

COME CONTRASTARE I RAPIMENTI ALIENI (PARTE PRIMA)

Valter Colognori
per Gruppo Stargate FVG (Rev. 02 PDR)

Questo articolo indicherà dei passi da seguire e darà dei piccoli suggerimenti su come aumentare la propria concentrazione e il controllo del proprio stato mentale prima o dopo alcune procedure utili per affrontare e capire il problema dei rapimenti alieni (il rapimento alieno, utilizzando un termine inglese, viene abitualmente definito "abduction").

Le nostre indagini ci impongono di tenerci aggiornati non solo nell'ambito dei rapimenti alieni, ma anche in quello degli studi psicologici, perché ricerchiamo il metodo migliore e l'approccio più corretto da consigliare ad ogni individuo interessato da tale fenomeno.

Normalmente veniva suggerito un metodo di massima applicando il quale, statisticamente parlando, la maggior parte delle persone interessate rispondeva positivamente a determinati stimoli.

Purtroppo non sempre questo metodo funziona, o meglio, non è così che il problema dovrebbe essere correttamente affrontato.

Secondo noi è importante sviluppare una tecnica che diventi uno strumento alla portata di tutti e che calzi a pennello con il proprio "Io", tuttavia è necessario che la persona interessata comprenda bene il funzionamento del meccanismo, prima di metterlo in pratica. Questa è una necessità basilare che dovrebbe essere tenuta sempre presente, in quanto capita che le persone si demoralizzino perché non riescono a ricordare determinati accadimenti o a procedere con le tecniche suggerite. Adottando dei piccoli accorgimenti la probabilità di successo di tali tecniche diventa più alta, consentendone un migliore funzionamento e una rapida risoluzione del problema.

Alcuni rapiti "consapevoli", ritenendo di conoscere alla perfezione il metodo, cadono in errori procedurali a causa dell'eccessiva sicurezza, perché danno per scontate cose che scontate non sono. Abbiamo riscontrato, strada facendo, che in questi anni, nei potenziali rapiti, si è creata una gran confusione riguardante sia i passi fondamentali da compiere per affrontare il problema abduction sia il significato esatto da attribuire a termini come Anima, Spirito e Mente: esiste infatti una difficoltà che sembra essere sottovalutata dalla maggior parte delle persone.

Alcuni soggetti, ad un certo punto del loro percorso di liberazione, si bloccano perché tre componenti fondamentali (Mente, Spirito e Anima), non "parlando lo stesso linguaggio", non si comprendono, e quindi non collaborano, a causa di una cattiva comunicazione reciproca derivante da una loro diversa consapevolezza individuale riguardo al fenomeno abduction.

Un altro impedimento può essere causato da una sorta di assuefazione provocata da un eccessivo uso di certe tecniche che a volte vengono utilizzate non per tentare di risolvere il problema abduction, bensì per sfuggire ad una realtà poco piacevole creando una sorta di rifugio immaginifico. Per risolvere questa fase di impasse alcuni procedono continuando ad effettuare modifiche occasionali alle tecniche e risolvendo così, probabilmente, problemi che non hanno nulla a che vedere con il fenomeno abduction. È importante precisare che, prima o poi, i conti con quel tipo di realtà (sia essa considerata olografica o no) bisogna farli, perché non è possibile comprenderla o modificarla se si predilige una delle tre componenti rispetto all'altra in quanto, così facendo, non si raggiunge l'equilibrio desiderato tra le componenti stesse. A causa della mancata armonia, una di esse riporterà la persona allo stato iniziale, facendola scontrare con sé stessa e provocando una dissociazione momentanea dal contesto reale. La condizione in cui questo tipo di persone si potrebbero trovare viene definita da Joseph Breuer [1]"Stato Ipnoide", situazione che fortunatamente non perdura a lungo, ma porta comunque il soggetto ad una temporanea dissociazione dell'io e ad errate percezioni dell'ambiente in cui vive.

Questo stato, molto probabilmente, innesca un meccanismo che ad alcuni diventa utile per sfuggire ai problemi della vita, oppure a traumi apparentemente irrisolvibili.

Fortunatamente la maggior parte delle persone che hanno superato questo ostacolo con l'aiuto delle tecniche che proponiamo vive tranquillamente la propria vita affrontando i problemi quotidiani senza l'interferenza di alieni o militari. Abbiamo famiglie che hanno compreso la reale importanza di vivere avendo la possibilità cambiare, pezzo dopo pezzo, il mondo che li circonda; persone che, dall'interno del sistema, lottano strenuamente affinché questo tipo d'informazione filtri, così da dire finalmente a tutti che il nostro destino lo possiamo costruire noi con un atto di volontà, in base alle nostre esperienze.

È bene che non pensiate che il problema abduction si possa risolvere assumendo una pillola: per risolverlo occorre lavoro, fatica e determinazione. Questo articolo non è rivolto agli autolesionisti o a chi segue correnti fideiste, ma a chi crede in sé stesso e desidera "crescere" sfruttando le proprie forze, e soprattutto la propria testa.

TECNICHE PER ADDOTTI DIRETTI E PER ADDOTTI INDIRETTI

Innanzitutto occorre definire il significato da noi attribuito ad alcuni termini:

Addotti: Tutte quelle persone che, seguendo dei segnali inconsci, scoprono, tramite valutazioni esterne oppure autovalutazioni, di essere interessati da interferenze aliene.

Ex-addotti: Tutte quelle persone che, autonomamente, sono riuscite a risolvere queste interferenze con o senza l'ausilio di tecniche specifiche.

Testimoni delle Abduction: Tutte quelle persone che non sono direttamente coinvolte, ma assistono all'abduction. A volte può capitare, a seconda del grado di parentela, che in determinate occasioni che esse vengano prelevate, pur non essendo esse stesse oggetto principale d'interesse, bensì soltanto uno strumento. A queste persone consigliamo alcune tecniche preliminari, come ad esempio tecniche di ancoraggio dei ricordi (basati sui concetti dell'immagine di J. Hillman o M. Erickson) per facilitare il recupero delle memorie relative ai fatti accaduti, lavorando anche, in un secondo momento, su uno o più fotogrammi mnemonici. Se le persone risultano potenzialmente interessate dal fenomeno abduction, si consiglia loro di proseguire con una tecnica visuale simile al S.I.M.B.A.D.

Si nota che, riguardo a tali procedure, capita spesso di incontrare delle difficoltà nell'inizializzazione della tecnica. Le cause possono essere molteplici e imputabili all'ambiente, ai frequenti disturbi, all'essere in un luogo non abituale, oppure alla difficoltà di concentrarsi a causa della stanchezza, dello stress, e così via.

Occorre anche tener presente che molte persone, a causa del tipo di canale di memorizzazione per loro preferenziale o predominante, hanno difficoltà nella visualizzazione secondo il modello immaginativo.

Nella Programmazione Neuro Linguistica (PNL) esiste infatti un modello strutturale, detto "VISUAL, AUDITORY, KINESTHETIC (VAK)-(VAR)" ovvero "Visivo, Auditivo, Cenestesico", che prevede tre categorie principali di modalità sensoriali. Questo modello è presente in ogni individuo normale: ogni stimolo viene percepito ed elaborato dal nostro cervello tramite queste modalità sensoriali, ma una delle tre predomina, cioè ogni individuo riesce a memorizzare più rapidamente ed efficacemente attraverso un canale detto principale, per poi estendere la percezione ambientale ai restanti canali.

Nell'utilizzo delle tecniche un tempo ci si era basati sul modello Visivo, in quanto la maggioranza della popolazione sfrutta questo canale; ovviamente coloro che non hanno come canale predominante quello Visivo devono sforzarsi parecchio per utilizzare come "trampolino di lancio" della visualizzazione i canali Auditivo o Cenestesico.

Un esempio pratico di come si può scoprire, a grandi linee, quale sia il canale di acquisizione predominante di una persona è questo: assumendo noi stessi come soggetti sotto esame, si può ricordare un passato vissuto, come una serata in discoteca, oppure una festa, ovvero ad una conferenza. In poche parole un'occasione in cui non si era isolati e c'era una presenza completa di tutti i fattori che stimolano i canali sensoriali.

Quando vi sarete ricordati quell'esperienza occorre che facciate attenzione a qual è lo stimolo che vi viene in mente per primo: per esempio il suono, le luci, la calca della gente o la temperatura.

Un esempio:

"Sono andato ad una conferenza e la prima cosa che ricordo era il freddo che c'era in quella stanza, infatti anche le sedie erano GELATE, poi le immagini e i ritratti appesi sulle pareti, infine il relatore che parlava con voce bassa: non sentivo bene cosa diceva."

Questo è un banale esempio di persona **K-V-A** (Cenesestesica, Visiva, Auditiva), la quale possiede probabilmente, come canale predominante, quello Cenesestesico. Una tale persona, per applicare una tecnica di "ancoraggio" o di "concentrazione" efficace, dovrebbe adottare un approccio di tipo Cenesestesico e per farlo dovrebbe focalizzarsi in primo luogo su sensazioni come calore, odore, tatto, per poi passare al canale Visivo immaginando un oggetto, una situazione, un simbolo, un colore, ed infine passare alle sensazioni Auditive immaginandosi il suono dell'ambiente o il rumore di un oggetto qualsiasi.

In alternativa esistono molti test pubblicati su libri o riviste specializzate; anche in internet se ne possono trovare parecchi.

Anche noi abbiamo creato un test utile alle nostre ricerche, chiamato **Test FSP**, ovvero "Test Filtri Sensoriali-Perceptivi" reperibile anche all'indirizzo <http://www.sentistoria.org/tav/index.php>. Il suo funzionamento è molto semplice e i risultati sono ottimi.

LA PROSPETTIVA DELLA REALTÀ: SIETE ASSOCIATI O DISSOCIATI?

Bisogna sapere che un altro fattore importante nelle tecniche di visualizzazione è quello rappresentato dalla percezione della realtà e dalla sua rappresentazione interna.

Secondo la PNL, quando una persona ricostruisce un vissuto o un ricordo percepito esternamente e lo rappresenta internamente, ha due tipi di visione:

- 1) "Visione Associata (**VA**)": Tutte quelle rappresentazioni in cui il soggetto ricostruisce o rivede in prima persona un ricordo, oppure si immagina un contesto.
- 2) "Visione Dissociata (**VD**)": Tutte quelle rappresentazioni in cui il soggetto ricostruisce o rivede in terza persona un ricordo, oppure si immagina un contesto.

La **VA** è normalmente la prospettiva visiva di un ricordo, o anche il ricordo di un sogno, in cui il soggetto vede tramite i propri occhi (in prima persona) non potendo vedere né il proprio viso né i propri piedi, gambe, braccia o mani.

La **VD** è una prospettiva in terza persona: il soggetto si vede interamente e si riconosce, poiché la visuale è in prospettiva esterna, come se si vedesse guardando attraverso una telecamera.

In realtà esisterebbe un'altra sottomodalità della **VD**, ovvero la visione in quarta persona, nella quale il soggetto riconosce di essere sé stesso, ma non si identifica e osserva in modo distaccato, come se si trattasse di un altro individuo. Questo tipo di visualizzazione sarà affrontato in un altro contesto.

VA e **VD** non sono sempre una costante nella visione, in dipendenza da molti fattori, come il tipo di ricordo (piacevole o traumatico), lo stato di concentrazione, lo stato d'animo, ecc: c'è una prevalenza di una modalità rispetto all'altra, ma tutti sono capaci di passare da una modalità all'altra, in maniera o automatica o volontaria, solo nei contesti di “construtto”, cioè quando si trovano a costruire immaginariamente una situazione. In questi casi, ponendovi attenzione, sarebbe particolarmente facile identificare la prospettiva dominante.

Generalmente, però, quest'ultimo problema non è di facile soluzione, pertanto abbiamo creato un test autovalutativo semplificato, sviluppato appositamente per soggetti privi di un specifico addestramento e adatto ad indicare immediatamente quali sono i propri sensi predominanti, con quale prospettiva si percepisce la realtà e, cosa non meno importante, con quale livello di qualità si riesce ad immaginare.

GUIDA AL TEST SENSORIALE PERCETTIVO QUALITATIVO (T.S.P.Q.)

Il test consiste in 16 domande, affiancate da 5 colonne denominate, rispettivamente: **V, A, C, Prospettiva, Qualità**.

- **Colonna V** = immagini, vista, colore, forma
- **Colonna A** = suono, udito, rumore, silenzio
- **Colonna C** = tatto, calore, odore, gusto
- **P/T** = Tipo di inquadratura della scena
P = Prima persona (ci si vede con i propri occhi)
T = Terza persona (ci si vede dall'esterno)
- **Qualità** = In questa colonna si indica, con un numero compreso tra 0 e 4, la qualità che si attribuisce alla propria ricostruzione immaginaria
0 = Inesistente: non immagino alcunché
1 = Confusa, annebbiata
2 = Mediocre, accettabile
3 = Abbastanza chiara
4 = Chiara

Per affrontare il test occorre che cerchiate un luogo comodo e tranquillo e dedichiate ad esso dieci minuti del vostro tempo così da potere, senza fretta, rilassarvi e concentrarvi sulle domande. Dopo aver letto la domanda, fra le tre colonne **V | A | C**, spuntate quella corrispondente al tipo di senso con cui riuscite ad immaginare la situazione, poi, nella colonna successiva, scrivete una **P** se avete visto la scena in prima persona o una **T** se l'avete vista in terza persona. Nell'ultima colonna indicate infine, con valori da 0 a 4, il giudizio sulla qualità della vostra visualizzazione.

Esempio (due sole domande):

DOMANDE	V	A	C	P/ T	Qualità
1. Immaginate una persona amica, parente o estranea di fronte a voi	X			P	2
2. Immaginatela mentre ride		X		P	1

Alla fine della tabella è presente una riga dove potete riportare il numero totale delle risposte presenti in ciascuna colonna.

Contate le caselle contrassegnate nelle colonne **V, A, C** e riportatene la somma.

La prevalenza di risposte **V** indica che siete principalmente Visivi
 La prevalenza di risposte **A** indica che siete principalmente Auditivi
 La prevalenza di risposte **C** indica che siete principalmente Cenestesici

Nella colonna **P/T** contate le lettere **P** e riportatene la somma

La prevalenza di risposte **P** indica che la vostra prospettiva è Associata

La prevalenza di risposte **T** indica che la vostra prospettiva è Dissociata

Addizionate i punteggi della colonna **Qualità** e riportatene la somma.

Punteggio = 60 = Massima capacità di visualizzare e ricostruire ricordi.

Punteggio >30 = Buona capacità di visualizzare,

Punteggio ≤30 = Bassa capacità di visualizzare: occorre allenarsi

Punteggio <10 = Scarsa capacità di visualizzare: occorre allenarsi parecchio!

TEST SENSORIALE PERCETTIVO QUALITATIVO (T.S.P.Q.)

Domande	V	A	C	P/ T	Qualità
01. Immaginate una persona amica, parente o estranea di fronte a voi					
02. Immaginatela mentre ride					
03. Immaginatela porgere la mano					
04. Immaginate un frutto					
05. Immaginate di essere al mare					
06. Immaginate di guidare un veicolo					
07. Immaginate di accarezzare un'animale					
08. Immaginate di essere in un campo di fiori					
09. Immaginate di farvi una doccia					
10. Immaginate di essere ad una festa/concerto/conferenza					
11. Immaginate di essere in un deserto					
12. Immaginate di nuotare o correre					
13. Immaginate di mangiare una pietanza					
14. Immaginate di essere in una profumeria					
15. Immaginate di essere in una città trafficata					
16. Immaginate di giocare a palla					
TOTALE DI	V	A	C	P	Q
	=	=	=	=	=
V = Visivo A = Auditivo C = Cenestesico P/T = Prima o Terza Persona Qualità: 60 = Eccellente; >30 = Buona/Media; <30 = Bassa; <10 = Pessima	—	...

Annotate il risultato e ricordate se siete dotati di Visione Associata (**VA**) o Visione Dissociata (**VD**)

FUNZIONAMENTO DELL'IMMAGINAZIONE E IMMAGINE ARCHETIPICA

Non tratteremo in questo contesto i meccanismi della mente o la storia della psicologia e in particolare della psicologia archetipica, ma riprenderemo alcuni punti di queste discipline per spiegare la funzione dell'immagine archetipica e dell'immaginazione archetipica nei nostri lavori. Con la pubblicazione, nel 1970, del suo lavoro *Why archetypal psychology?*, J. Hillman affronta un aspetto molto particolare della psicologia, denominato "Psicologia Archetipica", definizione divenuta abituale per identificare, nell'ambito degli studi psicoterapeutici e delle indagini cliniche, un tipo di studio psicologico che si avvale di un modello basato sul concetto di "archetipi", e non sui classici modelli "analitici".

La Psicologia Archetipica trova terreno fertile nella tradizione occidentale, poiché l'arte, la cultura delle persone, la storia della società, l'ambiente sociale, traggono origine dall'immaginazione e rientrano in questo tipo di psicologia.

Il concetto fu intuito da C. G. Jung, però Hillman scelse il termine "Archetipico" in contrapposizione ad "Analitico": <<"*gli approfondimenti teorici dell'ultimo Jung, che tenta di risolvere i problemi psicologici andando oltre i modelli scientifici*" (ibidem)>>.

Hillman ritiene inoltre che tutto ciò che è "Archetipico" appartenga indistintamente ad ogni persona e non sia appannaggio esclusivo dei professionisti del settore.

Per definizione tradizionale, gli archetipi sono le forme primitive, arcaiche e primarie che governano tutte le funzioni dell'universo e che si manifestano anche nelle modalità fisica, sociale, linguistica, estetica e spirituale fino alla psiche dell'uomo, che ne è partecipe.

"Possiamo quindi considerare la Psicologia Archetipica come un movimento culturale che ha, tra gli altri, il compito di giungere a una 'revisione' della psicologia, della psicopatologia e della psicoterapia." Ed. Treccani/Enciclopedia del Novecento/Voce "Psicologia Archetipica" – (1980)

Per correttezza è da citare un altro padre della psicologia archetipica: lo studioso, filosofo e mistico francese H. Corbin, il quale, nel 1971, espone:

<<"*l'idea che il mundus archetypalis ('alam al-mithāl) coincide con il mundus imaginalis. È un campo specifico di realtà immaginali, il quale richiede metodi e facoltà percettive diversi da quelli richiesti dal mondo spirituale o dal mondo empirico e ingenuo della normale percezione sensoriale. Il mundus imaginalis offre una modalità ontologica di collocazione degli archetipi della psiche, che risultano essere strutture fondamentali dell'immaginazione, o fenomeni fondamentalmente immaginativi, che trascendono il mondo dei sensi, se non nella loro apparenza, almeno nel loro 'valore'. (In quanto fenomeni essi devono 'apparire', anche se solo all'immaginazione o nell'immaginazione). Il mundus imaginalis fornisce agli archetipi quella fondazione cosmica e assiologica che non potrebbero loro fornire, per esempio, gli istinti biologici, le forme esterne, i numeri, la trasmissione sociale e linguistica, le reazioni biochimiche o la codificazione genetica.*" (ibid.)>

Quindi possiamo iniziare a concepire che l'immagine e l'immaginazione, in stretta correlazione reciproca, non siano più dei semplici meccanismi mentali, ma delle vere e proprie funzioni che si trasformano in uno strumento alla portata di tutti, nascosto sia all'interno della psiche sia intorno a noi sotto forma di creatività, arte, cultura, natura, ecc.

J. Hillman precisa inoltre che l'approccio della psicologia archetipica <"non ha il suo inizio nella fisiologia del cervello o nella struttura del linguaggio o nell'organizzazione della società e nemmeno nell'analisi del comportamento, ma nei processi dell'immaginazione">, ragion per cui occorre dare uno sguardo anche alla fisiologia del cervello e a come essa instaura determinati processi logici, analitici e comportamentali.

Questi processi potrebbero essere in parte spiegati dallo psicologo e scrittore maltese Edward De Bono[7], uno dei massimi esperti nel campo del pensiero creativo e dei meccanismi della mente. In una delle sue opere (*Il meccanismo della mente*, Rizzoli, 2002) egli spiega come il nostro cervello attua dei procedimenti neurofisiologici per memorizzare, creare, elaborare, ecc. e come esso

divenga mente, cioè un organo capace di pensare. In particolare spiega con precisione (forse troppo ingegneristica - nda) come si sviluppa il meccanismo del pensiero e quindi di tutte quelle attività che servono per immaginare, ricordare, elaborare. Egli fa due distinzioni: il pensiero sequenziale (o logica sequenziale), che si utilizza ad esempio per risolvere un problema partendo dalle considerazioni che sembrano più ovvie e una seconda modalità, che chiama “Pensiero Laterale”, la quale prevede un approccio indiretto, ossia l'osservazione del problema da diversi punti di vista, come se il processo avvenisse in maniera casuale. Lo stesso autore tenta di spiegare che il meccanismo del pensiero creativo è in stretta correlazione con il pensiero laterale, in quanto le informazioni casuali ricevute dal cervello per essere elaborate non potrebbero, a suo avviso, essere riorganizzate e definite. Con non poche difficoltà si limita a dare un modello probabilistico, poiché non riesce a spiegare quale meccanismo può emozionare una persona quando, ad esempio, essa ammira un tramonto.

Ed ecco che si ritorna a Jung, Hillman, Corbin e ad altri, i quali, ricorrendo alla psicologia archetipica, potrebbero giustificare il 50% della teoria di Edward De Bono.

Ad ogni modo sia chi studia la psicologia archetipica sia chi studia i meccanismi della mente direttamente o meno asserisce che le immagini e i simboli che passano fisiologicamente nel cervello e si trasformano in informazioni per la mente esistono, servono e costituiscono un linguaggio di comunicazione che agisce e interagisce con stati biologici e mentali. Questo linguaggio è semplice e UNIVERSALE, cioè leggibile e interpretabile da tutti e addirittura sparso in ogni dove, dentro e fuori di noi.

L'immagine quindi è un vero e proprio linguaggio, semplice, interpretabile, creativo e modificabile: un potente strumento per interfacciarsi con sé stessi o con il mondo esterno.

Per le nostre ricerche ci avvaliamo della psicologia archetipica utilizzandone i concetti basilari, abbinati ad altri strumenti, per recuperare i ricordi, che a loro volta sono immagini, cioè un linguaggio per mezzo del quale possiamo capire e a risolvere problemi come il fenomeno dei Rapimenti Alieni.

Le tecniche di visualizzazione non differiscono, nelle modalità, da una meditazione trascendentale, da un training autogeno o da un rilassamento muscolare progressivo e, quando immaginate o visualizzate, sappiate che state creando una realtà nella realtà: quando ricordate, state leggendo una realtà con il linguaggio delle immagini, cioè il vostro stesso linguaggio, e potrete modificarlo o renderlo più chiaro, più comprensibile.

Uno dei fattori importanti della nostra mente è la memoria. Bisogna spendere due parole sul funzionamento della memoria: su come essa si divida in memoria a breve termine e a lungo termine e su come possiamo sfruttarla per il recupero dei ricordi nel fenomeno dei Rapimenti Alieni cercando di spiegare, nello specifico, perché alcuni ricordi possano sovrapporsi a situazioni immaginarie e altri, invece, non siano frutto di pura immaginazione. Per farlo bisognerebbe parlare anche di esperienza e coscienza, ma vi rimandiamo alla lettura di articoli futuri: in questo contesto ci limiteremo ad una spiegazione a grandi linee.

La **memoria** è una funzione psichica che assimila le informazioni, le trattiene e le può richiamare. Nel nostro caso, in modo generale, si parla di memoria delle esperienze di una persona, anche se esistono molteplici informazioni che si possono assimilare e memorizzare.

Esistono due meccanismi di immagazzinamento delle informazioni, uno per la memoria a lungo Termine (**MLT**) e uno per la memoria a breve termine (**MBT**).

Potremmo paragonare le due memorie, in termini informatici, alla **RAM** e alla **ROM**, o **Hard Disk**, di cui sono forniti tutti i computer.

La memoria a breve termine si comporta proprio come la **RAM** del computer: serve a memorizzare rapidamente i dati che devono essere immediatamente elaborati. Ad elaborazione eseguita si verifica un rapido deterioramento dei dati memorizzati, perché la **RAM** viene svuotata per lasciar posto a nuovi dati da elaborare: si tratta, quindi, di una vera e propria “memoria tampone”.

La memoria a lungo termine, come una **ROM** o un **Hard Disk**, conserva le informazioni in modo stabile e duraturo, anche se non sempre è facile recuperarle in modo istantaneo a causa, ad esempio,

di associazioni mal eseguite, come quando, per cercare la sua immagine, nel programma di ricerca del vostro computer digitate "Canarino", mentre avevate salvato l'immagine stessa con il nome scientifico "Serinus canaria".

L'informazione che arriva normalmente tramite i sensi viene passata alla **MBT** finché non è trasferita nella memoria a lungo termine (**MLT**), sempre che il meccanismo di assimilazione della memoria lo ritenga necessario.

Capire questo tipo di meccanismo (in sinergia con tecniche di analisi del linguaggio del corpo "**LDC**" o "non verbale") è fondamentale nelle nostre ricerche per poter discriminare ricordi di esperienze realmente vissute da situazioni o racconti immaginati.

IL PRIMO PASSO

Per l'applicazione di qualsiasi tecnica occorre una buona dose di concentrazione mentale. Infatti più si riesce a controllare la mente, più risulterà facile eseguire ulteriori tecniche.

Esistono molti esercizi di rilassamento; noi ne preferiamo alcuni provati su noi stessi e sui soggetti **RDA** (Rapiti Dagli Alieni)

Dovete sapere che in molti casi, quando l'addotto inizia, dopo l'approccio alla tematica che lo riguarda, ad affrontare e capire il suo stato, ogni tentativo di rilassamento risulta difficoltoso, in quanto interferenze da **MAA** (Memorie Aliene Attive) o entità parassite disturbano l'abituale concentrazione, pertanto occorrerà escogitare accorgimenti che potranno essere modificati strada facendo a seconda della persona interessata e del tipo di interferenza a cui è soggetta durante il percorso di conoscenza.

Normalmente consigliamo tecniche di respirazione o vari tipi di visualizzazione; alcune sembrano particolarmente adatte per le persone **RDA** in quanto, aiutata da esse e non azionando il "campanello d'allarme" attivato da eventuali interferenze, la persona riesce ad aumentare la capacità di concentrazione.

La tecnica che proponiamo, suggerita molto tempo fa da un collaboratore, riprende il modello dello schermo bianco di [Erich Fromm](#)[2], ispirato dalla psicoanalisi di Sándor Ferenczi[3] pur con le ovvie limitazioni a suo tempo già individuate. Ma delle limitazioni si presentavano anche per il fenomeno rapimenti alieni, quindi ci abbiamo lavorato un po' sopra e abbiamo riadattato quella semplice tecnica a questa particolare fenomenologia, in quanto, utilizzandola normalmente, essa non raggiunge lo scopo prefissato.

CONCENTRAZIONE E CONTROLLO IN TRE PASSI: LO SCHERMO BIANCO

Come sempre bisogna trovare un luogo tranquillo che dia la possibilità di rilassarsi per almeno quindici minuti in posizione comoda.

1. Potrete iniziare a rilassarvi con un metodo a vostra scelta, ad esempio ripetendo una parola o ascoltando il respiro, il battito cardiaco o le sensazioni (tattili, olfattive od altro).
2. Quando siete tranquilli, immaginate uno schermo bianco della forma che preferite, posto davanti a voi: l'importante è che sia ad una distanza tale da consentirvi di vederlo interamente. Il bianco deve essere candido e riposante. Assegnate un numero a piacere a questo schermo: da quel momento in poi quel numero identificherà per sempre lo schermo, così potrete, se necessario, richiamarlo tramite il numero da voi scelto. Lo scopo è di poter mantenere quest' immagine mentale il più a lungo possibile: cercate di raggiungere almeno i due minuti.
3. Perdete pure tempo a costruire questo schermo: per farlo potete immaginarvi di percorrerne i bordi con la vista, soffermandovi qualche secondo sui particolari e osservandone, ad

esempio, gli angoli (se è di forma poligonale), oppure potrete scorrerne con lo sguardo il perimetro, e via dicendo.

4. Se siete auditivi o cenestesici potete immaginare di percorrere i bordi dello schermo con le dita. Immaginate di sentire la consistenza della superficie o il suono che producono le dita sfregandolo. L'importante è che manteniate la distanza consigliata e il colore bianco dello schermo per il tempo più lungo possibile. Se tutto fila liscio, ripetete la tecnica dal punto 1. Se sopraggiungessero delle difficoltà di visualizzazione, passate al punto 4.
5. Prendete nota del tempo e interrompete la tecnica. Annotate da qualche parte le vostre difficoltà, punto per punto. Dopo aver descritto i problemi, ad ognuno di essi attribuite un numero: scrivendolo accanto, quel numero identificherà l'ostacolo incontrato. Il numero non può essere uguale a quello attribuito allo schermo.
6. Ripetete la tecnica dal punto 1. Se si ripresentasse ancora il problema, rievocate il numero con cui lo avete catalogato, immaginate di visualizzare il numero stesso e, sempre con la forza dell'immaginazione, fatelo scomparire con un movimento volontario (ad es. premendo le dita sul tavolo o sulla sedia, battendo le mani, ecc) o utilizzate un suono, anche immaginario (come il clic di un interruttore, un bip, o altro)
Ripetere la tecnica dal punto 1.

Se l'applicazione di questa tecnica risultasse difficile, non scoraggiatevi: ci vuole un po' di allenamento. Prendetelo come esercizio mentale, esercitandovi una o due volte al giorno e conquistando, secondo per secondo, la stabilità di questa immagine per almeno 2 minuti o più.

Può capitare che si abbiano difficoltà nel mantenere il colore bianco dello schermo, oppure si possono verificare delle sovrapposizioni di immagine: questo accade soprattutto alle persone che sono mentalmente iperattive. Per loro, quindi, può essere utile immaginare uno schermo da cinema e un proiettore che ne illumina la superficie con il suo fascio bianco, un po' come avviene prima della proiezione di un film, con la differenza che bisogna immaginarsi che il proiettore subisca un inceppamento, ovvero che ripeta lo stesso fotogramma continuamente, tanto da poter scorgere il "saltellamento" o lo sfarfallio dell'immagine che si ripete all'infinito. Nel contempo è utile immaginarsi anche il rumore del proiettore inceppato, che ripete all'infinito la stessa immagine. Una volta riusciti a visualizzare, vi accorgete che sarà molto più semplice e rapido affrontare le tecniche successive.

STANZA DELL'ÀNCORA MNEMONICA PROSPETTICA (S.A.M.P.)

Stabilito il canale predominante, possiamo passare al recupero dei ricordi di esperienze, oppure di sogni particolari, tramite il metodo "Timeline Event", con il quale si può generare un'ancora a partire da un'immagine fissa o in movimento.

In psicologia questo metodo è utilizzato per ricostruire dei ricordi o individuare elementi utili per applicare delle terapie. In realtà il famoso psicologo Milton Erickson[4], tramite le ipnosi regressive, aveva anticipato parti di questo concetto - che lui chiamava "ristrutturazione"- preannunciando una tecnica che normalmente viene utilizzata in **PNL** senza l'induzione di stati alterati di coscienza. Il concetto di "Timeline Event", o linea temporale degli eventi, è utilizzato in vari ambiti che spaziano dalle terapie psicologiche alle tecniche per riacquistare l'autostima. Nel campo della **PNL** lo studio di questo aspetto è stato perfezionato da John Grinder[5] e Richard Bandler[9] con esperimenti simili a quelli dello scienziato russo Ivan P. Pavlov[6] sui riflessi condizionati.

In questo caso noi utilizzeremo questo metodo parzialmente e soltanto per recuperare i ricordi, affinché il soggetto possa ricostruire le sue esperienze ed affrontarle. Non potremmo fare in altro

modo, poiché l'addotto, non essendo affetto da patologie o sindromi - e quindi ammalato - non può essere curato, in quanto egli racconta, come ribadito più volte altrove, esperienze che ha realmente vissuto: <<Gli addotti non si curano: si ascoltano!>>

Passiamo ora alla spiegazione della tecnica, che è suddivisa in due metodi: quello per la visione associata e quello per la visione dissociata. Come sempre occorre ritagliare 15 o 20 minuti del proprio tempo, trovare un posto tranquillo e comodo; potrete scegliere tranquillamente se tenere gli occhi aperti o chiusi. Riprendete anche in mano i risultati del test **T.S.P.Q.** e individuate sia il vostro canale sensoriale predominante sia il vostro tipo di percezione prospettica [Modalità **VA** (Visione Associata) o Modalità **VD** (Visione Dissociata)]

1. Anche in questo caso potrete iniziare con qualsiasi espediente: ripetendo una parola o semplicemente ascoltando il respiro, il battito cardiaco o le sensazioni corporee (tattili, olfattive od altro), oppure utilizzando il metodo che vi è più consono.
2. Scegliete un ricordo reale o di un sogno che volete capire, attribuitegli un titolo e tenetelo in mente.
3. Quando avrete raggiunto lo stato di rilassamento desiderato, iniziate ad immaginarvi una stanza vuota, meglio se in penombra. Assicuratevi che in essa non sia presente nessun tipo di accesso dall'esterno, come porte, finestre, buchi.
4. Posizionate lo schermo bianco (utilizzato nella tecnica per la concentrazione spiegata precedentemente) a cui avete attribuito il numero di riferimento e disponetelo davanti a voi; se vi risultasse difficile, potrete sceglierne un altro della forma che volete, ma che possa assomigliare a quello utilizzato per il cinema o per un videoproiettore. Anche in questo caso impiegate un po' di tempo per guardare bene lo schermo in tutti i suoi particolari, per toccarlo, valutarne la consistenza o ascoltare il rumore che emette sfiorandolo.
5. Dopodiché, sempre con l'immaginazione, fate finta di sedervi su una comoda poltrona dalla quale potete guardare lo schermo nella posizione preferita. Perdete tempo ad apprezzare l'aspetto della poltrona stessa ed osservatene il colore, immaginate di toccarla e di sentire come si presenta al tatto e quale odore ha il materiale con cui è rivestita...
6. Mentre fate questo, immaginate, dietro di voi, un proiettore per film (meglio se di quelli vecchi e rumorosi a bobina) e accendetelo con un telecomando o un comando via cavo, però **SENZA BOBINA INSERITA**. Guardando davanti a voi, osservate e assicuratevi che il proiettore sia posizionato in modo corretto e, se il fascio luminoso **BIANCO** riempie correttamente lo schermo, accertatevi che i bordi dell'immagine non siano fuori fuoco e non oltrepassino i margini dello schermo. Anche in questo caso prendete tempo ad immaginare bene questa situazione.
7. Quando sarete sazi di particolari e avrete controllato tutto, fate apparire davanti a voi una bobina o una video-cassetta con il titolo da voi scelto nel passo 2: essa conterrà il materiale filmato relativo al ricordo.
8. Con un movimento reale del vostro corpo, oppure con un suono, immaginate di inserire la bobina del ricordo da voi scelto e, quando vi sarete accertati che è correttamente inserita, contate fino a 5 e poi premete il pulsante "play" (potete anche pronunciarlo). Sullo schermo apparirà quello che avete scelto: ciò che avvenne in quell'occasione.
9. Quando vedrete apparire il film del vostro ricordo, mettete in pausa - con il pulsante immaginario o con la voce - il fotogramma che non vi è chiaro o che volete capire, mantenete questa immagine sullo schermo come se fosse una fotografia e analizzatela in tutti i suoi particolari: il terreno e gli oggetti presenti, con le loro forme e i loro colori, le loro dimensioni, la loro posizione, come se voi, in quel momento, foste degli investigatori che devono carpire ogni minimo dettaglio dell'immagine per raccogliere indizi preziosi.
10. Quando siete soddisfatti dei particolari esaminati, tenete ancora per un attimo l'immagine in pausa. Sempre con la vostra immaginazione effettuate uno zoom o un ingrandimento della scena che è ancora ferma. Quando tutto sarà più grande, mantenendo la pausa, provate ad immaginare come sarebbe quella scena vista da un'altra angolazione, per esempio vista da

una posizione a sinistra o a destra, dall' alto o dal basso, oppure, se riuscite, meglio ancora se fate finta di essere una piccola telecamera sferica volante che può viaggiare all'interno della scena per vederla da ogni punto di vista.

11. Quando avrete visto tutto e sarete sazi di particolari, rimanete con la telecamera immaginaria nella posizione corrente, contate di nuovo fino a 3 o 5 e rilasciate il pulsante di pausa: con il comando "PLAY" tutto si animerà.
12. Quando la scena finisce, ritornate nella stanza dove si trovano il proiettore e lo schermo. Per ritornare più rapidamente potrete anche richiamare il numero attribuito allo schermo. Quando siete nella stanza premete il pulsante di STOP, oppure pronunciate la parola e spegnete il proiettore.

Tecnica conclusa.

Scrivete tutto, meglio su un foglio bianco senza righe e a mano.

SOLUZIONI DEI PROBLEMI RISCONTRATI NEL S.A.M.P.

Mentre si applica questa tecnica può capitare che il ricordo si blocchi e non si riesca a vedere più niente. Per risolvere il problema può essere utile ritornare al fotogramma precedente il blocco, rimettere in pausa il fotogramma utile precedente il blocco stesso e ripartire dal punto 8 ripetendo i passi descritti. Può capitare che l'immagine che state vedendo rievochi sensazioni spiacevoli o situazioni che considerate fastidiose. Premettendo che è necessario ricordare tutto, anche i punti più traumatici, per ovviare a questo fastidio potrete utilizzare un facile accorgimento che riguarda la variazione del colore: ritornate al fotogramma prima del ricordo dell'evento indesiderato e, tramite un bottone immaginario, un clic sonoro o un movimento, impostate il proiettore su modalità **B/N** (Bianco e Nero) cosicché, annullando i colori che potrebbero rievocare sensazioni sgradevoli, possiate ricordare quella situazione in tutta tranquillità.

Può capitare che, se siete soggetti con **VA** (visione associata), si verifichi, in alcuni punti, un cambio di prospettiva, passando dalla prima alla terza persona o addirittura alla quarta persona. Viceversa, se siete soggetti con **VD** (visione dissociata), e normalmente vedete in terza persona, può avvenire il cambio di prospettiva in prima o quarta persona. Questo capita quando l'inconscio manda un segnale estremamente forte e il subconscio non vuole coinvolgervi emotivamente in modo eccessivo.

La stessa situazione si può verificare nel caso in cui sia presente una **MAA**. Se siete mentalmente iperattivi e immaginate con difficoltà, può esservi utile ripassare la tecnica della concentrazione visuale.

Può succedere, in rari casi, che qualche figura, o rumore, o voce, interferisca nella visualizzazione sovrapponendosi alle immagini che stanno passando: in qualsiasi caso focalizzatevi sul numero che avete dato al vostro schermo e rimanete sintonizzati su di esso.

Per altri problemi da evidenziare potete scrivere a:

csi@sentistoria.org

oppure

csi@sentistoria.it

VISUALIZZAZIONE INTERATTIVA per RISOLUZIONE ADUCTION (V.I.R.A.)

Passiamo ad una delle tecniche più impegnative e articolate, di indubbia efficacia contro il fenomeno dei rapimenti alieni perpetrati nei confronti degli ignari soggetti definiti "Addotti".

La tecnica è una revisione del S.I.M.B.A.D, ideato nel 2004 dal dott Corrado Malanga.

Nonostante esso funzionasse per lo scopo per cui era stato creato, alcune esperienze ci hanno spinto a prendere atto che vi erano dei limiti strutturali imposti da nuovi scenari che erano andati creandosi

negli ultimi tempi. Sfortunatamente tale tecnica non riusciva a risolvere il problema per cui era stata ideata, se non con un'intensa e fortuita presa di coscienza del soggetto addotto o con lunghe e ripetitive sessioni, le quali rischiavano però di creare una sorta di immunizzazione in favore delle interferenze aliene. In questi ultimi tre anni abbiamo realizzato la "retro-ingegneria" di questa tecnica, scoprendo nuovi approcci e constatando la validità delle basi su cui essa era costruita. Tramite le esperienze e l'aiuto degli addotti, abbiamo raccolto con scrupolo i dati per capire quali fossero i possibili limiti o cedimenti della tecnica stessa che bloccavano i tentativi di liberazione del rapito. Alcune modalità vi appariranno molto simili, in quanto, come precedentemente esposto, i meccanismi di base sono funzionali e non c'è nessun motivo di cambiare una cosa che funziona bene.

Per applicare questa tecnica occorre avere la massima concentrazione e aver concluso con successo l'applicazione delle tecniche precedenti, dopo aver constatato che effettivamente vi è un problema di Rapimento Alieno. Ricordiamo che questa tecnica non è efficace per risolvere altri tipi di problemi e non è una terapia, in quanto non è stata sviluppata per trattare o curare le malattie di qualcuno, ma solo per comprendere la propria esperienza personale e il proprio IO. Essa non rientra nel settore della psicologia terapeutica, ma è stata creata esclusivamente per risolvere il problema legato al fenomeno dei "Rapimenti Alieni". Qualsiasi modifica apportata dall'utente a tale tecnica può avvenire soltanto sotto la sua esclusiva responsabilità. Nel caso in cui la modifica apportata rientrasse in contesti che noi non affrontiamo, non potremo dare né spiegazione né aiuto.

La rivisitazione della tecnica del **S.I.M.B.A.D.** da noi suggerita, se seguita correttamente, porterà a dei risultati inaspettati.

Proponiamo due fasi della tecnica **V.I.R.A.**

Più avanti noterete che abbiamo tenuto conto di una quarta componente: il corpo. Non si parlerà più di Triade, ma di Tetrade, per indicare l'insieme dei quattro elementi di cui è composto l'universo e quindi anche l'uomo. La tecnica avrà come obiettivo principale quello lavorare su tutte e quattro le parti e non su una sola, come avveniva in precedenza. Per non diversificare troppo il linguaggio, riutilizzeremo anche in questo contesto gli stessi termini che usavamo in passato per definire le componenti basilari, cioè Anima, Spirito, Mente, Corpo. Non possiamo più garantire per il futuro la continuità dell'uso di alcuni di questi termini, in quanto essi non esprimono appieno la funzione propria della componente stessa, creando a volte dei disguidi interpretativi ereditati da ideologie religiose che poco o niente hanno a che vedere con questa tecnica.

La prima fase consiste nel far lavorare il soggetto sulle proprie componenti, così da rinforzarle e fargli prendere coscienza di quelli che, d'ora in poi, saranno dei veri e propri strumenti, essenziali per risolvere il problema dei rapimenti alieni. Cercheremo di far approfondire la conoscenza con queste quattro componenti, che diventeranno personaggi o figure parlanti. Tenteremo poi di migliorare la comunicazione fra di essi, così da rendere più equilibrata la tecnica e sfruttare al massimo le potenzialità di ogni singola componente facendo sì che una volta unita, la Tetrade costituisca una forza inarrestabile.

La seconda fase consisterà nel mettere in atto questa forza, partendo dall'individuazione delle interferenze esterne, affrontandole ed eliminandole dalla propria esperienza il più a lungo possibile ed eventualmente per sempre. Alcuni gruppi di interferenza saranno affrontati e gestiti con diverse modalità. Differentemente da come avveniva in passato, una volta allontanato o eliminato qualsiasi tipo di interferenza esistente in un dato momento, il soggetto ex-rapito dagli alieni, tramite un progetto elaborato personalmente e basato sulle proprie qualità sarà in grado di difendersi autonomamente affrontando o rallentando nuovi livelli di interferenza, nel caso in cui essi si presentassero.

V.I.R.A. 1.0

Come sempre scegliete un posto tranquillo e dedicate questa volta 30 o 40 minuti del vostro tempo, cercate di non avere nessun fastidio per ottenere la massima concentrazione e date sfogo alla vostra immaginazione. Il contesto di questa tecnica deve ricordare una riunione o un colloquio in cui voi

conoscerete o riconoscerete e intervisterete dei personaggi invitati nella vostra stanza. Dovrete tenere sempre a mente che dentro questa stanza l'unico a poter dirigere e decidere ogni evento siete voi e, nel caso in cui qualche personaggio fosse riluttante a collaborare, non abbiate timore a prendere provvedimenti anche drastici.

V.I.R.A - Fase 1

1. Prendete il vostro schermo bianco con il suo numero identificativo, posizionatevi davanti a voi e poi collocate il vostro proiettore. Lo schermo e il proiettore devono essere spenti. Rilassatevi e concentratevi sulla stanza vuota con l'illuminazione che più vi aggrada. Come sempre potrete iniziare con qualsiasi espediente, ripetendo una parola o semplicemente ascoltando il respiro, il battito cardiaco o le sensazioni corporee (tattili, olfattive o altro), oppure applicando il metodo che vi è più consono.
2. Prendete la vostra comoda poltrona e posizionatevi davanti allo schermo. Sotto di esso immaginate di collocare un tavolo della forma e del colore che più vi piace, con quattro sedie disposte l'una accanto all'altra e ben in vista. Impiegate tempo ad osservare colori, forme, particolari.
3. Impiegate tempo anche a visualizzare il proiettore, come per le tecniche precedenti. Questo proiettore lo utilizzerete in un secondo momento.
4. Assicuratevi che la stanza sia ben chiusa e che non abbia nessun tipo di accesso dall'esterno.
5. Costruite e disponete, in un punto della stanza, una robusta cabina di vetro, ermetica e trasparente. Il suo scopo sarà spiegato in seguito.
6. Mantenendo alta la concentrazione, disponete, su di un lato ben visibile della stanza, una serie di 4 specchi che partono da terra, affiancati uno all'altro, dei quali 3 con tonalità di colore rispettivamente rossa, gialla e blu. Gli specchi possono avere la forma che desiderate: l'importante è che sia possibile specchiare interamente il corpo. Questi accessori vi aiuteranno a controllare se l'ospite è veramente quello che dice di essere.
7. Dopo aver collocato i 4 specchi, è la volta di costruire, in un punto ben in vista e con il materiale, la forma e il colore che volete, una robusta e solida porta: l'importante è che sia anti-sfondamento, che si possa aprire solo dall'interno e che soltanto voi lo possiate fare. Già che ci siete, fate in modo che possa entrare solo un ospite alla volta e che la porta si richiuda automaticamente: non deve restare aperta.
8. A questo punto prendete ancora tempo a rivisitare tutto ciò che avete messo nella stanza e, quando sarete soddisfatti, iniziate a chiamare i personaggi da intervistare: essi dovranno entrare uno alla volta.
9. Prima di far sedere ciascun personaggio/ospite, invitatelo a specchiarsi in ognuno dei quattro specchi, facendolo girare su se stesso. Il vostro compito, in questa fase, è di osservare attentamente ogni minimo particolare. Se l'ospite non si specchia, o l'immagine riflessa non corrisponde al personaggio che vi si presenta, avete due possibilità: rimandarlo fuori dalla porta, oppure rinchiuderlo nella cabina di vetro ermetica.
10. Se è la prima volta che si applica questa tecnica, è consigliabile invitare, uno per volta, solo Anima, Spirito, Mente e Corpo in quest'ordine. Altrimenti passate alla fase 2 del **V.I.R.A.**
11. Una volta accertati che nei quattro specchi sia riflessa la giusta immagine dei personaggi, potete invitarli a sedersi, osservando in che modo si dispongono.
12. A questo punto inizia il vero e proprio colloquio con Corpo, Mente, Spirito e Anima. Partite dal corpo: esso risponderà ad ogni domanda che farete. Potete fare le domande che ritenete più opportune, anche le più assurde. Di solito si parte con domande che, seppur banali, serviranno a controllare se veramente stiamo parlando con quello e non con un altro personaggio.

Esempio di domande: Come di chiami? Quanti anni hai? Da dove vieni? Di cosa sei fatto o composto?

All'inizio cercate di fare le stesse domande di base ad ogni personaggio della vostra visualizzazione, questo vi darà delle informazioni sulle caratteristiche di ognuno.

13. Una volta accertato, anche tramite le domande, che si sta parlando effettivamente con i personaggi che dicono di essere, potete passare a domande più complesse.
Esempio: "Conoscete quelli che la notte vengono a prendermi? Perché lo fanno?"
Oppure: "Cos'è successo in quel giorno particolare" e via dicendo.
14. Non accontentatevi della risposta data solo da un personaggio della tetrade, ma riproponete la stessa domanda anche agli altri.
15. Quando avrete focalizzato il problema, parlate con le quattro parti e chiedete loro se riescono a comunicare bene reciprocamente. Potete fare una prova, facendo per esempio parlare Corpo con Spirito, Mente con Spirito, Anima con Mente, ecc. Se non riescono, fatevi dire con chi comunicano di solito e come.
16. Se le parti comunicano bene fra di loro, passate al punto n. **21**, se invece esistono dei problemi di comunicazione, fate parlare uno alla volta ogni personaggio e fategli esporre il problema che lo affligge. Quando tutti avranno detto la loro, chiedete ad ognuno se è interessato a parlare un unico linguaggio: se sono tutti d'accordo, proponete loro di procedere con un progetto comune utile a migliorare la comunicazione e ideato da tutte e quattro le componenti. Se esse non sono d'accordo, approfondite l'argomento con delle domande cercando di scoprire perché. Ricordate sempre alle quattro componenti che un lavoro svolto insieme equivale ad una maggior presa di coscienza, ad una migliore esperienza e ad un miglioramento fisico.
17. Una volta che si siano messi d'accordo, proponete a uno dei 4 personaggi della Tetrade di stendere un foglio bianco grande quanto il tavolo. Mettete sul tavolo un contenitore con delle matite o dei pennarelli colorati poi chiedete ad ognuno di loro di scegliere un colore e di prendere la matita o il pennarello del colore prescelto.
18. Quando tutti avranno il pennarello in mano, date un nome al progetto che dovranno realizzare insieme: sceglietene uno breve, anche semplice, da ricordare subito (es.: Progetto Comunicazione) e date il via al piano di lavoro partendo dal personaggio che ha steso il foglio sul tavolo e chiedendogli di disegnare un simbolo che almeno uno dei restanti tre personaggi comprenda.
19. Individuato quello dei tre che comprende il primo simbolo, chiamatelo e chiedetegli di disegnare a sua volta a fianco un altro simbolo che abbia il significato del primo. Procedete così per i restanti personaggi. Questo sistema ha il duplice effetto di far capire ai personaggi quanto sia facile comunicare fra loro e quanto sia importante collaborare per evitare le incomprensioni.
20. Molto probabilmente ai personaggi occorrerà un periodo di tempo che varia da poche ore fino a tre giorni: dipende dal soggetto, quindi, se non lo completano subito, lasciate loro questo compito da svolgere e iniziate la procedura di chiusura della tecnica.
21. Affinché tutta questa procedura vada a buon fine e raggiunga il suo scopo è **IMPORTANTISSIMO** unire o fondere i personaggi fra loro, facendoli divenire una cosa sola, salda e solida, prima di chiudere, quindi chiederete a tutti i personaggi di unirsi e diventare una cosa unica. Per unirli non esiste un modo uguale per tutti, perché ognuno troverà il suo. Quando saranno uniti, osservate tutto: forma, colore, dimensione, ecc. e ricordatevi cosa sono diventati, il risultato sarà la vostra Tetrade!
22. Potete concludere la tecnica.

Una volta terminata la prima fase, utile per accertarsi che tutti gli elementi comunichino in modo corretto e per far sì che aumenti fra loro il grado di comunicazione, è la volta di passare alla seconda fase, cioè ad affrontare le interferenze esterne.

La tecnica, nella fase 2, affronterà vari livelli: ogni livello corrisponde a grandi linee a delle gerarchie aliene, con il loro grado di coscienza e conoscenza sempre più elevate. Queste gerarchie si possono far corrispondere a quattro tipi di interferenza.

Gruppo 1°: Entità Biologiche Extraterrestri (**E.B.E.**) e Terrestri (**E.B.T**), come Rettiliani 1° tipo, Rettiliani 2° tipo (Lacerta), Orange, Biondi (nordici), Mantidi, Ranoidi, Incappucciato, Pollo (inizialmente definito Horus), **O.M.A.** (milabs)

Gruppo 2°: Entità Eteree Extraterrestri (**E.E.E.**), cioè Esseri di luce, Esseri fatti di luce, Ringhio (quelli ancora rimanenti)

Gruppo 3°: Entità Eteree Extraterrestri Superiori: Horus, L'antico, Emanazione

V.I.R.A. - Fase 2 (da eseguire solo se è stata completata la Fase 1). I primi 9 punti sono uguali a quelli della Fase 1.

1. Prendete il vostro schermo bianco con il suo numero identificativo, posizionatevi davanti a voi e poi collocate il vostro proiettore. Lo schermo e il proiettore devono essere spenti. Rilassatevi e concentratevi sulla stanza vuota con l'illuminazione che più vi aggrada. Come sempre potrete iniziare con qualsiasi espediente, ripetendo una parola o semplicemente ascoltando il respiro, il battito cardiaco o le sensazioni corporee (tattili, olfattive o altro), oppure applicando il metodo che vi è più consono.
2. Prendete la vostra comoda poltrona e posizionatevi davanti allo schermo. Sotto di esso immaginate di collocare un tavolo della forma e del colore che più vi piace, con quattro sedie disposte l'una accanto all'altra e ben in vista. Impiegate tempo ad osservare colori, forme, particolari.
3. Impiegate tempo anche a visualizzare il proiettore, come per le tecniche precedenti. Questo proiettore lo utilizzerete in un secondo momento.
4. Assicuratevi che la stanza sia ben chiusa e che non abbia nessun tipo di accesso dall'esterno.
5. Costruite e disponete, in un punto della stanza, una robusta cabina di vetro, ermetica e trasparente. Il suo scopo sarà spiegato in seguito.
6. Mantenendo alta la concentrazione, disponete, su di un lato ben visibile della stanza, una serie di 4 specchi che partono da terra, affiancati uno all'altro, dei quali 3 con tonalità di colore rispettivamente rossa, gialla e blu. Gli specchi possono avere la forma che desiderate: l'importante è che sia possibile specchiare interamente il corpo. Questi accessori vi aiuteranno a controllare se l'ospite è veramente quello che dice di essere.
7. Dopo aver collocato i 4 specchi, è la volta di costruire, in un punto ben in vista e con il materiale, la forma e il colore che volete, una robusta e solida porta: l'importante è che sia anti-sfondamento, che si possa aprire solo dall'interno e che soltanto voi lo possiate fare. Già che ci siete, fate in modo che possa entrare solo un ospite alla volta e che la porta si richiuda automaticamente: non deve restare aperta.
8. A questo punto prendete ancora tempo a rivisitare tutto ciò che avete messo nella stanza e, quando sarete soddisfatti, iniziate a chiamare i personaggi da intervistare: essi dovranno entrare uno alla volta.
9. Prima di far sedere ciascun personaggio/ospite, invitatelo a specchiarsi in ognuno dei quattro specchi, facendolo girare su se stesso. Il vostro compito, in questa fase, è di osservare attentamente ogni minimo particolare. Se l'ospite non si specchia, o l'immagine riflessa non corrisponde al personaggio che vi si presenta, avete due possibilità: rimandarlo fuori dalla porta, oppure rinchiuderlo nella cabina di vetro ermetica.
10. Ora fate entrare, per prima, la vostra Tetrade, unita e verificata nella precedente Fase 1 del V.I.R.A., fatela specchiare ugualmente, qualsiasi forma essa abbia.
11. Una volta accertati che nei quattro specchi sia riflessa correttamente l'immagine della Tetrade, potete invitarla a sedersi, osservando in che modo si dispone.
12. Ora potete iniziare a chiedere alla Tetrade se ha la volontà di affrontare il problema delle interferenze esterne e, se la risposta è positiva, di farlo. Discutete con essa su quali possono

- essere gli intrusi e, prima di invitare altri ospiti da intervistare, chiedete alla Tetrade di proiettare sullo schermo le scene di quella volta particolare, oppure l'immagine dell'intruso.
13. Valutate se nella proiezione sono presenti, secondo voi, tutte le intrusioni. Se la Tetrade non prende in considerazione alcune intrusioni, proiettate sullo schermo bianco i vostri ricordi, in modo che anch'essa li veda. Una volta definite le interferenze, invitate e fate entrare dalla porta uno alla volta gli intrusi, controllateli per mezzo degli specchi e fateli a sedere. Nel caso in cui non obbedissero, metteteli nell'apposita cabina di vetro.
 14. Ora procedete con le domande a ciascun ospite. Iniziate pure dalle classiche domande: Come ti chiami? Da dove vieni? Quali sono le sue intenzioni? ecc. Il contesto deve essere come quello di un'intervista, o meglio, come quello di un interrogatorio. Accertatevi sempre che la Tetrade ascolti. Se l'ospite si rifiuta di rispondere, ricordatevi che avete la cabina a portata di mano e, nel caso, fateglielo presente.
 15. Una volta ascoltato l'ospite, passate alla Tetrade e chiedetele se ha ascoltato tutto e se una delle quattro parti di cui è composta lo conosce. Nel caso in cui la Tetrade non fosse d'accordo con le intenzioni dell'ospite, chiedetele di prendere qualsiasi tipo di provvedimento per eliminarlo e passate all'ospite successivo ripetendo la fase dal punto 14 finché non finiscono gli intrusi.
 16. Quando vi sarete accertati che non sono più presenti intrusi, riaccendete il vostro proiettore (sempre identificato dal suo numero) e chiedete alla Tetrade di proiettare un'immagine a colori del vostro corpo che ruota su se stesso. (o, al limite, un'immagine statica, ma sempre a colori), poi chiedetele di evidenziare con diversi colori le parti del corpo che presentano eventuali chip o impianti biologici o di altro tipo.
 17. Se esistono, domandate alla Tetrade di specificarne il tipo e conseguentemente chiedetele di eliminarli o disattivarli. Alcuni impianti risulteranno di difficile eliminazione o disattivazione, quindi potrebbero essere necessarie più sessioni.
 18. Ricontrollare con la Tetrade se esistono altri tipi di intrusioni e fatelo come descritto nei punti 12 e 13. Se si ripresentassero, continuate con il punto 14 e successivi, altrimenti avviatevi alla conclusione della tecnica, accertandovi che nella stanza vi sia solo la Tetrade e che sullo schermo, a parte il numero del proiettore, non compaia più nulla.
 19. Per concludere, dobbiamo insegnare alla Tetrade a non farsi rapire mai più o, perlomeno, ad ritardare le successive interferenze il più a lungo possibile, di qualunque tipo esse possano essere. Per ottenere questo risultato, fate come nel V.I.R.A. - Fase 1: riprendete il vostro foglio bianco e i pennarelli colorati e poi parlate con la Tetrade dei possibili vantaggi, in termini di esperienza e di coscienza, che potrebbe ricavare se non avesse qualcuno o qualcosa a metterle i bastoni fra le ruote. Se Tetrade concorda, invitatela a disegnare un progetto sul foglio, affinché niente e nessuno possano più interferire con l'esperienza di Corpo, Mente, Spirito e Anima, i quali, insieme, costituiscono la Tetrade.

CONCLUSIONI

Queste tecniche, che riprendono alcune metodologie già usate in passato e ne aggiungono di nuove, hanno lo scopo di indagare e contrastare la fenomenologia delle interferenze aliene.

Le tecniche sono frutto del grande lavoro portato avanti da addotti (ora ex-addotti) i quali credono in noi e nelle nostre capacità e ci hanno concesso fiducia, contribuendo alla ricerca sui rapimenti alieni. Quest'ultima sarà utile per aiutare altri in futuro, sperando che, prima o poi, la coscienza collettiva si adoperi a ricercare la propria evoluzione esperienziale, senza più interferenze.

BIBLIOGRAFIA

- 01 Freud S., “Studi sull'isteria e altri scritti”, *Bollati*, Torino, 2003
- 02 Erich Fromm, “L'arte di amare” *Arnoldo Mondadori Editore*, 1986
- 03 Ferenczi S., (1973), *Controindicazioni della tecnica attiva* (1925) in *Fondamenti di psicoanalisi* vol. 2, Guaraldi, p. 80.
- 04.. M.Erickson, *La ristrutturazione della vita con l'ipnosi*, a cura di Rossi E.L., Ryan M.O., vol. II, Astrolabio, Roma, 1987.
05. J.Grinder e R. Bandler, *La metamorfosi terapeutica*, Roma, 1990
06. Ivan P.Pavlov, *I riflessi condizionati*, Torino 1994
07. Edward De Bono “*Creatività e pensiero laterale*” – Ed. Superbur

Bibliografia Essenziale

Contiene un sintetico elenco di opere relative ai contenuti dell'articolo.

La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici(1983) Milton H. Erickson Astrolabio Edizioni
L'Alterazione ipnotica dei processi sensoriali, percettivi e psicofisiologici (1987) Astrolabio
I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson (Bandler Richard; Grinder John - 1984)
Ipnosi e Autoipnosi di Valerio Sanfo – De Vecchi Editore – Macrolibrarsi 2004
Campbell, *I sette stati di coscienza*, Astrolabio-Ubaldini 2005
K. Wallace, *Fisiologia della coscienza, Tecniche nuove*
Il meccanismo della mente. Come il cervello diventa mente di Edward De Bono – Ed. Superbur
Maharishi Mahesh Yogi, *La Scienza dell'Essere e l'Arte di vivere*, Astrolabio

WWW.SENTISTORIA.ORG

