

Il Potere delle Parole

Una introduzione a Logosintesi®

DR. WILLEM LAMMERS & ANDREA FREDI

Prima di continuare la lettura, leggi il Disclaimer a pagina 26

©2010 Institute for Logosynthesis®. Questo e-book può essere scaricato e distribuito gratuitamente in tutto il mondo. Le copie devono essere gratuite e l'impaginazione ed il contenuto devono essere mantenuti, come file PDF o nella versione stampata. Contattateci attraverso info@logosynthesis.net (Dr. Lammers, in inglese, tedesco, olandese) o info@logosintesi.it (Andrea Fredi, in lingua italiana, inglese o francese) se desiderate inviarci le vostre impressioni o se volete ricevere informazioni sulle attività di Logosintesi.

Puoi scaricare questo e-book qui:

http://www.logosintesi.it/libro_gratis_logosintesi.html IN ITALIANO

<http://www.logosynthesis.net/docs/logosynthesis.primer.pdf> IN INGLESE

Indice

Indice	2
Logosintesi®	3
Logosintesi ed Immaginazione	4
Cleo deve incontrare il capo	4
Cosa è accaduto?.....	6
Il Ruolo delle Rappresentazioni.....	7
La Meraviglia delle Parole	7
Energia ed Essenza.....	8
<i>Siamo un corpo</i>	8
<i>Siamo una mente</i>	9
<i>Siamo oltre</i>	9
<i>Essenza e Flusso</i>	9
<i>Disturbi nel Flusso conducono alla Sofferenza</i>	9
<i>Strutture di Energia</i>	10
<i>Strutture nello Spazio</i>	10
Come agisce Logosintesi?	11
2. Logosintesi e Memorie	12
Antonio relaziona al Management Team.....	12
Cosa è accaduto?.....	16
3. La procedura	16
Preparazione.....	16
Identificazione di tematiche e aspetti.....	17
Valutazione	17
<i>Meta-Domanda A: l'Esperienza</i>	18
<i>Meta-Domanda B: l'Attivatore</i>	18
Le Frasi	19
<i>Frase 1</i>	20
<i>Frase 2</i>	20
<i>Frase 3</i>	20
Valutazione e Chiusura	21
<i>Frase 4</i>	21
4. Il Mondo di Logosintesi	22
Il Nome	22
Il Fondatore	22
Il Co-Autore di questo E-Book	23
L'Istituto di Logosintesi®.....	23
<i>Formazione</i>	23
<i>I Libri</i>	24
Contatti.....	25
Disclaimer.....	26

Benvenuto/a nel mondo di Logosintesi®

Siamo felici che questo libro sia davanti a te, così che possa introdurti a Logosintesi, un nuovo ed elegante modello per lo sviluppo personale e spirituale. Ti può aiutare a cambiare stati fisici, emotivi e mentali applicando un principio inusuale: il potere delle parole.

Questo e-book presenta alcune delle idee che stanno dietro Logosintesi. Inoltre, scoprirai di poter applicare il modello in autonomia, venendo guidato sin dai primi passi con il metodo.

Potrai fare pratica e, nel tempo, Logosintesi potrebbe divenire un importante strumento per gestire le sfide della vita quotidiana. Alcune persone fanno di Logosintesi una disciplina, come meditazione o yoga. Più pratichi Logosintesi, più avrai voglia di esplorare, di svelare.

Se vuoi saperne di più, troverai informazioni riguardo al mondo di Logosintesi nell'ultimo capitolo. Benvenuto/a nella tana del Bianconiglio!

Willem Lammers e Andrea Fredi
Bad Ragaz, Svizzera, Agosto 2010

1. Logosintesi e Immaginazione

Cleo deve incontrare il capo

Cleo ha 26 anni e lavora come assistente marketing. Assunta in questa azienda da due anni, adora il suo lavoro anche se fatto di sfide quotidiane. Una mattina riceve una mail dal suo capo, Giulio, con una convocazione urgente per il prossimo venerdì, senza ulteriori spiegazioni. Appena letta la mail, comincia a preoccuparsi e si agita. Nelle ore successive, non riesce a concentrarsi sul suo lavoro. La sua mente è colma di scene nelle quali Giulio le si rivolge in modo duro, e addirittura la licenzia. Appena si accorge di questo circolo vizioso, riscontra l'opportunità di applicare Logosintesi, appresa ad un recente workshop. Si prende il tempo di focalizzare la tematica, prepara una bottiglia d'acqua e spegne il telefono. Comincia quindi ad esplorare i suoi schemi interiori ponendosi le seguenti domande:

- *Cosa sta accadendo nel mio corpo?*
- *Quali emozioni provo?*
- *Quali pensieri ricorrenti mi attraversano la mente?*
- *Quanto è forte il livello di stress, su una scala da 0 a 10?*

Si accorge di sentirsi tesa nella gola e all'addome, è agitata e continua a ripetere la fantasia del suo capo che la sgrida e la licenzia. Quando pensa al prossimo venerdì, il suo livello di stress è 8. Poi Cleo si interroga su cosa l'abbia portata a questa sofferenza. Esplora le sue fantasie relative all'incontro e si focalizza sulla peggiore: il capo la sgrida urlandole il suo disprezzo da una distanza ravvicinata, dicendole che l'azienda non ha più bisogno di lei. Ancora, si pone alcune domande:

- *Chi o cosa ha più rilevanza in questa scena?*
Nel caso di Cleo, è chiaramente il capo.

- *Dove lo percepisco nello spazio attorno a me?*
Nella fantasia di Cleo, il capo è proprio di fronte a lei.
- *Lo vedo, sento o percepisco?*
Cleo vede il viso paonazzo del capo, sente la sua voce alta e ne percepisce l'energia.

Ora Cleo crea e pronuncia la Frase 1 di Logosintesi. Questa frase la aiuta a recuperare la sua energia, imprigionata nelle immagini, nei suoni e nelle sensazioni della fantasia del capo che la licenzia.

Recupero tutta la mia energia legata a questa scena del capo che mi licenzia, e la riporto nel posto giusto in me stessa.

Dopo aver pronunciato la frase, con voce normale e senza alcuna enfasi, Cleo permette alle parole di agire. Nella pausa, osserva semplicemente ciò che accade in lei. Dopo 30 o 40 secondi, si accorge che si sta lievemente rilassando. Procede quindi con la Frase 2:

Allontano tutta l'energia non-mia collegata a questa scena immaginata del capo che mi licenzia, da tutte le mie cellule, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene.

Ancora, Cleo permette alla frase di entrare, e semplicemente osserva ciò che accade dentro di lei. Passa un minuto, respira profondamente e si accorge che le sue spalle sono più rilassate, la gola va bene ed è stranamente calma. Crea e pronuncia la frase 3 che le permette di recuperare la sua energia, bloccata nella sua reazione alla scena immaginata:

Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a questa scena di Giulio che mi licenzia, e la riporto nel posto giusto in me stessa.

Ancora una volta, Cleo fa una pausa e osserva. Si sente rilassata, il suo addome va bene e avverte la sua energia vitale ritornare in lei. Qualcosa di interessante è avvenuto. Invece di sentirsi spaventata dal principale e cercare di evitarlo, Cleo realizza che Giulio è solo un altro manager stressato e schiacciato dalle sue responsabilità, che necessita anche del suo supporto per riuscire a portare questo peso.

Con questa comprensione, beve un bicchiere d'acqua e ritorna al lavoro. L'incontro di venerdì sarà l'occasione perfetta per comunicare col suo capo in modo più adulto.

Quindi, Logosintesi ha aiutato Cleo a cambiare delle reazioni inadeguate in altre più funzionali. Da agitata, tesa e confusa, Cleo è diventata capace di comprendere il punto di vista di Giulio e di integrarlo con il proprio.

Cosa è accaduto?

Questo è un tipico caso di applicazione di Logosintesi ad un livello di superficie. Cleo vive una sfida quotidiana nel prepararsi all'incontro con Giulio, e non si sente in grado di gestire questa situazione in modo adulto. Nei suoi processi interiori, attraversa le seguenti fasi:

- *crea una rappresentazione immaginaria dell'incontro*
- *reagisce a questa immagine con pensieri negativi, forti emozioni e sensazioni fisiche.*

Nel processo di lavoro su di sé, Cleo identifica queste immagini così come le sue reazioni ad esse. Poi pronuncia tre frasi, con una pausa dopo ognuna. In questa pause, osserva attentamente ciò che accade in lei. Questo processo cambia immediatamente i suoi pensieri, emozioni e sensazioni fisiche: le immagini di Cleo e le corrispondenti reazioni diventano neutrali, mentre opzioni alternative si rivelano. Questa è una sequenza usuale nel lavoro con Logosintesi. Particolare, vero?

Il Ruolo delle Rappresentazioni

Nel suo lavoro con Logosintesi, Cleo ha cambiato le immagini del suo principale e le sue reazioni ad esse. Questo cambiamento le permette di reagire in modo adeguato alla sfida di incontrare il suo principale in una situazione importante. La fantasia di Cleo riguardo a come Giulio si comporterà è un esempio di come le persone creano rappresentazioni del mondo attorno a loro. Lo facciamo quotidianamente — è un modo per rendere prevedibile il nostro mondo. Creiamo ordine nella nostra vita immagazzinando le informazioni che raggiungono i nostri sensi: **rappresentazioni** di ciò che abbiamo visto, udito, sentito, gustato e annusato in precedenza. Confrontiamo le nostre memorie all'ambiente attuale e traiamo conclusioni riguardo a noi stessi, gli altri e la qualità della vita. Conclusioni costruttive in reazione alle nostre rappresentazioni ci aiutano ad apprendere dalle esperienze ed a risolvere problemi. Le nostre conclusioni possono anche essere inadeguate quando si tratta di fronteggiare una nuova sfida. Il processo rappresentativo di Cleo conduce a fantasie negative riguardo a se stessa ed al suo principale.

Logosintesi ha aiutato Cleo a ridefinire le sue percezioni, esperienze e conclusioni in un modo che supporta i suoi obiettivi nella vita. Il suo modo di pensare è passato da limitante a creativo, le sue emozioni si sono trasformate da paura e apprensione ad una quieta fiducia in sé. Cleo ha raggiunto questo grazie al potere delle parole.

La Meraviglia delle Parole

Confezionando e pronunciando tre frasi — e lasciandole agire — Cleo cambia il modo con il quale pensa a Giulio e all'incontro di venerdì. Anche le sue reazioni emotive e corporee cambiano durante il processo. Questo apre la via a cambiamenti comportamentali: se Cleo è in grado di vedere il suo principale come un manager stressato, lo può incontrare in modo calmo e supportarlo.

Nel modello di pensiero occidentale moderno, le parole sono un mezzo per descrivere il mondo e per formare concetti. Questo punto di vista razionale è relativamente recente. In molte tradizioni spirituali, esistono forti connessioni tra parole e intenzione, creazione e crescita. Se le giuste parole sono pronunciate ciò che è inteso appare, senza sforzo o elaborazione razionale da parte di chi parla. Nell'Antico Testamento, Dio dice:

Sia luce.

e luce fu (Gen 1:3). Il Vangelo di Giovanni nel Nuovo Testamento comincia con:

All'inizio fu il Verbo, e il Verbo era presso Dio, ed il Verbo era Dio.

Gli esseri umani pregano per connettersi con il divino e migliorare la propria esistenza. Le parole possono focalizzare e manifestare l'intenzione di chi parla. In Logosintesi, questo antico concetto è compreso come principio chiave per il cambiamento. Pronunciando le frasi attiviamo il potere delle parole per produrre una variazione nelle rappresentazioni inadeguate delle persone. Come risultato, la nostra energia vitale torna a fluire – invece di essere congelata sotto forma di immagini, suoni e sensazioni nella nostra memoria, insieme a corrispondenti emozioni, pensieri e sensazioni corporee.

Energia ed Essenza

Siamo un Corpo

Siamo un corpo, un corpo materiale con i bisogni del mondo fisico—mangiare, bere, appartenere, evitare il pericolo, e desiderio di riprodursi e percepire piacere. Attraverso i nostri sensi, otteniamo informazioni riguardo all'ambiente e reagiamo ad esso. Il nostro corpo è progettato per la sopravvivenza biologica.

Siamo una Mente

Esistiamo anche come mente. Possiamo adattarci all'ambiente. Siamo in grado di gestire pioggia e siccità, caldo e freddo, all'interno di certi limiti. Abbiamo la capacità di alterare attivamente il nostro ambiente. Possiamo definire obiettivi personali e collettivi e dedicare la nostra energia al loro raggiungimento all'interno dello spazio-tempo.

Siamo Oltre

Siamo più di un corpo ed una mente. Un'anima, un Sé superiore, un'Essenza, hanno sempre fatto parte dell'esperienza umana. Siamo esseri oltre il tempo e lo spazio, in un continuo processo di evoluzione, e diamo attivamente forma al nostro mondo con l'aiuto dell'intenzione creativa. Utilizziamo il corpo e la mente come uno strumento combinato per manifestare noi stessi su questo pianeta. Quando ci identifichiamo con un corpo e una mente, perdiamo la connessione consapevole con la nostra Essenza. Crediamo di essere le nostre emozioni, la nostra sofferenza, i nostri pensieri, i nostri bisogni. Ci convinciamo che non ci sia niente di più. Infine, perdiamo contatto con l'unico vero motivo per cui siamo qui. Logosintesi è un modo per ristabilire una connessione con l'Essenza, e facilitare il processo di consapevolezza.

Essenza e Flusso

Quando siamo in contatto con questa Essenza, la nostra energia è in flusso. La nostra vita diviene una danza. Il flusso conduce a percezioni adeguate del qui-ed-ora e di conseguenza a reazioni armoniche della persona.

Disturbi nel Flusso conducono alla Sofferenza

L'accesso alla fonte della nostra energia vitale può essere interrotto, bloccato o limitato. Quando il flusso diminuisce, la vita perde significato e le persone soffrono. In Logosintesi, partiamo dall'assunto che

la nostra energia vitale possa essere in flusso o immagazzinata in strutture energetiche.

Strutture di Energia

Se l'energia non è in flusso, è ferma, in attesa di essere attivata. Necessitiamo di un equilibrio tra energia ferma ed in flusso per essere in grado di orientarci nel mondo tridimensionale. Se troppa della nostra energia è in flusso, siamo soverchiati. Se troppa della nostra energia è congelata, non possiamo agire e reagire in modo adeguato nel tempo presente. Persone ed eventi nel nostro cammino di vita influenzano questo equilibrio.

Così, le strutture di energia possono aiutarci o limitarci. Strutture adeguate ci offrono una cornice di riferimento che ci aiuta a vivere sulla Terra. Agiscono come fari nel mare di impressioni ed eventi nella vita quotidiana. Strutture limitanti creano problemi. Non forniscono un orientamento, bensì generano reazioni inadeguate.

Strutture nello Spazio

In Logosintesi, osserviamo che le strutture di energia esistono nello spazio tridimensionale, nello stesso modo in cui tavoli e sedie sono posizionati in una stanza. Possiamo percepire queste sottili strutture di energia nello stesso modo in cui percepiamo una sedia o un tavolo con i nostri sensi. Possiamo vedere, udire, sentire, odorare o addirittura gustare queste strutture energetiche.

Ogni persona, oggetto o evento della nostra esperienza di vita può portare alla creazione di una struttura di energia. La combinazione di tutte queste strutture offre una mappa per trovare la nostra via nella vita. Possiamo avere una mappa con aree vuote e strade sbagliate, oppure può trattarsi di una esatta e finemente dettagliata rappresentazione del mondo esterno.

Nella nostra esperienza, le strutture di energia hanno più influenza se esistono nelle nostre immediate vicinanze, ovvero nel nostro *spazio personale*. Nel nostro caso didattico, Cleo ha creato una struttura di Giulio spaventosa, senza esserne consapevole. Reagisce ad essa come se fosse reale, con paura ed apprensione.

Come agisce Logosintesi?

Logosintesi mira a risolvere strutture energetiche inadeguate riportando in flusso l'energia vitale, mediante questa sequenza:

- *Identifichiamo blocchi nel flusso di energia nella forma di emozioni disturbanti, sintomi fisici e pensieri limitanti ed i comportamenti risultanti da essi.*
- *Identifichiamo strutture di energia nello spazio, le quali attivano queste reazioni.*
- *Applichiamo il potere delle parole a questi mondi congelati disturbanti. Le tre frasi permettono:*
- *il recupero dell'energia propria della persona, bloccata nella rappresentazione*
- *l'allontanamento dell'energia di altre persone ed oggetti, che hanno contribuito alla costruzione energetica*
- *il recupero dell'energia propria della persona, bloccata nelle reazioni alla costruzione energetica.*

Se le strutture attivanti cambiano, le reazioni ad esse variano di conseguenza ed il processo di evoluzione prosegue. Se lo stress risultante dal mondo congelato è stato sufficientemente ridotto, la persona può reagire direttamente nel presente e la procedura di Logosintesi è terminata. Di norma, i blocchi energetici consistono di molti aspetti, sia nelle costruzioni attivanti che nelle reazioni ad esse. Il risolverle apre opzioni, crea opportunità per il cambiamento. L'applicazione continuativa di Logosintesi incrementa la nostra consapevolezza

dell'Essenza e del nostro scopo nella vita—in modo leggero ed elegante.

Nel caso di Cleo, abbiamo sottolineato la sua fantasia riguardo ad una situazione attuale. Per risolvere la tematica, non ha avuto bisogno di esplorare le origini della rappresentazione di Giulio nel suo spazio personale. Nel seguente, andiamo ad un livello più profondo: i mondi congelati sono spesso connessi ad esperienze infantili nell'interazione con il mondo.

2. Logosintesi e Memorie

Antonio relaziona al Management Team

Antonio ha 30 anni ed è manager in un'azienda di tecnologia ingegneristica. Ha molto successo ed è apprezzato dai colleghi e dal suo principale. Lavora in azienda da 7 anni, ed ha partecipato a molti progetti.

Ora, per la prima volta presenterà un suo personale progetto al management team. Antonio ci ha lavorato per molti mesi, è convinto che sia ottimo e che porterà molti contratti all'azienda. Mentre il lunedì della presentazione si avvicina, Antonio comincia ad agitarsi. Dorme male e di frequente sogna che i membri della commissione gli lancino uova e pomodori. Curiosamente, alcuni degli aggressori del sogno sono dei suoi compagni di classe ai tempi della scuola.

Si sveglia sudato, col cuore in gola. Antonio ha già avuto questo incubo quattro volte. Nel suo ufficio, continua a preoccuparsi per la presentazione. Arrivato al venerdì sera pensa addirittura di rinunciare. I suoi colleghi lo guardano cercando di capire cosa non vada, ma non riconoscono la sua sofferenza. Dopo che se ne sono andati tutti, la mente di Antonio continua a creare scenari simili al suo peggior incubo. L'Antonio in gamba e sicuro di sé appare uno sbiadito ricordo.

Il giorno dopo, partecipa ad un corso di Logosintesi nel quale apprende il lavoro su di sé con questo nuovo strumento. Nella stanza, una platea multi-culturale sta imparando le basi di Logosintesi dal suo fondatore, il Dr. Willem Lammers. Antonio si offre volontario per una dimostrazione, e chiede aiuto per la tematica della presentazione.

Willem gli chiede di immaginarsi nella scena della presentazione, e gli pone qualche domanda:

- *Cosa accade nel tuo corpo?*
- *Quali emozioni provi?*
- *Quali pensieri osservi?*
- *Qual è la cosa peggiore che può accadere?*
- *Quanto è forte lo stress che stai sperimentando, su una scala da 0 a 10?*

Antonio risponde che sta sudando, il suo cuore batte forte, e avverte un nodo nello stomaco. Si sente spaventato e pensa di essere un perdente. Poi emerge la fantasia che il suo capo lo prenda in giro, e che tutti i suoi colleghi ridano e lo chiamino perdente. L'intensità dello stress sulla scala è un 9 pieno.

Willem gli chiede: *Esplora lo spazio intorno a te; chi o cosa genera una reazione così forte?*. Antonio percepisce il suo principale sulla destra, ed i colleghi come un semicerchio dietro di lui. Quando si focalizza su questa scena, si accorge che il nodo diventa ancora più stretto.

Willem crea una frase, e chiede ad Antonio di ripeterla:

Recupero tutta la mia energia legata a questa scena immaginata del management team, e la riporto nel posto giusto in me stesso.

Antonio fa una pausa, e osserva ciò che accade. Il nodo è più leggero, e comincia a sbadigliare. Questo è tipico, e benvenuto. Willem gli offre la seconda frase:

Allontano tutta l'energia non-mia collegata a questa scena immaginata del management team, da tutte le mie cellule, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene.

Ancora, Antonio respira profondamente e osserva cosa avviene. Il nodo è ancora lì, ma si sente meno spaventato. Viene offerta la terza frase:

Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a questa scena immaginata del management team, e la riporto nel posto giusto in me stesso.

Ora accade qualcosa di strano: Antonio non vede più il suo capo ed il team, ma improvvisamente è apparsa l'immagine del suo maestro di scuola, il signor Frasca, che ricorda come prepotente. Lo comunica a Willem, il quale inizia ad indagare:

- *Come sai che il maestro Frasca è lì?*
- *Lo vedi? Percepisci? Ne senti la voce?*
- *Dove si trova, nello spazio attorno a te?*
- *Quanto lontano?*

La risposta di Antonio è eloquente:

“Il maestro Frasca è alla mia destra, più grande di me, e mi sta sbeffeggiando di fronte alla classe. E' cattivo. Tutti i bambini si stanno prendendo gioco di me e il maestro permette loro di continuare!”

Il primo giro di Logosintesi ha svelato la memoria di un'esperienza infantile. Questa era rimasta immagazzinata nel sistema di Antonio senza poter essere elaborata. Willem offre la frase 1:

Recupero tutta la mia energia legata a questa memoria del maestro Frasca ed i bambini che mi sbeffeggiano, e la riporto nel posto giusto in me stesso.

Dopo aver pronunciato la frase, Antonio chiude gli occhi per due lunghi minuti. Dietro le palpebre, i suoi occhi si muovono rapidamente. Dopo poco, comincia a sbadigliare ed a respirare profondamente. Riceve la frase 2:

Allontano tutta l'energia non-mia collegata a questa memoria del maestro Frasca ed i bambini che mi sbeffeggiano, da tutte le mie cellule, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene.

Fa una pausa, permettendo alla frase di agire. Il suo viso si rilassa così come le sue spalle. Quando apre gli occhi, appare pacifico ed aperto. Dice a Willem che il nodo è sparito. Il suo cuore ora va bene ma ancora pensa a se stesso come un perdente, anche se con minore intensità. Riceve la frase 3:

Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a questa memoria del maestro Frasca ed i bambini che mi sbeffeggiano, e la riporto nel posto giusto in me stesso.

Questa volta il tempo di elaborazione è più breve. Dopo 20 secondi, Antonio apre gli occhi. Si sente calmo e fiducioso. Willem lo invita ad immaginare la scena della presentazione, e non c'è traccia di paura, nodi o simili disturbi. Mentre beve un bel bicchiere d'acqua, dice: "Non sono più spaventato. Potrei addirittura divertirmi a presentare!"

Poiché il problema presentato sembra risolto, Willem ora offre la frase 4:

Adatto tutti i miei sistemi a questo nuovo livello di consapevolezza.

Antonio pronuncia la frase e la lascia agire. Ringrazia Willem e torna a sedersi, con un bel sorriso in volto.

Alcuni giorni più tardi, Antonio racconta in una mail a Willem che la presentazione era stata un successo. Tuttavia, uova e pomodori li ha ricevuti lo stesso – il suo principale l’ha invitato a pranzo.

Cosa è accaduto?

Questo è un fenomeno tipico nell’applicazione di Logosintesi ad un livello più profondo rispetto al caso di Cleo. In questa sequenza, l’esperienza di Antonio risuona con una memoria disturbante dell’età scolare. All’epoca ne fu soverchiato e nessuno gli diede supporto. Questo passato viene riattivato nel presente. Nel suo immaginare la presentazione di fronte al management team, Antonio rivive le emozioni, i pensieri e le reazioni fisiche avute in classe.

Le parole utilizzate risolvono questa connessione con la memoria disturbante. Dopo l’applicazione delle tre frasi, la persona è in grado di percepire la realtà della situazione nel presente.

3. La procedura

Preparazione

Con esperienza, Logosintesi può essere applicata praticamente in qualsiasi situazione. Il miglior modo, tuttavia, è di trovare un luogo tranquillo, spegnere il telefono ed avere acqua a disposizione.

Identificazione di tematiche ed aspetti

La nostra vita nel presente è bloccata da migliaia di costruzioni energetiche e dalle nostre reazioni ad esse. Tuttavia, cercare di risolvere tutto in un sol colpo non è certamente l'approccio migliore. Come in un museo personale, collezioniamo mondi congelati che alterano la nostra percezione della realtà come lenti rigate. Talvolta, le persone hanno così tante statue nei loro musei, che sono costantemente intrappolate nel passato e/o proiettate nel futuro.

Osservare te stesso è il modo migliore per esplorare questi mondi congelati. Ogni giorno offre numerose occasioni per identificare tematiche in attesa di essere elaborate. Possiamo applicare il modello a qualunque forma di sofferenza, in qualunque momento. A volte, come nel caso di Cleo, possiamo semplicemente focalizzarci su una scena, persona o oggetto e risolverlo. In altre occasioni, incontriamo la punta dell'iceberg, e la tematica si rivela come un puzzle composto da differenti aspetti. In questi casi, come in quello di Antonio, procediamo un passo alla volta. E' come sfogliare un carciofo: strato dopo strato si arriva al cuore.

Valutazione

Dopo aver identificato la tematica sulla quale desideri lavorare, valuta la qualità della rappresentazione della tua fantasia o memoria e le tue reazioni ad essa. Fare ciò ti aiuta a notare la differenza prima e dopo aver pronunciato le frasi. Questo è necessario perché talvolta il nuovo stato sembra così normale che non noti nemmeno che le cose sono cambiate. Inoltre ti aiuta quando le tre frasi non risolvono completamente la tematica. Allora puoi valutare le differenze prima e dopo le frasi. Nella valutazione, due gruppi di domande ti permettono di essere molto specifico relativamente alla tematica che stai affrontando.

Meta-Domanda A: l'Esperienza

Per esplorare i tuoi sintomi, poniti domande. Le risposte ti rendono consapevole delle tue reazioni alla percezione congelata. La Meta-Domanda A:

IN CHE MODO SOFFRO?

Questo gruppo di domande esplora le modalità della tua sofferenza – fisicamente, emotivamente e mentalmente. Esempi della Meta-Domanda A:

- *Quando mi focalizzo sulla tematica, cosa accade nel mio corpo?*
- *Tensione? Calore? Freddo? Vibrazione? Dove nel corpo?*
- *Quali emozioni provo?*
- *Quali pensieri continuano ad attraversarmi la mente?*
- *Quanto è forte il livello di stress, su una scala da 0 a 10?*

Dopo aver risposto a queste domande, misura il livello di intensità dello stress che provi sulla scala delle Unità Soggettive di Stress (SUDs) da 0 a 10.

Meta-Domanda B: l'Attivatore

Nel rispondere alla Meta-Domanda A, identifichiamo le reazioni alle rappresentazioni di una memoria o di una fantasia, non le rappresentazioni stesse. Molti approcci per il cambiamento e lo sviluppo mirano a queste reazioni, non all'immagine o costruzione che conduce ad esse. In Logosintesi, riconosciamo che ciò che ci disturba è un mero sintomo di qualcosa ad un livello più profondo.

Per identificare ciò che ci disturba, ci serviamo della Meta-Domanda B:

CHE COSA ATTIVA QUESTA SOFFERENZA?

La Meta-Domanda B ti aiuta ad esplorare lo spazio attorno a te. Contiene domande quali:

- *Se qualcosa o qualcuno generasse queste reazioni, cosa potrebbe essere? Dove, nello spazio attorno a me?*
- *Sinistra? Destra? Davanti a me? Dietro di me? Sopra di me? Sotto?*
- *Quanto distante?*
- *Come so che è lì? Lo vedo? Lo sento? Ne percepisco il suono? Oppure il gusto o l'odore?*

Come doppio controllo della connessione tra il mondo congelato ed i sintomi attuali, puoi chiederti:

- *Cosa accade nel mio corpo, quando mi focalizzo sulla rappresentazione nello spazio?*

La costruzione congelata identificata dalla Meta-Domanda B crea un bersaglio per le frasi, come la figura del principale di Cleo o il maestro di Antonio. Diamo quindi un nome alla rappresentazione congelata, come “il volto di Giulio”, “la voce del maestro Frasca”, “i compagni di classe che ridono” etc. A questo punto della procedura di valutazione, hai identificato la rappresentazione attivante con la Meta-Domanda B. Questo attiva le reazioni che hai trovato con la Meta-Domanda A. Ora sei pronto/a per applicare il potere delle parole.

Le Frasi

All'inizio dell'apprendimento di Logosintesi, ogni frase viene pronunciata in modo calmo, ad un normale volume di voce, senza alcuna enfasi. Quando le frasi sono divenute familiari, puoi anche mormorarle o addirittura solo pensarle. Dopo aver pronunciato una frase, è necessaria una pausa di elaborazione. Questa può durare da 10 secondi a 10 minuti, dipende dalla profondità del processo. Durante questa pausa, puoi chiudere gli occhi per limitare le influenze esterne. In questa fase ciò che conta è l'osservazione di sé. Evita il pensiero attivo o i dialoghi interni, poiché rallentano il processo. Quando l'elaborazione sembra terminata, continua con la frase successiva.

Frase 1

La frase 1 ti aiuta a recuperare l'energia bloccata in rappresentazioni di fantasie o memorie:

Recupero tutta la mia energia legata a questo/a (memoria, fantasia, persona, oggetto, o aspetti di essi), e la riporto nel posto giusto in me stesso.

Fai una pausa, rilassati, osserva. Attendi pazientemente che siano trascorsi alcuni minuti o fino a quando non senti un cambiamento nel tuo corpo o a livello emozionale.

Frase 2

Rappresentazioni di fantasie e memorie non contengono solo tua energia, ma anche di altre persone ed oggetti. Pronunciare la frase 2 rimuove questa energia:

Allontano tutta l'energia non-mia collegata a questo/a (memoria, fantasia, persona, oggetto, o aspetti di essi), da tutte le mie cellule, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene.

Fai una pausa, rilassati, osserva. Attendi pazientemente che siano trascorsi alcuni minuti o fino a quando non senti un cambiamento nel tuo corpo o a livello emozionale.

Frase 3

Nella Meta-Domanda A, hai identificato le reazioni alle rappresentazioni attivanti. Nella frase 3, l'energia investita nel reagire ad esse viene riportata al suo posto.

Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a questo/a (memoria, fantasia, persona, oggetto, o aspetti di essi), e la riporto nel posto giusto in me stesso.

Ancora, fai una pausa, rilassati, osserva ciò che avviene. Attendi pazientemente che siano trascorsi alcuni minuti o fino a quando non senti un cambiamento nel tuo corpo o a livello emozionale.

Valutazione e Chiusura

In questo passo vai a comparare le rappresentazioni ed il tuo stato interiore attuali con le risposte alle Meta-Domande A e B. Poi valuti nuovamente il livello di stress (SUDs).

Se sei soddisfatto/a del livello di cambiamento che hai raggiunto, pronuncia la frase 4. Se il tuo sintomo ancora ti disturba, valuta nuovamente le rappresentazioni e le tue reazioni ad esse. Con le nuove risposte alle Meta-Domande A e B, effettua un altro giro con le frasi di Logosintesi.

Frase 4

La frase 4 è la ciliegina sulla torta dell'applicazione di Logosintesi. La pronunci dopo che la tematica sulla quale stavi lavorando è stata completamente risolta ed hai raggiunto un nuovo livello di consapevolezza e rilassamento nella tua vita. Puoi cominciare a vedere i problemi della vita come sfide interessanti invece che come fonti di preoccupazione e turbamento. La frase 4 chiude la sessione di Logosintesi con le seguenti parole:

Adatto tutti i miei sistemi a questo livello di consapevolezza.

Fai una pausa, rilassati, osserva. Attendi pazientemente che siano trascorsi alcuni minuti o fino a quando non senti un cambiamento.

La nostra esperienza mostra che nuove tematiche sono nascoste dietro ogni aspetto sul quale stai lavorando. Nel tempo, Logosintesi può diventare una pratica quotidiana per supportare l'evoluzione personale e spirituale.

In alcuni casi memorie congelate nascoste possono emergere, le quali portano con sé molta sofferenza. Non tutti sono pronti a considerarle per quello che sono, ovvero energia congelata. Esse appaiono vere e vengono vissute come reali. In questi casi, potrebbe essere una buona idea cercare aiuto. Professionisti con una formazione in Logosintesi stanno cominciando a diffondersi. Li puoi trovare nel sito ufficiale.

4. Il Mondo di Logosintesi

Il Nome

In Greco antico, *logos* significa parola, mente, insegnamento o significato. In Logosintesi sta per “significato” così come “parola”. Sempre in Greco antico *synthesis* significa, “mettere insieme” e si riferisce all’integrazione di parti frammentate di una personalità in un Sé integrato, nel quale tutte le parti funzionano insieme in armonia. Il nome Logosintesi è un marchio registrato.

Il Fondatore

Willem Lammers, MSc, DPsych, TSTA, è uno psicologo, uno psicoterapeuta ed un consulente per individui ed organizzazioni. Per molti anni ha condotto un istituto di formazione per counselling lavorativo in Svizzera. Willem ha lavorato sui confini di corpo, mente e spirito sin dall’inizio della sua carriera. Ha formazione in bioenergetica, Analisi Transazionale, ipnosi, PNL e psicologia energetica, ed è un insegnante dotato ed esperto. Dal 2005 sta sviluppando Logosintesi. Willem ha scritto numerosi articoli e libri, inclusi *The Energy Odyssey: New Directions in Energy Psychology*; *Logosynthesis: Change through the Magic of Words*, e *Phrases to Freedom: Self-Coaching with Logosynthesis*. Willem insegna in molti Paesi.

Il Co-Autore di questo E-Book

Andrea Fredi è un coach, un conferenziere ed insegna tecniche energetiche. Pioniere nella diffusione di EFT in Italia, ora è anche insegnante di Logosintesi e sta contribuendo allo sviluppo di questo straordinario metodo. Autore del libro “EFT-L’arte della trasformazione” e dei DVD “EFT & PNL - Insieme per Dimagrire” con Debora Conti e “AGER” con il Dr. Vincenzo Di Spazio, tutti editi da MyLife Edizioni. Andrea conduce la branca italiana dell’Istituto di Logosintesi® e organizza corsi in Europa e oltreoceano.

L’Istituto di Logosintesi®

L’Istituto di Logosintesi® supporta lo sviluppo e la diffusione di Logosintesi nel mondo, mantenendo siti web internazionali e locali, gestendo un registro di Operatori certificati, ideando le linee didattiche, e formando le persone interessate ad apprendere Logosintesi per loro stesse o per la loro professione di coach, counsellor o psicoterapeuti.

Formazione

L’Istituto ed i suoi Operatori offrono diversi tipi di opportunità didattiche.

Corsi per lo Sviluppo Personale sono concepiti per chi desidera utilizzare Logosintesi per la propria crescita personale e spirituale. Ce ne sono di tre tipi:

- *un corso introduttivo di un giorno, Introduzione a Logosintesi;*
- *workshops tematici, focalizzati sull’applicazione di Logosintesi in campi specifici, come relazioni, lavoro, salute o abbondanza;*
- *gruppi di pratica per aiutare i partecipanti nell’auto-coaching con Logosintesi.*

Per i professionisti di coaching, counselling e psicoterapia l'Istituto di Logosintesi® offre un Programma di Formazione per Operatori con i seguenti elementi:

- *Livello Base*
- *Seminari per lo Sviluppo Personale*
- *Corsi Avanzati per Professionisti.*
- *Studio su un caso.*

Un Programma di Formazione Master per Operatori Certificati è in preparazione.

I Libri

Al momento, due libri su Logosintesi sono disponibili sul mercato:

- *Logosintesi*
Questo libro mostra passo dopo passo come utilizzare Logosintesi per l'auto-aiuto e lo sviluppo personale. Apprendi come recuperare la tua energia bloccata in paure, convinzioni limitanti o memorie dolorose e pulire il tuo spazio personale dall'energia estranea. Lo puoi ordinare attraverso il sito www.logosintesi.it
- *Logosintesi – Change through the Magic of Words*
Questo libro contiene un'introduzione teorica, una descrizione del metodo, campi di applicazione e trascrizione di sessioni. In 224 pagine, Willem Lammers introduce Logosintesi ai professionisti del coaching, della supervisione e della psicoterapia. Ordinalo tramite The Institute for Logosynthesis: <http://www.iasag.ch/index.php?id=332>

Il primo libro è in tedesco, inglese, italiano e olandese. Il secondo è disponibile in tedesco ed inglese.

Contatti

Institute for Logosynthesis®

Bahnhofstrasse 38

7310 Bad Ragaz, Switzerland

info@logosynthesis.net <http://www.logosynthesis.net>

Istituto di Logosintesi – Italia e Canton Ticino

info@logosintesi.it www.logosintesi.it

Disclaimer

Le informazioni contenute in questo e-book sono di natura didattica e sono fornite solo come informazioni generali. Logosintesi è un approccio relativamente nuovo e la misura della sua efficacia, così come i rischi ed i benefici non sono conosciuti completamente. Il lettore è d'accordo nell'assumersi ed accetta la piena responsabilità per ogni e qualunque rischio associato alla lettura di questo e-book e nell'utilizzo di Logosintesi come risultato. Il lettore comprende che se lui o lei sceglie di utilizzare Logosintesi, emozioni o sensazioni fisiche o memorie irrisolte potrebbero emergere. Ciò potrebbe essere percepito come effetto collaterale negativo. Materiale emotivo potrebbe continuare ad emergere dopo l'utilizzo di Logosintesi, indicando che altre tematiche necessitano di essere valutate. Memorie in precedenza vivide e dolorose potrebbero dissolversi, limitando la capacità di fornire testimonianze legali dettagliate riguardo accadimenti traumatici.

Le informazioni presentate in questo testo non sono intese a rappresentare che Logosintesi sia utilizzata per diagnosticare, trattare, curare, o prevenire alcuna malattia o disordine psicologico. Logosintesi non sostituisce un trattamento medico o psicologico. I casi presentati in questo testo non costituiscono alcuna garanzia o predizione riguardo ad alcun risultato nell'utilizzo individuale di Logosintesi per alcuna particolare problematica. Gli autori non forniscono alcuna garanzia o predizione riguardo alcun risultato derivante dall'utilizzo di Logosintesi per alcuna particolare problematica. Le informazioni presentate in questo e-book sono solo per il tuo uso personale.

Per poter utilizzare Logosintesi con altri, è necessario divenire sufficientemente formato e qualificato come Operatore di Logosintesi. Sebbene i materiali ed i link ad altre risorse siano forniti in buona fede, l'accuratezza, la validità, l'efficacia, la completezza, o l'utilità di

qualunque informazione qui contenuta, così come in qualunque pubblicazione, non possono essere garantite. Gli autori non accettano alcuna responsabilità per l'utilizzo corretto o meno delle informazioni contenute in questo e-book. Consigliamo di cercare consulenza professionale appropriata prima di praticare qualunque protocollo od opinione espressi in questo e-book, e prima di prendere qualunque decisione riguardo alla salute. Se qualsiasi corte legifera che qualsiasi parte di questo Disclaimer sia invalida, il Disclaimer sta come se queste parti fossero tolte. Continuando a leggere questo testo sei d'accordo con quanto sopra.