

**Estratti da *Psico-cibernetica. Un nuovo metodo per dare più vita alla vostra vita*
Astrolabio/Ubaldini, Roma 1965**

PREFAZIONE

Uno specialista in chirurgia plastica *è e deve essere*, lo voglia o no, uno psicologo. Quando si cambia volto a un uomo quasi sempre si cambia il suo futuro. Cambiate la sua immagine fisica e quasi sempre cambierete l'uomo, la sua personalità, il suo comportamento, e talvolta anche il suo talento e la sua abilità.

La bellezza è più profonda della pelle

Un chirurgo estetico non altera soltanto l'aspetto di un uomo, ma ne cambia l'animo. Le sue operazioni agiscono più in profondità della pelle, e incidono spesso persino sulla psiche.

Fallimenti che condussero al successo

Dopo un intervento alcuni pazienti non mostravano cambiamenti nella personalità. *Nella maggior parte dei casi* un individuo che grazie ad una operazione estetica aveva potuto correggere un volto veramente brutto o dei lineamenti "mostruosi" provava, quasi immediatamente (di solito nel giro di ventun giorni), una maggior stima e fiducia in se stesso; mentre *in altri casi* il paziente continuava a provare un irragionevole senso di inferiorità. In poche parole, questi "insuccessi" continuavano a sentire, ad agire e a comportarsi proprio *come se* avessero ancora l'antico volto.

Questo mi fece capire che la ricostruzione dell'immagine fisica non era "la" chiave al cambiamento di personalità. La plastica facciale doveva, *di solito ma non sempre*, agire su un certo quid, e quando questo *quid* veniva ricostruito la persona stessa cambiava. Al contrario, quando ciò non avveniva, l'individuo restava quel che era anche se i suoi lineamenti erano radicalmente diversi.

Il volto della personalità

Era come se la personalità stessa avesse un "volto". Questo non esteriore "volto della personalità" sembrava essere la vera chiave del cambiamento di personalità. Se questo rimaneva traumatizzato, distorto, "orrendo" o menomato, l'individuo stesso continuava a comportarsi come se non fosse avvenuto alcun mutamento esteriore.

Se quindi questo "volto della personalità" poteva essere ricostruito, se era possibile eliminare le vecchie cicatrici psicologiche, allora e solo allora la persona stessa cambiava anche senza un intervento di chirurgia plastica. Una volta approfondito questo argomento trovai molti fenomeni che confermavano la teoria per cui la "immagine di se stessi" cioè il concetto mentale e spirituale o il "ritratto" che un individuo si è fatto di se stesso, costituisce la vera chiave della personalità e del comportamento. (p. 7-9)

Alla ricerca della verità

Trovai risposta alla maggior parte delle mie domande nella nuova scienza della Cibernetica, che ristabili la teleologia come concetto scientifico validissimo. È piuttosto strano che la nuova dottrina della Cibernetica sia frutto delle ricerche di fisici e di matematici più che di psicologi, specialmente quando si arriva a capire che essa ha a che fare con la teleologia, vale a dire con il comportamento tendente a raggiungere un determinato scopo dei sistemi meccanici. La Cibernetica spiega "ciò che accade" e "ciò che è necessario" per tale comportamento delle macchine. La psicologia, con tutta la sua vantata conoscenza della mente umana non dava risposta soddisfacente a tale semplice

predisposizione verso un dato fine, a come, ad esempio, fosse possibile per un essere umano prendere, per esempio, una sigaretta da un tavolino e portarla alla bocca. Un fisico invece poteva darle la risposta. I sostenitori di molte teorie psicologiche erano in un certo senso paragonabili a uomini volti a studiare lo spazio e gli altri pianeti, pur non essendo in grado di dire ciò che era alle loro spalle.

La nuova scienza della Cibernetica rese possibile in psicologia una importante innovazione, di cui io personalmente non ho alcun merito, se non quello di averla riconosciuta. Il fatto che essa sia frutto dello studio di fisici e di matematici non ci deve sorprendere, poiché in genere qualsiasi elemento nuovo di una scienza proviene dall'esterno del sistema. Mentre gli "esperti" sono più profondamente interessati agli sviluppi di una data scienza entro i suoi ben definiti limiti *ogni* innovazione deve di solito provenire dall'esterno non dagli "esperti" ma da coloro che qualcuno ha definito "*inesperti*". Pasteur non era dottore in medicina, i fratelli Wright non erano ingegneri aeronautici, ma semplici meccanici. Einstein, propriamente parlando, non era un fisico ma un matematico, tuttavia le sue nuove tesi matematiche rivoluzionarono completamente tutte le teorie della fisica. Madame Curie non era dottore in medicina ma un fisico, eppure apportò un notevole contributo alla scienza medica. (p. 9-10)

Principi generali

Per capire la psicologia dell'immagine dell'io e applicarla alla vita pratica, è necessario avere qualche nozione sul meccanismo di cui essa si serve per arrivare ai suoi scopi. Esistono numerose prove scientifiche che dimostrano che il cervello e il sistema nervoso dell'uomo operano in conformità ai noti principi della Cibernetica per raggiungere i fini dell'individuo. Per quel che riguarda le loro funzioni, il cervello e il sistema nervoso costituiscono un meraviglioso e complesso "meccanismo volto ad uno scopo", una sorta di sistema guida automatico che agisce *per* voi come "meccanismo per il successo" e *contro* di voi come "meccanismo per l'insuccesso", e il cui funzionamento dipende da come "Voi", l'operatore, lo guidate, e dagli scopi che voi stabilite per esso.

È un'ironia che la Cibernetica, che ebbe inizio come studio di macchine e di principi meccanici, giunga sino a ristabilire la dignità dell'uomo come essere unico e creatore. La Psicologia, che iniziò come studio della psiche, o dell'animo umano, finì quasi per privare l'uomo di tale dignità. Il behaviorista, che non capiva né l'uomo né la sua macchina, confondendo di conseguenza l'uno con l'altra, ha affermato che il pensiero è semplicemente il movimento di elettroni, e la consapevolezza una pura azione chimica. "Volontà" e "Propositi" costituivano dei miti. La Cibernetica, che ebbe inizio come studio di macchine fisiche, non commette tale errore; essa non afferma che l'"uomo" è una macchina, ma che *possiede* e *usa* una macchina, e ci indica come essa funzioni e come possa essere usata. (p. 11)

Il segreto sta nell'esperienza

La psicologia dell'immagine dell'io colma la lacuna e risolve evidenti conflitti tra i vari metodi terapeutici usati al giorno d'oggi, costituendo un comune denominatore per suggerire, direttamente e indirettamente, dei consigli per la psicologia clinica, la psicoanalisi e anche l'autosuggestione. In un modo o nell'altro, tutte queste scienze si basano sull'esperienza creativa per costruire una migliore immagine dell'io. Senza voler prendere in considerazione le varie teorie, questo è quel che *realmente* accade, ad esempio, nella "situazione terapeutica" della scuola psicoanalitica: l'analista non procede a critiche, non disapprova, non moralizza, non si mostra scandalizzato quando il paziente espone le sue paure, le sue inibizioni, i suoi sentimenti di colpa e i suoi "cattivi pensieri". Forse per la prima volta nella sua vita il paziente *si sente* accettato come essere umano, "sente" che il suo intimo ha una certa dignità e un certo valore e arriva ad accettare se stesso e a concepire il suo "io" sotto una nuova luce. (p. 12)

CAPITOLO 1 – L’IMMAGINE DELL’IO È LA CHIAVE PER UNA VITA MIGLIORE

Nuove profonde osservazioni scientifiche sul “Subconscio”

La nuova scienza della Cibernetica ci ha fornito prove convincenti del fatto che il cosiddetto “subconscio” non è una “mente”, ma un meccanismo tendente ad una mèta, un “servo-meccanismo” formato dal cervello e dal sistema nervoso, *usato e diretto dalla mente*. La più recente, e più utile teoria, è che l’uomo non ha due “menti”, ma una sola mente o coscienza che “fa agire” una macchina automatica, che lotta per raggiungere una mèta, e funziona in maniera quasi analoga ai servo-meccanismi elettronici, almeno per quel che riguarda i principi basilari; ma è una macchina meravigliosa, molto più complessa di qualsiasi cervello elettronico o missile guidato che l’uomo abbia saputo concepire.

Tale intimo meccanismo creativo è impersonale, agisce automaticamente e impersonalmente per raggiungere successo e felicità, o fallimento ed infelicità a seconda dei fini che voi stabilite per esso. Ponetegli come fine “il successo” e agirà come “meccanismo per il successo”, ponetegli fini negativi e, altrettanto impersonalmente e fedelmente, agirà come “meccanismo per l’insuccesso”.

Come qualsiasi altro servo-meccanismo, esso deve avere un fine ben definito, un obiettivo o un “problema”, sulla base dei quali possa funzionare.

Gli obiettivi che il nostro meccanismo creativo cerca di raggiungere sono le IMMAGINI MENTALI, o ritratti mentali, che creiamo con l’IMMAGINAZIONE.

L’immagine-chiave che si cerca di raggiungere è la nostra immagine dell’io.

Tale immagine stabilisce i limiti per il raggiungimento di qualsiasi particolare scopo. Prescrive “la zona del possibile”.

Come ogni altro servo-meccanismo, il nostro meccanismo creativo agisce sulla base di informazioni e di dati che in esso immettiamo, vale a dire i nostri pensieri, tutto ciò che crediamo e le nostre interpretazioni. Attraverso il nostro atteggiamento e la nostra interpretazione delle varie situazioni noi “descriviamo” il problema che deve essere risolto.

Se immettiamo nel meccanismo creativo informazioni e dati pensando di essere noi stessi indegni, inferiori, immeritevoli e incapaci (immagine dell’io negativa) essi vengono elaborati come qualsiasi altro dato, fornendoci la “risposta” sotto forma di esperienza oggettiva.

Come ogni altro servo-meccanismo, esso si avvale dei dati già impressi cioè della “memoria” per risolvere i problemi presenti e dare risposta alle varie situazioni.

Il vostro programma per poter vivere in modo migliore deve consistere innanzi tutto nell’imparare qualcosa sul meccanismo creativo, cioè sul sistema-guida automatico che esiste in voi stessi, nel saper farne uso come meccanismo per il successo piuttosto che come meccanismo per l’insuccesso.

Il metodo in se stesso consiste nell’imparare, nel *far pratica ed esperienza* di nuovi modi di pensare, di immaginare e di ricordare, nell’*agire* in modo da formare una esatta e realistica immagine dell’io, e nel far uso del vostro meccanismo creativo per ottenere successo e felicità nel raggiungimento di particolari scopi.

Se potete ricordare, agire, o allacciarvi le scarpe, potete avere successo.

Come vedremo in seguito il metodo di cui servirsi consiste nel formarsi una impressione mentale creativa, nel fare esperienza concreta attraverso l’immaginazione, e nel dar vita a nuovi prototipi di reazioni mentali “eseguendo” e “agendo *come se*”.

Ho spesso detto ai miei pazienti: «Se potete ricordare, avere interessi o allacciarvi le scarpe, non avrete difficoltà nell’applicazione del metodo». Le cose che dovete fare sono semplici ma dovete far pratica e acquisire esperienza. Una raffigurazione mentale costruttiva non è più difficile ad effettuarsi di ciò che in genere fate quando vi toma alla mente qualche fatto del passato o quando vi

preoccupate del futuro. Eseguire una nuova azione non è più difficile del “deciderla”; quindi andate avanti allacciandovi le scarpe in modo nuovo e diverso ogni mattina invece di continuare a farlo nel “solito modo”, senza pensarci. (p. 26-28)

CAPITOLO 2 – SCOPRITE IN VOI STESSI IL MECCANISMO DEL SUCCESSO

Il vostro sistema-guida interiore

Ogni essere vivente ha in sé un sistema-guida tendente ad uno scopo, donatogli dal Creatore per aiutarlo a raggiungere il suo fine che consiste, in linea di massima, nel “vivere”. Nelle più semplici forme di vita tale scopo di “vivere” significa semplicemente la sopravvivenza fisica dell’individuo e della specie; il meccanismo interiore degli animali è limitato alla ricerca del cibo e di un rifugio, al saper evitare o vincere i nemici e superare i rischi, alla procreazione per assicurare la continuazione della specie.

Nell’uomo “vivere” non è soltanto pura sopravvivenza. Mentre per gli animali “vivere” significa la soddisfazione di determinati bisogni fisici, bisogna considerare che l’uomo ha delle necessità emotive e spirituali che gli animali non hanno, e di conseguenza per lui “vivere” è qualcosa di più della sopravvivenza fisica e della continuazione della specie, ed implica la soddisfazione di bisogni spirituali e emotivi. Il “meccanismo del successo” dell’uomo ha scopi molto più vasti di quello degli animali. Esso non solo aiuta l’uomo ad evitare o superare i pericoli, non solo gli conferisce l’“istinto sessuale” per mantenere viva la razza, ma lo aiuta a dare risposta ai suoi problemi, a inventare, scrivere poesie, dirigere un’azienda, vendere merce, esplorare nuovi orizzonti della scienza, raggiungere una più alta pace spirituale, sviluppare una personalità migliore e a raggiungere il successo in qualsiasi altra attività strettamente collegata al suo “vivere” con una maggior compiutezza.

L’istinto al Successo

L’uomo d’altronde ha qualcosa che gli animali non hanno: l’“immaginazione creativa”; quindi l’uomo oltre ad essere una creatura è anche un creatore, e con la sua immaginazione può prefiggersi una varietà di fini. Solo l’uomo può indirizzare il suo “meccanismo per il successo” grazie all’immaginazione o alla capacità immaginativa.

COME FUNZIONA IL VOSTRO MECCANISMO PER IL SUCCESSO

“Voi” non siete macchine.

Le nuove scoperte nella scienza della Cibernetica portano tuttavia alla conclusione che il vostro cervello fisico e il sistema nervoso formano un servo-meccanismo che “voi” usate e che funziona in modo molto simile ad una calcolatrice elettronica ed a un sistema meccanico tendente ad un determinato scopo. Il cervello ed il sistema nervoso costituiscono un meccanismo che funziona automaticamente per raggiungere un determinato fine proprio come un siluro o un missile ad autopuntamento mirano al bersaglio e dirigono la loro traiettoria verso di esso. Il vostro meccanismo innato funziona tanto come un “sistema-guida” per indirizzarvi nella direzione giusta per raggiungere un determinato scopo, o farvi reagire correttamente all’ambiente, quanto come un “cervello elettronico” che agisce automaticamente per risolvere i problemi, darvi le risposte desiderate e fornire nuove idee o “ispirazioni”. Nel suo libro *The Computer and the Brain* il Dr. John von Neumann afferma che il cervello dell’uomo possiede sia le qualità di una calcolatrice

analogica che quelle di una calcolatrice meccanica.

Il termine “Cibernetica” deriva da una parola greca che significa letteralmente “arte del timoniere”.

I servo-meccanismi sono costruiti in modo da “governare” automaticamente il loro cammino verso uno scopo, un bersaglio o una “risposta”.

“PSICOCIBERNETICA” – NUOVA TEORIA SUL FUNZIONAMENTO DEL VOSTRO CERVELLO

Quando noi consideriamo il cervello e il sistema nervoso dell’uomo come un servo-meccanismo che funziona in conformità con i principi della Cibernetica, approfondiamo il perché e il percome del comportamento umano.

Ho voluto chiamare questa nuova teoria PSICOCIBERNETICA, cioè i principi della Cibernetica applicati al cervello umano.

Devo ripetermi: la Psicocibernetica non dice che l’uomo è una macchina, ma che *possiede* una macchina da usare. Esaminiamo alcune delle analogie esistenti tra servo-meccanismi meccanici e il cervello dell’uomo:

I DUE TIPI GENERALI DI SERVO-MECCANISMI

I servo-meccanismi sono divisi in due tipi principali: 1) il tipo in cui il bersaglio, lo scopo, o la “risposta” sono *conosciuti* e l’obiettivo ne è il raggiungimento o il compimento e, 2) il tipo in cui il bersaglio o la “risposta” non sono noti e il cui scopo è scoprirli o localizzarli. Il cervello e il sistema nervoso operano in entrambi i modi.

Un esempio del primo tipo è il siluro ad auto-puntamento o il missile intercettatore; il bersaglio è conosciuto: una nave o un aereo nemici. L’obiettivo è raggiungerli. Queste macchine devono “conoscere” il bersaglio da colpire, devono aver una sorta di sistema propulsivo che li proietta in direzione del bersaglio. Devono essere forniti di “organi di direzione” (radar, ecogoniometro, percettore di calore ecc.) che rilevano dati del bersaglio. Questi “organi di direzione” continuano a fornire dati quando l’ordigno è nella direzione giusta (reazione positiva) e anche quando commette un errore e devia dalla sua traiettoria (reazione negativa). L’ordigno non risponde ad una “reazione positiva”: è già nella esatta direzione e quindi “continua a fare quel che sta facendo”. Vi deve essere un dispositivo di correzione, tuttavia, che risponda ad una reazione negativa. Quando la reazione negativa comunica al meccanismo che è “fuori portata”, troppo sulla destra, il dispositivo di correzione provoca automaticamente un movimento del timone in modo da riportare l’ordigno sulla sinistra. Se esso si “sposta sulla sinistra”, l’errore viene reso noto attraverso una reazione negativa e il dispositivo di correzione fa muovere il timone in modo da riportare la macchina sulla destra. Il siluro assolve il suo compito *puntando, facendo errori* e correggendoli in continuazione, e con una serie di zig-zag, cerca a “tentoni” la sua strada verso l’obiettivo.

Il dottor Norbert Wiener, pioniere nello sviluppo di tali meccanismi automatici nella seconda guerra mondiale, crede che qualcosa di simile accada nel sistema nervoso dell’uomo ogni qual volta si compie una attività prefissa, anche in una situazione semplice come è quella di prendere un pacchetto di sigarette da un tavolo. Noi possiamo arrivare al nostro scopo di prendere le sigarette grazie ad un meccanismo automatico, e non attraverso la “volontà” o il solo pensare del cervello. Tutto quello che il cervello fa è scegliere lo scopo, tramutarlo in azione con il desiderio, e fornire di dati il meccanismo automatico in modo che la vostra mano possa continuamente correggere la sua direzione.

In primo luogo, disse il dottor Wiener, solo un anatomista è in grado di conoscere tutti i muscoli che entrano in azione per prendere un pacchetto di sigarette, e se anche voi poteste saperlo non direste consciamente a voi stessi: «Devo contrarre i muscoli della spalla per alzare il braccio, ora devo contrarre il tricipite per estendere il braccio, ecc. ecc.». Voi prendete direttamente le sigarette,

e non sapete di trasmettere ordini ad ogni muscolo, né che state calcolando le contrazioni necessarie.

Quando vi prefiggete uno scopo e lo tramutate in azione interviene un meccanismo automatico.
(p. 29-33)

La scienza può costruire la calcolatrice ma non l'operatore

Il dott. Wiener sostiene che mai, in un prevedibile futuro, gli scienziati saranno in grado di costruire un cervello elettronico effettivamente paragonabile al cervello umano. «Io penso che il nostro pubblico, ben conscio dei moderni congegni, abbia dimostrato una certa inconsapevolezza per quelli che possono essere i particolari vantaggi o svantaggi di un meccanismo elettronico, paragonato al cervello umano. I dispositivi del cervello dell'uomo sono molto più numerosi di quelli di qualsiasi calcolatrice finora costruita o anche progettata per un prossimo futuro».

Ma anche se una tale macchina verrà costruita, mancherà sempre un "operatore": una calcolatrice non ha un cervello, né un "io". Non si può porre problemi, non ha immaginazione, e non può prefiggersi degli scopi. Non può decidere quali fini meritino di essere raggiunti e quali no, non ha emozioni, non può "sentire", funziona solo sulla base di nuovi dati ad essa forniti da un operatore, sui dati di reazione che le vengono trasmessi dai suoi "organi di senso", e sui dati già assimilati in precedenza.

Esiste una infinita riserva di idee, cognizioni e potere?

Molti grandi pensatori di ogni epoca hanno creduto che i "dati registrati" dell'uomo non siano limitati ai suoi ricordi di esperienze passate o di fatti vissuti. «Esiste una mente comune a tutti gli individui», disse Emerson, che paragonava le nostre menti individuali alle insenature nell'oceano di una mente universale.

Edison credeva di trarre alcune delle sue idee da una sorgente al di fuori di se stesso. Una volta, mentre veniva complimentato per una sua idea creativa, si schermì dicendo che le "idee sono nell'aria", e che se non fosse stato lui a intuirla lo avrebbe fatto qualcun altro.

Il dott. J. B. Rhine, capo del Laboratorio di Parapsicologia della Duke University, ha provato sperimentalmente che l'uomo accede a conoscenze, fatti e idee che non gli derivano direttamente dalla sua memoria individuale o dalle nozioni assimilate per aver imparato o sperimentato determinati fatti. Esperimenti scientifici di laboratorio hanno provato l'esistenza della telepatia, della chiaroveggenza e della preconsoscenza. La sua scoperta che l'uomo possiede alcuni "fattori extra-sensoriali", che egli chiama "Psi" non è più messa in dubbio dagli studiosi che hanno seriamente riesaminato la sua opera.

Come il Prof. R. H. Thouless della Università di Cambridge afferma: «La realtà dei fenomeni deve essere considerata già certa, nella misura in cui una determinata cosa può essere provata nel corso di ricerche scientifiche».

«Noi abbiamo trovato che esiste una capacità di acquisire conoscenza che trascende le funzioni sensoriali. Questa capacità extrasensoriale ci può portare certamente alla conoscenza di stati oggettivi e presumibilmente anche soggettivi, ad una conoscenza della materia e forse anche delle menti».

Si dice che Schubert abbia riferito ad un amico che il suo processo creativo consisteva nel "ricordare una melodia" a cui né lui né nessun altro avevano mai pensato prima.

Molti artisti creatori, come pure gli psicologi che hanno effettuato uno studio sul processo creativo, sono rimasti impressionati dall'analogia tra l'ispirazione creativa, un'improvvisa rivelazione, l'intuizione e la normale memoria umana.

Cercare una nuova idea, o una risposta a un problema è, in effetti, molto simile al cercare nella memoria un nome dimenticato. Voi sapete che il nome è "li", altrimenti non cerchereste. L'analizzatore che è nel vostro cervello ritorna sui ricordi impressi finché non si "riconosce" o si "scopre" il nome desiderato.

Ora esiste la risposta

In un modo del tutto simile, quando noi stabiliamo di trovare una nuova idea, o la risposta a un problema, dobbiamo presumere che la risposta già esiste, in qualche posto, e stabilire quindi di trovarla. Così ha affermato il dott. Norbert Wiener: «Quando uno scienziato affronta un problema, sapendo che esso ha una risposta, il suo atteggiamento è del tutto diverso, egli è già a metà strada verso la soluzione». (p. 36-37)