

ANNALISA FALIVA

AUTOIPNOSI per vincere il dolore

Ipnosi, autoipnosi e meditazione
per il benessere di corpo, mente e spirito



ANNALISA FALIVA

.....

AUTOIPNOSI
PER **VINCERE**
IL **DOLORE**

.....

Ipnosi, autoipnosi e meditazione
per il benessere di corpo, mente e spirito

EDIZIONI
LSWR

Autoipnosi per vincere il dolore

Autore: Annalisa Faliva

Collana: Salute & benessere

Realizzazione editoriale: Redint studio srl

Immagine di copertina: © Katja Gerasimova | Shutterstock

Publisher: Marco Aleotti

© 2018 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-683-7

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizioniLSWR.it

Finito di stampare nel mese di agosto 2018 presso "Rotolito" S.p.A., Seggiano di Pioltello (MI) Italy

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

*A quelli che hanno il coraggio di cambiare
e a quelli che lo stanno cercando*

INDICE

INTRODUZIONE	11
Come usare questo libro	14
Risultati e aspettative	19
PARTE PRIMA – IPNOSI E DOLORE	
CAPITOLO 1 – CHI È L'INCONSCIO?	23
Cenni storici	26
Perché l'ipnosi è utile?	38
L'importanza del rilassamento	42
Che cosa serve	45
CAPITOLO 2 – IL DOLORE	49
Che cos'è il dolore?	49
La percezione del dolore	50
Il controllo delle porte	54
Abilità dell'inconscio nella percezione del dolore	55
Aspetti della gestione del dolore	59
L'uso di analgesici	59
Se il dolore è troppo forte	59
Ma funziona con tutti i tipi di dolore?	60
Dolore cronico	61
Dolore e psicosoma	62
CAPITOLO 3 – ESERCIZIO FISICO, ALIMENTAZIONE E BENESSERE	65
Esercizio fisico e benessere	65
Attività piacevoli e speranza	70
Coltivare un'attitudine positiva	70
Il rispetto dei ritmi biologici	74
L'importanza di una dieta non inquinante	76

PARTE SECONDA – AUTOIPNOSI: DALLE BASI ALL'ECCELLENZA

CAPITOLO 4 – IMPARARE L'AUTOIPNOSI	81
Cambiare: paura e desiderio	81
Autoipnosi: come, dove e quando	83
Percezione corporea	86
La suggestione e il funzionamento inconscio	87
Imparare a fissare l'attenzione	90
Un aiutante sempre disponibile: il respiro	91
Il rilassamento frazionato	93
Rilassamento frazionato di tipo attivo	94
Rilassamento frazionato di tipo passivo	96
Descrivi il rilassamento a te stesso	98
Suggestioni brevi e positive	99
Comunicare con l'inconscio: i fenomeni ideomotori	101
Fisiologia e stato interiore	103
Livelli di suggestionabilità	105
Predisporsi alla trance: esercitazioni	107
1. Aspettative	108
2. Le mani	108
3. Pensieri e associazioni periferiche	108
4. La modalità prevalente di percezione	109
5. Intensificare le sensazioni piacevoli	112
6. La distorsione temporale	113
Aumentare la capacità di usare la visualizzazione e la fantasia	114
Qualche idea per visualizzare	119
Visualizzazione e medicine	121
Per la trance utilizza ogni cosa	122
Abitudini e difese	125
Identificare e usare la resistenza	126
Ancora resistenze	127
I segnali della trance	128
Fiducia nelle tue risposte inconse	129
Suggestioni postipnotiche e segnali postipnotici	130
Suggestioni postipnotiche nella gestione del dolore	133
Approfondire la trance	134
Levitazione della mano	138
Riepilogo: le fasi della trance	140
Induzione di uno stato di trance	142
Richiamare l'esperienza di trance: autoipnosi rapida	145

PARTE TERZA – GUIDARE LA MENTE OLTRE IL DOLORE

CAPITOLO 5 – MEDITAZIONE, CONSAPEVOLEZZA ED EQUILIBRIO

PSICOFISICO	151
Meditazione e dolore	151

Meditazione e autoipnosi	155
Emozioni, equilibrio psicofisico e corpo/mente/spirito	156
La respirazione addominale	168
Liberare le emozioni e depurare il corpo/mente: la catarsi	169
Osservare la mente	175
L'impermanenza e l'attaccamento	176
La mente non qui non ora	180
Lo stress	181
La paura	188
Il senso di colpa	191
L'ansia	194
Attacchi di panico e fobie	196
Desiderio, odio e illusione	200
La rabbia	203
Il risentimento	205
La depressione	205
La demotivazione	208
La polarità	209
Lasciare cadere la lotta tra dolore e piacere	211
La legge di risonanza e la proiezione	213
Superare la paura	218
Il giudice interiore e l'accettazione	223
Ritornare al corpo	227
Aprire il cuore	231
Il messaggio del dolore	232
I vantaggi del dolore	235
Dialogare con il dolore	238
Sintomo o dolore come segnale	241
Fondersi con il dolore	242
Cambiare le abitudini emotive	244
Alcune considerazioni su corpo/mente/spirito	251
CAPITOLO 6 – MEDITAZIONI E PROCEDURE DI AUTOIPNOSI	
PER IL RIEQUILIBRIO	263
Lasciati danzare dalla danza	263
La Meditazione Dinamica di Osho	265
La consapevolezza sensoriale	268
Visualizzazioni per il rilassamento	271
Autoipnosi per lo stress	272
L'isola del benessere	276
Un colore per la rabbia	280
Radicarsi nel corpo	282
Abitare pienamente il corpo	283
Essere semplicemente un testimone	288
Visualizzare la luce curativa	292

Rilassarsi nel cuore	293
La gentilezza amorevole	297
Decondizionarsi	300
Accettarsi in trance	310
Autoipnosi per la meditazione	311
La presenza mentale	313
Lo specchio e la proiezione	316
Sull'attaccamento	319
I ricordi piacevoli	320
Meditazione sulla paura	322
Desensibilizzazione in trance	324
Paura del vuoto e dell'abbandono	326
Il vuoto più grande: la morte	328
Paura della morte: aprire la presa	329
Amore e perdono	331
Aprirsi al Superconscio, il Divino in noi	332
CAPITOLO 7 – ESEMPI DI TRANCE PER LE TUE REGISTRAZIONI	341
Come espandere il rilassamento: spegnere i sensi	342
Rilassamento e respiro	344
Stress, tensione, disagio interiore: la fiducia può espandersi	346
Paura, mente negativa e giudicante: il coraggio è lì vicino	348
Demotivazione, depressione: è meglio essere vivi	350
Eccessiva autocritica, sensi di colpa: è importante poter sbagliare	351
Rigenerarsi, lasciar andare depressione, rabbia, risentimento: la stanza segreta	353
Catarsi in trance	356
Rilassarsi con il cambiamento	358
Nuove soluzioni	359
Come preparare le tue registrazioni di autoipnosi	362
PARTE QUARTA – AUTOIPNOSI PER IL DOLORE PSICOFISICO	
CAPITOLO 8 – AUTOIPNOSI E DOLORE	371
La suggestione di Coué	371
Usare la fantasia per tenere occupata la mente e spostare l'attenzione	374
EFT, o tecniche di libertà emozionale	377
Da Milton Erickson	381
Da Bandler e Grinder	393
Dolore e guarigione	396
Installare il programma del benessere con segnali postipnotici	397
La sequenza cenestesica dell'anestetico	398
Periodi di benessere	402
Le parole chiave	405
La Squadra di Specialisti	407
La cascata di acqua calda	409

L'intorpidimento	410
Le modalità del dolore	414
Immaginare l'aspetto del dolore	415
Chiudere gli interruttori	416
Spingere fuori il dolore	417
Dolore come liquido che scorre via	418
Il pezzo di burro	419
Il diffusore	420
Il tunnel	421
La palla	421
Il nastro magnetico	422
Il biliardo	423
Il termometro	423
Disegnare il dolore	423
Rappresentare il corpo	424
CAPITOLO 9 – AUTOIPNOSI PER DOLORI SPECIFICI	427
<i>Herpes zoster</i> (o fuoco di Sant'Antonio)	432
Dolore da arto fantasma	434
Cefalea ed emicrania	435
Mal d'orecchi	444
Tensione alla gola e oppressione al petto e all'addome	445
Dolore toracico e tachicardia	447
Nodo allo stomaco, tensioni al plesso	449
Ulcera e colite	449
Stomaco e intestino	456
Cardiospasma	457
Vomito	458
Controllo del dolore dal dentista	460
Crampi	466
Dolori mestruali	468
Mal di pancia	470
Coliche epatiche	470
Coliche renali, cistite, mal di reni	471
Artrite, dolori reumatici, rigidità	472
Sciatica, artrite, artrosi	474
Strappi muscolari	475
Mal di schiena	475
Dolore agli arti	477
Dolore iatrogeno da fisioterapia	477
Per anestesia veloce	478
CONCLUSIONI	481
BIBLIOGRAFIA	487
INDIRIZZI UTILI	493

INTRODUZIONE

A distanza di una decade dalla pubblicazione di *Invito al benessere. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per la gestione del dolore*, è tuttora necessario e attuale imparare la giusta attitudine per la gestione del dolore psicofisico.

Il passaggio dal “vecchio” XXI secolo a questa Nuova Era post 2012¹, in cui i valori profondi di umanità, responsabilità e condivisione si spera infine prevarranno sulla legge dello sfruttamento e del profitto a ogni costo, sta attraversando fasi cruciali, e si sa che le ore che precedono l'alba sono le più buie... Oggigiorno imparare a gestire bene la sofferenza, sia essa emozionale o fisica, così come l'incertezza e il senso di precarietà che quest'epoca ci trasmette, è più che mai indispensabile.

Nel desiderio di raggiungere un pubblico più vasto l'opera si ripresenta perciò con un nuovo titolo, alcuni nuovi contenuti e una revisione che ha cercato di semplificarne la consultazione.

È innegabile che spendiamo molta della nostra esistenza alle prese con la sofferenza interiore e il dolore fisico.

L'ipnosi, l'autoipnosi e la meditazione hanno mostrato di poter dare un aiuto concreto alle persone che soffrono e favorire un mag-

¹ Il 2012 è stato a lungo indicato da numerose tradizioni esoteriche come il punto di svolta per una significativa discontinuità con la prevalenza del materialismo sul pianeta, e l'avvento di una radicale trasformazione dell'umanità in senso spirituale.

gior benessere. Numerosissime sono le testimonianze che dimostrano come l'uso regolare dell'autoipnosi possa diminuire o risolvere il dolore fisico e/o emozionale, e permetta di ritrovare l'energia per vivere il più pienamente possibile e svolgere il proprio lavoro.

Spesso siamo riluttanti al cambiamento che la vita ci propone e il malessere può essere il segnale che abbiamo bisogno di diventare più flessibili e abbandonare rigidi schemi interiori... quella spinta a lasciare andare il vecchio e aprirci al nuovo. L'inizio del nuovo millennio ci sfida e a volte ci sovrasta con cambiamenti in ogni campo. Quale sostegno può essere più adeguato che rivolgerci all'interno di noi stessi e imparare a comunicare con l'inconscio, quella parte misteriosa dal potenziale sconfinato?

Assieme a ipnosi e autoipnosi, le tecniche di meditazione ci guidano a una maggiore comprensione della mente, così creativa nell'evocare disarmonia, e possono aiutarci a trovare nuove prospettive, nuovi paesaggi interiori in grado di sostenere un equilibrio psicofisico migliore.

Le origini dell'ipnosi si trovano in antichissime pratiche a sfondo magico o mistico. Forse per questo tuttora accade che l'ipnosi venga spesso considerata una pratica poco chiara che spaventa, che impone una sorta di potere esterno a cui non si è in grado di sottrarsi.

In realtà il vero potere è dentro di noi. L'ipnosi è l'arte e la scienza di comunicare con l'inconscio, quella parte profonda che governa la nostra vita e detiene la chiave per il cambiamento. Perciò l'ipnosi e l'autoipnosi – la possibilità di sviluppare una comunicazione personale e autonoma col proprio inconscio – sono tra gli strumenti più utili per aiutarci a ottenere ciò che vogliamo realizzare nella nostra vita.

Il contatto con l'inconscio è fonte di inesauribile ricchezza. Questa forza, che è alla base stessa del nostro esistere, non cessa di commuovermi e stupirmi con le sue straordinarie qualità, con l'amore e la dedizione che mostra per il suo compito: lavorare per noi e per la vita.

Il contatto personale con l'inconscio è un grande dono e può condurre a innumerevoli scoperte; per esempio, può aiutarci a invitare più benessere nella nostra vita, a sviluppare una maggiore consapevolezza della nostra reale natura per poter finalmente vivere in un mondo nuovo che rispecchi questa diversa qualità. Al momento l'es-

sere umano utilizza una minima parte del suo enorme potenziale e dall'inconscio può giungerci la spinta all'evoluzione e all'espansione oltre i confini così angusti della mente razionale. Ciò che si conosce meglio permette una migliore gestione. Al di là delle connotazioni negative della parola "controllo" (ci sono aree della nostra vita in cui esercitiamo sicuramente troppo controllo, nel tentativo di proteggerci da paure e insicurezze), esso è una funzione estremamente utile.

È grazie al controllo che possiamo decidere come muovere il corpo a seconda di quello che vogliamo fare, se leggere un libro o uscire a incontrare gente, se è tempo di andare in bagno o dobbiamo trattenerci finché non ne troviamo uno, se sfogare l'aggressività che una provocazione risveglia in noi, oppure lasciar perdere... Possiamo fare tutto questo perché siamo provvisti di controllo.

Imparare a gestire meglio il dolore significa acquisire controllo su molti processi psico-fisiologici che abitualmente sono governati dal sistema nervoso autonomo, ed è un modo di espandere la capacità di prenderci cura di noi stessi. Per farlo, è necessario saper comunicare con l'inconscio. Il dolore esiste, questa è una realtà incontrovertibile del nostro vivere nella dimensione dualistica dell'esistenza. A volte il dolore è utile, ci segnala che è tempo di cambiare o che c'è bisogno di intervenire per salvaguardare la nostra salute, altre volte ha già svolto la sua funzione di segnalazione-guasto e non è più di nessuna utilità.

Quanto può migliorare la qualità della nostra vita e della nostra presenza diminuendo il dolore!? Quanta energia in più possiamo avere a disposizione per vivere, crescere ed espandere la consapevolezza imparando una miglior gestione del dolore e della sofferenza interiore! La visione che abbiamo di noi stessi dipende dai nostri schemi inconsci, il mondo in cui viviamo è il risultato della manifestazione della nostra consapevolezza (o dell'assenza di essa) e degli schemi dell'inconscio collettivo. Quella che abbiamo davanti non è una realtà fissa, immutabile, ma si può cambiare, trasformare. Mai come in questo momento storico si è sentita l'urgenza di questo cambiamento e, se vogliamo trasformare il mondo, è bene cominciare subito da noi stessi! L'inconscio può aiutarci in tutto questo, però dobbiamo essere capaci di guidarlo a farlo.

Buon lavoro!

Come usare questo libro

Quest'opera si rivolge a chiunque desideri imparare a coinvolgere l'inconscio per migliorare la propria capacità di stare bene, per espandere rilassamento e consapevolezza. Offre un vasto compendio per una migliore gestione del dolore, sia esso emozionale o fisico, e indicazioni di superamento e benessere in tante aree diverse dell'unità corpo/mente/spirito; un contributo alla comunicazione con l'inconscio, per favorire quel contatto con il potenziale di crescita e sviluppo che è in ognuno di noi. Il materiale si articola in quattro parti e nove capitoli.

La prima parte, *Ipnosi e dolore*, comprende i primi tre capitoli. Il Capitolo 1, "Chi è l'inconscio?", offre i primi elementi per comprendere il funzionamento dell'inconscio e l'utilità di coinvolgerlo nei nostri processi, oltre a cenni storici che delineano l'evoluzione e l'espansione dell'ipnosi dalle sue origini fino ai giorni nostri.

Nel Capitolo 2, "Il dolore", si approfondisce come funziona l'inconscio nella percezione del dolore e si illustra l'utilità dell'autoipnosi per migliorare la propria risposta.

Il Capitolo 3, "Esercizio fisico, alimentazione e benessere", evidenzia come la disintossicazione sia un aspetto importante per il benessere e come il movimento e un'alimentazione adatta possano costituire un grande aiuto al raggiungimento dei risultati sperati.

La seconda parte, *Autoipnosi: dalle basi all'eccellenza*, comprende il Capitolo 4, "Imparare l'autoipnosi", in cui numerosi esercizi pratici ed esempi guidano a sperimentare lo stato di coscienza più adatto per comunicare con l'inconscio, dai primi passi alla possibilità di preparare le proprie registrazioni di autoipnosi.

La terza parte, *Guidare la mente oltre il dolore*, comprende i Capitoli 5, 6 e 7. Le antiche leggi dell'Alchimia ci insegnano che l'interiore regge l'esteriore. Il quinto Capitolo, "Meditazione, consapevolezza ed equilibrio psicofisico", che ci spiega come equilibrio interiore e pace mentale siano alla base di ogni vero benessere, precede quindi i capitoli di lavoro più specifico sul dolore fisico. La nostra percezione

del dolore e del benessere si basa in gran parte infatti su quello che la nostra mente ci trasmette.

Non potremo mai essere certi di avere consolidato la nostra capacità di stare bene fino a quando non saremo in grado di avere una certa distanza dalla nostra identificazione con la mente e non avremo imparato a guidarla per sostenere la nostra pacificazione interiore, ed è quello che propone il sesto Capitolo, “Meditazioni e procedure di autoipnosi per il riequilibrio”.

Il Capitolo 7, “Esempi di trance per le tue registrazioni”, presenta testi di autoipnosi da utilizzare nella propria pratica o per le proprie registrazioni.

La parte quarta, *Autoipnosi per il dolore psicofisico*, comprende i Capitoli 8 e 9. Nell’ottavo Capitolo, “Autoipnosi e dolore”, si trovano gli approcci più efficaci al superamento del dolore utilizzati da numerosi terapeuti e ipnotisti tra i più esperti e conosciuti. Il nono Capitolo, “Autoipnosi per dolori specifici”, permette di applicare l’approccio di autoipnosi più adatto alle diverse problematiche, per espandere sempre di più la propria capacità di gestire il dolore.

La terminologia e il linguaggio sono stati semplificati per essere comprensibili anche a un pubblico profano. Il materiale presentato è piuttosto ampio. Per facilitarne la consultazione sono stati introdotti consigli sull’utilizzo di specifiche procedure a seconda delle diverse problematiche e segnalazioni di approfondimento che rimandano ad altre parti del testo che presentino analogie con l’argomento trattato.

Ci proponiamo di guidare il lettore a sviluppare un approccio il più possibile autonomo e creativo nel coinvolgere l’inconscio a lavorare per il proprio benessere.

Un compendio presenta necessariamente un materiale vasto e articolato. Come utilizzarlo? L’ipnosi è prima di tutto un’esperienza e qualcuno potrebbe preferire di tralasciare i primi capitoli e andare direttamente agli esercizi pratici, per approfondire le basi teoriche in un secondo momento. Altri amano capire innanzi tutto la teoria e la storia, e poi addentrarsi nella sperimentazione. Entrambe le strade sono valide, purché nel tempo si prenda visione di tutto il materiale.

Questo permetterà infatti una comprensione più profonda del potere dell'inconscio e dell'interdipendenza di corpo, mente e spirito, e potrà offrirti spunti per sviluppare la tua creatività unica e personale. Naturalmente se nel frattempo hai un attacco di dolore o un malessere interiore, dopo aver preso tutte le misure mediche che ti sembrano adeguate, applica la tecnica che ti sembra più adatta per la tua situazione. Risolva la situazione contingente, continua poi nella lettura e nella sperimentazione.

A proposito delle tecniche, siano esse di meditazione o di gestione del dolore, potrai notare che alcune sono più adatte alla tipologia di malessere che ti affligge, altre ti attraggono o ti incuriosiscono anche se forse non sembrano adatte al tuo caso. Il consiglio è di provare prima quelle che ti sembrano più utili o che ti attirano, e poi tutte le altre, variandole a tuo piacere per adattare al tuo caso. Alcune di queste tecniche, infatti, saranno veramente efficaci per te e altre meno, e non puoi saperlo finché non le provi.

Prima di mettersi a sperimentare le pratiche presentate nei Capitoli 8 e 9 è consigliabile aver fatto pratica con le istruzioni per l'autoipnosi del Capitolo 4, per poter sviluppare le proprie capacità di rilassamento e contatto con l'inconscio e avere i risultati migliori.

Il nostro successo nell'utilizzo dell'autoipnosi per la gestione del dolore dipende dalla pratica e non è altro che uno dei tanti processi di apprendimento che abbiamo affrontato con successo nella nostra vita, molto più facile di imparare a camminare, correre, andare in bicicletta, leggere e scrivere, per esempio.

All'inizio della pratica dell'autoipnosi si consiglia di operare unicamente per migliorare la propria capacità di rilassamento. La tensione muscolare preme sulle terminazioni nervose e aggrava la percezione del dolore. Vivere abitualmente in uno stato di stress induce la mente a ingigantire le difficoltà e a indulgere nelle paure, causando così un aumento della tensione. Già soltanto imparare a espandere il rilassamento permetterà di rilasciare una grossa fetta

di malessere e porterà molti benefici. Soltanto dopo aver ottenuto una certa profondità nel rilassamento sarà opportuno passare ad applicare tecniche più specifiche per intervenire sulla percezione del dolore.

Può essere utile tenere un quaderno e annotare com'è andata la sperimentazione: l'entità del malessere di partenza, le sensazioni provate, se hai avuto beneficio e per quanto tempo, come si sta trasformando il tuo spazio interiore e la tua percezione ecc. così da poter fare poi dei confronti e concentrarti sulle tecniche risultate più efficaci.

Dopo aver approfondito la tua capacità di rilassamento, fai una lista dei diversi problemi, siano essi emozionali o fisici, su cui vuoi lavorare, dai più lievi a quelli più acuti. Inizia a fare pratica con i più lievi, quelli con cui sei certo di poter avere la più alta possibilità di successo e, quando avrai acquisito maggior dimestichezza, prosegui con le voci più impegnative della tua lista. Verificare di essere in grado di comunicare con il tuo inconscio e assicurartene l'aiuto ti trasmetterà entusiasmo e fiducia, e in ogni caso è meglio iniziare con ciò che è più facile e confrontarsi con gradi più alti di difficoltà una volta recuperata esperienza e abilità.

Ricorda che la comunicazione con l'inconscio è un processo di apprendimento che esige da parte tua onestà, sincerità e dedizione. Se la tua *Mente Inconscia* percepirà la sincerità del tuo sentimento e l'intensità del tuo impegno, potrà essere molto più disponibile a collaborare.

Le tecniche presentate sono piuttosto semplici e, una volta comprese nelle linee essenziali, puoi presentarle all'inconscio con parole tue. È la tua *Mente Inconscia*, quindi risponderà particolarmente alle tue parole, alle tue immagini, a ciò che costituisce la tua mappa interiore. Quando sarai un po' più esperto, sentiti quindi libero di cambiare e variare il materiale qui presentato se questo ti aiuta a stabilire un migliore contatto con il tuo inconscio. In ogni caso è necessario ricordare di rispettare la regola di parlare al tuo inconscio sempre in termini positivi. Nel Capitolo 4, troverai notizie più specifiche in proposito, e indicazioni su

come utilizzare i testi presentati per prepararti delle registrazioni; potrai così facilitare il tuo lavoro con l'inconscio sui temi che ti interessano. Praticamente tutti i testi in corsivo possono venire utilizzati a questo scopo.

Se per le tue particolari condizioni non ti è possibile preparare delle registrazioni, può essere utile farti leggere da qualcuno, con voce lenta e tranquilla, il testo che fa al caso tuo, oppure leggerlo spesso tu stesso, in uno spazio quieto e rilassato. Anche per quanto riguarda molte meditazioni del Capitolo 4, potrà essere utile utilizzare i testi per prepararti delle registrazioni che ti guidino nelle diverse fasi della meditazione.

Spesso viene chiesto se la comunicazione con l'inconscio nell'autoipnosi debba essere interiore e silente, oppure ad alta voce. Questo dipende dalla tua capacità di restare presente al tuo processo; naturalmente è bene poter presentare tutte le richieste prima di scivolare nel rilassamento profondo, così mentre riposi la Mente Inconscia può lavorare per te. Se nel tuo rilassamento senti che potresti addormentarti senza portare a termine quello che vuoi dire, allora parla a un volume abbastanza alto da sentire la tua voce. Questo ti aiuterà a rimanere cosciente abbastanza a lungo da completare la tua comunicazione con l'inconscio.

Visualizzare, anche se non indispensabile, si è rivelato molto utile per ottenere i risultati desiderati e senza dubbio potenzia l'efficacia e la qualità dell'autoipnosi. Se per te è difficile visualizzare o immaginare, esercitarti per migliorare questo canale di percezione sensoriale può essere molto importante. Questo potrebbe infatti permetterti una percezione della realtà molto più ricca e articolata, a livello sia conscio sia inconscio. Nelle persone vista, udito, percezione tattile ed emozionale, olfatto e gusto sono attivi in diverse percentuali. Più canali sensoriali sono presenti e ben funzionanti, più diventa facile e veloce per l'inconscio trovare soluzioni ai problemi. Nel Capitolo 4 potrai trovare specifici esercizi per allenare la tua capacità di visualizzare.

Risultati e aspettative

Che si tratti di sofferenza fisica o interiore sappiamo che è possibile “vincere” il dolore. Uno su tutti, Milton Erickson, il “padre” dell’ipnosi moderna, usava l’autoipnosi più volte al giorno per vincere dolori molto invalidanti. È importante tenere presente, però, che in questo caso si può vincere soltanto mettendo da parte la lotta e creando complicità e collaborazione con l’inconscio, imparando il suo linguaggio, sviluppando amore, comprensione e rispetto. E scoprire che solo così possiamo guidare la mente inconscia a vincere il dolore, e tutto quello che ci impedisce di stare bene con noi stessi.

Inoltre è bene operare ricordando che le aspettative possono essere un grosso ostacolo al raggiungimento del tuo obiettivo. Infatti le aspettative creano tensione e la tensione diventa l’impedimento che inibisce il rilassamento profondo e quindi la possibilità di una reale comunicazione con l’inconscio.

Mentre comunichi con l’inconscio, lascia i risultati che vuoi raggiungere soltanto sullo sfondo e focalizzati unicamente sul piacere di stabilire un contatto e comunicare con una parte così profonda di te. Questo è valido anche per la meditazione; per meditare bene non occuparti dei vantaggi futuri ma goditi semplicemente il fatto che stai espandendo la tua capacità di osservare il tuo cielo interiore e scoprire che non sei ciò che lo attraversa.

Nella maggioranza dei casi, con l’autoipnosi si può registrare un certo sollievo dal malessere o dal dolore in poche sessioni, ma a volte può essere necessario un periodo di lavoro più lungo prima di notare dei cambiamenti; così come alcune persone avvertono un beneficio immediato, e altre lo riscontrano alcune ore dopo. Naturalmente ci sono diversi fattori da considerare: se per esempio ti stai occupando di uno squilibrio o di un dolore cronico che è con te da molti anni, forse ci vorrà più tempo prima di ottenere cambiamenti significativi.

Un altro fattore da considerare è quanto sei disposto a impegnarti per ottenere il tuo risultato: per alcune persone può essere necessario fare autoipnosi tutti i giorni, anche più volte al giorno, mentre per altre può bastare un paio di volte la settimana.

Può essere necessario cambiare un po' il tuo stile di vita e includere nuovi elementi per ottenere e mantenere il tuo risultato, come per esempio favorire una dimensione più meditativa nella tua quotidianità che sostenga una maggior consapevolezza delle tue emozioni e la disponibilità a scaricare gli eccessi, introdurre una dieta adatta e un po' di esercizio fisico, sviluppare un hobby, coltivare qualche scambio sociale ecc. Andare in questa direzione può portare grossi cambiamenti e una nuova percezione di te.

Anche la tua capacità di rilassamento è un processo di apprendimento: più ti dedicherai a farne esperienza, più diventerà facile raggiungere profondità sempre maggiori, che apriranno la porta alla possibilità di una comunicazione sempre più diretta con l'inconscio. Se non dovessi avere dei risultati immediati, ricorda che stai comunque dando attenzione a te stesso: stai dedicando tempo ed energia per entrare in un contatto più profondo con te stesso, stai imparando a comunicare col tuo inconscio e questo è un fatto già molto positivo di per sé e non mancherà col tempo di darti dei risultati.