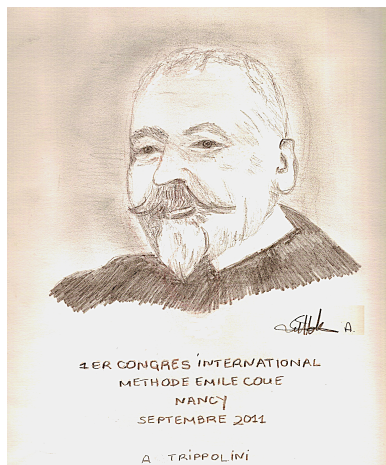


Giammario Trippolini  
**GUARIGIONE E SALUTE COL METODO COUE**  
**Manuale di formazione**



*Emile Coué sulla nave in partenza per l'America*

Ed. Il Successo - der Erfolg, A l'En 15, CH-7503 Samedan 2015  
[www.il-successo.ch](http://www.il-successo.ch) e-Mail: [manifesto.trippo@bluewin.ch](mailto:manifesto.trippo@bluewin.ch)



*Mi va sempre meglio sotto ogni aspetto (Émile Coué)*

**GUARIGIONE E SALUTE COL METODO COUE**  
**Manuale di formazione**  
di Giammario Trippolini, 2017

**Ordinazioni del libro stampato:** Giammario Trippolini, a l'En 15, CH-7503 Samedan.  
E-mail: [manifesto.trippo@bluewin.ch](mailto:manifesto.trippo@bluewin.ch) / tel. 0041 81 852 42 90 cell. 0041 77 461 35 56

## **Introduzione**

Il metodo Coué prende il nome del farmacista francese Émile Coué, il suo fondatore, che è passato i suoi ultimi anni della sua vita da farla conoscere per il bene dello spirito e del corpo dell'umanità. Nell'ambito del possibile si possono ottenere risultati sorprendenti per risolvere problemi, per guarire malattie, e avere del successo nella vita personale e professionale. Questo manuale di formazione spiega la pratica del metodo Coué e dà definizioni delle cinque parole chiave di Coué: “la padronanza di sé”, “autosuggestione”, “visualizzazione”, “volontà” e “immaginazione”. Noi anche, abbiamo sperimentato l'efficacia del metodo Coué per risolvere rapidamente e facilmente dei problemi fisici e psichici fra cui lo sforzo. La mia famiglia è costituita da boscaioli che vivo nella foresta, lontano dalla

società durante mesi. Oltre alla loro competenza di boscaioli, prendevano cura di quelli che cadevano malate. Grazie alla medicina naturale potevano fornire il loro aiuto e soprattutto un sostegno psichico. Le pratiche e le formule di nostro padre o del nostro nonno erano comparabili in qualsiasi punto, alle pratiche e alle formule di Émile Coué. Da 40 anni conosco e pratico il metodo Coué e ne ho ricevuto tanto profitto che facendo il bilancio della mia vita posso affermare che il solo metodo Coué ha più importanza per me degli studi universitari di filosofia, di psicologia, di teologia, di lingue e di storia unite insieme. Ho lavorato in un collegio con gli allievi più difficili che avevano un rendimento scolastico e disciplinare fallimentare. In tre settimane nella nostra famiglia e con il metodo Coué potevo reinserirli tutti (con un risultato del 100%) nella classe normale come buoni allievi. La mia grande soddisfazione è di avere sperimentato e realizzato la frase di Émile Coué: “Se l'autosuggestione è utile nel trattamento delle infezioni morali e fisiche, quali servizi molto più grandi ancora non può rendere alla società, trasformando in gente onesta quei bambini infelici che popolano le case di correzione e che escono da là soltanto per entrare nell'esercito del crimine? Che non mi si venga a dire che ciò è impossibile. Ciò è possibile e posso fornirvi la prova. “ La pratica del metodo Coué è semplice e le norme che Coué ha formulato sono facili da comprendere. Ma è importante approfondire le nostre conoscenze sull'essenza del metodo e sui mezzi per applicarlo con coerenza e senza errore. In effetti, il desiderio di É. Coué era soprattutto di insegnare e incoraggiare a praticare il metodo con esercizi semplici ed efficaci. La soluzione del problema, della malattia, del dolore, del timore, della depressione deve arrivare rapidamente e completamente. Non bisogna chiedersi in quale settore il metodo sia efficace perché le parole della formula “sotto ogni aspetto” non ammettono eccezioni. Una sola restrizione è ammessa: “nell'ambito del possibile”. Il metodo Coué non può farmi crescere le ali, perché ciò è impossibile. Raccomando a tutti di fare un buon impiego del metodo Coué e approfittarne per la propria felicità.

## **ÉMILE COUÉ**

Émile Coué è nato a Troyes il 26 febbraio 1857. Alcuni mesi dopo la sua nascita suo padre, ferroviere, è trasferito a Nogent-sur-Seine, dove Émile vivrà 13 anni. Dal 1870 a 1875, segue i corsi dell'istituto universitario di Troyes fino alla maturità di filosofia e di scienze. Dopo 8 anni di tirocini e di studi a Troyes ed alla scuola superiore di farmacia di Parigi, consegue il suo diploma di farmacista di 1a classifica. In 1883, prende la responsabilità

della Pharmacie Chominot a Troyes. È lì che incontra Lucia Lemoine, giovane donna di Nancy in visita con la sua famiglia, che diventerà sua moglie nel 1884. Nei suoi spostamenti a Nancy Émile Coué incontra il dott. Liébault ed il prof. Bernheim che usano tutti e due l'ipnosi per la terapia dei loro pazienti. Dopo il 1895 divide il suo tempo fra Troyes e Nancy. Nel 1910 si stabilisce definitivamente a Nancy fino alla sua morte avvenuta il 2 luglio 1926. Durante tutta la sua vita, ha studiato, sperimentato e definito le leggi, come pure il contenuto e la pratica del suo metodo basato sull'autosuggestione e l'immaginazione. Per aiutare i pazienti a ottenere il successo nell'ambito del possibile (salute corporale e spirituale, successi nella professione, nell'educazione dei bambini ecc.), ha formulato regole ed esercizi semplici che, in poco tempo, hanno attirato a lui migliaia di persone. Venivano presso di lui, perché imparavano con il suo metodo a risolvere ogni specie di problemi. Dopo la diffusione dei suoi successi è stato invitato a numerose conferenze in Francia, Inghilterra, Belgio, Germania, Norvegia, Italia, Austria e molto spesso in Svizzera e negli Stati Uniti. Così per es. tra il 4 gennaio e il 9 febbraio del 1923, ha tenuto conferenze a New York, Washington, Filadelfia, Cleveland, Yale, Pittsburgh, Columbus, Cincinnati, Dayton, Toledo, Detroit, Chicago, Buffalo e Rochester (SLP: *Travaux de la Société 1923 1<sup>er</sup> sem.*) nel 1924 vi è tornato nuovamente con un successo straordinario. I suoi più grandi amici e sostenitori erano l'industriale Henry Ford e l'avvocato Mengin, sindaco di Nancy. Émile Coué ci ha lasciato il suo insegnamento in un piccolo libro *“la padronanza di sé per mezzo dell'autosuggestione cosciente”* che prendiamo come base di questo manuale facendoci riferimento nel corso di questo *“Manuale”*.

*Discorso di Émile Coué. Introduzione:*

*“Se ci sono fra voi increduli, e ne ce ne sono certamente, dirò loro semplicemente: “Venite da me, vedete e sarete convinti dai fatti.”*

*Non bisogna credere tuttavia che sia assolutamente necessario procedere come sto per spiegarvi di usare l'autosuggestione. L'autosuggestione può essere fatta alla gente a loro insaputa e senza alcuna preparazione. Ad esempio se il medico che con il suo solo ruolo esercita già sul paziente un risultato suggestionante gli dicesse che non si può far più nulla per lui, che la sua malattia è incurabile, causa nello spirito di quest'ultimo una tale autosuggestione che può avere le conseguenze più disastrose. Se invece gli dicesse che la sua malattia è grave evidentemente ma che, con cure, tempo e pazienza, la guarigione verrà, potrà ottenere spesso dei risultati che sorprenderanno lui stesso.*

*Altro esempio: Se un medico, dopo avere esaminato il suo paziente, gli dà una ricetta senza alcuno commento, i medicinali prescritti avranno poca probabilità successo. Ma che spiega al suo cliente che tali e tali medicine dovranno essere prese in tali e tali condizioni e produrranno tali e tali effetti, quasi infallibilmente gli effetti annunciati si verificheranno.*

*Se ci sono in sala medici o colleghi farmacisti, li prego di non considerarmi loro nemico; sono al contrario il loro migliore amico. Prima di tutto vorrei far inserire nel programma delle facoltà di medicina lo studio teorico e pratico della autosuggestione, per il bene dei pazienti e dei medici stessi, poi ritengo che ogni volta un paziente va dal medico, quest'ultimo deve sempre ordinargli una o più medicine, anche se queste non sarebbero necessarie. Il paziente infatti, quando va dal suo medico, ci va perché gli indichi la medicina che lo guarirà. Il paziente non sa che, generalmente, è l'igiene fisico e mentale, e il regime di vita che si conduce a garantirci la salute. Ma egli vi attribuisce poca importanza. Lui esige un medicamento.*

*Secondo me se il medico prescrive al suo paziente soltanto un regime di comportamento, senza alcun farmaco, quest'ultimo sarà insoddisfatto, si dirà che era inutile disturbarci perché il medico non gli ha dato nulla da prendere. Allora forse va a cercare un altro medico. Penso dunque che il medico debba sempre prescrivere qualche medicina al suo paziente e, per quanto possibile, non di quelle medicine specializzate intorno alle quali si fa tanta propaganda e che valgono generalmente poco, ma delle medicine confezionate da essi stessi, che ispirano al paziente infinitamente più fiducia delle pillole X o delle polveri Y che può procurarsi facilmente in qualsiasi farmacia spesso anche senza ricetta."*

## L'ESSENZA DEL METODO COUÉ

### I. La padronanza di sé stesso.

#### 1. Che cosa è la padronanza di se stesso?

Il grande filosofo Tommaso d'Aquino (1225-1274) ha scritto: *“Tutto ciò che si realizza è il risultato della padronanza di se stesso”*. Ciò può spiegare perché Émile Coué, che vuol donarci la felicità fisica e psichica, concentri il suo



insegnamento sulla la padronanza di sé. Verso la fine del XIX e l'inizio del XX secolo “la padronanza di sé” era un po' alla moda. Un libro soprattutto ha avuto una grande diffusione « *Le gouvernement de soi même* » “il governo di se stesso” pubblicato nel 1905 da Antonin Eymieu. Ha riassunto in quest'opera il contenuto di 7 anni di conferenze tenute nella sala della filarmonica di Lione. Secondo Eymieu, il governo di sé, avviene in 3 modi: a) Con le idee per governare le proprie azioni, b) con le azioni per governare il sentimento, c) con i sentimenti per governare le idee e le azioni. Eymieu spiega chiaramente l'interdipendenza tra idee, atti e sentimenti. Ma A. Eymieu non dice che cosa si deve fare concretamente per raggiungere “il governo di se stesso”. Affida tutto alla volontà. Completamente contrario è l'insegnamento di Émile Coué che afferma: “Quando la volontà e l'immaginazione sono in lotta, è sempre l'immaginazione che prevale, senza alcuna eccezione”. Inoltre Coué ci dà esercizi concreti da ripetere regolarmente per raggiungere lo scopo usando l'autosuggestione cosciente.

Nel 1929 il teologo Joseph Enthofer ha scritto in latino la sua tuoi di Doctorat all'Università Angelicum di Roma con il titolo “de imperio sui ipsius”.

Nel 2001 Gerhardt Rot ha pubblicato un libro scientifico sull'interdipendenza tra sentimento idea ed azione. Il titolo del libro è: *Fühlen (sentimento), Denken (pensare), Handeln (agire): Wie das Gehirn unser Verhalten steuert.*, éd. Suhrkamp. (Come il cervello governa il nostro agire).

Tutte le intuizioni di Émile Coué sono state confermate dalle sperimentazioni più moderne sul cervello. Ma quello che manca a tutti gli studi dell'ultimo secolo sono gli strumenti pratici per arrivare a prendere in mano il nostro destino. E ciò è proprio la base del metodo Coué: diventare padroni del nostro destino e della nostra felicità con esercizi pratici e coscienti di autosuggestione.

**2. Definizione della padronanza di sé:** è la gestione di sé stessi, delle proprie idee, dei propri atti e dei propri sentimenti, in una parola appartenersi completamente ed essere responsabile del suo destino raggiungendo (nel campo del possibile) la felicità sotto ogni aspetto.

**3. La padronanza di sé e libertà.** La libertà costituisce l'essenza della persona umana. Senza libertà sono un essere vegetale come un animale o un albero ma non una persona dotata di intelligenza e libertà. Invece se mi appartengo completamente, ciò vuol dire che sono una persona libera di fare di me ciò che voglio (nel campo del possibile). Spesso constatiamo che il timore, lo stress, le preoccupazioni, i debiti, il partner, il capo, i genitori,

i colleghi ecc. prendono una parte preponderante in noi. Allora non ci sentiamo più completamente liberi. E. Coué ci indica i mezzi per raggiungere la proprietà di noi stessi e la libertà.

**4. Libertà e gioia.** L'uomo è nato per la felicità, per essere allegro. Ma soltanto se mi sento una persona libera mi posso dire felice. I vari piaceri sono perfetti se sono accompagnati dalla convinzione che siamo liberi di accettarli o rifiutarli. Se siamo costretti a mangiare, ascoltare, vedere ciò che non vogliamo, allora non possiamo realmente gioire. San Francesco d'Assisi incarna la perfetta letizia. È il solo che ha ispirato un capitolo nel libro Fioretti (XIII secolo) intitolato: "La perfetta letizia". La perfetta letizia non risiede nella scienza, nelle lingue, nei miracoli, nella conversione dei peccatori o degli infedeli, ma nella padronanza di sé stessi (per es. esempio: se non si concepiscono pensieri negativi verso qualcuno che ci ha maltrattati). Anche per San Paolo l'uomo è nato per gioire. Ha raccomandato quattro volte nelle sue lettere: Siate felici, ve lo ripeto, gioite ogni momento (Phil. 4,4).

**5.** Il riassunto di tutte le teorie scritte lungo i secoli è contenuto nel **Talmud**, raccolta di tradizioni rabbiniche che va ca. dal 700 prima del Christ al 500 dopo Cristo:

- Prendi coscienza dei tuoi pensieri, perché diventeranno le tue parole.
- Prendi coscienza delle tue parole, perché diventeranno i tuoi atti.
- Prendi coscienza dei tuoi atti, perché diventeranno le tue azioni.
- Prendi coscienza delle tue azioni, perché diventeranno il tuo carattere.
- Prendi coscienza del tuo carattere, perché diventerà il tuo destino.

**6.** In conclusione per E. Coué la padronanza di sé è lo scopo da raggiungere nella nostra vita, perché ci permette di gustare la libertà e la gioia perfetta e liberarsi da tutto ciò che è contrario alla libertà ed alla perfetta letizia. E. Coué ci indica come fare: praticando **l'autosuggestione cosciente** (Talmud: prendi coscienza!)

## II. Autosuggestione

**A.** Émile Coué ne ha data la definizione: "*L'AUTOSUGGESTIONE è l'influenza dell'immaginazione sull'essere spirituale e fisico dell'uomo*". É. Coué spiega ancora: "*La suggestione o piuttosto l'autosuggestione è un argomento completamente nuovo, e allo stesso tempo così vecchio come il mondo. È nuovo nel senso che, fino ad oggi, è stato male studiato e quindi mal conosciuto; è vecchio*

*perché è nata alla comparsa dell'uomo sulla terra. In effetti, l'autosuggestione è uno strumento che possediamo nascendo e questo strumento, o meglio questa forza, è dotata di una potenza inaudita, incalcolabile, che, secondo le circostanze, produce le migliori o le peggiori conseguenze. La conoscenza di questa forza è utile a ciascuno di noi, ma in particolare è indispensabile ai medici, ai magistrati, agli avvocati, agli educatori della gioventù ecc."*

L'autosuggestione è un mezzo, uno strumento, una macchina, che può essere utilizzata in bene o in male. Bisogna suggestionare coscientemente il subcoscientee con idee positive. Cioè se voglio essere felice bisogna che coscientemente cerco idee, immagini, parole e gesti felici, positivi, buoni. Coué: *"Per comprendere bene i fenomeni della suggestione o, per parlare più precisamente, dell'autosuggestione, è necessario sapere che esistono in noi due individui assolutamente distinti l'uno dall'altro. Tutti e due sono intelligenti; ma, mentre uno è cosciente, altro è incoscientee. È il motivo per cui la sua esistenza passa generalmente inosservata"*.

Composizione del nostro cervello: a) Il cosciente: metà-sfera cerebrale con corteccia frontale, prefrontale e laterale. In questa sfera del cervello, una parte delle sensazioni è filtrata e l'altro non lo è, ma influenza lo stesso nostro subcosciente. b) L'incosciente o subcosciente: sistema limbico e centri sottostanti della materia grigia, nucleus occamiens, ipofisi, amigdala, ippocampo, cervelletto, thalamus, ipothalamus fornix ecc.. Il subcosciente si serve dell'immaginazione per agire. Il cosciente trasmette un'idea al subcosciente che non discute oltre se è buona o cattiva, ma la traduce in atto. **Il cosciente è l'organo legislativo, mentre il subcosciente è l'organo esecutivo, che trova i mezzi per realizzare l'idea data.**

Qual'è il **significato** del concetto di autosuggestione? La parola deriva dal greco e dal latino: "auto- sub - gestio". AUTO è una parola greca che vuole dire "se stesso, da solo senza l'aiuto di altri".

SUB è una preposizione latina che vuole dire "sotto, disotto".

GESTIO (da gestio, gestionis e dal verbo gero, gessi, gestum, gerere) è una parola latina che vuol dire gestione (di un'impresa), governo (di una nazione), controllo (di sé stesso), direzione (di una scuola), agire, gesticolare, geriatra, geriarca, gerontologia ecc. Autosuggestione allora vuole dire "la gestione di sé stesso per mezzo del subcosciente", lo stesso significato di una parte del titolo del libro di Émile Coué "la padronanza di se stesso".

Allora il titolo del libro di Coué *"la padronanza di sé con l'autosuggestione cosciente"* vorrebbe dire "la padronanza di sé mediante la padronanza(o gestione) di se stesso tramite il subcosciente".

Qui si può notare come per Coué la padronanza o la gestione di se stesso



rappresenta l'essenza della vita umana. Sono padrone di me (o mi possiedo), sono libero, sono felice, posso dirigere la mia vita. Ecco mentre lo scopo della nostra vita è la padronanza di se stesso. Ma come posso raggiungere la padronanza di me stesso? Viene da sola, incoscientemente? NO, risponde É. Coué, deve essere raggiunta **coscientemente**, con esercizi ben scelti e ben programmati. Ascoltiamo Émile Coué:

*"Quando si sa usare l'autosuggestione in modo cosciente, si evita prima di tutto di causare negli altri delle autosuggestioni negative le cui conseguenze possono essere disastrose, ma al contrario se ne mandano coscientemente delle buone che riportano la salute fisica e spirituale nei pazienti... Aggiungo ancora questo, ed è una cosa estremamente importante; se fino ad oggi, avete provato riguardo a voi stessi una certa diffidenza, io vi dicono che questa diffidenza scompare poco a poco per fare posto, , alla fiducia in voi stessi basandosi sulla immaginazione che ha una potenza incalcolabile ed è in ciascuno di noi. E questa fiducia è una cosa assolutamente indispensabile a ogni essere umano. Senza fiducia in sé, non si va da nessuna parte, con la fiducia in sé, si può raggiungere tutto (nell'ambito del possibile, naturalmente). Abbiate dunque fiducia in voi e la fiducia vi darà la certezza che siete capace di fare non soltanto bene, ma anche molto bene, tutte le cose che desiderate fare, a condizione che siano possibili, anche tutte le cose che sono di vostro dovere"...*

*Cosa è dunque la Suggestione? Si può definirla "l'azione di suggerire un'idea alla mente di una persona". Quest'azione ha risultato realmente? A dire il vero, no. La suggestione non produce effetti di per sé. Può agire soltanto alla condizione sine qua non che il soggetto la trasformarsi in autosuggestione. E questo punto definiremo l'autosuggestione come "l'immedesimarsi di un'idea in sé stessi e da sé stessi". Potete suggerire qualcosa a qualcuno. Ma se la persona non accetta coscientemente la suggestione per trasformarla in autosuggestione, essa non produce alcun risultato".*

**B. Coué** insiste sul concetto che il cervello è diviso in due parti: cosciente oppure conscio e subcosciente oppure inconscio. Le due parti sono separate (o meglio unite) dal lymbus. Le informazioni passano dal Cortex (parte superiore o cervello cosciente) al thalamus (parte inferiore o cervello subconscio).

Questa tabella nota grosso modo alcune differenze fondamentali tra il Cosciente e il Subcosciente :

IL COSCIENTE	IL SUBCOSCIENTE
-Capacità critica, crea nuove idee e programmi di lavoro.	-Controlla e dirige il normale ritmo biologico e le funzioni neuro-

<p>-Possiede la capacità di formare idee astratte e universali</p> <p>-Pensa volentieri al passato e al futuro per allacciarsi legami per raggiungere delle mete.</p> <p>-Memoria corta Le informazioni vengono conservate ca. 20 secondi in media, filtrate e poi cancellate oppure per essere inviate nel subcosciente.</p> <p>- Qui è molto importante agire con criticità affinché venga immesso nel subcosciente materiale valido e positivo. Poiché solo lì potrà poi agire.</p> <p>-Capacità limitata di rielaborazione. In media elabora ca. 40 informazioni al secondo e può risolvere pochi compiti allo stesso tempo. Sigmund Freud paragonava la psiche umana a un Eisberg : la decima parte visibile è l'IO conscio, la forza dell'intelligenza e della volontà.</p>	<p>vegetative del corpo: battito del cuore, digestione, respirazione, movimento, sentimento, ecc.</p> <p>-Pensa al presente, prende tutto con grande responsabilità mettendo in atto le idee e le autosuggestioni. Sta in contatto col mondo attraverso i 5 sensi: vista, udito, gusto, odorato, tatto.</p> <p>-Memoria duratura: memorizza le esperienze fatte in passato e ciò che ha imparato: immagini, suggestioni, valori, sensazioni, convinzioni ecc.</p> <p>- Le esperienze vengono usate e memorizzate per le funzioni automatiche della vita come movimento, andare in bicicletta, nuotare, reazioni automatiche al dolore ecc.</p> <p>-Grande capacità di collegare milioni di dati automatici nello stesso tempo compresa la guarigione. Il 90% dell'Eisberg di Freud.</p>
---	---

**C.** Esempio del **disco fisso o hard disk** del computer. Tutti sanno che il computer è stato sviluppato imitando il funzionamento del cervello.

COMPUTER	UOMO
<p>Compro un nuovo PC e so che molti programmi di lavoro sono già inseriti nell'hard disk (aprire, energia, suono, tastiera, maus ecc.) ma non contiene notizie, documenti, foto, mail ecc. prodotti da me. Allora io dico il computer è vuoto, tabula rasa. Quindi io comincio a metterci le notizie, le lettere, i messaggi, le foto ecc. che</p>	<p>Simile situazione abbiamo noi alla nascita. Abbiamo i programmi per vivere come nutrimento, istinto, sentimento, vista, udito ecc., ma abbiamo poche o affatto idee. Con il tempo il bambino acquista un enorme numero di idee e sensazioni. Siccome il cosciente non è ancora sviluppato e i criteri di discernimento sono</p>

<p>mi ininteressano. Quello che ci metto lo ritroverò poi se io attivo il "salva", altrimenti tutto si cancella di nuovo e si perde.</p>	<p>deboli, allora il bambino salva tutto nella memoria perché il "cancella" è ancora poco o niente attivo. Quindi attenzione a ciò che vede e sente il bambino perché ciò eserciterà per sempre un influsso su di lui.</p>
<p><b>Il cosciente</b> nel computer viene rappresentato dal mio IO che siede davanti alla tastiera o maus e decide coscientemente quale programma aprire e usare. Posso usare Google, Facebook, E-mail, Words, Stampante, Scann, Notes, corrispondenza, Foto, Video ecc. usw. öffnen. Con un KLIK deliberato apro il programma per scrivere, leggere, spedire, cancellare ecc. Quando clicco su "salva" i file vengono memorizzati nel disco fisso o Hart Disk.</p>	<p><b>Nella vita</b> io faccio la stessa cosa. Posso ascoltare musica, leggere, scendere a spasso o lavorare. Quindi decido coscientemente quello che voglio scrivere, leggere ecc. Il tutto viene conservato nel subcosciente. Ma tante cose durante il giorno si vedono, si sentono e poi non vengono salvate e quindi si dimenticano.</p>
<p>Io stesso posso salvare nel PC verità o falsità, foto di famiglia o video porno, politica oppure horror.</p>	<p>Io posso creare coscientemente idee di amore o di odio, di coraggio o di paura.</p>
<p>Ma io posso scaricare dall'internet x/percento positive o y/percento negative informazioni. Il mio subcosciente allora in conseguenza diventa positivo o negativo.</p>	<p>Io ricevo informazioni volute o non volute dal mondo che mi circonda e a seconda della loro qualità il subcosciente diventerà x/percento positivo o y/percento negativo.</p>
<p>Se voglio avere un PC pulito allora devo memorizzarci file e ordinatori puliti compreso un sistema antivirus, mentre spams, horror, porno, razzismo ecc. devono essere cancellati definitivamente.</p>	<p>Se voglio condurre una vita pulita, sana e onesta devo immettere nel mio subcosciente (che è il governo esecutivo) positività, mentre devo cancellare o disinquinare la negatività (problemi, paura, depressione ecc.)</p>
<p>Un manuale o un corso</p>	<p>Il manuale del metodo Coué o un</p>

insegnano a maneggiare, conservare e usare bene un PC.	corso di base sul Metodo Coué insegnano come conservare una mens sana in corpore sano.
--	--

### III. Regole tra immaginazione e volontà

**L'IMMAGINAZIONE** è la facoltà di organizzare le idee o le immagini che sono sparse nei vari elaboratori del subcosciente (thalamus, tonsilla ecc.) cioè che le immagini inviate dal cosciente al subcosciente vengono coordinate per agire sui nostri movimenti e su tutta l'attività del nostro corpo. Spesso è così creativa ed usa così poco tempo alla combinazione dei mezzi capaci di risolvere i problemi del corpo o del cuore che sembra faccia dei miracoli. Ma se il cosciente invia messaggi negativi senza averli controllati e rifiutati allora l'immaginazione può causare mali incalcolabili. Sull'immaginazione Coué ha detto: *"Possiamo paragonare l'immaginazione ad un torrente che porta via inevitabilmente l'infelice che ci si è lasciato cadere, nonostante la sua volontà di guadagnare la riva. Questo torrente sembra indomabile; tuttavia se sapete trasformarlo, lo devierete dal suo corso, lo condurrete alla fabbrica, e là trasformerete la sua forza in movimento, in calore, in elettricità. Se questo esempio non vi sembra sufficiente, paragoneremo l'immaginazione (la pazza di casa, come ci piace chiamarla) ad un cavallo selvaggio che non ha né guida, né redini. Cosa può fare il cavaliere che lo monta, forse lasciarsi andare dove al cavallo piace condurlo? E allora spesso la sua corsa si ferma in un fossato. Se invece il cavaliere mette le redini a questo cavallo, i ruoli si invertono. Non è più il cavallo che va dove vuole, ma è il cavaliere che fa seguire al cavallo la strada giusta. Ora che ci siamo resi conto della forza enorme dell' inconscio o dell' immaginazione, mostreranno che quest'essere, considerato indomabile, può essere controllato più facilmente che un torrente o un cavallo selvaggio"*

Émile Coué ci insegna come acquisire **l'abitudine** di suggerirci immagini e pensieri, sani, onesti e positivi che devono sostituirsi al timore e al dubbio. É. Coué: "Dalle numerose esperienze che faccio ogni giorno da venti anni e che ho osservato con una cura meticolosa, ho potuto trarre le conclusioni che seguono e che ho riassunto sotto forma di leggi:

**1a Legge: quando** la volontà e l'immaginazione sono in **lotta**, è sempre l'immaginazione che prevale, senza alcuna eccezione; V (=Volontà) >< (= contro) I (=immaginazione) vince sempre I

**2a Legge:** nel conflitto tra la volontà e l'immaginazione, la forza dell'immaginazione è in ragione diretta del **quadrato** della volontà;  $I = V^2$  cioè dieci I = cento V

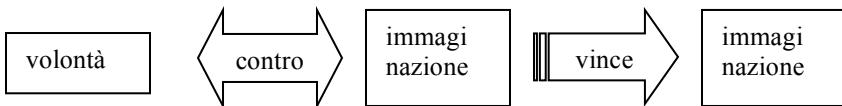
**3a Legge:** quando la volontà e l'immaginazione sono in sintonia, non si somma l'una all'altro, ma l'una si moltiplica con l'altro.  $I+V = I \times V$

**4a Legge:** L'immaginazione può essere indirizzata. (Le espressioni “in ragione diretta del quadrato della volontà” e “si moltiplicano” non sono da prendersi alla lettera. Sono semplicemente immagini per far comprendere meglio il pensiero di Coué.)

Émile Coué ha avuto il coraggio di affermare una cosa che molti hanno contestato ma che è stata dimostrata in laboratorio.

### **A) Quando la volontà e l'immaginazione sono in lotta, è sempre l'immaginazione che prevale, senza alcuna eccezione. (1a legge)**

Si può esprimerlo con la formula: volontà (V) contro immaginazione (I) = immaginazione (I)



Alcuni esercizi: (Attenzione! Fate il prossimo esercizio soltanto dopo avere letto il testo).

a) Esercizio: sedetevi e rilassatevi. Chiudete le vostre mani e gli occhi e pensate durante alcuni minuti soltanto a questa frase: “voglio aprire le mani e gli occhi ma non posso”. E dopo voi controllate ciò che avviene: le vostre mani ed i vostri occhi restano chiusi. Volete aprire mani e occhi perché pensate “voglio” (quindi un atto di volontà), ma non li aprite perché voi vi aggiungete “ma non posso”. Cioè l'immaginazione che le vostre mani ed i vostri occhi restano chiusi prevale sempre senza eccezioni sulla volontà, sul volere aprirli. E ciò anche se l'idea è falsa, perché è falso che “non li potete aprire”. E ciò perché è il subcosciente che influenza i movimenti del corpo. E il subcosciente non controlla se l'idea o l'immaginazione è vera o falsa. È cieco e sordo e mette in pratica le immagini date dal cosciente indipendentemente dalla volontà.

Aprirete le mani e gli occhi soltanto cambiando la frase in: “voglio aprire le mani e gli occhi, posso aprirli e li apro”. Allora siete pronti a fare l'esercizio ma fate attenzione che dopo un minuto di mani ed occhi stretti

passate a pensare la frase “posso aprirli e li apro”. Vi consiglio di fare quest'esercizio con un terapeuta del metodo Coué. Lui vi spiegherà che come le vostre mani e i vostri occhi restano chiusi così resterà chiusa la porta che dà accesso alla salute se siete malato e pensate non di poter guarire. Per guarirsi bisogna assolutamente pensare “io possono guarire” o come Coué ci consiglia: “vado di bene in meglio”.

L'esercizio delle mani chiuse potete farlo con la metà-frase: “Voglio aprire le mani ma...” o “voglio aprire le mani e gli occhi ma non so se posso”. Il risultato è nullo perché non aprite le mani anche se avete detto “io voglio... ». Aggiungendo la piccola parola “ma...”, dubitate di poterli aprire. Il dubbio è l'opposto della fiducia ed il suo risultato è “il nulla”. Per questa ragione, Gesù, i profeti e gli altri fondatori di religioni ripetevano continuamente ai loro discepoli la frase “perché dubitate?”.

Altro esempio con risultato nullo: “sto verticalmente, in mezzo al salotto; chiudo gli occhi e penso “vado in avanti o in dietro?”. Risultato nullo. Non posso muovermi né in avanti né in dietro. Resto bloccato per sempre. La stessa cosa avviene per le malattie. Non è “il volere guarire” che vi cura, ma piuttosto l'immaginazione, la fiducia e la fede nell'espressione “posso guarire e comincio da adesso a migliorare”. Ciò mobilita tutte le cellule a collaborare per la salute. Il dubbio e il timore sono messaggeri di malattia e morte. Nella salute del corpo o dello spirito avviene la stessa cosa. Se dubitate che il medico, la medicina, o il trattamento vi portino del bene, non guarite. È per questo che il metodo Coué sostiene i medici ed i farmacisti, perché insegna al paziente di avere fiducia in loro. E la fiducia porta la cura ed evita il cambiamento di medico o di farmacista. Se il paziente ha fiducia in loro, ritornerà a consultarli. Trascurare il metodo Coué da parte dei medici e farmacisti è un deficit nella loro formazione e contribuisce al malessere dei pazienti.

Ecco il testo scritto da Émile Coué:

*“Se apriamo un dizionario e cerchiamo il senso della parola volontà, vi troviamo questa definizione: “Facoltà di determinare liberamente alcuni atti”. Accettiamo questa definizione come vera, inattaccabile. Ma, nulla non è di più falso. Questa volontà, che rivendichiamo così con orgoglio, cede sempre il passo all'immaginazione. È una norma assoluta, che non offre alcuna eccezione. “Bestemmia! Paradosso!” esclamerete voi. “Affatto! Verità, verità pura”, vi risponderò io. E per convincersene, aprite gli occhi, osservate attorno a voi, e sappiate comprendere ciò che vedete. Vi renderete conto che ciò che vi dico non è una teoria campata in aria, partorita da un cervello malato, ma la semplice espressione di ciò che è in realtà.*

*Supponiamo che mettessimo a 30 cm dal suolo una tavola di 10 metri di lunghezza*

*e larga 25 cm. È ovvio che tutti saranno capaci di camminarci sopra da cima a fondo senza mettere il piede a terra. Cambiamo le condizioni dell'esperimento e supponiamo questa tavola messa all'altezza di una cattedrale, quale è la persona che sarà capace di fare soltanto un metro su questo stretto percorso? Nessuno, certamente. Non avreste fatto due passi senza cominciare a tremare e che, nonostante tutti i vostri sforzi di volontà, cadreste infallibilmente al suolo. Perché dunque non cadrete se la tavola è a terra e perché cadrete se è elevata? Semplicemente perché, nel primo caso, vi immaginate che vi sia facile andare fino alla fine di questa tavola, mentre, nel secondo, vi immaginate che non lo possiate. Notate che avreste ben voluto avanzare: ma se vi immaginate che non lo potete fare, siete nell'impossibilità assoluta di farlo. Se operai, carpentieri e altri sono capaci di compiere quest'azione, è perché s'immaginano di poterlo fare". Quindi è chiaro che non decide la voglia (o il volere), ma l'immaginazione di essere capaci o no.*

Di conseguenza, bisogna smettere di dire ai bambini o agli adulti: Se vuoi... se vuoi... se vuoi... Ma bisogna dire loro: Lo puoi, ci riesci, sei capace... Sei intelligente abbastanza per capirlo... Immaginati che tutte le cellule del corpo siano allarmate dalla tua malattia e si preparino a contribuire con i loro mezzi (anticorpi, minerali, vitamine, proteine) alla guarigione. Visualizza che il tuo dolore passa, e fugge lontano da te. Hai molta energia sotto ogni aspetto.. Sei capace di risolvere, nell'ambito del possibile, ogni problema o difficoltà. Sei il padrone dei mezzi che il tuo "padre che è nei cieli" e la natura ti hanno dato. Ecco alcune prove dell'importanza dell'autosuggestione che oggi si chiama spesso visualizzazione o immaginazione (in latino "imago imaginis o visio visionis", in greco "fantasia") da parte di alcuni pensatori passati:

- a) Il filosofo stoico Epitetto, nato attorno al 50 a. C. diceva a suoi discepoli: *Dio ci ha dato la cosa più sublime che lo renda felice: l'immaginazione cioè la fantasia. Se la utilizziamo nel modo giusto, essa permetterà di vivere un'esistenza libera, facile, allegra, solida. Utilizzare in modo giusto l'autosuggestione e l'immaginazione significa praticare l'auto-gestione cioè la padronanza di se stesso, il diritto, e la legge, insomma, la nostra forza e la nostra felicità.*
- b) Michel de Montaigne (1533-1592) nel 1580 pubblica uno dei suoi "Essais" con il titolo "La forza dell'immaginazione". Lì afferma che c'è *"una cucitura stretta tra lo spirito e il corpo che si comunicano continuamente i loro desti e le loro fortune... Con la forza dell'immaginazione trasaliamo, tremiamo, impallidiamo o arrossiamo sotto gli sbalzi agli scossoni delle nostre immaginazioni. Così pure avvolti tra le coperte di notte possiamo sentire qualche volta il nostro corpo così*

*agitato da quasi venir meno*" Le stimmate di San Francesco possono essere state prodotte dall'immaginazione di rassomigliare in tutto a Gesù Cristo.

- c) Pierre Gassendi (Gassendi 1592-1655) e Tommaso Fieno di Aversa hanno scritto "*de viribus imaginationis*" o *della forza dell'immaginazione*.
- d) Antonio Muratori nel 1745 pubblica un libro "*Della forza della fantasia o immaginazione umana*" dove dice: "*mi permetto di toccare un settore della medicina perché è certo che molte disgrazie corporali possono essere causate dall'immaginazione male usata. Ed al contrario l'immaginazione ha il potere di guarire malattie ed alcune volte così istantanee da far pensare a miracoli*" " (Ristampato nel 1995 da GIUNTI Gruppo Editoriale, Firenze).

**Il merito di Émile Coué è di averci dato un metodo che ci permette di utilizzare la forza dell'immaginazione per aver successo nella vita, per il miglioramento della salute e per la cura delle malattie.**

**B) Riflessione: Allora la libera volontà non esiste?**

Il neurobiologo americano Benjamin Libet ha dimostrato nelle sue prove del 1985 (*Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. - Behavioral Brain Science.8: 529-566*. Tesi confermate nel 1999 da Patrick Haggard e Manfred Eimer, *Experimental Brain Research*, 126: 128-133)) che l'atto di volontà dipende sempre dalle idee e dalle immagini che si sono precedentemente accumulate. Le loro esperienze con l'elettromiogramma (EMG) hanno dimostrato la legge di Coué: l'immaginazione prevale sempre sulla volontà senza eccezione.

I neurologi hanno potuto dimostrare che l'esecuzione di un atto di volontà è preceduta in media di 500 - 1000 millisecondi dal controllo delle immagini già acquisite nei nuclei basales, caudatus, lentiformis, putamen, globus pallidus, substantia nigra, striatus, nucleus subthalamicus, thalamus ecc.

Si può riassumere il processo scoperto da Libet nella volontà di fare un passo avanti muovendo la gamba:

- a) **Atto di volontà:** voglio muovere la gamba
- b) **Raccolta di idee e di immagini** attorno al movimento (posso, il piede è sano, l'azione è buona, motivazione ecc.): da 500 a 1000



millisecondi

- c) **Poi atto di volontà obbligato** dall'esito del controllo delle immagini date: allora decido o no di muovere il piede
- d) **dopo 200 millisecondi** si ha la percezione sensibile del movimento: il piede che si muove.

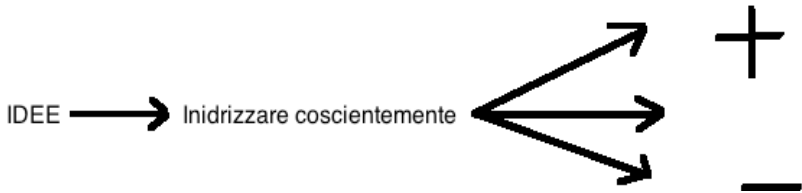
Vedere: Gerhard Roth: *Fühlen Denken Handeln*, pag. 435s - 2001 Shurkamp)

Se la volontà è obbligata ad agire in funzione di un'immagine preacquisita, dove è la libertà? La risposta di **Émile Coué** è **basilare**: "**nel GOVERNARE COSCIENTEMENTE la raccolta delle idee.**"

**C) I termini quadrato, somma, moltiplicazione sono simbolici (leggi 2 e 3)**

**D) L'immaginazione può essere indirizzata (4a legge)**

Coscientemente posso scegliere informazioni, idee o immagini positive o negative per memorizzarle nel mio subcosciente grazie alla autosuggestione. Ad esempio, per essere forte immagino conscientemente di essere una roccia o una quercia.



L'immaginazione negativa genera una contrazione o una distorsione della pelle (rughe sul fronte o pelle d'oca), delle vene, delle arterie, dei vasi linfatici, dei bronchi, degli intestini (il timore genera mali di ventre tanto da farsela sotto), dello stomaco (ulcera) o del cuore.

L'immaginazione positiva al contrario produce adrenalina, il desiderio di vivere e favorisce la produzione di cellule sane.

**E) “Ogni pensiero tende a realizzarsi”**

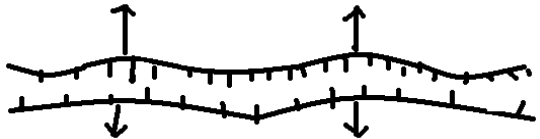
Émile Coué ripeteva continuamente questa frase. Già Antonin Eymieu

l'aveva ripetuta e dimostrata (*parte 1a, pp. 123-147*),”**l'idea tende a realizzarsi anche se è errata**". Perciò stiamo attenti a non formulare pensieri negativi perché essi tenderanno a realizzarsi! Facciamo l'esercizio seguente a occhi chiusi: Formuliamo in silenzio e ripetiamola per un minuto l'idea: “io sono felice”. Sento i muscoli che si distendono e le vene che si aprono. Anche se poi ciò non sia vero. Oppure pensiamo: “sono triste”. i muscoli si restringono, le rughe aumentano senza chiedersi se quest'idea è vera o no. Il Subcoscientee non controlla la realtà. Si occupa di mettere in movimento i muscoli del viso indipendentemente dalla veridicità dell'idea (sapere se l'idea è vera o falsa non gli interessa perché obbedisce ciecamente). E tutte le cellule collaborano a realizzarla. Sentiamo chiaramente il movimento di gioia o di cruccio delle labbra e delle rughe sulla fronte.



## **F) Le idee ripetute producono movimenti abituali**

Le cellule ed i tessuti delle vene, dei muscoli, dei nervi ecc. sotto la sovente ripetizione delle stesse immagini memorizzate producono gli stessi movimenti, cioè in un'abitudine positiva di pensare si dilatano dando benessere mentre in un'abitudine negativa di pensare si restringono causando stress. Quando quest'idee vengono a mancare, gli stimoli di dipendenza si fanno sentire esattamente come la dipendenza all'alcool, alla droga, al cioccolato, agli spaghetti, alla televisione, all'internet o ai romanzi rosa o polizieschi ecc. Ogni abitudine può essere cambiata grazie alla ripetizione costante delle autosuggerzioni che appositamente o coscientemente inseriranno in fondo al subcosciente per produrre le abitudini contrarie.



Il 18 settembre 2011, uno del partecipante al 1° Congresso Internazionale a Nancy “Émile Coué, il suo Metodo e le sue applicazioni contemporanee” è venuto da noi a St. Moritz (1800 m. sul mare) per la formazione di Terapeuta del metodo Coué. La sera ha iniziato a nevicare ed



abbiamo osservato dalla finestra i fiocchi che cadevano delicatamente: *“Come sono leggeri!”* dicevamo. Ha nevicato tutta la notte e la mattina sono andato alla finestra per vedere la quantità di neve che i fiocchi avevano depositato.

Emetto un grido. *“Mio Dio! i poveri alberi!”*. Ad eccezione di alcuni abeti, tutti gli alberi a foglie erano piegati, schiantati o sradicati. Avevo trovato la mia introduzione al corso quella mattina: *“Ecco la forza della ripetizione! Come è leggera la falda di neve! Ma una falda dopo l'altra, cadute tutta la notte hanno piegato tanti alberi. Ho preso la fotografia che vedete a parte. Si sono dovuti abbattere due terzi del nostro piccolo bosco. Il raffronto è semplice: un'idea positiva è leggera come una falda, ma ripetuta secondo il metodo Coué, essa rompe, piega, sradica ogni cattiva abitudine. La goccia che scava la pietra!*

Nei prossimi capitoli spiegheremo con Émile Coué la messa in pratica dell'autosuggestione.

### **G) Come apprendere ad autosuggestionarsi,**

Coué ci dice: *“Il principio del metodo si riassume in alcune parole: **Non si può pensare che ad una cosa sola allo stesso tempo**, cioè che due idee possano giustapporsi, ma non sovrapporsi nel nostro spirito. Ogni pensiero che occupa il nostro spirito diventa vero per noi ed ha tendenza a trasformarsi in atto. Dunque, se arrivate a fare pensare ad un paziente che la sua sofferenza scompare, scomparirà; se arrivate a fare pensare ad un cleptomane che non ruberà più, smetterà di rubare ecc.*

*Questa educazione mentale che vi sembra forse impossibile, è tuttavia la cosa più semplice del mondo. Basta, con una serie di ripetizioni adeguate, avere la conoscenza, per così dire, dell'ABC del pensiero cosciente. Se si eseguono bene, si è assolutamente sicuri di ottenere un buon risultato, eccetto con due categorie di persone: gli arretrati mentalmente, che non sono capaci di comprendere ciò che voi loro detti; e la gente che appositamente non vuole comprendere.*

Questa scoperta formulata così chiaramente da Émile Coué è ben dimostrata dal maus del computer costruito a imitazione del cervello. Si può muover il maus rapidamente, ma soltanto con un clic dopo l'altro. Inoltre si può dattilografare un tasto dopo l'altro o una lettera dopo l'altra il più rapidamente possibile, ma mai due insieme. Il mio corpo e il mio spirito reagiscono alle mie idee positive o negative, durante il giorno. Vuol dire che se mi nutrissi l'80% di informazioni negative (radio, giornali, crimini, ecc.) avrei fatto del male al mio corpo ed al mio cuore l'80% del mio tempo. E se durante tutta la mia vita continuo con la stessa

percentuale, allora su 100 anni di vita mi faccio del male durante 80 anni.

### **Pensieri avuti in una giornata**

+++++

**80% negativi (-)  
positivi (+)**

**20 %**

Il metodo Coué cerca di aiutarci a fare **coscientemente** l'opposto, così da cambiare positivamente il modo di pensare durante il giorno. Cioè:

### **Pensieri avuti in una giornata**

+++++

**20% negativi -  
positivi (+)**

**80%**

Le informazioni che riceviamo sono quasi tutte negative. Allora bisogna che io stesso mi ripeto: "Sono felice, sono forte, io ho buone qualità, ho fiducia in me stesso, la vita è bella, mi rallegro di ogni cosa bella, della natura, della musica, dell'arte ecc. " o "il mia braccio si sta guarendo, il mio stomaco va meglio, il mio cuore lavora bene, il mio intestino va regolarmente, la mia salute migliora sempre".

Ecco il consiglio di Coué ai terapeuti: "Voi dite alla persona: *"Sedetevi e chiudete gli occhi. Non voglio provare a ipnotizzarvi, è inutile. Vi prego di chiudere gli occhi semplicemente perché la vostra attenzione non sia distratta dagli oggetti che colpiscono il vostro sguardo. Detevi ora che tutte le parole che pronuncerò si fisseranno nel vostro cervello, come stampate o incise senza che lo vogliate, senza che lo sappiate, in modo completamente incoscientee da parte vostra, ma il vostro organismo e voi stessi obbedirete."*

### **H) Il rilassamento è assolutamente necessario**

Perché? Perché le autosuggerzioni agiscono sul subcosciente. Si tratta di mettere in silenzio il criticismo cosciente per mezzo del rilassamento. Sul piano del cosciente, se il paziente depressivo si dice la frase, "sono felice", la eliminerà immediatamente con la risposta "ciò non è vero". Così

abbiamo l'operazione seguente: +5 vuole dire "io sono felice" -5 vuole dire "ciò non è vero". Si può rappresentarlo così:

«io sono felice»: +5 -5 +5 -5 +5 -5 +5 -5 +5 -5 = 0 = «non è vero» =  
**insuccesso sicuro!**

Mentre dopo il rilassamento, il subcosciente accetta le suggestioni senza critica: la persona depressiva si lascia penetrare dall'idea "sono felice" e il risultato è di 50. Cioè:

«io sono felice»: +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 = 50 = **Pieno successo.**

"La leggenda del pellegrino" che circolava già nel Medioevo ci aiuta a comprendere l'insistenza della ripetizione di Coué. San Paolo consiglia (Filippesi 4,4): "Siate felici ogni momento". Un uomo detto "il Pellegrino" cercava una risposta sul come mettere in pratica il consiglio di San Paolo. Si recò dal Prete, dal Vescovo, Dal Papa, dai Patriarchi di Costantinopoli e Mosca, dai Re e dallo Zaar ma **nessuno sapeva dargli una risposta.**

Invece un eremita si mise a ridere dicendo che era la cosa più semplice di questo mondo. Disse al Pellegrino di rilassarsi e di ripetere 100 volte "sono felice". La mattina dopo 1000 volte. La sera seguente 10.000 volte. "E poi?" domandò il Pellegrino. L'eremita gli rispose con benevolenza: "Poi tacete perché sarà il vostro cuore che batterà al ritmo di "sono felice" sino alla fine della vostra lunga e felice vita.

Mio padre e i miei antenati hanno usato il metodo Coué per oltre 300 anni senza conoscerlo. Il 7 giugno 1987 sono andato con mio padre a vedere le conseguenze di un uragano con grandine sui nostri 9 ettari di terreno. La vigna era a terra distrutta e il resto tutto sradicato e portato via. Io ero furibondo e

## Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente

Tous les matins, au réveil, et tous les soirs, aussitôt au lit, fermer les yeux et, sans chercher à fixer son attention sur ce que l'on dit, prononcer avec les lèvres, assez haut pour entendre, propres paroles et en comptant sur une ficelle munie de vingt nœuds, la phrase suivante : « Tous les jours, à tous points de vue je vais de mieux en mieux ». Les mots « à tous points de vue » s'adressant à tout, il est inutile d'avoir recours à des autosuggestions particulières.

Faire cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi facile, aussi machinale que possible, par conséquent sans moindre effort. En un mot, la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies.

De cette façon, l'on arrive à la faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient par l'oreille et, quand elle y a pénétré, elle agit

Suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative.

De plus, chaque fois que, dans le courant de la journée ou de nuit, l'on ressent une souffrance physique ou morale, s'affirmer immédiatement à soi-même qu'on n'y contribuera pas consciemment et qu'on va la faire disparaître, puis s'isoler autant que possible, fermer les yeux et, se passant la main sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose de physique, répéter extrêmement vite, avec les lèvres, les mots : « Ça passe, ça passe, etc., etc. » aussi longtemps que cela est nécessaire. Avec un peu d'habitude, on arrive à faire disparaître la douleur morale ou physique au bout de 20 à 30 secondes. Recommencer chaque fois qu'il en est besoin.

Remarque. — La pratique de l'autosuggestion ne remplace pas un traitement médical, mais c'est une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin.

spergiuiravo, mentre mio padre osservava con calma e in silenzio. Dopo un minuto di riflessione mio padre disse: "In cantina ho ancora vino abbastanza per il prossimo anno. Andiamo a casa." E non ha più fatto menzione del terribile uragano. Solo a chi coltiva continuamente e a lungo pensieri positivi può venire una tale reazione di fronte al disastro.

#### IV. Formole o frasi suggestive

1. Formola fondamentale di Coué: **(Giorno per giorno) mi va sempre meglio sotto ogni aspetto.**

**Mi va sempre** ( cioè oggi, domani e sempre)

**meglio** ( non si dice "sto bene" ma si usa il comparativo "meglio" che indica un continuo progresso)

**sotto ogni aspetto** (successo fisico, psichico, economico, relazionale).

Questa formula è come un passe-partout per la nostra vita. Bisogna usarlo **3 volte** al giorno: mattino, dopopranzo e prima di addormentarsi.

Prima bisogna rilassarsi a occhi chiusi ripetendo **10 volte** la frase: "sono calmo". E po 20 volte: "mi va sempre meglio sotto ogni aspetto".

Ma ecco il testo in un foglietto pubblicitario di Coué: *" Chiudo gli occhi e senza cercare di fissare l'attenzione su ciò che dico, pronuncio con le labbra, a voce bassa ma percepibile per il mio orecchio e contando su un filo di spago (o cordicella) munito di 20 nodini la frase seguente: "Giorno per giorno mi va sempre meglio sotto ogni aspetto". Le parole "sotto ogni aspetto" contengono tutto lo spettro della vita e quindi non c'è neppure bisogno di sforzarsi a cercare suggestioni particolari . Fate le autosuggestioni nel modo più semplice e meccanico possibile senza sforzo quasi come bambini. Insomma si ripeta la formola in modo monotono come una litania.*

*In tale maniera si riesce a farla penetrare nel subcosciente attraverso l'orecchio in modo meccanico e, una volta penetrata, la formula comincia ad agire.*

*Seguite per tutta la vita questo metodo che è sia preventivo che curativo."*

2. **Seconda formula "passa passa passa"**. Émile Coué scrive:

*" Ogni volta che durante il giorno o la notte si sente un dolore fisico o psichico, dire subito a se stessi che non lo si supporta coscientemente, ma che anzi lo si farà sparire. Poi isolatevi per quanto possibile, chiudete gli occhi, e passando la mano sulla fronte (se il dolore è psichico o spirituale) o sulla parte dolorante (se si tratta di dolore fisico) ripetete estremamente veloce con le labbra le parole: " passa, passa, passa, passa, passa ..... ". Quanto a lungo? Quanto lo ritenete necessario per*

*avere dei miglioramenti.*

*Con un po' d'abitudine riuscirete a far sparire sia un dolore psichico che fisico in circa 20-25 secondi. Ricominciate ogni volta che c'è bisogno".*

### **3. Il "NO" POSITIVO o il "mai più" positivo**

Bisogna usare "NO" se una disgrazia o un problema, non vogliono "passare" con il semplice "passa, passa..." Ecco due esempi:

Nel 1985, la segretaria dell'Associazione Coué-Svizzera, raccontava di aver cercato per 20 anni di sbarazzarsi senza successo, del raffreddore da fieno. Nel 1980, un giorno di primavera, si è vestita per un matrimonio e poi è salita in automobile per raggiungere il luogo del matrimonio a 20 km. Un pizzicore al naso le ha fatto capire che l'attacco del raffreddore da fieno era imminente e che l'avrebbe terrorizzata per tutta la festa. Si è arrabbiata e ha iniziato a gridare durante tutto il viaggio: «Raffreddore da fieno tu sei un porco, un maiale. Tu mi guasti tutte le feste. Ma oggi ti lascio colare sulla camicetta ed io non mi pulisco affinché tutti possano constatare quale mascalzone tu sia, animale, maiale, maiale ecc. " insomma lo ha maledetto per tutto il viaggio. Uscendo dall'automobile ha osservato che il prurito era scomparso e il freddore da fieno non si è fatto più sentire, è scomparso del tutto e per sempre.

Il secondo esempio, l'ho vissuto nel mese di luglio del 1988 presso i miei genitori. Una sera mio padre (75 anni) ritornò a casa molto stanco, perché aveva radunato da solo tutti i covoni di grano per trebbiarli il giorno dopo. Si lagnava che un piede gli faceva male già dal mattino: "Ma domani devo correre; sono solo a caricare la trebbiatrice. La sera dopo egli tornò a casa molto tardi ma felice che il raccolto era stato straordinario. Allora mia moglie gli ha chiesto: "Ed il vostro piede? Cosa ha fatto?". Mio padre mangiando scuoteva la testa. Dopo circa un minuto sorridendo disse: "Sono partito alle 4 della mattina in autocarro e quando sono sceso ho avuto un gran male al piede. Allora mi sono seduto prendendo il piede nella mano sinistra e l'accetta nella mano destra e ho gridato: "Io ti taglio se tu oggi mi fai male! Non ho tempo da perdere con te, devo lavorare, hai compreso? E se mi fai male, non ti sento, perché sono occupato nella trebbiatura. Ho gridato un buono minuto, poi ho gettato l'accetta ed ho battuto il piede per terra. Durante tutto il giorno non ho sentito nulla e neppure ora non mi fa male". E neppure nei giorni seguenti mio padre sentì dolore al piede. Ho raccontato a mio padre la storia della segretaria e abbiamo riso insieme. Poi ha commentato: "Bisogna far vedere al dolore che sul mio corpo comando io".

Bisogna affermarlo con parole piacevoli. Ma se non è sufficiente, si può

iniziare a gridare. In ogni caso o con la pazienza o con la collera, si ottiene un sicuro successo (nell'ambito del possibile).

#### **4. Formole create dal terapeuta o dal paziente.**

La maggior parte delle frasi suggestive sono concepite dall'immaginazione capace di creare formule adeguate ai vari casi. Le norme per una buona formulazione sono spiegate nel capitolo V.

### **V. Norme per il rilassamento guidato del corpo durante le suggestioni**

Il rilassamento guidato da un terapeuta è un esercizio che si fa in un corso o in una seduta terapeutica. Normalmente la gente si munisce di un CD o di un altro mezzo meccanico.

**Quando?** Normalmente bisogna rilassarsi 3 volte al giorno. a) La mattina, prima di saltare del letto (si ascoltano soltanto le suggestioni, poiché il corpo si è rilassato durante il sonno). b) Dopo il pasto di mezzogiorno, all'inizio della siesta. c) La sera, prima di addormentarsi. In caso di grave depressione fare suggestioni, alle 10 del mattino e verso le 16.

**Quanto** tempo dura una seduta di rilassamento? Ca. 10 minuti. Esistono numerosi metodi di rilassamento: Trainin autogeno, yoga, sophrologie, zen. Più sotto un esercizio campione applicabile a ogni persona. La prima norma è la costanza e la regolarità nel praticare il metodo. Niente padronanza di sé senza esercizi pratici. Chi conduce un rilassamento per altra persona o produce un CD deve tener conto delle seguenti osservazioni. Le regole fisse e necessarie sono di chiudere gli occhi, di aprire leggermente le labbra e di cominciare il rilassamento sempre dai piedi per finire con la testa. Perché? Perché se si rilassa inizialmente la testa, il cervello non può più inviare informazioni per rilassare il resto del corpo. Le labbra aperte impediscono alle mandibule di stringere i denti, che sarebbero segno di stress. Sarebbe bene di fare come introduzione e alla fine un po' di stretching. Posizione **seduti**: espirare profondamente quindi respirare normalmente, pianta del piede piatta sul suolo (la terra scarica le tensioni), braccia sulle gambe (posizione del cocchiere), mani a penzoloni senza che si tocchino; occhi chiusi, labbra leggermente aperte. - Posizione **orizzontale**: distesi, possibilmente senza cuscino, le braccia lungo il corpo senza toccarlo, occhi chiusi, labbra leggermente aperte, respirazione dolce e normale. (Per durante il sonno vedere il capitolo VI.)

**Testo:**



1. Il terapeuta o il CD pronuncia il testo lentamente e con pause. Abbiamo tutti della difficoltà a rilassare rapidamente le gambe o gli altri membri. Le parole più utilizzate sono: “sciolto, calmo, morbido, aperto, libero, leggero, pesante...”
2. Utilizzare la forma grammaticale alla prima persona del singolare "io, io, io". So che molti CD usano la parola “tu, tu”, ma non è bene, perché il soggetto deve fare la traduzione dal “tu, tu...” all' “io, io”... che comporta un piccolo sforzo che può disturbare il rilassamento. Il dott. Nicolas Guéguen dell'Université Bretagne-Sud conferma che l'uso del pronome personale “io, io” dà migliori risultati. Afferma anche che lo psicologo Tachiya Yasuhisa “ha misurato la temperatura della pelle al termine delle dita di studenti che fanno un rilassamento. Una parte dei soggetti in prova doveva pronunciare la frase seguente: "tutti sanno che le braccia e le mani sono calde"; gli altri dovevano dire: "i vasi sanguigni delle mie braccia si aprono ed un sangue caldo invade gradualmente braccia e mani. La misurazione ha rivelato che quest'ultimi hanno presentato un aumento di temperatura molto più netta di quelli del primo gruppo; inoltre si sentivano più rilassati. (N. Guéguen, *La psychologie au quotidien, La méthode Coué. dans Cerveau et Psycho*, nr 48, nov.-déc. 2011, pages 20-23). La scienza dimostra con certezza l'influsso delle parole nelle terapie.
3. La pancia è difficile da rilassare. In effetti lo stress, la paura ed ogni problema si manifestano con il mal di pancia. I bambini prima degli esami provano realmente il male di pancia. È utile ripetere con insistenza: “il bacino e la pancia sono morbidi”.
4. **Testo modello di rilassamento. Seduto o disteso:** “Rilasso le mie membra ed i miei muscoli (tre volte...) respiro lentamente e profondamente (tre volte...) Prendo la mia posizione orizzontale (o seduta), sono pronto a rilassarmi. Respiro normalmente senza sforzo, penso a miei piedi: sono sciolti... i muscoli delle gambe sono morbidi... morbidi, i vasi del sangue, le linfe, i nervi si dilatano... La circolazione è fluida e calda... Il mio bacino è sciolto... il mio ventre è morbido... morbido... morbido..., il mio cuore è sano..., i miei reni, il mio fegato, il mio pancreas, i miei polmoni tutto funziona bene... Le mie spalle cadono, le mie mani sono pesanti... morbide... calde... (poi a scelta e in caso di necessità: osservo con gli occhi della visualizzazione la parte del mio corpo che è malata. Vedo, - ad esempio per il fegato ingrossato - , il lavoro nel mio fegato delle cellule immunitarie per

sbarazzarsi delle cellule malate... Vedo come le cellule di troppo vengono trasportate via verso gli intestini... vedo le cellule forti e sane che uccidono e divorano le cellule nocive e aggressive che si moltiplicano troppo. Ed vedo il mio fegato che diminuisce ed assume la forma normale). Le mie labbra sono leggermente aperte, la mia lingua è morbida, i muscoli del viso cadono sciolti... Gli occhi sono morbidi... La testa è morbida e la sua pelle è bene irrigata dal sangue fino alla nuca... La mia fronte è fresca e pronta ad ascoltare le seguenti suggestioni positive...

5. Testo **modello di suggestioni: "Sono forte"**: "Il medico più conosciuto del XVI secolo, Paracelsus (*Theophrastus Bombastus von Hohenheim 1493-1541*) ripeteva: Uomo sii una roccia! ... Uomo sii una roccia! ... Uomo sii una roccia! ... Sì, io, sono una roccia... Sono una roccia... Sono una roccia... La roccia resiste durante milioni d'anni contro il vento, la tempesta, la pioggia, la neve, il sole... Ed io? ... Tremo dinanzi alla più piccola difficoltà? ... No, anche io sono una roccia perché sono forte... sì, sono forte,... sono forte,... sono forte... Sono forte e libero perché soltanto chi è forte è libero,... il debole può cadere in schiavitù, ma io no, io sono forte e libero,... sono libero,... sono libero,... sono libero con pensieri positivi,... sono libero di essere ottimista,... io sono libero dal timore, sono libero dall'invasione dei mass media... sono libero nel mio lavoro,... rispetto tutti, ma sono libero da tutti,... sono libero dal capo,... sono libero dai colleghi,... tratto con riguardo i membri della mia famiglia,... ma sono libero dai miei genitori, dal mio marito o da mia moglie, dai miei bambini, dai miei amici... Sono libero da tutti... E perché sono una roccia libera e forte, ho fiducia in me stesso... Sì ho fiducia in me... io fiducia in me... ho fiducia in me... Ho fiducia perché quello che dico è ben ragionato e degno di rispetto... Ho fiducia che il mio lavoro è ben fatto,... coscientemente ben fatto... Ho fiducia in me stesso, delle mie idee, delle mie azioni, delle mie sensazioni... Ho fiducia dei miei sentimenti,... manifesto con coraggio i miei sentimenti,... le mie sensazioni sono degne di rispetto... Sì ho fiducia in me stesso perché sono una roccia,... sono libero... sono forte... sono forte... sono forte... sono forte... sono forte... sono forte...

Ora conto fino a cinque ed apro gli occhi,... mi stiro, tendo le mie braccia e articolo le dita, poi sbadiglio rumorosamente: uno... due... tre... quattro... cinque... e eccomi qua, un roccia forte e libera. "

Dopo una piccola pausa ciascuno esprime le sue sensazioni

sull'autosuggestione appena finita.

6. **Osservazioni:** alla fine, quando si ripetono 5 volte "io sono forte" la voce deve essere sempre più debole e poi si fa una pausa più lunga. Mentre con più autorità si pronuncia "ora conto ecc.". Il grado di rilassamento e di autosuggestione dipende molto dal **coinvolgimento del terapeuta**. Se sperimenta esso stesso mentre parla, la sua voce e le pause si modulano correttamente e le sue vibrazioni rientrano nell'ascoltatore.
7. Nel testo si usano normalmente **espressioni positive** limitando al massimo le negazioni "non, nulla, mai, niente ecc. ». Il PC registra "un articolo" di giornale, ma non registra "il non articolo" di giornale. Così il cervello. Se voglio perdere chili ed io faccio come suggestione "io non mangio cioccolato", perché dopo il rilassamento avrò una voglia terribile di cioccolato. Al contrario bisogna dire "io sono molto contento di una tazza di caffè o di té, quello basta per me". Una bella autosuggestione è ripetersi "la fame è la mia amica, ed un'amica la prendo con me il più a lungo possibile. Sei tu, fame, che divorisci le mie cellule grasse. Tu, fame, regoli il mio corpo e devo considerarti importante e i tuoi stimoli sono molto più tollerabili che tante medicine e terapie dimagranti."
8. La suggestione passe-partout di Coué è la famosa frase: "**(Giorno per giorno) mi va sempre meglio sotto ogni aspetto**". Altre suggestioni che **convengono a tutti sono:** "confido in me stesso, penso positivamente nella mia vita, sono forte, sono una roccia, sono libero, sono felice o contento di..., sono calmo, sono rilassato, sono luce, sono calore, sono una roccia, la vita è una festa, ho il piacere, delle sensazioni, gusto la buona musica, mangio lentamente per percepire tutti i gusti ed i profumi della natura. Osservo i fiori, le erbe, gli alberi, le montagne e tutte le bellezze del mondo che lo circonda, apprezzo la dimensione positiva del lavoro, mi occupo delle buone relazioni con il mio prossimo. Oppure la mia gamba si guarisce, i miei reni funzionano bene, la congiuntivita migliora di giorno in giorno."
9. La formula deve esprimere **creatività** per un nuovo stato di cose, tocca i sentimenti e la **sfera emozionale**.
10. Le formule devono essere **brevi** e nell'ambito del **possibile**.
11. Il **successo** deve essere espresso sempre come sicuro con un verbo, un aggettivo o anche meglio con un sostantivo, che è più concreto e visualizzabile.

12. Nelle frasi suggestive bisogna utilizzare i **verbi al presente e non** al futuro. Molti si ribellano a formularle “io sono felice” perché pensano che non sia vero. Ma la mente agisce in noi come un pannello d'autostrada. Esempio: sono a Bologna e voglio andare a Roma. Cosa faccio? Mi dico: io **vado** a Roma e **non io "andrò"**, perciò prendo la direzione che il cartello Roma mi indica. Altrimenti vado a finire a Milano. Émile Coué si muove con naturalezza e buon senso: “Come va? **Mi va** sempre meglio!” E **non "mi andrà"**... Appena io entro in autostrada già faccio qualche metro verso Roma. Lo stesso avviene psichicamente: appena io dico "sono felice", già faccio il primo passo verso la felicità. Più me lo dico e più mi avvicino alla felicità.
13. La stessa cosa avviene per una **persona depressiva**. Chi dice “io sono triste”, fa dei passi verso la tristezza. Mentre dicendosi: "sono sicuro di me stesso" si fanno dei passi verso la realizzazione di se stesso. E il successo è sicuro se ci si rilassa tre volte al giorno e si ripete venti volte "io sono sicuro di me stesso".
14. L'utilizzo della **musica** in CD è eccellente se si arriva a coordinare il volume della voce e della musica e trovare una musica che sia eccitata a tutti. Altrimenti è meglio astenersi. Io non ho più usato la musica perché è difficile trovare melodie che tutti gradiscono. Si sente spesso dire: “ne avrei preferito un'altra, cioè... ”.
15. Secondo Émile Coué devo usare l'**autosuggestione cosciente**, cioè intelligente. Se formulo una frase suggestiva, che non è il passe-partout “tutti i giorni...” di Coué, allora devo intelligentemente scegliere e vagliare la pertinenza della mia frase con lo scopo che voglio raggiungere. Ricordarsi sempre che la padronanza di se stesso vuole dire esercizio, ripetizione, costanza. Sono il padrone, il capo, quello che decide, nell'ambito del possibile, e quindi il problema, la malattia, la rabbia, l'odio, devono essere superati e vinti.



felicità

## VI. Suggestioni durante il sonno

Le suggestioni a un'apersona che dorme sono estremamente efficaci ma bisogna molto tatto per applicarli.

**Bambini:** normalmente le autosuggestioni vengono fatte **prima che il bambino si addormenti**. Bisogna abbracciarlo e dirgli: “ti amo con tutto il

mio cuore. Ora diremo la frase che ti aiuterà domani ad essere (forte, calmo, ecc. ). Quindi il genitore dice la frase ed il bambino la ripete una decina di volte. Sempre e solo la stessa frase cominciando con "io...". "Io comprendo la matematica, sono coraggioso di fronte ai miei amici, sono un bambino calmo e simpatico, la maestra mi vuol bene. Se mi scappa la pipì salto dal letto e vado al gabinetto ecc. **Durante il sonno:** Émile Coué ci dice: *"Tutte le notti, mentre il bambino dorme, avvicinarsi delicatamente al suo letto in modo da non destarlo, fermarsi circa ad un metro da lui e ripetergli da quindici a venti volte di seguito, a voce molto bassa (mormorando) le cose che si desiderano ottenere da lui... Non fare inizialmente che una o due suggestioni di seguito."* Se il bambino si sveglia e chiede ciò che arriva bisogna rispondergli : "nulla... dormi pure, ora parlo a me stesso, ripeto ciò che abbiamo detto insieme prima che ti addormentassi". Altre suggestioni per il bambino sono contenute nel capitolo: *"L'educazione così come dovrebbe essere."*

**Per le coppie.** Se il partner malato rifiuta di fare l'autosuggestione prima di addormentarsi allora bisogna dormire in un letto matrimoniale o in altro letto ma nella stessa camera. Quando il partner si è addormentato si mormora la frase adatta una ventina di volte. Per una donna depressiva il marito può mormorarle: "tu sei forte... sei forte..." Se si sveglia le si può dire: "ripeto che sei forte e coraggiosa ...". Altre suggestioni per le coppie si possono leggere nel capitolo "la coppia felice." (*vedere capitolo XVI*)  
Esempi di F.T. e I.T.

## VII. Rilassamento privato senza CD e senza terapeuta.

- a) **Rilassamento lungo:** come al n. V.4.
  1. Il rilassamento del corpo **da solo** (senza terapeuta o CD) si fa **senza emettere i suoni delle** parole ma semplicemente seguendo il rilassamento delle membra con il proprio pensiero. Visualizzate le varie membra e pronunciate gli aggettivi appropriati come: rilassato, calmo, sciolto, morbido, sano, funziona bene... Seguite il modello cap. V. nr.4.
  2. Invece la **frase suggestiva è una sola** (mi va sempre meglio ecc. o un'altra particolare: vedere V, 7. - 12) bisogna ripeterla 20 volte a bassa voce, affinché gli orecchi possano registrarla e memorizzarla.
  3. Non bisogna cercar di formare un'autosuggestione come l'ho presentata al cap. V. nr. 5. È un modello, per il terapeuta. Se la fa lo stesso paziente può trovarsi in una situazione stressante per

cercare le parole adatte, ciò che è il contrario del rilassamento.

- b) **Rilassamenti brevi** con frasi suggestive.
1. Queste frasi sono utili durante il giorno quando non si ha il tempo di fare un lungo rilassamento.
  2. **La prima** (in piedi o seduti) espirate profondamente coinvolgendo l'addome più volte e dopo ripetere la frase scelta una ventina di volte con velocità (sono felice, io sono forte, io sono libero...)
  3. **Il secondo** (in piedi o seduti): espirate profondamente quindi inspire a pieni polmoni, poi stringendo i pugni, alzate le spalle, gonfiando ed irrigando di sangue le vene della testa e del volto durante 1 a 2 secondi (non più a lungo, ciò potrebbe essere pericoloso); quindi espirate ripetendo la frase suggestiva scelta una ventina di volte.
  4. Il terapeuta deve mostrare come fare e poi controllare se il paziente ha ben capito.

### VIII. Transfer e ritorno o risveglio

1. Con il risveglio si intende la fine del rilassamento che causa una sonnolenza. Mi dico: “ora conto fino a cinque e quindi apro gli occhi e sbadiglio stirando le braccia”. Nel rilassamento della sera o prima del riposo del mezzogiorno non si fa il risveglio poiché si vuole continuare a dormire o riposarsi.
2. Il ritorno è obbligatorio e molto più lungo se si utilizza il trasferimento verso un luogo immaginario come un'oasi, una spiaggia, un prato, una montagna. Dopo le suggestioni bisogna immaginare il ritorno come si è immaginata l'andata. Per es. se lo spostamento si fa in aereo in un'oasi, allora per il “viaggio” di ritorno, bisogna suggerire ai partecipanti: Sono felice di essermi rilassato, ed ora faccio con gioia il viaggio di ritorno. Prendo il taxi, vado all'aeroporto, monto nell'aereo e volo fino al mio aeroporto di provenienza. Prendo i miei bagagli ed un taxi, scendo davanti casa mia, entro e sono nel salotto. Sono contento di aprire gli occhi ed osservare i miei mobili: uno, due, tre, quattro cinque e... eccomi a casa! Venti anni fa ho reso visita ad un'amica che aveva ricevuto il diploma di terapeuta del metodo Coué. Non voleva utilizzare più il metodo, perché era restata spaventata nella seduta che aveva applicato al suo ragazzo di 9 anni. Gli aveva suggerito lo spostamento in un'oasi, il rilassamento era ben riuscito, ma poiché la mamma aveva dimenticato di suggerire il

ritorno, il bambino restava volentieri nell'oasi e si è svegliato soltanto dopo una mezz'ora, nonostante che la mamma terrorizzata lo scuotesse fortemente.

3. Quindi nell'esercizio (vedere III. a) “chiudete gli occhi e le mani... bisogna aggiungere: - ora pensate “io possono aprire gli occhi e le mani e le apro”. A Palermo, in Sicilia, un bambino che aveva seguito l'esercizio alla televisione durante una settimana non ha più aperto le mani fino al momento in cui la polizia ha ritrovato il conducente dello show Giuso Casella che era partito in vacanza. Casella al telefono gli ha suggerito di pensare “io possono... posso..., posso... aprire le mani” ed il ragazzo le ha aperte.
4. Personalmente, utilizzo di rado lo spostamento in altro luogo (detto "transfer") e mai nei miei CD, perché un posto piacevole per una persona, può essere sgradevole per un'altra persona alla quale la memoria di questo posto può portare il ricordo di un'esperienza negativa. Uno studente mi aveva pregato di fargli una suggestione sulla spiaggia del mare. L'abbiamo fatta insieme e ne era contento. Poi mi ha pregato di registrarla su cassetta. Gli l'ho data, ma la settimana seguente, me l'ha restituita perché quando visualizzava di stendersi sulla sabbia, un grande timore lo prendeva che uno un'onda gigante gli portasse uno squalo per divorarlo. Allora attenzione ai transfer!

## IX. Autosuggestioni buone o nocive

Voglio ricordarvi che Émile Coué ha detto che l'autosuggestione può fare del bene, ma anche del male. Ecco il testo di Émile Coué:

*“In effetti l'autosuggestione è uno strumento che possediamo nascendo e questo strumento, o meglio questa forza, è dotata di una potenza inaudita, incalcolabile, che, secondo le circostanze, produce ottimi o pessimi effetti. La conoscenza di questa forza è utile a ciascuno di noi, ma è in particolare indispensabile ai medici, ai magistrati, agli avvocati, agli educatori della gioventù. Quando si sa metterla in pratica in modo cosciente, si evita di causare agli altri delle autosuggestioni cattive le cui conseguenze possono essere disastrose, mentre se si fanno coscientemente le buone suggestioni portano la salute fisica ai pazienti e la salute spirituale agli sfiduciati. Molti sono vittime incoscienti di autosuggestioni precedenti, e allora si possono usare delle suggestioni positive per riportarli sulla retta via.*

Bisogna dunque scegliere bene le parole o le frasi delle suggestioni e occorre fare attenzione specialmente quando i bambini sentono. Essi

comprendono molto di più di quanto si pensi. Non bisogna mai dire loro: "Io anche ero legastenico come te... Avevo anche difficoltà in matematica come ecc. Queste sono suggestioni che suonano: sono il figlio (la figlia), allora devo essere come i miei genitori. La stessa cosa per le malattie che si pensano ereditarie e che portano come suggestione l'obbligo di attirarle. Al contrario, bisogna dire ai figli: "La tua natura è sana, sei forte e non avrai mai ciò che ho avuto io nella mia infanzia".

Bisogna che un medico rifletta bene prima di dire ai parenti: il paziente vivrà sei mesi... Inoltre bisogna fare attenzione con l'oroscopo, la lettura delle mani o la colpa degli errori commessi in un'altra vita come si crede nella reincarnazione. Mi ricordo che a 14 anni un sacerdote leggeva nelle mani degli allievi ed a me disse: "Vivrai 48 anni e morirai d'infarto". Il caso volle che cinque mesi dopo un vescovo mi disse la stessa cosa: "Morirai d'infarto a 48 anni". Non me lo sono più ricordato fino al mio 48mo anniversario. Allora quelle frasi sono salite dal mio subcosciente e mi sono ricordato chiaramente dei due eventi. Il caso ha voluto che un mio cugino, quasi della mia stessa età, morisse d'infarto quell'anno. Ho iniziato ad avere male al cuore, lo stress aumentava tanto che feci 2 volte l'elettrocardiogramma. Non avevo nulla, ma sentivo realmente un male nel petto. Allo cominciai a fare autosuggestioni con il metodo Coué. Al mio 49mo anniversario ero felice di essermela cavata. Raccontai la storia dicendo: "Quei maiali (il sacerdote e il vescovo) mi volevano morto!" Non ho neppure oggi un senso di colpa per averlo detto. Ripeto che bisogna fare attenzione con le suggestioni. Si può diventare criminali senza saperlo. Ed allora bisogna seguire Coué: dobbiamo fare sempre **coscientemente** suggestioni **positive**.

## **X. Terapia per una sola persona**

1. Il terapeuta deve comportarsi da professionista. Deve aggiornarsi sul come comunicare, discutere, interrogare per migliorare il suo contatto con il paziente.
2. Prendere nota delle informazioni sul paziente (il paziente stesso le scrive oppure il paziente parla ed il terapeuta scrive) su una scheda o un formulario. Scrivere indirizzo, data di nascita e tutte le informazioni utili.
3. Fare una descrizione la più precisa possibile del male fisico o psichico.
4. Prendere nota delle malattie avute, della pressione del sangue, dell'analisi dei minerali nel sangue (esempio:mancanza di ferro



- oppure litio per persone depressive).
5. Chiedere al paziente se ha qualche cosa da aggiungere.
  6. La prima volta, cominciare la terapia con gli esercizi delle mani e del limone. È un aiuto per superare lo scetticismo ancorato in ciascuno di noi.
  7. All'inizio della seduta controllare (a partire dalla seconda settimana), il formulario dove si segnano gli esercizi."
  8. Praticare un rilassamento guidato con visualizzazione del problema principale del paziente.
  9. Fare un'autosuggestione, per le malattie psicologiche, per disinquinarsi subito dalle problematiche, causate della crisi psichica.
  10. Mostrare gli esercizi pratici e farli ripetere dal paziente per vedere se ha ben compreso.
  11. Spiegare chiaramente come, dove, quante volte al giorno. Programmare per iscritto il prossimo appuntamento, come presso il medico.
  12. Rispettare la puntualità.
  13. Distribuire e controllare "il formulario" cap. XI. per segnare gli esercizi da fare o già fatti (da compilare da parte del paziente durante 16 settimane).

### **XI. Autosuggerzioni per vincere lo stress mentale**

Il nostro cuore è come un albero. Se gli mancano troppo a lungo l'acqua e minerali necessari alla vita, cade malato. La stessa cosa avviene per la nostra casa. Se durante molti anni, non si gettano mai oggetti diventati inutili e non si pulisce la biancheria sporca, allora i cattivi odori e il disordine regnano. Se noi non ci sbarazziamo mai di problemi, difficoltà, scioc, dolori, umiliazioni subiti dalla fanciullezza fino a oggi e che si nascondono nel subcoscientee allora tali negatività avvelenano i centri del nostro cervello dai quali dipende il funzionamento del nostro fisico: cioè il sistema limbico, il thalamus ecc. (Cf. capitolo crisi psichica XII)

Formulario per MARCARE il nr. degli esercizi													
setti mane	lune di	martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato		domenica	
		L	B	L	B	L	B	L	B	L	B	L	B

L = rilassamento lungo B= Rilassamento breve: respirazione-spalle

Segnare ogni sera il numero di rilassamenti fatti

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

Esempi di frasi generali da ripetersi.

**A.** Mi va sempre meglio sotto ogni aspetto. 2. Sono una roccia. 3. Sono felice (o contento). 4. Sono un'idea splendida della creazione.

**B. Testo modello di rilassamento lungo. Seduto o disteso:** “Rilasso le mie membra ed i miei muscoli (tre volte...) respiro lentamente e profondamente (tre volte...) Prendo la mia posizione orizzontale (o seduta), sono pronto a rilassarmi. Respiro normalmente senza sforzo, penso a miei piedi: sono sciolti... i muscoli delle gambe sono morbidi... morbidi, i vasi del sangue, le linfe, i nervi si dilatano... La circolazione è fluida e calda... Il mio bacino è sciolto... il mio ventre è morbido... morbido... morbido..., il mio cuore è sano..., i miei reni, il mio fegato, il mio pancreas, i miei polmoni tutto funziona bene... Le mie spalle cadono, le mie mani sono pesanti... morbide... calde... (poi a scelta e in caso di

necessità: osservo con gli occhi della visualizzazione la parte del mio corpo che è malata. Vedo, - ad esempio per il fegato ingrossato - , il lavoro nel mio fegato delle cellule immunitarie per sbarazzarsi delle cellule malate... Vedo come le cellule di troppo vengono trasportate via verso gli intestini... vedo le cellule forti e sane che uccidono e divorano le cellule nocive e aggressive che si moltiplicano troppo. Ed vedo il mio fegato che diminuisce ed assume la forma normale). Le mie labbra sono leggermente aperte, la mia lingua è morbida, i muscoli del viso cadono sciolti... Gli occhi sono morbidi... La testa è morbida e la sua pelle è bene irrigata dal sangue fino alla nuca... La mia fronte è fresca e pronta ad ascoltare le seguenti suggestioni positive.

### **C. Rilassamenti brevi** con frasi suggestive.

Queste frasi sono utili durante il giorno quando non si ha il tempo di fare un lungo rilassamento.

**La prima** (in piedi o seduti) espirate profondamente coinvolgendo l'addome più volte e dopo ripetere la frase scelta una ventina di volte con velocità (sono felice, io sono forte, io sono libero...)

**Il secondo** (in piedi o seduti): espirate profondamente quindi inspirate a pieni polmoni, poi stringendo i pugni, alzate le spalle, gonfiando ed irrigando di sangue le vene della testa e del volto durante 1 a 2 secondi (non più a lungo, ciò potrebbe essere pericoloso); quindi espirate ripetendo la frase suggestiva scelta una ventina di volte.

**D.** Altre suggestioni particolari (da creare volta per volta):

1

.....  
.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

## **XII. Crisi psichica, Burnout o depressione curata col metodo coué** **(di G. Trippolini)**

La convinzione che l'elemento psichico sia di fondamentale importanza per la salute secondo il motto "mens sana in corpore sano" è generale e non ha bisogno di troppe dimostrazioni per convincerne i lettori. Essi

desiderano sapere quali siano i comportamenti necessari del singolo per far fronte al ritmo travolgente della vita di oggi che si esprime nella parola “stress” con molteplici contenuti. In inglese stress vuol dire peso, pressione, sforzo, assillo ecc. Per poter gestire lo stress, per raggiungere un equilibrio mentale e per conservare una mente sana ci sono dei passi ben precisi da fare.

Possiamo raffigurarci **un lago inquinato**.

Le sue acque sono torbide, le alghe muoiono e salgono in superficie. Di tanto in tanto si vede un pesce morto galleggiare, sovente si sente un odore malsano nell’aria circostante. Il lago è malato e ha bisogno di un disinquinamento ben programmato in tre stadi.



**Primo:** ricerca delle cause inquinanti: liquidi velenosi , plastiche, gomme, cloache ecc.

**Secondo:** attuazione di rimedi immediati: svuotare il lago e portar via tutte le porcxherie del fondo

**Terzo:** programmare misure adeguate per il futuro che diano garanzie di non ricaduta.

## 1. Inquinamento mentale

La stessa cosa deve avvenire per una mente stressata, assillata, depressa e giunta al limite del tracollo.

Da oltre 100 anni si usa la psicanalisi che oggi (a ragione) viene guardata con un certo sospetto perché spesso viene protratta, senza successo, per anni.

Il motivo dell’insuccesso della **psicanalisi** e della psicologia del profondo sta nel fatto che essa rappresenta solo **il primo** dei tre passi necessari, cioè la ricerca delle cause.

Senza gli altri due passi la terapia resta decisamente incompiuta perché non attua rimedi e non dà garanzie per il futuro.

Per questo io ho abbandonato per anni la cura psichica delle persone perché con la sola psicanalisi il successo era per me insoddisfacente. Con il tempo sono riuscito a rendermi conto dei limiti psicanalitici e ad integrarli con l’attuazione di un piano di risanamento e con un programma di salvaguardia per il futuro.

Cercherò di spiegare con ordine e chiarezza il procedimento in modo che chi intraprende il compito di aiutare psicologicamente gli altri si senta a suo agio e sia coronato da successo. Altrimenti è meglio rinunciare a questo compito perché i disastri causati sarebbero deleteri. Molte depressioni croniche e suicidi della società moderna sono da ricondursi all'inadeguatezza della terapia. E la situazione tragica di molte famiglie è quella di dover guarire a casa un paziente senza avere acquisito un'adeguata formazione con la conseguenza di vedersi ammalare gravemente un altro familiare per lo stress e l'assillo continuo di dover far fronte a dei doveri per i quali non si è stati preparati.

## 2. Cause inquinanti

Una crisi può avere origini vecchie ereditate, oppure derivare da situazioni abituali di vita stressata o da un colpo di fulmine come una disgrazia.

**Thomas H. Holmes** ha concepito una scala da 1 a 100 per calcolare il fattore stress causato da diversi avvenimenti. Lo stress più grave (= 100) è causato dalla perdita del partner (morte, divorzio, abbandono) il divorzio o la morte del partner, poi la perdita di un figlio ecc. Non si deve fare una lezione di matematica, ma sommando tanti fattori di stress possiamo arrivare al 200 per cento e oltre.

Possiamo rintracciare tali **fattori stressanti** con una seduta di psicanalisi. Si cerca di guardare nel **fondo dell'anima** per scoprire le cause della depressione, i depositi nocivi dalla **fanciullezza** in poi. Se ci siano stati problemi per la perdita di uno o di ambo i genitori per decesso, abbandono o divorzio. Se i genitori fossero alcolizzati o violenti. Se nel periodo della scuola e della formazione ci siano stati problemi con maestri o compagni, traumi sessuali o delusioni amorose, rifiuti di lavoro o occupazioni umilianti. Come va la **relazione di coppia** o la relazione con i figli. Uso non controllato dei mezzi d'informazione come telegiornale con notizie quasi sempre negative, attaccamento a letture, film, trasmissioni horror che favoriscono un continuo stato di paura. Colloqui con vicini o parenti che vertono sempre su malattie, morti, disgrazie fisiche o psichiche. Mancanza di piacere nel mangiare: si ingurgita senza gustare né sapori, né aromi. Si invidia chi sta meglio di noi, invece di gioirne. Si parla solo delle cose negative dei vicini e conoscenti. Assenza di buon umore. Soffriamo di mancanza di moto perché si resta rinchiusi in casa. Si vive di notte e si fugge la luce del giorno. Si prendono troppi alcolici. Si ricorre troppo presto a medicine per dolori di testa, reumatismi, dolori di stomaco o di fegato. Ci si sente sempre **esauriti** o si sbalza spesso tra l'esaltazione e la

depressione.

Continuando con l'esempio del **lago** inquinato possiamo immaginarci uno svuotamento del lago. Nel fondo vedremmo tanta melma, sacchi di plastica, gomme d'auto e plastiche di ogni genere. Esaminando l'acqua vedremmo che è densa di veleni ed oli di ogni genere provenienti da tubature di abitazioni, alberghi o fabbriche. Otteniamo così **la somma dei fattori d'inquinamento del lago**.

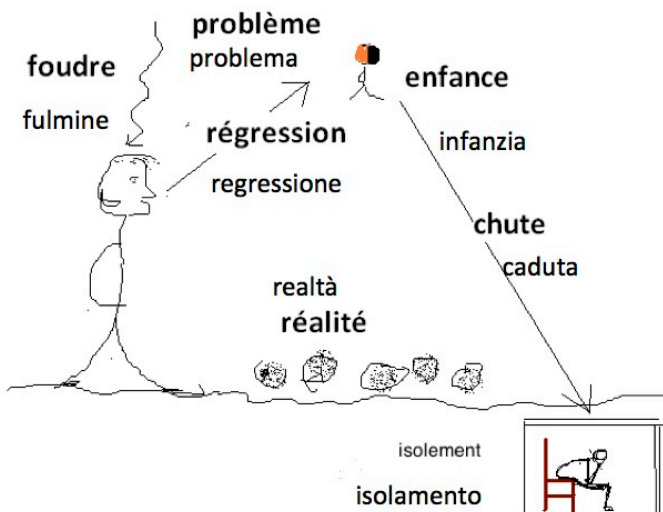
**Sommando i fattori di stress** elencati sopra, secondo Holmes, sono così alti che possiamo immaginare una **crisi psichica** della persona come risultato.

In generale qui finisce la psicanalisi che si propone di analizzare le cause. Si fa un colloquio e si prescrivono delle medicine fino al prossimo mese. Invece lo stato del paziente spesso è così grave che richiede assistenza psichica frequente ed esercizi mentali continui per disinquinare il fondo dell'anima, cioè il subcosciente.

### 3. Regressione nel passato

In una situazione di inquinamento mentale, come sopra descritto, ci si sente disorientati ed esauriti. Si cerca energia per reagire, ma le batterie sono scariche. Il presente diventa sempre più minaccioso perché non riusciamo a gestirlo. Ogni problema con se stessi, coi figli, col partner, col datore di lavoro o coi colleghi ci sembra insormontabile. Una ricerca di aiuto nel

futuro è piena di incognite e di paure che possa diventare peggio. Allora ci si rifugia nel passato. In un primo momento si cercano gli episodi belli della fanciullezza e della gioventù che ci consolano. Sembra che a quel tempo fosse tutto bello, mentre oggi è tutto insopportabile. Si diventa



nostalgici del tempo che fu. Ma poi ci si presentano anche i problemi irrisolti del passato i quali assurgono a spettri violenti e crudeli che ci ripetono: “Ti sta accadendo come allora! Tu sei sempre condannato ad essere infelice!”

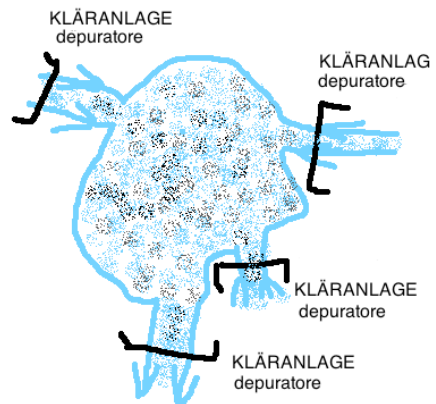
Se il marito beve un bicchiere di vino, sorge lo spettro che diventi alcolizzato come lo fu il padre. Se si ha un problema con la moglie, sorge l’incubo che possa abbandonare la casa come lo fece a suo tempo la madre. Se il figlio ha un problema a scuola, sorge la paura che gli succeda di fallire ogni apprendistato come successe a suo tempo al papà o alla mamma. Il ritorno al presente dopo la regressione verso il passato, in genere, porta il soggetto ancora un gradino più in basso.

Ogni tanto si alternano anche dei ricordi belli, ma questi non riescono a ricaricare le batterie completamente scariche perché le loro voci diventano sempre più flebili per l’incalzare dello stress presente. Conoscenti e amici ripetono: “Dipende da te. Sei tu che devi trovare la forza!” Invece di aiutare, ciò porta ancora di più verso la disperazione perché il paziente sa benissimo che non ha le energie sufficienti. Perciò **ci vuole l’aiuto di una persona esterna** che prenda in mano l’opera di disinquinamento per riportare energia e acqua pulita nel subcosciente del paziente.

#### 4. Processo di disinquinamento

Riprendendo l’esempio del lago inquinato non basta mettere in luce tutta la porcheria inquinante ma si deve dare inizio all’opera di ripulitura del fondo del lago, alla chiusura delle cloache inquinanti e all’attivazione di depuratori o inceneritori altrimenti dopo poco tempo il lago si inquinerebbe di nuovo e tutto il lavoro risulterebbe inutile.

Così per la psiche. Si deve dare inizio all’opera di pulizia e igiene mentale e trasportar via i veleni una volta per sempre. Siccome i problemi irrisolti del passato si annidano nel subcosciente, bisogna usare i mezzi che permettano di entrare nel subcosciente e portare nella discarica o nell’inceneritore tutti i materiali inquinanti. Ricapitoliamo in breve il rilassamento e poi passiamo al disinquinamento. "Mi distendo o mi siedo vicino a una finestra, chiudo gli occhi e mi rilasso.



Rilasso i piedi, le gambe, la pancia, le braccia, la faccia, la testa. Proprio come descritto cap.V. nr.4

Ora mi immagino a occhi chiusi che sotto la finestra ci sia un camion con il cassone vuoto.

Ricerco i problemi dell'**infanzia** e li butto giù dalla finestra sul camion. Immagino proprio che la mia anima e il mio corpo si liberino dai problemi e dalle sofferenze passate.

Poi immagino di scaricare tutti i problemi della **pubertà e giovinezza**.

Poi passo ai problemi di **coppia** e i problemi sul **lavoro** con i capi o con i colleghi.

Butto sul **camion** anche tutti i dolori, le malattie, le incomprensioni, le mie infedeltà, le mie bugie, i miei atti di rabbia e di violenza, le mie paure, vigliaccherie ecc.

Insomma butto sul camion tutto ciò che mi reca disturbo, cattiva coscienza, complessi d'inferiorità o rancori.

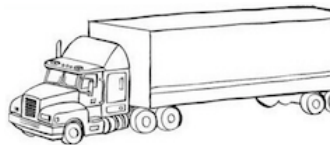
Quando mi sembra di aver gettato tutto sul camion e di essermi completamente svuotato e ripulito, allora do l'ordine al camion di mettere in moto il motore e di andare a gettare tutto alla discarica.

*Faccio una breve parentesi raccontando un episodio curioso: Una persona da me conosciuta che vive in campagna e ha intrapreso una tale pulizia, mi ha confidato con tutta semplicità: "Ho riempito il camion, ma ci ho dovuto aggiungere anche un rimorchio che si è colmato. E allora ho dovuto accatastare bene tutte le miserie e sofferenze passate, che altrimenti non ci sarebbero entrate."*

Continuo a immaginare a occhi chiusi che una **pala meccanica** comincia a ricoprire tutta la porcheria di terra. Sulla collinetta un giardiniere semina erba e **fiori** e il boscaiolo ci pianta **alberi** che si sviluppano in un bel boschetto dove cinguettano gli uccelli. D'ora in poi non vedrò più la mia immondezza, ma ci contemplerò solo un prato e un boschetto. Come canta Fabrizio D'André: *"Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori!"*

Se dovessi constatare che alcuni problemi passati sorgessero di nuovo a disturbarmi, ripeterò subito la suggestione del camion, della discarica e degli alberi."

Quando mi è possibile accompagno io stesso il paziente alla discarica o nei pressi di un inceneritore. Qualche volta siamo andati sul ciglio di un burrone. Altre volte siamo saliti su uno scoglio in riva al mare





e abbiamo gettato tutto giù immaginando che le onde portino le immondezze in alto mare per poi inghiottirle verso il fondo.

b)

## 5. Diversi metodi disinquinanti

- a. Accompagnare il paziente alla discarica o vicino ad una stazione di depurazione,
- b. andare sul bordo di un burrone per gettarci i rifiuti,
- c. montare su una roccia in riva al mare, se si è in vacanza. Si getta tutto in fondo immaginando che le onde portino in alto mare i rifiuti per inabissarli verso il fondo.
- d. Se si fa il rilassamento in una camera a pianterreno, allora è difficile gettare i problemi fuori della finestra. Preferisco fare il discorso in questo modo: "Immagino che un camion si trovi dinanzi alla porta di casa e vicino a me ci sia un sacco per l'immondezza. Ci butto dentro i ricordi negativi e i problemi dalla mia infanzia, o pubertà fino ad oggi. Quando ho finito, chiudo il sacco e lo getto sul camion. Poi si inizia il viaggio verso lo scarico ecc.
- e. Ogni giorno possiamo avere qualcosa da gettare via e allora possiamo immaginare che facendo la doccia la sporcizia del corpo e dello spirito scoli via nel tubo dello scarico.

Ogni terapeuta ed ogni paziente è capace di trovare immagini adeguate alla loro esperienza di vita.

## 6. Garanzie per il futuro

Riportiamoci all'esempio del lago. Tutto il lavoro di ripulitura sarebbe inutile se poco dopo si dovesse inquinare di nuovo. Perciò bisogna fare in modo che le canalizzazioni delle città, degli alberghi e delle fabbriche abbiano i loro depuratori per far affluire nel lago acqua pulita. Così pure si deve curare che anche i ruscelli intorno al lago vi immettano acqua pulita. Bisogna quindi creare organi di vigilanza che controllino giornalmente l'osservanza delle leggi ecologiche anche presso i turisti affinché non gettino nel lago rifiuti che invece appartengono ai cestini.

Spiritualmente devo raffigurarmi la stessa cosa. Io devo controllare i canali di comunicazione che mi portano notizie negative. Se io ascolto alla radio ogni ora le notizie di morte, di guerra, di attentati, di incidenti, di delitti passionali offerti dai diversi notiziari non posso pretendere che poi germoglino nel mio subcosciente fiori di gioia, di soddisfazione, di

contentezza. Ciò che mi frullerà per il cervello tutto il giorno saranno immagini devastanti.

Lo stesso si dica dei colloqui **negativi** con e sul prossimo, delle letture horror, dei film, delle videocassette, dei siti in internet. Chi va al mulino si infarina di bianco. Chi si nutre di cronaca nera si sporca di nero e diventa lercio. Chi va con lo zoppo impara a zoppicare. Chi va con persone negative diventa negativo, acido, depresso, zoppicante sul cammino della vita. Perciò bisogna intraprendere il controllo delle informazioni. Siccome il nostro conscio e inconscio si nutrono di pensieri, cioè informazioni, allora bisogna eseguire un controllo severo sui canali che le trasportano. E se ciò nonostante, ci si sporca, perché le informazioni negative spesso entrano senza volerlo, allora bisogna dare una spolverata alla nostra psiche qualche volta la settimana.

Immaginandoci di buttare dalla finestra sul camion la spazzatura spirituale si agisce come se togliessimo la polvere dai mobili. Anche la polvere entra e si posa senza che lo vogliamo e allora non c'è altro da fare che spolverare e spazzare ogni tanto. Immaginatevi di non spazzare la casa per qualche anno. Ebbene questo è lo stato di molte anime che non si sono date da fare per anni a spolverarsi. Ci si meraviglia se poi si è sopraffatti da stress e depressioni?

Inoltre bisogna **far ordine nella nostra mente**. Immaginiamoci la **scrivania** di un amministratore, dove tutti gli atti di compre, vendite, riunioni, protocolli, contratti ecc. vi giacciono alla rinfusa invece di stare ordinati negli scaffali e nei cassetti. La bancarotta sarebbe imminente.



A questo punto bisogna far ordine con le persone che ci sono intorno. Alla discarica io porto i problemi, non le persone e io devo tenerli ordinati nella mia mente perché con loro dovrò fare i conti per tutta la vita. Nello stress tutti diventano importanti e pesanti. Anzi ci sembra che stiano a dettarci quello che dobbiamo fare. A nostra volta noi cerchiamo di preoccuparci di tutti affinché stiano bene, non soffrano, abbiano successo ecc.

Anche qui invito a **usare il subcosciente per fare ordine nella mente**.

Mi rilasso seduto e con gli occhi chiusi, mi immagino di essere **davanti a una scrivania**. Sulla scrivania vedo tanti classificatori e fogli in disordine insieme a qualche camicetta, mutandine fazzoletti.

Tutta questa confusione mi dà affanno perché non so dove cominciare per portare a termine tutte le pratiche irrisolte. Ho l'impressione che mi cada tutto addosso.

Quindi comincio il lavoro mentale immaginando di metter via i vari **vestiti**. Poi comincio con i documenti di mio **padre**. Li metto tutti nel classificatore numero uno che poi ripongo nello scaffale. Poi prendo il classificatore numero due che corrisponde alla **mamma**. Ci metto tutti i fogli riguardanti lei e lo metto nello scaffale. Nel terzo classificatore ci metto gli atti concernenti mio **figlio**, nel quarto ci metto gli atti che riguardano mia **figlia**.



E così riempio diversi classificatori numerandoli e mettendoli negli scaffali. Metto in ordine gli atti concernenti i **fratelli, le sorelle, i parenti, il datore di lavoro, i colleghi, gli amici, la casa, l'economia, la salute ecc.** adattando le suggestioni alla propria situazione reale. Poi mi dico tenendo ancora gli occhi chiusi:

"Ora è tutto in ordine. La scrivania è vuota e voi, miei cari, statevene nel vostro scaffale ben ordinati. Non vi voglio più tutti insieme sul mio tavolo. Quando ho bisogno di voi oppure voglio aiutarvi a risolvere un vostro problema, allora tiro giù il classificatore e mi metto all'opera. Ma uno per volta. Non voglio più confusione sul mio tavolo e nei miei pensieri. Quando ho fatto quello che sta in mio potere, rimetto il classificatore al suo posto. Così affronterò i problemi del futuro: uno alla volta. Mi sento contento, fresco, pieno di energia perché a risolvere un problema alla volta ce la faccio".

Aprò gli occhi, sorrido e mi metto subito a fare quello che normalmente faccio nell'ambito della mia casa o del mio posto di lavoro.



## 7. Padronanza di se stessi con diversi aiuti ed esercizi

Dopo il disinquamento e l'ordine fatto nei miei pensieri e nei miei sentimenti **dirò a tutti che mi sento bene**, che sono fiducioso e disciplinato nel mio igiene mentale per non ricadere. Ora il segreto consiste solo nella costanza dei miei controlli su ciò che entra in me. In

altre parole si tratta di praticare giornalmente l'autosuggestione e il rilassamento, ripetendo ogni tanto le frasi seguenti o simili a queste: "sono forte", "sono una roccia", "sono felice", "mi va sempre meglio sotto ogni aspetto (E. Coué)", "sono una splendida idea della creazione", "amo la vita", "sono ottimista e trasmetto il mio ottimismo agli altri". Ma il terapeuta, che segue Émile Coué, deve completare il suo aiuto al paziente iniziative particolari come:

- a. Registrare (su CD) almeno 2 rilassamenti con i temi: "io sono forte" "io sono felice". Il Cd è importante, perché il paziente depressivo è ancora troppo pigro per fare da solo qualsiasi autosuggestione senza la quale il pericolo di ricadere è molto grande.
- b. Rilassare il corpo e lo spirito ascoltando il CD. Quando? Normalmente bisogna rilassarsi 3 volte al giorno. La mattina, prima di saltare del letto (si ascoltano soltanto le suggestioni, poiché il corpo si è rilassato durante il sonno). Dopo il pasto di mezzogiorno, all'inizio della siesta. La sera, prima di addormentarsi. In caso di grave depressione ascoltarla anche alle 10 della mattina e alle 16.
- c. Insegnare al paziente passo per passo i vari rilassamenti. Dargli un formulario per il controllo degli esercizi pratici.
- d. Una lunga depressione agisce sul sistema nervoso come una droga. Allora bisogna avere pazienza, ma anche disciplina negli esercizi pratici. Il controllo degli esercizi del paziente deve essere fatta dal terapeuta o dal personale della clinica. Altrimenti il paziente deve venire più volte al giorno nella praxis.
- e. L' hypericine o erba di san Giovanni (hypericum perforatum in tedesco Johanniskraut): 20 gocce d'estratto di hypericine 1-2 volte al giorno sono efficaci contro la depressione.
- f. **Attenzione!** Bisogna lasciare prendere le medicine che lo psichiatra ha ordinato ai pazienti schizzofrenici o maniaci. Hanno bisogno di un trattamento in una clinica. Ma anche lì resta molto difficile o impossibile guarire il paziente senza autosuggestione guidata. Se la malattia è mentale bisogna usare pillole spirituali che sono i pensieri, le immagini, le suggestioni. E bisogna programmarli come si prescrivono le medicine. È necessario che il paziente continui a usare il litio se già lo prende, ma sempre sotto controllo medico.

### XIII. Esempio di terapia psichica perfetta

(L'articolo è alquanto lungo e richiede attenzione. In caso che notate segni di stanchezza mentale nel leggerlo, fate un'interruzione e continuate la lettura più tardi).

Nel precedente capitolo ho cercato di descrivere un modello perfetto di guarigione psichica percorrendo le tre tappe:

- 1 psicanalisi,
- 2 disinquinamento, e
- 3 ristrutturazione e garanzia di non ricaduta per il futuro.

Tale mio modello non è campato in aria o inventato da me giusto per tirar fuori qualcosa di nuovo. 'E stato consolidato nella mia prassi e soprattutto dalla prassi plurisecolare delle guarigioni psichiche, come mostrerà il seguente esempio, vecchio di circa duemila anni.

Analizzo il seguente racconto solo dal punto di vista psicologico e non tanto dal punto di vista religioso quantunque la gran parte dei lettori siano di origine cristiana: cattolica o protestante che sia, più o meno praticanti. Il brano è stato commentato da un numero incalcolabile di altri teologi, ma forse per molti lettori il mio metodo apparirà completamente nuovo.

#### **Capitolo 5, 1-20 del Vangelo di San Marco.**

Si tratta di un episodio estremo e drammatico di depressione ed esaltazione, una specie di schizofrenia. La posizione che dobbiamo assumere di fronte a questo episodio deve essere di umiltà nel farci riconoscere che tutti abbiamo dei momenti più o meno leggeri di depressione, schizofrenia, paura, sfiducia di noi stessi o manie ed esaltazioni smodate. E se è possibile guarire un paziente così grave, tanto più potrò sperare di liberarmi dal mio cattivo umore e scoraggiamento per tornare a un atteggiamento più positivo rispetto alla vita. Il metodo da seguire è lo stesso, leggero o grave che io sia come paziente: si tratta dei tre principi descritti qui sopra e confermati nel seguente racconto.

**Premessa:** nell'antichità ebraica e aramaica del tempo di Gesù, molti termini, che noi separiamo e distinguiamo, avevano lo stesso significato. Per esempio le parole *amare e conoscere* avevano un significato intercambiabile. Si pensi ai passi dove si dice che Adamo o Abramo o Giacobbe *conobbe* la propria moglie e generò un figlio. Evidentemente per conoscere o amare o unirsi alla propria moglie usavano lo stesso vocabolo. E allora bisogna tradurre "*si unì*" alla propria moglie e *non conobbe* (come fanno ancora molti traduttori). Lo stesso si dica delle parole pensiero, spirito, mente, informazione, parola, verbo. Mentre per gli antichi

significavano la stessa cosa, per noi spesso no. Quindi bisogna stare attenti a non tradurli con termini che rendono incomprensibile se non addirittura ridicolo il significato. I nomi delle persone indicavano l'essenza della persona. E domandare a uno: come ti chiami? voleva dire: chi sei? Pensiamo ai nomi di Pietro (su questa pietra fonderò la mia chiesa), di Gabriele (messaggero di Dio), di Emanuele (salvatore divino) ecc.

**Testo (Mt. 5,1-20) e commento:** In carattere *corsivo* sono le parole del Vangelo, il resto è il mio commento.

**1. Vennero alla riva opposta del lago, nel territorio di Gerasa.**

Si tratta di un territorio chiamato Decapolis, cioè dieci città che facevano capo a Gerasa.

**2. Quando Gesù scese dalla barca, gli corse incontro un giovanotto posseduto da pensieri distruttivi.**

Venne fuori dalle caverne sepolcrali, dove si era ritirato a vivere. Avendo sentito parlare di Gesù il giovane pone tutta la sua speranza in questo profeta che lo guarirà sicuramente e quindi gli corre incontro. Notiamo che poteva abitare nei sepolcri perché gli Ebrei usavano seppellire i morti in grotte o caverne scavate nel fianco delle colline. Questo ragazzo è così depressivo che si considera morto alla società e va a vivere coi morti meditando il suicidio. Interessante che si dice posseduto da pensieri negativi o distruttivi. Perché non si dice che lui possedeva i pensieri negativi? Perché nell'antichità veniva considerata un'identità tra il possidente e il posseduto, tra il pensante e il pensato (Aristotele). Quelle depressioni gli sembravano più forti di lui. Avrebbe voluto liberarsene come dimostra la corsa che fece verso Gesù, ma era posseduto da pensieri negativi e devastanti che gli toglievano la libertà verso i pensieri positivi. Qui si trattava di un ragazzone forte, ma depressivo, schizofrenico, irascibile e ribelle che si trovava in una crisi di pubertà e quindi di incomprensione con genitori, fratelli, parenti e probabilmente col datore di lavoro, dal quale era stato licenziato e nessuno lo voleva più. Era diventato uno spaccatutto, come dice il prossimo brano. Probabilmente rompeva finestre, spaccava porte e colpiva parenti e colleghi di lavoro. Noi diremmo un matto da legare.

### **A. Inquinamento psichico**

**3. Aveva la sua dimora tra le tombe e non era possibile domarlo, neppure con le corde.**

**4. Diverse volte lo avevano legato mani e piedi con ceppi e catene, ma lui aveva spaccato i ceppi e spezzato le catene. Nessuno era riuscito a domarlo.**

I genitori e i fratelli (forse più grandi di lui) avevano usato tutti i mezzi. Avrebbero usato anche la camicia da forza se l'avessero avuta. Alla fine fuggì di casa e dalla odiata società per rifugiarsi nel sepolcreto dove poteva urlare indisturbato riascoltandosi all'eco delle rocce che ingigantivano il suo dramma interiore. Passava il giorno nel buio delle caverne e usciva di notte tentando ripetutamente di uccidersi percuotendosi con pietre. Quanti depressivi ho conosciuto, che si rinchiudevano in casa uscendo solo col buio e, se giovani, andando a frastornarsi nel rumore delle discoteche! La descrizione del racconto diventa sempre più drammatica e forse volutamente esagerata per aprirci gli occhi sul nostro stato interno e sul modo di migliorarci o guarirci.

**5. Giorno e notte si aggirava tra i sepolcri urlando selvaggiamente tra l'eco dei dirupi e si martoriava percuotendosi e straziandosi con pietre.**

**6. Appena ebbe visto Gesù da lontano si precipitò di corsa verso di lui e si gettò a terra in adorazione.**

La corsa verso Gesù di questo ragazzone, per essere finalmente liberato dai suoi incubi e di ritornare normale, ci commuove. Mentre lui brama dal profondo del cuore di essere guarito, succede una cosa strana, inaudita. Appena Gesù gli dice che ora deve buttar via i pensieri depressivi, le manie, gli incubi e le paure, il nostro giovane sente terribili sintomi di divezzamento. Ecco un esempio moderno simile: un drogato, che deve lasciare via l'eroina, comincia a sudare, a contorcersi dal dolore di pancia, a piangere, a gridare, a maledire chi gliel'ha tolta, nonostante lui stesso l'avesse chiesto. Così questo ragazzo in adorazione di fronte a Gesù, all'improvviso si alza e comincia a urlare e scongiurare. Possiamo immaginarci che gli apostoli l'abbiano afferrato per le braccia per paura che aggredisse Gesù.

**7. Dopo un poco però ricominciò a urlare: Che sta avvenendo, o Gesù figlio dell'Altissimo Iddio. Ti scongiuro per lo stesso Iddio, quello che mi chiedi è una tortura per me.** Pensate un po': il ragazzo scongiura Gesù di non torturarlo! I dolori di divezzamento da un'abitudine, da una depressione, da una mania megalomane o da complessi di inferiorità possono rappresentare una tortura. Ecco perché molti non si lasciano aiutare anche se in fondo lo vogliono.

**8. Gesù infatti gli aveva intimato: pensieri distruttivi, uscite da quest'uomo!**

## B. Psicanalisi di Gesù

Gesù conosce bene la psicologia dell'animo umano. In questo brano c'è descritta la prima seduta di psicanalisi documentata anche se come vocabolo verrà teorizzato



da Freud e Jung solo diciannove secoli dopo. Il Vangelo riassume questa seduta in poche frasi. Gesù, seduto sull'orlo della barca e il giovane e gli apostoli sulla sabbia della riva del lago, ha intavolato sicuramente un lungo discorso con lui tirandogli fuori tutta l'acredine, il veleno, il fiele verso la famiglia e la società. Con un gruppo di scolari abbiamo ideato questo dialogo tra Gesù e il ragazzo al quale abbiamo dato il nome di Stefano.

Gesù: *calmati ragazzo e rispondi alle domande che ti faccio: Tu chi sei?*

Stefano: *Io sono il figlio di Samuele e Giuditta.*

Gesù: *Non ho domandato il nome dei tuoi genitori. Voglio sapere chi sei.*

Stefano: *sono un apprendista falegname.*

Gesù: *Non ho domandato il tuo mestiere. Voglio sapere chi sei.*

Stefano: *Sono un cittadino della Decapoli.*

Gesù: *non ho domandato a quale anagrafe tu appartenga. Voglio sapere chi sei.*

Stefano: (diventando sempre più inquieto) *Io sono... sono... sono... una miriade di pensieracci negativi, aggressivi, devastanti che mi hanno invaso e ora mi posseggono. Io non sono più me stesso. L'unità del mio essere si è spaccata si è sdoppiata, triplicata, moltiplicata in una legione di soldati che come spettri avanzano per distruggere tutto ciò che incontrano. Non dirò più io, ma noi. Noi siamo acredine, noi odio, noi tristezza, noi sventura, noi discordia, noi vendetta. Ma noi non vogliamo andarcene da questo posticino dove ci troviamo così bene. Ci siamo annidati in tutte le cellule del cervello, del volto, dei muscoli, delle ossa, del sangue e delle linfe. Ricopro il ruolo del pazzo in tutta la regione. Non voglio perdere questo ruolo. Non posso privare i miei concittadini della gioia di avere un pazzo da deridere e vilipendere!*

Quegli scolari hanno saputo esprimere molto bene il significato del racconto componendo un piccolo dramma parlato e musicato al registratore.

Ma proseguiamo con il testo evangelico.

**9. Gesù si mise a fargli delle domande: Come ti chiami? Il ragazzo rispose: mi chiamo Legione, perché siamo in molti.**

**10. Poi cominciò a scongiurarlo di non mandargli via quei pensieracci dal posto dove si trovavano (così bene).**

### **C. Disinquinamento psichico**

Gesù si serve della terapia di disinquinamento come io ho usato l'esempio del trasporto verso la discarica. Il vangelo descrive in modo simbolico ed efficace la mentalità negativa degli ebrei verso i maiali e la loro carne in modo che tutti capissero. Il porco veniva considerato un animale devastante, distruttivo e portatore di morte perché mangiando le sue carni

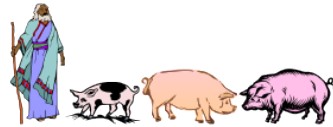


troppo grasse in quelle regioni calde era facile ammalarsi di dissenteria mortale. Perciò sia Mosè che Maometto avevano messo in guardia i loro seguaci dalla carne di porco. I pensieri negativi sono pure apportatori di morte, di dolore e sconforto. Ma qui ci troviamo in una zona abitata da gente non ebraica che coltiva e mangia la carne di porco. Ecco la descrizione evangelica.

**11. Su un angolo del piccolo altipiano pascolava un grande branco di porci.**

**12. Allora quei pensieracci si misero a scongiurarlo : “Mandaci verso quei porci affinché possiamo entrarvi”.**

**13. Gesù glielo permise. Così quell’esercito (= legione) di pensieri folli entrò nei poveri maiali e tutto il branco di circa duemila capi si precipitò con grande frastuono nel lago affogando inghiottiti dalle onde.**



Dante Alighieri direbbe “...infin che il mar fu sopra lor richiuso”. Ho già accennato che i miei antenati erano legnaioli e avevano l’incarico di occuparsi dei malati e feriti non potendo fare molte decine di miglia per raggiungere un medico. La formula che si tramandavano in segreto e che ripetevano curando e imponendo le mani come pranoterapia, mio padre me l’ha rivelata pochi anni prima di morire. Mi disse: “A te rivelo la formula perché sei l’unico che ancora capisca e si interessi delle malattie. Il nostro giuramento di padre in figlio è di rivelare la formula solo a un membro della famiglia. I malati non devono saperla e si deve pronunciarla sottovoce”. La formula contiene tra l’altro: ...o mali cattivi, vi lego con i capelli della Vergine Maria e vi relego sulla mula non partoriente e sulla felce che non ha semente.” Non conoscendo la teoria delle spore i legnaioli credevano che la felce non avesse semi. Così pure sapevano benissimo che i muli non si potevano riprodurre e quindi non avrebbero potuto trasmettere i geni del male ai loro discendenti. C’è però insito il desiderio del disinquinamento. I mali devono essere relegati o sistemati dove non possano più nuocere. Ora penso che tra Gesù che si serviva dei porci e i miei antenati che si servivano dei muli non ci sia tanta differenza. Il metodo è lo stesso e i simboli si prendono dal contesto ambientale e culturale del paziente.

**14. I loro pastori atterriti fuggirono attraverso i campi verso la cittadina a raccontare l’accaduto. Molti abitanti uscirono per vedere quello che fosse successo e pervennero fino a Gesù.**

**15. Scorsero allora il maniaco giovanotto seduto educatamente, vestito decentemente e mentalmente normale. Allora si spaventarono.**

Inaudito! La gente si spaventa perché il giovane è guarito! La gente non ha paura dei malati, ma dei sani, dei normali. La gente ha bisogno dei malati, specialmente dei malati di mente! Conosco un ristorante dove le donnette del paese quasi tutte le mattine alle ore nove si radunano per prendere il caffè. Non si parla altro che di cose negative, di malati, di tipetti comici, di scolari cattivi o cocciuti o indisciplinati, di disoccupati ecc. Studiando questi fenomeni, mi sono avvicinato appositamente col mio caffè e approfittando di una rara pausa dei discorsi ho detto: “Avete saputo che il figlio di N.N. ha superato la test di laurea col massimo dei voti? Oppure che il signor N.N. all’età di 91 anni fa tutti i giorni lunghe passeggiate?” Ogni tentativo di intavolare un discorso positivo è inutile. Cala un silenzio di tomba dove solo io parlo e nessuno partecipa. Fino a che una ricomincia con il tumore o l’infarto di qualcuno. Allora si scioglie di nuovo la lingua a tutte, che ricominciano la gara del chi più ne ha, più ne mette. Uno stesso argomento viene ripetuto anche dieci volte purché sia negativo e maldicente. Se Gesù venisse a guarire tutti i malati e pazzoidi del paese, vi sapete immaginare che spavento si impadronirebbe delle nostre donnette? Non avrebbero più argomenti di che parlare. Così gli abitanti del territorio di Cerasa: non tanto avevano avuto paura del giovane pazzo, ma vennero presi dallo spavento per il ritorno alla normalità del ragazotto. E decisero di cacciar via Gesù. Ecco le parole testuali.

**16. *I testimoni oculari narrarono loro come erano avvenuti i fatti sia riguardo al malato di mente, sia riguardo alla sorte toccata ai porci.***

**17. *Allora tutti cominciarono a scongiurarlo di andarsene oltre i confini della loro regione.***

Vi immaginate come il sottoscritto possa essere persona gradita che offre consultazioni psichiche e consigli per molte malattie fisiche gratis? Se poi venisse Gesù a spazzare via tutte le malattie, mi sapete dire come vivrebbe tutto l’esercito di assicuratori, ospedali, medici, infermieri, terapeuti di ogni tipo? Mettiamoci un pizzico di buon umore come sicuramente avrà sorriso l’Evangelista Marco quando scrisse il versetto 17.

#### **D. Ristrutturazione e garanzie**

Il ragazzo guarito era felice, ma percepiva tutto il clima ostile che si era creato intorno a lui e Gesù. Avrà sbarrato gli occhi a sentire quei suoi parenti e conoscenti che gridavano a Gesù: Vattene via! Qui non ti ci vogliamo! Ma poi fu preso dal panico di ricadere nell’odio contro quella gentaglia che era stata la prima causa della sua crisi psichica e decise di andare con Gesù.

**18. Gesù si accinse allora a rientrare in barca per allontanarsi. Ma colui che era stato invaso da quei pensieracci cominciò a scongiurare Gesù di lasciarlo partire con lui.**

Ecco il pericolo della dipendenza dal guaritore. Senza Gesù lui crede di non farcela. E Gesù capisce che se viene dietro di lui, il giovanotto non imparerà mai a camminare con le sue gambe, a saper gestire i momenti di depressione e di sconforto. Lui ha imparato come si fa e ora deve fare da solo. Come Gesù è differente da tanti psicologi o avvocati che tengono dipendenti i loro clienti all'infinito senza risolvere mai definitivamente i loro problemi! Ma Gesù sa che il giovane ha bisogno ancora di qualche insegnamento e gli detta un trucco per non più ricadere: il **ripetere** continuamente che è guarito.

**19. Gesù non glielo permise, ma gli disse: “Ritorna a casa tua presso i tuoi e spiega , annuncia, ripeti ai tuoi familiari quanta bontà Gesù ha avuto con te e come ti è stato vicino”.**

Il giovane, che è di sicuro molto intelligente, non solo mette in pratica il consiglio di Gesù, ma oltre ai parenti coinvolge anche tutti gli abitanti della regione, dove era diventato famoso per la sua pazzia. Ora deve riconquistare il ruolo di persona normale e deve ripeterlo continuamente avvicinandosi alle persone invece di fuggirle come aveva fatto prima. Gesù anticipa di duemila anni il metodo di Émile Coué che consiste nella **ripetizione** di formule positive per poter plasmare il nostro intimo in modo tale da assumere un ruolo di persona normale, buona, ottimista, positiva.

**20. Quel giovanotto se ne andò e cominciò a raccontare a tutti, in ben dieci città (Decapoli) quello che Gesù aveva fatto per lui. E tutti rimanevano meravigliati.**



Il terapeuta deve dare al paziente uno strumentario del quale si possa servire di fronte a ogni pericolo di ricaduta. E la terapia completa è quella che aiuta il paziente al reinserimento sociale e a gestirsi liberamente.

#### **XIV. Tumore e terrorismo**

Sono ormai trenta anni che faccio corsi sul tumore e già allora esso veniva paragonato al terrorismo di destra o di sinistra che sia. Prendiamo ora come esempio il terrorismo di sinistra delle Brigate Rosse. Il grido dei

terroristi è: “Noi non accettiamo più questo stato e questa società e impieghiamo tutte le nostre energie per distruggerla.” Così le cellule tumorali. Esse si dicono tra loro: “Questo individuo fatto di corpo ed anima è per noi insopportabile. Ci fa vivere in un modo infelice, stressante e quindi senza scopo, perciò ribelliamoci per fargli cambiare rotta o altrimenti distruggiamolo”. È una malattia misteriosa e complessa che coinvolge l'essere vivente con tutte le sue componenti vitali, spirituali, corporali e sociali.

Premetto che ci sono delle forme così aggressive che in pochi giorni portano alla morte. Sono una specie di paralisi o polmoniti fulminanti contro le quali ogni aiuto interviene troppo tardi. Contro queste forme c'è solo la prevenzione che potrebbe evitarle. Conducendo una vita rilassata e gioiosa si può diminuire fortemente il pericolo di questi fatti fulminanti. Ad ogni modo bisogna tener conto anche del mistero della vita che viene senza il nostro consenso e della morte che viene senza il nostro assenso. Qui non parlerò di questi fatti straordinari, ma dei fatti normali che durano diversi mesi o diversi anni.

Questo contributo vuole essere una risposta ad alcune domande angoscianti:

- *Il tumore si guarisce?*
- Sì.
- *Come?*
- Eliminando le cause che lo producono e riparando le parti già danneggiate.
- *Chi può far questo?*
- Il nostro essere composto di corpo ed anima e la medicina. Dove la medicina dichiara fallimento, può intervenire solo la nostra natura con tutte le sue energie e le sue risorse per avere possibilità di successo.
- *Esiste un modello di vita per prevenire o guarire il tumore?*
- Sì. In questo saggio cercherò di illustrarlo.

Negli anni intorno al 1978, anni caldi del terrorismo, scrissi un articolo su un giornale italiano. “Come si vince il terrorismo”. Nessuna di quelle misure da me suggerite venne messa in pratica, quindi non mi meraviglio se il terrorismo o sovversionismo in Italia non sia stato ancora del tutto superato.

Infatti il terrorismo è composto da cellule ribelli della società che con l'attacco a obiettivi importanti del tessuto statale **cercano di distruggere** lo stato del quale si nutrono.

**Così pure** le cellule tumorali. Si muovono in un corpo che le nutre per anni e anni, finché cominciano a ribellarsi **divorando** i suoi tessuti vitali.

Come i terroristi cercano di **espandersi** a macchia d'olio tramando una volta a nord e un'altra a sud per far perdere le loro tracce, **così le cellule tumorali** con le cosiddette metastasi si **espandono** attaccando, cervello, intestino, fegato, sangue, organi riproduttivi come seni ed utero per le donne o prostata per gli uomini. E ogni tanto fanno delle vittime.

Qualche volta il terrorismo diventa **rivoluzione** e allora le vittime non si contano più. Ciò accade negli stati dove i militari e tutto il sistema difensivo diventa troppo forte. Prima o poi faranno un **golpe** per prendere il potere.

**Lo stesso avviene** con il sistema immunitario o difensivo del corpo. I globuli bianchi o leucociti sono a difesa del corpo. Ma se si moltiplicano smodatamente, si impossessano di tutto il sangue creando la tanto temuta leucemia. E il numero delle vittime delle diverse forme di tumore è ormai così alto che si può giustamente parlare di rivoluzione.

## **A. Cambiare vita**

Dobbiamo prendere l'annuncio di malattia tumorale maligna come un allarme che ci dice chiaro e tondo: "O cambi vita oppure io ti uccido"! Molti non sanno come cambiarla, altri non vogliono. Alcuni vengono imbottiti da frasi pseudo - consolanti che ridicolizzano il male che passerà da sé. E allora non c'è scampo. Ma normalmente si viene presi da un terrore che ci paralizza tutte le energie. I parenti ed amici che potrebbero aiutarci sono presi a loro volta da panico perché non sanno come intervenire ed aiutare. Il terrore, il panico o il ridicolizzare fanno buon gioco al tumore e a quelle malattie che sorgono a causa dello stress e dello stress si nutrono.

Perciò, cari lettori, niente panico. Ci si rimbocca le maniche e si compila un serio programma di vita.

Prima di tutto dobbiamo assumere un comportamento fiducioso ed una mentalità positiva in modo da prendere seriamente in mano la propria vita dicendoci con estrema fermezza che ora e subito deve cambiare possibilmente tutto. La strada intrapresa ci porta in un burrone? Non c'è altro da fare che tornare indietro risalendo la china. Cioè facendo l'opposto, ma senza prendere un'altra via sbagliata che ci porta in un altro burrone. Ogni passo in avanti ci farebbe volare nel precipizio senza via di ritorno. Bisogna ritornare in cima, guardarsi intorno e accertarsi quale è la

giusta via. Chi è disposto a migliorare e se necessario cambiare vita ha sicuramente una solida opportunità di superare la malattia. Bisogna cambiare le abitudini e gli atteggiamenti verso se stessi e verso gli altri prendendo le redini del proprio destino nell'ambito del possibile. Per togliere l'impressione che io parli a vanvera leggete i seguenti esempi nei quali io sono stato coinvolto personalmente.

## **B. Le 12 tavole e 2 guarigioni**

Traggo questa descrizione dai miei appunti scritti circa 25 anni fa.

Dopo uno studio universitario brillante e una laurea con i massimi voti una ragazza svizzera si sposa con un giovane professore già insegnante in una scuola superiore svizzera. Il ritmo di lavoro della intelligentissima ragazza è stato per alcuni anni veloce e stressante. Si sente male. Le viene diagnosticato il tumore. Dopo l'operazione all'utero, ha dovuto togliere i seni e già il tumore stava intaccando il sangue e i vasi linfatici. Comprendendo la gravità della situazione ha domandato ai medici:

“Voglio sapere quanto tempo ho ancora da vivere”.

I medici non volevano esprimersi, ma viste le insistenze della donna e dopo un consulto tra di loro le hanno risposto: “Ci dispiace doverle prevedere un massimo di tre mesi.”

Partiti i medici, la ragazza restò per un po' allibita, poi di scatto scese dal letto e cominciò a vestirsi esclamando:

“Ebbene questi tre mesi me li voglio godere come mi pare”. Ha fatto le valigie ed è tornata a casa.

Insieme al marito ha programmato di andare a Milano a fare scuola e io che stavo facendo un corso di aggiornamento rimasi con lei a Milano per due settimane. Ci alternavamo nelle lezioni criticandoci e dandoci consigli a vicenda. Un fine settimana veniva il marito, un fine settimana ritornava lei in Svizzera e un altro si incontravano a metà strada in un albergo.

Già la prima sera a Milano fece con me le seguenti riflessioni:

1. Lo stress ha causato il tumore perciò deve essere combattuto con regolare rilassamento e autosuggestione tre volte al giorno: mattina, dopo pranzo e prima di addormentarsi. Esercizio di depurazione dei fattori stressanti (vedi cap. XII, 4). Le ho dato due cassette da me registrate per aiutarla nell'esercizio.
2. Visualizzazione nella mia mente delle cellule pazze intorno alle quali si formano continuamente cellule sane, create dal mio corpo per divorarle. Mi raffiguro le cellule buone a inghiottire le cellule pazze. Affido loro il compito di vigilare

sul mio corpo e io vedo solo tessuti sani, pieni di voglia di vivere.

3. Ripetere spesso frasi positive con la convinzione che io sono più forte della malattia, e godo della libertà di superarla.
4. Il desiderio di prestigio e di successo mi hanno fatto dimenticare il piacere e la gioia, perciò farò solo quello che mi piace e mi dà gioia.
5. A me piace la musica e il teatro perciò faccio l'abbonamento annuale (in barba ai tre mesi previsti per me dai medici) all'Opera della Scala, ai concerti e alle produzioni teatrali della città.
6. Rieducazione al piacere nel mangiare adagio e con gusto pensando al sapore e agli odori dei cibi. Osservare con piacere e attenzione la bellezza delle chiese, dei palazzi, dei campanili, dei portoni, degli stili delle finestre, dei quadri nelle chiese o nei musei.
7. Godere e osservare la ricchezza dei fiori, delle piante, delle fontane e soprattutto del cielo e dei paesaggi.
8. Evitare i pensieri negativi di dubbio, di paura, di odio, di risentimento, di invidia, di prestigio, di dipendenza dal giudizio degli altri. Filtrare il flusso delle informazioni negative che vengono dai mezzi di comunicazione. Ogni notizia negativa esercita un blocco o un restringimento dei vasi sanguigni e linfali. Invece io ho bisogno di tutto il flusso vitale aperto e gioioso.
9. Un sano regime di alimentazione, respirazione e movimento.
10. Motivazione di vivere per me stessa. Sono stata creata per essere felice e voglio godere il più possibile con il mio corpo e con la pace della mia coscienza nel fare il bene.
11. Motivazione di vivere per mio marito in modo da renderlo felice donandogli tutto il mio amore.
12. Motivazione di vivere per gli scolari sentendoli come miei figli.  
Dato che senza utero non potrò più avere figli propri, i miei scolari saranno l'oggetto del mio amore materno.

Al controllo medico dopo un anno non fu diagnosticata neppure una cellula tumorale. E così è ancora cinque anni dopo.

Teniamo queste riflessioni come dodici tavole non solo per vincere le malattie cosiddette inguaribili ma anche per prevenirle. Qualcuno può pensare che si debbano fare troppe cose con questi 12 punti. Invece rappresentano il dettaglio di **una semplice azione: voltare pagina.**

Un cugino, che non vedevo più da circa 40 anni, mi ha aperto gli occhi su due casi di tumore all'intestino. Ha fatto solo 5 anni di scuole elementari, ma ha un gran buon senso naturale. Mi ha detto:

“Sai, Giammario, che ho avuto un tumore all'intestino causato dai problemi avuti con un figlio disoccupato per anni? Mi sono operato insieme a un amico che dopo due mesi è morto. Io invece ce l'ho fatta.”

Gli ho domandato: “Come mai tu ce l'hai fatta e il tuo amico no?”

Mi ha risposto:” Perché ho detto a me stesso, alla moglie e ai figli: -Non so quanti anni di vita ancora mi rimangono. Ma d'ora in poi lasciatemi in pace perché voglio godermi la vita come pare e piace a me. Ora sono passati 6 anni e sto bene.”

Questo cugino ha fatto il tassista a Roma. Un giorno ha accompagnato me e mia moglie per i vicoli della città vecchia e ci siamo fatti un mucchio di risate ai racconti squisiti sulla storia e sulla vita religiosa e politica di Roma. Fatti sconosciuti alle guide turistiche, ma ben noti nel mondo dei tassisti romani.

Perché alcuni superano il tumore e altri no? Mistero? Oppure ci sono delle spiegazioni tra le righe delle 12 tavole precedenti?

### **C. Fantasia e realtà**

In genere crediamo che le cellule tumorali siano penetrate nel nostro corpo e siano resistenti e forti capaci di distruggere il nostro corpo. Le medicine e i medici possono ben poco contro di loro. La reazione personale stessa, che nella sua composizione fisica e psichica è l'unico vero baluardo contro il tumore, viene fiaccata spesso da una allucinante chemioterapia. Anzi spesso durante la snervante cura non si dà al paziente alcun aiuto spirituale per superarla indennemente. Le energie spesso si traslocano. Cioè non si pone attenzione su come superare il dolore, ma su come superare la cura. E ogni nuovo appuntamento per la cura diventa un'ossessione.

In realtà le cellule tumorali sono deboli, fiacche, mal nutrite e quindi affamate, scioccate perché non fanno più quello che devono fare. In breve si tratta di un gruppo di cellule miserevoli. E la mia reazione deve essere: “Io non ho paura di cellule così fiacche, ma siccome io sono composto di cellule e quindi non ne posso fare a meno, allora devo fare in modo che le cellule si sentano felici e si moltiplichino e si nutrano nel modo giusto. Volto pagina e applico subito le 12 tavole, magari domandando spiegazioni a chi le ha formulate”.

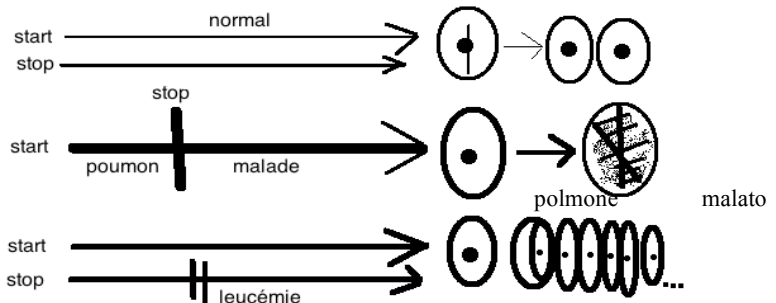


Qui si può fare il paragone della disgregazione di una famiglia attraverso il divorzio. Il virus familiare non è venuto dall'esterno, ma si è prodotto internamente alla comunicazione della famiglia fino a disgregarla. Così i virus tumorali non vengono dall'esterno, ma si producono internamente al corpo con lo scopo di disgregarlo. E come gli sposi, se vogliono evitare il divorzio, devono ritornare a godere l'uno dell'altro e ristabilire la giusta comunicazione tra loro, così noi dobbiamo cambiare completamente modo di vita se vogliamo evitare il suo disgregamento. Dobbiamo ritornare a godere con tutto il nostro essere. E allora la giusta comunicazione tra le cellule si ristabilisce.

Infatti tra sistema nervoso, sangue, linfe e cellule ci sono due generi di informazioni:

- 1) Informazione di riprodursi. In genere le cellule del corpo si dividono in due per riprodursi e per compensare le cellule che muoiono e che vengono eliminate dall'intestino e dalla vescica. Il tumore consiste spesso nella mancata informazione alla cellula di riprodursi e allora le cellule muoiono senza riprodursi e si formano dei buchi (es. nel tumore dei polmoni o nelle cancrene ecc.).

2) Inf  
or  
ma  
zio  
ne  
di  
sm  
ett  
ere  
di  
rip



rodursi. Ciò vuol dire che una cellula riceve il comando di riprodursi ma poi riceve anche il comando di smettere di riprodursi. Se il secondo comando non arriva le cellule continuano a riprodursi ininterrottamente finché trovano nutrimento. Così si moltiplicano i globuli bianchi nella leucemia o si ingrandisce il fegato a dismisura, o vengono fibromi, bubboni e polipi nelle diverse parti del corpo. Prendiamo l'esempio di scrivere una lettera al PC. Per scrivere la lettera "C" di caro bisogna pigiare il dito sulla lettera, ma poi bisogna subito rialzarlo perché altrimenti se continuate a tenere la C abbassata, invece di una letterina amorosa vi viene fuori una sfilata interminabile di CCCCCCCCCC..... Lo

stesso avviene alle cellule alle quali non arriva il comando di stop al moltiplicarsi, e continuano a riprodursi all'infinito.

Non è necessario dilungarsi su tutte le variazioni di tumore. Sono così numerose come numerose sono le cause che lo producono. Importante è di capire che qui si tratta di informazioni sbagliate. E fin'ora sembra che la scienza abbia difficoltà a ristabilire il flusso delle informazioni giuste in noi che oltre a un corpo sano hanno bisogno anche di una mente sana. E quindi i miliardi che si spendono per la ricerca continueranno ad andare a vuoto finché continueranno a voler uccidere virus, mentre il problema è sulla comunicazione. Cioè sulle relazioni tra vita, motivazione, famiglia, lavoro, tempo libero, e cervello, sistema nervoso, osseo, vascolare, muscolare ecc. Io pongo l'accento sull'elemento vitale e informativo insieme ad una corretta alimentazione e a un sano regime di vita.

#### **D. Cura globale per guarire il tumore.**

La chemioterapia, le radiazioni e le operazioni e tutti i trattamenti hanno sicuramente il loro valore. Ma bisogna utilizzarli con moderazione, convinti che ciò non sia abbastanza (altrimenti il cancro sarebbe stato debellato da tempo) e che bisogna aggiungere le componenti personali e spirituali. Amo dire che del cancro si può guarire, se il trattamento fisico e psichico è preso tempestivamente e proseguito con disciplina. Una ricaduta è il segno che non si è stati conseguenti nell'applicazione radicale dei 12 punti descritti più sopra. Questo parere è condiviso da un oncologo americano O. Carl Simonton e sua moglie psicologa Stéphanie Matthews Simonton. I due scienziati hanno fondato centri d'oncologia in America, dove raccolgono molto successo e lo hanno descritto in tre volumi. In Svizzera più volte all'anno Carl Simonton ha dato dei corsi ai quali io stesso ho partecipato. Quindi ho potuto scambiare con lui le mie opinioni e ci siamo trovati pienamente d'accordo. Hanno scritto: 1. Getting Well Again. A step-by-step, self-help guide to overcoming cancer for patients and their Families. 2. The Healing Family 3. The Healing Journey (Tarcher Inc., Los Angeles). I titoli contengono la filosofia della loro terapia.

#### **E. Rilassamento e visualizzazione**

Da Coué, a Simonton, Erickson, Murphy, Peal, Gibson, rilassamento e visualizzazione sono considerati come i nostri rigeneratori vitali. Il , come già spiegato si fa distesi, a occhi chiusi, e pensando agli organi del corpo,

cominciando piedi alla testa. Il pensiero va a tutti gli organi: essi sono rilassati, calmi, sciolti. Quindi bisogna parlare all'organo malato, bisogna visualizzarlo, vedere i corpuscoli sani e immunitari che si moltiplicano ed assalgono le cellule malate. Vediamo con gli occhi dello spirito, dell'immaginazione. Vedo che la lotta si svolge a favore delle cellule sane perché le cattive cellule, i polipi o carcinomi diminuiscono e scompaiono. Oppure vedo il sangue (nella leucemia) che si colora rosso sempre di più, e i globuli bianchi tornano al valore normale. Le cellule buone devono essere incoraggiate: “brave, attaccate le cellule malate e divoratele, siate vigilate continuamente, ed appena vedete una cellula cancerosa divoratela immediatamente... Continuate così anche quando io lavoro, mangio o dormo”. Per il cancro della pelle per es. si visualizza lo scomparire delle macchie e che la pelle si rinnova sana, pulita, normale.. Si visualizzano le buone cellule portare i minerali necessari per formare cellule sane. Per i polmoni che hanno fori, prodotti da mancanza di tessuti, si immaginano le cellule mentre ricompongono i tessuti dei bronchi e si vedono i fori sempre più piccoli fino alla scomparsa. Ovviamente per ricostruire alcune parti del corpo, il fisico ha bisogno di tempo, bisogna avere pazienza. I vecchi Romani dicevano: *Natura non facit saltus*. Insomma la natura non procede per salti, ma passo dopo passo, e con la costanza si diventa vincitori. Sappiamo che alcune erbe, con i loro acidi disgregano il calcare delle rocce per nutrirsi. Quest'immagine può essere utilizzata nella visualizzazione dei carcinomi o globuli maligni che le cellule buone penetrano per disgregarli. Quando il rilassamento è terminato (almeno tre volte al giorno) ci si dedica alle faccende quotidiane, ma appena ci si ricorda del tumore si visualizzano subito le cellule immunitarie, che divorano le cattive cellule cancerose. Quando uno mi chiede come sto, rispondo: “I miei anticorpi sono vigili, fanno la guardia, divorano tutte le cellule cancerose pertanto io vado meglio”, “il mio corpo reagisce bene al mio desiderio di vivere”. Uno dei cardini del metodo Coué è di dire: “vado sempre meglio”. Anche se non vado ancora bene, oggi vado un poco meglio di ieri, faccio sempre più un passo avanti. E questo lo dico anche se in questo momento io senta qualche dolore in più. Con il dolore non si può misurare l'avanzamento del benessere e il lavoro delle cellule. Ma con la fiducia e il rilassamento la vittoria sarà certa. Simonton dice: step by step = passo dopo passo. È la tecnica naturale ed efficace che ogni uomo può apprendere e che può usare per ogni evenienza.

## **F. Motivazione di vivere**

**Lavorare ?** Se chiedo ai ragazzi di scrivere su un foglio, che cosa vogliono fare da grandi? Tutti scrivono: “lavorare, fare questo o quel lavoro” o anche: “non so”. Se si chiede ad un paziente: “Che farai dopo la tua guarigione?” la risposta è la stessa che quella dei ragazzi: “lavorare” o “non so”. Il lavoro è la motivazione principale della vita. E se siamo minacciati di non potere più lavorare per qualche deformazione o infermità allora non ci sono più motivi per vivere.

**Essere felici:** Ma siamo fatti per gioire della vita. San Paolo dice: “Godete! Approfittate di ogni momento per gioire”. Dobbiamo abituarci a considerare il piacere come la prima ragione di vivere. Dobbiamo dirci: “Voglio gioire della vita, e voglio recuperare la mia gioia di vivere che ho così tanto bistrattato”. Bisogna darsi degli obiettivi di vita per i quali valga la pena di continuare a vivere. Avrei voluto fare ciò, ma non ho mai potuto farlo? Lo farò alla prossima occasione. Avrei voluto fare questo viaggio? Avrei voluto fare questa formazione che mi sarebbe piaciuta? La comincio. Ho un partner, bambini, nipoti che aspettano di farmi piacere ed io anche voglio dare loro tanta gioia.

**Obiettivi concreti:** Gli obiettivi devono essere concreti. Ad esempio: tra tre mesi farò questo viaggio, oppure mi occuperò dei miei nipoti durante due mesi, poi prendo corsi di danza. Realizzo questo progetto, ma poi ce ne sarà subito un altro per strada, in modo che nessun giorno sia vuoto, senza scopo. Anche il riposo, se è programmato e si vuole, è un momento di piacere.

**Sentirsi padrone di sé:** bisogna sapersi gestire anche nei momenti più neri che possono capitare indipendentemente da noi stessi. Ma io devo avere la sensazione di essere il padrone di casa. E me lo ripeto: Halt! La situazione è dolorosa ma io la gestisco nel migliore dei modi senza farmi annerbiare il cervello. Tutto il nostro essere deve dare l'impressione anche agli altri che la guarigione è in via di perfezione. Dobbiamo formare un'immagine positiva della nostra natura, delle capacità del nostro corpo e del nostro spirito e naturalmente di noi stessi.

**Formuliamo obiettivi** e motivazioni di vita e mettiamo le nostre energie al servizio di questi obiettivi. La nostra costituzione fisica e psichica è capace di produrli e raggiungere il successo. Insomma la volontà di vivere deve essere la più forte possibile. E bisogna trovare qualcosa per cui chi **vale la pena di vivere**. Questa motivazione di vita, costituisce il più grande passo avanti per superare il cancro.

## **G. Cura del cancro in famiglia**

La notizia di un cancro dà una scossa terribile: “**Non, non è possibile! Perché accade proprio a me?** Può essere che la diagnosi sia sbagliata! Devo dirlo alla mia famiglia? Preferirei non dire nulla. No, no, no!...”. Per un periodo lo scoraggiamento s'impadronisce di noi causando una tristezza indicibile. Poi arriva il momento della ribellione: “Perché proprio a me? Che cosa ho fatto per meritarmelo? Dove è la giustizia divina? Non faccio male a nessuno, mentre tanti uomini pessimi sono in buona salute! In questo mondo non c'è giustizia! A che serve di essere onesto e fare del bene a tutti? Ho sempre lavorato onestamente. Non voglio saperne del cancro! Non voglio morire! Queste grida depressive o ribelli accompagnano per un breve periodo il paziente.

## H. Comunicazione in famiglia

(Vedi il cap. XV. Comunicazione) Le domande e le grida d'angoscia precedenti assalgono il paziente, la sua famiglia, i suoi amici. **Tutti vogliono aiutare**, tutti emettono consigli, tutti vogliono apportare i loro contributi positivi, **ma nessuno sa come fare**. Allora si installa lo stress e peggio ancorata paura, la disperazione. È per questa ragione che l'oncologo Simonton invita anche la famiglia del paziente (o meglio la persona che è più intensamente a contatto col paziente) ai suoi corsi di comunicazione e ciò durante una o due settimane. Insieme fanno una terapia di comunicazione e di autosuggestione. Collegando le loro forze, ottengono il migliore risultato possibile. Se ci si abbandona allo stress ed al timore, lo sfacelo è garantito. Non si sa che fare e così si inserisce tra il paziente e la propria famiglia una comunicazione ipocrita, fatta di silenzi, di frasi consolanti, di sorrisi forzati.

## I. Vincere in famiglia

Per evitare questi errori bisogna comunicare. Non dimentichiamo che molti tumori sono generati dalla cattiva comunicazione in famiglia e spesso nel lavoro. Dobbiamo conoscere le regole della comunicazione facendo corsi, leggendolibri, e facendoci consigliare da esperti per pratica esattamente. Non so quanti psicologi sono in grado di aiutare i pazienti e la loro famiglia a comunicare tra loro. Lasciate via gli psicologi che vi danno consigli senza darvi degli esercizi mentali ben precisi da ripetere ogni giorno o delle cassette da ascoltare sistematicamente per per il

training autogeno e l'autosuggestione. Questi esercizi sono necessari anche alla famiglia del paziente per superare lo stress insieme. Il caso non è raro di vedere un familiare del paziente cadere seriamente malato. Bisogna avere disciplina da parte del paziente ma anche da parte dei familiari, affinché conservino una buona salute e le loro energie. Per l'oncologo Simonton, queste norme sono di un'importanza basilare.

## **K. Esprimere i propri sentimenti**

**Esprimere chiaramente** le sensazioni di stress, di timore, di scoraggiamento, o di gioia e di piacere (anche nella sessualità). Dire: “Ho timore della chemioterapia. Sono in collera perché non posso aiutare nella famiglia, nel lavoro del giardino ecc.” I familiari devono ascoltare, e dire che comprendono il suo timore e la sua collera. Si può rispondergli tenendo la mano o mettendo una mano sulla spalla: “Per te è preoccupante affrontare una cura così dolorosa. Il vostro amore per il negozio è sempre stato al primo posto!”. Il paziente dovrebbe rispondere: “Sono calmo, ne uscirò guarito. Per il negozio ho previsto, che anche senza me ve la caverete lo stesso...”

Una volta espressi i timori o la collera si sciolgono da sé stessi. Utilizzate frasi come: “Sei coraggioso, tu vinci la paura, la chemioterapia è sopportabile, gli affari al negozio vanno avanti bene, noi ti siamo sempre vicini, noi comprendiamo la tua situazione, noi rispettiamo i tuoi sentimenti. »

## **L. Il paziente tenuto come un prigioniero**

I familiari della persona malata creano spesso attorno ad essa un falso cordone di protezione, in modo da limitare i contatti con gli ospiti, scusandosi che il malato è stanco.

**I parenti diventano carcerieri** o organo di controllo e decidono con chi e quando il paziente debba parlare con amici e parenti senza nemmeno domandargli il parere. Ciò crea uno stato d'angoscia e di rinuncia che dà al paziente il messaggio: È tutto inutile, noi non avremo mai successo contro il cancro, ormai è un condannato a morte in attesa di esecuzione.

**Tutto ciò è deleterio** ed aggiungerei criminale. Considerare il paziente come un prigioniero, senza mai dirgli chi è venuto a salutarlo, chi gli voleva rendere visita, chi gli ha telefonato. Il paziente ha il diritto di accettare o rinviare un appuntamento. Specialmente negli ultimi momenti

di chiarezza, lui deve decidere quali persone gradisce e gli porterebbero un sollievo e quali no.

Visitare i malati è una delle opere di **misericordia** più importanti **del Vangelo**. La bisogno di sentirsi amati è molto forte soprattutto per affrontare l'ultimo viaggio.

**Attenzione a rispettare** il potere di decisione del paziente! Lo privereste della propria libertà e della propria dignità personale, riducendolo a uno schiavo.

## **M. Il team familiare**

Alla comparsa del tumore e per definire la terapia medica, tutti i familiari dovrebbe sedersi insieme attorno ad una tavola, con il paziente per stabilire un programma di vita secondo il Metodo di Thomas Gordon. In questa riunione, il paziente deve dirigere la comunicazione mentre gli altri si dichiarano pronti ad aiutare il paziente a risolvere i suoi problemi. Ciascuno ha la libertà di esprimersi, di manifestare le sue idee, senza pretendere di imporle.

Il paziente può pretendere delle prestazioni, ma i familiari hanno anche la possibilità di rifiutare se queste sono troppo gravi o non realizzabili.

Il paziente deve rispettare le opinioni e le decisioni dei familiari, senza cruccio, sapendo che tutti cercano di fare il suo bene.

Esempio: In una famiglia, la madre, 45 anni, è raggiunta da un tumore e non potrà fare più le faccende domestiche. Allora bisogna:

- Fare l'elenco delle cose da fare in assenza della madre.
- Accompagnare la madre a fare la sua cura è un nuovo compito per i familiari. Chi fa che? In modo che la madre sia alleviata e che non si senta colpevole di lasciare la sua famiglia nella confusione.
- Tenere conto assolutamente dei momenti di riposo, di sport, di passeggio, di festa, di danza dei familiari e del paziente.
- Affrontare i problemi di lavoro, d'ufficio, di testamento, di eredità in caso di decesso del paziente. È un sollievo enorme per il paziente, di sapere che la sua famiglia se la caverà bene dopo la sua morte.
- Evitare di dire: "Senza te non posso vivere, senza te tutto andrà male, sono disperato".

Dite: La tua perdita sarà per me un dolore immenso, ma lo sopporterò per amore dei bambini. Senza te sarà duro istruire i bambini ma moltiplicherò le mie energie. Io lo farò per te, li istruirò correttamente e li aiuterò a trovare un buono lavoro. Ti sono riconoscente di avermi donato due bambini meravigliosi. Il tempo che ci resta noi lo passeremo insieme,

rievocando i dolci ricordi quando ci si abbracciava tanto”.

- Condividere momenti d'intimità fisica e possibilmente sessuale. È essenziale per ridare alla paziente il desiderio di vivere, semplicemente dal fatto di amare e di sentirsi amata. Si è soggetto e oggetto di gioia e di piacere. Anche i bambini sanno più affettuosi con il genitore malato.

## **N. Aiuti esterni**

È inutile fare opere di carità se nessuno le accetta. Nel caso del cancro spesso c'è bisogno spesso di aiuto esterno, per superare l'angoscia e lo sforzo.

Quindi ricorrere alle istituzioni che propongono servizi sociali. Ricorrere alla fisioterapia per aiutare il paziente a continuare a muoversi bene, allo psicologo per gestire lo stress, al sacerdote (per chi crede) per avere un aiuto spirituale, affinché i sacrifici fatti dal paziente o dai familiari abbiano un merito di fronte a Dio. Per il credente è molto importante chiudere gli occhi e raffigurarsi Gesù in persona davanti a sé come era sulla terra e come è ora vicino a noi, sorridente e preoccupato per il nostro stato di salute come lo fu alla morte di Lazzaro fino a piangere di commozione di fronte al dolore delle sorelle Marta e Maria. Parlarci come a un amico, abbracciarlo e baciarlo come Maria Maddalena e chiedergli guarigione, forza, pazienza, disciplina nei programmi di vita, sopportazione del dolore e benedizione per i cari.

I familiari devono collaborare a visualizzare il paziente nella guarigione, devono fare anche loro sedute di rilassamento. La pratica del metodo Coué è il migliore aiuto. Come esperienza so che poche persone ricorrono all'aiuto psichico e se si offre loro aiuto (anche gratuito) lo rifiutano. Ci si abitua a vivere come se sapessimo tutto e che non abbiamo bisogno di nessuno. Nel caso di una malattia così grave le nostre energie non bastano più e l'aiuto esterno è necessario. Bisogna anche essere umili nell'aiuto altrui e lasciare da parte l'orgoglio che qui è proprio fuori posto.

## **O. Gestire gli alti e i bassi dell'evoluzione della malattia**

Se il paziente esprime di aver paura e timore, chi ascolta deve portare il suo contributo, per superare questo timore.

Se il paziente dice: “Sono triste e depresso” si può rispondere: “Posso fare qualcosa per te?”

Se il familiare dice: “Mi sento stressato di non di poterti aiutare. “ Il



paziente risponde: “Sarebbe meglio che ci sediamo insieme per parlare e definire (o migliorare) il programma comune? “

Quando il paziente non fa più visualizzazione e rilassamento ciò affligge le persone care. Il pericolo è che la tensione si inserisca nel dialogo. Bisogna restare calmi e pazienti: “Mi rendo conto che non fai più il rilassamento, e mi preoccupa per te”. Allora il paziente si sente rispettato, perché io esprimo le mie sensazioni. Lui risponderà dicendo il perché.

I familiari devono assumere il ruolo d'aiuto e non di salvatore. Anche il terapeuta dà un sostegno senza assumere il ruolo di guaritore. Di modo che se la malattia prende un percorso negativo i familiari non debba sentirsi colpevoli di non averlo saputo salvare.

Il primo attore della guarigione è il paziente stesso. Bisogna sempre avere davanti a noi il principio di Coué: "Io non guarisco nessuno. Io vi insegno solo come utilizzare le vostre capacità o energie per guarire voi stessi. E Simonton nel Titolo del libro dice: ... self-help guide to overcoming cancer = guida per superare il tumore da se stessi.

La vita è un mistero chiuso nella personalità di ciascuno di noi e nella volontà di Dio, e si esprime nei modi più impensabili.

Due cose sono importanti. La prima cosa è che il paziente e i suoi familiari gestiscano la malattia al meglio per raggiungere la guarigione. La seconda cosa è di non colpevolizzarsi, né avere cattiva coscienza, se i risultati sperati non sono raggiunti.

Posso affermare che con il Metodo Coué e il Metodo Gordon (i due metodi usati anche da Simonton) la lotta contro il cancro darà risultati straordinari. Soprattutto se è l'oncologo a usarli.

## XV. Comunicare e dialogare

(Metodo Thomas Gordon: *Leader Effectiveness training L.E.T.* by Peter H. Wyden, New York 1977)

Chi conosce i metodi più moderni di comunicazione da usarsi quando si parla con i familiari o con altre persone rimane stupito nel costatare che Gesù parlava con la gente in modo ancor oggi attuale.

La favola di Esopo: Un re fece cucinare la cosa più utile all'uomo. Esopo prepara la **lingua** in tutte le salse. Poi il cuoco deve cucinare la cosa più nociva all'uomo. Esopo cucina ancora la **lingua** in tutte le salse.

A. Metodo tradizionale:

1. Io ho ragione, tu hai torto. Io vinco, tu perdi. Risultato: lotta, rivincita, inimicizia

2. Tu hai ragione, io ho torto. Tu vinci, io perdo. Risultato: lotta, rivincita, inimicizia

B. Metodo Gordon: **Tutti hanno ragione. Risultato: tutti vincono.**

**Premessa:** I problemi creano **sentimenti** (rabbia, paura, disperazione ecc). I sentimenti portano a discussioni con gli altri. Ma spesso i problemi non vengono risolti. Così accade col metodo tradizionale.

Per Gordon ci sono due cose preliminari importanti:

1. Distinguere il sentimento **primario** dal sentimento **secondario**.

Esempi:

- a) La figlia di 12 anni esce per la prima volta di sera con gli amici e invece di tornare alle 12 arriva alle due. Fare la scenetta tra i partecipanti al corso. Qual'è il sentimento primario quando la figlia ritorna? Sono le ore 02,00 e la ragazzina non è ancora tornata. Che ondata di sentimenti si abbatte sui genitori! Verso le 02,30 suona il campanello: la figlia è tornata. Quali sono le prime parole che dicono i genitori alla vista della figlia? La maggior parte dei partecipanti al corso risponde: "Rimproveri" cioè espressioni di collera. Ma è proprio la collera il sentimento primario in questo momento? No di certo. Il sentimento primario è la gioia che sia tornata e non le sia successo niente di male. Ma non si è abituati ad esprimere la gioia come sentimento primario. In questo caso esprimere il sentimento primario significa abbracciare la figlia e dirle: come siamo felici di rivederti sana e salva e non ti è successo niente di male. Poi arrivano gli altri sentimenti: avevamo tanta paura, ecc.
- b) GESU esprime i suoi sentimenti primari: la passione per la tua casa, o Dio, mi divora (katafagetai). (Giov.2, 17 La cacciata dei mercanti).
- Alla resurrezione di Lazzaro: Gesù si senti profondamente commosso.... Si mise a piangere... E di nuovo si commosse profondamente... (Giov.11, 33...)
  - Nell' Orto degli ulivi: Fu preso da timore e paura... Che passi presto questa ora... Prendi via questo calice da me, se possibile. (Mc. 14, 33...)
  - Sulla CROCE: Sentimento di amore per l'amico, per la madre. Il discepolo che Lui amava... Tuo figlio... Tua

Madre..." Ho sete...

2. Riconoscere **chi ha** il problema: **Io** ho il problema, **tu** hai il problema o **tutti e due** abbiamo il problema.  
Esempi: Il bambino vede troppa televisione, la segretaria lavora troppo adagio, il fidanzato arriva sempre tardi all'appuntamento. Chi ha il problema?  
Soluzioni: Il problema è dei genitori non del bambino beato e felice davanti al televisore; del capo non della segretaria; di lei e non di lui che non si preoccupa del ritardo.

Altri esempi:

- I) Il padre legge il giornale, ma è disturbato dal bambino. Il padre ha il problema, allora come usa l'Egomessaggio?
- II) La mamma passa l'aspirapolvere, ma il bambino gli toglie la spina.
- III) Il bambino viene a tavola con mani e viso sporchi.
- IV) Il bambino non vuole andare a letto, mentre i genitori vogliono parlare di qualcosa importante

## 1. IO HO il problema: messaggio IO oppure Egomessaggio

**Io** che ho il problema sono l'**attore (A)** mentre l'altro è il **ricevente (R)**: L'EGOMESSAGGIO si svolge in 3 passaggi:

- 1 **azione**: descrizione di come stanno le cose.
- 2 **sentimento**: esprimere il sentimento **primario**.
- 3 **esecuzione**: Dire con chiare parole ciò che deve essere fatto con una formula **generale**.
- 4 Esempio modello: I bambini fanno il bagno spruzzando acqua da tutte le parti. La mamma arriva ed usa l'egomessaggio. 1. Descrizione: mi assento per qualche minuto e torno trovando il bagno tutto spruzzato. 2. Sentimento: perciò sono in collera, sono furiosa. 3. Formola generale: "chi sporca pulisce". Lei se ne va e i bambini dopo un po' di discussione si mettono ad asciugare insieme gli spruzzi. La mamma non ha detto alcuna parola offensiva ai figli.
- 5 Altri esempi:
  - Il padre legge il giornale, ma è disturbato dal bambino. Il padre ha il problema, allora come usa l'Egomessaggio?

- La mamma passa l'aspirapolvere, ma il bambino gli toglie la spina.
- Il bambino viene a tavola con mani e viso sporchi.
- Il bambino non vuole andare a letto, mentre i genitori vogliono parlare di qualcosa d'importante
- Il paziente reclama continuamente

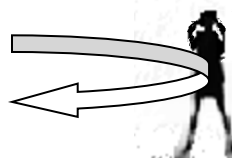
## 2. IL PROBLEMA È DELL'ALTRO: ascolto attivo

Spesso quando uno ci esprime qualcosa, specialmente se ha un suo problema non esprime il suo sentimento primario e noi ci caschiamo rispondendo su un falso problema e quindi l'altro si barriera sentendosi incompreso.

Il nostro errore principale è rappresentato dal volere noi risolvere il suo problema. Ciò avviene ponendo una delle seguenti **12 barriere**: ordinare, minacciare, predicare, consigliare, convincere, giudicare, criticare, lodare, rimproverare, calmare, indagare, distogliere l'attenzione.

**Il giusto comportamento è l'ascolto attivo che consiste nell'aiutare colui che ha il problema a risolverlo da sè.** Come avviene?

1. Persona con il problema che manda un messaggio (Attore = **A**)
2. Persona che riceve il messaggio e lo rimanda indietro, ma un passo avanti, dopo aver ascoltato attivamente .



Ricevente = **R**

Attore = **A**

A = non esprime quasi mai nel suo primo messaggio il sentimento primario, allora

R = deve cercare di tiraglielo fuori a forza di domande che ripetono il suo messaggio con altre parole, ma portandolo un passo più avanti per decodificare i suoi sentimenti primari . Es. vuoi dire che sei deluso? arrabbiato? hai paura? ti dispiace? ti dà gioia?

**Esempi:**

-1. Donna: con mio marito non va bene

Amica: Mi sembri un po' giù. Vuoi dire che non sta bene in salute?

-2. ragazzo: non so se val la pena fare tanti sforzi. (qual'è il suo sentimento primario?)

Genitore: sei scoraggiato?

-3. Ragazzo: Evviva! Ancora dieci giorni e poi cominciano le vacanze! (qual'è il suo sentimento primario?)

Genitore: Ti sei stufato di andare a scuola?

-4. Voglio portare i capelli come mi pare, i capelli sono miei no? (Qual'è il suo sentimento primario?)

Genitore:...

-Ragazzo: La matematica è troppo difficile per me. (Qual'è il suo sentimento primario?)

Genitore:...

*Esempio classico*, le **prime e le ultime** parole saranno dell'impiegato Aldo:

**Aldo:** Che vantaggi ci possono essere, se qui tutto viene cambiato! (tutto al posto di qualcosa)

**Capo:** Lei si sente insicuro se si apportano delle novità? (ascolto attivo e ricerca del sentimento)

Aldo: Certo mi sembra che finora abbiamo sbagliato tutto? (ammette, ma con altro messaggio coperto)

Capo: Lei crede di non essere più capace di imparare le novità? (si tratta di vecchiaia contro modernità?)

Aldo: Io mi sento capace, ma non giova se tra poco ci chiederete di cambiare ancora. (attesta capacità, ma...)

Capo: Lei pensa che dovrei informarvi meglio sulle novità? (passo avanti con nuovo concetto: informare)

Aldo: Certo e credo che tutto il personale sarebbe contento. (si nasconde dietro tutto il personale).

Capo: Lei consiglierebbe di fare un'adunanza di chiarimento con tutto il personale? (adunanza con tutti?)

Aldo: Sì perché anche qualcun altro si è espresso criticamente. (dal tutti al solo qualcuno)

Capo: Lei pensa che dovrò fare un paio di sedute? (mostra generosità: 2 sedute)

Aldo: Ma penso che una basti perché i punti oscuri sono pochi. (prime e ultime parole di Aldo: lui ha presentato il problema e lui ha l'impressione di averlo risolto da sé)

**Aldo:** tutto cambia  
imparare non serve

tutto sbagliato

**Capo**  
imparare

insicuro

incapace di

-----  
----- *seguito qui sotto:*

**Aldo:**  
una basta **pochi** punti.

tutto il personale

qualcun altro

**Capo:** informazione  
2 sedute

adunanza

**Definizione:** L'ascolto attivo consiste nel mandare indietro da parte di R (ricevente) il messaggio cercando di decifrare (interpretare, decodificare) continuamente i messaggi di A (attore). Non possiamo essere mai sicuri di averlo ben compreso. Rimandandoglielo indietro con altre parole, A può sempre dire "è così" oppure "no non è così". Ma nello stesso momento gli suggeriamo nella domanda di andare un passo avanti nella ricerca. Così si cerca di fargli capire che è lui stesso che troverà la soluzione giusta con la nostra comprensione.

**Esempi:**

1. La ragazza dice a casa: il mio amico non vede altro che i capelli rossi in me.

2. Madre: io devo mettere apposto continuamente i tuoi stracci.

3. Moglie: col mio marito non va bene. R.= preoccupazioni di salute o di comunicazione?

4. **Modello di soluzione:**

Paziente (A.): non ho più energie.

R.: pensa di ricaricare le sue batterie?

A.: sì mi sento proprio giù.

R.: pensi alle energie spirituali?

A.: soprattutto internamente mi sento vuoto.

R.: pensi che hai bisogno di energie positive per ricaricarti?

A.: certo. Dovrei praticare il metodo Coué con l'autosuggestione "io sono forte", ma mi manca la forza.

R.: sentendo il CD andrebbe meglio?

A.: forse. Accendi un pò l'apparecchio che io non ho la forza neppure di premere il bottone.

Dopo il rilassamento il paziente si sentirà meglio e R. si sentirà felice di averlo aiutato efficacemente.

### **5. Gesù e i primi discepoli:(Vang. di Giov. 1,35-39)**

Giovanni stava presso il Giordano con i suoi discepoli. Quando Gesù passò (messaggio) poco oltre.

Giovanni (riceve e passa) lo indicò ai discepoli dicendo: Ecco l'Agnello di Dio. (generosità di Giovanni perché corre il rischio di perdere alcuni discepoli).

Essi sentirono ciò e due discepoli, Giovanni e Andrea, seguirono (messaggio con azione) Gesù.

Dopo qualche minuto Gesù si voltò e vide che lo seguivano (risposta con azione).

Domandò loro: Che cosa volete? (decifrare).

Risposero: Maestro dove abiti (messaggio)?

Gesù rispose: venite e vedete (decifrare)

Allora andarono con lui e videro dove abitava e rimasero con lui tutto il giorno. Era circa l'ora decima (ca. ore 16,00). La redazione dell'episodio fu scritta 70 anni dopo, ma il discepolo si ricordava ancora perfino dell'ora di quell'incontro felice con Gesù che determinò il cambiare della sua vita.

### **3. IL PROBLEMA È DI TUTTI gli interlocutori (due o più non importa):**

**Metodo ognuno vince, nessuno perde.**

Esempi:

1. C'è da dividere l'**eredità**: casa e nove ettari di terreno.
2. Decidere in famiglia sulle vacanze
3. Fare il programma di lavoro nell'azienda, dell'orario a scuola, dei lavori in famiglia, del tempo per la vita intima tra sposi.
4. Il/la ragazzo/a vuole trovare con i genitori una soluzione per la sua scelta professionale.

#### **Soluzione dell'esempio N. 1: L'eredità**

1. Si stabilisce chi scrive il protocollo e chi dirige la discussione (presidente di seduta).

2. Si definisce il problema: si parla di questo e solo di questo.
3. Raccolta di idee: a fila ognuno esprime le sue idee per una soluzione giusta secondo lui e si mette a protocollo senza discussione fino all'ultimomembro familiare
4. Le soluzioni vengono tutte discusse singolarmente cercando per ognuna di trovarci il buono ed eventualmente come migliorarlo. Nessuna idea viene deprezzata o rigettata, ma solo migliorata.
5. Ricerca di una soluzione. Cercare tutti i lati positivi per migliorare un'idea che apparterrà a tutti. E tutti avranno l'impressione di averci contribuito. Mai parlare in due. Il presidente dà sempre la parola a rotazione ed ognuno attende il suo turno.
6. Gli interventi siano brevi e chiari. A ognuno si concedono al massimo tre minuti per parlare. Il resto si spiega al secondo turno.
7. Nessuno ripete la frase due volte, a meno che non ne venga esplicitamente richiesto da qualcuno che era distratto o se formulata troppo difficile. Deve essere messo a tacere colui che pretende ripetere eternamente le stesse cose.
8. Nel pronunciare la propria idea, non si fa mai menzione all'idea di un altro. **Evitare e proibire** frasi come: non sono d'accordo con Tizio..., ma sono d'accordo con Caio...
9. **Messaggio io:** Esprimersi sempre: io sono dell'idea..., io penso che... ecc. a prescindere da quello che hanno detto gli altri.
10. Evitare di voler convincere l'altro o gli altri. Niente forzature. Ma colui che non è convinto di un'idea che tutti gli altri condividono ha il diritto di chiedere chiarimenti.
11. Non mettere **mai a votazione**: la maggioranza contro la minoranza significa avere vincitori e vinti (che spesso diventano nemici).
12. Attendere il maturarsi di un **consenso condiviso da tutti liberamente**, anche se per se stesso uno preferirebbe un'altra soluzione.
13. Se non si raggiunge la completa accettazione di tutti allora si rimanda la discussione a una prossima seduta. Nel frattempo ognuno rifletterà sulla disponibilità di accettare anche altra soluzione, se la maggioranza non dà il consenso alla sua.
14. Se l'accettazione viene raggiunta, si definisce bene fin nei dettagli la soluzione.
15. Alla soluzione viene dato un tempo di prova. E si fissa il prossimo incontro per controllare i risultati della decisione presa.



16. Le decisioni possono essere soggette a revisione, a miglioramento o a cambiamento.
17. Dopo ogni seduta viene riletto il protocollo e firmato da tutti i presenti.
18. Il protocollo viene fotocopiato o scritto a macchina. Tutti devono possederne una copia.
19. Il problema spesso deve essere risolto a tappe e ogni nuovo incontro deve essere condotto con queste regole.
20. Il presidente e il protocollista vengono cambiati ogni volta a rotazione in ordine di età o di alfabeto.

## **XVI. Idee basilari per la felicità di coppia.**

A. Iniziamo il capitolo con un **test** pratico che i coniugi riempiono indipendentemente e spontaneamente senza troppo rifletterci sopra, ma tenendo presente che a base di tutto c'è l'amore.

T = Vuol dire **tempo** per stare insieme, per parlare, fare una passeggiata, fare le coccole e l'amore, parlare dei figli o dei progetti di famiglia.

Insomma tempo per farsi felici insieme e per soddisfare i bisogni e i desideri del partner. Tempo dove io do amore.

Fate una crocetta su una **sol**a risposta: quella che secondo voi è esatta:

1. Quando usiamo T?
  - quando voglio io
  - quando vuoi tu
  - quando vogliamo tutti e due
2. È bene programmare T?
  - sì
  - no
  - quando capita
3. Quante volte durante la settimana fare T
  - una volta
  - due volte
  - tre volte o più
4. Nelle discussioni chi ha ragione?
  - qualche volta il marito e qualche volta la moglie
  - sempre tutti e due
  - nessuno dei due

5. La frase “si separano perché non si capiscono” è:
  - giusta o
  - dannosa?
6. Con quale dei 5 sensi viene attratto/a eroticamente (scrivere solo uno dei 5)
  - la donna.....
  - l'uomo .....
7. Volendo parlare col partner devo cominciare normalmente
  - con la parola “tu” o
  - con la parola “io”

Valutazione del test: Se le risposte mie di terapeuta di coppia o quelle di altre persone sono differenti dalle vostre, non vi lasciate turbare. Tot capita, tot sententiae dicevano i latini. Cioè quante sono le teste, tante sono le opinioni. Si tratta di uno scambio d'idee, di esperienze e di propositi di essere sempre più felici e di consigliare gli altri con più sicurezza. Principio della seduta: ognuno mantiene o cambia le opinioni secondo la sua coscienza.

## **B. Lettura dalla lettera di San Paolo Apostolo ai Corinzi**

### Capitolo 7. 1-9

Voi mi avete scritto: “È bene per un uomo di non toccare (gr. aptestai) la moglie?” Vi rispondo che per evitare la fornicazione (*cioè il cercare un'altra donna maritata o un'altro uomo sposato o un parente*) ogni uomo abbia la sua moglie e ogni donna abbia il suo marito. Il marito sia a disposizione della moglie per quello di cui lei ha bisogno (gr. ofeilen = debito, *il cosiddetto debito matrimoniale*), e lo stesso faccia la moglie verso il marito. La moglie non è padrona del proprio corpo, ma il marito. E così pure il marito non è padrone del proprio corpo, ma la moglie. Non privatevi l'un dell'altro (gr. apostereite = non frodatevi, non privatevi del dovuto), se non di comune accordo (symfonu = sintonia) per un tempo determinato, per attendere alla preghiera, ma poi ritornate insieme affinché satana non vi tenti per la vostra debolezza (incontinenza? gr. kratuoi = forza, qui si dice a-kratuoi = senza forza, debolezza). Queste cose ve le dico con tanta comprensione senza volervi comandare nulla.

## **C. Risposte al test:**

1. “Quando vuoi tu” è la sola formula che esprime amore da parte mia. Chi si presta per far felice l'altro fa un atto d'amore. “Quando voglio

io” faccio i miei affari. “Quando vogliamo tutti e due” facciamo tutti e due i nostri interessi.

2. Bisogna fare un programma altrimenti non si trova un momento per la cosa più bella al modo “l’amore”. Tutto il tempo oggi è organizzato ed è preso dai personaggi grigi come in “Momo”. Leggere “le Petit Prince e le renard”: ci vogliono delle abitudini e non solo improvvisazioni: “Se tu vieni sempre alla stessa ora a trovarmi per es. alle 16,00 allora io già alle 14,00 comincerò a gioire e ad essere interiormente agitato”. Se già la mattina il marito sa che la sera la moglie sarà sicuramente libera per lui, allora tutto il giorno penserà al momento felice e il lavoro sarà meno stressante. Chi lascia al caso fa un casino.
3. Almeno tre volte la settimana: per es. domenica, martedì, giovedì. Ma i giorni e le ore devono essere scelte di comune accordo perché ognuno ha qualche termine importante come sport, film, coro, associazione ecc.
4. Risposta esatta: “sempre tutti e due.” Metodo Gordon : Vincere insieme. Ogni pensiero deve essere preso come complementare a quello del partner. Cioè un pensiero della donna e un pensiero opposto dell’uomo devono essere presi come un arricchimento cioè uno più uno fa due. Spesso si fa il contrario e si dice uno meno uno uguale zero. Per i soldi si addiziona Euro 50.000 della donna e 50.000 dell’uomo uguale 100.000 per i pensieri si fa la sottrazione 50.000 – 50.000 uguale zero.
5. Dannosa! È la frase più dannosa della storia familiare perché confonde il capirsi con l’amarsi. Ogni persona è un mistero e perciò non comprensibile.

Io dissi questo dall’altare al matrimonio di mio fratello: "Vi auguro di cominciare a capirvi tra 40 anni". Mia madre disse forte: "Mio Dio, solo quando saranno vecchi?" E mio padre rispose altrettanto forte: "Ha ragione! Io te lo dico sempre che non mi capisci mai?". Grande risata di tutti.

6. La donna ama con l’udito, mentre l’uomo ama con gli occhi. Perciò l’uomo cerchi di dire parole belle alla compagna e la donna si faccia bella e si coltivi per il marito.
7. la parola “io” che esprime i propri sentimenti, mentre il “tu” è sempre in tentazione di giudicare, correggere, dettare, comandare (devi), suggerire soluzioni (le 12 barriere di Gordon).

**D. Definizione di amore.** Riflessione su che cosa sia l’amore. Purtroppo si danno migliaia di definizioni tutte incomplete o sbagliate. **L’unica vera**

**è la mia**, cioè la seguente: **Amore è l'impegnarsi a far felice fisicamente e spiritualmente un'altra persona con tutte le forze del mio corpo e con tutte le capacità della mia intelligenza.** L'amore matrimoniale naturalmente è a due. Se uno solo ama, allora è un amore per il prossimo, un amore samaritano. Qui si parla di amore che deve essere corrisposto da tutte e due le parti. Amore quindi è il **“ti voglio bene, tutto il bene possibile”** e sarò sempre disponibile a fartelo raggiungere.

Ogni persona è un mistero e perciò non comprensibile. Bisogna accettare e far felice l'altra persona e non metterla sotto studio come se si dovesse capire un teorema di geometria. L'amore di Gesù fino a morire per noi non lo si può comprendere eppure è l'unico vero amore. L'amore di una donna per far felice un uomo per tutta la vita è incomprensibile, ma vero, reale e meraviglioso.

Quindi l'augurio matrimoniale è che **vi possiate farvi sempre felici!**

### **E. Da “Il piccolo Principe”, di Antoine de Saint Exupery, Bompiani Editore Milano, 1949.**

Il piccolo principe abitava su un piccolo asteroide di pochi metri di grandezza che aveva due piccoli vulcani attivi e uno spento. Un giorno partì e arrivò nel deserto Sahra dove Saint Exupery era forzatamente atterrato per un guasto all'aereo. Mentre stava riparandolo gli apparve il piccolo principe, biondo e con gli occhi azzurri. Divennero amici e il principino cominciò a raccontargli delle sue avventure e dei suoi viaggi da un pianeta all'altro o meglio da un asteroide all'altro.

Un giorno arrivò un seme sul piccolo pianeta e cominciò a crescere diventando un arbusto.

"L'arbusto smise di crescere e cominciò a preparare una rosa. Il piccolo principe che assisteva alla formazione di un bocciolo enorme, sentiva che ne sarebbe uscita un'apparizione miracolosa. Ma la rosa non smetteva più di prepararsi ad essere bella, al riparo della sua camera verde. Sceglieva con cura i soi colori, si vestiva lentamente, aggiustava i suoi petali ad uno ad uno. Voleva apparire nel suo pieno splendore. Eh sì c'era una grande vanità in tu questo. La sua misteriosa toelette era durata giorni e giorni. E poi ecco che un mattino, all'ora del levar del sole, si era mostrata. E lei che aveva lavorato con tanta precisione, disse sbadigliando:

“Ah mi sveglio ora, Ti chiedo scusa... sono ancora tutta spettinata...”

Il piccolo principe allora non potè più frenare la sua ammirazione.

“Come sei bella”! – gridò.

“Vero”, rispose dolcemente la rosa, “e sono nata insieme al sole”.

Il piccolo principe indovinò che non era molto modesta, ma era così commovente!

“Credo che sia l’ora del caffè e latte” – aveva soggiunto – “vorresti pensare anche a me”?

E il piccolo principe tutto confuso andò a cercare un innaffiatoio di acqua fresca e servì alla rosa la sua colazione.

Così l’aveva ben presto tormentato con la sua vanità un poco ombrosa.

Per esempio, un giorno parlando delle sue 4 spine, gli aveva detto:

“Possono venire pure le tigri con i loro artigli!”

“Non ci sono tigri sul mio pianeta” aveva risposto il piccolo principe, “e poi le tigri non mangiano l’erba”.

“Io non sono un’erba” aveva dolcemente risposto la rosa”.

“Scusami”!

“Non ho paura delle tigri, ma ho orrore delle correnti d’aria. Non avresti per caso un paravento”?

Il piccolo principe pensò tra sé: “Orrore delle correnti d’aria? Questa rosa è molto complicata!”

“Alla sera mi metterai al riparo sotto una campana di vetro. fa molto freddo qui da te. Non è una sistemazione che mi soddisfi. Da dove vengo io...”

Ma si era interrotta. Era venuta sotto forma di seme. Non poteva conoscere nulla degli altri mondi.

Umiliata per essersi lasciata sorprendere a dire una bugia così ingenua, aveva tossito due o tre volte per mettere il piccolo principe dalla parte del torto.”

“E questo paravento?...”

“Andavo a cercarlo, ma tu mi parlavi!”

Allora aveva forzato la sua tosse per metterlo in cattiva coscienza.

Così il piccolo principe, nonostante tutta la buona volontà del suo amore, aveva cominciato a dubitare di lei. Aveva preso sul serio delle parole senza importanza che l’avevano reso infelice.

“Non avrei dovuto ascoltarla” – mi confidò un giorno – “non bisogna mai ascoltare le rose. Basta guardarle, respirarle, odorarle. La mia inebriava di profumo il mio pianeta, ma io non sapevo rallegrarmene. Questa storia degli artigli, che mi aveva tanto raggelato, avrebbe dovuto intenerirmi.”

*(Avrebbe dovuto essere un ricevente (R.) attivo secondo Gordon e domandarle quali erano i suoi bisogni primari: non acqua o campana di vetro, ma carezze e amore).*

E mi confidò ancora: “Non ho saputo capire niente allora! Avrei dovuto giudicarla dalle azioni, non dalle parole. Mi profumava e illuminava. Non avrei mai dovuto venirmene via! Avrei dovuto indovinare la sua tenerezza

dietro i piccoli rimbrotti. Le rose sono così contraddittorie. Ma ero troppo giovane per saperla amare.

\*\*\*\*\*

Credo che approfittò per venirsene via di una migrazione di uccelli..... Quando innaffìo per l'ultima volta il suo fiore e si preparò a metterlo al riparo sotto la campana di vetro, scoprì che aveva una gran voglia di piangere.

“Addio”, disse alla rosa.

Ma la rosa non rispose.

“Addio” ripeté.

La rosa tossì, ma non perché fosse raffreddata.

“Sono stata una sciocca” (*perché non aveva mai espresso il sentimento primario di bisogno di affetto e amore*), disse finalmente, “scusami e cerca di essere felice”.

Fu sorpreso dalla mancanza di rimproveri. Ne rimase sconcertato con la campana di vetro per aria. Non capiva quella nuova dolcezza.

“Ma sì ti voglio bene” (*ecco il sentimento primario, ma troppo tardi*), disse la rosa, e tu non l'hai capito per colpa mia. Questo ormai non ha più importanza, ma tu sei stato sciocco quanto me (*perché non hasi cercato di decifrare le miei richieste con l'ascolto attivo*). Cerca di essere felice. lascia questa campana di vetro, non la voglio più.”

“Ma il vento...”

“Non sono così raffreddata. L'aria fresca della notte mi farà bene. Sono un fiore.”

“Ma le bestie..”

“...Tu sarai lontano e delle grandi bestie non ho paura. Ho i miei artigli...”

E mostrava ingenuamente le sue quattro spine. Poi continuò:

Non aspettare più, è così irritante. Hai deciso di partire e allora vattene.”

Perché non voleva che io la vedessi piangere. Era una rosa così orgogliosa!...

## **F. Suggestioni e frasi da dirsi da una coppia felice**

**Prima** del sonno le suggestioni positive sono sempre benefiche e da dirsi in modo che tutti e due i **partner** le sentano. Per es.:

1. Desidero ardentemente le tue carezze e i tuoi baci.
2. Io ti manifesto come puoi farmi felice e ancora più felice.
3. I tuoi pensieri sono i miei pensieri.
4. La tua felicità è la mia felicità.
5. Gioco coi miei pensieri per farti ridere e farti felice in tutto.
6. L'armonia tra noi due ci dà forza.

7. Io sono sufficiente per farti felice.
8. Il più grande valore è l'amore per chi rappresenta metà della mia vita.
9. Tu sei calmo, tu sei sobrio.
10. Tu sei sempre al primo posto nei miei pensieri.
11. Noi ci atteniamo al tempo programmato per noi.
12. Nessuno deve entrare a disturbare il nostro matrimonio, ecc.

**Durante** il sonno: il partner deve già dormire profondamente. Se si sveglia si dice: “stavo parlando tra me e me”. La frase (*una sola per volta*) viene ripetuta 20 volte sottovoce, in modo che il partner la senta.

## XVII. Mal di schiena, delle anche e della sciatica. *Esperienze varie di G. Trippolini*

Le esperienze da me descritte **non escludono** la visita, i consigli e le medicine del vostro **medico**. Ma siamo in dovere di collaborare con il medico essendo disponibili anche a studiare il proprio corpo contribuendo attivamente e creativamente a trovare soluzioni. La padronanza di sé secondo Coué vuole dire che bisogna sperimentare per arrivare successo. In altre parole “apprendere a curarsi”. **IO** sono il padrone della mia salute, del mio successo. Possibilmente fare la pratica con un terapeuta che ha frequentato la formazione nei miei corsi.

**Norme generali** per tutti i trattamenti:

Rilassarsi prima di ogni trattamento. Tenere gli occhi chiusi durante il rilassamento e le suggestioni. Ripetere 6 volte la frase “sono calmo” se non si può fare un lungo rilassamento. Rilassatevi dolcemente mentre visualizzate la zona malata e la osservate diventare morbida, morbida, morbida... Vedete le cellule guarirsi. Durata: pochi minuti ripetendo 20 volte la frase adatta ad una malattia particolare. Se si hanno più frasi, allora la rotazione è settimanale. Fate questo esercizio la mattina, il pomeriggio e la sera dopo esservi coricati. E possibilmente, da parte di un'altra persona, durante il sonno. Registrate su CD delle suggestioni formulate dal terapeuta. Registratele in modo che possiate ascoltarle anche camminando, in auto o in treno.



## 1. Contro il mal di schiena, delle anche e della sciatica:

*(Gli esercizi si fanno senza cuscino. Fare a-b-c insieme. È bene di fare l'esercizio la mattina, il pomeriggio e la sera prima di coricarsi).*



a) distendersi (sul letto o per terra o su un tappeto duro), viso verso l'alto, parte posteriore a contatto del letto. Il tronco del corpo ben disteso funge da zavorra. Si tirano le gambe al corpo ad angolo 90° gradi e d'improvviso si gettano violentemente le due gambe insieme verso l'esterno senza sollevare le natiche. Lo si fa 3-4 volte. Le vertebre si distendono e rallentano la pressione sui dischi dorsali che altrimenti si spingono contro la colonna vertebrale procurando dolore.

b) Secondo esercizio: sedetevi sul bordo del letto. Piedi per terra. Gettate la parte posteriore e la testa sul letto e lasciatevi scivolare lentamente con le natiche verso la terra per piegare la parte posteriore tenendo la testa sempre a contatto del letto muovendo e massaggiando tutto il corpo. Attenzione alle vertigini sollevandovi. Fate attenzione che il lato del letto non sia troppo duro.



c) Terzo esercizio. È buono per le anche. Stendete la parte posteriore sul



letto. Tirare le gambe a 90° gradi. Girate le gambe verso destra mentre gettate le due braccia e la testa verso la sinistra. Fatte l'opposto e ripetete 5 volte. È un buon movimento per sciogliere le anche ed evitare le protesi al femore.

### **XVIII. Drenaggio linfale** *Esperienze varie di G. Trippolini*

Drenaggio dei nodi e dei canali linfali in tutto il corpo. Un gran numero di persone oggi si ammala ai nodi linfali. Raccomando quindi un drenaggio linfale ogni settimana come prevenzione. Invece chi ne è malato deve farlo **tutti i giorni**.

Si può fare un drenaggio linfale da soli, anche se una buona introduzione dia più precisione e sicurezza di non sbagliare. Preferire un drenaggio da parte del partner lasciandosi andare a un pò di godimento erotico per dilatare sempre meglio i capillari e favorire il flusso delle linfe che sono sotto ogni cm di pelle.

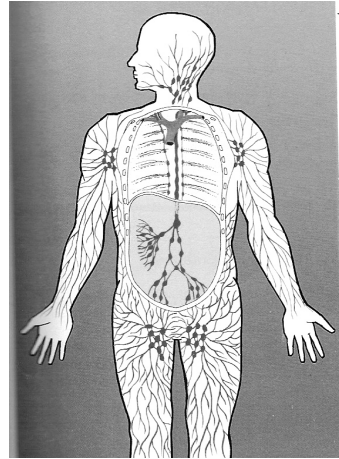
#### **Regole d'uso generali**

a) I capillari penetrano in ogni tessuto e quindi si massaggia la superficie del corpo con il palmo della mano facendo scorrere le linfe sempre dall'alto (testa) al basso (piedi).

b) La pressione della mano è più leggera che nel massaggio dei muscoli.

c) Nel massaggio dei centri nodali ci si dilunga a girare circolarmente i poltacci di uno o più dita per far svuotare le vaschette linfali e che poi si riempiono subito di nuova linfa.

d) I nodi linfali principali (vedi grafica) sono situati dietro le orecchie, sotto il mento, nella insennatura del cervelletto, nelle vaschette tra spalle e clavicole, sopra e sotto lo sterno, sotto le ascelle, dallo sterno all'obelico procedendo a destra e sinistra fino a pube e vagina, senza dimenticare di soffermarsi sull'inguine.



### **XIX. Diverse guarigioni** *Esperienze varie di G. Trippolini*

**1. Reumatismi.** Fin da giovane ho sofferto di dolori reumatici. Sapevo con certezza che lo stress produce in noi acidi urici o cluridrici. Tali acidi

attaccano le cartilagini che sono costituite da minerali distruggendo i condrociti. Perciò era importante con il metodo Coué eliminare lo stress e programmare rilassamenti e auto suggestioni.

Trent'anni fa a cena mangiai solo patate e nella notte seguente dovetti alzarmi sovente a urinare. Ne dedussi che le patate fossero diuretiche e ripetei l'esperimento le sere seguenti con il risultato che diverse bozzette reumatiche sulle mani, nei gomiti e sui ginocchi scomparvero. Così da allora quando mi vengono dolori reumatici ricomincio a mangiare patate (cotte e condite nei modi più diversi) con effetto immediato. Ho avuto anche il sospetto che le patate contengano anche i minerali adatti per ricostituire le cartilagini. Una ricercatrice in un laboratorio chimico di una Università mi l'ha confermato. Spero che altri facciano tale ricerca affinché sia confermata definitivamente.



Cinque anni or sono ho scoperto in un mercatino dell'usato un libretto stampato negli anni trenta di Are Waerland in tedesco: *Nie mehr Rheuma = Mai più reumatismi*. In tale libretto si consiglia di consumare patate nelle più disparate ricette perché aiutano a rigenerare le cartilagini dopo l'effetto diuretico.

Io aggiungo che sia bene consumare frutta e verdura cotta meglio che cruda. Insomma tendere a una nutrizione basica piuttosto che acida.

## **2. Mai più emicrania, dolori o giramenti di testa o vertigini.**

Trent'anni fa mia moglie ed io soffrivamo sovent di **emicrania**. Cominciai a domandarmi ciò che succedesse nel nostro cervello per avere all'inprovviso un tale dolore. Pensai che nel cervello si bloccasse qualcosa e quindi cercai qualche espediente per sbloccarlo. Mi sono venuti in mente due esercizi che realmente sbloccano il flusso sanguigno.

A) Stando in piedi. Espirare profondamente in modo che esca tutta l'aria consumata. Poi inspirare ossigeno a pieni polmoni, chiudere i pugni, alzare le spalle e spingere con forza l'aria sulla testa e sulla faccia tanto da farla tremare arrossando per 1-2 secondi, no di più, poi rilassarsi buttando fuori l'aria. Fatelo un paio di volte.

B) Da seduto fare lo stesso esercizio ma invece di stringere i pugni, bisogna aggrapparsi ai lati del sedile della sedia e tirare verso l'alto fin o gonfiare la muscolatura di capo e testa. Fatelo un paio di volte

C) Contro i **giramenti** di testa, **vertigini** e **mal di mare in casa** si fanno gli stessi esercizi A e B dell'emicrania. Ma io ho sperimentato un altro esercizio più particolare.

Mi distendo sul letto di traverso pancia in su, come nel disegno lasciando cadere il capo penzoloni. Poi comincio a scuotere il capo qua e là, prima lentamente poi un po' più svelto a piacimento per ca. 20 secondi. Il cervello viene irrorato e i nodini dell'equilibrio dietro l'orecchio (chiamati otoconies) si riassettano.

Per le **vertigini quando si guarda in alto** (ad esempio verso il soffitto o per pulire una lampada). Ho sperimentato che bisogna chiudere gli occhi, girare il viso verso l'alto, attendere 10 secondi, poi aprire gli occhi. Niente vertigini perché il sangue sale al cervello stirando il collo. Anche le vertigini sono originate da mancanza di sangue negli occhi e nel cervello.

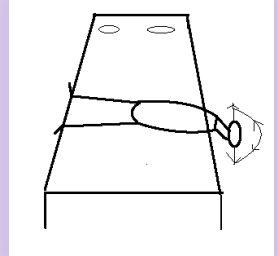
D) Problemi di **cervicale**. Il precedente esercizio C) è ideale anche per le vertebre della cervicale. È il modo migliore per sciogliere le vertebre e renderle di nuovo elastiche favorendo una lubrificazione tra l'una e l'altra.

Questi esercizi devono essere ripetuti appena se ne sente la necessità. Meglio ancora se si fanno regolarmente a date e orari fissi, magari ogni 2-3 giorni.

E) **Scientificamente** si è molto dibattuto sulle cause dell'emicrania: Un **primo gruppo** diceva che all'improvviso il cervello riceve **troppo** sangue che causa il terribile dolore. Il secondo gruppo di studiosi diceva che il cervello subiva un ammanco di sangue improvviso. Siccome con i miei esercizi io causavo un aumento di sangue e ciò funzionava, davo decisamente ragione al secondo gruppo.

4 anni fa ho saputo che noi del secondo gruppo avevamo pienamente ragione. Il dr. Marco **Iacoboni** nato a Roma e laureatosi a Parma, poi emigrato in **USA** (Prof. alla University di Los Angeles: UCLA) ha dimostrato insieme a Roger Woods scientificamente che il secondo gruppo aveva ragione: "Il dolore viene per improvvisa diminuzione del 40 % di flusso sanguigno nel cervello". (vedere Marco Iacoboni "*Mirroring People: The science of How We Connect with Others*, by Farrar, Straus and Giroux, new York, 2008, Chap. 7).

Con il mio semplice esercizio quindi si può inviare più sangue al cervello e interrompere i dolori dell'emicrania. Dovrò mandarlo a dire al prof. Iacoboni perché lui ha trovato la causa dell'emicrania, ma io ho scoperto



un modo semplice per farla cessare.

**3. Russare, apnea.** Le cause più frequenti sono la cattiva respirazione o la mancanza di ossigeno. Ho fatto due esperienze con successo:

a) dormire sul fianco perché dormendo sul dorso la lingua può scendere nella gola rendendo la respirazione difficile specialmente nei soggetti grassi.

b) Dormendo sul fianco bisogna tirare la testa indietro in modo da stirare le vene ed arterie del collo per far passare meglio il sangue al cervello e l'ossigeno ai polmoni. Con la testa piegata sul petto si esercita una specie di piegamento e chiusura dei vasi sanguigni e respiratori. In **parte** ciò mi aiuta anche a diminuire il **tinnitus**. Ma soprattutto credo che prevenga l'**ictus al cervello**, che spesso avviene di notte.

**4. Raffreddore, influenza.** Bisogna avere una bottiglietta di estratto di **olio di timo** sempre in tasca o nella borsetta. Per prevenire o curare il raffreddore e l'influenza nei periodi di epidemie bisogna espirare profondamente per buttar fuori tutta l'aria consumata poi accostare subito la bottiglietta di timo alla bocca aperta inspirando a pieni polmoni. Farlo una o due volte, non più, ma ripetere il tutto qualche altra volta durante il giorno a seconda dell'epidemia. La mia bottiglietta con 10 gocce è sempre nella mia tasca da 25 anni passati senza più alcun attacco. Il timo aiuta anche gli anziani a **liberarsi del catarro**. Attenzione: il timo è molto forte per le membrane mucose. Non bisogna esagerare. Si possono mettere 1-2 gocce nell'acqua della vasca da bagno.

**5. Prurito con o senza emorroidi.** Lavate (possibilmente nel bidé cioè con acqua corrente e sapone) e poi disinfettate bene l'ano con lisoform o altro disinfettante. Quindi spalmateci bene sopra cicafissan o pomata di zinco. Per emorroidi interne raggiungerle con bastoncino o dito sia per disinfettarle che per spalmarci la pomata.

L'effetto immediato ha del miracoloso. Evita operazioni e tumori al retto. Diminuire per qualche tempo il sale nei cibi.

**6. Crampi ai polpacci, cattiva circolazione, prurito o formicolio a gambe e piedi.**

La causa in genere è data da gambe troppo asciutte e circolazione insufficiente. Bisogna quindi rialzare il materasso del letto sotto le spalle (attenzione: non sotto la testa) in modo che il letto sia in pendenza e le linfe e il sangue scorrono verso i piedi. I vasi più pieni e dilatati favoriscono il pompaggio cardiaco. Usare poco sale.

**Al contrario** se si ha troppa acqua nelle gambe. Allora bisogna alzare il

materasso dalla parte dei piedi per favorire il riflusso e lo sgonfiamento.

**7. Claustrofobia. (mancanza di spazio).** Chiudere gli occhi, espirare profondamente e immaginare un panorama largo, una visuale da una montagna, o dalla rivava del mare cielo e acqua infiniti. In casa guardare sempre la parete più lontana tenendo il mento verso alto e il collo tirato. Utile ed efficace è l'esercizio contro l'emicrania.

**8. Acidità e bruciore di stomaco.** Causa di acidità è lo stress. Quindi rilassamento antistress!!! Poi prendere con acqua un pezzettino di pastiglia Omezol. Per casi gravi consiglio una tazza di camomilla a stomaco vuoto 3-4 volte al giorno. La camomilla è rilassante, concilia il sonno e disinfetta lo stomaco. La camomilla si può alternare con tè di epilobio.

**9. Prostata.** Rilassamento: Chiudo gli occhi, le mie gambe sono sciolte e rilassate. La mia pancia è morbida, sono tutto rilassato. Vedo la mia prostata con gli occhi della mente che diventa sempre più piccola, sempre più piccola, sempre più piccola, sempre più piccola, sempre più piccola... (ripeterlo 30 volte). Un cucchiaino di semi di zucca al giorno e il prezioso olio di semi di zucca per bruschetta e insalate sono di grande aiuto. Inoltre ogni mattina fare mezzo litro di tè di epilobio e sorseggiarlo tra le 8 e le 12.

*(Epilobium angustifolium)*



**10. Pelle secca.** Massaggiarla con olio di oliva . Ci potete aggiungere un pò del vostro profumo preferito.

**11. Raffreddore da fieno.** Rilassamento! Spalmate l'interno del naso con pomata di camomilla (camillosan) prima di uscire di casa o prima di aprire la finestra il mattino.

**12. Infezione alla vescica e alle vie urinarie.** Bevete ogni mattina sorseggiando. Inoltre ogni mattina fare un litro di tè di epilobio o di camomilla e sorseggiarlo durante il giorno. Alternare un giorno di epilobio a un giorno di camomilla.

**13. Ticchio** - Prende diversi organi: gli occhi, il naso, le labbra, le gambe... Fate suggestioni appropriate.

a) I miei occhi sono morbidi, morbidi, calmi.

b) Il mio naso è calmo e le mie labbra sono morbide.

c) Le piante dei piedi giacciono orizzontali per terra, le mie gambe sono calme e morbide ecc.

## **XX. Autosuggestioni per soggetti vari e malattie varie**

Le persone sono di una grande varietà come pure molto vari sono i loro problemi, allora spesso si sente il bisogno di formulare delle suggestioni particolari secondo le circostanze. Quindi scegliere la formula giusta da ripetersi 20-30 volte è un compito importante. Quando non si trova una formula adatta si può sempre ricorrere al passepartout di Coué " mi va sempre meglio sotto ogni aspetto".

Io consiglio sempre di fare prima un rilassamento almeno, almeno uno dei rilassamenti brevi del cap. XI. Si può procedere così prima si dice 6 volte "io sono calmo" espirando profondamente e poi si recita subito la frase da 20 a 30 volte.

### **A. Bambini:**

Rimando al cap. VI per le suggestioni ai bambini. Coué esortava le mamme incinte a parlare col loro bambino nel seno di cose belle, positive, gioiose. Le depressioni o i pensieri negativi possono già nello stato embrionale. Orami anche la scienza ha dimostrato scientificamente che l'amore, l'affetto, la gioia della mamma influisce positivamente come aveva previsto Coué. Il capitolo sui bambini nel libretto de "La Padronanza di se stesso" di Coué è molto commovente: ci mostra tutta la sua preoccupazione di educare i bambini alla positività, alla salute, alla fiducia in se stessi. In particolare metto in risalto i seguenti punti sperimentati coi miei tre figli che mi hanno dato successo e soddisfazione:

1. Il bambino che va a scuola deve tornare immediatamente a casa dopo le lezioni. Non tollerare neppure 5 minuti di ritardo. Altrimenti i genitori restano in ansia per quello che potrebbe succedere e non saprebbero quando è ora di andarlo a cercare. Scomparsa di bambini, pedofilia, violenze su di loro ormai non sono più rarità.
2. A casa dopo la merenda devovo fare subito i compiti prima di uscire e prima di vedere TV o videogiochini.
3. I bambini restano più a lungo a impegnarsi a fare bene e a lungo quello che cominciano per primo a fare. Infatti per smettere ci vuole sempre qualche minuto di tempo per farli smettere di giocare o venire a mangiare.
4. Quando anche quando si muove (per es. dondola le gambe a tavola) e noi diciamo "smettila", dobbiamo lasciare ancora un minuto che continui e poi smetterà da se per dimostrare che lo fa di sua volontà e non per comando subito. Evitiamo di ripetere il comando e abbiamo un minuto di pazienza.

5. Non tollerare di farei compiti in due (eccetto per i lavori di gruppo). Se il bambino più debole viene aiutato lui aspetterà sempre che l'amicetto risolva per lui e stia attento a scuola per poi spiarlo a lui. Così il bravo diventa sempre più bravo e il debole sempre più ignorante. Anche i genitori si devono astenere dall'aiutarlo perché se non ha capito deve dirlo al maestro che lo spiegherà ancora a beneficio di diversi altri bambini deboli. Se non ha il coraggio, allora gli si fa 20 volte la suggestione nel letto "quando non capisco alzo la mano e chiedo spiegazioni al maestro.
6. Ricordate che il dolore più grande del bambino è il sentimento di mancanza d'affetto. Quindi abbracciateli e baciateli senza avarizia! E ricorda che il momento migliore è sempre prima di addormentarsi. Questo è il momento di ripetere spesso: "Papà ti vuol bene! Tu sei il tesoro di mamma. Tu sei la nostra gioia! Tu capisci la matematica! Tu metti tutto il cuore e la fantasia nei componimenti.
7. Molto importante per i bambini è la pace in famiglia. Devono crescere su in una famiglia gioio e felice. Felicità che viene dalla coscienza di volersi bene tra sposi e dimostriamo tra noi amore. Il bambino se ne accorge. Se i genitori si fanno carezze lui pensa: "Lo fanno perché sono contenti di me". Se i genitori litigano o si compongono freddi come statue da museo che vivono per secoli una vicina all'altra senza guardarsi mai negli occhi, allora il bambino si colpevolizza: "I genitori litigano per me, perché sono cattivo, si separano o divorziano per colpa mia". Forse solo quando sarà grande riguarderà criticamente indietro tacciando i genitori da egoisti.
8. Fate voi stessi suggestioni per i vostri bambini. Ecco alcune suggestioni come aiuto:
  - a. Sono gentile ed educato
  - b. Amo il mio maestro
  - c. La maestra mi vuol bene
  - d. Torto a casa faccio subito i compiti
  - e. Voglio bene ai compagni
  - f. Non offendo ne porto in giro i miei compagni
  - g. Amo la matematica e la geometria
  - h. Sto attento a scuola
  - i. Quello che il maestro racconta è importantne per la vita.
  - j. Il dolore passa, passa passa (ripeterlo 20 secondi

velocemente strisciandoci sopra la mano)

- k. Sono sano e mangio e bevo solo quello che mi fa bene.
- l. Mastico adagio e gusto i sapori meravigliosi dei cibi.
- m. Scelgo i miei amici solo tra i compagni schietti ed evito gli intriganti.
- n. Conquisto i compagni e gli insegnanti con la mia simpatia. ecc.

Una mamma mi ha detto: "Una volta mio figlio era triste e non voleva andare all'asilo (i compagni lo sottevano). Gli ho fatto ripetere prima di addormentarsi: "Sono calmo (6 volte) e poi "sono gentile e simpatico con loro" (20 volte). È andato volentieri all'asilo e tutti gli scherzi si sono trasformati in risate e non (come prima) in portate in giro. Altri bambini ci soffrono per anni e i genitori non sanno cosa fare. Invece col metodo Coué tutto diventa semplice". (Bettina Keller)

## **B. Per dipendenza da droghe.**

1. Ho avuto diverse **esperienze** perfino tenendo drogati in casa. Il primo passo da fare è cercare di superare i sintomi di divezzamento. Essi possono distruggere la buona volontà di venirne fuori causando dolori di ventre, di fegato, di respirazione fino a far sudare freddo il paziente. Diminuzione della dose e della frequenza di droga.

Il paziente deve essere puntuale agli appuntamenti. Pulizia del corpo e ordine sia in casa che nei vestiti. Non si tollerano eccezioni. La disciplina esterna è il primo passo per diventare disciplinati e padroni della pulizia interna. Cioè liberarsi dalla porcheria delle droghe, delle depressioni, dei pensieri di suicidio e di odio. Scrivere i compiti e le richieste del terapeuta sempre in un quadernetto. E convenire insieme anche su ev. punizioni da darsi in caso di ingiustificata mancanza di puntualità e pulizia.

**Fare** assolutamente il disinquinamento descritto nel **cap. XII nr. 4-7** e in caso di necessità ripeterla un paio di giorni dopo.

### **2. Svezamento dalle droghe**

- a) rilassamento con "disinquinamento" una sola volta; ripeterlo solo in caso di necessità (vedere "autocarro" XII, 5)
- b) "ricostruzione ed ordine" una sola volta; ripeterlo solo in caso di necessità (XII, 7).
- c) In seguito tutti i rilassamenti e le suggestioni si fanno 5 volte al giorno: mattina, a 10h.30, dopo il pranzo, a 15h.30 e prima di addormentarsi la sera. È necessario registrare un CD per ogni paziente ed assicurarsi che una persona controlli realmente la pratica della autosuggestione.



- d) Prima settimana. Tutti i drogati vogliono smettere, ma purtroppo non credono di potervi riuscire. Durante una settimana 5 volte al giorno il drogato deve praticare l'autosuggestione: "sono una roccia" a confronto di una misera polvere o di una pillola. Dunque prendo soltanto bevande e prodotti alimentari sani e legali".
- e) Seconda settimana. Si inizia a diminuire la quantità di droga, giorno dopo giorno. L'autosuggestione della seconda settimana è: "Tengo sempre più strette in mano le redini della mia vita".
- f) Terza settimana. Astinenza completa. Questa fase è molto delicata a causa dei sintomi di svezzamento più o meno forti. Possibilità di sudore in tutto il corpo con dolori insopportabili al ventre, allo stomaco ed al fegato accompagnati da tremori in tutto il corpo. Bisogna sorvegliare il paziente ventiquattr'ore su ventiquattro per evitare i tentativi di fuga o di suicidio.
- g) Appena il paziente sente il bisogno di droga, bisogna farlo sdraiare sul letto di fianco e tenendogli il polso farlo espirare lentamente e profondamente. E mentre espira deve dire insieme a me: " Sono il più forte, IO sono il padrone di me stesso". Oppure "io sono forte e domino i miei istinti". Oppure "ce la faccio! la crisi passa!" durante 10 - 15 minuti fino a che la crisi sia passata.
- h) Inoltre deve dire al suo ambiente, a tutti senza eccezione, che non prende più droghe e che è guarito. Deve affrontare lo sguardo degli altri. Per finire si ripetono gli esercizi di rilassamento con le suggestioni di XII, 7 "ricostruzione ed ordine".

### **C. Demenza. Suggestioni:**

- a) Sono presente ed io penso soltanto a ciò che faccio.
- b) Faccio con piacere ed attenzione ogni azione o movimento.
- c) Mi ricordo di ciò che ho fatto ieri.
- d) visualizzo oggetti di cui ho bisogno e li trovo facilmente.
- e) Memorizzo quello che ho fatto gli ultimi mesi e mi ricordo al momento giusto.
- f) Vedo e riconosco immediatamente mio padre, mia madre, i miei bambini, i miei amici ecc.

### **D. Sclerosi a placche - myopathie o malattia dei muscoli - morbo di Parkinson**

1. Fare ogni movimento soltanto durante l'espiazione lenta e profonda. Ma l'inspirazione deve essere breve. Bisogna praticarlo spesso, fino a che diventi un'abitudine. Esercizio per la colonna

vertebrale come nel programma d'educazione C. XV, a, b, c. Ogni movimento deve essere fatto il più normalmente possibile anche lentamente. Cioè senza tremare e senza piegare a destra ed a sinistra. Il rilassamento deve andare dai piedi alla testa.

2. Suggestioni: "mi vedo camminare completamente normale. Sì, cammino normale. Le mie articolazioni sono sane. I miei muscoli si induriscono sempre di più e diventano più forti".
3. Seduto o anche meglio in piedi, si chiudono gli occhi e si visualizzano i muscoli (stringendo ed aprendo le dita) delle braccia, del petto, del ventre e delle gambe che si induriscono e si rilassano, che si contraggono e si rilassano. Continuare i movimenti almeno durante 3 minuti.
4. Nutrimento: Mangiare patate al posto del pane e della pasta. Bere spesso tè di epilobio.
5. Medico: fare analisi dei capelli e del sangue per valutare il loro tasso di minerali. Il trattamento deve essere prescritto in conseguenza ai risultati.

#### **E. Alcolizzati e fumatori.**

Si procede **come** per drogati usando il **buon senso** secondo la gravità della dipendenza. Suggestione: "Io sto bene senza surrogati"

#### **F. Perdere peso, dimagrire:**

Attenzione! Spesso dietro l'eccesso di peso c'è dello stress o dei problemi d'ordine psicologico. Dunque bisogna cominciare il trattamento con il disinquinamento di XII, 5 ed alla fine, si visualizza la nuova immagine del suo corpo. Mangiare con misura un po' di tutto. Considerare la fame come un'amica. Controllare il peso ogni settimana (non tutti i giorni), fissando i chili da perdere alla settimana. Fare come autosuggestione "Tu, o fame, sei la mia amica". Registrare un CD con questi concetti: "Se sei la mia amica, o fame, io non ti caccio. A me piace sentire la tua presenza. E quindi voglio sentirti nel mio stomaco come qualcosa di piacevole, come un caffè o un tè amaro, senza zucchero, ma che mi soddisfa. O fame, ti vedo penetrare nelle parti grasse delle mie gambe e sciogliere il grasso di troppo. O fame, sei la mia amica. O fame, amica mia, penetra nelle mie braccia e divora le parti troppo grasse. Penetra nel mio ventre e sciogli... sciogli... sciogli... il grasso di troppo. Visualizzo le cellule che scompaiono, io vedo la fame estendersi come un solvente del grasso. O fame, sei la mia amica che regola la mia bellezza. Penetra nei cuscini del mio petto, delle mie spalle, delle mie natiche, di tutto il mio dietro e con

umore ti vedo andare da una parte all'altra del mio corpo divorando il grasso che trovi. O fame, sei la mia amica che regola la mia forma, la mia figura. Con te mi sento bella, leggera e slanciata. A tutti dico i chili che ho perso. A tutti dico che ho preso la fame come mia amica e non faccio altra dieta se non la fame controllata ogni settimana dalla bilancia. Tutti devono sapere che perdo chili, ma che non scenderò sotto il mio peso ideale che è di chili...

Attenzione! Alla fine del trattamento si aggiunge la ricostruzione della propria nuova immagine. Gli occhi chiusi, (ma aperti se dinanzi ad uno specchio) mi vedo, con gli occhi del mio spirito, bella, fine, delicata, sorridente, piena di gioia e di felicità... “

### **G. Orientamento professionale** per i giovani.

Suggerzioni settimanali da ripetersi ogni sera 20 volte prima di addormentarsi:

- a) Faccio i test professionali dal migliore esperto disponibile.
- b) Mi informo sulle diramazioni professionali e le possibilità di intraprendere un tirocinio adeguato.
- c) Scelgo la migliore scuola nel ramo scelto.
- d) Mi iscrivo alla migliore scuola.

### **H. Balbuzienti:** Fare le suggestioni:

- a) “leggo e parlo lentamente”, “leggo e parlo durante una lunga espirazione ma con una breve inspirazione”.
- b) Come esercizio faccio prima di ogni frase una piccola pausa con espirazione.
- c) Leggo  
rapidamente



sempre  
e normalmente. più