

Ipnosi e Costruttivismo



*"La realtà è una cospirazione creata
dall'illusione dei sensi."* **Roger Penrose**

*"La credenza che la realtà che ognuno
vede sia l'unica realtà è la più
pericolosa di tutte le illusioni"*

Paul Watzlawick

Roger Penrose



CAUSA - EFFETTO

Ogni pensiero o idea causa una reazione fisica. Il sistema psicofisico emotivo è soggetto ad influssi ideomotori. Si somatizza un pensiero attraverso il processo. Si dà forma al pensiero attraverso l'azione.

“L’ipnosi e l’autoipnosi sono tecniche utili per aiutare la testa a convincere il cuore di quello che la testa sa essere vero [... per cui] Le procedure di rilassamento e di immaginazione cognitive comportamentali possono essere concepite come induzioni e suggestioni ipnotiche senza l’etichetta di ipnosi. Quindi, per il terapeuta cognitivo comportamentale, ipnosi è semplicemente un’etichetta nuova per quello che sta già facendo” **Wagstaff.**



Graham Wagstaff

ASPETTATIVA

Ciò che è atteso tende a realizzarsi. Noi siamo psicologicamente canalizzati dal modo in cui anticipiamo gli eventi, siamo i migliori profeti di noi stessi.

Ormond Mc Gill



IMMAGINARIO

L'immaginazione è più potente della conoscenza (logica e convinzioni) quando si ha a che fare con la propria mente o con la mente di un'altra persona. Possediamo nell'area frontale e prefrontale del nostro cervello il più sofisticato sistema emulativo che esista nell'universo da noi inteso.

IDENTITÀ

Idee opposte non possono essere mantenute contemporaneamente senza incongruenze. La nostra personale esperienza di coscienza identificativa si basa sul principio di coerenza.



Paul Watzlawick

"È reale ciò che viene definito tale da un numero sufficientemente alto di essere umani.

In questa occasione estrema la realtà è una convenzione interpersonale, proprio come l'uso di una lingua si basa sull'accordo tacito e per lo più assolutamente inconscio che determinati suoni e segni abbiano un ben preciso significato. La realtà di una banconota, per esempio, non consiste tanto nel fatto di essere un pezzo di carta stampato a vari colori, bensì nell'accordo interpersonale secondo cui tale oggetto rappresenta un valore specifico."

Paul Watzlawick

STATI MENTALI

Una volta che un'idea è stata accettata, rimane finchè non è stata sostituita da un'altra idea. Il meme come il gene è la particella minima del nostro sistema di idee che tende a mantenersi in vita in maniera autoreferente, noi siamo individui autoopoietici nella forma e nel processo.



Paul Watzlawick

" Il fondamentale modello ci è fornito dalla storiella dell'uomo che batteva le mani ogni dieci secondi. Interrogato sul perché di questo strano comportamento, rispose: "Per scacciare gli elefanti". "Elefanti? Ma qui non ci sono elefanti!" E lui: "Appunto" "

Paul Watzlawick

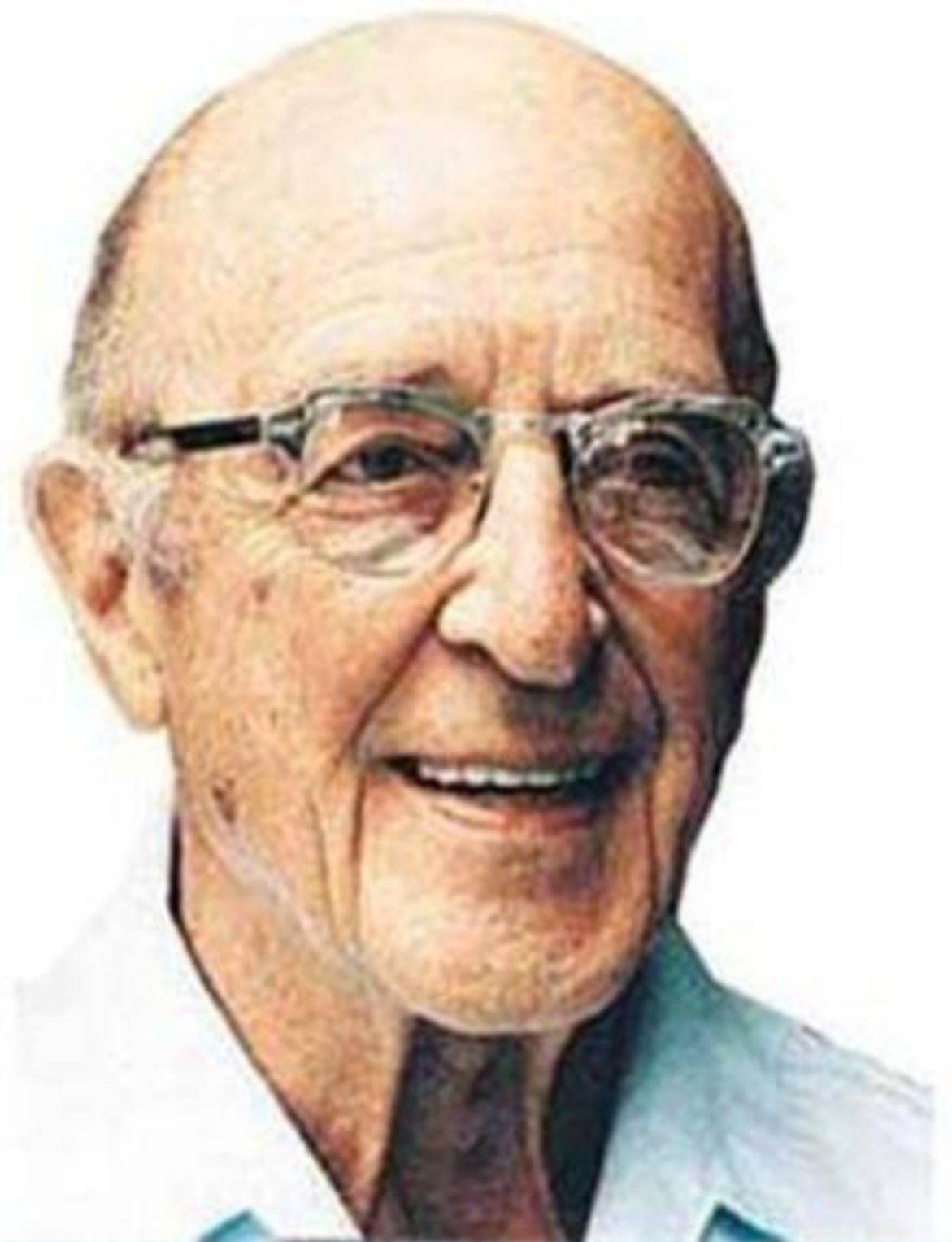
CAMBIAMENTO

Un sintomo indotto
emozionalmente tende a causare
cambiamenti organici nel lungo
periodo. Siamo continuamente
plasmati da un cervello cognitivo
ed uno biologico che si
incontrano nel mare delle
emozioni creando gli stadi mentali.

***"Nelle persone vi è una
forza che ha una
direzione fondamentale
positiva.***

***Più l'individuo è capito
e accettato profonda-
mente, più tende a
lasciar cadere le false
'facciate' con cui ha
affrontato la vita e più
si muove in una
direzione positiva,
di miglioramento".***

Carl R. Rogers



TRUISMI

Ogni idea alla quale si risponde in una maniera positiva crea meno opposizione alla successiva. Ogni posizione di accettazione positiva porta con se una posizione di ulteriore accettazione, siamo condizionati in modo costruttivo dalla storia positiva che ci precede, siamo fondamentalmente ottimisti.



Ormond Mc Gill

Le cinque funzioni della
mente per **Ormond Mc Gill**:

La **conoscenza** che ci
allontana e ci avvicina alle
esperienze il bene e il male;

L'**immaginazione** creativa
che permette di creare le
cose;



Ormon Mc Gill

Il **sonno** che porta riposo e
benessere;

L'**inconscio** che lavora
costantemente sulla nostra
complessità

biopsicosocioantropologica.

La **memoria** che utilizza i ricordi
per aiutarci a vivere la vita
pienamente nel qui e ora.



***“Fai della tua vita un
parco giochi, non un
campo di battaglia”.***

Ormond Mc Gill