

CARMEN MEO FIOROT

pensare positivo

POTENZIARE L'ENERGIA MENTALE
E MIGLIORARE LA PROPRIA
IMMAGINE

DEMETRA

**pensare
positivo**

*Ora so che se si desidera star bene, e si programma la mente in un certo modo, si sta bene. So che noi ci realizziamo a seconda dell'immagine che abbiamo di noi stessi, che possiamo modificare tale immagine se realmente lo desideriamo. So che ogni atteggiamento mentale può essere modificato, che possiamo essere felici, sani, amabili, che possiamo vivere pienamente la vita in armonia coi nostri simili e col creato. So che molte sofferenze potrebbero sfaldarsi se solo imparassimo ad assumere un atteggiamento mentale positivo, ad amare nel modo giusto noi stessi e gli altri, se imparassimo a superare le nostre paure, i nostri perbenismi, le nostre ansie. Se riuscissimo a guardare ancora il mondo con gli occhi di meraviglia dei bambini [...].
[...] Sapere che la tua creatività è la tua divinità, la parte più alta di te, che determina te e determina modificazioni impensabili, non solo in te, ma nel creato, in modo tale che la creazione non è finita, ma continua. Sapere infine cos'è l'amore, verso noi stessi e verso gli altri, l'amore che può sanare le ferite di ogni uomo che sta vivendo la vita, dono eccelso e meraviglioso, in questo mondo [...].*

Carmen Meo Fiorot,
dalla Prefazione a *Dinamica mentale base*,
di Marcello Bonazzola

G]f]b[fUn]U'dYf"UWc"UVcfUn]cbY"U: cbXUn]cbY";]Wta]b]A Yc: :]cfch
WY XU" &\$*\$ W ghcX]gW"Y cdYfy"Y] dUrf]a cb]c'
X]XYYX]7Ufa Yb'A Yc: :]cfch



Fondazione Giacomini Meo Fiorot
Musci Mazzucchelli

j]U:]Ua a Uf]U'A Unni WXY"Z &
&) \$, \$'7]] Yf[\Y X]A UnnUbc]f6fygV]UE

≡i ghfUn]cbY]b WtdYf]bU. { ghcW"UXcVY"Wta '

k k k "[] bh]h

{ '&\$%Z&\$&(;] bh]9X]rcfY'G"d"5"
J]U'6c'c[bYgY%"!) \$% - :]YbnY!'#U]U
J]U: "6"D]fY"]' \$! &\$%&('A]Ubc!'#U]U

€6B. :- +, , , ((\$, ,)) * -

I]h]a U'YX]h]cbY X]]]U'Y. gYf]h]a Vfy' &\$&(



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINALENTE

CARMEN MEO FIOROT

pensare positivo

POTENZIARE L'ENERGIA MENTALE
E MIGLIORARE LA PROPRIA
IMMAGINE

DEMETRA

Sommario



Prefazione alla nuova edizione	11
Presentazione.	13

INTRODUZIONE. 17

- Cosa si fa in giro per il mondo 21
- Programmiamo i nostri obiettivi 24
- Creiamo noi stessi e il nostro successo 27
- Diveniamo gli operatori consapevoli
della nostra mente 32
- Atteggiamento mentale positivo. 33

CAPITOLO 1

EREDITÀ E AMBIENTE 35

- Messaggi eteroindotti e autoindotti 37
- Possiamo cambiare la nostra vita. 39
- Diversità individuali e ambientali 40
- L'orgoglio di appartenere a un gruppo e la finalità
comune moltiplicano le nostre capacità 45
- I vari livelli dell'uomo: fisico, emozionale,
mentale e spirituale-creativo 48
- Aumentiamo l'utilizzo delle nostre
potenzialità mentali. 50
- Imperturbabili, teniamo orientata l'antenna
verso il successo 53
- Regaliamoci un'attività libera, dinamica e creativa:
che importa se c'è un prezzo da pagare? 55

**CAPITOLO 2****COME CI SENTIAMO E CI PRESENTIAMO AGLI ALTRI . . . 57**

- Rinforziamo le nostre linee di successo. 60
- Usiamo solo parole, immagini e pensieri positivi. . . . 63
- Noi diventiamo ciò che vogliamo divenire
e realizziamo ciò che vogliamo realizzare. 64
- Come migliorare l'immagine
che abbiamo di noi stessi 68
- Il linguaggio del corpo e del volto 74
- Etica di gruppo 76

CAPITOLO 3**PROGRAMMIAMO LA NOSTRA VITA 81**

- Prendiamo la nostra vita nelle nostre mani. 85
- Mettiamo ordine nella nostra mente 87
- Forse c'è un altro modo. 90
- Chiunque può darci l'idea giusta. 93

CAPITOLO 4**LO STRESS 101**

- Tecniche di rilassamento per vincere lo stress 104
- L'esperienza mentale. 109

CAPITOLO 5**TECNICHE PER IL BENESSERE 113**

- Per smettere di fumare 113
- Per programmare il proprio peso 115
- Per vincere l'insonnia. 117
- Per memorizzare 118



CAPITOLO 6

IL RILASSAMENTO 121

- La mente funziona a immagini. 121
- In stato di rilassamento programmiamo
ogni giorno la nostra vita di successo 126
- Chiediamo aiuto se ne abbiamo bisogno 129
- L'addestramento mentale 132

CAPITOLO 7

LA CREATIVITÀ 137

- Esempi di soluzioni creative 138
- Effetti benefici determinati dal pensiero positivo
e dal potenziamento dell'energia mentale. 141
- L'uso della mano sinistra 150
- Alcuni esercizi per stimolare la creatività. 153
- Il cervello e il suo utilizzo 155
- Corpo e mente 157
- Andiamo incontro alla vita creativamente 159
- Scegliamo di essere creativi vincenti. 162

CAPITOLO 8

LA CAPACITÀ DI NON ARRENDERSI SPIRITUALMENTE . . 164

- L'uomo è artefice della propria fortuna 167
- Il magnetismo personale. 170
- La felicità. 172
- Frustrazione e aggressività 174
- Amore per noi stessi e consapevolezza 175
- La corretta respirazione 176
- Il controllo delle emozioni 177



- Usiamo la mente creativa per la salute 179
- Il successo dipende da un impegno tenace,
continuo, indomabile... 182

CAPITOLO 9

VINCENTI FELICI 185

- Incontri per comunicazioni
e stimolazioni vicendevoli 188
- Ciclo dell'esperienza sintetica per il successo 191
- Ciclo di messaggi positivi per lo sviluppo
personale e creativo 195
- Ulteriori esercizi finalizzati
alla realizzazione personale 201
- Meccanismi di scatto per arricchire
la propria personalità 207
- Ciclo finale 211

CONCLUSIONE 213

POSTFAZIONE 215

NOTE AL TESTO 217

BIBLIOGRAFIA 221

L'AUTRICE 245

Prefazione alla nuova edizione



Pensare positivo è il testo che meglio riassume il pensiero di Carmen Meo Fiorot, pioniera in Italia delle neuroscienze tra creatività e dinamica mentale, promotrice fin dagli anni Settanta di una metodologia di educazione mediante la libera creatività. Il 27 agosto 2009 Carmen ha concluso la sua esistenza terrena, ma come scriveva nel 2006, nell'introduzione a questo volume, era certa che avrebbe continuato a vivere attraverso i suoi testi e, soprattutto, nell'amore e nella dedizione che durante la vita ha donato attraverso l'originalità della sua attività didattica.

Oggi il suo patrimonio di idee, unitamente alla ricca collezione di disegni e mosaici realizzati nel Centro d'Arte dei Bambini e dei Giovani, da lei creato sin dal 1943 in vari Paesi del mondo, viene custodito dalla Fondazione Giacomini Meo Fiorot - Musei Mazzucchelli. Carmen è stata infatti tra i fondatori degli stessi Musei, insieme all'amatissima sorella Franca, ed è pertanto un grande orgoglio per la direzione museale conservare i materiali da lei raccolti nel suo Centro



d'Arte, definito “il più fervido Centro di Creatività e di ricerche psicologiche e sociali d'Europa” (*Bollettino del Metropolitan Museum of Art*, 212/1970). Per la metodologia adottata nel Centro d'Arte le fu conferito nel 1962 dal Presidente della Repubblica Italiana il Diploma di Benemerenza della Pubblica Istruzione per “le non comuni e gratuite prestazioni a favore della scuola e dell'arte”; nel 1971 venne invitata come Fulbright Fellow a illustrare la sua metodologia presso la facoltà di Art Education di Berkeley in California e a quella di Portland nell'Oregon. Negli Stati Uniti tenne poi numerose conferenze a New York, Washington e una relazione al Congresso Internazionale di Arte Infantile a Oakland.

Per oltre un trentennio Carmen si è quindi dedicata allo studio della mente umana allo scopo di stimolarne al massimo e in modo positivo le potenzialità creative, concentrando il suo interesse particolarmente negli incontri di studio relativi alla creatività, sogni e psicodramma, ed elaborando una ricchissima documentazione, di cui questo libro riassume i principi fondamentali.

Massimiliano Capella
Musei Mazzucchelli, 2010

Presentazione



Questi sono anni di cambiamento: da una società in cui i problemi umani venivano posti in termini di benessere materiale stiamo passando a una in cui anche il tema politico più importante sta diventando quello della felicità. Fino a ieri, anzi fino a oggi, chi ci rappresenta in parlamento intende essere, o finge di essere o di voler essere, l'espressione dei nostri interessi, non del nostro desiderio di felicità.

Ma le cose stanno cambiando, infatti si tende sempre più a chiedere ai politici di organizzare la società in funzione della felicità o serenità, e dunque più dei bisogni psicologici che degli interessi economici. Questo accade perché uomini e donne sono alla ricerca di un complesso equilibrio della personalità, appunto psicologico, per molti quasi irraggiungibile. E quando lo raggiungiamo faticiamo a difenderlo.

Insomma, cerchiamo coscientemente la felicità, ma – ripeto – la felicità non è soltanto una questione economica, non si tratta semplicemente di avere un buon stipendio, delle scuole efficienti, dei buoni ospedali. Bisogna anche insegnare alla gente a stare psicologicamente bene.



Questo è appunto l'obiettivo che si pone Carmen Meo nel presente saggio: una vera scuola di vita e di igiene mentale. Come giustamente sostiene la stessa autrice, se si desidera stare bene e si programma la mente in un certo modo, si sta bene.

Il merito del libro è quello di presentarsi come un vero e proprio progetto di vita e soprattutto di organizzazione della mente in funzione della vita. Ma per l'autrice vita significa anzitutto creatività, cioè elaborazione di nuovi processi di pensiero che si traducono in serenità, sicurezza, alla fine felicità.

Un altro pregio del volume è nella sua capacità di offrire, nella prima parte, una serie di suggerimenti strategici utili per chi voglia porsi in maniera nuova e differente di fronte alla vita. Infatti vengono individuati e proposti in maniera chiara e comprensibile quelli che chiamerei i fondamentali vettori positivi dell'esistenza.

Successivamente si suggeriscono alcune tecniche utili ed efficaci per raggiungere la felicità, o almeno la serenità, come per sviluppare la creatività. Si tratta di tecniche che ciascuno potrà e dovrà fare proprie e utilizzare da solo perché, come l'autrice sottolinea citando Galileo, «non puoi insegnare qualcosa a un uomo. Lo puoi solo aiutare a scoprirla dentro di sé». Puoi invece in-



segnare le tecniche necessarie per riuscire ad avere un atteggiamento mentale positivo, per vedere positivamente la vita e il suo significato, per stimolare la creatività... Carmen Meo fa tutto questo, ci sottopone a un metodo radicato nella dinamica mentale, quindi già collaudato e capace di aiutare a ottenere i migliori risultati... cui dà nuovo slancio vitale e nuova linfa.

Insomma, un testo da leggere per la chiarezza e la rara semplicità con cui ci espone obiettivi e tattiche da adottare in funzione della serenità e della felicità.

Ma, proprio a causa delle sue caratteristiche, questo libro non va soltanto letto, va soprattutto assaporato, meditato e studiato. In tal caso ci aiuterà a cambiare noi stessi e, almeno parzialmente, anche donne e uomini con cui condividiamo l'itinerario della nostra vita.

Sabino Samuele Acquaviva

Introduzione



*Non puoi insegnare qualcosa a un uomo.
Lo puoi solo aiutare a scoprirla dentro di sé.*

Galileo

Un manuale di questo tipo può rappresentare non solo un dono gradito per coloro che esercitano un'attività professionale, ma un grande regalo per la vita stessa delle persone.

Dono in quanto – e ciò è ormai ampiamente noto – anche le persone che si ritengono realizzate, e che magari effettivamente lo sono in taluni campi, utilizzano pur sempre solo una minima parte del loro enorme potenziale mentale. Alcune poi non hanno la capacità di controllare le emozioni, altre non riescono a liberarsi dallo stress quotidiano. Poche sono quelle in cui si è potuta sviluppare la creatività, la capacità suprema che è in ogni essere umano, ma la cui liberazione, in Occidente, è stata impedita, o quanto meno rallentata e sminuita, da una scuola nozionistica, razionale e rigida.

Oggi per fortuna tutti hanno compreso che il bene più prezioso per l'uomo è la creatività e la flessibilità. La creatività è indispensabile per farci



farci trovare vie nuove, anzitutto per quanto concerne la nostra vita, il nostro modo di essere, le nostre aspirazioni personali, i nostri obiettivi professionali, per renderci inoltre più facili i rapporti umani, per aiutarci a cogliere l'altro profondamente, intimamente, al di là delle sue maschere e degli atteggiamenti determinati dal suo ruolo, dallo stato affettivo del momento, o dalla sua posizione sociale e professionale più o meno elevata; è indispensabile, inoltre, per spingerci a reinventare e reimpostare continuamente in modi nuovi le situazioni, con quello che De Bono chiama «il pensiero laterale». È noto che il cervello si divide in due emisferi congiunti fra loro dal corpo calloso.

L'emisfero sinistro, che controlla la parte destra del corpo, è preposto prevalentemente al linguaggio, alla ragione, all'analisi, alla logica, alla rigidità del tu devi...; l'emisfero destro, che controlla la parte sinistra del corpo, più dolce e più soave, è preposto prevalentemente alla creatività, all'intuizione, alla musicalità, alla visualizzazione, alla combinazione in modi nuovi e, per mio conto, alla salute (si veda nella parte "Tecniche per il benessere" il racconto della madre del giovane morto per droga e quello del professore colpito da ictus). Tenuto conto che molti



guai e molte incomprensioni nascono dall'utilizzo prevalente o esclusivo di uno dei due emisferi, anche al fine di migliorare i rapporti nelle famiglie, nella società, nelle organizzazioni, oltremodo opportuno appare l'addestramento a far lavorare ambedue gli emisferi cerebrali, ad armonizzare e integrare il loro funzionamento congiunto.

Fino a oggi è stata data la prevalenza alla logica, alla ragione, al "tu devi...", alla lettura, alla scrittura, al far di conto. Era quasi una colpa sognare a occhi aperti, essere spontanei e creativi. Ora finalmente si è arrivati a incoraggiare le persone a usare e a mettere a frutto tutte le risorse del loro cervello, a sognare a occhi aperti e ad essere spontanee.

Ci si avvia ad ogni livello a incoraggiare la creatività che si estrinseca come abilità progettuale, base di ogni forma di concretizzazione fattuale.

«Crescono sempre più gli investimenti sugli studi del cervello e sulle tecniche di realtà simulata. Entro un decennio si potrà cambiare la vita attraverso i sogni [...]».

Uno dei maggiori futurologi, Arthur Charles Clarke, giura che la nostra mente sarà il luogo più bello in cui vivere. «Impareremo a governare la nostra vita manovrando meglio la nostra mente. [...]



Con il tempo, più che allo psicanalista, si ricorrerà all'ingegnere della mente».

Alla Stanford University, il dr. Stephen La Berge ha creato un gruppo di «navigatori del sogno». Ha realizzato il «sogno lucido». Si lavora per mantenere smaglianti le funzioni cerebrali. I neurobiologi sperano di poter ridare la carica a cento miliardi di cellule nervose che garantiscono la «sinfonia del cervello [...], [...] il graduale dominio delle angosce e della depressione, [...] il benessere mentale».¹

Grandi personalità hanno sostenuto e sostengono l'enorme valenza della forza vitale che è nella pazzia, cioè nel non razionale, in quell'aspetto libero, felice dell'uomo non incatenato a regole fisse, né a dogmi.

Nell'*Elogio della follia*, Erasmo da Rotterdam sostiene che l'innovatore è tanto più originale quanto più la sua ispirazione scaturisce dalle profondità dell'irrazionale. L'intuizione rivoluzionaria viene sempre percepita all'inizio priva di buon senso, addirittura assurda. È solo in un secondo tempo che viene riconosciuta, poi accettata e talvolta persino propugnata da chi prima l'avversava.

La nostra cultura è ammalata perché usiamo troppo il pensiero razionale. Dobbiamo lasciare



fluire le emozioni, imparare a star soli con noi stessi, fantasticare liberamente, trovare uno spazio nostro, così come fanno i bambini che vivono liberamente e felicemente.

Cosa si fa in giro per il mondo

Le industrie oggi richiedono insistentemente l'appoggio psicologico di specialisti in scienze umane perché si sono accorti che la preparazione professionale e tecnica non basta più, che è possibile per l'essere umano ottenere un aumento delle capacità mentali e raggiungere quell'equilibrio psicosomatico e quella tranquillità e serenità per cui lavorando non si arrivi a cadere nello stress. Perché si può anche essere uomini di grandissimo successo, ma se poi si deve pagare a livello personale con uno stato di grave stress, o con qualche guaio fisico, allora il successo non serve a nessuno. Non serve né alle persone, né alla società, alle ditte, alle organizzazioni per cui tali persone operano.

Ho visitato di recente il Giappone e ho visto che in Giappone, come in tutto l'Oriente, vengono utilizzate tecniche per il recupero o per il raggiungimento dell'equilibrio somatopsichico degli in-



dividui, soprattutto di coloro che lavorano ad alti livelli.

Sono stata in Nord e in Sud America e, pure lì, ho visto che vengono insistentemente richieste e adottate queste tecniche per aiutare le persone che sono sottoposte a forti stress, dai politici agli industriali, alle persone sulle quali gravano pesanti responsabilità.

Con mia grande sorpresa ho poi visto che anche in Russia, già prima della perestroika, utilizzavano, purtroppo solo per determinate categorie di persone, tecniche di questo genere. Proprio a Mosca ho avuto la fortuna di poter realizzare un importante incontro con Valentina Vasilevna Pomonariova. Valentina è medico, fa parte dell'Accademia delle scienze, è professore universitario e dirige la prima Cattedra di medicina sportiva di Mosca.

È la persona che presiede alla preparazione degli astronauti e che dirige la formazione dei campioni sportivi.

Ebbene, con mia grande sorpresa, ho sentito che lei addestra astronauti e campioni sportivi con tecniche simili a quelle che io insegno con dinamica mentale base. Abbiamo comparato le nostre due metodiche: sono pressoché analoghe. Valentina mi ha raccontato che gli astronauti impiegati nei primi voli spaziali sono spesso an-



dati in crisi perché non reggevano lo sforzo, la tensione, lo stress.

Erano preparati fisicamente, conoscevano tutto sul piano tecnico, ma non reggevano sul piano psicologico, mentale, e dopo un po' andavano in crisi depressive o litigavano fra loro perché non riuscivano più ad accettarsi vicendevolmente. Certo, non è facile stare a lungo in una cella, senza peso eccetera: tutto ciò è molto stressante. Ebbene, queste persone sono state poi sottoposte ad addestramenti di carattere mentale, per cui sono riuscite a prepararsi sinteticamente, mentalmente, all'impegnativa esperienza, al periodo, cioè, in cui avrebbero dovuto restare fuori dalla terra.

Mi ha fatto molto ridere Valentina Vasilevna, quando mi ha raccontato: «Prima che gli astronauti partano, io li metto in onde alfa e dò loro l'ordine che staranno perfettamente bene, in armonia con se stessi, con l'ambiente in cui dovranno vivere e con le altre persone che saranno con loro, sinché torneranno. Ebbene, finché sono lassù, stanno in piena salute. Poi, capita spesso che il giorno dopo il loro rientro, magari, si ammalino di raffreddore, d'influenza o altro, ma, fino a quando restano lassù, stanno perfettamente bene».



Che cosa significa questo? Che i problemi da risolvere non sono sempre e solo tecnici, ma soprattutto umani. Significa inoltre che noi possiamo dare degli ordini ben precisi alla nostra mente.

Possiamo addestrarla facendo delle esperienze mentali ripetute, ma sempre in stato di rilassamento, perché è ovvio che se io mi dò degli ordini a occhi aperti e in stato di tensione, questi ordini io non li ricevo, non entrano in me. Può capitare che io abbia delle reazioni di opposizione, che mi opponga io stesso a tali ordini.

Ciò che abbiamo nel nostro subconscio, e che magari avevamo completamente rimosso, determina il nostro comportamento attuale e ci fa rifiutare, reagire negativamente, scattare, innervosire, arrabbiare, scoppiare.

Programmiamo i nostri obiettivi

Come si può arrivare a ottenere che tutto ciò che facciamo sia fatto perfettamente e nel contempo ci soddisfi e ci dia uno stato di benessere? È infatti inutile lavorare se non si hanno poi dei risultati soddisfacenti. Bisogna svolgere l'attività che abbiamo scelto di svolgere sapendo che i risultati saranno così e così.