

Edizioni Istituto di Scienze Umane

PSICOCIBERNETICA

PER IL CONTROLLO
DEL DESTINO

Stefano Fontana



L'ARTE DELLA
PROGRAMMAZIONE MENTALE



Collana Elementi

INDICE COMPLETO DEL VOLUME

Introduzione

Una riflessione è un punto di partenza

Nascita di un nuovo modello di pensiero

Psicocibernetica... in pillole

Linee guida della psicocibernetica e dello sviluppo personale

Il livello “alfa”

Entrare in “alfa”

Le tecniche di induzione al livello “alfa” – *esercizi*

Altri “aiuti”...

L'importanza di rilassarsi

I tre livelli del rilassamento

Rilassamento e livello alfa

Il rilassamento frazionato progressivo – *esercizi*

Concentrazione e visualizzazione – *esercizi*

La respirazione, elemento vitale – *esercizi*

I test di profondità e di regolazione psicofisica – *esercizi*

Gli elementi fondamentali della psicocibernetica

Gli ingredienti del successo:

- *motivazione*
- *chiarezza di scopi*
- *metodicità e costanza*
- *concentrazione*
- *immaginazione*
- *fede*

Il “nemico interiore”

Elaborare un progetto di vita

Vite... parallele

Elenco degli esercizi riportati nel volume

Un prezioso supporto: gli esercizi guidati

INTRODUZIONE

La PSICOCIBERNETICA è l'arte di programmare e regolare il proprio subconscio, la propria mente e il proprio comportamento al fine di raggiungere le mete personali e un modello ideale di essere in questa vita.

Nel libro sono presentate diverse tecniche delle scuole occidentali e orientali utili per entrare in uno stato di coscienza rilassato e meditativo (livello Alfa), per mezzo del quale è possibile influire direttamente e senza forzature sul proprio subconscio. In aggiunta sono indicati vari metodi per esercitare e portare a livelli molto elevati il potere di controllo della mente sul corpo e la capacità di visualizzare e di concentrare in immagini i propri obiettivi e come con queste si possa modellare il proprio destino. Altra importante tematica trattata nel libro: come impostare un piano di cambiamento personale a lunga scadenza e mantenersi fedeli nel tempo.

Fornendo tutte le informazioni teoriche e pratiche per imparare a gestire e ad utilizzare, a proprio esclusivo vantaggio, le risorse profonde che noi tutti possediamo a livello psichico inconscio, viene messo a disposizione dell'operatore un potente mezzo di autotrasformazione e di autogestione della propria realtà esistenziale.

Particolare ed originale rilievo è dato, in quest'opera, alla programmazione ed alla realizzazione del proprio futuro, da svolgersi in maniera positiva e consapevole, nell'intento di renderci titolari e padroni del nostro destino.

Il testo ha un titolo molto ambizioso, che a più d'uno sembrerà addirittura esagerato, eppure mettere in pratica la PSICOCIBERNETICA significa dare modo a se stessi e alla Vita di creare per noi qualche opportunità in più.

Nella vita di ognuno, sono i dettagli a fare delle significative differenze, a concedere delle vere e proprie svolte.

Pensate agli eventi determinanti e più significativi della vostra vita: non sono forse questi scaturiti da un dettaglio, da un evento, che se fosse stato diverso o non fosse accaduto nemmeno, voi ora sareste un altro e in chissà quale altra situazione?

Provate ad osservare e ad analizzare causalità e casualità e i loro effetti nel destino delle singole persone, e probabilmente ne resterete sbalorditi.

Da un piccolo evento, anche se casuale e inatteso, scaturisce un destino. Se riuscirete a creare e a pilotare voi stessi degli eventi, da quelli di sicuro qualcosa ne deriverà, ma sarete altrettanto certamente meno soggetti al caso.

In effetti, la *programmazione positiva della propria esistenza* è uno dei più importanti e significativi approcci della PSICOCIBERNETICA, quello che concerne la “costruzione volontaria” della propria realtà e quindi del proprio futuro, correggendo quegli aspetti della personalità che contribuiscono fortemente a determinarlo. In tale maniera, gli “schemi mentali” negativi acquisiti nel corso della propria storia vengono convertiti positivamente in vista di un radicale cambiamento della propria vita.

Il manuale si propone, quindi, come supporto utile per tutti coloro che sono interessati all'applicazione pratica ed efficace del “pensiero positivo concentrato” e delle tecniche di programmazione e di autoregolazione fisica e mentale.

In sintesi, una guida molto pratica, dove tutta la teoria è finalizzata a semplificare e rafforzare la messa in atto dei numerosi procedimenti riportati nell'opera.

PSICOCIBERNETICA... IN PILLOLE

I presupposti fondamentali della psicocibernetica, che qui ricordiamo, sono i seguenti.

1 – Ognuno nasce dotato, intrinsecamente, di un “*sistema guida*”, funzione del cervello, e quindi di ogni sistema nervoso, tendente alla creazione ed al raggiungimento di determinati fini. Se, in ogni animale, questo sistema agisce in maniera *istintiva ed automatica*, senza concedergli apprezzabili possibilità di scelta e di varianti, nell’essere umano questo si presenta assai più complesso ed elaborato.

2 – Il *sistema guida* si fonda sull’*apprendimento*. Vivere significa *apprendere continuamente*. Accumulando incessantemente esperienze, ogni individuo impara dei modelli di azione e di reazione, ossia *di comportamento*.

Ciò fa sì che il bagaglio personale costituito dalle esperienze di ognuno (gli anni dell’infanzia sono i più delicati ed influenzabili, ma non si smette mai di “assorbire” e d’imparare, sino all’ultimo) formi l’insieme delle nostre tendenze, credenze, valori, ecc. – in poche parole: *la nostra filosofia di vita ed esistenziale*, che è poi la *nostra* visione della realtà, quella che noi riteniamo essere tale.

3 – Sulla base delle esperienze via via acquisite ma, soprattutto, su *come* queste sono state da noi *elaborate*, il *sistema guida* sviluppa una *tendenza*, un atteggiamento che resterà la nostra emanazione e la nostra impronta. Questa tendenza, o *servomeccanismo* (così definito in quanto gode di vita autonoma ed agisce spontaneamente ed indipendentemente da noi e dalla nostra cosiddetta *vita cosciente*), manifesta sostanzialmente due attitudini: una diretta all’affermazione personale ed al “successo”; l’altra, auto-sabotatoria, orientata irrimediabilmente alla sconfitta e al “fallimento”.

4 – Un *servomeccanismo* è, a sua volta, parte di uno schema più complesso. Questo schema si definisce “autoimmagine”, ed è il nostra personale programma di comportamento.

L’autoimmagine che nutriamo, nel profondo di noi stessi, determina drasticamente le nostre possibilità e i nostri limiti ed è, in sintesi, la causa primaria della nostra *fortuna*, o della nostra *sfortuna*.

5 – L’immagine di sé *non è imm modificabile*. Proprio in virtù del fatto che noi si continua ad apprendere ed elaborare costantemente, anche nuovi modelli di pensiero e di azione, è possibile modificare l’autoimmagine, fornendole connotati ed orientamenti diversi. È, dunque, possibile *cambiare*. E questa *possibilità* è il punto più importante.

6 – Il cambiamento di uno *schema mentale*, per quanto solidamente radicatosi, in genere non può ottenersi mediante un cosiddetto *sforzo di volontà*. Si rivela, in questo caso più che mai, essere valida la *legge di Couè*, il quale affermava che “*in uno scontro diretto tra la volontà e l’immaginazione, è la seconda a prevalere*”. Un comportamento globale, o un’abitudine particolare, sono in noi talmente radicati e rafforzati dal tempo e dalle nostre costanti ripetizioni (la famosa *coazione a ripetere*), così sedimentati nel nostro inconscio, che uno sforzo volontario cosciente, per quanto giustificato dal buon senso, e per sentito e motivato che sia, quasi mai basta a variarlo, o perlomeno non a lungo.

Per esempio, frenare o rinviare un’azione, non elimina il meccanismo interno che l’ha determinata, e prima o poi si riproporrà prepotentemente alla nostra attenzione.

Senza contare, poi, il doloroso e travagliato conflitto che si genera in questa lotta contro se stessi, quasi sempre perduta in partenza.

7 – Il cambiamento, paradossalmente, richiede meno sforzo diretto di volontà di quanto si creda, se escludiamo l’impegno di cimentarsi costantemente nel lavoro interiore, ovviamente. Qualsiasi schema si sia creato nel tempo, per mezzo dell’immaginazione (intesa come *creazione di vivide immagini mentali*) è possibile fornire nuovi e diversi elementi alla nostra autoimmagine, modificandola sensibilmente. Questo “miracolo”

accade in virtù di una scoperta sorprendente, che racchiude in sé il senso e l'anima della psicocibernetica: *IL NOSTRO CERVELLO NON OPERA DISTINZIONE TRA REALTÀ VISSUTA E REALTÀ IMMAGINATA.*

Durante l'esercizio di visualizzazione, infatti, sono messi in gioco gli STESSI, IDENTICI, MECCANISMI DI APPRENDIMENTO ED ASSIMILAZIONE, ed il cervello li elabora, di conseguenza, tali e quali, ossia come FOSSERO VERI... ed è così che poco a poco lo diventano realmente!

Ne consegue che *ciò che viviamo intensamente sul piano mentale si manifesta e si concretizza, prima o poi, sul piano fisico.*

È arbitrario e illogico affermare che "l'immaginazione è illusione", e che il lavoro mentale che ne deriva sia soltanto *fantasia*, nei confronti della cosiddetta "realtà".

Esaminando oggettivamente ed imparzialmente il mondo fisico che percepiamo con i nostri sensi, sia pure limitati nel loro ventaglio di ricezione, dovremo per evidenza dei fatti riconoscere che la materia viene plasmata, ed addirittura creata, dalle nostre idee, prima ancora che dalle nostre mani.

Negarlo equivarrebbe a ripudiare tutto ciò che il percorso dell'evoluzione umana è stato in grado di realizzare sino ad oggi, nel bene e nel male.

Numerosi esperimenti ed esperienze comprovano l'assioma poco fa enunciato: atleti che si sono allenati soltanto *mentalmente*, hanno raggiunto quasi gli stessi risultati di altri colleghi che si erano allenati *realmente*.

Studenti giudicati "negati" per una determinata materia scolastica, sono riusciti ad eccellere in quella stessa, modificando la loro *convinzione di poter riuscire*.

Numerosi esperimenti condotti sotto ipnosi dimostrano che è possibile riuscire a far interpretare qualunque ruolo al soggetto ipnotizzato, fino a fargli manifestare possibilità fisiche e psichiche che, normalmente, nella sua esperienza abituale di vita, gli sono negate.

Infine... noi stessi durante e subito dopo un sogno, non riusciamo a distinguere tra realtà e sogno stesso, e tutto ci sembra talmente realistico,

tanto che poi non riusciamo a capacitarci di come si sia trattato *soltanto* di fantasia.

Ci sarebbe ancora tanto da aggiungere, ma questo è l'essenziale, e direi di fermarci qui.

Del resto, nel capitolo successivo avremo altra materia di riflessione e di studio per lavorare su noi stessi.

LINEE GUIDA DELLA PSICOCIBERNETICA E DELLO SVILUPPO PERSONALE

Queste frasi, che contengono l'essenza della psicocibernetica e delle altre metodiche di sviluppo e crescita personale, andrebbero, nel tempo, lette e rilette, e meditate a lungo, finché non divengano per noi delle evidenti realtà.

L'individuo è, intrinsecamente, una miniera di risorse e di potenzialità inesplorate, ma generalmente non se ne rende conto e utilizza unicamente un minimo di queste qualità, spesso a proprio svantaggio.

Ciò che siamo oggi è, in ultima analisi, il risultato dato dalla somma di tutto ciò che abbiamo pensato, detto e fatto "ieri". Ciò che saremo "domani", dipende in buona misura da ciò che stiamo pensando, dicendo e facendo oggi.

Ognuno di noi possiede in sé la capacità di orientare volontariamente e creativamente la propria vita secondo i propri ideali e necessità, e determinare quindi il suo "ruolo" nel mondo e il proprio destino.

Corpo, mente ed emozioni interagiscono e s'influenzano vicendevolmente. Controllando la mente possiamo vantaggiosamente utilizzarla e, tramite questa, regolare gli altri strumenti.

L'individuo non è una macchina, ma possiede degli strumenti (mente, corpo, emozioni) che hanno un funzionamento simile a quello delle macchine e pertanto possono essere intenzionalmente regolati. Viceversa, se ne è passivamente regolati.

Chiunque può servirsi della psicocibernetica e delle sue tecniche per apportare un significativo miglioramento a se stesso e alla propria vita. I

fattori determinanti, a questo scopo, sono: la motivazione (o più motivazioni); il desiderio di cambiare (o altri desideri intensi); la pratica regolare degli esercizi, che ci permettono di usare bene i nostri strumenti e le nostre possibilità interiori.

Ognuno può avere successo nella pratica della psicocibernetica, applicandola seriamente e regolarmente: è inevitabile come mangiare, bere o dormire. In effetti, non si tratta di altro che utilizzare dei meccanismi che da sempre e comunque, inconsciamente, utilizziamo (e fino ad oggi hanno funzionato!), solo in maniera inadeguata alle nostre esigenze. Abbiamo tutti messo in pratica, fino ad oggi e con ottimo successo, i principi della psicocibernetica, rivolgendoli però a fini non consoni o addirittura contrari alle nostre aspettative e necessità. Ora è il momento di invertire la direzione, senza sprecare altro tempo.

L'esistenza di un individuo è regolata, in somma parte, dal funzionamento della propria mente inconscia. Essa non è, in sé per sé, "buona" o "cattiva" ma, lasciata allo sbando, può dirigersi su mete e obiettivi non gradevoli per noi o per altri. Imparando a regolare e a dirigere la mente inconscia e le sue potenti forze sommerse, possiamo garantirci il successo nelle nostre iniziative.

Per ottenere il massimo dalle tecniche di psicocibernetica è indispensabile, attraverso una serena e imparziale riflessione e autoanalisi, comprendere il "punto" nel quale ci troviamo ora, in questa fase della nostra esistenza, nonché sapere – almeno a grandi linee – dov'è che vogliamo portarci in futuro.

La mente umana può, senza esagerazioni, essere paragonata a una lampada di Aladino: essa si impegna, incessantemente, a realizzare i nostri pensieri, desideri ed aspirazioni così come le si presentano. Se noi le diamo un qualsiasi obiettivo, essa si volgerà a realizzarlo. Se non glielo daremo volontariamente, essendo essa strutturata per averne comunque, prenderà come obiettivi da realizzare tutto il materiale confuso che le inoltriamo senza saperlo, con i nostri pensieri, desideri e movimenti quotidiani. Ne consegue

che essa continuerà a svolgere questa sua funzione, che lo vogliamo o no: perciò si rende importante avere, di volta in volta, uno o più obiettivi – di qualsiasi genere – da concretizzare. Diversamente, il rischio è quello di trovarsi in situazioni che poi ci si ritorcono contro.

Le leggi che regolano la mente e il pensiero, pur con tutte le loro infinite “variabili” e modificabilità, oggettive e soggettive, sono precise ed infallibili.

La mente inconscia è di per sé, “amorale”. Non segue i criteri logici e della morale comune e non è in grado di distinguere tra quello che è “bene” e quello che è “male”, anche se ciò riguarda direttamente noi e la nostra salute. Perciò, un nutrimento negativo per la mente, di qualsiasi genere, procura conflitti, disarmonia, disagio e malattia. E se noi stessi inviamo un messaggio negativo ad essa, questo verrà preso, digerito e assorbito così com’è e rielaborato di conseguenza, allo scopo di costituire un *comportamento appreso* per le future esperienze.

La mente possiede in sé un grande potenziale realizzativo, ma è in grado di dare il massimo quando le si passa un compito o un obiettivo per volta. Obiettivi numerosi, o addirittura contrari e divergenti, creano confusione in essa e annullano le forze interiori suscitate e mobilitate attraverso le tecniche o attraverso desideri confusi.

L’inconscio ha un suo specifico linguaggio, che non è propriamente quello verbale, della logica e della ragione. Sarà docile e malleabile attraverso un “dialogo” con la mente conscia fatto, sì, di frasi, ma soprattutto di immagini ed emozioni. Dunque la sola ripetizione o suggestione verbale si rivela spesso, da sola, ininfluyente o non abbastanza incisiva per agire in profondità.

Esistono dei livelli di coscienza, comprovati e misurati scientificamente, sui quali oscilla il cervello (organo fisico della mente). Essi sono: BETA, ALFA, TETA E DELTA. Dei quattro, il più interessante per lo studente di psicocibernetica, è il cosiddetto ritmo, o livello, “ALFA”.

Il livello “ALFA” è un particolare stato di coscienza nel quale il ritmo cerebrale e il lavoro del cervello sono notevolmente rilassati: è lo stato di massima distensione psicofisica nel quale possono manifestarsi le più preziose ed intime risorse della mente, quali sono creatività, intuizioni, invenzioni, guarigioni, fenomeni ESP, eccetera...

Quando ci troviamo in “ALFA”, il segno distintivo è che percepiamo sempre un concreto senso di benessere, rilassamento ed equilibrio interiore. C’è un tangibile rilassamento fisico, e la mente è serenamente distesa, lucida e vigile.

Il livello “ALFA” è *uno stato naturale* della nostra coscienza e del nostro cervello che può essere raggiunto facilmente e a volontà attraverso un appropriato e regolare allenamento individuale. Producendo coscientemente il “Ritmo ALFA” (allentando le tensioni psicofisiche e rilassando il processo del pensiero) e praticando, in questo piacevole stato così felicemente raggiunto, gli esercizi di psicocibernetica, questi si realizzano al massimo grado.

La fede negli esercizi di psicocibernetica e nei nostri obiettivi, qualunque essi siano, ne aiutano la veloce realizzazione. La sfiducia e l’incredulità, viceversa, li ostacolano e li rallentano, rafforzando così il proprio *servomeccanismo del fallimento*.

Se non abbiamo “fede”, possiamo acquisirla, prefiggendoci inizialmente obiettivi più semplici e ottenibili. L’avvenuta realizzazione di essi ci porterà a credere nell’ottenimento dei successivi.

Attraverso l’educazione, l’ambiente e le esperienze avvenute nel corso della propria esistenza, l’individuo sviluppa una determinata “*IMMAGINE DI SÈ*”. Qualunque essa sia, questa condiziona e governa il nostro comportamento, il nostro orientamento di base e la nostra esistenza.

Attraverso “L’*IMMAGINE DI SÈ*” la mente sviluppa ed orienta un atteggiamento intrinseco al comportamento umano, denominato

“SERVOMECCANISMO” (poiché esso agisce autonomamente e automaticamente).

Quando questo agisce a nostro svantaggio, viene definito “Servomeccanismo per l’INSUCCESSO”.

Quando, invece, viene rivolto a nostro vantaggio, viene definito “Servomeccanismo per il SUCCESSO”.

L’immagine di sé e il conseguente servomeccanismo che ne deriva possono essere modificati attraverso la pratica costante degli esercizi di psicocibernetica.

L’immagine di sé e le immagini mentali in generale, agiscono sull’inconscio attraverso la mediazione del sistema nervoso.

La mente inconscia non fa alcuna differenza tra esperienza reale ed esperienza puramente immaginata, pertanto quest’ultima viene sempre presa per vera ed essa agisce di conseguenza, positivamente o negativamente, a seconda dei casi. Cambiando l’immagine di sé, si modificano il proprio atteggiamento, comportamento, attitudini e, in definitiva, il proprio destino.

Per raggiungere una determinata meta o per realizzare un’importante modifica nel proprio atteggiamento, è fondamentale prevedere un tempo ragionevole per far sì che tale cambiamento si verifichi. Per apprendere in maniera indelebile un comportamento è necessario un ciclo continuativo e ripetuto di almeno 21 giorni. Nei casi più complessi o di grande portata realizzativa, questo periodo di base dev’essere esteso almeno a tre mesi (tre cicli di 21 giorni, intervallati da una settimana di riposo).

ELENCO DEGLI ESERCIZI RIPORTATI NEL VOLUME

Il rilassamento frazionato progressivo (tecnica completa e tecnica abbreviata)

LE TECNICHE DI INDUZIONE AL LIVELLO ALFA

1. Tecnica cromo-numerica
2. Tecnica della pesantezza
3. Tecnica della leggerezza
4. Tecnica dell'ascensore
5. Tecnica dello sguardo defocalizzato
6. Tecnica del cielo azzurro
7. Tecnica del respiro ultra-rallentato
8. Tecnica del mantra

CONCENTRAZIONE E VISUALIZZAZIONE

A) Esercizi di visualizzazione – training di base

1. Visualizzazione di un oggetto semplice
2. Visualizzazione di un oggetto complesso
3. Consapevolezza sensoriale interiore
4. Esperienza di immaginazione sensoriale emotiva

B) esercizi di visualizzazione training complementare

5. Visualizzazione non specifica
6. Visualizzazione specifica

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

1. Respirazione di base con apnea
2. Respirazione vocale
3. Respirazione purificatrice
4. Respirazione curativa

I TEST DI PROFONDITÀ E DI REGOLAZIONE PSICOFISICA

1. Controllo della respirazione
2. Controllo ghiandolare
3. Controllo delle pulsazioni
4. Controllo emozionale
5. Controllo muscolare
6. Controllo della temperatura corporea

ELABORARE UN PROGETTO DI VITA

Tecnica base per la programmazione del futuro- l'anno felice

UN PREZIOSO SUPPORTO: GLI ESERCIZI GUIDATI

È assai utile, soprattutto per i principianti, disporre di sequenze complete registrate che permettano di allenarsi da soli, con molte minori difficoltà.

Chi lavora da solo, infatti, tende a distrarsi più facilmente e, inoltre, dovendo ricordare a mente i diversi passaggi, non riesce a rilassarsi bene e a fondo cosa che, abbiamo visto, a livello pratico è la prima cosa da acquisire, fin dall'inizio.

Per questo ho preparato delle *sedute audio di psicocibernetica* che possono fungere da supporto e da guida per i principianti e per quelli che sono magari ancora indecisi se applicarsi o meno, le quali possono esserci richieste direttamente.

Successivamente, maturando in esperienza, il praticante può decidere se continuare ad esercitarsi con il supporto audio, o direttamente gestendo la seduta *in proprio*.

Non limitatevi ad esercitatevi poche volte, per poi dimenticare tutto: siate costanti... cercate di dare spazio alla PRATICA della psicocibernetica nel vostro vivere quotidiano!

Conoscere i presupposti teorici e le tecniche non basta per modificare qualcosa. Gli esercizi non sono, in sé, delle pillole, che da sole trasformano magicamente le persone e le situazioni correlate; è il loro uso creativo che ci aiuta anche a capire cosa vogliamo davvero, e ci dà una mano a raggiungerlo.

Eccovi, in sintesi, il contenuto dei due esercizi fondamentali che ho preparato per i lettori di questo libro, i quali potranno richiederceli: uno di durata lunga (circa 50 minuti), e l'altro di durata media (sui 25 minuti), da eseguirsi in una posizione comoda e stabile (distesi o in poltrona, è meglio).

PRIMA SEDUTA, 50'

- **FASE PRELIMINARE** – entrata in ALFA e nel luogo di RELAX INTERIORE
- **AUTOANALISI:** esame della propria realtà, suddivisa in sei categorie essenziali, in evoluzione dal passato al futuro.
- **PSICOCIBERNETICA:** esercizio sull'Immagine di Sé
- **PSICOCIBERNETICA:** esercizio di auto-riconciliazione

SECONDA SEDUTA, 25'

- **ESERCIZIO PRELIMINARE – VARIANTE** – entrata in ALFA e RELAX mediante IMMAGINI LIBERE
- **PSICOCIBERNETICA:** esercizio di costruzione del proprio futuro, programmando il prossimo anno.