

Neuroscienze e Cervello

Logosintesi: ovvero come aiutarsi con le parole

La redazione



Per capire che cos'è la logosintesi partiamo dalla prima affermazione:

“Recupero tutta la mia energia legata a questo ricordo, e la riporto nel posto giusto in me stesso/a”.

Un individuo che pronunci questa frase dopo aver focalizzato un ricordo doloroso, molto probabilmente farà un'esperienza memorabile. Le caratteristiche sensoriali della scena tenderanno a mutare, facendosi sempre meno definite. Le reazioni corporee ed emotive al ricordo, quali tensione, rabbia, paura, dolore saranno sempre meno evidenti, ed in taluni casi scompariranno come neve al sole. Magia?

Per qualcuno potrebbe sembrarlo, invece **trattasi di logos syn thesis ovvero riunire mediante le parole**: si richiama quel frammento del sé che si era “staccato” al momento dell'evento doloroso e che era rimasto letteralmente congelato nello spazio e nel tempo, dando luogo ad una sorta di enclave energetica.

Nel 2005 il Dr. Willem Lammers, psicoterapeuta con esperienza clinica ultratrentennale, ha fatto una serie di scoperte che l'hanno condotto ad ideare un nuovo modello di auto-aiuto e di cambiamento guidato: **Logosintesi**.

Il metodo della Logosintesi

Le radici di questo metodo affondano nelle viscere della storia umana, in tempi nei quali lo sciamano era considerato il punto di riferimento del villaggio per le sue capacità di interagire con il mondo del sovrasensibile. Tra le varie culture sciamaniche troviamo un'idea comune a varie latitudini: un evento traumatico crea un "frammento d'anima", una scheggia di coscienza che si separa e si isola dal tutto per gestire l'evento e le sue conseguenze. Uno dei ruoli dello sciamano è quindi quello di aiutare il sofferente, mediante specifici rituali, nel recupero di quel frammento così che la sua consapevolezza possa tornare (un po' più) intera. Inoltre, spetta sempre all'uomo di medicina la cacciata degli spiriti maligni (leggi: energia estranea) dalla coscienza dell'individuo.

“Allontano tutta l'energia estranea collegata a questo ricordo, da tutte le mie cellule, dal mio corpo e dal mio spazio personale, e la rimando nel luogo e nel tempo a cui realmente appartiene”.

Gli elementi percettivi dell'esperienza dolorosa, che il soggetto ha inconsciamente trattenuto, vengono finalmente rilasciati in seguito all'enunciazione di questa frase. L'energia di persone, luoghi, idee, credenze viene restituita in flusso al legittimo "proprietario", favorendo un sostanziale riequilibrio ed una ulteriore presa di coscienza. La frase di allontanamento costituisce il punto due del processo di Logosintesi, ed è spesso risolutiva senza essere vanamente consolatoria. Diversamente da approcci che cercano di compensare un vissuto doloroso mediante la reinterpretazione cognitiva, Logosintesi prevede il ripristino della coscienza (energia) allo stato fluido, ovvero alla possibilità di rispondere alla vita nei modi più efficaci. Nessun giudizio, nessuna comparazione: dato l'evento X rimasto cristallizzato nell'orizzonte spazio-temporale, si utilizza il potere della parola per recuperare il frammento del sé che si è staccato dalla coscienza (dissociazione), e per allontanare ciò che non appartiene ed è rimasto come un ologramma nello spazio personale (introiezione).

A partire dall'accadimento di X e della sua cristallizzazione, l'individuo inizia a reagire ad esso mediante emozioni, sintomi fisici e azioni, che possono coagularsi in schemi cognitivi e comportamentali. Talvolta queste reazioni vanno avanti per anni (si pensi al disturbo post traumatico da stress) e continueranno a farlo fino a quando nella rappresentazione dell'evento non sia stato ripristinato il flusso.

Ecco allora la terza frase di **Logosintesi**:

“Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a questo ricordo, e la riporto al posto giusto in me stesso/a”.

Dopo l'enunciazione di queste parole il soggetto, che già aveva trovato sollievo dalla vaporizzazione dell'evento, può smettere di reagire ad esso (anche se lo faceva da mesi o anni) realizzando una verità facile da afferrare cognitivamente solo se la parte più arcaica del cervello è liberata. L'evento appartiene al passato, tuttavia la sua traccia (che è stata bonificata grazie alle prime due frasi) veniva reiterata continuando così a generare reazioni inutili e spesso dannose. L'individuo ha così elaborato qualcosa fino ad allora indigesto, ha smesso di reagire in modo meccanico ad un evento del passato ed ha a disposizione il suo potenziale di consapevolezza (che varia da persona a persona) per poter vivere il presente.

I quattro principi della Logosintesi

La Logosintesi è strutturata su quattro principi fondamentali che illustrano l'origine della sofferenza umana, il modo con il quale si perpetua ed una via per uscirne.

1. La sofferenza deriva da una perdita di contatto con l'Essenza, la natura spirituale dell'essere umano.
2. Introiezioni e parti dissociate creano e mantengono questo stato di disconnessione.
3. Introiezioni e parti dissociate sono ologrammi congelati presenti nello spazio di percezione.
4. Il potere della parola permette di dissolvere questi ologrammi, riportando l'energia in flusso.

La possibilità di manifestare la coscienza è il tratto peculiare dell'essere umano. Possiamo definirla come la capacità di comprendere ciò che accade, oltre che ad influenzarlo. La coscienza varia in base all'età, alle esperienze pregresse, alle caratteristiche genetiche ed alle memorie genealogiche, alle attitudini e alle abitudini cognitive e comportamentali. Inoltre, la consapevolezza cambia anche in base ai periodi, alle fasi della vita, alle situazioni contingenti ed a chissà quanti altri possibili fattori di influenza. La tendenza è quella di una evoluzione della coscienza partendo dalla nascita (o dal concepimento?) fino all'età adulta. Ciò che può turbare un bambino è spesso fonte di ilarità per un adulto.

Ecco perché la fase della vita maggiormente suscettibile di creare ologrammi congelati è proprio l'infanzia. Man mano il bambino cresce e si abitua alla vita sulla Terra, il contatto con la natura spirituale viene meno a causa di eventi e situazioni ingestibili dalla coscienza infantile. La minaccia dell'abbandono, l'incapacità di comunicare i propri bisogni, il confronto con realtà non sempre amichevoli portano ad un progressivo cristallizzarsi di scene, parole, suoni, odori, sapori e percezioni di un mondo a tratti incomprensibile e pericoloso. Le urla dei genitori, le aggressioni da parte di fratelli e sorelle, i litigi, la sofferenza percepita negli adulti diventano introiezioni, veri e propri ologrammi che si affastellano nell'orizzonte percettivo e lì rimangono anche per anni, talvolta per un'intera vita. Ad essi fanno fronte le parti dissociate, i frammenti d'anima che si staccano dalla coscienza per gestire le introiezioni. Gli ologrammi ed i frammenti costituiscono dei veri e propri mondi congelati, che stabilizzano la percezione della realtà dell'individuo ma che ne restringono enormemente la visione e lo spazio d'azione. Tali mondi rimangono come statue nel museo percettivo dell'individuo, influenzandone pensieri, emozioni e comportamenti spesso in modo del tutto inconscio.

Il quarto principio ci illustra che gli ologrammi e le parti dissociate possono essere dissolti grazie al potere della parola, uno dei più antichi dell'umanità. Le varie tradizioni spirituali e religiose attribuiscono a dèi e uomini la capacità di orientare l'intento (leggi: creare) grazie alla parola, proferita sia all'interno di precisi rituali sia come semplice manifestazione delle intenzioni di chi parla.

Le frasi di Logosintesi agiscono al di là della mente razionale, tanto che anche i bambini possono utilizzarle pur non comprendendone pienamente il senso. Veicolando l'intento di ripristinare il flusso nei confronti di ciò che è rimasto congelato nell'orizzonte percettivo dell'individuo, vale a dire memorie, fantasie o credenze, le frasi favoriscono la digestione delle esperienze e delle reazioni ad esse.

Coscienza nel tempo e nello spazio

La coscienza si può cristallizzare nel passato, nella rappresentazione interna di episodi non gestibili altrimenti. Scene di violenza psicologica, verbale o fisica, ma anche situazioni manipolatorie non forzatamente minacciose che sono penetrate nello spazio di percezione diventando regole, tabù o convinzioni.

La coscienza si può cristallizzare nel futuro, mediante l'immaginazione automatica di situazioni diverse dalla realtà, siano esse positive o negative. L'aspettativa che un giorno verrà il principe azzurro (o la principessa rosa) è altrettanto dannosa della fantasia di poter essere aggrediti: una genera una vita costruita su un ideale (che giocoforza limita la percezione della realtà e delle opportunità che essa offre) mentre l'altra dà luogo ad attacchi di panico e comportamenti fobici.

Ancora, la coscienza si può congelare in una credenza: idee politiche, scientifiche, religiose, psicologiche etc. possono influenzare pesantemente uomini e popoli, alterandone la capacità di esprimere il loro pieno potenziale.

Infine, la coscienza si cristallizza nel momento in cui l'individuo vive una data esperienza (reale o immaginata), conservando le caratteristiche e le funzioni di quel momento. Pertanto un episodio di violenza vissuto all'età di quattro anni conserverà non solo le rappresentazioni sensoriali dell'evento, ma anche le modalità di reazione del bambino. Quando, una volta divenuto adulto, qualcosa nell'ambiente andrà a risvegliare l'episodio congelato, le reazioni saranno automaticamente simili a quelle archiviate al momento dell'evento, ovvero da bambino di quattro anni. Assistiamo in questo caso ad una inversione della freccia del tempo, dove un adulto più o meno integrato ed una parte bambina dissociata coesistono in un solo corpo. Logosintesi è il mezzo per riportare tutto al tempo ed al luogo giusti, ovvero in allineamento con l'Essenza.

Queste osservazioni conducono ad una considerazione in grado, una volta compresa, di generare grande entusiasmo. Che la coscienza sia cristallizzata nel passato, nel futuro o in una credenza, la soluzione è a portata di bocca.

Pronunciare le frasi di Logosintesi dopo aver attentamente focalizzato l'ologramma e le reazioni che porta con sé conduce invariabilmente gli esperti utilizzatori ad un ripristino del flusso, foriero di nuove possibilità e modalità di gestione dell'ambiente interiore ed esteriore. Le reazioni da automatiche diventano più consapevoli, e si espandono gli orizzonti di scelta. Laddove prima la rabbia o la sofferenza era l'unica possibilità, dopo l'intervento con Logosintesi il ventaglio delle possibili reazioni aumenta. I praticanti di lunga data si sono accorti che Logosintesi diventa una sorta di disciplina, un approccio che si rivela utile non solo per sanare il passato o cambiare il futuro, ma anche per riportare il flusso in tutti quegli ambiti di vita che non erano mai stati messi in questione. Così ogni valore, idea, memoria, fantasia vengono trasformati dal potere delle parole, passando da idee e percezioni congelate a rappresentazioni di un mondo in continuo mutamento.

Per concludere, Logosintesi può essere scambiata per una tecnica mentre in realtà è molto di più: un modello elegante ed efficace per favorire l'evoluzione dei singoli e dei gruppi umani, oltre che uno strumento indispensabile a chi opera nel campo della relazione d'aiuto.

Il lettore che si avvicini a **Logosintesi** stia attento: potrebbe cadere nello specchio e ritrovarsi nella tana del Bianconiglio, dove esiste solo il qui-ed-ora e tutto è, semplicemente, in flusso.

Chi è Andrea Fredi

Andrea Fredi (1974) ricercatore nel campo delle Tecniche Energetiche, contribuisce alla diffusione di metodi quali EFT, PET, AGER e Logosintesi. Nel 2013 ha sviluppato EFT-I, focalizzata sulla Sovranità Interiore e sull'utilizzo della consapevolezza come mezzo di trasformazione. E' fondatore di siti internet dedicati a metodi di auto-aiuto e in breve divenuti una "fonte di energia rinnovabile" per la condivisione di esperienze tra i praticanti, la formazione e gli aggiornamenti. E' anche responsabile dell'Istituto di Logosintesi. Andrea vive a Lugano (Svizzera) dove collabora con *Dainami*, società di formazione che si avvale di insegnanti di fama internazionale. Tiene conferenze e seminari in Europa, America e Australia. I suoi libri e DVD sono preziose risorse per apprendere e approfondire l'affascinante mondo delle tecniche di auto-aiuto.

Andrea Fredi sarà Relatore al Convegno Internazionale "Guarire attraverso l'Energia" – Conosci Te Stesso Alimentazione, Benessere e Relazioni che si terrà a Torino il 6/7/8 febbraio 2015. Info www.amoreuniverso.it