



Ipnosi Ludica

di Lorenzo Mos
... e noi Tutto.

Questo è un gioco di ruolo free-form, della durata di un'ora circa, per due soli giocatori, due amici che si vogliono bene e si rispettano.

Uno di loro, il viaggiatore, si distenderà comodamente, chiuderà gli occhi e, una volta rilassatosi, si porrà una domanda e descriverà i suoi pensieri. L'altro è la guida, il suo compito è quello di fare domande sincere e ascoltare le risposte. Oltre a questo ha altre due prerogative, la prima è una forma di eco, con la quale richiamerà alla mente del suo amico immagini e suggestioni, la seconda è un taglio, attraverso il quale sposterà l'attenzione del viaggiatore, inquadrando la scena da un nuovo punto di vista.

E questo è tutto, grazie dell'attenzione, è stato bello.

Colonna sonora:

<https://soundcloud.com/lorenzomos>

Capitolo 1 – L'ipnosi ludica

Beh, immagino abbiate capito che non era finita lì.

Ma qui potrò dirvi solo brevemente quel poco che so.

Questo è un gioco che si spinge al di là di ogni confine... al di là del tempo e dello spazio, al di là dei confini dell'universo, oltre l'orizzonte degli eventi... perché tutto è uno e non esistono confini !!!

E vorrei parlarvi di ipnosi perché è il gioco di ruolo più bello al quale abbia mai giocato. E' giocare in uno stato di coscienza diverso da quello ordinario.

E' qualcosa che può farvi brillare di gioia, come da bambini, dopo la vostra prima avventura. Ma non è come calarsi nei panni di un personaggio... è essere quel personaggio. E' vedere con i suoi occhi, un paese incantato, spade e draghi se è quello il vostro desiderio... in verità per me è sempre stato qualcosa di più banale, benché imprevisto.

Talvolta sono stato una donna anziana... una volta un boscaiolo di ritorno da sua moglie, d'inverno, in un quadro naif... una volta ero un cannibale e mi piaceva.

Ho camminato su fondali marini osservando i colori brillanti dei pesci. Sono sceso nel fondo di una grotta e nel giardino, tra opali e rubini, ho trovato un lampada.

Una volta ero immobile e ho continuato a vedere solo un albero sopra di me, stagioni passare, e io sempre fermo all'ombra dei rami... ero l'erba di un prato.

Ma se state pensando che mi sia fumato troppe canne, dopo aver letto il prossimo capitolo, probabilmente penserete che mi sono fumato il cervello.

Capitolo 2 – Entanglement e l'ipotesi olografica dell'Universo

Nel 1982 un'equipe di ricerca dell'Università di Parigi, diretta dal fisico Alain Aspect, condusse forse il più importante esperimento del 20° secolo. Aspect ed il suo team scoprirono che, sottoponendo a determinate condizioni delle particelle subatomiche come gli elettroni, anche quando queste vengono separate e si allontanano, conservano il ricordo di essere state insieme e sono capaci di comunicare istantaneamente una con l'altra indipendentemente dalla distanza che le separa, sia che si tratti di 10 metri o di 10 miliardi di chilometri. Un'alterazione ad una di esse si trasmette all'altra, non alla velocità della luce, ma istantaneamente, al di là del tempo e dello spazio. Come se ogni singola particella sapesse esattamente cosa stiano facendo tutte le altre.

Un fenomeno che può essere spiegato solo in due modi: o la teoria di Einstein, che esclude la possibilità di comunicazioni più veloci della luce, è da considerarsi errata, oppure le particelle subatomiche sono connesse non-localmente. Questo significa che nulla è separabile...

<< David Bohm, celebre fisico dell'Università di Londra recentemente scomparso, sosteneva che le scoperte di Aspect implicassero la non-esistenza della realtà oggettiva. Vale a dire che, nonostante la sua apparente solidità, l'Universo è in realtà un ologramma gigantesco e splendidamente dettagliato. >>

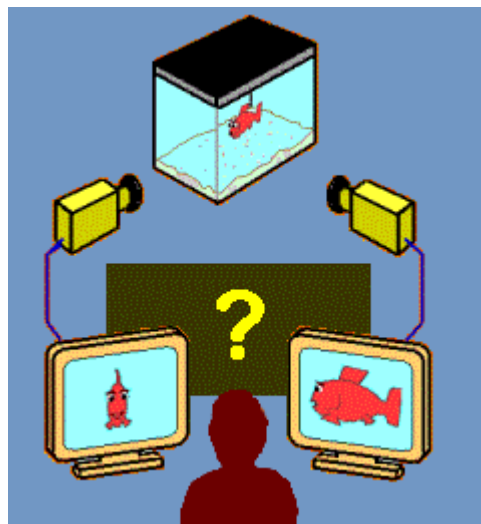
Ma cosa intendeva Bohm con questo? Gettiamo uno sguardo alla natura degli ologrammi.

<< Un ologramma è una fotografia tridimensionale prodotta con l'aiuto di un laser: l'oggetto da fotografare viene prima immerso nella luce di un raggio laser, poi un secondo raggio laser viene fatto rimbalzare sulla luce riflessa del primo e lo schema risultante dalla zona di interferenza, dove i due raggi si incontrano, viene impresso sulla pellicola fotografica. Quando la pellicola viene sviluppata risulta visibile solo un intrico di linee chiare e scure ma, illuminata da un altro raggio laser, ecco apparire il soggetto originale. La tridimensionalità non è l'unica caratteristica interessante degli ologrammi: se quel intrico di righe alla base

dell'ologramma, ad esempio uno raffigurante una rosa, viene tagliato a metà e poi illuminato da un laser si scopre che ciascuna metà contiene ancora l'intera immagine della rosa. Anche continuando a dividere le due metà, vedremo che ogni minuscolo frammento di pellicola conterrà sempre una versione più piccola, ma intatta, della stessa immagine. Cioè, diversamente dalle normali fotografie, ogni parte di un ologramma contiene tutte le informazioni possedute dall'ologramma intero.

Per quasi tutto il suo corso la scienza occidentale ha agito sotto il preconcetto che il modo migliore di capire un fenomeno fisico, che si trattasse di una rana o di un atomo, era quello di sezionarlo e di studiarne le varie parti. Gli ologrammi ci insegnano che alcuni fenomeni possono esulare da tale approccio. Bohm lo intuì, aprendo una strada alla comprensione della scoperta del professor Aspect.

Per Bohm il motivo per cui le particelle subatomiche restano in contatto indipendentemente dalla distanza che le separa risiede nel fatto che la loro separazione è un'illusione. Era infatti convinto che, ad un livello di realtà più profondo, tali particelle non sono entità individuali, ma estensioni di uno stesso "organismo" fondamentale. Bohm semplificava con un esempio: immaginate un acquario contenente un pesce.



Immaginate che l'acquario sia in un'altra stanza e non sia visibile direttamente, ma solo attraverso due telecamere, una posizionata frontalmente e l'altra lateralmente rispetto all'acquario. La differente posizione delle telecamere ci darà due immagini diverse.

Le immagini trasmesse da tue televisori ci danno l'idea di guardare due pesci diversi, che in qualche modo sembrano in grado di coordinare i loro movimenti, pur essendo fisicamente separati. Osservando i due pesci ci accorgeremo che vi è un certo legame tra loro: quando uno si gira, anche l'altro si girerà; quando uno guarda di fronte a sé, l'altro guarderà lateralmente. Potremmo credere che i due pesci comunichino tra loro, istantaneamente e misteriosamente.

Secondo Bohm il comportamento delle particelle subatomiche indica che esiste un livello di realtà del quale non siamo consapevoli, una dimensione che oltrepassa la nostra. Se le particelle subatomiche ci appaiono separate è perché siamo capaci di vedere solo una porzione della loro realtà, esse non sono "parti" separate bensì sfaccettature di un'unità più profonda e basilare, che risulta infine altrettanto olografica ed indivisibile quanto la nostra rosa. E poiché ogni cosa nella realtà fisica è costituita da queste "immagini", ne consegue che l'Universo stesso è una proiezione, un ologramma. >>¹

1 <http://www.xmx.it/universoillusione.htm>

<< L'idea alla base della teoria olografica dell'universo – afferma Claudio Corianò ricercatore dell'INFN e professore di fisica teorica dell'Università del Salento – è che tutte le informazioni che costituiscono la “realtà” a tre dimensioni, più il tempo, siano contenute entro i confini di una realtà con una dimensione in meno. Si può immaginare che tutto ciò che si vede, si sente e si ascolta in 3D, e la percezione del tempo, sia emanazione di un campo piatto bidimensionale, cioè che la terza dimensione sia “emergente”, se paragonata alle altre due dimensioni. L'idea, quindi, è simile a quella degli ologrammi ordinari, in cui l'immagine tridimensionale è codificata in una superficie bidimensionale, solo che qui è l'intero universo a essere codificato. In un ologramma la terza dimensione viene generata dinamicamente a partire dall'informazione sulle rimanenti due dimensioni. Si può rappresentare il concetto pensando al cinema in 3D. Anche in questo caso la visione 3D è il risultato di due immagini differenti inviate all'occhio destro e all'occhio sinistro, dove una scena viene ripresa da due angolature distinte, che il nostro cervello processa automaticamente generando il senso della profondità. L'informazione, in questo caso, viene da uno schermo piatto, ma è percepita dall'osservatore come tridimensionale. In ambito cosmologico, per avere una rappresentazione semplificata della formulazione olografica, possiamo immaginare che ci sia una superficie ideale, sulla quale tutta l'informazione dell'universo venga in qualche modo registrata, come in un ologramma: uno schermo che contiene la "scena" dell'intero universo. >>²

<< L'ipotesi olografica presenta implicazioni anche nelle cosiddette scienze pure, come la biologia. Keith Floyd, uno psicologo del Virginia Intermont College, ha sottolineato il fatto che se la concretezza della realtà non è altro che una illusione olografica, non potremmo più affermare che la mente crea la coscienza (cogito sum). Al contrario, sarebbe la coscienza a creare l'illusoria sensazione di un cervello, di un corpo e di qualunque altro oggetto ci circonda che noi interpretiamo come "fisico". Una tale rivoluzione nel nostro modo di studiare le strutture biologiche spinge i ricercatori ad affermare che anche la medicina e tutto ciò che sappiamo del processo di guarigione verrebbero trasformati dal paradigma olografico. Infatti, se l'apparente struttura fisica del corpo non è altro che una proiezione olografica della coscienza, risulta chiaro che ognuno di noi è molto più responsabile della propria salute di quanto riconoscano le attuali conoscenze nel campo della medicina. Quelle che noi ora consideriamo guarigioni miracolose potrebbero in realtà essere dovute ad un mutamento dello stato di coscienza che provochi dei cambiamenti nell'ologramma corporeo. Allo stesso modo, potrebbe darsi che alcune controverse tecniche di guarigione alternative come la "visualizzazione" risultino così efficaci perché nel dominio olografico del pensiero le immagini sono in fondo reali quanto la "realtà". >>³

Ed ecco qua, dopo qualche salto carpiato con avvistamento, che ritorna in campo l'ipnosi e questo tentativo di avvicinarla ad un gioco. Visualizzazione ed ipnosi vanno a braccetto e le teorie quantistiche ispirano la scuola dell'ipnosi regressiva, la Quantum Healing Hypnosis promossa da Dolores Cannon.

Capitolo 3 – l'induzione ipnotica

Molte persone non sanno esattamente cosa aspettarsi la prima volta che sperimentano una trance ipnotica.

Tutti possono andare in trance, la maggior parte delle persone ha già sperimentato uno stato di trance parecchie volte nella sua vita, senza essersene reso conto. Avete mai guidato a lungo, completamente immersi nei vostri pensieri fino a quando non siete arrivati a destinazione

2 <http://home.infn.it/it/comunicazione/news/2130-l-universo-come-ologramma-la-teoria-cosmologica-e-compatibile-con-i-dati-sperimentali>

3 <http://www.xmx.it/universoillusione.htm>

senza nemmeno accorgervene? Questo è un esempio di trance. Come immergersi nella lettura di un libro fino a perdere il senso del tempo e scoprire che sono passate alcune ore e il libro è quasi terminato. Anche fare un sogno ad occhi aperti è un altro esempio di ipnosi quotidiana. Con il termine “everyday common trance” Milton H. Erickson, padre della moderna ipnosi, riconosceva e metteva in evidenza quei momenti durante la giornata quando le persone scivolano in uno stato di “trance ipnotica naturale” utile a far riposare la mente e a creare un ordine mentale. In questi momenti, come durante la condizione ipnotica, sembra avvenga una riduzione dell’attività dell’emisfero sinistro (centro delle attività logico razionali) e una prevalenza emisferica destra (specializzata nelle attività artistico creative). La mente cioè si distrae ed inizia a “fantasticare”.

Si può così comprendere che per ipnotizzare non è necessaria nessuna capacità particolare. Chiaramente ci sono individui con più talento degli altri, ma nemmeno loro presentano alcun potere e nessun fluido magico. L’ipnosi non è una disciplina occulta e per praticarla non bisogna essere dotati di poteri speciali: è un fenomeno molto naturale e quotidiano. L’unica qualità richiesta è la voglia d’imparare le tecniche di base e soprattutto quella di provarle ed esercitarsi molte volte. L’ipnosi infatti è soprattutto una forma particolare di comunicazione, che si fonda sul tono di voce, i gesti, il movimento del corpo e spesso è accompagnata da un’alterazione della coscienza. D’altra parte molte persone credono che l’ipnosi sia qualcosa che si fa loro, come un tocco di bacchetta magica che spezza l’incantesimo che li tiene prigionieri e li relega da questa parte di quel confine che li separa dalla vita che desiderano. Purtroppo le cose non stanno completamente in questi termini. L’ipnosi non è una pillola da prendere dopo i pasti. Usando tecniche interattive e la visualizzazione Guida e Viaggiatore devono lavorare assieme con quello che emerge dalla trance.

Il loro dialogo si fonda sul rispetto reciproco, su un rapporto solido fondato sulla fiducia, sul mutuo rispetto e sulla comprensione.

Guida, il tuo compito è indurre la trance ipnotica:

hai il compito di fare domande sincere, e costruire un immaginario sulle risposte, non per pilotare il viaggio, ma per essere un passo avanti al viaggiatore. Questo per riuscire a fornire sempre immagini piacevoli al soggetto, con intuizioni propositive e suggestioni sempre positive, che non lo mettano a disagio. Non fare domande ambigue, non devi avere secondi fini. Avrai bisogno di una certa dose intuito per uscire da eventuali blocchi o situazioni che potrebbero risultare sgradevoli al tuo amico.

Il viaggiatore racconta le emozioni e le sensazioni (visive, tattili, uditive...) mentre le sta visualizzando e tu "l'ipnotista" guiderai il suo racconto, seguendo regole che tendano ad una certa coerenza e che rispetti dei percorsi, delle suggestioni più o meno standard, e che dovrai usare in maniera appropriata, adattandoti di volta in volta alle risposte del viaggiatore.

Chiacchierate prima di iniziare parlate del gioco, tanto più grande sarà l’aspettativa di un esito positivo, tanto più facilmente il viaggiatore riuscirà a sospendere e modificare quelle strutture razionali di riferimento, ed entrare in uno stato di ipnosi.

il Taglio... quando tu Guida lo ritieni opportuno e ne hai opportunità, cambia punto di vista sulla scena, lo può fare con trucchetti come far indossare al viaggiatore un vestito che si trova in un armadio o invitandolo a lasciare il “personaggio” e vedere dagli occhi dell’individuo che gli sta di fronte.

l’Eco... è un insieme di tecniche con le quali richiamerai alla mente del viaggiatore immagini e suggestioni:

- una forma d’eco è l’imitazione. E' d'aiuto ricalcare anche fisicamente il soggetto, soprattutto

nel respiro. Ha un effetto maggiore il parlare mentre il soggetto espira e si dovrebbe tenere in qualche modo il tempo del respiro del viaggiatore.

- un'altra forma di eco è far emergere un'immagine precedentemente descritta inserendola nel nuovo contesto. Fallo se ha un senso logico, il viaggiatore, sebbene ipnotizzato è sempre vigile e riconosce incongruenze o la tua poca attenzione alla sua storia.
- oppure con questo termine ci si può riferire alla sequenza ipnotica qui di seguito descritta.

L'induzione ipnotica è la procedura con la quale un'ipnotista conduce una persona, detta soggetto ipnotico, in ipnosi. Fai sdraiare il viaggiatore e copriilo con una leggera coperta, è previsto che la sua temperatura corporea si possa abbassare. Siediti di lato, dove puoi vederlo bene.

La tua voce deve essere rilassata, meglio se parli in modo calmo e sicuro. Non devi aver timore che il discorso rimanga spezzato dalle pause che magari farete mentre lui inspira; queste possono anzi essere motivo di aspettativa. D'altro canto il discorso del viaggiatore diverrà via via sempre più rallentato e spezzettato e voi dovrete pazientemente stimolarlo al dialogo. Ricordarti di stare sempre un passo avanti al viaggiatore, lui sarà sempre un passo davanti a te.

Ecco un esempio del per come procedere con l'induzione ipnotica:

Fai attenzione esistono due tipi di affermazioni:

- quelle "immediatamente verificabili" che sono affermazioni non contraddicibili, come ad esempio, nel caso di una persona che è distesa "tu sei distesa";
- quelle "non immediatamente verificabili" cioè affermazioni che potrebbero essere contraddette. Ad esempio "tu ti stai rilassando" detto ad una persona che non mostra ancora segni di rilassamento.

Per ottenere un buon stato di trance è utile focalizzare la consapevolezza sull'interno della persona: portatela quindi progressivamente a rendersi conto di sensazioni interne, come il battito del suo cuore, la temperatura dell'aria che passa attraverso le narici, le altre sensazioni connesse col respiro.

Per eseguire tale induzione utilizziamo il sistema del 4-3-2-1: iniziate cioè con quattro affermazioni vere seguite da una non immediatamente verificabile, poi tre affermazioni immediatamente verificabili seguite da due non immediatamente verificabili e così via, fino ad arrivare solo a suggestioni.

ES: (V) = affermazione immediatamente verificabile
(NV) = affermazione non immediatamente verificabile

(V) *E ora, mentre tu sei disteso, (utilizzate sempre frasi incentrate sul viaggiatore)*

(V) *e sei di fronte a me,*

(V) *e puoi ascoltare le mie parole,*

(V) *e puoi sentire i rumori che provengono dall'esterno, (in qualsiasi momento avvenga un fatto esterno percepibile dal viaggiatore ed estraneo alla sequenza ipnotica, questo deve essere incorporato all'interno della stessa)*

(NV) *non so se tu ti stia rendendo conto (pausa) che qualcosa dentro di te sta cambiando.*

(V) *E mentre qualcosa in te sta cambiando, (l'affermazione di prima è ora divenuta un dato di fatto)*

(V) *e puoi sentire la temperatura della stanza, (non il calore, la stanza potrebbe essere fredda per il soggetto)*

(V) e la sensazione della coperta sui tuoi piedi, (è coperto per non avere freddo)
(NV) non so se ti stai rendendo conto che il tuo respiro va divenendo più calmo,
(NV) e che ad ogni respiro ti vai rilassando sempre più.

e così via...

(V) e mentre puoi sentire il peso del tuo corpo,
(NV) e puoi sentire che alcune parti del tuo corpo sono rilassate, mentre altre lo
possono essere ancora di più,
(NV) e puoi lasciarti cullare in tale sensazione,
(NV) e lasciarti scivolare sempre più in una sensazione come di sonno,
(NV) non so se ti stai accorgendo di potere essere più calmo ancora di quanto tu
pensi⁴

Alla fine il viaggiatore dovrebbe essere in uno stato di piacevole trance.

Un'altra tecnica di induzione è quella della nuvola. Chiedi al viaggiatore di immaginare una nuvola eterea come del vaporoso fumo o spumosa come dello zucchero filato, soffice come del cotone... può entrarci dentro e cavalcarla, mentre questa si alza in volo e comincia il tuo viaggio. Chiedigli di descrivere ciò che vede e poi consiglialo di atterrare. Potrà riprendere la nuvola ogni qualvolta lo desidera.

Un'altra tecnica classica è quella della scala:

Chiedi al viaggiatore di immaginare di trovarsi in cima a una scala con 10 gradini, che può vedere e sentire sotto i piedi. Ogni passo che compie gli permetterà di rilassarsi sempre di più. Alla fine della scala si trova un grande materasso, e quando lo raggiungerà vi si potrà sdraiare e rilassarsi.

Suggerisci:

E mentre ti rilassi puoi immaginare di essere in cima ad una magnifica scala. Osservane i colori e le forme, senti la sensazione dei tuoi piedi che toccano il terreno, e mentre tu sei su questa scala, io conterò da dieci ad uno e con ogni numero puoi immaginare di scendere via via verso il basso.

E dieci, in cima alla scala pronto a scendere in un sonno sempre più profondo.

E nove, un gradino, scendendo più in giù, come in una nuvola di tranquillità, una nube dolce e rilassante.

E otto, ancora più in basso, più giù, in una sensazione sempre più profonda...

E così avanti fino agli ultimi gradini

E uno, in una sensazione di completo benessere, quando arriveremo in fondo alla scala tu sarai completamente addormentato.

E zero, più in basso del basso, calmo, addormentato e tranquillo.

A questo punto il soggetto è in stato di lieve trance e può essere eseguito l'approfondimento tramite, per esempio, la tecnica levitazione del braccio.

La levitazione del braccio può essere richiesta al viaggiatore:

- dicendogli che gli prenderai la mano destra e sollevandogliela affermare: "la tua mano dovrebbe essere sciolta e rilassata, come uno straccio... e quando la lascerò cadere nel tuo grembo, sentirai il tuo corpo che si rilassa" o qualcosa di simile.

⁴ Richard Bandler, John Grinder; I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson; Astrolabio Ubaldini Edizioni

- oppure prova con un trucco, suggerendogli di aprire una porta e chiedendogli da che parte la apre, dovresti vedere il braccio del viaggiatore sollevarsi e fare il gesto d'afferrare la maniglia.
- o dicendogli che attaccati al suo polso ci sono dei palloncini pieni di elio e che può sentirsi sollevare in aria da essi.

Osserva il viaggiatore, tra i migliori indicatori dello stato di trance si possono elencare: la diminuzione del tono muscolare (osservabile dalle guance); il respiro più profondo; movimenti involontari delle palpebre; aumento sudorazione delle mani; la modificazione della simmetria del viso.

Ci sono molte altre tecniche verbali o non verbali, questa descritta qui sopra è una forma di induzione ipnotica descritta da Milton H. Erickson, un'altra per esempio potrebbe essere quella di Dave Elman. Tra tante induzioni ipnotiche e varianti non emerge uno standard o una particolare tecnica che possa essere considerata la migliore. L'induzione ipnotica non è qualcosa di statico e fisso che si ripete uguale a se stesso per ogni persona. Ogni induzione deve essere ritagliata sull'individuo, come un abito su misura. Bisogna rallentare o velocizzare l'induzione a seconda delle sue risposte. E' l'induzione ipnotica che si adatta all'individuo e non il contrario. Il modo di utilizzare queste diverse tecniche distingue un ipnotista capace da uno meno bravo. ⁵

Ma d'altro canto noi stiamo solo giocando.

Viaggiatore, il tuo compito è quello di visualizzare.

Visualizzare: Significa immaginare quello che si desidera.

Non significa vedere per forza delle immagini nella tua mente, bensì sapere come quello che desideri deve apparire. Ecco un esempio per indurre uno stato di autoipnosi attraverso una visualizzazione:

- Visualizza una scena desiderata o un colore, i colori funzionano bene
- Immagina la visualizzazione entrarti dalla punta dei piedi e risalire il tuo corpo
- Porta la scena all'altezza dell'ombelico, al centro del proprio essere
- Porta la scena all'altezza del cuore e caricarla con le emozioni
- Visualizzare una luce alla radice del naso sotto le palpebre chiuse
- Manda luce sulla scena, espandi la luminosità del colore
- Effettua una profonda espirazione mandando la scena all'esterno e sentendola divenire vera

Prima di incominciare il tuo viaggio, prendendo la nuvola o scendendo delle scale, la Guida ti chiederà di pensare ad un luogo dove ti senti a tuo agio, sereno. Concentrati e descrivi questo luogo, è il tuo personale rifugio dove potrai ritornare ogni qualvolta lo desideri.

Continua a seguire gli stimoli della guida tua amica.

Capitolo 4 - Obiettivo finale e il risveglio

Viaggiatore durante il gioco la guida ti chiederà, di tanto in tanto, di raccogliere qualche oggetto. Prendi quello che più desideri, che più ti piace o che attrae la tua attenzione.

⁵ Consulta: *John Grinder, Richard Bandler; Ipnosi e Trasformazione; Astrolabio Ubaldini Edizioni*

Guida, quando la scena descritta sarà particolarmente coinvolgente o la riterrai molto interessante, chiedi al viaggiatore di raccogliere un souvenir... qualcosa di bello, qualcosa che attrae la sua attenzione. Dopo un'oretta di viaggio, quando lo riterrai opportuno, quando il viaggiatore avrà trovato due o tre oggetti, chiedigli di osservarli, di metterli in relazione e porre loro una domanda. Questi gli daranno una risposta.

Poi, senza strappi, con tutta calma, accompagnalo lungo quella scala descritta all'inizio, facendolo risalire oppure conta a voce altra da uno a cinque, o viceversa, dicendogli "al cinque sarai sveglio, nel pieno possesso delle tue facoltà, attivo e pieno di energia".

Anche se più che un risveglio, si tratta di un riemergere dallo stato ipnotico, che non è sonno.

Dopo fai domande sull'intera esperienza, per verificare quali sono state le fasi più facile e quelle più difficili per orientare così la sessione successiva verso quello che per il tuo amico è maggiormente piacevole o che realizza più facilmente.

Usate un **registratore**! Più in là sarà interessante riascoltare la registrazione della sessione. Per il viaggiatore è stimolante sentire la propria voce narrare il viaggio, come fosse una forma di eco della memoria. Per la guida, un riascolto è indispensabile per affinare la propria tecnica e per migliorare il proprio tono di voce.

Viaggiatore dai un titolo a questo tuo viaggio.

...a Fifi con tutto il mio cuore,
ti voglio bene!