

## Stargate Visualizzazione Creativa ( SCV )

Questa tecnica ha lo scopo di “allenare” la mente a visualizzare alcuni ricordi persi nella nostra memoria. Il fine è quello di insegnare a praticare la tecnica delle ancore ( passando dalla porta di servizio :-P ) a chi non ha la forza di affrontare direttamente i ricordi o a chi ha difficoltà a visualizzare. Le ancore, usate come metodo di recupero del ricordo in ambito delle abduction, potrebbero essere un approccio rifiutato, in prima battuta, da chi ha paura di affrontare una determinata realtà, la tecnica della visualizzazione creativa fa sì che l'addotto mantenga una “distanza di sicurezza” apparente, da sé stesso, l'avvicinamento sarà così graduale e procederà in base all'accettazione del fenomeno. La differenza fra le ancore e la visualizzazione creativa sta nel fatto che, l'addotto, non ha necessità di entrare nell'immediato in una ricostruzione dinamica in 3D. Come procedere:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---


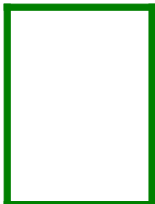
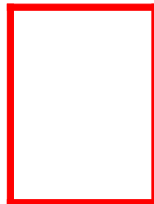
In ogni casella potrai inserire( in ordine cronologico ) tutti i ricordi di cui la tua memoria dispone lasciando vuote le caselle in cui tu ritieni esista un vuoto di memoria.

Le caselle vuote andranno riempite con dei disegni di fantasia che raccontino una storia inventata che però trovi un collegamento con le immagini già inserite, dovranno essere consequenziali. Il narratore,( ovverossia tu ) potrà spiegare dettagli della scena con l'uso dei dialoghi o delle didascalie, creerà l'ambientazione descrivendo temperatura, odori, sensazione fisica del protagonista del fumetto ecc.ecc.

Ogni disegno dev'essere fatto con 8 colori :

1. grigio
2. blu
3. verde
4. rosso
5. giallo
6. viola
7. marrone
8. nero

Nel caso, tu, il narratore, decidessi di realizzare i disegni in bianco e nero, dovrai creare una cornice colorata che funga da titolo per il disegno che realizzerà, esempio:

			Ecc.
---	---	---	------

Ovvio è che il colore potrà essere ripetuto se tu ritenessi fosse il caso, anche più di una volta.

E' comunque sempre preferibile un disegno a colori, la cornice è consigliata solo in caso di necessità, è un'alternativa e non la regola.

La visualizzazione creativa sarà dunque da usare come primo approccio per la tecnica delle ancore e non come tecnica per la risoluzione del problema abduction, potrà inoltre essere usata anche come primo approccio per i SIMBAD.

Nel caso del SIMBAD potrai ricostruire la stanza nel riquadro sotto.

Di seguito i punti fermi fondamentali:

Titolo dell'esercizio: “ io architetto “

Nel riquadro qui sotto inserisci elementi arredativi a tua scelta. Ricorda di inserire nella tua stanza: 1 porta blindata con apertura e maniglia solo interna, un grande specchio, un oggetto della tua vita al quale sei particolarmente affezionato, numero a tua scelta di sedie o poltrone, un tavolo o tavolino. Evita le finestre, le botole, ascensori, o qualsiasi altro tipo di entrata o uscita possibile. Inserisci gli elementi nella stanza e prova a memorizzarli.

Questa è la tua stanza. Ricordati di lavorarci su ogni giorno, controlla se vuoi aggiungere o togliere qualcosa, alla fine memorizzala.

Di seguito prova ad immaginarla ad occhi chiusi

**1 porta blindata con apertura e maniglia solo interna,  
un grande specchio,  
un oggetto della tua vita al quale sei particolarmente affezionato,  
numero a tua scelta di sedie o poltrone,  
un tavolo o tavolino**

Quando riuscirai ad avere padronanza della tecnica, ovvero, e riuscirai a visualizzare la stanza, potrai chiamare Anima, Spirito e Mente. Se dovessi trovare ancora difficoltà con la visualizzazione, disegna nella stanza che hai già creato, falli accomodare ( non importa se il disegno non è un'opera d'arte ). Memorizza la stanza ricordando tutti i passi. Fingi di andare alla porta seguendo il percorso con la matita ( se ti risultasse più semplice potrai fare dei segni sul “pavimento” per ricordare il percorso fatto. Fingi di aprire la porta ( potrai fare un altro disegno con la porta che si apre, un altro con la porta chiusa ) e di far entrare Anima, porta chiusa. Dialoga con anima ad alta voce e, toccandola con la matita, fingi di sentire la sua risposta ripetendotela ad alta voce ( in pratica parlerai da solo/a ). Stessa cosa farai con spirito e mente.

Alla fine collega tutte le parti ed unificale.

Memorizza la scena e poi prova a ripeterla ad occhi chiusi.

Invia i tuoi dialoghi, le tue impressioni, i tuoi dubbi a:

[csi@sentistoria.org](mailto:csi@sentistoria.org)