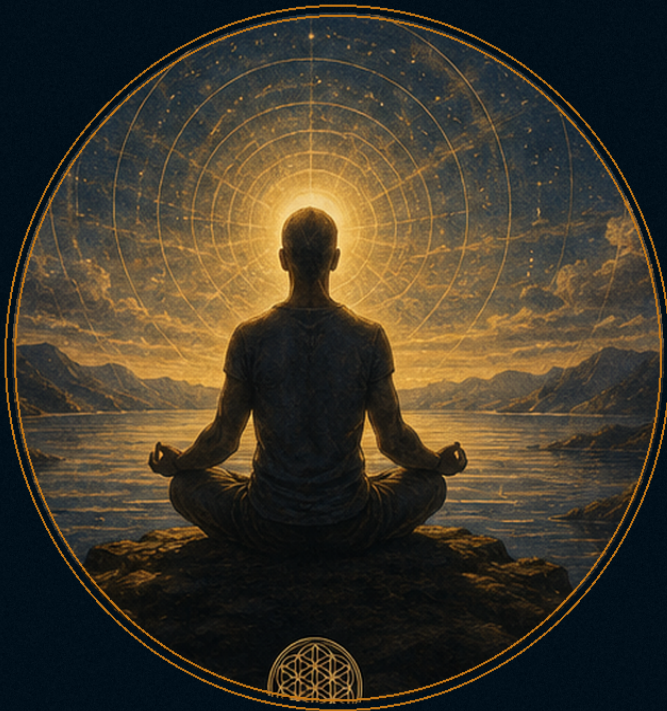




BIBLIOTECA
ESOTERICA

LA PADRONANZA DI SÉ ATTRAVERSO L'AUTOSUGGESTIONE COSCIENTE



ÉMILE COUÉ

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

LA PADRONANZA DI SÉ ATTRAVERSO L'AUTOSUGGESTIONE COSCIENTE

Titolo originale: La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente

Émile Coué

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente

Autore: Émile Coué

Testo di partenza: edizione originale francese del 1922

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione italiana è stata realizzata direttamente a partire dal testo francese originale ed è destinata alla Biblioteca Esoterica di Advanced Holistic Academy.

Nota editoriale: questo volume è proposto a scopo culturale, storico e informativo. Le parti dell'opera che trattano salute, guarigione o pratiche personali riflettono le idee dell'autore nel contesto della sua epoca e non sostituiscono in alcun modo il parere di medici o professionisti qualificati.

Indice

L'essere cosciente e l'essere inconscio	5
Volontà e immaginazione	7
Suggestione e autosuggestione	9
Impiego dell'autosuggestione	10
Come bisogna procedere per insegnare al soggetto	13
ad autosuggestionarsi	
Modo di procedere per fare la suggestione curativa	16
Superiorità del metodo	20
Come agisce la suggestione	22
Impiego della suggestione per la guarigione	23
delle affezioni morali e dei difetti originari o acquisiti	
Alcuni casi di guarigione	25
Conclusione	29

ÉMILE COUÉ

LA PADRONANZA DI SÉ

ATTRAVERSO L'AUTOSUGGESTIONE

COSCIENTE

(In precedenza: DELLA SUGGESTIONE E DELLE SUE APPLICAZIONI)

Testo originale francese — edizione del 1922

La suggestione, o piuttosto l'autosuggestione, è un argomento del tutto nuovo, e al tempo stesso antico quanto il mondo.

È nuovo nel senso che, fino ad oggi, è stato studiato male e, di conseguenza, poco conosciuto; è antico perché risale alla comparsa dell'uomo sulla terra. In effetti, l'autosuggestione è uno strumento che possediamo fin dalla nascita e questo strumento, o meglio questa forza, è dotato di una potenza inaudita, incalcolabile, che, a seconda delle circostanze, produce gli effetti migliori o i peggiori.

La conoscenza di questa forza è utile a ciascuno di noi, ma è particolarmente indispensabile ai medici, ai magistrati, agli avvocati, agli educatori della gioventù.

Quando si sa metterla in pratica in modo consapevole, si evita anzitutto di provocare negli altri cattive autosuggestioni, le cui conseguenze possono essere disastrose, e poi si provocano consapevolmente buone autosuggestioni che riportano la salute fisica nei malati, la salute morale nei nevrotici e nei traviati, vittime inconsapevoli di autosuggestioni anteriori, e rimettono sulla buona via spiriti che tendevano a imboccare quella cattiva.

L'ESSERE COSCIENTE E L'ESSERE INCONSCIO

Per comprendere bene i fenomeni della suggestione, o, più esattamente, dell'autosuggestione, è necessario sapere che in noi esistono due individui assolutamente distinti l'uno dall'altro. Entrambi sono intelligenti; ma, mentre uno è cosciente, l'altro è inconscio. È per questo che la sua esistenza passa generalmente inosservata.

E tuttavia questa esistenza è facile da constatare, purché ci si prenda la pena di esaminare certi fenomeni e di riflettervi per qualche istante. Eccone alcuni esempi:

Tutti conoscono il sonnambulismo; tutti sanno che un sonnambulo si alza di notte senza essere sveglio, esce dalla sua stanza, vestito o no, scende le scale, attraversa i corridoi e che, dopo avere compiuto certi atti o portato a termine un determinato lavoro, ritorna nella sua stanza, si rimette a letto e il giorno dopo mostra il massimo stupore nel trovare concluso un lavoro che aveva lasciato incompiuto la sera prima.

Eppure è lui che lo ha fatto, benché non ne sappia nulla. A quale forza ha obbedito il suo corpo, se non a una forza inconscia, al suo essere inconscio?

Consideriamo ora, se volete, il caso troppo frequente, ahimè!, di un alcolizzato colpito da delirium tremens. Come preso da un accesso di follia, afferra un'arma qualunque, coltello, martello, accetta, e colpisce, colpisce furiosamente coloro che hanno la sventura di trovarsi nelle sue vicinanze. Quando, terminato l'accesso, l'uomo riacquista i sensi, contempla con orrore la scena di carneficina che gli si presenta davanti agli occhi, ignorando che ne è stato lui stesso l'autore. Anche qui, non è forse l'inconscio che ha guidato questo disgraziato? [1]

Se confrontiamo l'essere cosciente con l'essere inconscio, constatiamo che, mentre il cosciente è spesso dotato di una memoria assai infedele, l'inconscio, al contrario, possiede una memoria meravigliosa, impeccabile, che registra, a nostra insaputa, i minimi avvenimenti, i minimi fatti della nostra esistenza. Inoltre è credulo e accetta, senza ragionare, ciò che gli viene detto.

E, poiché è lui che presiede al funzionamento di tutti i nostri organi per mezzo del cervello, si produce questo fatto, che vi sembrerà piuttosto paradossale: se esso crede che questo o quell'organo funzioni bene o male, che noi proviamo questa o quella impressione, quell'organo effettivamente funziona bene o male, oppure noi proviamo questa o quella impressione.

L'inconscio non soltanto presiede alle funzioni del nostro organismo, ma presiede anche al compimento di tutte le nostre azioni, quali che siano.

È lui che chiamiamo immaginazione e che, contrariamente a quanto comunemente si ammette, ci fa sempre agire, anche e soprattutto contro la nostra volontà, quando vi è antagonismo tra queste due forze.

Note

[1] E quante fobie esistono nella massa, a diversi gradi, talvolta quasi impercettibili; quanti mali ci creiamo! tutti!! e in tutti gli ambiti, non prendendo «immediatamente» il contropiede delle nostre «cattive autosuggestioni inconscie» con «buone autosuggestioni coscienti» che realizzino la scomparsa di ogni sofferenza ingiustificata.