

# DINAMICA MENTALE BASE

## “vista” dal medico Ermenegildo Nardini

Udine, ottobre 1983

Ho aderito con entusiasmo all'invito della cara Carmen per portare una testimonianza, una semplice testimonianza. Io non sono abituato a fare discorsi, se non a dire cose che senta, cose vissute, memorizzate nel tempo e di cui penso sia bene far conoscere l'intima essenza, a chi mi sta vicino.

E' sempre stato un mio costume di vita, ed è per questo che, con il vostro permesso, vi dirò alcune cose di me. Penso però si riflettano in ognuno di voi e in ognuno di coloro i quali ho avuto modo di avvicinare in questi anni. Sono medico, sono stato uomo politico, diciamo pure, senza false pretese, ad alto livello. Sono stato per due legislature, fin dall'inizio, Assessore alla Sanità della nostra Regione (n.d.r. Friuli Venezia Giulia). Ho avuto esperienze professionali di vita, di ogni tipo, come capita ad ognuno di noi; e poi, improvvisamente, si è abbattuta su di me una disgrazia, la ritienevo tale e tale era, al momento; *ho perso la vista* per una malattia che capita a coloro i quali soffrono di diabete, e accusano questa retinopatia.

E' come un sipario che improvvisamente cala davanti alla scena e toglie completamente la vista.

Lascio immaginare ad ognuno di voi quale fosse stata in quel momento, la tragedia che mi aveva colpito. Ecco: io, dal proscenio, sono dovuto arretrare dietro le quinte con tutto quello che ciò comporta e, come capita sovente nella vita a chi improvvisamente si ritrova nella disgrazia, oltre alla disgrazia stessa, **“solo”**, se non attorniato dai propri familiari e da alcuni carissimi amici.

Non vi nascondo, e non è serio non dirlo, che in quel momento ho pensato anche all'autoeliminazione fisica; è una, si potrebbe chiamare, debolezza, che però capita a coloro i quali si trovano in simili circostanze. Ed improvvisamente, come una luce che mi è balenata davanti, io ho ricordato che esisteva nella cerchia delle amicizie, la Carmen, che mi aveva parlato anni prima, in un nostro soggiorno in montagna, di Dinamica Mentale.

Avevamo discusso per sere intere su questo fenomeno che è Dinamica Mentale, e avevamo anche trovato motivi di contrasto; poi io sono riuscito a dipanarli, nel senso che ho capito che, se questa donna aveva tanta convinzione in queste teorie, era giusto, per lo meno doveroso, approfondire questi concetti e vedere se dietro l'etichetta c'era anche il contenuto. (Ricordo una, diciamo pure lite, che tu Carmen, hai avuto con un medico il quale mi è subito sembrato non dar peso alle cose essenziali della sua professione, se non a qualche degenerazione muscolare o a qualche raffreddore o linea di febbre, che sono in sostanza le cose meno importanti della vita di un uomo.)

In quel momento di esasperazione, io mi sono ricordato della Carmen e ho voluto consultarla, e così ho fatto un corso di Dinamica Mentale: ed è stato per me una rivelazione.

Non ci sono miracoli in questi Corsi. Nessuno può proporvi cose che non siano alla portata di tutti, di ognuno di voi e quindi di ognuno di noi, *“ma per me”*. Io dico sinceramente *“è stata la salvezza”*.

E' stata la salvezza perché ho capito in quel Corso che la forza vera di ognuno di noi è dentro di noi. Ho capito che in certi momenti della nostra esistenza noi siamo separati dal resto del mondo da un muro di vetro che ci impedisce di farci sentire e di sentire quello che avviene intorno a noi.

Ho capito che questo muro può essere spezzato con un colpo di martello per farci trovare la vera essenza della nostra vita; e, badate bene, il martello l'abbiamo in mano noi e non sappiamo di averlo. *“La forza dell'uomo è dentro l'uomo; la volontà del-*

*l'uomo è dentro l'uomo”*.

Una volta acquisita questa convinzione, l'affermazione del proprio essere, del proprio io, ebbene, in quel momento si prende il martello e si spezza questo muro di vetro che ci separa dal resto del mondo. Noi abbiamo bisogno di comunicativa, abbiamo bisogno di amore e se non ce lo danno evidentemente dobbiamo andare a cercarlo, ed è facile perché, ripeto, l'abbiamo dentro di noi.

Quante situazioni esasperate sono tali solo perché non si è al corrente di quanto si possa fare per risolverle e abbiamo bisogno in quel momento che qualcuno ce lo dica; ma una volta alzato il dito indice a indicare la via, è una via che percorriamo da soli. Questa è la verità di Dinamica Mentale Base:

**“E' di dare ad ognuno di noi la forza per cercare dentro di noi la possibilità di risolvere i nostri problemi perché non possiamo pretendere di aspettarci niente da nessuno”**. La Società moderna, il modo di vivere, l'egocentrismo di ognuno, anche perché pressato da esigenze che vanno risolte, pressato da mille problemi che si accavallano giorno dopo giorno... una Società evidentemente materialista che è stata portata a questo punto dal consumismo, dall'industrializzazione di ogni cosa, dalla commercializzazione di ogni cosa... dove sono i bei tempi di una volta? Quelli che Dickens nel suo bel romanzo *“La vita semplice”* così descrive: *“La vita di ogni giorno, tranquilla, senza tanti problemi, all'infuori di quelli umani che sono conaturati all'uomo, evidentemente, ma che l'uomo ha la forza di affrontare e di poter risolvere...”* Dove sono i rapporti interpersonali di un tempo? Dove sono il modo di vivere e i costumi di un tempo?

Non ci sono più; e allora, che cosa dobbiamo dichiarare: fallimento? Dobbiamo rinunciare alla vita? (perché si tratterebbe di rinunciare alla vita, se noi ci lasciassimo schiacciare dai problemi della vita quotidiana!) **Non dobbiamo, non possiamo.**

**E' un dovere!** La vita è un dono che va mantenuto al massimo livello dalla nostra forza, dalla nostra volontà, dal nostro essere, dalla nostra cultura, dalle nostre conoscenze. **“NOI NON DOBBIAMO ESSERE VITTIME”**, diceva la Carmen prima, *“Il Friuli è una grande Regione”*, e io integro, se lei mi consente... per la storia che noi conosciamo, del Friuli del nostro tempo.

Dicevo ad un caro amico una volta: *“Le guerre possono cominciare a Pechino, e finiscono in Piazza Libertà a Udine”*. Ed è vero. Noi siamo sempre stati schiavi, succubi, occupati, sfruttati; eppure il carattere del Friulano non si è smentito, si è rafforzato, perché ha memorizzato le difficoltà e le ha superate. L'uomo di montagna, ha un carattere inerente al suo modo di vivere; la montagna è dura, ti richiede mille sacrifici, momento per momento. Per l'uomo del mare, lo stesso. E direi, che tutta la vita ti richiede sacrifici che, se hai la forza di superare, sono cosa passata, una volta risolti. *“Chi si lascia andare, invece, è perduto”*.

Allora, pur non essendo un metodo

miracoloso, ecco che Dinamica Mentale insegna prima di tutto a conoscersi, a conoscere se stessi.

E quando ti sei conosciuto, hai già stabilito quali sono i tuoi punti deboli e i punti forti sui quali crei e puoi costruire dei pilastri per erigere la casa dove dovrai vivere. Noi abbiamo bisogno, ripeto, di amore, ne abbiamo bisogno; però, talvolta, e come capita nel momento in cui decidiamo di partecipare a un Corso come questo o abbiamo la necessità di sentirci amati anche da altri, noi abbiamo bisogno di sentircelo dire, per poter poi trarre quella forza che, rimessa dentro di noi, ci catapultava verso le soluzioni positive dei nostri problemi.

Se abbiamo la forza dentro di noi, vedrete che piano piano questi problemi si risolveranno.

Ma la vera forza, l'unica forza, ecco vedete, è la Dinamica Mentale: noi dobbiamo allenarci, dobbiamo allenare le nostre cellule cerebrali a queste nuove situazioni, per risolverle. E le risolveremo; le risolveremo senz'altro. Riprendo il mio caso personale. Piano piano io, che avevo perso un equilibrio basato su 58 anni, avevo 58 anni quando mi sono malato, un equilibrio basato su una intera vita di studio, cultura, politica, professione, sono crollato. E mi sono sentito smarrito, e badate bene, che in certi momenti della vita non basta nemmeno avere la moglie affettuosa, premurosa, gentile, perché il disastro è più forte di qualsiasi mezzo di soccorso.

Io, che avevo perso un equilibrio del quale, scusate, andavo fiero perché i risultati erano, e la Carmen può testimoniare, ottimi, ho ritrovato un altro equilibrio, **ho ritrovato la gioventù, ho ritrovato una luce che credevo persa ed era persa all'esterno, ma si era riaccesa dentro di me.**

Una luce che mi faceva rivedere tutte le cose del passato, per cui quasi mi dicevo: *“io sono incosciente, perché ad un certo punto, non m'importa niente di aver perso la vista, perché vivo come se l'avessi ancora”* e questo lo dovevo a quegli esercizi, a quegli sforzi, diciamo in una parola, a quel Corso che mi aveva aperto le prospettive di un futuro che credevo non possibile e che invece era tale.

**Fisicamente mi sono sentito rivivere, ho ritrovato nuovi interessi**, le tecniche moderne permettono di supplire a certe deficienze, dall'orologio che ti parla e ti dice che ore sono, agli altri e altri mezzi che ti mettono in contatto con la cultura, con la vita.

Ed io per questo, quando la Carmen volle la mia testimonianza, accettai; perché è sentita e vera.

E soprattutto perché spero modestamente di far capire ad ognuno di voi che le nostre difficoltà possono essere risolte se noi vogliamo risolverle; e noi, dobbiamo risolverle. Noi risolviamo anche dei problemi fisici perché, al contrario di quanto affermava quel collega medico con cui Carmen avevo discusso quella sera, non è vero che le malattie siano soltanto fisiche;

ci sono le malattie psicosomatiche che sono ormai note, conosciute e riconosciute anche dalla Scienza, ma ci sono anche tante malattie di origine psichica che non sono ancora riconosciute; eppure, malattie, lo sono.

Queste malattie, possono guarire, anche perché la volontà di vivere può talvolta provocare un'energia tale, per cui si registra una reazione benefica anche a livello fisico.

Questa è la verità, questo è il messaggio, se permettete, che mi permetto di portarvi. E' una testimonianza, una testimonianza vera. Io sono un Friulano, e come tutti i Friulani, non sono avvezzo ai grandi entusiasmi. Ma noi, una volta che abbiamo determinata la convinzione di un nuovo modo di essere, noi, su quella strada, proseguiamo e cerchiamo di aiutare gli altri ad imboccarla e ad arrivare, spero, come è capitato a me, a ritrovare la loro luce. Vi ringrazio.

(segue dalla prima pagina)

Comunque, e per tornare alle nostre cose, noi, artigiani della mente e del comportamento, un occhio all'averlo teniamo pure ben aperto, e francamente non ci vedo nulla di male, tanto è vero che un progetto che l'I.S.I. ha iniziato a proporre ai soci è quello di *“Asserività Laterale”*, e che oggetto di studio per i soci, è il Decalogo sia *“Pragmatico”* che *“Ideale”*.

E allora, che fare?

Sono andato a rispolverare il mio archivio e mi sono trovato tra le mani un articolo di Ma.Bo. di cui presento uno stralcio:

*“A mio parere, sia l'Essere che l'Avere presuppongono una precisa “capacità”: l'Onestà.*

*Perché chiamo l'Onestà, una capacità? Perché secondo me, la Vera Onestà, si può solo imparare. E di persone che confondono questa capacità con tutto fuorché con quello che essa veramente è ce n'è almeno una più di mille.*

*Essere onesti vuol dire essere in grado di darsi un valore; vuol dire sapere e riconoscere che in buona parte altri hanno contribuito a formarli; vuol dire professare coerentemente la dura disciplina della riconoscenza.*

*Crede comunque di sapere qual è la molla che può spingere determinati individui al rifiuto della riconoscenza;*

*Il fatto è che l'Onestà, di riconoscenza non ne vuole, ma invita a darne il corrispettivo ad altri che ne abbiano o credano di averne bisogno;*

*Questo può essere veramente tragico per chi vive di bisogni di riconoscimenti e di gratificazioni;*

*Gli toglie il succhiotto della mamma e il giocattolo del bambino; gli toglie i baffi del papà e le coccole dell'amica/o.*

*E non è tutto; non gli permette di contare balle e di inventare delusioni e giustificazioni di lana caprina”*.

Leggendo l'articolo, ben datato (anche se non fino a... Platone), ho avuto un sbalzo, mi sono ritrovato *“giovane”* di belle speranze e di *“sentite”* convinzioni e mi sono rivisto in alcuni passaggi della mia vita fino ad oggi; e mi è pure venuta in mente la conclusione per questo *“starò bene quando ...”*, che è:

Vuoi vedere che per stare bene è necessario riconciliarsi con la riconoscenza e metterla in pratica con Vera Onestà?

Carlo Spillare

## SUPERMERCATI

# A&O

## Il meglio vicino a te

