

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

X LEZIONE - 1967

LA TECNICA DEL MODELLO IDEALE

Dott. Roberto Assagioli

SCOPO

Lo scopo di questa tecnica è evidente: è quello di utilizzare il potere dinamico creativo delle immagini, particolarmente delle immagini visive. L'immaginazione creativa produce qualcosa che prima non esisteva e tende poi a esprimere esternamente, nell'azione, ciò che era stato immaginato e visualizzato.

Più precisamente questo metodo mira a sostituire un " modello " umano superiore, ma attuabile, al posto di quelli già esistenti e che non hanno queste qualità. Dobbiamo renderci conto che ognuno di noi ha dentro di sé varie immagini di sé, o, più esattamente, della propria personalità. Tali immagini sono diverse, non soltanto per natura ed origine, ma sono spesso in conflitto fra di loro. L'acquistare chiara consapevolezza di queste varie immagini è una necessaria preparazione alla Psicosintesi. Prima di trattare del "modello ideale", di ciò che ognuno può diventare, e che è il vero scopo di questa tecnica, indicherò brevemente le varie specie di 'immagini' che abbiamo di noi e quelle che gli altri hanno di noi e proiettano su di noi.

1) Quello che noi **crediamo di essere**.

Queste immagini possono essere distinte in due tipi: quelle nelle quali ci stimiamo di più, del nostro valore, e quelle in cui ci sottovalutiamo (senso di superiorità o di inferiorità), o il loro alternarsi.

2) Quello che **ci piacerebbe di essere, che vorremmo essere**.

Qui bisogna distinguere bene fra l'"immagine idealizzata" di sé che è irreali, non attuabile ed il modello ideale che può in qualche misura essere attuato.

3) Quello che gli altri **credono che noi siamo**.

Le immagini che gli altri hanno di noi, ognuna di queste immagini è diversa e non di rado sono contraddittorie! (Pirandello le ha messe bene in evidenza).

4) Quello che gli altri **vorrebbero che noi fossimo**.

Sono i **modelli creati da altri** secondo i loro desideri o preconcetti. Costituiscono spesso delle imposizioni psichiche.

5) Le immagini che **gli altri evocano e producono in noi**, cioè le immagini **di noi stessi create da altri**.

Qui va bene mettere in evidenza un fatto importante. Le immagini e i modelli che vengono proiettati su di noi (terza e quarta categoria), spesso non vengono accettati, perché ne riconosciamo l'origine esterna e non corrisponde alla realtà; perciò spesso le respingiamo e ci ribelliamo. Invece quelli della quinta categoria sono i 'modelli' che gli altri **riescono** a farci accogliere, e perciò più dannosi.

6) Quello che **vorremmo sembrare agli altri**, quello che **figuriamo di essere**.

Sono le "maschere" che ci mettiamo per vanità, per interesse, ma talvolta anche per necessaria autodifesa. Sono maschere diverse per ognuno dei nostri rapporti interpersonali e sociali. Vi è un continuo avvicendamento di mascherature fra noi e gli altri.

7) Vi è infine '**quello che possiamo diventare**'.

Questo costituisce il "modello ideale", lo scopo della Psicosintesi.

Prima di proseguire ritengo opportuno prevenire una possibile obiezione, eliminare un dubbio, ed una confusione che possono facilmente sorgere. Come si conciliano le immagini ed i modelli di sé, quello che crediamo di essere o che vorremmo essere, con la concezione dell'io e del Sé e con la disidentificazione che è una tecnica importante della psicosintesi (lez. 11 1967 "La vita come giuoco e come rappresentazione"). Qui si dimostrano evidenti le limitazioni del linguaggio nel campo psicologico e come esso possa facilmente trarre in errore. Le espressioni: "quello che crediamo e che vogliamo essere" e le altre consimili sono inesatte. **In realtà** noi non 'siamo' o 'diveniamo' nessuna delle immagini o dei modelli; tutti questi si riferiscono alla 'personalità' o al 'personaggio' (Tournier), che non è il nostro vero io, e tanto meno il Sé. Un linguaggio esatto sarebbe: "Quello che credo sia la mia personalità". "La personalità che voglio farmi". "La personalità che altri credono che io abbia, o vorrebbero che avessi". L'equivoco sta nell'uso del verbo essere in luogo di quello avere, che è il solo appropriato. Ma l'attenersi sempre a questa terminologia renderebbe il discorso involuto e pesante. Perciò usiamo pure per comodità linguistica il verbo essere, ma ricordiamo che esso non corrisponde alla realtà psicologica e spirituale.

Teniamo sempre presente la differenza fondamentale fra l'essenza permanente e immutabile, il Centro del nostro essere, e le sue varie, mutevoli e parziali 'impersonazioni' a mezzo delle quali si manifesta e si estrinseca, cioè la differenza tra l'io e le varie subpersonalità o 'personaggi' che, mediante immagini, si formano e si sviluppano, i vari 'modelli' che possono con la nostra volontà creare e plasmare. Se il nostro io può crearle, plasmarle, modificarle, esse non sono l'io.

In tutte le applicazioni della Psicosintesi: terapeutiche, educative e di autoformazione, occorre anzitutto render consapevoli noi stessi e gli altri di tutte quelle immagini, delle quali spesso noi siamo consapevoli. Questo costituisce una parte importante della fase analitica, preparatoria della Psicosintesi vera e propria.

Per fare ciò occorre non soltanto ricercare i traumi o impressioni del passato, ma anche, soprattutto, analizzare la situazione presente. E' la situazione attuale, esistenziale, in cui le varie immagini o modelli di sé (che spesso costituiscono delle vere subpersonalità) coesistono e lottano fra loro. Questi conflitti suscitano non di rado nel soggetto un senso di incertezza, di smarrimento e possono produrre vari disturbi neuropsichici. Di questi non parlo poiché ne ho trattato nel corso del 1964; il tema di questa lezione è l'uso del metodo del " Modello Ideale ". Le sue applicazioni psicoterapeutiche e quelle educative sono varie e molto importanti, ma esse possono essere dedotte, con le opportune modificazioni dal metodo usato per l'autoformazione e psicosintesi individuale.

Il principio informatore consiste, lo ripeto, nell'uso del potere creativo dell'immaginazione. Esaminiamo quali sono le fasi e gli stadi del processo creativo, sia di quello che produce qualcosa di esterno (una macchina, uno scritto, un quadro, ecc.) sia di quello che si propone l'autocreazione, cioè l'attuazione di una nuova, o rinnovata, personalità, corrispondente al modello ideale scelto o immaginato.

Il primo stadio può essere chiamato quello dell'idea e della immagine. L'idea e l'immagine sono diverse tra loro ma in pratica l'idea suscita immediatamente un'immagine, o addirittura affiora nella coscienza quale immagine.

Il secondo stadio può essere chiamato quello dell'elemento motore e insito nella immagine. Questa tende ad attuarsi, a produrre gli atti esterni e le modificazioni fisiologiche corrispondenti. Le prove più evidenti di ciò si hanno nell'ipnosi: se all'ipnotizzato si dice una parola o frase rappresentante un atto o un atteggiamento, subito questo si produce in lui. E' stato obiettato che in noi spesso non avviene che le nostre immagini producono atti. La spiegazione è facile: il nostro inconscio è pieno di diverse e contrastanti immagini, ognuna neutralizza e paralizza le altre. Un processo psicologico che facilita l'azione delle immagini è l'imitazione, sia conscia e inconscia.

Terzo stadio: all'elemento motorio dell'immagine si aggiunge spesso - e sempre nel caso del modello di sé - l'energia del desiderio. L'idea e immagine diventano un "ideale" ammirato, desiderato, e questo ideale mette in moto tutti i mezzi necessari per la propria attuazione. Le fasi sono quindi: idea, immagine, modello, desiderio, attività creativa, manifestazione.

Questo è lo schema generale del processo creativo, ma esso si svolge in modi diversi secondo le diverse situazioni. limitandoci al nostro tema specifico, dobbiamo distinguere: modelli esterni e modelli interni:

1. Modelli esterni. Il caso più frequente è la scelta spontanea di un modello umano esterno che rappresenta qualcosa di superiore o ritenuto tale. Ciò corrisponde a quello che viene chiamato "il

culto dell'eroe" **Sulla sua potenza suscitatrice e plasmatrice ho parlato nel libro " Per l'Armonia della Vita" (Capitolo VIII);** perciò mi limito a qualche chiarimento. Attualmente si è purtroppo diffuso ampiamente il culto degli "idoli", cioè dei modelli deteriori costituiti dai cosiddetti "divi" o "dive" del cinema e del teatro, "dei campioni" dello sport, degli "uomini di successo", senza tenere conto del loro reale valore umano. Un altro genere di modelli, imitati coscientemente o no, soprattutto nel passato, è quello rappresentato da una persona della propria famiglia: il padre, la madre o un altro parente, oppure un insegnante. Nel rapporto terapeutico un "modello" può essere costituito da chi cura .

Questi modelli esterni, anche i migliori, possono però presentare inconvenienti, talvolta gravi. Anzitutto possono non essere adatti alla costituzione e alle attitudini del soggetto; ciò avviene ad esempio quando la scelta di una professione, di un'attività non confacenti, è stata determinata dall'influsso di altri.

Un secondo inconveniente è costituito da un eccessivo attaccamento personale, affettivo al modello, che ostacola il processo di sviluppo della propria individualità. Un altro inconveniente è quello della eccessiva "idealizzazione" del modello. Dapprima esso è ritenuto veramente "ideale", perfetto; ma poi inevitabilmente, ne vengono scoperte le manchevolezze e da ciò derivano delusioni che possono arrivare a una reazione di svalutazione, di critica o di risentimento e soggettivamente può produrre un senso di sfiducia, di pessimismo. Perciò è pericoloso per gli educatori, per i "superiori" per i " capi" di presentarsi quali "modelli ideali"; creando un " mito" di loro stessi favorendo o chiedendo il culto della personalità. Vi sono esempi recenti delle reazioni che provocano.....

2. **Modelli interni.** Sono i più importanti ai fini della Psicosintesi. Riguardo ad essi bisogna distinguere bene, lo ripeto i modelli attuabili "dalle immagini idealizzate" (quello che uno vorrebbe esser e che crede di poter diventare) che sono fittizi e non attuabili. Sono proiezioni dei propri desideri, di ciò che in inglese è chiamato " wishful thinking". un esempio tipico è quello dei deboli, che, per compensazione, sognano di diventare dei "Napoleoni". La natura e il pericolo di questi modelli fittizi sono stati bene messi in rilievo da Karen Horney nel suo libro "Our Inner Conflicts."

Invece i "modelli di sé", attuabili, almeno in qualche misura, sono di grande aiuto, anzi si potrebbe dire necessari. Sono una spinta, un incentivo, indicano una direzione, rappresentano una meta per il processo di sviluppo, di crescita, di creazione, che costituisce la vera natura e lo scopo della vita. Essi sono di diversa specie. Vi è quello che si potrebbe chiamare il "modello ideale umano", delle sue grandi possibilità, per mezzo della attivazione delle energie latenti nei livelli supercoscienti, nel Sé spirituale. Ma questo modello non deve restare generico, costituire una visione lontana, indefinita; in esso vanno distinti i vari stadi successivi che dovranno essere percorsi, per arrivare alla meta. Ogni stadio dello sviluppo psico-spirituale deve essere conosciuto e " pre-visto", per essere poi raggiunto "vissuto" e - al momento opportuno - sorpassato.

Dal modello generale di sviluppo di psicosintesi si passa poi ai modelli particolari, adatti alla specifica costituzione e alle possibilità individuali. Per farlo bene occorre la conoscenza della psicologia differenziale e anzitutto della tipologia, cioè dei vari tipi psicologici. Mi limito a ricordare che

ci sono delle grandi categorie degli estroversi e introversi, tenendo però presente che una persona può essere estroversa a un livello ed introversa ad un altro: vi sono inoltre i vari tipi qualitativi secondo il prevalere delle principali funzioni psichiche, (cioè i tipi sensoriale, emotivo, immaginativo, mentale intuitivo, volitivo). Ho detto "prevalere", poiché esistono svariate combinazioni fra essi. Ma non ci si deve arrestare a questa distinzione tipologica: vi è il pericolo denunziato vivamente da Maslow, "della etichettatura", degli incasellamenti, perdendo di vista la grande complessità e infinita varietà degli esseri umani.

Inoltre bisogna distinguere quello che è in noi costituzionale dai cambiamenti che normalmente sono propri dei vari stadi della vita, dall'infanzia alla vecchiaia. In terzo luogo tener conto dei vari aspetti della nostra personalità che si manifestano nei vari rapporti con gli altri. Perciò i modelli di noi stessi devono essere ben definiti, ma non rigidi; possono e devono cambiare e svilupparsi nel continuo fluire della vita.

Questo continuo fluire della vita, questo suo perenne sviluppo, sono evidenti e sono stati scientificamente formulati nelle teorie dell'evoluzione nel campo biologico. Invece nella sfera psicospirituale l'evoluzione è spesso non soltanto ignorata, trascurata, ma anche negata; oppure si considera come "età evolutiva" soltanto quella che corrisponde allo sviluppo biologico dalla nascita alla adolescenza o alla giovinezza.

Vi sono due categorie di persone che negano lo sviluppo e la perfettibilità dell'essere umano. Anzitutto quella, numerosa, di coloro che adducono a giustificazione di propri difetti o dei propri eccessi, una presunta fissità di quello che chiamano il loro "carattere". La frase abituale che dicono è: "Sono fatto così"; come se ciò fosse qualcosa di fisso, di immutabile, che debba essere accettato da loro stessi e dagli altri. Si può considerare una concezione statica e materialista che si attiene a quello che esiste o appare nel momento attuale. Invece in realtà ogni fatto è il risultato di una causa, di qualcosa che "lo ha fatto". Ma tutto quello che è stato fatto può essere "disfatto" o "rifatto" da un intervento di altri fattori. non è un gioco di parole, ma una verità scientifica.

Un'altra categoria di negatori dello sviluppo psicospirituale è costituita da alcuni filosofi del passato e del presente. Fra i primi vi sono stati Kant e Schopenhauer. Fra i secondi vi sono alcuni esistenzialisti di tipo pessimistico che hanno una concezione disperata dell'essere umano, chiuso nei limiti invalicabili, in una non superabile solitudine. Ho detto alcuni, poiché non tutti quelli che si chiamano esistenzialisti la pensano così. ¹.

¹ Le concezioni che vengono chiamate "esistenziali" sono diverse e contrastanti fra loro. Sui rapporti fra quelle concezioni e la psicosintesi ho parlato in una comunicazione tenuta al Congresso Internazionale di Psicoterapia tenuto a Vienna nel 1961, e pubblicato nell'introduzione del mio libro Psicosynthesis e, in italiano, nella Rivista di Medicina Psicosomatica".

Mi sono soffermato su ciò, poiché quelle concezioni statiche e negative sono accolte da un certo numero di giovani ed hanno effetti nocivi, talvolta veramente distruttivi. Vi sono invece numerosi e validi assertori della evoluzione psicospirituale umana, tanto individuale quanto collettiva.

Tutti i grandi Istruttori e Guide spirituali dell'umanità, dal Buddha al Cristo la hanno affermata. Fra i moderni citerò il Keyserling, Julien Huxley, e soprattutto Teilhard de Chardin che la ha proclamata in modo fervido e persuasivo, soprattutto nel suo libro "L'Avenir de l'Homme".

Ma ritorniamo ai modelli ideali. Si possono creare dei modelli particolari per ognuna delle qualità o funzioni che vogliamo sviluppare e per ognuna delle nostre subpersonalità, per ognuna delle "parti" che dobbiamo rappresentare.

Dirò ora qualcosa sull'attuazione pratica del modello, cioè sulle tecniche psicologiche mediante le quali essa può essere attuata in noi stessi e manifestato nelle nostre attività esterne. Comincerò da quello più semplice e facile che si può chiamare "modello statico". Le sue varie fasi sono:

- 1) scegliere il modello
- 2) proporsi con una affermazione della volontà di attuarlo
- 3) visualizzarlo in modo preciso, vivo, cioè "immaginare" noi stessi in possesso delle qualità desiderate, dimostrandole nel nostro atteggiamento fisico, soprattutto nella nostra espressione facciale.

Bisogna poi ripetere l'esercizio, evocare molte volte l'immagine, affinché divenga sempre più efficace. Consiste nell'immaginare, nel "vedere noi stessi, agire, comportarci in una data circostanza o occasione nel modo da noi scelto e voluto. Però l'uso di questa tecnica va fatto in modi differenti secondo i casi e le situazioni.

L'atteggiamento interno di fronte all'azione da svolgere può essere diverso, e corrispondentemente diverso deve essere il metodo da usare. Vi sono molti casi nei quali si tratta soltanto di sviluppare una qualità deficiente, ad es. la sicurezza di sé, la prontezza, la dedizione, o di superare soltanto una certa resistenza interna, come una modica timidezza o la tendenza alla pigrizia. In questi casi si può procedere direttamente e immaginare di parlare o agire nel modo desiderato.

Invece, nei casi nei quali c'è una forte resistenza, una opposizione attiva cosciente o inconscia, questo metodo non basta, non funziona. Ciò avviene soprattutto quando l'azione da compiere suscita una paura intensa che può arrivare al grado di fobia. Il caso più frequente è quello nel quale si deve esporsi al giudizio altrui; per i giovani la situazione tipica è quella di presentarsi agli esami, per altri può trattarsi di parlare, suonare, cantare o recitare in pubblico.

I

ESERCIZI DEL MODELLO IDEALE

E DI

ALLENAMENTO IMMAGINATIVO

DOTT. ROBERTO ASSAGIOLI

Questi esercizi consistono essenzialmente nel visualizzare noi stessi, perciò per riuscire a farli in modo efficace occorre aver sviluppato la capacità di evocare in modo vivido e poi mantenere fisso nella coscienza certe immagini. Occorre, quindi, un allenamento preventivo mediante gli esercizi elementari di visualizzazione di cifre, colori, forme, ecc.

Come ho detto nella lezione su questo tema tutti, più o meno coscientemente abbiamo delle immagini, o ci facciamo delle immagini di noi stessi, oppure accettiamo o subiamo quelle che gli altri hanno di noi. E dato che abbiamo inevitabilmente dei "modelli" di noi stessi conviene sceglierne uno "ideale": quello, cioè, che vorremmo essere.

In realtà, ogni azione su noi stessi, ogni esercitazione psicologica parte dal presupposto che vogliamo modificarci in meglio; ma modificarci in meglio significa, in modo più preciso, sostituire all'immagine di quello che siamo attualmente un ideale, un modello di quello che vogliamo diventare. Questo può essere fatto e favorito mediante l'esercizio di immaginare e visualizzare noi stessi dotati delle qualità che desideriamo sviluppare.

Ma, come ho detto più volte, nel fare ogni esercizio ci possono essere esagerazioni e inconvenienti. In questo caso, c'è l'inconveniente o il pericolo di voler creare un modello troppo ideale di noi stessi; cioè un ideale di perfezione totale che, naturalmente è irraggiungibile, e tentarlo vuol dire non riuscire, e non riuscire vuol dire scoraggiarsi e smettere. Quindi, questo modello ideale deve essere realistico, nel senso di costituire il prossimo passo verso la propria psicosintesi; quindi non essere un modello generale di perfezione, ma un modello di noi stessi in possesso di una data qualità o funzione psichica che ora è deficiente in noi, e questo rientra pienamente nei limiti delle possibilità. Il modello "ideale" può essere statico o dinamico. Cominciamo dal primo:

MODELLO IDEALE "STATICO"

Scopo di questo esercizio è di suscitare e sviluppare in noi una qualità o funzione psichica che sia deficiente in noi, o inadeguata per quello che vogliamo diventare e manifestare nella vita.

Preparazione: dato che l'efficacia dell'esercizio dipende in gran parte dalla capacità di evocare e di mantenere fisse delle immagini, è opportuno un allenamento preparatorio per sviluppare queste capacità; allenamento che consiste nell'uso degli esercizi elementari di evocazione visiva e uditiva e di volontà già descritti in lezioni precedenti (esercizi allegati al Corso 1965 e studi e questionari sulla Volontà).

Assumere l'atteggiamento fisico corrispondente alla qualità da sviluppare. Ad esempio: un timido assume un atteggiamento di persona energica, decisa, coraggiosa. Invece un impulsivo o violento assume un atteggiamento fisico e soprattutto un volto calmo, sorridente, benevolo.

E' utile, dapprima, fare ciò davanti ad uno specchio e vedere realmente questa nuova e diversa immagine fisica di sé. Quando questa immagine è stata così ben fissata, si passa allo stadio della evocazione immaginativa, cioè "visualizziamo" a occhi chiusi quell'immagine, e cerchiamo di tenerla ben fissa al centro della nostra coscienza.

MODELLO IDEALE "DINAMICO"

Tecnica: immaginiamo di trovarsi in una situazione particolare e "sentirsi" e "vedersi" agire come se si fosse in possesso della qualità voluta. Così, il timido vede sé stesso comportarsi in modo coraggioso, lanciarsi nell'azione, si sente parlare con tono deciso; l'impulsivo vede sé stesso agire con calma e compostezza, e si "sente" parlare in modo paziente, tranquillo, sereno.

Questo secondo esercizio è più efficace, ma più complesso, e quindi - generalmente e dapprima - più difficile. Però, per coloro che sono di tipo psicologico attivo ed impulsivo, esso riesce più facile perché più consono alla loro natura dinamica. (Come sempre, non si devono fare affermazioni o stabilire regole generali; ogni caso e ogni situazione sono diversi e vanno considerati e trattati in modo corrispondente a ciascuno di essi!)

Questo esercizio ha una utilità pratica grandissima e applicazioni numerose nella vita. Ne citerò soltanto una tipica che interessa tutti gli studenti: un esame. Per altri può essere invece un colloquio importante, oppure una recita, una esecuzione pianistica, un concerto di canto, ecc. Prendiamo quale esempio l'esame. Vi sono due tipi di studenti nettamente diversi: quelli che vanno all'esame con calma o anche in modo spavaldo, e quelli (e sono i più) che invece lo affrontano con ansia, con preoccupazione e per i quali l'esame, già da settimane prima di darlo, è come un incubo.

Degli spavaldi, che considerano l'esame come un giuoco, un tentativo, non ci interessiamo per ora. Occupiamoci, invece, di quelli che attribuiscono importanza eccessiva all'esame. Essi creano un penoso circolo vizioso, poiché più si preoccupano dell'esame, più temono di non riuscire, più si inibiscono, già mentre studiano, e soprattutto al momento dell'esame, e quindi ottengono un risultato

molto minore di quello che meriterebbero se questi coefficienti emotivi non venissero a disturbare. Per loro, il visualizzarsi con le qualità opposte, cioè: tranquilli, coraggiosi, sereni può bastare a neutralizzare l'ansia e la paura. Per creare questo stato d'animo di calma, sono utili riflessioni e affermazioni quali le seguenti: "Vado all'esame con una preparazione discreta, sufficiente, non inferiore a quella della media dei miei compagni; ma se poi boccherò, non c'è niente di terribile. Si sopravvive ad una bocciatura, ed anche a più di una!"

Ma nei casi nei quali l'impressione, la paura è quasi eccessiva, e crea uno stato ansioso, questo esercizio non basta, non riesce ad eliminare la paura. Allora occorre fare l'altro:

ESERCIZIO DI ALLENAMENTO IMMAGINATIVO

La prima parte di esso è uguale all'altra. Si tratta di immaginare vividamente l'avvenimento, la situazione, cominciando con l'entrata nella scuola o Istituto; poi la lunga attesa (è bene appartarsi dai compagni che con i loro discorsi generalmente pessimistici si suggestionano a vicenda in modo negativo!); poi la chiamata nell'aula, il sedersi davanti ai Commissari, le interrogazioni.... Se l'esercizio viene fatto bene, se l'evocazione delle scene è realistica, insorgono le emozioni di paura, di ansia, e spesso avvengono anche le reazioni psicosomatiche corrispondenti: tremore, sudore freddo, ecc. E' opportuno lasciarle affiorare, "viverle" senza combatterle, poiché questa loro espressione serve a "scaricarle", ha un effetto catartico. Naturalmente, ciò non avviene facendo l'esercizio una volta sola; la scarica è parziale, frazionata. Ma ripetendo l'esercizio più volte avviene che l'intensità della reazione emotiva diminuisce gradatamente, fino a sparire, o quasi. E' avvenuta una scarica e, insieme, un allenamento. Perciò l'esercizio può essere anche chiamato "desensibilizzazione" immaginativa.

Esso può venir fatto da soli, ma riesce più facile con l'aiuto di un'altra persona che descrive le varie scene, mentre si sta sdraiati, in uno stato di rilasciamento psicofisico; così costituisce una vera e propria tecnica curativa.

L'esercizio può essere usato, come ho già detto, per ogni altra situazione "ansiogena".

Quando si è riusciti ad eliminare del tutto, o in gran parte, l'emozione, è opportuno far seguire a questo esercizio il precedente: quello di visualizzarsi compiere l'azione nello stato d'animo positivo desiderato. Ciò rende più sicuro il successo nell'affrontare la prova nella realtà.