

## **AUTOSUGESTIA**

Sugestia este un cuvânt des utilizat în relațiile interpersonale, reflectând un fenomen cu dublu sens: orientat spre altcineva sau spre propria persoană, caz în care este vorba despre autosugestie. Noi suntem sugestibili, adică avem acea aptitudine numită “sugestibilitate”. În dicționarul de psihologie Larousse, aceasta se definește ca fiind capacitatea persoanei de a primi sugestii și de a reacționa la un semnal (care poate fi un obiect, un cuvânt etc.) în mod automat, fără participarea activă a voinței. Cu alte cuvinte, sugestiile sunt stimuli personali sau din mediu care ne pot determina să facem ceva fără să ne propunem aceasta.

Privind autosugestia, cu siguranță, fiecare am fost în situația în care ne-am influențat sau chiar ne-am schimbat părerea, decizia, comportamentul la un moment dat, în urma acestui fenomen. Ceea ce este definitoriu pentru autosugestie, este faptul că ea apelează la imaginația noastră, nu la voință. În acest sens, **forta imaginației 'bate' forța voinței**. Deși vrem să credem un anumit lucru, în situația dată ne vom comporta conform cu ceea ce ne dictează imaginația. De ex., dacă suntem sensibili la o autosugestie legată de încrederea în sine, cum că în anumite situații ne intimidăm, atunci când vom fi în situația dată, chiar vom simți o anumită inhibare și dificultate de a ne purta firesc și aceasta chiar în condițiile în care situația nu mai prezintă factorul care să ne inhibe – de ex. o persoană. În acest caz, autosugestia: - eu mă pierd în situația x – a funcționat, deși am vrut să ne comportăm firesc.

Autosugestiile ajung să fie inconștiente, prin repetare timp îndelungat, mai ales în perioada de formare a personalității. Fiind inconștiente, sunt investite cu puterea specifică a inconștientului, ceea ce explică impactul aproape incontrollabil pe care-l au. Aceste autosugestii devin stimuli personali cu semnificație, verbali sau obiectuali, care simțim că ne definesc în mod automat, fără să mai supunem aceasta unei analize logice. Sunt diverse informații pe care le-am învățat despre noi sau decizii pe care le-am luat despre noi și pe care le resimțim ca definitive – până în momentul în care le aplicăm o analiză logică și realistă. De ex. –eu sunt de obicei inferioară celor cu care intru în contact- sau –când cineva țipă la mine, mă poate și agresa și are dreptul să-și descarce nervii pe mine.

Autosugestiile sunt însoțite de senzația că lucrurile așa trebuie să fie, ca urmare nu ne mai punem întrebări asupra lor. De

asemenea, ceea ce este important, ele ne determină comportamentul imediat în situație, care de multe ori ne poate dăuna ulterior.

Vă invit să faceți un exercițiu de atenție, să observați cu cât mai multă acuratețe fluxul de gânduri care vă apar într-o anumită situație, gânduri de regulă neconștientizate. Vă puteți opri asupra câtorva gânduri care par a avea o înlănțuire logică și puneți-vă întrebarea: de ce să fie așa? Poate fi și altfel? Cum ar fi mai bine pentru mine? Rezultatul poate fi surprinzător.

Situațiile în care suntem influențate de autosugestii sunt practic nenumărate și apar în toate planurile vieții noastre. Putem remarca astfel puterea uriașă a minții noastre inconștiente, care prin exercițiu, repetare și înțelegere, ne poate deveni însă un instrument util în majoritatea acestor situații.

**SMARANDA GROSU**

**PSIHOLOG PSIHOTERAPEUT  
TRAINER**