

Gudrun Dalla Via

VISUALIZZAZIONE CREATIVA

The logo for 'red!' features the word 'red!' in a white, serif font. The text is set against a dark grey rectangular background that is partially obscured by the letters, creating a layered effect. The exclamation point is prominent and integrated into the design.

red!

Forte come un pensiero

«Il pensiero è la vera superpotenza che governa il mondo. È più forte di qualunque forza, più potente di qualunque potenza» disse il filosofo americano Ralph W. Emerson (1803-1882). Un secolo più tardi abbiamo la dimostrazione ‘materiale’ di una convinzione antica quanto l’Umanità. Alcune persone si sono sottoposte, come volontari, a test durante i quali degli elettrodi erano collegati alla loro testa. Essi riuscivano tutti, dopo poco tempo, ad azionare macchine, a partecipare a videogiochi e ad eseguire dei calcoli con il computer, con la sola intensità del loro pensiero, o meglio delle loro onde cerebrali (senza peraltro poter dare spiegazioni sul come ciò avveniva: il tutto si verificava spontaneamente dopo un certo numero di tentativi). La fisica del nostro secolo è arrivata alla conclusione che ‘tutto è vibrazione’. Non esisterebbe dunque differenza tra materia e spirito, come Cartesio (il filosofo e matematico francese René Descartes, XVII secolo) suggerì in un tentativo di conciliare le tesi della Chiesa cattolica con le scoperte della fisica di allora, ma tutto sarebbe energia in movimento. Le energie più ‘sottili’, come quelle del pensiero, si muovono su piani vibratorii molto più veloci, e di conseguenza sono più duttili e più plasmabili. Tra l’altro, questa forza non è vincolata dallo spazio e, come ormai la scienza ha definito, *mind over matter*: cioè la mente, il pensiero, è superiore, più forte della materia.

Il dominio sui pensieri

Torniamo indietro di due millenni e mezzo per collegarci a una frase espressa da Gautama Buddha: «Il dominio sui pensieri conferisce il dominio sul corpo e sulla vita». Le sue parole sono oggi di straordinaria attualità. Ener-

gia quantificabile e controllabile, come è stato dimostrato anche a livello di laboratorio (una premessa che sembra indispensabile all'uomo d'oggi per potersi convincere di qualunque cosa...), e non solo: energia sottile e veloce che ha la caratteristica di essere attirata da altre energie simili, dandoci la spiegazione del meccanismo delle 'profezie autoadempienti'.

La forza dei nostri pensieri è tale da mettere in moto energie anche sul piano più grossolano, materiale, per cui spesso si avvera ciò che ci aspettiamo, e non ciò che vogliamo. Se a volte vi chiedete come mai alcune persone riescano in determinati intenti e altre no, senza un'apparente diversità nelle condizioni di partenza, allora osservate il loro modo di pensare.

Ogni azione, dalla più banale alla più complessa, è necessariamente preceduta da un pensiero. In apparenza è semplicissimo: pensiamo di fare una telefonata, e la facciamo. Nessuna invenzione, nessuna conquista in tutta la storia dell'umanità sarebbe però stata possibile se all'origine non vi fosse stato un pensiero, o una serie di pensieri.

Al punto che noi finiamo con il... diventare i nostri pensieri, o meglio, quello che pensiamo di essere. Quello che noi riteniamo 'vero' diventa ogni giorno più solido e concreto nei nostri pensieri; essi diventano la matrice, il modello di una realtà tangibile.

In altre parole, noi ci facciamo un'immagine, un'idea, un pensiero di noi stessi e ci identifichiamo in essi, rinforzandoli giorno per giorno, fino a quando diventano 'veri' anche per gli altri.

Un'arma a doppio taglio

Un'arma a doppio taglio, il pensiero: può portarci a grandi vette ed eccelsi risultati, ma può anche limitarci in angusti e bui meandri.

Certamente è più facile definire un 'pensiero negativo' o una 'aspettativa negativa'. Tutti conosciamo probabilmente esempi di persone che hanno rinunciato a lottare perché convinte dell'inesorabilità di un 'destino'. Il ragazzo che, a distanza di anni, seppe di un amico morto perché morso da un cane rabbioso (lo stesso cane all'epoca aveva morso entrambi) e che morì con sintomi di rabbia... poco dopo aver saputo della fine dell'amico. O l'o-

peraiò chiuso per errore in un vagone frigorifero (che però casualmente non era refrigerato) che morì nel giro di poche ore perché 'sapeva' che non c'era nulla da fare.

Napoleone Bonaparte affermò: «Avviene sempre quello che più temo». Ed ebbe, oltre a questa lucida consapevolezza, anche il coraggio di... vincere le proprie paure. Lo dimostra il fatto che sostò spesso e a lungo nelle vicinanze di soldati infetti da lebbra: era convinto di essere talmente sano da non contrarre la lebbra (e così fu).

Una tecnica da imparare

Scopo di questo libro è quello di esplorare le possibilità che ognuno di noi ha di plasmare la propria vita, il proprio destino, perché, per dirla con le parole di Douglas MacArthur (generale statunitense, 1880-1964): «Su questa terra non esiste sicurezza; esistono solo opportunità».

Saper riconoscere e cogliere queste opportunità è parte di una 'tecnica' che si può acquisire.

**CHE COS'È
LA VISUALIZZAZIONE
CREATIVA**

All'inizio fu il pensiero

Un viaggio di scoperte non consiste nel trovare nuovi paesaggi, ma nell'aver occhi nuovi.

Marcel Proust

Prima di ogni atto creativo viene il pensiero che lo anticipa. Persino la maggior parte delle nostre azioni quotidiane viene preceduta da un pensiero al riguardo.

Per esempio, avvertiamo fame e 'pensiamo' di andare a mangiare qualche cosa, o guardiamo l'orologio e 'pensiamo' che sia ora di interrompere.

L'uomo delle caverne sembra già consapevole del fatto che il suo pensiero poteva condizionare l'esito della caccia; il contenuto di graffiti sulle pareti delle caverne lascia quantomeno supporre che la vista quotidiana della raffigurazione di una caccia coronata da successo predisponesse per il meglio gli uomini che partivano per una missione pericolosa.

Il Talmud (il commento ebraico ai testi sacri, IV e V secolo d.C.) cita: «Noi non vediamo le cose per quel che sono. Noi le vediamo per quel che noi siamo». I nostri atteggiamenti, le nostre abitudini, il nostro essere vengono determinati dai nostri pensieri, così da modificare i nostri punti di vista.

Modificare in meglio il nostro modo di vedere

E se modificassimo (naturalmente in meglio) i nostri pensieri? Il nostro modo di... guardare? Probabilmente si può affermare, senza paura di smentite, che grandi uomini generano grandi pensieri. Se ne deduce che quel che fa grandi questi uomini sono i loro pensieri. Quel che resta di loro, infatti, ancora dopo secoli o millenni, sono soltanto i pensieri.

Nessun grande personaggio della storia faceva 'pensieri piccoli' o 'pensieri negativi'. Molti dei loro pensieri sono arrivati a noi sotto forma di leggende o aneddoti che, anche come tali, hanno conservato la loro forza. Il presidente statunitense Franklin D. Roosevelt (1882-1945) ce ne dà un esempio particolarmente significativo. A lui viene attribuita la frase, rivolta a un sacerdote: «Smettila di concentrarti sui fallimenti. Quando io ho un'immagine di esito positivo nella mia mente, questa è talmente forte che so che succederà così».

Una questione di metodo

Nell'antica Grecia i filosofi trasmettevano ai loro allievi non soltanto conoscenze ma anche, per dirlo in termini moderni, il *know how* (l'insieme delle capacità e delle esperienze) del pensare.

Socrate, per esempio, disse: «La saggezza dell'anima fa guarire il corpo», una massima che mette in rilievo come all'epoca vi fosse una maggiore consapevolezza rispetto a oggi sui legami tra spirito e corpo e sulle possibilità del pensiero.

Nelle scuole odierne viene insegnato a memorizzare un grande numero di dati; si impara a ripetere meccanicamente, a scrivere, a fare disegni o calcoli, ma sostanzialmente non viene insegnato 'come pensare' e quanto il tipo di pensiero influisca sul risultato finale (studi compresi).

Varie 'scuole di pensiero'

Anche oggi tuttavia diverse 'scuole' e 'correnti' si occupano del pensiero. Piuttosto nota è quella che si ispira a Émile Coué, farmacista e studioso francese (inventore del metodo noto come 'autosuggestione cosciente', nei primi anni del XX secolo), contemporaneo di altri pionieri come Auguste Libéault, medico, Hippolyte Bernheim, professore a Nancy e Sigmund Freud, il fondatore della psicanalisi.

Émile Coué fu allievo dei primi due ma, come farmacista, ebbe modo di verificare l'effetto placebo (si intende l'azione di una sostanza priva di efficacia farmacologica, che però ha effetto positivo sul paziente, che è convinto di assumere un farmaco) e sviluppò un suo metodo originale basato sulle seguenti 'leggi'.

1. Quando vi è contrasto tra immaginazione e volontà è sempre la prima a prevalere.
2. Nel conflitto tra volontà e immaginazione, la forza dell'immaginazione varia in rapporto quadrato rispetto alla volontà.
3. Quando volontà e immaginazione sono in accordo, le loro forze non si sommano ma si moltiplicano.
4. L'immaginazione può essere guidata.

Inoltre: «Ogni idea presente nella mente tende a diventare una realtà. L'intensità di una suggestione è proporzionale all'emozione che l'accompagna. Una volta posto un fine, il subcosciente trova da sé il modo di realizzarlo». Il metodo di E. Coué e di un suo conterraneo, il medico Charles Poyen, conquistò molti seguaci soprattutto negli Stati Uniti, e numerosi furono gli operatori, specie in campo religioso, che si avvalsero dei loro insegnamenti, in parte modificandoli e adattandoli.

Ricordiamo tra gli altri Mary Baker (nota anche come Mary Baker Eddy), fondatrice di *Christian Science*; il teologo Joseph Murphy; il prolifico scrittore Norman Vincent Peale; l'uomo d'affari Napoleon Hill; Shakti Gawain, americana (che visse molto in Oriente), che si occupò soprattutto di salute olistica; José Silva, americano di origine messicana, specialista in elettronica e fondatore del metodo *Silva Mind Control* che propone la produzione volontaria di determinate onde cerebrali; la scrittrice canadese Michèle Morgan... Ma l'elenco sarebbe ancora molto più lungo. Sempre negli Stati Uniti ha avuto origine il movimento degli Alcolisti Anonimi. Il loro *Programma in Dodici Passi* è basato su un forte credo religioso, ma può essere definito anche il frutto di un'onda di pensiero, un pensiero positivo.

Esistono numerosissime varianti sul tema, secondo gli autori e i ricercatori. C'è chi propone la tecnica della visualizzazione con appropriati esercizi; c'è chi suggerisce invece esercizi di meditazione, oppure di avvalersi di ben precisi momenti come il dormiveglia (caratterizzato da onde cerebrali di tipo diverso rispetto allo stato di veglia); c'è chi invita a rivolgersi al proprio inconscio, a parlargli, ringraziarlo, incoraggiarlo. E chi cerca di comprendere il 'meccanismo' del pensiero.

L'apporto della visualizzazione

Un apporto importante, che completa e potenzia l'azione del pensiero, è la visualizzazione. Visualizzazione significa vedere, configurare una cosa, persona, scena o situazione senza l'uso del nostro 'occhio fisico' e senza la necessità di avere davanti a sé materialmente l'oggetto visualizzato. Anzi, non occorre neppure che lo abbiamo mai visto: la visualizzazione può essere una creazione completamente nostra, modificabile in qualunque momento.

Combinare visualizzazione e pensiero

Combinare la visualizzazione creativa e positiva con il pensiero elimina il rischio di rendere quest'ultimo troppo astratto. La tecnica è facile da praticare ed è di eccezionale efficacia, soprattutto nei seguenti campi.

- Perfezionare le prestazioni sportive.
- Migliorare il proprio stato di salute e accelerare i processi di guarigione.
- Incrementare il potenziale personale, a tutti i livelli (professionale, relazionale, eccetera), la maturazione e la capacità di introspezione.

La qualità del pensiero

Il pensiero ha effetto sul corpo

«Ma è solo un pensiero», o: «Pensare non fa male a nessuno» sono frasi piuttosto ricorrenti.

Invece pensare male può fare molto male.

Volete fare una prova per verificare l'effetto che il pensiero ha sulla vostra forza fisica? Allora chiedete a un amico di eseguire con voi alcuni test muscolari. Per farli, basta che voi vi mettiatene in piedi, a gambe unite, un braccio lungo il fianco e l'altro steso orizzontalmente davanti a voi.

Pregate l'amico di appoggiare una mano sul vostro polso e di spingere verso il basso il braccio teso. Dopo alcune prove avrete una misura approssimativa di quello che è la vostra 'forza media'.

Ora, senza esprimerlo ad alta voce, formulate dentro di voi un pensiero che trovate gradevole, per esempio un ricordo veramente bello, oppure un progetto al quale tenete molto, e pregate l'amico di spingere verso il basso. Quanta forza muscolare registrate? Fate ora la prova con un pensiero triste, per esempio di malattia o di morte, e ripetete il test muscolare. C'è differenza, e quanta? Se volete, fate ancora diverse prove, senza mai comunicare prima il vostro pensiero, cambiando braccio se vi sentite stanchi.

Provate a chiedere al vostro amico se riusciva a leggere la 'qualità del pensiero' anche nell'espressione del vostro viso.

In ogni caso, osservate le persone intorno a voi, e anche la vostra immagine allo specchio: l'espressione è ben diversa quando formulate un pensiero positivo rispetto a uno triste, non è vero?

Indice

5 Forte come un pensiero

CHE COS'È LA VISUALIZZAZIONE CREATIVA

- 11 All'inizio fu il pensiero
- 13 Una questione di metodo
- 16 La qualità del pensiero
- 28 Se è buono è leggero
- 33 Cambiare si può!
- 46 Quante forme ha il pensiero?
- 67 Il pensiero degli altri
- 74 Analizzare o comprendere?
- 79 E se dipendesse dal cervello?

LA TECNICA PASSO PER PASSO

- 87 Rinunciare al pensiero negativo
- 90 Formulare con precisione il pensiero
- 98 Quanto ti ami?
- 102 Il problema vero
- 105 Come voglio essere?
- 115 Ogni risposta esige una domanda
- 118 Esercizi

UN PENSIERO PER OGNI GIORNO DEL MESE

- 126 Come usare queste pagine
- 139 Bibliografia