



BIBLIOTECA
ESOTERICA

IL MIO METODO

CON IMPRESSIONI SULL'AMERICA



ÉMILE COUÉ

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

IL MIO METODO

CON IMPRESSIONI SULL'AMERICA

Titolo originale: My Method: Including American Impressions

Émile Coué

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: My Method: Including American Impressions

Autore: Émile Coué

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 e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo. Le informazioni relative alla salute, alle malattie e alle pratiche di guarigione riflettono le concezioni storiche dell'autore e non costituiscono consulenza medica né sostituiscono diagnosi, trattamenti o indicazioni di professionisti sanitari qualificati.

RINGRAZIAMENTI

Devo ringraziare il mio amico, il signor Alfred M. Murray, della redazione del New York World, per l'inestimabile assistenza che mi ha prestato nella preparazione di questo libro.

INDICE

PARTE I

I. La realtà dell'autosuggestione

L'autosuggestione sconcerta per la sua semplicità—Il potere dell'autosuggestione era noto nel Medioevo—Pitagora e Aristotele insegnavano l'autosuggestione—Schiavi della suggestione e padroni di noi stessi—Predominio del subconscio sul conscio—Immaginate di succhiare un limone—È impossibile separare il fisico dal mentale.

II. Il ruolo dell'immaginazione

Predominio dell'immaginazione sulla volontà—Legge dello sforzo convertito—L'immaginazione non deve essere ostacolata—Esempi del potere dell'immaginazione—Il fattore morale in ogni malattia—I limiti dell'autosuggestione sono sconosciuti.

III. L'autosuggestione nella pratica

Semplicità del controllo del subconscio—Come gli Oracoli degli Antichi—Perché una suggestione generale è migliore delle suggestioni specifiche—Non concentratevi—Come far scomparire il dolore—Come addormentarsi—Balbuzie, mancanza di fiducia e paralisi guarite.

IV. Malattie che possono essere curate

Le malattie organiche possono essere influenzate—Come i sintomi possano essere curati anche quando la malattia in sé non lo è—La tubercolosi può essere aiutata—Sciatica, disturbi gastrici, stitichezza, asma e mal di testa possono essere facilmente alleviati—I tessuti deperiti possono essere riparati—Le donne possono conservare e accrescere la propria bellezza—Bisogna osservare le comuni regole della salute—Il medico è una necessità.

V. Il potere morale dell'autosuggestione

La cultura psichica è necessaria quanto quella fisica—L'autosuggestione va usata per combattere le tendenze criminali—Il potere della suggestione nel crimine—La suggestione nei riformatori—Il vizio può essere vinto.

VI. L'autosuggestione nell'educazione dei bambini

Come trattare i bambini—L'incoraggiamento è particolarmente necessario ai bambini—Non spaventare mai i bambini—Rendere attraente il lavoro—Dare soltanto buoni esempi—Suggestione ai bambini mentre si addormentano—Suggestione nelle scuole—Il carattere formato dall'immaginazione.

VII. Padroni del nostro destino

I neonati praticano automaticamente l'autosuggestione—La padronanza di sé significa salute—Miracoli moderni.

VIII. Il futuro dell'autosuggestione

La ricerca psicologica frenata dal materialismo e dal fatalismo—Idee filosofiche astratte applicate praticamente a scopi terapeutici—Si stanno creando a Londra, Parigi e New York istituti per la pratica dell'autosuggestione—Lo sviluppo della psicologia applicata è appena agli inizi—L'autosuggestione potrebbe svilupparsi più rapidamente in America che in Europa.

IX. Non sono un guaritore

Non un guaritore—Mi limito ad applicare verità note da migliaia di anni—Nessun legame con la religione.

PARTE II

X. La portata dell'attività americana

Le suggestioni accumulate di New York—I grattacieli di New York come simbolo—Ogni americano dovrebbe «arrivare»—Gli americani hanno usato l'autosuggestione senza rendersene conto.

XI. Tutto è suggestione

Gli americani sono più suscettibili alla suggestione dei francesi o degli inglesi—Autosuggestione e Proibizionismo—Un bicchiere d'acqua ghiacciata come simbolo—Il «self-service» e la suggestione.

XII. Il mio pubblico americano

L'attenzione del pubblico americano—Il pubblico americano sorride mentre ascolta—Il pubblico americano fa domande—La serenità del pubblico americano.

XIII. Città che non ho mai visto

L'audacia degli architetti americani—La costruzione promiscua americana—Lo sviluppo di un temperamento artistico americano—Alcuni suggerimenti per le organizzazioni commerciali.

XIV. Le domande che mi vengono rivolte

L'autosuggestione negli affari—L'autosuggestione per il dirigente—Non uso l'ipnotismo—Non lasciate che l'autosuggestione diventi un'ossessione.

XV. L'America—Fondatrice di una nuova civiltà

L'America libera dalle «tradizioni»—Le condizioni sociali in America—Gli ideali americani sono ideali nuovi—L'America, custode della civiltà.

XVI. L'efficienza americana

L'efficienza negli alberghi americani—Gli stranieri diventano rapidamente americani—Il pericolo di troppa «efficienza».

XVII. La fretta accumulata nelle città dell'Ovest

New York, la tranquilla!—Il ritmo massacrante del Midwest—L'autosuggestione e la vita frenetica.

XVIII. L'influenza femminile in America

Dove governa la donna americana—Le donne americane sono affascinanti—Buone conversatrici—Le donne americane sono colte—e stravaganti.

XIX. Gli uomini americani—i lavoratori più instancabili del mondo

Gli americani lavorano duramente—Come risultato della suggestione—L'autosuggestione del successo—Gli uomini americani non sono impacciati—L'americano ha fiducia in se stesso.

XX. L'influenza dei giornali

L'influenza della stampa—Il ruolo dominante svolto dagli editori americani.

PARTE I
IL MIO METODO

La realtà dell'autosuggestione

DESIDERO dire quanto sia stato felice di poter entrare in contatto personale con il grande pubblico americano, proprio dalla sua parte dell'Atlantico. E nello stesso tempo non potevo fare a meno di sentirmi un poco imbarazzato. Avevo l'impressione che la gente di quel continente si aspettasse da me qualche meravigliosa rivelazione, quasi miracolosa, mentre in realtà il messaggio che ho da offrire è così semplice che molti, sulle prime, sono tentati di considerarlo quasi insignificante. Lasciatemi però dire fin d'ora che, per quanto semplice possa essere il mio messaggio, esso insegnerà a coloro che acconsentiranno ad ascoltarlo e a riflettervi con equità una chiave per un benessere fisico e morale duraturo, che non potrà mai essere perduta.

L'autosuggestione sconcerta per la sua semplicità. A chi non la conosce, l'autosuggestione o padronanza di sé può apparire sconcertante proprio per la sua semplicità. Ma forse che ogni scoperta, ogni invenzione, non sembra semplice e ordinaria una volta divenuta di uso comune e una volta che i suoi dettagli o il suo meccanismo sono noti all'uomo della strada? Non intendo con questo rivendicare l'autosuggestione come una mia scoperta. Tutt'altro. L'autosuggestione è antica quanto il mondo; avevamo soltanto dimenticato di praticarla e perciò abbiamo avuto bisogno di impararla di nuovo.

Pensate a tutte le forze dell'Universo pronte a servirci. Eppure trascorsero secoli prima che l'uomo ne penetrasse il segreto e scoprisse i mezzi per utilizzarle. Lo stesso avviene nel dominio del pensiero e della mente: abbiamo al nostro servizio forze di valore trascendente delle quali siamo o completamente ignari oppure soltanto vagamente consapevoli.

Il potere dell'autosuggestione era noto nel Medioevo. Il potere del pensiero, dell'idea, è incommensurabile, è smisurato. Il mondo è dominato dal pensiero. Anche l'essere umano, individualmente, è interamente governato dai propri pensieri, buoni o cattivi. La potente azione della mente sul corpo, che spiega gli effetti della suggestione, era ben nota ai grandi pensatori del Medioevo, la cui vigorosa intelligenza abbracciava l'insieme delle conoscenze umane.

Ogni idea concepita dalla mente, dice san Tommaso, è un ordine al quale l'organismo obbedisce. Può anche, aggiunge, generare una malattia o guarirla.

L'efficacia dell'autosuggestione non potrebbe essere espressa più chiaramente.

Pitagora e Aristotele insegnavano l'autosuggestione. Sappiamo infatti che l'intero organismo umano è governato dal sistema nervoso, il cui centro è il cervello—la sede del pensiero. In altre parole, il cervello, o la mente, controlla ogni cellula, ogni organo, ogni funzione del corpo. Se è così, non è evidente che mediante il pensiero siamo padroni assoluti del nostro organismo fisico e che, come gli Antichi mostrarono secoli fa, il pensiero—o suggestione—può produrre e di fatto produce la malattia oppure la cura? Pitagora insegnava ai suoi discepoli i principi dell'autosuggestione. Scrisse: «Dio Padre, liberali dalle loro sofferenze e mostra loro quale potere soprannaturale è a loro disposizione».

Ancora più precisa è la dottrina di Aristotele, secondo la quale «una vivida immaginazione costringe il corpo a obbedirle, perché è un principio naturale di movimento. L'immaginazione, infatti, governa tutte le forze della sensibilità, mentre quest'ultima, a sua volta, controlla il battito del cuore e attraverso di esso mette in moto tutte le funzioni vitali; così l'intero organismo può essere rapidamente modificato. Tuttavia, per quanto vivida possa essere l'immaginazione, essa non può cambiare la forma di una mano, di un piede o di un altro membro».

Provo una particolare soddisfazione nel ricordare questo elemento dell'insegnamento di Aristotele, perché contiene due dei principi più importanti, anzi essenziali, del mio metodo di autosuggestione:

1. Il ruolo dominante dell'immaginazione.
2. I risultati che ci si può attendere dalla pratica dell'autosuggestione devono necessariamente essere limitati a quelli che rientrano nei confini della possibilità fisica.

Tratterò questi punti essenziali più dettagliatamente in un altro capitolo.

Purtroppo, tutte queste grandi verità, tramandate dall'antichità, ci sono giunte avvolte nella nebulosa veste di nozioni astratte, oppure celate nel mistero della segretezza esoterica, e sono così apparse inaccessibili al comune

mortale. Se ho avuto il privilegio di discernere il significato nascosto degli antichi filosofi, o di estrarre l'essenza di un principio vitale e di formularlo in modo estremamente semplice e comprensibile per l'umanità moderna, ho avuto anche la gioia di vederlo praticato con successo da migliaia di sofferenti per più di vent'anni.

Schiavi della suggestione e padroni di noi stessi. Notate bene: io non sono un guaritore. Posso soltanto insegnare agli altri a guarire se stessi e a mantenersi in perfetta salute.

Spero inoltre di mostrare che il campo di applicazione dell'autosuggestione è praticamente illimitato. Non soltanto siamo in grado di controllare e modificare le nostre funzioni fisiche, ma possiamo sviluppare nella direzione desiderata le nostre facoltà morali e mentali semplicemente mediante il corretto esercizio della suggestione: nel campo dell'educazione vi è un'immensa possibilità di applicazione della suggestione.

Dalla nascita alla morte siamo tutti schiavi della suggestione. I nostri destini sono decisi dalla suggestione. È un tiranno onnipotente del quale, se non prestiamo attenzione, siamo strumenti ciechi. Ma è in nostro potere capovolgere la situazione, disciplinare la suggestione e dirigerla nella direzione che noi stessi desideriamo; allora essa diventa autosuggestione: abbiamo preso le redini nelle nostre mani e siamo diventati padroni del più meraviglioso strumento concepibile. Nulla ci è impossibile, eccetto naturalmente ciò che è contrario alle leggi della Natura e dell'Universo.

Come possiamo raggiungere tale dominio? Dobbiamo innanzitutto comprendere a fondo almeno gli elementi del meccanismo della parte mentale di ciò che costituisce l'essere umano. La personalità mentale è composta dal conscio e dal subconscio. Si ritiene generalmente che il potere e le azioni di un uomo dipendano quasi esclusivamente dal suo io cosciente. Si comincia però a comprendere che, rispetto all'immensità del ruolo del subconscio, quello dell'io cosciente è come una piccola isola in un vasto oceano, esposta a tempeste e burrasche.

Predominio del subconscio sul conscio. Il subconscio è una lastra fotografica permanente e ultrasensibile alla quale nulla sfugge. Registra ogni cosa, ogni pensiero, dal più insignificante al più sublime. Ma è più di questo. È la fonte della creazione e dell'ispirazione; è il potere misterioso che fa germogliare le idee e ne determina la materializzazione nella forma cosciente dell'azione. Se conveniamo che il punto di partenza delle nostre gioie, dei nostri dolori, dei nostri mali, del nostro benessere, delle nostre aspirazioni, di tutte le nostre emozioni, si trova nel nostro io subconscio, possiamo logicamente dedurre che ogni idea germinata nella nostra mente tende a realizzarsi.

Centinaia di esempi tratti dai piccoli incidenti dell'esistenza quotidiana ci permettono di verificare la verità di tutto questo. Per illustrare l'azione del pensiero sulle facoltà emotive ci basta ricordare un grave incidente o uno spettacolo straziante di cui siamo stati testimoni per provare immediatamente sensazioni di dolore o di orrore, con maggiore o minore intensità a seconda del nostro temperamento individuale.

Immaginate di succhiare un limone. Un esempio più semplice e forse ancora più sorprendente è il classico esempio del limone. Immaginate di succhiare un limone succoso e aspro, e la vostra bocca comincerà inevitabilmente e istantaneamente a produrre saliva. Che cosa è accaduto? Semplicemente questo: sotto l'influenza dell'idea, le ghiandole si sono messe al lavoro e hanno secreto una quantità abbondante di saliva—quasi tanta, in effetti, quanto se aveste davvero dato un morso a un limone reale. Ancora: pensate soltanto a una matita che stride mentre viene trascinata perpendicolarmente su una lavagna, e non potrete evitare di rabbrivire e contrarre il viso per il disgusto, mentre i nervi tesi vi mandano un brivido dalla nuca lungo tutta la colonna vertebrale.

È impossibile separare il fisico dal mentale. Dobbiamo dunque renderci conto che è impossibile separare il fisico dal mentale, il corpo dalla mente; che essi dipendono l'uno dall'altra; che in realtà sono una cosa sola. L'elemento mentale, tuttavia, è sempre dominante. Il nostro organismo fisico è governato da esso. Perciò siamo noi stessi a costruire o compromettere la nostra salute e il nostro destino, secondo le idee che agiscono nel nostro subconscio. Con ciò intendo dire che siamo assolutamente liberi di impiantare nel nostro io subconscio qualunque idea desideriamo; esso è un registratore instancabile e quelle idee determinano l'intero orientamento del nostro essere materiale, mentale e morale. È altrettanto facile sussurrare al nostro ricettivo io subconscio l'idea della salute quanto lamentarsi dei nostri problemi; e coloro che lo fanno possono essere certi del risultato, perché, come spero di averli convinti, esso si fonda sulle leggi della Natura.