

TRAVEL & SPA

VIAGGI, BENESSERE, TEMPO LIBERO E BEAUTY

rsp media

PERIODICO MENSILE
ANNO 2 - N. 7/2020 | €4,90

TALLINN

Fuga autunnale alla scoperta
della *regina del Baltico*

MONTALCINO

Colori e sapori di Toscana

MONFERRATO

WINE & CHARME

in LAOS *nel*
ROSEWOOD
LUANG PRABANG

EMILIA
PARMA
CAPITALE DELLA
CULTURA 2020

PSICOLOGIA
immaginazione

COME ESSERE PIÙ FELICI
usando l'occhio della mente

ROMA

la grande bellezza

travelandspa.it



di STEFANIA CICCHIELLO

*Viaggiare oltre i limiti
dello spazio e del tempo con*

L'OCCHIO DELLA MENTE

Grazie all'immaginazione possiamo vivere emozioni e sensazioni nuove, riducendo l'ansia, stimolando la capacità di problem-solving e riattivando risorse interiori.

*“Anche un viaggio di
mille miglia inizia
con un solo passo”
(Lao Tze)*

“**C**biudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro. Avverti l'aria che entra ed esce dalle narici. Senti che a ogni respiro il tuo corpo si rilassa sempre più. Abbandona il tuo corpo con fiducia, lascia andare ogni tensione. Prova ad immaginare di viaggiare nello spazio e nel tempo fino a giungere in un luogo gradevole, sicuro. Può essere, a tua scelta, un posto reale o immaginario, frutto della tua fantasia o nella natura, collocato in montagna o in collina o al mare...

Ora che sei in quel luogo, comincia ad esplorarlo. Fai l'esperienza dei colori: quali colori ti circondano? Quanto sono vividi? Sono molti? Nota le forme, percepisci gli odori presenti, ascolta i suoni che abitano quel territorio (animali, persone, suoni ambientali) e, se ti è possibile, fai esperienza anche dei sapori... osserva le sensazioni che percepisci nel corpo mentre sei in quel posto. Lasciati andare per qualche istante o per tutto il tempo che ti occorre per rilassarti e per stare bene in quel luogo...”

Le immagini rappresentano un linguaggio privilegiato perché connettono l'essere umano con l'ambiente circostante. Sono un mezzo molto potente ed efficace in quanto più dirette e impattanti sulla psiche. Il linguaggio fotografico ne è un esempio: si differenzia dal verbale poiché ritraendo la realtà in modo più concreto e fedele determina un effetto emotivo intenso ed immediato che induce una maggiore esperienza catartica. Quando si assiste alla visione di un film o si ammira la fotografia di una meta turistica ci si confronta con immagini che interagiscono con il nostro mondo interiore e possono esercitare un influsso positivo stimolando emozioni, facendo emergere desideri profondi, sollecitando riflessioni su di sé e sulla propria vita, inducendo la voglia di produrre cambiamenti o di superare i momenti difficili presenti nella propria esistenza.

Sperimentiamo un nuovo modo di viaggiare attraverso l'immaginazione

Siamo quotidianamente sommersi da immagini visive che influenzano i nostri gusti e condizionano i nostri comportamenti. Leggiamo cartelli pubblicitari, osserviamo vetrine accattivanti, consumiamo cibi che appaiono colorati alla nostra vista, guardiamo al cellulare video divertenti e immagini seducenti, scegliamo mete di viaggio e luoghi di villeggiatura che rappresentano fotograficamente territori particolarmente suggestivi. Quando non è possibile vedere tutto ciò in presenza perché le opportunità di spostamento sono limitate, proprio come in questo periodo di pandemia, è importante il ricorso all'immaginazione.

L'immaginazione consente di rappresentare qualcosa che non è presente davanti ai nostri occhi e di entrare nella dimensione del "come se".

L'immaginazione è la rappresentazione mentale di immagini. È una rielaborazione di dati reali o anche la riproduzione di contenuti non presenti alla vista, ma che si costruiscono con l'ausilio della memoria e della fantasia (*daydreaming*).

Immaginare un paesaggio o una località turistica ad occhi chiusi stimola la corteccia visiva: la mente reagisce proprio come se si trovasse in quel luogo. Nel cervello si attivano le aree coinvolte nell'esecuzione dell'azione e ciò consente di vivere in anticipo quanto accadrà o è stato prefigurato. Per la nostra mente non c'è molta differenza fra un evento reale e uno immaginato, per-





*Il piu bel viaggio è quello
che ancora non è stato fatto*

(Loick Peyron)

tanto non si preoccupa di verificare se esiste ciò che produce. Non a caso Widmann ha affermato che l'immaginazione rappresenta "un agire in miniatura", quindi, quello che pensiamo può influenzare le nostre scelte e ciò che proiettiamo con "l'occhio della mente" può condizionare i nostri comportamenti.

Ogni immaginazione è di solito accompagnata da un'emozione per cui mentre immaginiamo si generano sensazioni piacevoli o spiacevoli che agiscono su quello che stiamo visualizzando.

È noto che le esperienze connotate da una forte componente emotiva coinvolgono "il sistema limbico" e se sono percepite dal cervello come "particolarmente interessanti e dense di significato" sono memorizzate in misura maggiore. Se la nostra mente è, per esempio, occupata da ricordi negativi, da emozioni spiacevoli, da immagini disturbanti o previsioni catastrofiche sulla propria vita, ne siamo influenzati e si potrebbe realizzare proprio quello che maggiormente temiamo. È la cosiddetta "profezia che si autoadempie".

IL POTERE DELL'IMMAGINAZIONE RAFFORZA LA SALUTE

Gli stadi della nostra coscienza sono prodotti dall'attività elettrochimica del cervello, che si manifesta attraverso "onde elettromagnetiche", le cosiddette onde cerebrali. Le onde cerebrali Theta vengono prodotte ogni volta che lavoriamo con la fantasia o l'immaginazione, compaiono durante la meditazione profonda e quando sogniamo. La loro presenza a livello cerebrale è indice di capacità introspettiva, creatività, ispirazione, presenza di rilassamento e di pace interiore. Lo "stato mentale Theta" dona una sensazione di profondo benessere psicofisico, consente la riduzione delle sensazioni dolorose e influenza il processo di autoguarigione dell'individuo.



“L'immaginazione è la prima fonte della felicità umana” (G. Leopardi.)

Per dirla come Leopardi, nei momenti di crisi l'immaginazione e la creatività sono le leve che ci aiutano a costruire nuovi percorsi e a generare soluzioni diverse ai nostri problemi. Entrambe sono state nella storia dell'umanità aquiloni che, aiutando gli uomini a volare oltre il quotidiano, hanno permesso di cambiare il mondo, di progettare la tecnologia, di far progredire la scienza, di rinascere ogni volta dalle proprie ceneri più forti e determinati proprio come un'araba fenice.



L'immaginazione stimola all'azione e determina il cambiamento.

In vari ambiti terapeutici sono utilizzate tecniche di visualizzazione che ricorrono all'immaginazione. Esse consentono di sperimentare gli eventi prima ancora di viverli, quindi di “testarli” a livello psichico prima di attuarli a livello comportamentale. In terapia le tecniche immaginative aiutano a: riattivare le risorse interiori, stimolare la creatività, migliorare la consapevolezza di sé, modificare determinate convinzioni ed emozioni maladattive, incrementare la capacità di problem solving, ridurre la “pericolosità”

di uno stimolo ansiogeno, cambiare abitudini, rimodellare un comportamento durante uno stato di rilassamento, gestire lo stress e potenziare le prestazioni mentali negli atleti. Spesso ci si avvale della capacità immaginativa in modo inconsapevole. Riuscire ad utilizzarla a proprio favore potrebbe determinare importanti trasformazioni nella propria vita.

Da quanto è stato detto finora, si deduce che la creazione di un'immagine “con l'occhio della mente” determina modifiche concrete. Pertanto, in funzione del cambiamento desiderato è possibile costruire

visualizzazioni e immagini specifiche. Dopo aver indotto uno stato di rilassamento profondo, le tecniche di visualizzazione hanno il compito di aiutare la persona a proiettarsi in una dimensione futura facendo emergere ansie, resistenze, speranze e soprattutto, la voglia di migliorarsi. Immaginarsi nella situazione voluta (realizzare un viaggio desiderato, compiere un gesto atletico performante, eseguire un'azione specifica, rafforzare la propria salute) consente il passaggio da una sensazione di staticità, tipica dell'attuale condizione pandemica, ad un vissuto emotivo di “dinamicità”. **T&S**

La nostra esperta



Dott.ssa Stefania Cicchiello

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

Studio Professionale

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma | Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell: +39 389 4935644 | s.cicchiello@gmail.com | www.frammentidipsicologia.it