



# Corsi on Line di Erba Sacra

## VISUALIZZAZIONI OLISTICHE E IMMAGINI MENTALI

SUSANNA GARAVAGLIA



*Questo corso è riconosciuto come credito  
didattico nella formazione di **OPERA**,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

# VISUALIZZAZIONI OLISTICHE E IMMAGINI MENTALI

Docente: Susanna Garavaglia

## INDICE

Lezione 1: Cosa vuol dire visualizzare

Lezione 2: Le Immagini Mentali sono in rapporto con le nostre emozioni

Lezione 3: Dalle emozioni allo stato di salute

Lezione 4: Le Immagini Mentali sono una via d'accesso all'inconscio

Lezione 5: Immagini Mentali e Responsabilità

Lezione 6: Una sintesi

Lezione 7: La Meditazione

Lezione 8: Come lavorare con le immagini mentali

Lezione 9: Esempi di immagini mentali

## PERCORSO AUDIO DI MEDITAZIONE IMMAGINATIVA

INTRODUZIONE AL PERCORSO MEDITATIVO

AUDIO 1: **La discesa (1)**

AUDIO 2: **La discesa (2)**

AUDIO 3: **La visualizzazione**

AUDIO 4: **I fili invisibili**

AUDIO 5: **Il fluire**

AUDIO 6: **Il tuo sé bambino**

AUDIO 7: **Il tuo sé futuro**

AUDIO 8: **Le due Energie**

AUDIO 9: **La Rinascita**

-

-

-

## Lezione 1

### COSA VUOLE DIRE VISUALIZZARE

Prima di iniziare a trattare le Immagini Mentali che sono il fulcro di questo nostro corso vorrei inquadrare il termine **Visualizzazione**: visualizzare significa vedere con gli occhi della mente, avere cioè la percezione di qualcosa, un prato, un albero, le onde del mare, una persona.

Nella realtà oggettiva noi cogliamo le immagini di quello che ci circonda attraverso la vista: ciò significa che quello che vediamo esiste non solo nel nostro schermo mentale, ha una sua indipendenza da noi.

Sicuramente, poi, ciascuno di noi vedrà dello stesso oggetto qualcosa di diverso, perché noi vediamo quello che siamo e dal nostro modo di essere a tutti i nostri livelli, da quello fisico (ognuno di noi ha una vista che varia, c'è chi è miope, chi daltonico, chi presbite) a quello emozionale (come vediamo ciò che ci circonda varia a seconda del nostro stato d'animo); a quello mentale, in quanto i nostri pensieri e il nostro modo di interpretare ciò che ci circonda fa sì che possiamo coglierne alcuni aspetti e non altri.

Ma, in ogni caso, l'oggetto che stiamo vedendo esiste in questo Spazio e in questo Tempo, lo possiamo afferrare con i nostri sensi fisici, lo possiamo toccare, annusare, assaggiare; possiamo entrare in una relazione di un terzo elemento presente (una persona che è con noi, ad esempio o che si trova a passare da lì per caso) che può farsi testimone.

La Visualizzazione, invece, arriva da noi stessi, ciò significa che quello che vediamo nasce dalla nostra interiorità: quell'albero non c'è oggettivamente in questo Spazio e in questo Tempo, una persona che sia accanto a noi non lo potrà vedere perché noi lo immaginiamo, cioè lo creiamo. Possiamo farlo o ricordando un albero simile che abbiamo visto in un altro Spazio in un altro Tempo oggettivo, oppure lasciando che quell'immagine emerga spontaneamente dai nostri livelli interiori profondi, dalle nostre emozioni, dalle nostre paure, dalle nostre aspettative.

La Visualizzazione è un mezzo che spesso usiamo per raggiungere uno stato di meditazione, abbassando grazie anche a quell'immagine il livello delle nostre onde cerebrali. Ne parlerò più avanti quando vi spiegherò come si raggiunge lo stato meditativo e come si muovono le nostre onde cerebrali che possono essere misurate con un elettroencefalografo per misurarne la frequenza e l'intensità. Vedremo quindi che certe visualizzazioni ci aiutano ad abbassare la frequenza delle onde cerebrali ma vedremo anche che certe immagini che nascono spontanee da noi quando abbiamo già abbassato la frequenza delle onde cerebrali, ci possono aiutare a raggiungere uno stato di benessere e di equilibrio. Le Immagini che emergono non sono fantasie che nascono come struttura difensiva (ho paura che gli uomini siano aggressivi con me e quindi mi creo l'immagine di un uomo buono e protettivo) e neppure fughe infantili per compensare la realtà (ho paura di stare da sola al buio e quindi mi immagino che un unicorno mi porti con sé a viaggiare nell'arcobaleno). Ma sono immagini che nascono dalla esperienza del soggetto e che hanno a che fare con il suo vissuto e prendono ispirazione dalle spinte dell'inconscio che vengono attivate da un particolare modo di condurre, ad esempio, una meditazione o un colloquio.

Queste Immagini hanno il compito di regolare l'attività affettiva del Cliente perché lo aiutano a scaricare o a sublimare la sua energia che non sa usare in modo adeguato nella sua vita quotidiana.

Gli permettono di lasciar andare tracce invalidanti di traumi, stimolano la sua intuizione, possono contenere le risposte di cui ha bisogno ma alle quali non riesce ad accedere e così via.

Indurre nel Cliente in stato meditativo l'immagine di un ruscello, ad esempio, ; potrebbe aiutarlo a far fluire la sua energia se fosse bloccata; una montagna lo potrebbe accompagnare a rinforzare il suo desiderio di impegnarsi per mettere in moto le sue aspettative, le sue ambizioni; una casa è spesso usata per farlo lavorare su alcuni aspetti della sua personalità, se si tratta di quella della sua infanzia può portarlo all'incontro con il suo Bambino Interiore; un bosco aiuta a lasciar emergere aspetti dell'inconscio; uno specchio di acqua calmo e tranquillo rilassa, le profondità del mare spingono a entrare in contatto con le dimensioni interiori profonde e così via.



## COSA SONO LE IMMAGINI MENTALI

*“Il pensiero è impossibile senza immagini”, “La memoria, la stessa memoria dei concetti, non ha luogo senza un’immagine”*: questo è quanto diceva **Aristotele**, sostenendo che pensiero e sensazione avessero sede nel cuore.

**Ma cosa sono queste immagini mentali così fondamentali per raggiungere uno stato di equilibrio quando si lavora in modo olistico? Perché sono così fondamentali, ad esempio, durante una seduta di Counseling, o quando si scrive in stato meditativo o si fa una meditazione di tipo immaginativo e così via.....**

Per cercare di comprenderlo ti faccio una brevissima carrellata mettendo in luce alcune conclusioni raggiunte nel tempo da e studiosi che ne hanno approfondito la natura.

Nel 1913 **John B.Watson** (psicologo, padre del Comportamentismo) in un articolo apparso su “Psychology as the Behaviorist Sees It”, scrive che **le immagini**

**interiori** non sono raffigurazioni mentali, non hanno cioè una valenza iconica, ma **sono una forma di pensiero subvocale**. Secondo il padre di quello che si chiamerà in psicologia il Comportamentismo, né il pensiero né l'immaginazione né altre attività mentali nascerebbero direttamente dal cervello ma **ogni comportamento sarebbe una risposta a qualche stimolo**. Watson escludeva le cause emotive, definendo le emozioni un modo antiquato di descrivere certi insiemi di risposte comportamentali: **i pensieri non nascono dalla mente ma sono una forma di comportamento, un tipo di discorso, attivato in risposta ad uno stimolo**.

*se si tratta di una forma di pensiero subvocale, anche le Immagini sono una forma di linguaggio e, pertanto, anche le Immagini possono essere trasmesse nel DNA, attivando delle trasformazioni anche fisiche..*

**Roger Shepard** (scienziato morto nel 2022) negli anni '70 dimostra che gli uomini sono capaci di formare Immagini Mentali d'oggetti, più o meno noti, e di confrontarle fra loro, secondo un isomorfismo di primo e di secondo grado tra mondo reale e rappresentazione interna.

Questa conclusione ci pone di fronte ad un'altra importante considerazione:

le Immagini Mentali non "accadono" ma sono generate dal soggetto che è in grado di crearle e, contemporaneamente, confrontarle. Si tratta quindi di un'azione che utilizza in modo sinergico l'emisfero destro (creo le Immagini) e quello sinistro (le confronto con l'oggetto reale).

**Allan Pavo**, negli stessi anni, arriva alla conclusione che **le Immagini sono in grado di facilitare le prestazioni della memoria**, presentando vantaggi rispetto ad una rappresentazione soltanto proposizionale dei ricordi. Le parole immagazzinate con il doppio registro, quello verbale e quello iconico, si memorizzano meglio.

Immagini Mentali per ricordare; come base, soprattutto, del ricordarsi di sé per ritornare alla consapevolezza del Sé, cambiare il proprio passato, risanare le proprie ferite, guarire.

Secondo **Stephen Kosslyn** (1980) le Immagini Mentali non sono vere immagini situate dentro la testa ma soltanto rappresentazioni mentali che ci consentono di richiamare qualcosa in sua assenza ma della cui **illusorietà** siamo consapevoli nel momento stesso in cui le percepiamo. Fenomeno, questo, che comporta la contemporaneità sia di una rappresentazione sia di un'esperienza cosciente della rappresentazione stessa. **L'immagine è percepita "come se" fosse** davanti agli occhi e questa copresenza di due funzioni parallele (la vedo ma so che non c'è) è unica tra le modalità di rappresentazione della conoscenza.

Non solo l'Immagine stimola la sinergia tra i due emisferi (la creo e la confronto con l'oggetto reale) ma permette anche di lavorare su due dimensioni parallele (creo e confronto ma, contemporaneamente, so che quello che vedo è illusorio).

**L'illusione**, però, non è la mancanza d'aderenza alla realtà ma è **un mezzo per ricongiungersi alla vera realtà, quella che sa che il mondo esteriore è un'illusione.**



## COME SE

E' interessante vedere il termine usato da Stephen Kosslyn, "**come se**", preposizione che mi rimanda a due pensatori molto importanti per la comprensione evolutive delle Immagini Mentali, **Sant'Ignazio di Loyola** (1491-1556) con i suoi Esercizi Spirituali e **Konstantin S. Stanislavskij** (1863-1938) con il suo metodo per la formazione dell'attore. Epoche lontane l'una dall'altra, parole rivolte all'uomo per motivi apparentemente diversi, l'uno per entrare in contatto con la propria spiritualità, l'altro per essere credibile ad un pubblico, ma in realtà assai vicini nella sensibilità e nella visione esistenziale.

Leggo dagli Esercizi Spirituali di Sant'Ignazio di Loyola:

*[47] Il primo preludio è la composizione vedendo il luogo. Qui è da notare che nella contemplazione o meditazione di una realtà sensibile, com'è contemplare Cristo nostro Signore che è visibile, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione il luogo materiale dove si trova quello che voglio contemplare: per luogo materiale s'intende, ad esempio, il tempio o un monte dove si trova Gesù Cristo o nostra Signora, secondo quello che voglio contemplare. Nella contemplazione o meditazione di una realtà non sensibile, come in questo caso dei peccati, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l'uomo come esule in questa valle fra animali bruti: tutto l'uomo, s'intende cioè anima e corpo".*

Venendo invece a Stanislavskij, preciso che per il teorico teatrale l'arte della recitazione era una dilatazione della coscienza dell'artista, prima ancora che un mezzo per fare spettacolo. Proponendo all'attore un vero e proprio lavoro su di sé e non soltanto sul personaggio, **Stanislavskij gli indicava un metodo che prevedesse una grande precisione nel richiamare alla mente ogni tipo di dettaglio, da quelli fisici, a quelli mentali ed emotivi.** Il suo obiettivo era:

*:" ...aiutarvi a creare un uomo vivo da voi stessi. Il materiale per crearlo dovete prenderlo da voi stessi, dalle vostre memorie emotive, dalle esperienze da voi vissute nella realtà. Dai vostri desideri ed impulsi, da elementi interni analoghi alle emozioni, ai desideri e ai vari elementi del personaggio che impersonate"*



La creazione riguarda tutti i sensi, la mente, la volontà, i sentimenti, l'immaginazione, la memoria e l'anima dell'attore e si riversa nell'anima del personaggio da rappresentare. **L'attore, deve pertanto credere a tutto ciò che avviene attorno a lui come "se" quella sia la realtà; pur consapevole che ciò sia solo "la rappresentazione" di quella realtà.** Per fare questo l'attore deve innestare in sé il meccanismo del "magico se", del "se fosse": questa non è la realtà, ma "se" lo fosse io come mi comporterei e come mi rapporterei ad essa?

Le **rappresentazioni di luogo** di Sant'Ignazio consentono all'esercitante di entrare pienamente nel mistero da contemplare, **come se lui stesso fosse alla presenza di quanto sta avvenendo, e per riuscirci, deve dare spazio a tutti i suoi sensi interiori.** Non soltanto vedere con gli occhi della mente ma anche annusare, toccare, ascoltare, gustare. Grazie a questo è possibile eludere le barriere dello Spazio e del Tempo ed essere lì, in questo hic et nunc, nell'eterno presente. Un modo, questo, per entrare in contatto con la parte permanente, quella che sa, l'anima, il Sé.

Il "se magico" di Stanislavskij permette all'attore di superare la distanza tra sé e il personaggio, riconoscendo in quello che rappresenta la prova della unità che ci lega gli uni agli altri, al di là della individualità che, caratterizzandoci, ci divide.

In Sant' Ignazio le Immagini ci aiutano ad andare al di là dello Spazio e del Tempo, in Stanislavskij ad uscire dalla separatività e a sviluppare l'empatia.

