

Una breve introduzione alla Logosintesi [\[i\]](#)

Dott.. Willem Lammers [\[ii\]](#)

*La nostra nascita non è che un sonno e un dimenticare:
L'anima che sorge con noi, la stella della nostra vita,
Ha avuto altrove la sua impostazione,
E viene da lontano:*

*Non nella intera dimenticanza,
E non nella totale nudità,
Ma nelle nuvole trascinanti di gloria veniamo
Da Dio, che è la nostra casa:
Il paradiso è sopra di noi nella nostra infanzia!*

*Le tonalità della casa-prigione cominciano a chiudersi
Sul ragazzo in crescita,
Ma lui vede la luce e da dove scorre,
La vede nella sua gioia;*

*La gioventù, che ogni giorno più lontano dall'est
Deve viaggiare, è ancora il sacerdote della Natura,
E dalla visione splendida
È sulla sua strada assistito;*

*Alla fine l'uomo lo percepisce morire,
E svanire nella luce del giorno comune.*

- William Wordsworth, Ode 536



WILLEM LAMMERS
THE ORIGIN OF LOGOSYNTHESIS®

Introduzione

Logosintesi® è un sistema innovativo e completo per lo sviluppo personale: efficace nel coaching, nel counseling e nella psicoterapia - e anche utile come strumento di auto-aiuto. Il sistema contiene un modello, principi per il cambiamento e interventi efficaci, incorporato in una visione olistica della natura umana come altre modalità di psicologia energetica. Logosintesi permette alle persone di trovare il loro percorso di vita più interno. È semplice, elegante, efficace e facilmente trasportabile. Logosintesi è derivato dai principi di molte scuole di cambiamento, e professionisti di diversa provenienza saranno in grado di rilevare le caratteristiche dei propri modelli nel sistema. Tuttavia, la combinazione di principi efficaci in Logosintesi è nuova e unica. L'autore ha introdotto il concetto per la prima volta nel 2005, e da allora è stato ampliato continuamente. Questo articolo descrive le basi del modello, il metodo e il sistema di apprendimento. I concetti chiave di Logosintesi sono:

1. La sofferenza è principalmente il risultato dell'inconsapevolezza della nostra Essenza e dei nostri compiti creativi.
2. Le parti dissociate e le introiezioni impediscono il nostro essere pienamente consapevoli e il vivere attraverso il nostro vero Sé.
3. Le parti dissociate e le introiezioni sono strutture energetiche rigide esistenti nello spazio tridimensionale, piuttosto che parti cognitive astratte della mente.
4. Il potere della parola stessa può sciogliere queste strutture congelate e permette all'energia che tenevano prigioniera di essere restituita al vero Sé.

Esempio: Sarah, e il suonare

Un tipico esempio è la seguente sequenza di una sessione di coaching che ho avuto con Sarah, una trentenne manager aziendale. Sarah diventava ansiosa quando doveva suonare il piano di fronte a delle persone. Nella sessione, ha risolto questo problema con l'aiuto di Logosintesi, in pochi minuti. La trascrizione letterale di questa sequenza segue qui. La trascrizione inizia dopo che le ho chiesto di immaginare la situazione in cui sperimenta la paura:

Sarah: Mi guardo suonare il piano, e divento tutta tesa.

Il coach le dà una frase:

Recupero tutta la mia energia, legata all'immagine di me stessa che suona il piano, e la porto nel posto giusto nel mio Sé .

Sarah, dopo aver ripetuto la frase, e rimanendo in silenzio per un po' ': *divento un po' più calma.*

Il coach poi le dà una seconda frase:

Allontano tutta l'energia degli altri in questa immagine, da tutte le mie cellule, tutto il mio corpo e dal mio spazio personale e lo rimando dove veramente appartiene.

Sarah, dopo aver ripetuto la frase: *Divento triste e non possono più suonare.*

Il coach quindi dà una terza frase:

Recupero tutta la mia energia, legata a tutte le mie reazioni all'immagine di me stessa che suona il piano, e la porto nel posto giusto nel mio Sé.

Dopo aver ripetuto questa terza frase, c'è un silenzio assoluto.

Poi Sarah dice: *sto suonando musica, non note!*

Natura umana

Logosintesi offre una visione logica, coerente e facilmente comprensibile della natura umana. In greco antico, *logos* ([λόγος](#)) significa significato, mente, parola o insegnamento. In Logosintesi è l'acronimo di "significato", così come "parola". L' antico termine greco *s Yththesis* ([Σύνθεσις](#)) significa, "mettere insieme", "composizione" e si riferisce in questo contesto all'integrazione di parti frammentate di personalità in un Sé integrato, in cui tutte le parti lavorano insieme in armonia.

Non è un caso che Logosintesi ricorda la psicosintesi di Roberto Assagioli e la logoterapia di Viktor Frankl. Assagioli così come Frankl prestarono attenzione agli aspetti spirituali nel loro lavoro terapeutico. Gli esseri umani sono corpo, mente e anima - esseri biologici, psicologici o spirituali. Questi tre aspetti della nostra esistenza non possono essere separati nella vita quotidiana, ma ci aiutano a capire la vita nella sua complessità.

La biologia rappresenta l'aspetto della sopravvivenza fisica; *la psicologia* rappresenta la capacità di creare e riempire attivamente questa vita; e *spiritualità* si riferisce al significato percepito dell'esistenza umana. Uno spirito, un Sé più alto, l'Essenza, si manifesta come un Sé, una persona nel contesto della vita sulla terra, con una missione di crescere e svilupparsi in certe aree e con il potenziale per compiere questa missione. La dimensione spirituale della vita può essere vista sotto i seguenti aspetti:

- Missione di vita
- Pianificazione e formazione della vita
- Atti di volontà
- Intuizione artistica
- Ispirazione scientifica
- Ethos personale
- Esperienze religiose

La nostra Essenza contiene le nostre qualità fondamentali e la nostra missione contiene le sfide per la vita che stiamo vivendo attualmente. La spiritualità determinerà anche il modo in cui percepiamo la libertà e la responsabilità. Il senso della vita si espande oltre il mondo materiale e oltre la nostra connessione con la vita sulla terra, e in nessuna circostanza questo può perdersi. Questo significato può essere derivato solo dal contesto di essere una creatura sulla terra. Emergerà e diventerà conscio dalla interazione tra l'Essenza da un lato e vivere sulla terra, dall'altro.

Logosintesi ritiene che la sofferenza sia principalmente il risultato della mancanza di consapevolezza dell'essenza e delle nostre sfide, i nostri compiti creativi. La guarigione avverrà automaticamente una volta che ricollegheremo tutte le parti di noi stessi con la nostra consapevolezza dell'Essenza. Questo concetto di guarigione differenzia Logosintesi da altre forme di consulenza e di psicoterapia.

Fino al momento della nascita un bambino ha sperimentato se stesso esclusivamente come un indistruttibile essere spirituale: invulnerabile, onnipotente e immortale come descritto Winnicott. In quel momento in cui questa Essenza indistruttibile incontra il sistema di vita terrestre, il sé originale si confronta con esperienze sensoriali in un mondo che conosce la biologia del dolore fisico, della sofferenza e della morte; un mondo che conosce anche la psicologia della paura e dell'abbandono. I bambini appena nati molto presto sperimentano i limiti della loro influenza fisica su questo nuovo ambiente. La loro mente imparerà a percepire e interpretare il mondo attraverso i sensi, per capirlo nel linguaggio del loro ambiente e agire con l'aiuto del corpo consapevolmente controllato.

Attraverso questa limitazione del corpo e della mente, la consapevolezza dell'Essenza originale si perde in larga misura: il mondo non ha un linguaggio reale per l'anima. La nostra Essenza e le qualità essenziali saranno sempre lì, ma le nostre esperienze di vita porteranno a dolore e sofferenza. Questo ci induce a mettere in mano il nostro destino a quelli che percepiamo come potenti nel contesto della nostra esistenza sulla terra, - i nostri genitori e coloro che sono mentalmente o socialmente superiori a noi: insegnanti, medici, sacerdoti e rappresentanti di istituzioni ufficiali. Tutti loro hanno il potere di soddisfare le nostre esigenze fisiche e psicologiche di cibo, riparo, comprensione e amore. Le intense esperienze sensoriali sono più forti e più urgenti delle note sottili della nostra Essenza e della loro lingua. Così, perdiamo sempre di più l'accesso consapevole al nostro Sé, la manifestazione della nostra Essenza distruttibile.

Il modello

Nel confronto tra il Sé originale con il sistema di vita sulla terra, parti della nostra consapevolezza onnicomprensiva diventano scisse, *dissociate*, e generano immagini del mondo che ci circonda, nel tentativo di dargli più senso di esso: impronte e introiezioni.

All'inizio, le parti dissociate e le introiezioni hanno una funzione. Ci aiutano a integrare le nostre complesse esperienze del mondo e ci consentono di prevedere cosa sta per accadere. Tuttavia, ben presto iniziano a impedirci di percepire nuovi eventi in modo appropriato e diventano ostacoli.

Come esempio, una persona può imparare a reagire verso un'osservazione aggressiva con il ripiegamento. Un padre arrabbiato con il suo bambino causerà lo sviluppo di una rappresentazione arrabbiata di questo padre, *un'introiezione*, nello spazio personale del bambino. Il bambino dividerà parte della sua consapevolezza e creerà una parte dissociata corrispondente attraverso questa timida reazione. In questa parte dissociata il bambino ha perso la conoscenza della loro intrinseca invulnerabilità. La prossima volta che il padre si arrabbierà l'introiezione sarà attivata - e il bambino reagirà da quella parte dissociata arcaica, e non sarà colto di sorpresa.

Questo meccanismo aiuta il bambino a creare un mondo prevedibile - al costo della flessibilità nel rispondere alle sfogo rabbioso del padre. Se l'adulto non risolve questo modello evolutivo, prevarrà per tutta la sua vita e lo limiterà nelle sue risposte ad altri adulti. Un boss che reagisce bruscamente verso un errore riattiverà il padre introiettato e attiverà un congelamento

emotivo in ansia arcaica. Nella nostra vita adulta continueremo a fronteggiare questo tipo di reazione, che sembra irrazionale, inadeguato e incomprensibile.

Questi modelli, *forme pensiero* o mondi congelati sono *formati* da due parti:

1. Un'*introiezione* viene attivata ogni volta che qualcuno nel nostro ambiente mostra un comportamento simile alla persona che ha causato l'esperienza originale.
2. Una *parte dissociata* ripete la reazione della persona nella situazione traumatica originale.

Introiezioni e parti dissociate sono collegate e non possono essere separate. Molte scuole di terapia percepiscono questi schemi come strutture cognitive e cercano di scioglierli o mettendo i messaggi introiettati e le persone in prospettiva o rafforzando le parti regredite, dissociate.

Logosintesi guarda a queste introiezioni e alle corrispondenti parti dissociate in modo completamente differente. Noi le consideriamo come *forme pensiero*, strutture energetiche statiche nello spazio, che negano la realtà attuale e prevengono il dialogo tra la persona e gli eventi attuali nel presente. Questa comprensione delle parti dissociate e introiezioni rigide come strutture energetiche nello spazio tridimensionale - al contrario di astratte parti cognitive della mente - è una differenza cruciale tra Logosintesi e le scuole tradizionali di consulenza e trattamento.

Queste strutture energetiche congelate sono altrettanto reali quanto il corpo e altri oggetti nello spazio fisico. Nell'universo a undici-dimensioni concepito dal fisico William Tiller, sono incluse tre dimensioni virtuali. La materia è solo una forma di energia manifestata: torniamo a $E = mc^2$ di Einstein. Si possono facilmente trovare queste forme pensiero come oggetti nello spazio. Dobbiamo solo chiedere a qualcuno di ricordare un evento doloroso o minaccioso: sarà sempre in grado di trovare una rappresentazione delle persone più importanti nello spazio intorno e 'vedere' loro in questo ambiente virtuale.

Nella procedura di base di Logosintesi, noi dissolviamo tali mondi congelati del tutto: recuperiamo l'energia di queste parti congelate e le riportiamo al Sé, e rimuoviamo l'energia degli altri dal corpo e dallo spazio personale.

La scoperta più importante dell'emerger di Logosintesi è accaduta durante una sessione con un cliente, Lenore. Era stata traumatizzata dopo una caduta giù per le scale in una stazione ferroviaria e aveva un'amnesia totale di questo evento anche al tempo della sessione, sei anni più tardi. Era profondamente insicura, soffriva di molti sintomi fisici, ed era stranamente disorientata. Cercando di mettere una chiave in un buco della serratura lei aveva cercato la buca a circa 20 cm a destra da dove effettivamente si trovava. Il corpo da cui percepiva il suo ambiente era in un luogo differente dal suo corpo fisico. Nel suo dialetto svizzero descriveva questo come "essere oltre le scarpe". Lei ha reagito con molta paura quando ho preso le sue parole alla lettera e la ho invitata a condurre l'energia del suo corpo di nuovo al suo corpo fisico. Tuttavia, lei ha cercato di farlo ed è stata fisicamente ed emotivamente molto agitata per circa 15 minuti. Sono riuscito a calmarla, e dopo ciò l'amnesia si è sollevata: è stata in grado per la prima volta di descrivere gli eventi di sei anni prima. Ha descritto con precisione come, la mattina presto,

era stato spinta giù per le scale alla stazione da un passante di fretta ed era rimasta lì per qualche minuto congelata per il freddo e la paura.

Possiamo concludere che queste strutture di energia – parti dissociate ed introiezioni – sono entrambe presenti nello spazio. In un'altra sessione Lenore descrisse la sua paura di un prossimo controllo medico. Si è scoperto molto presto che questa paura era stata causata da una introiezione - causata da professore che la aveva trattata molto approssimativamente durante un precedente check-up. La prospettiva del prossimo esame evocava l'immagine congelata di questo professore vicino al suo orecchio sinistro. Quando l'ho invitata a rimuovere questa immagine dal suo spazio personale la paura dell'imminente appuntamento è svanita immediatamente, senza causare ulteriori problemi.

In Logosintesi assumiamo che entrambe, parti dissociate e introiezioni esistono come strutture energetiche nello spazio tridimensionale. Questo punto di vista non è stato esplicitamente avanzato in altri metodi di guarigione, con l'eccezione della Rapid Eye Technology.

La psicoterapeuta americano Roger Callahan descrive rappresentazioni di certi momenti o aspetti della vita di una persona come strutture di energia, campi di pensiero, e ha basato la sua Terapia del campo di Pensiero (TFT) su questo presupposto. Una rappresentazione può consistere di esperienze visive, uditive, cinestetiche o olfattive. Tale rappresentazione può innescare complessi schemi di pensiero, emozioni e comportamenti. Le persone reagiscono ai loro colleghi, come hanno fatto con i compagni di scuola e i fratelli, e ai loro superiori come ai genitori, insegnanti e sacerdoti. Tali introiezioni e parti dissociate trasformano situazioni presenti negli ambienti precedenti o nella famiglia nucleare. Entrambi - ferite del passato ed esperienze positive- sono riproposti da capo.

Nel mondo degli adulti molte persone passano la vita attivando questi schemi. Ciò significa che reagiscono quasi esclusivamente a immagini e voci interne, quasi mai sperimentando il valore dell'autenticità, della spontaneità e della flessibilità. Oscar Wilde ha scritto: " La maggior parte delle persone sono altre persone. I loro pensieri sono le opinioni di qualcun altro, la loro vita un mimetismo, le loro passioni una citazione." Non sappiamo più chi è veramente di fronte a noi, e per tutto il tempo proviamo nostalgia per la completezza che abbiamo perso. Nel corso della storia filosofi, sacerdoti, pittori, poeti e cantanti hanno a modo loro espresso questa nostalgia.

Questa apparente perdita di interezza causa immenso dolore. Tuttavia, poiché non abbiamo parole per questo, tendiamo a trasferire questo dolore nella nostra biologia o psicologia. Il corpo fa male, e la mente sembra avere bisogni o viene coinvolta in compiti che sembrano importanti. Tuttavia, in un piccolo angolo di quella mente sappiamo che manca qualcosa, anche se il nostro mondo materiale sembra poter soddisfare tutte le nostre esigenze.

Logosintesi consente al nostro mondo di diventare più trasparente. Ci permette di distinguere tra il sé e gli altri, tra passato e presente. Logosintesi ci aiuta a consapevolizzare e risolvere vecchie forme di pensiero radicate e adattate e apre la strada per l'intenzione del nostro Sé reale, la nostra essenza. L'essenza ha significato solamente nel qui-e-ora. Passato e futuro esistono solo sotto forma di strutture energetiche, forme pensiero. Essi possono essere modificati deliberatamente, come chi è stato in psicoterapia o supervisione può confermare. Nell'elaborare le esperienze, i

cambiamenti nella percezione del passato possono cambiare il modo in cui la persona vede il futuro e viceversa. Per quanto riguarda il passato e il futuro, ci sono quattro diversi modelli che influenzano la vita nel presente :

1. Trauma: una ferita del passato causerà alle persone di aspettarsi ferite simili nel presente e farà loro percepire le persone e l'ambiente di conseguenza.
2. Il dolore e nostalgia: esperienze positive passate con persone o circostanze non sono state lasciate andare e condizioni presenti sono sempre viste in una luce peggiore rispetto a quelli ricordati.
3. Paura: il futuro è percepito come pericoloso e le persone si aspettano dolore e ferite. La capacità della persona di respingere le minacce future è considerata come insufficiente per evitare che le situazioni minacciose accadano.
4. Speranza: La gente si aspetta che gli altri o le circostanze siano più gentili nel futuro che nel momento presente. La propria capacità di influenzare le persone e le circostanze posizioni attivamente verso un più positivo risultato è forse sottostimato.

Questi modelli di base sono associati a diversi modi di percepire il tempo. La psicoterapeuta francese Janet ha immaginato la nostra normale consapevolezza del tempo come una curva a campana per il momento presente (diagramma 1).

Diagramma 1

Una mente sana si riferirà in larga misura al presente immediato. La realtà presente ci colpisce maggiormente. L'immediato futuro e il passato sono anch'essi carichi di energia emotiva, ma in misura minore. Il futuro lontano e gli eventi lontani sono i meno viventi. Ma se un evento altamente emotivo si svolge la percezione del tempo salta e diventa meno definito. I ricordi di questi eventi contengono una prospettiva temporale diversa: La persona si dissocia e crea un mondo congelato. I pensieri si sposteranno tra il tempo poco prima, durante e dopo l'evento. La percezione della persona dell'evento si blocca sull'asse del tempo e quella della realtà attuale si muoverà sempre più lontana da esso. Mostriamo questo nel diagramma 2 mediante una seconda curva rossa per l'evento stressante.

Diagramma 2

Questo processo porta a problemi con le persone intorno a noi, e la dissociazione continua. Una esperienza estremamente traumatica può essere un tale onere che altre parti della personalità rifiutano di affrontare gli eventi passati e fuggono verso il futuro. Questo accade quando l'attuale realtà nel qui-e-ora non è abbastanza interessante per reprimere le emozioni provocate dall'evento traumatico. La persona sarà quindi creerà un mondo alternativo, in futuro, in cui l'evento traumatico non si ripeterà più o non sarà mai accaduto. In tal caso, una terza curva appare sull'asse del tempo, con focus sul futuro (la curva blu nel diagramma 3). Questa immagine dissociata del futuro può essere caratterizzata sia dalla paura sia dalla speranza. Se la paura è predominante il comportamento mostrerà segni di evitamento del pericolo percepito; se c'è speranza irrealistica, le attuali situazioni potrebbero essere giudicate in modo inadeguato.

Diagramma 3

In Logosintesi ci sono due tipi di interventi per risolvere le parti dissociate:

1. Stabilire e dissolvere gli aspetti dissociati degli eventi traumatici - la Personalità Emozionale (la curva rossa nel diagramma 3)
2. Lavorare i modelli di pensieri, sentimenti e comportamenti che si sono sviluppati come conseguenze di eventi traumatici - la personalità apparentemente normale (la curva blu del diagramma 3).

Dopo che i quattro modelli dissociativi fondamentali - il trauma, il dolore, la paura e la fantasia - sono stati sciolti l'individuo, liberato dalla necessità di trattenere il vecchi costrutti energetici, può dirigere la sua consapevolezza e l'energia verso il compito esistenziale nel qui-e-ora. L'individuo può essere liberato dal suo fardello passato e aprirsi al flusso di consapevolezza nel qui-e-ora.

La dipendenza è una modalità particolare per evitare emozioni causate dall'esperienza sgradita. Potremmo chiamarla *la gestione dello stato*: un modo di far fronte con le esperienze difficili del passato, sollevandoci dalle sue conseguenze emotive. Tuttavia, una dipendenza nega la responsabilità della persona nel qui-e-ora, e quindi costituisce un comportamento dissociato. In Logosintesi ci concentriamo sulle conseguenze effettive, comportamentali e cognitive dei passati eventi traumatici, così come sui meccanismi inadeguati di farvi fronte.

Il metodo

La logosintesi è un modo sorprendentemente elegante e semplice per avvicinarsi a questo desiderio di completezza passo dopo passo. In apparentemente piccole dosi "omeopatiche" affronta gli stessi problemi sui quali si concentrano altri metodi terapeutici. Logosintesi ha il vantaggio di essere semplice, chiara ed estetica, si concentra solo su ciò che è fondamentale e sostanziale. Nella cornice di Logosintesi, sviluppo e cambiamento avvengono solo attraverso il ripristino della connessione della persona con l'Essenza, sullo sfondo delle circostanze che ci sono

date . Le persone imparano ad applicare l'energia del corpo, della mente e dell'anima al loro compito nella vita.

Logosintesi consente alle persone di recuperare le loro parti scisse. Queste parti scisse possono rimanere bloccate nel passato e concentrarsi in modo compulsivo sul futuro. Le persone imparano anche a rimuovere l'energia dei valori, delle credenze, delle emozioni e degli schemi di comportamento adottati, dal loro sistema energetico e dal loro spazio personale, e a rimandarle da dove sono state create o dove non possono fare più male. Questo permette al vero sé, l'unica Essenza, di emergere.

Affinché questo avvenga dobbiamo renderci conto che la maggior parte delle nostre emozioni, credenze e pensieri non sono altro che forme di pensiero congelate che percepiamo come reali, e che continuiamo a riattivare dando loro energia. Il primo passo verso la guarigione è quello di recuperare la nostra energia attraverso il potere della parola, scollegandola da sintomi, emozioni o credenze. In un secondo passo restituiamo l'energia degli altri, anch'essa legata al mondo congelato collegato al sintomo, al luogo cui appartiene. Anche questo è ottenuto dal potere della parola. Questo ha bisogno di una spiegazione.

La Logosintesi indirizza l'Essenza direttamente attraverso il potere della parola stessa. Nella psicoterapia, nel counselling e nel coaching è una rivoluzione. Nella tradizione spirituale, non è affatto nuovo. Nella storia possiamo trovare molti esempi di atti creativi e magici eseguiti attraverso le parole. Creazione, guarigione e magia avvengono attraverso le parole:

- E Dio disse: *Sia la luce* e la luce fu.
- Gesù disse all'uomo storpio, *Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina* . E subito l'uomo fu guarito, prese il suo lettuccio e camminò.
- *Abrahadabra* , derivato dall'Aramaico *Avrah ka dabra*: "Io creo mentre parlo".

Metodi di counselling e la psicoterapia tradizionale rimangono nel campo della biologia e della psicologia. Non conoscono la parola pronunciata nel suo potere curativo e manifestante. Il linguaggio è usato come strumento per descrivere la realtà e per influenzare indirettamente il proprio mondo - attraverso il condizionamento, l'interpretazione, la trance, l'ancoraggio e la ridefinizione cognitiva.

Logosintesi offre formati specifici per la guarigione attraverso le parole. Questi metodi danno accesso al proprio percorso nella vita. Forme di pensiero distruttive sono risolte e l'energia legata a loro è immediatamente a disposizione per la persona nel qui-e-ora. Questo processo di guarigione raggiunge il nucleo: la risoluzione di strutture di energia congelate permette al Sé reale di emergere ed esprimere se stesso.

Il processo di Logosintesi ha un effetto tangibile. Dopo il successo dell'intervento l'atmosfera nella stanza cambia. Sembra diventare tranquilla in un modo speciale: il tragico suona meno intrusivo, la melodia più forte. Silvia, una cliente che ha lavorato con la paura di una imminente operazione, ha scritto dopo una sessione di Venerdì:

E 'Domenica sera ormai, e non ho ancora avuto né un altro pianto né un momento di discesa emotiva dopo la sessione di ieri pomeriggio. Fantastico! Occasionalmente ricordo

che l'operazione è imminente, ma non succede nulla di drammatico. Ho l'impressione che le frasi di Logosintesi fluttuino ancora nel mio corpo, stabilendo se stesse. Il processo secondo la mia percezione non è ancora completo, ma il dramma è andato. Normalità e fatti prendono il sopravvento.

Normalmente, il sintomo sul quale il cliente lavora, non ritorna. Ma può comunque accadere che nuovi aspetti di parti dissociate vengano a galla. Questi possono quindi essere trattati in modi simili. Ogni tanto il processo potrebbe non essere confortevole, per due motivi:

- Una persona può rendersi conto che lui / lei è privo di abilità o abilità importanti. Un uomo ha scoperto che si è sempre tenuto fuori dal conflitto o che si è adeguato ai desideri del suo avversario. Una volta che il suo schema si è dissolto, ha dovuto prendere parte a un corso di formazione per imparare come farsi ascoltare. Una candidata che era fermamente convinta che non sarebbe stata in grado di scrivere la sua dissertazione ha dovuto imparare a comporre testi coerenti. Il vecchio modello è caratterizzato da inabilità; la nuova situazione confronta l'individuo con la sua responsabilità.
- Il silenzio che sorge quando i familiari dialoghi interiori svaniscono può trasformarsi in un vuoto opprimente. Il mondo accecante e assordante delle introiezioni cade e le strutture familiari non prestano più il loro sostegno. Questo vuoto può essere inizialmente minaccioso fino a quando la voce tranquilla dell'Essenza emerge da dentro quel silenzio. Fronteggiare quel vuoto può far scattare il passo successivo nel processo di Logosintesi. Questo processo può andare avanti per un po' fino a quando la persona ha imparato a riconoscere la voce interiore, chiamata dell'Essenza, e ad applicarla nella vita di tutti i giorni.

Logosintesi e altre forme di cambiamento guidato

Metodi professionali per il cambiamento nel coaching, nella supervisione e nella psicoterapia possono sembrare molto diversi a prima vista, ma hanno un sacco di caratteristiche simili. Nel suo libro, Willem Lammers ha identificato sette passi che emergono come stadi differenti del processo:

1. *Costruire e mantenere una relazione di apprendimento positivo.*

Il cambiamento significa perdita delle strutture di supporto e, per quanto distruttive esse siano, ciò causerà paura. Al fine di sciogliere queste strutture trovare un rimpiazzo è essenziale.

Un rapporto in cui lo studente si sente sicuro e può sperare in sviluppi positivi può compensare la perdita di sicurezza. Questo ambiente positivo per il cambiamento è stato creato dai classici tre fattori di Truax & Carkhuff, che sono diventati ben conosciuti attraverso

Rogers: riguardano l'accettazione positiva incondizionata, l'empatia accurata, e la congruenza. [\[iii\]](#) Questi tre sono essenziali per tutti i metodi di terapia e counselling. La logosintesi non fa eccezione.

2. *Raccogliere informazioni.*

Le persone entrano in terapia mostrando un divario tra il loro stato reale e lo stato in cui vorrebbero essere. Prima che sia possibile trattare con il cliente in modo appropriato il terapeuta / consulente ha bisogno di conoscere la sua immagine di sé, gli atteggiamenti, le credenze, i pensieri, le emozioni, i modelli di comportamento, ciò che lo circonda, e la sua storia. Le informazioni raccolte dal professionista dipendono dalla scuola a cui lui / lei appartiene a: lo psicoanalista sarà più interessato all'ordine di nascita del cliente, mentre un coach sarà più interessato ai compiti e alle relazioni sul posto di lavoro. L'attenzione della

Logosintesi sarà verso gli aspetti rigidi nella cornice di riferimento del cliente; qui troviamo gli stati dissociati e le loro disturbanti introiezioni.

3. *Fare un contratto su questioni rilevanti.*

Il professionista sarà quindi in grado di filtrare gli aspetti principali per il cambiamento dalla ricchezza di informazioni date. Questo potrebbe essere il compito più impegnativo per la guida. Lui / lei dovrà spiegare quali problemi sono i più importanti per il cliente e se e come le possibilità di cambiamento possono essere raggiunte. Quindi il primo passo verso questo obiettivo deve essere risolto. In Logosintesi, ogni questione che si basa su percezioni congelate è rilevante, tagliato fuori dal qui-e-ora del cliente e dal suo ambiente.

4. *Condividere le informazioni che sono necessarie per il cambiamento.* Ogni scuola di cambiamento offre ai clienti informazioni sui suoi punti di riferimento come modelli per spiegare i processi. In Analisi Transazionale i tre stati dell'Io saranno utilizzati per spiegare le informazioni emotive e cognitive. Gli specialisti di NLP tenderanno a sottolineare come le informazioni vengano assimilate attraverso la vista, l'udito, i sensi o le percezioni cinestetiche e olfattive. Un praticante di Logosintesi condividerà le conoscenze su dissociazioni e introiezioni come cause della sofferenza umana.

5. *Porta in vita il problema del cliente nella stanza .*

Per un cambiamento reale, la questione del cliente deve essere attivata, focalizzata e ha portato alla consapevolezza nella stanza per creare l'opportunità di applicare il metodo, senza ritraumatizzare il cliente con una sovraesposizione. La procedura di base in Logosintesi identifica e si concentra sulle introiezioni specifiche e le parti dissociate che hanno bisogno di risoluzione per tornare in contatto con l'Essenza, e il cliente è invitato a portare alla consapevolezza il problema nella stanza.

6. *Facilitare l'elaborazione di esperienze e incidenti .*

Una volta che il problema è stato cristallizzato e integrato nel quadro di riferimento della scuola interventi specifici sono usati per innescare il cambiamento. Molti professionisti hanno creduto per lungo tempo, che per essere efficaci, questi metodi dovevano essere verbalmente e logicamente coerenti. Comunque, molti nuovi metodi, come la PNL, EMDR e modelli della psicologia energetica come EFT, BSFF ed Emotrance hanno dimostrato che non è questo il caso. Logosintesi assume che sia possibile influenzare i pensieri e le emozioni di un cliente attraverso il potere delle parole.

7. *Chiudere il processo di assimilazione e integrare le nuove comprensioni.*

Dopo aver assimilato, una transizione ovvia deve essere fatta, con la quale l'attenzione deve essere riportata dal processo interiore verso l'esterno. Nell'ipnoterapia il terapeuta guiderà il cliente fuori dalla trance e racconterà uno scherzo; in PNL la procedura di future pacing avrà luogo e in TA verrà verificato se il contratto è stato rispettato. A seconda del risultato, il livello di energia del cliente, e il tempo, lo stesso problema sarà indirizzato nuovamente, uno nuovo sarà preso in carico, o la sessione terminerà. Tutti questi elementi sono rilevanti anche per Logosintesi.

Dal punto di vista dei principi sopra esposti Logosintesi è parte di una lunga tradizione. Perciò la sua semplicità può sembrare ingannevole: funziona solo fino a quando i sette principi sopra descritti sono presi in considerazione e applicati meticolosamente.

Formazione in Logosintesi

L'Associazione Internazionale di Logosintesi (LIA) ha messo a punto i criteri per la formazione in Logosintesi su diversi livelli: Operatore, Istruttore, Operatore Master e Formatore in Logosintesi®. Questa formazione è offerta da professionisti esperti nel campo. È possibile trovare

una panoramica delle opportunità di formazione nel sito dell'associazione. [\[iv\]](#)

Professionisti formati nel coaching, nel counselling e nella psicoterapia possono facilmente familiarizzare con i principi di Logosintesi. Se inizi a utilizzare il metodo con i clienti, è necessario esercitarsi sotto supervisione. Il curriculum da operatore contiene i seguenti elementi:

1. Il seminario di base Logosintesi forma i primi tre giorni dei 14 giorni della formazione come Operatore. Questo seminario insegna il modello, i principi alla base del metodo e la procedura di base. Gli allievi imparano come applicare il metodo su se stessi e con i clienti.
2. Puoi continuare la tua formazione con tre seminari – Sentieri - avanzati. *Il Sentiero del coraggio*, che si concentra sul modo con cui far fronte agli eventi dolorosi nella nostra vita ed i loro effetti nel passato, il presente e il futuro, *il Sentiero della Volontà* che descrive i modelli nella gestione della tua missione nella vita, nel successo e nel fallimento e *Il Sentiero della fiducia*, che ti aiuta a capire attaccamenti e perdite, come costruire e sciogliere le relazioni.
3. *Logosintesi live* è un seminario di tre giorni per affrontare le proprie questioni personali. Potrei sperimentare come un professionista esperto può portare te e gli altri membri del gruppo attraverso le fasi di cambiamento guidato con l'aiuto di Logosintesi, risolvendo mondi congelati.
4. I giorni di supervisione insegnano metodi per identificare i problemi del cliente e preparare l'uso della procedura di base. Ci sono anche opportunità per la supervisione individuale del tuo lavoro con i clienti.
5. Dopo la partecipazione ai workshop richiedi il professionista scrive un caso di studio circa l'applicazione del metodo nella sua pratica quotidiana.

I programmi di formazione in diversi paesi sono pubblicati sul sito dell'Associazione Internazionale di Logosintesi: www.logosynthesis.international. I seminari sono aperti a professionisti qualificati e tirocinanti avanzati in counseling, coaching, istruzione, psichiatria e psicoterapia.

Alcuni commenti dei partecipanti a un gruppo di formazione Logosintesi di base :

- *Sfidante e pratico. Il pensiero attivo è stimolato!*
- *Inizio di un lavoro bello e promettente.*
- *Sono stato in grado di integrare le mie esperienze personali nella cornice teorica.*
- *Ho capito il significato del vero sé come fonte di opzioni per l'azione.*
- *Un concetto affascinante e stimolante, che apre nuove strade. Mi confonde anche, ma si adatta al mio bisogno di semplicità e meno complessità.*
- *Ho trovato un linguaggio per le mie percezioni.*
- *Il materiale è molto compatto e profondo.*
- *Buono, rigoroso background teorico. Il metodo è stato insegnato bene. Rafforza invece di presentare attitudine da guru.*
- *Introduzione al metodo buona, ben strutturata, utilizzabile. Spazio per praticare. Il metodo è efficace ed è facile da imparare.*

Una lettera di un partecipante, Peter, pochi mesi dopo:

*Ho usato molto logosintesi da quando ho frequentato il workshop con voi in estate, e l'ho trovata essere notevolmente efficace e con una vasta gamma di questioni.
Un caso particolarmente drammatico è stato quello di una giovane donna con una fobia*

estremamente forte e permanente verso il sangue, le procedure mediche e gli aghi ecc. Questa era così grave che se anche solo si fosse parlato di aghi o altre cose di cui aveva paura, sarebbe svenuta! Sfortunatamente, questa cliente aveva un numero di cisti nella sua spina dorsale inferiore, dove erano stati in crescita per diversi anni, ma non era in grado di sottoporsi ad una operazione a causa della sua fobia, nonostante il crescente dolore e la disabilità.

Inizialmente ho usato EFT ed Emotrance per trattare le sue paure diffuse e in base a tutti gli standard normali ha compiuto buoni progressi in sette sessioni. Comunque restava un'ansia abbastanza marcata, e al ritorno dal vostro workshop le ho spiegato la Logosintesi. Ha ripetuto le frasi solo una volta, sembrava molto confusa e ha detto 'E' ANDATO'.

Io, essendo ugualmente perplesso, ho detto "Cosa è andato?" Lei ha risposto che la paura era completamente scomparsa. Ha fatto l'interessante osservazione che sebbene con EFT l'ansia fosse svanita, lei era rimasta insicura sul fatto che le cose sarebbero davvero migliorate quando avesse affrontato la situazione reale. Comunque, con Logosintesi sapeva con certezza che era andata. Devo aver trascorso in totale 45 minuti a parlare di questioni connesse con la sua fobia, e questo è stato tutto il trattamento che ha ricevuto. Ho poi sentito che è andata in ospedale e le sue cisti erano state rimosse con successo. È venuta a trovarmi un paio di settimane fa per raccontarmi la sua esperienza. Ha detto che straordinariamente aveva goduto della esperienza di andare in ospedale e fare un intervento chirurgico. Con questo intendeva che essere in grado di farlo era stato così immaginabile prima di Logosintesi che si sentiva contenta e orgogliosa di essere stata in grado di gestire l'esperienza come altre persone. Le ho chiesto di scrivere un resoconto della sua esperienza dato che lei ha alcune cose interessanti da dire.

Ancora una volta mi sono stupito di come questi processi possono essere così semplici, ma efficaci.

Libri di Logosintesi

1. [Self-coaching con Logosintesi: come il potere delle parole può cambiare la tua vita](#) (2015). Questo libro rivela come applicare il rivoluzionario modello di Logosintesi e creare una nuova realtà attraverso il potere delle parole. Il libro è facile da leggere e include potenti esercizi per risolvere i problemi quotidiani. È dotato anche di affascinanti illustrazioni di Logosintesi in azione nella vita reale. Imparerai come andare oltre i ricordi disturbanti, le fantasie che inducono la paura e le convinzioni limitanti - e alla fine prendere il controllo della tua vita e fermare la sofferenza.
2. [Logosintesi - Guarire con le parole: un manuale per le Professioni d'aiuto](#) (2015). Questo è il libro più recente di Willem Lammers che porta la conoscenza della Logosintesi un passo avanti e fornisce approfondimenti approfonditi per le professioni d'aiuto. Esso include anche molti esempi di casi rivelatori e trascrizioni di sessioni con veri clienti per illustrare le molteplici applicazioni di Logosintesi nel counseling, nel coaching, e nella terapia.
3. [Lasciarlo andare: alleviare l'ansia e lo stress tossico in pochi minuti usando solo le parole](#) (2016). Questo piccolo libro, facile da leggere, della Dott. Laurie Weiss offre una semplice guida alla Logosintesi che è accessibile a tutti. La dottoressa Weiss ha incluso storie personali accanto a concreti esempi di come si può applicare Logosintesi.

Riferimenti

[i] Logosintesi è un marchio registrato di ias AG e Dr. Willem Lammers. © 19/05/2018 , l'Istituto per la Logosintesi ™ e ias Institut für angewandte Sozialwissenschaften AG (Istituto per l'applicazione delle scienze sociali), Bristol, CH - 7310 Bad Ragaz. L'uso e la distribuzione gratuita di questo articolo nella sua forma attuale in stampa o in formato .pdf è permesso. Se citate questo articolo o parti di esso, si prega di utilizzare l'URL reference www.logosynthesis.net/docs/article.lammers.logosynthesis.pdf .

Questo indirizzo conterrà sempre la versione più recente. Per informazioni su presentazioni e seminari del modello descritto in questo articolo, contattare info@logosynthesis.net .

[ii] Willem Lammers , Dpsych, Msc, TSTA (1950) è uno psicologo clinico e uno psicologo sociale, psicoterapeuta e consulente per le persone e le organizzazioni. Egli è anche certificato come Docente e Supervisore di Analisi Transazionale (TSTA). Nel 1987 ha fondato l'Institut für angewandte Sozialwissenschaften ias AG, ora a Bad Ragaz, in Svizzera, e pratica privatamente la psicoterapia, la supervisione e il coaching. Ha scritto sei libri e le sue attività di insegnamento lo hanno portato in molti paesi. Nel 2018, Willem ha ricevuto il premio dell'Associazione per la psicologia energetica globale per il suo importante contributo nel campo della psicologia energetica.

Mail: info@logosynthesis.net .

Sito Web: www.logosynthesis.net .

[iii] Carkhuff , CB Truax - Journal of consulting psychology, 1965 - psycnet.apa.org

[iv] www.logosynthesis.international/calendar