

Giuseppe Vargiu

LE ONDE DEL SUCCESSO

**Apprendimento, creatività e benessere negli
stati di coscienza alfa, theta e gamma**

Titolo | Le onde del successo. Apprendimento, creatività e benessere negli stati di coscienza alfa, theta e gamma

Autore | Giuseppe Vargiu

ISBN | 979-12-21495-29-4

© 2023 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint

Via Marco Biagi 6 - 73100 Lecce

www.youcanprint.it

info@youcanprint.it

Made by human

Prefazione

Era solo un adolescente quando è iniziata la sua avventura e ha abbracciato la sua missione di vita: esplorare i confini della mente umana, alla ricerca dei suoi segreti più profondi, delle sue complessità, dei suoi aspetti inesplorati.

Un percorso di scoperta e autoscoperta iniziato molto presto e che l'ha portato a effettuare un'indagine affascinante sulla mente umana e sui suoi poteri nascosti. È come se nella sua vita, e adesso anche nella nostra, si fosse spalancata una porta in grado di rivelare un mondo di possibilità che si cela al di là dell'esperienza quotidiana, ben oltre le nostre conoscenze e tutto ciò che credevamo di sapere.

Volendo utilizzare una metafora, immagina una grande orchestra composta da tanti musicisti (i neuroni) i quali, prima di iniziare il concerto, provano singolarmente il proprio strumento generando uno suono disordinato. Poi viene il momento di cominciare e il direttore d'orchestra batte la bacchetta sul leggio per richiamare l'attenzione dei neuroni-musicisti. Da quel momento in poi essi suoneranno in modo coordinato e sincronizzato sulla base delle indicazioni fornite dal direttore.

L'approccio personale e coinvolgente dell'autore ci fa dimenticare di avere tra le mani un testo di natura scientifica, perché riesce a parlare ai suoi lettori in modo semplice e accessibile, come se fossimo seduti al suo fianco e lo stesso ascoltando mentre racconta una storia che ci cambierà per sempre la vita. Una storia che infatti ci desta dal torpore, che ci fa immergere in uno stato di consapevolezza più importante, che aizza la nostra curiosità e alimenta la nostra sete di conoscenza.

La mente è la protagonista dell'opera, qualcosa che ci riguarda da vicino ma che diamo per scontato, che non analiz-

ziamo con cognizione di causa, rimanendo ignari del suo potenziale illimitato e delle conseguenze che ha sulla nostra vita, sulla nostra creatività e sul nostro successo.

Sta proprio in questo la bellezza di una narrazione che mescola studi scientifici, esempi e aneddoti personali, che unisce dati e ricerche a un importante percorso di esplorazione interiore, che ci addestra dolcemente per espandere il nostro sguardo sul mondo, per invogliarci ad andare oltre, ad applicare le tecniche di gestione delle emozioni e di rilassamento apprese, per fare della nostra vita qualcosa di speciale.

Per liberarsi, quindi, da ogni tipo di tensione e riscoprire il piacere di rilassare mente e corpo è necessario prendere consapevolezza di ogni irrigidimento e adottare una tecnica di rilassamento. Ne esistono vari metodi, come quelli suggeriti dalla pratica yoga, quello molto conosciuto del training autogeno di Schultz, il biofeedback, che si avvale di sensori attraverso i quali il soggetto è in grado di riconoscere più facilmente lo stato di tensione o di rilassamento e altri ancora.

L'opera esplora i meccanismi della mente umana attraverso analisi approfondite che mescolano le neuroscienze, la psicologia e gli studi più moderni sul benessere, facendo susseguire le tematiche in un ordine logico, comprensibile a tutti, creando un terreno fertile per la scoperta successiva.

Ogni capitolo offre infatti non solo una panoramica teorica, ma anche strumenti concreti e tecniche che possiamo applicare nella vita di tutti i giorni, come la meditazione, così come strategie e consigli di comprovata efficacia. E il suo autore diventa la nostra guida, un mentore all'interno di un viaggio che ci insegnerà a prendere il comando della nostra mente, a raggiungere il nostro massimo potenziale e a creare una vita più appagante.

Avere quindi la capacità di essere consapevole delle informazioni percepite determina un certo ordine nei pensieri e ti consente di orientare l'attenzione su ciò che ritieni importante. È come se fosse il fascio di luce di una torcia, un'energia con la quale si può alimentare tutto ciò che vuoi ottenere e creare le condizioni migliori affinché accada. L'attenzione può tuttavia essere distratta anche da pensieri e sensazioni che entrano in conflitto con i nostri obiettivi come paura, rabbia, ansia e gelosia. Sapere dove sta puntando per poter poi scegliere dove dirigerla consente di orientare i pensieri e sfruttare l'energia, mentre al contrario la distrazione crea disordine interiore o entropia psichica (2004, Csikszentmihalyi M.) Ecco allora cosa fare per entrare nel flusso ed essere felici.

Le onde del successo è un testo illuminante, un saggio curatissimo, frutto di studi e ricerche, un manuale utile a chiunque voglia non solo esplorare le profondità della mente umana, ma anche vivere in modo più consapevole e appagante. È un invito a prendere in mano il timone della vita, a esplorare i poteri nascosti della mente, a navigare nel mare sconfinato della coscienza umana, a diventare i veri artefici della nostra esistenza.

Introduzione

Avevo poco più di sedici anni, quando una sera mia sorella maggiore tornò a casa con i primi due fascicoli e l'audiocassetta di un'opera sul training autogeno dello psichiatra e psicoterapeuta tedesco J.H. Schultz. Mi incuriosii subito e le chiesi immediatamente cosa fosse questo training autogeno. «È una tecnica di rilassamento, dice qui» mi spiegò, indicando dove era scritto sulla confezione.

Gliela sfilai subito dalle mani chiedendole se potevo vedere di cosa trattasse. Lessi avidamente i primi due fascicoli che introducevano il rilassamento come pratica per vivere nel benessere utilizzando la mente in modi particolari. Trovai la descrizione delle prime due fasi del training, ovvero la pesantezza e il calore per raggiungere lo stato di rilassamento fisico. Ma quello che solleticava di più la mia curiosità era provare subito gli esercizi con la guida di una voce dell'audiocassetta.

Quando finalmente fu ora di andare a dormire, predisposi il vecchio mangiacassette (si chiamava così) accanto al letto per ascoltare meglio. All'epoca gli AirPods non c'erano nemmeno nelle fantasie più fervide.

Mi stesi sul letto e premetti il pulsante di avvio regolando il volume a un livello adeguato per ascoltare e non infastidire.

La voce calda del narratore mi invitò a mettermi in posizione comoda e a chiudere gli occhi. Poi mi guidò passo passo a prendere coscienza dell'eventuale tensione dei muscoli del corpo, dalla testa alle estremità, e a lasciarla andare. Attraverso questo processo, chiamato della "pesantezza", in pochi minuti raggiunsi un totale stato di rilassamento mai provato prima, caratterizzato appunto da un senso di estrema pesantezza di tutto il corpo. Avevo la strana e piacevole percezione di essere come distaccato dal mio fisico, completamente abbandonato sul materasso. Rimasi così per una mezz'ora circa, mentre i pensieri

vagavano tra scenari bellissimi e rilassanti contribuendo a rendere ancora più profondo lo stato di rilassamento.

La voce mi accompagnò, infine, a riprendere consapevolezza del mondo esterno attraverso il conteggio da 1 a 5, al termine del quale riaprii gli occhi e, per qualche attimo, mi guardai intorno smarrito per capire dove fossi.

Wow! pensai con un senso di stupore misto a eccitazione dovuto alla sensazione di aver scoperto qualcosa di straordinario riguardo ai poteri nascosti della mente. Questo alimentò la mia curiosità di adolescente del saperne di più sul funzionamento del cervello umano e degli eventuali superpoteri che avrei potuto scoprire e sfruttare per chissà quante cose belle da realizzare.

Da allora ho dedicato regolarmente del tempo alle sessioni di rilassamento, anche in altre forme e con altre tecniche. Questa sana e piacevole abitudine mi ha aiutato a condurre la mia vita in maniera più serena ed efficace grazie alla capacità di gestire i miei stati d'animo e a un'accresciuta creatività manifestatasi in ogni ambito, sia personale che professionale.

Ho pilotato elicotteri in attività operative, addestrando piloti più giovani e perfino come pilota collaudatore. Tutte attività che hanno spesso richiesto di dominare stati di tensione dovuti alle diverse situazioni nelle quali i livelli di rischio, anche della stessa vita, erano saliti in modo preoccupante.

Anche l'ambito personale è stato per me oggetto di esperienze particolarmente impegnative, che sono riuscito a superare più agevolmente grazie alla capacità acquisita e costantemente allenata di gestire lo stress.

E quindi voglio evitare di disperdere queste preziose esperienze e condividerle soprattutto con tutti coloro che sono insoddisfatti della vita che conducono. Forse perché non hanno la piena consapevolezza di ciò che desiderano e delle risorse che la mente può mettere a loro disposizione per vivere in modo se-

reno e con tante soddisfazioni. Per fare questo è essenziale conoscere meglio come funzionano i processi mentali per poterne sfruttare al massimo possibile tutti i relativi vantaggi.

Questo libro ha proprio lo scopo di offrire le informazioni utili per impiegare la mente in modo efficace in ogni ambito della vita, privata o professionale, e che sono il frutto di conoscenze, ma soprattutto di una lunga esperienza maturata sul campo riguardo al fattore umano.

Negli anni '70 l'elevato tasso di incidenti di volo anche mortali fece nascere l'esigenza di scoprirne le ragioni per ridurli a un numero accettabile. Fu scelto un team di esperti in diverse aree – ingegneri, chimici, psicologi –, i quali condussero studi approfonditi su tutte le possibili cause degli incidenti di volo. I risultati furono sorprendenti, perché ciò che emerse fu che per un buon 80% dei casi le cause erano riconducibili al fattore umano. In particolare furono riscontrate aree critiche nell'ambito della comunicazione, della gestione emotiva e dello stress, del tipo di leadership adottata dai responsabili e, in generale, delle dinamiche che si generano tra le persone che operano in gruppo come appunto gli equipaggi di volo.

Le ragioni che condizionano le persone in campo aeronautico sono in gran parte le stesse che influiscono sulla vita di tutti, sia riguardo al modo di condurre la propria esistenza sia al modo di relazionarsi con gli altri. Sono aspetti che regolano, di conseguenza, la possibilità di individuare e raggiungere i propri obiettivi, sia personali che professionali.

Se si prendesse nella dovuta considerazione il fatto che la vita è un inarrestabile viaggio con una destinazione finale e senza repliche, forse la motivazione a viverla nel modo più pieno, felice e consapevole aumenterebbe in modo considerevole.

Come quando ci affrettiamo ad acquistare qualcosa la cui disponibilità sul mercato sta per esaurirsi. La prenotiamo, la

compriamo in prevendita, facciamo file interminabili pur di assicurarcene il possesso.

Per qualche strano e in parte incomprensibile motivo non facciamo la stessa cosa riguardo alla vita, il nostro bene più prezioso, quello che ci consente di fare tutte le cose più belle, compreso l'acquisto delle cose che ci piacciono.

E allora non resta che prendere consapevolezza di questi ineluttabili eventi e iniziare subito a modificare i comportamenti affinché siano orientati a un'esistenza densa di esperienze e significato.

Per farlo, tuttavia, è indispensabile prendere il comando della nostra centrale operativa, ovvero la mente, e quello che è contenuto in questo libro sarà di grande aiuto a tutti per farlo.

Il cervello è uno degli organi del corpo umano, forse il più importante per i suoi riflessi su tutto il sistema corpo-mente. Il suo funzionamento è elettrochimico, si basa cioè principalmente sulla produzione e lo scambio di sostanze chimiche, i neurotrasmettitori, e di attività elettrica. Quest'ultima è prodotta in maniera ciclica, nell'arco delle ventiquattro ore, a diverse frequenze che identificano specifici stati della mente durante i quali puoi avere o meno coscienza del pensiero.

Questo libro tratterà in modo particolare di tre stati di coscienza specifici, denominati Alfa, Theta e Gamma, i quali hanno delle conseguenze utili e piacevoli sui processi cognitivi più importanti e sullo stato di benessere dell'individuo.

A partire da brevi cenni storici riguardo alle prime misurazioni dell'attività elettrica cerebrale, parlerò poi delle condizioni nelle quali siamo naturalmente e spontaneamente negli stati Alfa, Theta e Gamma. Descriverò come sia possibile accedere a quelle particolari condizioni in maniera volontaria e consapevole per sfruttarne appieno i benefici in ogni ambito della vita. In particolare nell'ottimizzazione dell'apprendimento, nel potenziamento delle doti creative e soprattutto nel mantenimento

di un costante e durevole stato di benessere. A tal fine proporrò alcune semplici modalità e tecniche da adottare per assumere il controllo degli stati mentali, in particolare di quelli Alfa, Theta e Gamma.

L'obiettivo di questo libro è dunque descrivere, sulla base di numerose evidenze scientifiche, le modalità di funzionamento del cervello connesse agli stati di coscienza e di come influiscano gli stati Alfa, Theta e Gamma sull'apprendimento, la creatività e il generale stato di benessere dell'individuo.

Per agevolare l'orientamento alla lettura, ecco di seguito una sintesi degli argomenti trattati in ogni capitolo. L'ordine cronologico tiene conto della necessità di acquisire, laddove necessario, le preliminari conoscenze utili per una migliore comprensione e applicazione delle metodologie e tecniche proposte.

Nel capitolo 2 parlerò dell'attività elettrica generata dal cervello, organizzata in onde e ritmi ciclici, e gli strumenti utilizzati per misurarla.

Nel capitolo 3 descriverò il processo cognitivo dell'attenzione e come questo influisce sul funzionamento della mente e, in particolare, nella modulazione delle onde cerebrali.

Nel capitolo 4 tratterò della memoria, altro processo cognitivo importante nell'economia complessiva e specifica delle attività mentali.

Nel capitolo 5 descriverò le diverse modalità, spontanee e consapevoli, che favoriscono la generazione delle diverse onde cerebrali.

Il capitolo 6 è invece dedicato all'apprendimento, quale processo generale di adattamento e, in particolare, di quello significativo che risulta più efficace per la conoscenza dell'individuo.

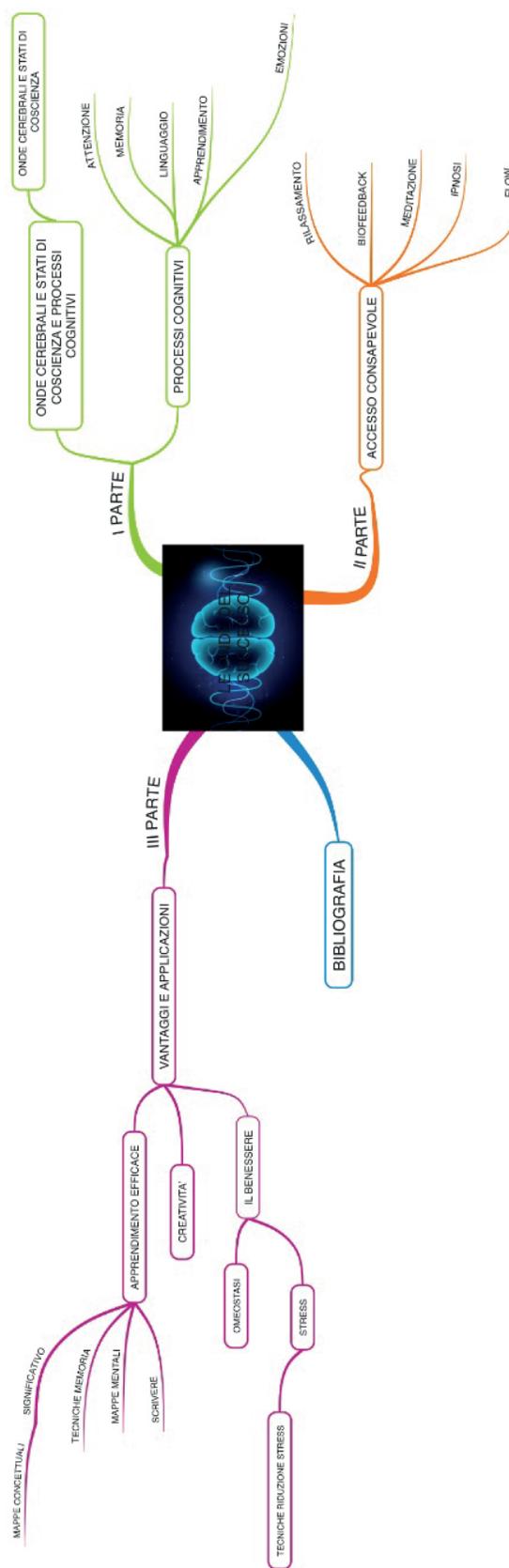
Nel capitolo 7 affronterò l'affascinante argomento della creatività, quali sono i processi che la favoriscono e come puoi fare per assumerne il controllo.

Nel capitolo 8, infine, analizzerò lo stato di benessere dell'individuo, ciò che può impedirlo o ridurlo e quello che invece è possibile fare per incrementarlo e vivere una vita soddisfacente.

Potrai inoltre trovare un'utile mappa mentale che evidenzia graficamente gli argomenti trattati secondo la gerarchia all'interno del documento.

Cominciamo.

Mappa mentale del libro



Capitolo 1

Onde cerebrali, stati di coscienza e processi cognitivi

Il cervello è un organo elettrochimico, il suo funzionamento cioè si fonda sulla produzione di attività elettrica e di sostanze chimiche. In questo capitolo vedremo quando e come l'attività elettrica fu misurata per la prima volta e la classificazione attribuita alle diverse modalità di funzionamento.

Storia della misurazione

La scoperta della produzione di attività elettrica, in particolare, si deve allo psichiatra e fisiologo tedesco Hans Berger, il quale riuscì a misurarla per la prima volta nel 1929 con il galvanometro di Edelman, strumento meno sensibile delle odierne apparecchiature.

Hans Berger scoprì che il cervello produce onde cerebrali la cui frequenza si modifica in relazione allo stato di coscienza vissuto ovvero al livello di consapevolezza delle informazioni provenienti dai sensi e dei pensieri interiori. Egli giunse quindi a una classificazione degli stati di coscienza proprio in base alla frequenza delle onde cerebrali, successivamente codificata dalla Convenzione Elettroencefalografica Internazionale.

Secondo quest'ultima, troviamo gli stati di coscienza:

- Alpha
- Beta
- Theta
- Delta
- Gamma.

L'interesse creatosi intorno alla scoperta di Berger diede vita a una branca della semiologia biologica, l'elettroencefalografia, la quale si avvale dell'elettroencefalografo come strumento di misurazione dell'attività elettrica del cervello. Esso di fatto misura, con un'alta risoluzione temporale, le variazioni di potenziale della corteccia cerebrale in ogni istante di registrazione. L'Elettro Encefalo Gramma (EEG), cioè il risultato grafico che si ottiene, consente di osservare, anche migliaia di volte al secondo, l'attività elettrica del cervello rilevata da elettrodi superficiali, simili a piccoli tamponi, posizionati secondo un preciso standard sopra il cuoio capelluto.

(Posizionamento standard di 19 elettrodi secondo il sistema internazionale 10 - 20)

Il principio fondamentale su cui si fonda l'EEG è la sincronizzazione o desincronizzazione dei neuroni che determinano il tracciato elettrocorticale. Affinché l'EEG sia in grado di misurare un segnale valido, è necessario che i neuroni siano non solo attivi e producano la scarica elettrica, ma che lo facciano in maniera sincronizzata, cioè tutti insieme. L'attivazione sincronizzata dipende dal tipo di onde cerebrali e dai corrispondenti stati di coscienza.