente conscia può esaminare solo un limitato numero di informazioni. Secondo ricerche sperimentali, da 5 a 9.

Il filtraggio è operato da meccanismi inconsci. Quel che ne risulta è che alla nostra mente cosciente arriva solo un'infima parte di quelle che sono le nostre percezioni dei sensi, per di più organizzate e trasformate da processi che avvengono sotto la soglia della nostra coscienza.

Questo significa che quindi, in maniera inconscia, potenti meccanismi sono all'opera. La nostra respirazione, i nostri processi corporei in genere sono retti dalla nostra mente inconscia, ma così anche l'interpretazione di quello che leggiamo, i pensieri che ci sorgono spontaneamente, le nostre abitudini e tutto quello che si muove all'interno di noi. E' quello che chiamiamo la "forza della mente inconscia".

E' possibile interloquire con questa parte di noi. Una meccanica molto importante che opera con la mente inconscia è quella delle "istruzioni mentali"

Le Leggi per comunicare con il proprio inconscio.

1. A cosa serve.

Parlare col proprio inconscio *significa parlare con un nostro noi stessi più profondo e globale*. E' "un'idea nata da noi e che influisce su di noi". Sicuramente si possono trovare anche altri termini scientifici utilizzabili al posto, ma questo manuale vuole essere **pratico** e rivolgersi a persone che vogliono conoscere delle maniere **semplici** di operare con la propria mente per ottenere dei risultati (motivarsi, raggiungere dei risultati specifici).

Nella semplicità vi è grande potere. Nei fatti troviamo che ci sono persone in grado di ottenere specifici risultati nella vita, sfruttando al meglio i propri potenziali, e persone che negli stessi ambiti non riescono a raggiungere gli stessi risultati.

Qualcuno parla di "inclinazione", che è sicuramente vero, ma, al di là dell'inclinazione, è possibile guidare la nostra mente, nel rispetto della propria inclinazione, a raggiungere qualsiasi risultato.

Per raggiungere "qualsiasi risultato" l'impegno non deve essere esclusivamente conscio, in quanto ne risulterebbe uno "sforzo" della personalità, bensì avvenire nel **rispetto della mente inconscia**. In altre parole deve avvenire secondo le linee naturali di sviluppo della persona alle quali la mente inconscia aderisce. Possiamo pensare che nel momento in cui accediamo alla mente inconscia abbiamo teoricamente a disposizione TUTTE LE RISORSE. La mente conscia è infatti Lineare, e di capacità limitata. Normalmente essa ragiona logicamente all'interno di una sola mappa e crea rappresentazioni mentali sensoriali. La mente inconscia al confronto ha una possibilità molto più vasta: può contenere più mappe **in contemporanea** ed è capace di creare connessioni potenti. Permette il ragionamento quantico, ovvero **su più livelli in contemporanea grazie alla non rappresentazione sensoriale dei ragionamenti**. Questo ragionamento, per essere efficace, avviene quindi nella sua parte centrale in maniera completamente inconscia e deve essere attivato in una particolare maniera. E' quello quindi che si intende quando si usano i termini "proporre un'idea accettata alla mente inconscia".

Il fenomeno col quale viene adottata una "idea accettata alla mente inconscia" è molto più frequente di quanto si pensi.

Il fenomeno può essere sia *volontario* che *involontario*. Quando per es. voglio alzarmi alle 6 per prendere il treno, la sera prima do a me stesso l'idea di svegliarmi in tempo, questo è l'esempio di un'idea che entra e viene messa in atto dal mio inconscio in maniera **volontaria**.

Ma il tutto può avvenire in maniera non volontaria, subliminale. In treno, un compagno di viaggio guarda l'orologio, o sbadiglia, e io automaticamente faccio le identiche azioni. A teatro (o al cinema) una persona tossisce ed un'altra contemporaneamente tossisce. Oppure ancora: un conoscente mi stringe la mano nel congedarsi, e poco dopo, ricordandomi che è malato ed ha detto di avere l'influenza, mi viene il sospetto che quel contatto abbia potuto contagiarmi, e quel sospetto mi dà un reale senso di malessere. Similmente, dopo un pasto al ristorante dove ho mangiato dei funghi,

leggo sul giornale di un caso di avvelenamento, ed incomincio a pormi dei dubbi sulla mia salute, mi sento un po' più debole. Ecco degli esempi di idea assorbita dall'inconscio in maniera **involontaria**. In questo caso si tratta di una serie di idee suscitate incoscientemente da una influenza esteriore, o da un pensiero o da una sensazione reale o immaginaria. In questo campo rientrano molte cosiddette "impressioni subliminali" che agiscono SOTTO la soglia della coscienza.

Infine vi è una terza specie di azione sull'inconscio che definiremo con un termine antico *involontaria - volontaria*. Ne è un esempio quello che viene anche chiamato "effetto placebo". Esempio: un medico prescrive un rimedio contro l'insonnia e raccomanda di prenderne una dose ogni due ore. I pensieri del malato, ogni volta che prende la medicina, si avviano involontariamente su questa direzione: "Prendo questo rimedio per calmare i miei nervi e poter dormire profondamente questa notte". Siamo dunque in presenza di un'idea volontaria data con convinzione che agisce successivamente inconsciamente. E' un modo di comunicare che consigliamo ai medici quando vogliono moltiplicare l'effetto di qualcosa che prescrivono. In pratica è importante per il medico dire con sicurezza lo SCOPO che vi è dietro un determinato preparato. Avendo impresso nello spirito del paziente l'idea che un'azione prescritta (medicina da prendere, esercizi di cultura fisica, operazioni varie da compiere) provocherà un notevole beneficio, ad ogni azione compiuta lo spirito del paziente viene impressionato da questa idea in un modo che possiamo quindi chiamare "volontario - involontario". In pratica l'inconscio crea degli effetti basandosi sull'idea accettata e vivificata.

E' importante saper ben distinguere queste tre modi di proporre un'idea alla mente inconscia. La maggior parte del nostro studio sarà comunque riservato alla maniera volontaria.

L'azione diretta sull'inconscio è molto potente ed è nel tempo stesso il peggior nemico (se non la si conosce) e il migliore alleato (se la si conosce) che si possa trovare.

2. Le leggi della mente.

Se — come abbiamo visto dagli esempi precedenti - un'idea può influire sul corpo, sui muscoli, sui nervi, questo è perchè corpo e mente non sono due mondi completamente distinti ; ma che fra l'uno e l'altro intercorrono delle relazioni continue. Si parla di "insieme psicosomatico". Ciò che rimane fino a un certo punto misterioso è solo il modo di queste relazioni in quanto molte relazioni devono ancora essere sufficientemente elucidate dalla scienza.

Esistono delle leggi della mente. Anche se il nostro è un manuale pratico, il lettore è pregato di seguire questa scorsa nel campo teorico. Come per ogni altra abilità pratica, solo la conoscenza delle leggi che la reggono, permette infatti di superare sè stessi ogni giorno. Chi conosce solo la pratica non può progredire; o se lo fa, ciò avviene solo a prezzo di fatiche immani e di innumerevoli errori.

Una legge generale è:

Ogni idea accettata dal cervello, tende a tradursi in atto. Osservate bene: non si dice che ogni idea "diventa" un atto, ma che "tende a diventare". Un'altra maniera di esprimere la stessa legge è "*ciò che una persona si aspetta, tende a realizzarsi*".

La mente è infatti abituata a funzionare in direzioni specifiche. Se ci aspettiamo qualcosa quindi inconsciamente mettiamo in atto delle azioni e dei processi mentali che finiscono col facilitare la realizzazione di quello che ci immaginiamo. Il concetto è il seguente : la realtà da noi percepita attraverso i sensi e corrisponde ad una particolare configurazione neuronale. Ma anche dietro ad ogni idea vi è una particolare configurazione neuronale, e questa configurazione agisce “come una realtà” predisponendoci in una particolare maniera, ed inconsciamente mettendo in moto gli apparati destinati a realizzare il comando. Si può quindi dire: “*Il pensiero è un atto allo stato nascente*”. Anche Assagioli, fondatore della psicosintesi, aveva affermato “*ogni atto è prima immaginato*”

Quindi: “Ogni pensiero è un orientamento verso l'azione alla quale si riferisce”.

L'“intensità” e la DENSITA' DI PENSIERO quale variabile per la realizzazione dello stesso

Per operare con la mente è necessario conoscere alcuni principi base. Uno tra questi è che tra immaginazione e realizzazione la differenza è normalmente semplicemente di **intensità del pensiero**.

Se io **immagino** di alzarmi dalla sedia : “apro” le cellule cerebrali destinate a dare al mio corpo il comando di alzarsi. In altre parole, attivo una configurazione neuronale specifica. Questa idea, come è implicito nella definizione precedente, può essere accettata o rifiutata. Se è rifiutata, la quantità di energia motrice (diciamo così) contenuta nell'idea, cade nel nulla, ovvero sia in altre parole disattivo la configurazione neuronale; se è accettata, potenziò ed amplio la configurazione esistente e l'idea “tende” a realizzarsi.

Il concetto è: io posso *pensare* di alzarmi e restare seduto. Che cosa vuol dire? Che fra il *pensiero* di fare e la *volontà* di fare vi è una differenza. Ma quale? Si potrebbe dire che la differenza non è *qualitativa*, ma solo *temporale e di intensità*. In altre parole, quando il pensiero di alzarmi è troppo breve o troppo debole, subito un altro pensiero occupa il posto del primo, sicché io non mi alzo o perchè ho successivamente *deciso* di non alzarmi (configurazioni neuronali in contrasto), oppure perchè *mi son dimenticato* di alzarmi (configurazione neuronale disattivata). Un concetto molto calzante è quello di DENSITA' DI ATTENZIONE. Recentemente la scienza è riuscita a spiegare quello che si intende con questo termine. Il contributo viene dalla branca più moderna della psicologia: la Quantum Psychology.

Il concetto di DENSITA' DI ATTENZIONE

La Psicologia Quantistica applica alla mente concetti generali, derivati dagli schemi e dalle teorie della meccanica quantistica la cui impostazione filosofica viene applicata anche ad ambiti più estesi che quello prettamente fisico con incredibile successo. Per questa disciplina la misurazione od osservazione di un sistema è **partecipativa**.

Per partecipazione intendiamo che ad esempio, il comportamento di un atomo cambia quando l'entità è osservata, e questo è legato alla natura probabilistica di tali entità.

Le leggi quantiche che governano il comportamento osservato delle particelle subatomiche, ed anche dei sistemi più ampi, sono espresse in termini di onde di

probabilità, che sono influenzate in maniera specifica dall'osservazione fatta sul sistema. La densità dell'osservazione da origine ad un fenomeno che viene chiamato Quantum Zeno.

Cosa è il Quantum Zeno Effect?

Il Quantum Zeno Effect è legato all'osservazione. Questo effetto spiega come noi creiamo la nostra idea di realtà. L'effetto Quantum Zeno afferma che “quando un sistema è osservato in maniera sufficientemente rapida e ripetitiva l'osservazione riduce la velocità di cambiamento del sistema”.

La teoria proposta nel 2005 dal fisico Henry Stapp collega con il quantum Zeno effect quello che accade nella mente quando viene posta molta attenzione ad un'esperienza mentale.

Applicato alle neuroscienze, si può dire che l'atto mentale di focalizzare l'attenzione stabilizza i circuiti mentali associati. Stabilizzare significa “rende operativi”. Se la densità di attenzione è bassa l'azione non parte. Sotto questo punto di vista, il ragazzo che vuole studiare, ma, continuamente distratto, non inizia mai, è un esempio calzante.

Oppure anche, se io penso di alzarmi per chiedere un prestito e me ne vergogno, il pensiero non può adagiarsi, stendersi senza ostacoli, percorrere le cellule e i nervi, ma subito viene combattuto da pensieri opposti discordanti. Ma se ho veramente bisogno del prestito, ciò che (psicologicamente parlando) mi consente di chiederlo è il permanere dell'idea “richiesta” a dispetto delle idee contrastanti. Ho quindi bisogno soprattutto di mantenere questa idea ben fissa nel mio cervello. L'INTENZIONE, come appare dall'esempio precedente, è una forza fondamentale a tale scopo e può guidare l'ATTENZIONE.

Osserviamo un fenomeno analogo: se leggendo un libro di viaggi polari, io penso di prenotare un viaggio per andare in Groenlandia, è probabile spesso che non ne farò nulla perchè l'Idea appena comparsa verrà scacciata da altre che sopraggiungeranno nel frattempo (il costo, i disagi, la disponibilità di tempo etc...). Ma se invece è mia INTENZIONE compiere un viaggio, l'effetto potrebbe essere totalmente diverso.

Tutti i nostri giorni sono pieni di idee nate-morte, aborti espulsi, uova non fecondate. Poiché la densità di attenzione ha così grande importanza è utile imparare come potenziarla.

Esercizio nr. 1 – sviluppare e comandare l'attenzione.

Fissate un oggetto e concentrate la vostra attenzione su di esso. Cercate di avere la vostra totale attenzione su quest'oggetto. Mantenete questo stato per qualche minuto. Quest'esercizio fatto ogni giorno sviluppa forza di concentrazione e densità di attenzione.

Il processo di sviluppo di un'idea

Poiché la densità di attenzione crea una stabilizzazione dei circuiti mentali, uno tra gli elementi più importanti che sceglie e porta alla luce un'idea invece di mille altre è la

durata nel tempo; nella vita corrente questo si presenta quasi sempre sotto forma di abitudine.

Ma come si crea un'abitudine di pensiero? Il processo richiede un cambiamento di pensiero.

Le persone che praticano una certa attività tutti i giorni pensano infatti diversamente, rispetto alle persone che non praticano la stessa attività.

Questo spiega come mai le persone non vedono le cose nella stessa maniera. Gli scienziati cognitivi si stanno rendendo conto che le mappe delle persone, le loro teorie, aspettative, attitudini, hanno un ruolo centrale nella percezione umana. Un altro esempio: Io esco ogni mattina per andare all'ufficio o in officina. Un giorno incontro una bella ragazza e penso di seguirla. Ma il pensiero opposto del mio lavoro mi fa scacciare il pensiero.

La nostra mente conscia direbbe che a farvi abbandonare l'idea è stata la volontà o il senso del dovere, ecc. Noi sosteniamo che l'idea non è sbocciata perchè non ha trovato il terreno propizio, e noi avevamo già degli altri "programmi mentali". Quindi il pensiero non ha fatto breccia perchè per dare alle cellule cerebrali un indirizzo tanto diverso dal consueto occorreva uno sforzo che non abbiamo fatto. Occorreva maggiore DENSITA' DI PENSIERO. Ma in certi casi questa densità di pensiero può essere creata. Se questa ragazza è molto bella e crea un impatto forte o m'interessa molto perchè corrisponde a certi miei ideali, potrebbe accadere che io ripensi a lei durante le noiose ore d'ufficio e domattina, se l'incontrassi, l'idea di seguirla avrebbe meno difficoltà a impiantarsi. E così continuando, verrebbe il giorno in cui io senz'altro pianterei il mio capo ufficio per correr dietro all'immagine ormai diventata ossessionante.

L'individuo arrivato a questo punto è "intossicato" dall'idea amorosa come prima lo era dell'idea del dovere. Concludendo, **una parte della mente umana funziona a programmi mentali che guidano l'attenzione in maniera automatica**, ed un'idea isolata non conta quasi nulla se non fa parte del nostro mondo abituale di idee e non si collega ad altre configurazioni neurali. Per entrare in questo circolo d'idee, per forzare questa corrente, ciò di cui l'idea neonata ha bisogno è di tempo e di pazienza. Ciò può essere realizzato in maniera conscia ed inconscia. Lo sforzo mentale cosciente è doloroso, assai più dello sforzo fisico in quanto spesso si scontra con meccanismi già esistenti e deve, come si suol dire "nuotare controcorrente".

Tuttavia, come a volte certe correnti sono solo superficiali, esiste anche una seconda strada che passa sotto questi programmi mentali: un'idea che entra a questo livello può lavorare allora entro di noi a nostra insaputa, rodere come un tarlo nascosto la nostra impalcatura mentale e sentimentale fino a farla crollare. Questo è quello che vogliamo realizzare noi ovviamente nella forma positiva. Per ottenere questo risultato esistono delle tecniche precise. Forse le avete messe in atto qualche volta senza neppure pensarci. Un concetto legato alla Densità di Attenzione è ad esempio la "Massa Critica". Un esempio è il seguente: quando eravate a scuola e dovevate fare un tema. Dopo averlo consegnato magari la vostra mente tornava a ripensarci suggerendovi maniere alternative di portarlo a termine. La vostra mente inconscia in tale situazione continuava a lavorare. In altre parole la mente lineare, sufficientemente concentrata, può mettere in funzione la mente inconscia che continua a portare avanti l'idea inserita precedentemente. Ciò che a noi importa è quindi di riuscire a depositare i germi che fioriranno nell'oscurità della parte inconscia

della nostra mente, manovrare questo inconscio in modo da ottenere risultati congrui con i nostri obiettivi nella vita, ecco quanto ci preme.

Questo è lo scopo di questo manualetto.

Che cosa significa riuscire a far penetrare un'idea nell'inconscio?

Significa che il fatto che aver lasciato libero l'ingresso all'idea, è bastato a fecondarla, a renderla possibile di sviluppi ulteriori. In altre parole la configurazione neuronale si è estesa ed ampliata automaticamente e secondo leggi sue proprie, il pensiero si è “densificato”. La “densificazione” del pensiero è molto vicina al concetto del volere.

Per molti tra il pensare e il volere c'è un abisso immenso. Oggi questo abisso è stato colmato ; anzi siamo giunti al punto di saper più precisamente che cosa sia la “volontà”. In realtà la distanza tra volontà e pensiero è rappresentata dalla dispersione di questo e dalla mancanza di energia. Questa misteriosa *volontà*, che gli antichi credevano costituita di un'essenza speciale, discesa dal cielo, si può pensare in fondo come una trasformazione particolare dell'energia, cioè di quella forza stessa che costituisce il pensiero puro, astratto. Pensare è liberare energia, proprio come volere. La differenza non è sostanziale ; vi è solo — ripetiamo — una disparità di grado.

Più alta la concentrazione su di una specifica idea od esperienza mentale, più alta la densità di attenzione. In termini di Quantum, l'attenzione porta il QZE (Quantum Zeno Effect) in gioco. Con una sufficiente densità di attenzione, i pensieri individuali e le azioni mentali possono divenire una parte intrinseca dell'identità individuale. Questa viene chiamata da alcuni psicologi “neuroplasticità autodiretta”.

Il pensiero, dicevamo, è quindi un'azione allo stato nascente, è un inizio di attività. Questo lo si può vedere nelle cosiddette “azioni ideomotorie”. Se pensiamo ad esempio di oscillare, potremo osservare come inconsciamente i nostri muscoli creino proprio l'inizio di un'oscillazione. Qui bisogna subito fare una distinzione. L'idea può diventare atto seguendo due diverse vie, diventare cioè atto *positivo*: sentimento, volizione, movimento (*azione dinamica*) ; o atto *negativo*, vale a dire impedire al sentimento, alla volizione, alla sensazione, al movimento, di prodursi (*azione inibitoria*).

Citiamo rapidamente alcuni esempi :

La realtà soggettiva è costruita mentalmente attraverso la concentrazione del pensiero in una direzione. L'uomo crede molte cose perchè le ha sentite dire senza minimamente controllarle. D'altra parte molti a furia di ripetere una idea enunciata per scherzo finiscono per ammetterla.

Lo stesso avviene dei sentimenti. Si ama, si odia, si invidia, si prova paura, piacere, secondo idee derivatoci da altri e anche da noi stessi. Si “immagina” di amare una donna e si finisce per amarla sul serio, si “suppone” che la vista d'un quadro celebre o d'una celebre veduta debba estasiarci, e finiamo per credere a questo sentimento. Anche le mode non sono che il risultato di questo fenomeno psicologico e possono essere considerate un fenomeno di imitazione. Prova ne è il senso di ridicolo che destano le mode antichate quando osserviamo dei vecchi modelli di vestito.

Molti viaggiatori passerebbero indifferenti davanti ad un quadro e sbadiglierebbero di fronte a uno spettacolo, se l'ammirazione altrui non attraesse dapprima la loro attenzione e non li portasse per imitazione ad ammirare. Il bene e il male sono contagiosi: il potere imitatorio che esercitano su alcuni il delitto oppure il suicidio è cosa nota. E' noto a questo proposito l'influsso delle notizie dei telegiornali sulle masse. Poichè il volere non è altro che pensiero caricato di energia di attenzione, un'idea opposta altrettanto carica può bloccare il volere. Un'idea può cioè essere capace di neutralizzare l'atto volontario. Il fenomeno dell'impotenza psichica (cioè il fatto che una persona dica "non ce la faccio") è precisamente fondato sul fatto che la mente si impregna dell'idea di "non potere", causata magari da una debolezza ormai scomparsa ma che permane come configurazione neuronale.

L'idea può diventare sensazione (vicino a uno che tossisce sentiamo solletico all'ugola, l'idea di grattare il vetro con un chiodo può darci un brivido) ; e può viceversa neutralizzare la sensazione (cosiddetto effetto placebo delle pillole di mollica di pane per guarire il mal di capo). L'idea può diventare movimento (il ciclista che va a ornare contro l'albero che vorrebbe evitare) o neutralizzarlo (esempio quotidiano degli individui travolti da una vettura perchè inchiodati sul posto dalla paura, mentre avrebbero avuto tempo di salvarsi).

3. Utilizzare la forza dell'inconscio in maniera produttiva

Ciò che ci interessa del fare accettare idee al nostro inconscio è l'arte di suscitare volontariamente in noi stessi delle impressioni destinate a realizzarsi ed ampliarsi poi nella parte inconscia della nostra mente. Questa realizzazione può tendere a uno scopo positivo, fattivo (farò la tal cosa), o a uno scopo negativo, inibitivo (non voglio fare la tal cosa). Il risultato finale è sempre un miglioramento cercato, un progresso desiderato.

Ogni arte ha una scienza, e le tecniche di comunicazione ipnotica e Quantum sono tra le strade migliori per avvicinarsi in questa direzione arrivando a potenti applicazioni pratiche.

**Autoipnosi
Comunicazione Ipnotica
Tecniche Ericksoniane
PNL
Quantum
Ed altre tecniche per Comunicare con l'inconscio.**

**PER INFORMAZIONI SU QUESTE ED ALTRE FORMAZIONI
SVILUPPATE CON PARTICOLARE ATTENZIONE DALLA NOSTRA SCUOLA
CONTATTATECI
AL 347-8894323 OPPURE AL 348-2213449**

Per contattarci gratuitamente utilizzate il seguente link:

<http://www.pnl-nlp.org/courses/contactus.php>

Un elenco comprendente alcuni dei prossimi corsi (anche di altri argomenti) è disponibile a:

<http://www.pnl-nlp.org/courses/actual.htm>