

# COS'È IL RE-I

Il Rilassamento Etero-Imagoico (RE-I) è una tecnica eteroindotta, che riesce a ridare benessere a coloro che soffrono di disagi esistenziali, di ansia nevrotica, di depressione, di prepsicosi.

Letteralmente Rilassamento Etero-Imagoico significa: *“Mi rilasso mediante delle immagini che provengono dall'esterno”*.

Trattasi di un iter di crescita strutturato in sette percorsi, ognuno dei quali è costituito da un iniziale “rilassamento attivizzante”, seguito da “simboli” – che ne delineano la dinamicità intrinseca – e da una ripresa finale.

Il “rilassamento attivizzante” si distingue da qualsivoglia altro tipo di esercizi miranti alla distensione neurovegetativa, in quanto oltre a far ottenere un'accentuata ipotonia muscolare, consente, grazie all'uso delle intonazioni prosodiche, di attivare il lobo sinistro a livello cerebrale. Tale processo, a sua volta, permette ai simboli (costituiti da un'immagine significativa in grado di far emergere significati inconsci equilibranti) di divenire delle leve, che come un “grimaldello” fanno riemergere l'omeostasi fisica, psichica e spirituale già presente in ogni essere umano.

Per riuscire a svolgere tale funzione regolatrice le immagini simboliche sono, da un punto di vista epistemologico, interconnesse tra loro mediante i tre criteri di scientificità simbolica: la ridondanza, la direzionalità e la contestualizzazione. In tal modo elementi polisemici ed ambivalenti, ma non ambigui né equivoci, riescono a divenire un utile strumento scientifico, capace di ridonare benessere anche a soggetti non trattabili psicoterapeuticamente, come i borderline.

# L'IMMAGINARIO POSITIVO

L'azione delle immagini simboliche attiva le forze dinamiche ed inconscie del motore arcaico ed universale, che la dott.ssa Martina Minardi ha denominato "Immaginario Positivo", sede dell'equilibrio tridimensionale.

L'essere umano ha in se stesso la cura per la sofferenza che sperimenta nel suo esistere; trattasi d'un nucleo originario di positività che, recuperata, consente di trasformare la sofferenza in amore per la vita, in voglia di fare, di operare, di relazionarsi, di amare.

Il RE-I, attraverso l'azione delle immagini simboliche, permette il recupero di queste energie che sono in grado di determinare l'eliminazione sintomatica.

La Psicologia Dinamica da sempre si è occupata di traumi, rimozioni, conflitti, depositati a livello inconscio nell'Immaginario Negativo, ma non ha mai considerato che negli esseri umani, oltre ad essere presenti le tenebre esistenziali, esiste anche la luce vitale, che riattivata dà la possibilità di ritornare ad essere protagonisti ed artefici della propria esistenza. Non stiamo parlando del "pensare positivo", tecnica dilagante i cui manuali sono disponibili anche negli ipermercati. Questo è un meccanismo che si propone dall'esterno, attraverso allenamento, e che si avvale di fattori condizionanti; l'Immaginario Positivo, invece, è presente in noi; non occorre inventare metodologie per stimolare i livelli di autostima, di sicurezza, di rendimento lavorativo, di relazioni armoniche; il riaffiorare della Positività arcaica porta con sé il benessere spontaneo in tutte le sfere, all'insegna di dinamiche che rispettano la "libertà individuale".

# UN APPROCCIO RIVOLUZIONARIO ALLA PSICOPATOLOGIA

Siamo di fronte ad una vera e propria rivoluzione nell'approccio alla psicopatologia: allenarsi con i sette percorsi del RE-I dà la possibilità di riappropriarsi delle energie vitali che con la loro forza riescono a debellare l'ansia e la sofferenza trasformandole in equilibrio tridimensionale.

Per i non addetti ai lavori occorre ricordare che si tratta di risultati spettacolari (registrati in ventitre anni di sperimentazione) che si ottengono grazie a concetti che finora sono stati assenti nella psicoterapia: l'Immaginario Positivo che rende l'essere umano libero di attingere alle sue risorse primordiali e di autocurarsi solo con l'ausilio di un operatore che gli indichi il cammino da percorrere; il simbolo come strumento scientifico che permette di ottenere gli stessi risultati in tempi diversi e con operatori differenti; la prosodia utilizzata come un mezzo per comunicare con l'inconscio; il rilassamento attivizzante che esplica la duplice funzione di placare le eccessive eccitazioni a livello neurovegetativo e di attivare quelle del Sistema Nervoso Centrale.

Il RE-I è la cura che utilizza le risorse preesistenti per ritornare in uno stato di calma, di quiete, di pace interiore. Gli esercizi vengono conclusi con una ripresa che riattiva le funzioni corticali e neuronali.

Quella del Rilassamento Etero-Imagoico è un'avventura che riesce ad abbattere le frontiere dell'impossibile e far riacquistare il sorriso a chi l'ha smarrito tra i meandri dell'esistenza.... Chi vuole sperimentarlo su se stesso potrà affermare di aver riscoperto un universo che non pensava di possedere, nel quale l'unico protagonista è il proprio Immaginario Positivo.

## SCHEDA RE-I 4

### GLI EFFETTI DEL RE-I:

### POTENZIAMENTO DELL'EQUILIBRIO

Il Rilassamento Etero-Imagico è la tecnica, inventata e sperimentata dalla dott.ssa Martina Minardi dal 1990 a tutt'oggi, che consente di far emergere l'Immaginario Positivo, il motore inconscio ed universale che in sé possiede le energie dinamiche dell'equilibrio fisico, psichico e spirituale.

L'allenamento con questa tecnica permette l'emergere della positività arcaica attivando nelle persone non affette da psicopatologie e da ansie debilitanti,

- aumento dei livelli dell'autostima, di fiducia in se stessi, di sicurezza
- rafforzamento dell'io
- incremento dell'efficienza lavorativa, della motivazione, della concentrazione, dell'attenzione, della memoria
- capacità d'instaurare rapporti interpersonali soddisfacenti
- accettazione dell'io corporeo e consequenzialmente una vita sessuale equilibrata
- potenziamento della sfera affettiva
- apprendere a stare bene da soli con se stessi
- dare importanza agli ideali, raggiungere le mete prefissate, riuscire a realizzare le proprie aspirazioni
- riscoprire la spiritualità sia in senso religioso che fenomenico
- riappropriarsi della libertà interiore e quindi poter ritornare ad essere protagonisti ed artefici della propria esistenza.

In sintesi, la persona "normale" che si allena con il RE-I potenzia il suo equilibrio a livello fisico, mentale e spirituale.

## GLI EFFETTI DEL RE-I: IL COUNSELING E I DISAGI ESISTENZIALI

E' altresì utile che sperimenti questa tecnica chi è affetto da disagi esistenziali, in quanto il processo di crescita descritto consente di superare tutti gli ostacoli connessi all'esistere: i problemi di coppia, le separazioni e divorzi; l'educazione dei figli, i problemi scolastici dei ragazzi, la demotivazione allo studio, la non accettazione delle regole e delle gerarchie, le dinamiche non adattive presenti nei gruppi dei pari, le tematiche psicofisiche relative alla preadolescenza e all'adolescenza, la non accettazione della propria fisicità, il primo impatto con la sessualità; le crisi dell'età adulta connesse a solitudine, paura d'amare, problemi di relazioni interpersonali, affettive e sessuali, tematiche professionali e lavorative, il sopraggiungere di una malattia grave, il dare un senso alla propria vita, la perdita, la morte; l'avvento della terza età, il pensionamento, i problemi degenerativi, l'abbandono, la tanatofobia.

Ovviamente l'elenco dei disagi potrebbe continuare, ma in questo contesto ci basta comprendere che l'omeostasi che emerge dall'Immaginario Positivo ci consente di affrontare gli ostacoli che si presentano sul nostro cammino, di qualsiasi natura essi siano, in un'ottica diversa, non come catastrofi che ci sommergono e ci annientano ma come barriere che possiamo superare in quanto possediamo in noi stessi le potenzialità per poterlo fare.

Il RE-I non è la panacea per tutti i mali, ma attinge alle forze dinamiche ed equilibranti presenti in noi dandoci la possibilità di vivere la nostra vita in modo armonico. La sofferenza è possibile trasformarla grazie alle energie provenienti dall'Immaginario Positivo.

# GLI EFFETTI DEL RE-I: IL TRATTAMENTO DELLE NEVROSI

E così come è possibile mutare il pathos, nell'ugual tempo si può debellare l'ansia di tipo nevrotico: soggetti affetti da ipocondria, attacchi di panico, depressione reattiva, isterie, coazioni a ripetere, ecc... possono ritrovare il loro benessere e poi in tempi brevi sottoporsi ad "analisi simbolica" per sciogliere conflitti, traumi e rimozioni che li hanno generati.

Il beneficio che si registra utilizzando il RE-I nelle nevrosi è il riuscire ad ottenere l'eliminazione sintomatica, prima di indagare le cause e le concause che l'hanno generata. Un lo rafforzato, che non è stritolato tra le spire dell'angoscia, affronta in breve tempo, e non in vent'anni, un lavoro analitico.

Chi soffre non può continuare a barcollare, per un tempo indefinito, nei labirinti della sintomatologia: il RE-I consente tutto ciò e per davvero siamo di fronte ad una grande svolta nell'affrontare il tema delle psicopatologie minori.

## GLI EFFETTI DEL RE-I: CURARE I “CASI INCURABILI”

Ma, la vera e grande rivoluzione del Rilassamento Etero-Imagoico è quella di poter affrontare e trasformare le “patologie dell'impossibile”. Trattasi dei soggetti borderline che, come i manuali sottolineano, sono condannati a restare tali per tutto l'arco della loro esistenza. Comunque, la scienza insegna che non esiste “impossibile” che non possa essere affrontato, e a volte anche superato.

Questi pazienti, adeguatamente trattati con una base farmacologica e con il Rilassamento Etero-Imagoico, diventano nevrotici, e come tali li si può ricondurre nella normalità. Ventitre anni di sperimentazione hanno dimostrato quanto suddetto che, anche se di primo acchito può apparire l'eresia del XXI secolo, in effetti è ormai una realtà che potrà consentire al grande esercito di coloro che non hanno voce per gridare il loro dolore, di ritrovare, oltre all'equilibrio, anche il loro giusto ruolo in quella società che li ha tenuti ai margini solo perché etichettati come “incurabili”.

Infine, per ciò che concerne le psicosi, non si posseggono dati sufficienti per dare delle risposte certe, anche se sono state trattate depressioni endogene con ottimi risultati. Occorrono però altri studi in questo settore.

SCHEDA RE-I 8

# GLI EFFETTI DEL RE-I: IL RECUPERO DELLE POTENZIALITÀ INTRINSECHE

L'Immaginario Positivo consente di assistere, come operatori, a delle vere metamorfosi della sofferenza umana: è il dischiudersi di una crisalide, seguito dal leggero ma leggiadro battito d'ali di una farfalla.

E' il metodo del recupero delle potenzialità intrinseche, l'unica vera cura che ristabilisce l'omeostasi lì dove è stata disintegrata o smarrita.

Si invitano i Colleghi a sperimentare questa nuova tecnica e a non temere il "nuovo", anche se può apparire delirante, in quanto i risultati sono per davvero strabilianti.