Con file audio MP3 di meditazioni e esercizi inclusi

Corsi on Line di Erba Sacra

PSICODINAMICA EVOLUTIVA

Docente: Dott.ssa Roberta Piliego

LEZIONE 1

Programma completo:

LEZIONE 1 – Nascita della PsicoDinamica

LEZIONE 2 – Mente e Cervello

LEZIONE 3 – PsicoDinamica e multidimensionalità

LEZIONE 4 – Il Rilassamento

LEZIONE 5 – Le Frasi positive e gli Schermi

LEZIONE 6 – L'Immagine dell'Io e il Laboratorio

LEZIONE 7 – Proiezione mentale nei regni di natura

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

LEZIONE 1 – Nascita della PsicoDinamica

1.1 - Introduzione
1.2 - Storia e nascita della PsicoDinamica. Cenni storici
1.3 - Facciamo un po' di ordine
1.4 - La PsicoDinamica
1.5 - Cosa insegna la PsicoDinamica Evolutiva

"I nostri pensieri diventano le nostre parole.
Le nostre parole diventano le nostre abitudini.
Le nostre abitudini diventano i nostri valori.
I nostri valori diventano il nostro destino.
Guarda il tuo corpo oggi e conosci i tuoi pensieri di ieri.
Guarda ai tuoi pensieri di oggi e conosci il tuo destino."
Mahatma Ghandi

1.1 Introduzione

Ho conosciuto la PsicoDinamica in un momento di svolta della mia vita. Funziona così: la incontri quando sei pronto a svoltare. Lei ti raggiunge, ti tira per la giacca, un'amica insiste, sbagli strada, la macchina va da sola e… ti ritrovi al corso. Se è il tuo momento, possono intervenire anche gli alieni!

La Psico, noi psicodinamici vintage la chiamiamo così, ti stana per iniziare una straordinaria avventura che è anche un viaggio di non ritorno. Dopo un corso non sei più quello di prima… non puoi più esserlo perché, nella tua mente e nella tua vita, si aprono finestre e si spalancano portoni dai quali entra aria fresca, vitalità, intuizioni e prospettive nuove.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Conoscere e praticare la PsicoDinamica significa sperimentare talenti che non sapevamo di avere, risorse che non osavamo riconoscerci. Significa entrare in contatto con se stessi, i propri tesori e, soprattutto, la propria autenticità.

Sono stata fortunata e sento una grande riconoscenza nei confronti delle mie insegnanti. Rido ricordando i miei borbottamenti e auto-sabotaggi: "*Non vedo, non sento", "Cosa pretendete da un'economista che adora Diderot e l'illuminismo francese?", "Ho detto che non veeedooooo!", "Se mi rilasso mi addormento e se mi addormento russo, insomma no, no e no!"*. In altre parole, volevo controllare il processo mentre le docenti, imperturbabili, si limitavano a rispondermi: "Roberta, porta l'attenzione sul tuo respiro e ripeti: inspirando mi calmo, espirando sorrido!".
La mia vecchia formazione di economista bocconiana mi chiedeva di capire, controllare, gestire e solo parecchi anni dopo avrei sperimentato la differenza tra "capire" e "comprendere". Poi, in un momento di distrazione, mi sono innamorata. Innamorata di un metodo e di un'esperienza che mi stava insegnando ad aprirmi al pensiero immaginativo utilizzando quella parte del mio cervello, l'emisfero destro, che in condizioni di pace e rilassamento accede all'immenso e affascinante mondo dell'immaginazione e poi ancora oltre, fino alle vette dell'insight e dell'intuizione.

La PsicoDinamica mi ha aiutata ad alleggerire la mia vita dai giudizi, dai pensieri pesanti e da un destino pensato per me, da qualcun altro… Mi ha insegnato a lasciare andare, ad alleggerire lo zaino dai doveri e dalle tante definizioni con cui la famiglia e la scuola avevano ingabbiato la mia vita: "*Sei irresponsabile come tua nonna", "Una buona figlia non si comporta così, "Non concludi mai le cose!", "Robi, ma quando cresci?"* Passo dopo passo ricordavo chi ero, scoprendo le mie aspirazioni.
Fu sorprendente rendermi conto che la realizzazione dei miei desideri dipendeva da

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

me e che ero perfettamente in grado di scegliere gli strumenti e la strada per perseguirli.

Oggi posso insegnare e condividere con voi quanto ho imparato e sperimentato in tutti questi anni e accompagnarvi in questo percorso di libertà, consapevolezza e responsabilità. Percorrere insieme questo viaggio sarà una gioia immensa!

Una considerazione

Il Corso On Line di PsicoDinamica Evolutiva è frutto di tanti anni di lavoro in aula, dove ho avuto modo di raccogliere le riflessioni e le domande di molte persone. L'ingegnere incredulo, lo studente curioso, la manager affannata, l'alternativo estasiato. Numerose sono state anche le persone provenienti dal mondo dello sport, dei veri atleti[1] che hanno saputo utilizzare le tecniche psicodinamiche con saggezza e grande determinazione. Devo ammettere, però, che il mio cuore "ha cantato"[2] quando ho condiviso questa esperienza con gli adolescenti alle prese con la propria crescita all'interno della famiglia, della scuola e della società. Generosi, spesso distratti, ma sempre leali, mi hanno regalato le domande fondamentali aiutandomi così a mantenermi sempre vigile non solo sul "cosa insegnare", ma anche sul "come insegnare".

Conoscere e utilizzare la PsicoDinamica richiede consapevolezza, amore e responsabilità verso se stessi e gli altri, condizioni che non permettono di indulgere nella tentazione di "fare i maghetti" o improvvisarsi in "quelli degli effetti speciali". Sono

[1] Tra i grandi sportivi e artisti che hanno utilizzato la PsicoDinamica ricordo **Emanuele Merisi,** nuotatore medaglia di bronzo nei 200 mt. dorso ai Giochi olimpici di Atlanta 1996, e **Roberto Bolle**, primo ballerino al mondo a essere contemporaneamente *Étoile* del Teatro alla Scala di Milano e *Principal Dancer* dell'American Ballet Theatre di New York.
[2] Una bella definizione di Marcella Danon, psicologa, scrittrice e madre dell'Ecopsicologia in Italia.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

l'amore e il desiderio di conoscere i venti che possono dispiegare le nostre vele verso un meraviglioso viaggio alla scoperta di noi stessi e della vita.

Un'ultima considerazione, prima di tuffarci in questo bellissimo Corso. La cultura occidentale ci ha proposto per molto tempo l'esperienza di una mente che seleziona e discerne in contrapposizione a quella di un cuore che spesso sbuffa e sospira. La PsicoDinamica ci propone di cogliere una nuova opportunità: farci ponte e sperimentare quella verticale che collega il cuore alla mente. In altre parole, scoprire e vivere l'intelligenza del cuore. Ritengo che questo sia il suo insegnamento più prezioso.

Il mio consiglio

La PsicoDinamica è un metodo graduale e ogni esercizio costituisce la base di quello successivo. Non abbiate dunque fretta e non saltate i passaggi: leggete una lezione per volta e ascoltate i file audio degli esercizi relativi a quella lezione, prima di procedere con le altre. Il Corso include infatti i file audio MP3 di due esperienze di visualizzazione e di tutti gli esercizi di PsicoDinamica.

Infine ricordatevi che gli esercizi di PsicoDinamica hanno bisogno di ripetizione per consentire al nostro cervello di memorizzare una nuova informazione e attivare l'automatismo (il riflesso condizionato) che produce una nuova abitudine. Ripetere gli esercizi è però anche un atto di cura verso se stessi, come dare acqua a un germoglio che per crescere ha bisogno di essere nutrito. Siate quindi generosi con l'acqua!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.2 Storia e nascita della PsicoDinamica. Cenni storici

Coué e l'autosuggestione cosciente

"Ogni giorno, da ogni punto di vista, io miglioro." *Emilie Coué*

Fig. 1 - Emilie Coué (1857-1926)

"Le tue Immagini Mentali vincono sempre sulla tua Volontà! Sempre!" In questa affermazione risiede il convincimento profondo che ha guidato la ricerca di Emilie Coué (Fig. 1), farmacista francese che creò un metodo di miglioramento personale basato sull'autosuggestione positiva. Il suo metodo è molto semplice e prevede:

1. La ripetizione di affermazioni positive. Coué riteneva infatti che un'idea che occupa la mente in maniera esclusiva tende a diventare realtà.

2. Il ricorso ad uno stato di rilassamento, tipico dello stato meditativo o del pre-sonno,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

in una condizione alfa o theta.

Ricordiamoci alcuni suoi postulati:

▪ Un pensiero, positivo o negativo, è "reale" e tende a realizzarsi. Noi vediamo solo la sua manifestazione, ma possiamo dedurre il pensiero da cui ha origine.

▪ La più potente facoltà umana è l'immaginazione.

▪ Quando c'è un conflitto tra l'immaginazione e la volontà, vince sempre l'immaginazione.

▪ Quando volontà e immaginazione sono in accordo, esse non si sommano ma si moltiplicano. In questo caso, la coscienza-volontà determina il contenuto dell'immagine.

▪ L'immaginazione può essere guidata.

Franz Bardon consigliava l'uso di una catenella di perle per ripetere, durante la meditazione (in stato di onde alfa), affermazioni positive e al tempo presente. Ad ogni ripetizione, si avanza di una perla e si crea nella mente un'immagine della cosa già realizzata ed esistente.

Emile Coué studiò e analizzò con cura i processi di suggestione. Stando a contatto con i malati si accorse infatti *dell'influenza positiva della parola.* Le sue ricerche, a volte non riconosciute come avrebbero dovuto essere, portarono alla creazione di metodo di distensione/rilassamento che costituirono la base del futuro Training Autogeno.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nella sua ricerca, Coué focalizzò due aspetti:

- **le parole**, che sono la manifestazione fonetica dei pensieri e delle idee.

- **i pensieri**, che esprimono i contenuti e le convinzioni che determinano il modo di percepire, agire e reagire dell'individuo.

Da queste riflessioni furono individuate alcune leggi che governano gli atti di pensiero.

Legge di Associazione, di Analogia

Pensieri della stessa natura si attirano.

Legge di Attrazione

Pensieri positivi attraggono risultati positivi.
Pensieri negativi attraggono risultati negativi.

Legge di Proiezione

Il pensiero proietta all'esterno i suoi contenuti

Legge di Manifestazione

Il pensiero agisce sull'organismo e si manifesta.
In uno stato di imbarazzo si arrossisce, con la paura si sbianca;
è quindi possibile non dire ciò che si pensa, ma il corpo lo esprimerà.

Molte persone associano alla suggestione il concetto di fantasia e irrealtà. La

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

suggestione è invece un'esperienza psicologica che obbedisce a precise leggi che permettono di utilizzare l'auto-suggestione in modo consapevole e mirato. Alcune condizioni, fisiologiche e psicologiche, possono facilitare il processo suggestivo. La frequenza cerebrale Alpha, raggiungibile attraverso le tecniche di rilassamento e la pratica meditativa, è una di queste condizioni.

Il Training Autogeno di Johannes H. Schultz

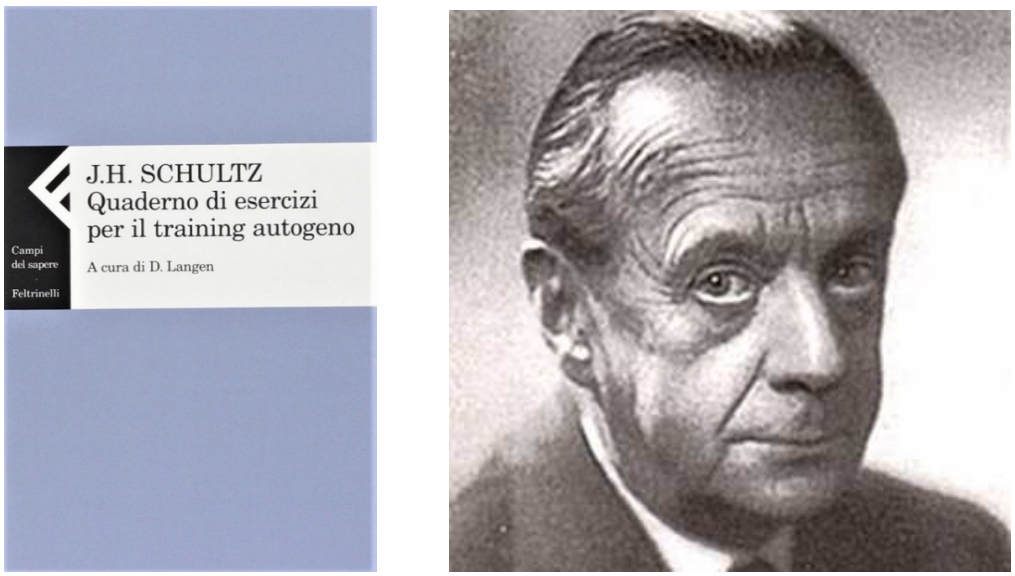


Fig. 2 - Johannes H. Schultz (1884 – 1970)

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento nata agli inizi del '900, grazie agli studi dello psichiatra ed ipnotista tedesco Johannes H. Schultz (Fig. 2). A partire dalle tecniche ipnotiche e dalle ricerche sul sonno di Oskar Vogt, Schultz mise a punto una tecnica finalizzata al raggiungimento dello stato di rilassamento che, a differenza delle precedenti metodiche, attribuiva al soggetto-paziente un ruolo molto più attivo ed

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

autonomo nei confronti del terapista. La tecnica di Schultz consiste in una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone corporee, allo scopo di ottenere un generale stato di rilassamento sia a livello fisico che psichico. La caratteristica fondamentale di questo metodo consiste nella possibilità di ottenere, attraverso esercizi mentali, delle reali modifiche corporee che, a loro volta, sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo. Questa condizione si rese possibile poiché l'organismo umano venne considerato da Schultz un'unità biopsichica, in cui mente e corpo sono strettamente correlati tra loro in un rapporto di influenza reciproca e costante.

La PsicoCibernetica di Maxwell Maltz

"L'immaginazione dipinge il quadro dell'obiettivo sul quale il nostro meccanismo automatico lavora. Noi agiamo o evitiamo di agire, non a causa della volontà, come comunemente si crede, ma a causa dell'immaginazione." *Maxell Maltz*

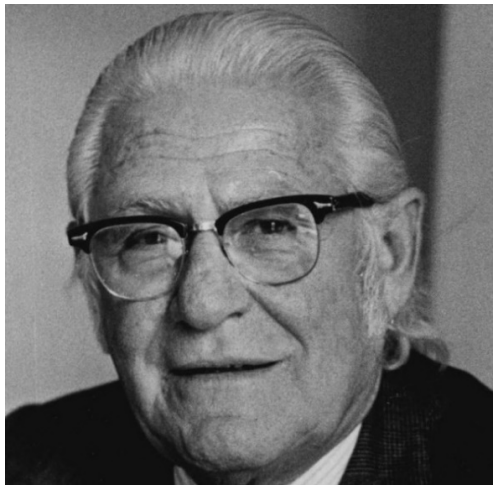


Fig. 3 - Maxwell Maltz (1899 – 1975)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Spostiamoci in America alla fine degli anni '50. Maxwell Maltz (Fig. 3) operò a lungo come chirurgo plastico a New York, arricchendo la sua conoscenza della chirurgia con un'altrettanta profonda conoscenza della mente umana e dei suoi meccanismi. Il medico studiò con attenzione l'influenza della chirurgia plastica sulla personalità dei suoi pazienti e, grazie a una lunga e attenta osservazione, si accorse che modificando l'aspetto esteriore di un individuo si determinava un cambiamento anche interiore.

L'aspetto interessante riguardò il fatto che i cambiamenti di personalità sembravano non avere alcuna relazione logica con la qualità della riuscita dell'intervento.

Maltz definì tre categorie di pazienti operati:

Pazienti A	operazione perfetta	▪ cambiamento spontaneo della personalità; ▪ diminuzione dei complessi.
Pazienti B	operazione riuscita	▪ nessun cambiamento della personalità; ▪ nessun cambiamento dei complessi.
Pazienti C	operazione parzialmente riuscita	▪ cambiamento spontaneo della personalità; ▪ diminuzione dei complessi.

Escluso il fattore casualità, il chirurgo americano giunse alla conclusione che ogni individuo sviluppa, nell'arco della vita, un concetto globale di sé, un'immagine mentale; la percezione di questa nostra "immagine interiore", che influenza le nostre scelte e i nostri comportamenti, venne chiamata **Immagine dell'Io**.

La domanda successiva che Maltz si pose fu: "come e da dove nasce questa nostra auto-immagine?". Lo studio di una nuova scienza, la Cibernetica, aiutò il medico nella

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

comprensione di come un comportamento umano e un sistema automatico[3] ricorrono allo stesso schema di comportamento.

La Cibernetica[4] è la scienza che studia i fenomeni di autoregolazione e di comunicazione negli organismi viventi e nei sistemi artificiali e si pone come un *campo di studi interdisciplinare* tra le scienze e l'ingegneria.

Applicando questa scienza alla psicologia, Maltz diede avvio alla Psicocibernetica, la scienza finalizzata a governare, tramite il cervello e il sistema nervoso, l'attività psichica e gli schemi di comportamento. Secondo l'autore, infatti, la natura ci ha dotati di un servo-meccanismo che, se utilizzato in modo corretto, ci permette di raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati.

[3] Concetto di servo-meccanismo.
[4] Il termine *cybernetics* fu coniato nel 1947 dal matematico statunitense Norbert Wiener. La parola deriva dal greco *Kybernetes* e può essere tradotta in *timoniere, pilota.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

A questo proposito, Maltz[5] afferma: "Quando consideriamo il cervello e il Sistema nervoso come un servo-meccanismo che funziona in conformità con i principi della Cibernetica, approfondiamo il perché e il percome del comportamento umano.
Ho voluto chiamare questa nuova teoria Psicocibernetica, cioè i principi della Cibernetica applicati al comportamento umano. Devo ripetermi: la Psicocibernetica non dice che l'uomo è una macchina, ma che possiede una macchina da usare."

Esaminiamo ora lo schema di base della Psicocibernetica che può essere paragonato, con molta approssimazione, allo schema di funzionamento di un computer.

Per fare funzionare un computer occorrono:

gli Input	→	**i Programmi**	→	**gli Output**
(dati di ingresso)		(codici che elaborano i programmi)		(dati in uscita)

Riportando la stessa logica agli individui:

gli Input	→	**i Programmi**	→	**gli Output**
(messaggi recepiti dai 5 sensi)		(convinzioni, interpretazioni, proiezioni)		(comportamenti)

[5] Maxwell Maltz, *Psicocibernetica*, Astrolabio Ed.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Negli individui:

- gli **Input** sono costituiti da messaggi recepiti dai cinque sensi;
- i **Programmi** sono le convinzioni radicate;
- gli **Output** riguardano i comportamenti, le azioni e il modo di reagire.

gli Input →	**i Programmi** →	**gli Output**
(messaggi recepiti dai 5 sensi)	(le convinzioni, interpretazioni, proiezioni)	(i comportamenti)
«Tutto bene? Hai una faccia…!»	*«Lo sapevo (scarsa autostima), oggi ho una faccia orribile!»*	*Mi comporto (e ne assumo una espressione) come chi si sente una faccia orribile.*

Le convinzioni, o credenze, più radicate riguardano soprattutto quelle recepite nell'infanzia: le cose dette e ripetute dai genitori, assimilate senza giudizio; le idee derivate dai conflitti vissuti in ambito familiare e scolastico e le conclusioni provenienti dalle esperienze. Tutto questo contribuisce a determinare l'auto-immagine, ovvero la percezione e l'idea che ogni individuo ha di sé sul piano fisico, mentale e caratteriale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

È bene ricordare che parte di questi processi è influenzata da meccanismi psicologici quali l'*interpretazione della realtà*, la *proiezione di significati soggettivi sulla realtà*, la *capacità di assimilare* convinzioni e le *conclusioni tratte da ipotesi* e non da fatti esperienziali.

Ascoltiamo ancora le parole di Maltz: "Il dott. Wiener[6] sostiene che mai, in un prevedibile futuro, gli scienziati saranno in grado di costruire un cervello elettronico effettivamente paragonabile al cervello umano. (…) Ma anche se tale macchina verrà costruita, mancherà sempre un 'operatore': una calcolatrice non ha cervello, né un io. Non si può porre problemi, non ha immaginazione e non può prefiggersi degli scopi. Non può decidere quali fini meritino di essere raggiunti e quali no, non ha emozioni, non può 'sentire', funziona solo sulla base di nuovi dati ad essa forniti da un operatore, sui dati di reazione che le vengono trasmessi dai suoi 'organi di senso', e sui dati già assimilati in precedenza."

Obiettivo della Psicocibernetica è fornire all'individuo la conoscenza dei principali meccanismi cerebrali che regolano gli schemi comportamentali. Queste informazioni, supportate da esercizi specifici dai quali nasceranno le tecniche della PsicoDinamica, offrono la possibilità di gestirsi consapevolmente e di *auto-programmarsi* per ottenere ciò che si desidera.

[6] Norbert Wiener (1894 – 1964) è stato un matematico e statistico statunitense. Famoso per ricerche sul calcolo delle probabilità, ma soprattutto per gli sviluppi dati, insieme a Claude Shannon, alla teoria dell'informazione essendo riconosciuto come il padre della cibernetica moderna.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.3 Facciamo un po' di ordine

Quando ci riferiamo alla PsicoDinamica occorre non confonderla con la Psicologia Dinamica. Se infatti consultiamo un vocabolario di lingua italiana, alla voce "psicodinamica" troviamo:

"Psicodinàmica*, sistema psicologico psicodinamico*."
"Psicodinàmico, *detto dei sistemi psicologici che cercano una spiegazione del comportamento in termini di motivazione o di impulsi*."

La branca della Psicologia che studia, analizza e descrive gli aspetti della PsicoDinamica è la Psicologia Dinamica, sviluppatasi grazie al contributo di Sigmund Freud, tanto che ormai il termine è spesso utilizzato come sinonimo di psicoanalisi e della stessa Psicodinamica di cui studia i meccanismi.

L'accezione "dinamica" indica l'esistenza di forze, o attività psichiche, che possono interagire o entrare in conflitto dando origine *a caratteristiche di personalità* e comportamenti che, se pervasivi e disadattivi, sono considerati sintomi di un disturbo psichico. Il concetto di *conflitto psichico*, centrale nella psicologia dinamica, si riferisce primariamente all'idea freudiana del costante conflitto tra desiderio e difesa, vale a dire tra un movimento verso un oggetto, un obiettivo, ed una serie di "impedimenti" dettati dalla morale o da altre regole comportamentali apprese. Il conflitto, in altri termini, può essere concettualizzato come la contrapposizione tra un desiderio ed una difesa contro il desiderio stesso. **La PsicoDinamica, nel nostro contesto, si riferisce a un metodo che consente di assimilare nuovi processi di pensiero e modificare schemi di comportamento non costruttivi.**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.4 La PsicoDinamica

Giovane disciplina nata nell'ambito della Psicoanalisi, la PsicoDinamica è diventata un ambito multidisciplinare in continua evoluzione, connessa sia alle neuroscienze che alla psicologia cognitivista. Pratica moderna e occidentale, la PsicoDinamica armonizza, in un metodo organico, tecniche ed esperienze quali lo Yoga Nidra[7], l'Auto-suggestione cosciente di Emilie Couè, il Training Autogeno di Johannes H. Schultz e la Psicocibernetica di Maxwell Maltz.

Gli obiettivi della PsicoDinamica sono così riassumibili:
1. assimilare nuovi processi di pensiero;
2. trasformare i comportamenti limitanti o non costruttivi;
3. ottenere nuovi schemi di comportamento.

IL METODO - Il metodo si articola in una serie di facili esercizi che permettono di comprendere e sviluppare alcuni meccanismi psicofisici al servizio del nostro benessere. In particolare, le sue tecniche sono finalizzate ad armonizzare il pensiero logico-lineare-razionale (emisfero cerebrale sinistro) con quello analogico-intuitivo-immaginativo (emisfero cerebrale destro).

Armonizzare queste due diverse "qualità di pensiero" è possibile solo se siamo disposti ad aprire la mente a contesti non considerati precedentemente o addirittura ritenuti "impossibili". In altri termini, se il pensiero crea, allora solo ciò che si ritiene impossibile lo è veramente.

[7] Per quanto riguarda lo Yoga Nidra, ci si riferisce in particolare alle esperienze di rilassamento profondo e all'utilizzo di immagini simboliche.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LA PRATICA - La pratica psicodinamica si articola in tre passaggi fondamentali:

1. Il Rilassamento

Gli esercizi progressivi consentono di raggiungere uno stato di quiete fisica, emotiva e mentale. In questa condizione il cervello si stabilizza sulle onde cerebrali Alfa, frequenza che permette di aprirsi alla creatività e all'immaginazione.

2. La Visualizzazione Positiva

Fornisce alla mente gli stimoli necessari per produrre una nuova abitudine.

DA COSÌ → **A COSÌ**
A COSÌ → **O DA COSÌ**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3. La Programmazione Mentale Positiva

Consiste in esercizi finalizzati a perseguire con successo i propri obiettivi nella vita, attraverso la ripetizione e il riflesso condizionato.

IL METODO CORNICE - La PsicoDinamica è un "metodo cornice", personalizzabile quindi alle esigenze individuali nei seguenti ambiti:

▪ **Salute Fisica -** Attenuazione degli stati di stress, impiego ottimale del sonno e stimolazione delle risorse di autoguarigione dell'organismo.

▪ **Equilibrio Psichico -** Maggiore fiducia in se stessi, migliore percezione e valutazione della realtà, sviluppo della qualità delle relazioni interpersonali, gestione dei propri stati

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

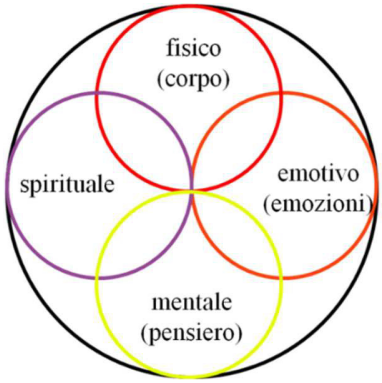
emotivi, eliminazione di credenze e abitudini limitanti[8]. Rispetto a quest'ultime possiamo immaginare che operino, nella nostra vita, come delle vere e proprie catene invisibili che impediscono di esprimere il proprio potenziale.

▪ **Studio e Lavoro -** Attenuazione dello stress e della sfiducia in se stessi, facilità di concentrazione e memorizzazione, valorizzazione delle risorse intellettuali, potenziamento della capacità creativa.

▪ **Processo Evolutivo -** Presa di coscienza delle proprie *potenzialità auto-evolutive* e loro gestione secondo modalità e ritmi di crescita autodeterminati.

UNA DISCIPLINA OLISTICA AL SERVIZIO DELL'EVOLUZIONE

La Psicodinamica è una disciplina olistica che promuove l'autoevoluzione e che considera l'individuo nella sua multidimensionalità. Corpo, mente, emozioni ed energia/spiritualità formano un sistema vivente interpretabile solo nella sua unicità e globalità. Gli strumenti utilizzati dalla PsicoDinamica consentono infatti di armonizzare tutti i livelli di consapevolezza.



[8] Alcuni esempi di "credenze e abitudini limitanti" sono: dipendenza da fumo e da alcol, incapacità di seguire una dieta, atteggiamenti rinunciatari, tendenza a rimandare, spaventarsi di fronte ad una nuova tecnologia, sentirsi inadeguati perché troppo vecchi, troppo giovani, non abbastanza preparati…

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

IL PARADIGMA OLISTICO

L'olismo (dal greco ὅλος *hòlos*, cioè "totale", "globale") è una posizione teorica alternativa contrapposta a suo dire al riduzionismo, basata sull'idea che le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue singole componenti in quanto, dal punto di vista "olistico", la sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore/differente dalla somma delle prestazioni delle parti prese singolarmente.

Il termine "olismo" risale a J. C. Smuts[9] che lo coniò nel 1920 e, negli ultimi decenni, ha registrato uno straordinario sviluppo e ha influenzato profondamente la nuova cultura planetaria. In ogni parte del globo sono nati movimenti, gruppi, filosofie che rifiutano la "cultura della frammentazione" e guardano ad una visione unitaria del mondo e dell'essere umano. In modo particolare le nuove medicine complementari che tendono sempre di più a chiamarsi olistiche, la nuova ecologia, le nuove forme di ricerca del sacro e di spiritualità, la nuova cultura globale, dalla musica, ai film, ai libri.

Negli ultimi decenni il paradigma olistico[10] ha acquistato maturità e complessità grazie ad una serie di scoperte scientifiche e di ipotesi (ologramma, ipotesi Gaia, vuoto subquantistico, non località, teoria dei sistemi, coerenza elettrodinamica quantistica, PNEI psiconeuroendocrinoimmunologia, stati di coscienza, ricerche sulla meditazione, ect…) che, non solo confermano i presupposti filosofici olistici del passato dando loro dignità scientifica e sperimentale, ma ne espandono ancor più le possibilità e le applicazioni.

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia

[9] J. C. Smuts (1870-1950), è l'autore di *Olismo ed Evoluzione*, pubblicato in Sudafrica nel 1926.
[10] Enciclopedia Olistica. Opera interdisciplinare diretta da Nitamo Federico Montecucco ed Enrico Cheli.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale e spirituale. In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade la materia e viceversa. La coscienza stessa appare come 1, unica, centro sacro dell'esistenza che implica amore, coerenza, crescita, ordine e sincronicità. La coscienza è strettamente legata all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

1.5 Cosa insegna la PsicoDinamica Evolutiva

L'apprendimento e la pratica di questo metodo consentono di sperimentare:

- Le tecniche di *visualizzazione creativa*, per gestire le proprie emozioni, elaborare le credenze limitanti, sviluppare l'autostima, superare il senso di colpa, trasformare in positivo le proprie paure.

- Le *capacità di intuizione*, per trovare soluzioni innovative e originali;

- La tecnica dello *Schermo Immaginativo*, per focalizzare i propri obiettivi e realizzarli calandoli nella realtà oggettiva;

- La tecnologia dell'*Immagine dell'Io*, per ritrovare il giusto rapporto con se stessi, con gli altri e con la vita;

- La capacità di *accedere alla propria interiorità*.

La PsicoDinamica è stata sperimentata nel mondo da milioni di persone che, nel

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

tempo, hanno testimoniato come l'utilizzo delle sue tecniche siano state utili per migliorare degli aspetti psicofisici della propria vita consentendo di:

- focalizzare e realizzare i propri **obiettivi;**
- trasmutare lo **stress** e l'**ansia;**
- migliorare la qualità del **sonno,** utilizzando il sonno e i sogni come fonti di benessere;
- elaborare e trasformare le **credenze limitanti** e le **forme pensiero**;
- migliorare la propria **salute,** riducendo i disturbi psicosomatici e stimolando i meccanismi di autoguarigione;
- ritrovare un migliore **equilibrio personale** e una maggiore fiducia in se stessi;
- sviluppare la **creatività**, la capacità di **concentrazione** e la **memoria;**
- migliorare la **qualità delle relazioni** interpersonali.

La PsicoDinamica ci aiuta a prendere coscienza di essere gli artefici, i co-creatori e i responsabili della nostra esperienza terrena. Con questa nostra consapevolezza possiamo quindi metterci alla guida del mezzo che ci conduce per andare dove vogliamo, sentiamo, aspiriamo…

Praticare questo metodo è un atto di cura e di amore. Un appuntamento piacevole con se stessi, anche se per solo15 minuti al giorno[11]. È importante ricordarci che ogni individuo ha la possibilità (se non affetto da disagi psichici) di inserire il programma (auto-programmazione) per ottenere un risultato positivo (out-put) piuttosto che negativo. Possiamo allora smettere di credere che la scelta del nostro percorso di vita

[11] I momenti più indicati della giornata sono la mattina presto, appena svegli, o la sera prima di addormentarsi. Rilassarsi richiede meno tempo, perché restare o entrare in stato Alfa è più facile.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

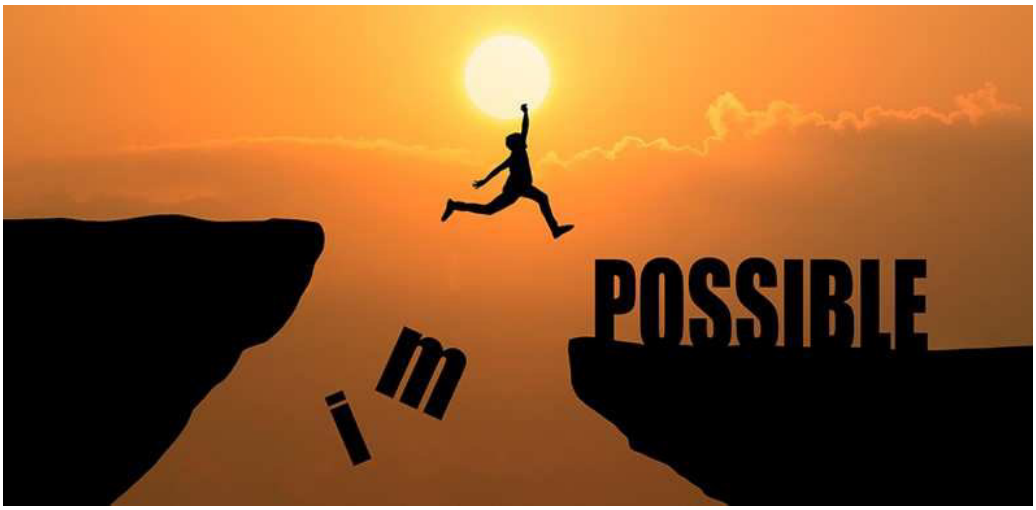
sia casuale, o che ci sia qualcuno che sceglie per noi. Una riflessione preziosa che ci chiede di confrontarci con alcune domande fondamentali che riguardano la relazione tra libertà e responsabilità.

- **Voglio migliorare e trasformare i miei limiti in opportunità?**

- **Posso scegliere?** E se posso scegliere, meglio barcamenarmela nel "grigio" che conosco o rischiare di avventurarmi nel non conosciuto, in ciò che non posso prevedere e quindi controllare?

- **Voglio davvero scoprire le mie capacità e sperimentare le mie risorse?** Riconoscere chi sono e vivere la vita che mi assomiglia? Sono disposto a rischiare di essere felice?!

La PsicoDinamica è quindi un'esperienza evolutiva finalizzata a risvegliare le potenzialità degli individui trasformando quei limiti mentali, costituiti da credenze, convinzioni e forme pensiero, che condizionano e spesso guidano la nostra vita.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso PsicoDinamica Evolutiva solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione