

IL FASCINO DELLA SUGGERZIONE

Monica Introna



Quante volte nella nostra vita ci siamo accorti di essere stati influenzati da qualcuno o da qualcosa? Da una forte personalità che ci ha convinti riguardo ad una sua decisa affermazione, o da un fatto che abbiamo interpretato in un certo modo senza curarci di verificarne l'esattezza.

Possiamo dire che ce ne siamo accorti molto meno di quanto non sia accaduto nella realtà?

Sì, perché la suggestione può essere *indotta* da qualcuno o qualcosa e penetrare nella nostra mente senza che ne siamo consapevoli, e questa induzione accade quotidianamente, soprattutto durante la nostra infanzia, con conseguenze che spesso ci portiamo dietro per tutta la vita. Quindi è opportuno conoscere bene il *potere della suggestione*, per potercene avvalere a nostro beneficio anziché subirla.

La suggestione è un'idea che arriva alla parte inconscia della mente (che è acritica e amorale) senza essere vagliata dalla parte razionale.

Quando un individuo si lascia influenzare da punti di vista altrui, da affermazioni categoriche anche se non dimostrabili, espresse da personalità forti e determinate o carismatiche, si parla di *eterosuggestione*, ovvero di facile influenzabilità e tendenza a un'accettazione passiva dei punti di vista altrui.

Mentre quando un individuo si autoconvince riguardo ad un pensiero, una condizione esistenziale o all'esito di una malattia o all'efficacia di un farmaco senza che vi sia imposizione né comando né pressione altrui, si parla di *autosuggestione*.

L'autosuggestione può avere effetti positivi o negativi in base alla qualità dell'informazione passata senza il filtro della critica o della valutazione oggettiva.

Se per esempio stiamo male fisicamente ma ci autoconvinciamo che entro breve tempo staremo bene e torneremo in forze, il cambiamento psichico influenzerà anche quello fisico e, se la nostra capacità di autosuggerirci è forte, è possibile che in breve tempo torniamo a stare bene (non è automatico, sia ben chiaro, è solo una possibilità).

Questa è quella che io chiamo "*autosuggestione consapevole attiva*", ed è alla base di metodi semplicissimi ma molto efficaci che consentono a chiunque di modificare in meglio la qualità della propria vita. Ripetersi costantemente frasi che migliorano una determinata condizione (economica, di salute e così via) può "magicamente" attivare una reazione psichica e comportamentale che produrrà un effettivo miglioramento della condizione di partenza. Autoconvincersi e credere fermamente di riuscire a mettere in atto "quel" cambiamento dà forza e credibilità per poter influenzare il proprio potenziale.

L' "*autosuggestione inconsapevole passiva*" invece è quella che viene indotta dal nostro pensiero in modo inconscio e con convinzioni negative e, se si protrae nel tempo, conduce ad uno stile di vita malato e perdente. E' tipica di quelle personalità pessimiste, ripiegate su se stesse, personalità il cui pensiero

si è cristallizzato, sin dall'infanzia, su idee sfiduciate nei confronti della vita.

Definizioni classiche della suggestione

Secondo l'Enciclopedia Italiana Treccani la suggestione è un "fenomeno della coscienza per cui un'idea, una convinzione, un desiderio, un comportamento sono imposti dall'esterno, da altre persone, o anche da fatti e situazioni, valutati non obiettivamente, e da impressioni e sensazioni soggettive non vagliate in modo razionale e critico". Si parla dunque di etero e auto suggestionabilità.

Secondo il Dizionario della Salute la suggestione è un processo mediante il quale un individuo sottomette alla propria volontà un altro individuo (eterosuggestione) o anche se stesso senza ricorrere ad alcuna costrizione esterna (autosuggestione).

La suggestione sospende il senso critico e la capacità di discernimento della persona suggestionata, che è indotta ad agire, ad accettare credenze, a subire emozioni, tal quali sono suggerite dalla persona che suggestiona o da se stessa.

Su Wikipedia, l'enciclopedia libera online, la suggestione viene definita come una forma di comunicazione mediante la quale in un individuo è indotta una convinzione, un pensiero o una condizione esistenziale senza che egli avverta imposizione né comando alcuno, ma in assenza di razionale e libera scelta oltre che di consapevolezza.

Tale processo - che può provocare modificazioni consistenti, permanenti oppure transitorie, sia nei processi psichici che nel comportamento - è usato anche nella pratica dell'ipnosi.

La definizione di suggestionabilità che H. Bernheim, professore di clinica medica all'Università di Nancy, diede nel libro "De la suggestion", pubblicato a Parigi nel 1916 è: "La suggestionabilità è l'attitudine del cervello a ricevere o evocare idee e la sua tendenza a realizzarle, a trasformarle in atti".

Umberto Galimberti, filosofo e psicoanalista contemporaneo, definisce la suggestione come: "accettazione acritica di un'opinione, di un'idea, di un comportamento che nasce o dal soggetto stesso (autosuggestione) o dall'influenza di altri (eterosuggestione)".

Questa definizione suggerisce l'idea che la suggestione può verificarsi sia in presenza di un'induzione esterna sia in assenza di tale induzione, e che quindi l'individuo può essere "padrone" ma anche "schiavo" di questa importante funzione psichica.

Per la spiegazione della suggestionabilità sono state avanzate varie teorie.

Teorie basate su concetti della neurofisiologia (disinibizione di centri cerebrali), della psicanalisi (transfert tra soggetto e paziente) e dei riflessi condizionati (la suggestione verbale diviene uno stimolo condizionato che induce nel soggetto una risposta normalmente prodotta da uno stimolo incondizionato, per es. un suono monotono che provoca sonnolenza può essere sostituito da un'istruzione verbale corrispondente).

Mi piace invece riportare ciò che ha scritto uno studioso poco conosciuto ai

più, ma dal mio punto di vista molto più efficace nella sua esposizione di quanto non lo siano queste definizioni così "asettiche" di una funzione psichica altamente specializzata e affascinante qual è la suggestione. Si tratta di William Walker Atkinson, personaggio misterioso che nacque a Baltimora nel 1862 e che nel 1906 pubblicò "La Guarigione psichica", una raccolta di tutte le tecniche di guarigione a lui note. Con "Suggestione e Autosuggestione. Come ci influenza e come utilizzarla la nostro vantaggio" Atkinson ci conduce direttamente alla *sala di controllo di noi stessi*. Attraverso una chiara e approfondita analisi scientifica, il grande pensatore illustra i diversi tipi di suggestione, i tempi e i modi in cui questi influenzano il comportamento, i metodi per modificarli e rivolgere lo straordinario potere della mente al servizio del proprio benessere. Egli afferma che ogni azione è fortemente condizionata da suggestioni esterne. Persino la salute e la serenità dipendono da forze subconscie di cui raramente conosciamo l'esistenza. La possibilità di vivere una vita consapevole, dignitosa e piena di soddisfazioni dipende in massimo grado dalla capacità di riconoscere le suggestioni che intervengono sulla quotidianità, selezionarle e crearne di personali, in linea coi propri desideri più grandi. *"La Natura ha dato all'uomo la Volontà di respingere e rifiutare le suggestioni dannose al suo benessere, e cercare e accogliere quelle giuste per formare e rinforzare il suo carattere"*.

Credo che conclusione migliore su un tema che meriterebbe un libro intero per vederne esplicitate tutte le caratteristiche e potenzialità (basti pensare all'ipnosi, cui non ho neanche accennato ma che è la forma più radicale dell'eterosuggestione, o all'effetto placebo) non possa esserci.

Ho voluto solo offrire una visione della suggestione affascinante e ... suggestiva.

A voi, chiunque voi siate, il compito di lasciarvi suggestionare da questo articolo per andare alla scoperta di questo meraviglioso strumento che la natura ci offre così generosamente e gratuitamente per essere i protagonisti della nostra vita e della nostra felicità.