

# PSICOCIBERNETICA... in PILLOLE

di Stefano Fontana

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 - animale evoluto, si dice... perlomeno, alcuni lo sono - 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.

**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, 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 la 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 *immodificabile*. 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*, per quanto solidamente radicato, non può ottenersi mediante un cosiddetto *sforzo di volontà*. Si rivela, in questo caso più che mai, essere valida la *legge di Coué*, 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 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 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 *convincione di potere*. 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.



**Per coloro che vogliono avere un approccio pratico e diretto con l'argomento presentato in queste pagine (tratte dal video-testo con CD guidato "VIDEOCORSO DI PSICOCIBERNETICA", Edizioni ISU, recentemente uscito), è previsto un corso nei giorni 14/15 maggio. Il programma è riportato in questa stessa rivista.**

