



DINAMICA MENTALE

Manuale didattico informativo di salute psicosomatica
di Marcello Bonazzola

È uscito, dopo tanta attesa, il libro di Marcello Bonazzola, *Dinamica Mentale* con il sottotitolo *Manuale didattico informativo di salute psicosomatica*.

Il volume, pubblicato a cura dell'Istituto di Dinamica Educativa Alternativa, viene a colmare un vuoto in questo settore editoriale, povero di testi divulgativi di carattere psicopedagogico. La caratteristica saliente di questo manuale è quella d'essere adatto a qualsiasi tipo di lettore che trova in esso spiegazioni chiare ed esaurienti e la continuità ideale ed armonica dei corsi pratici di Dinamica Mentale.

Non bisogna poi sottovalutare il messaggio di sicurezza che proviene dalla *presenza* della parola scritta e dalla certezza di potervi attingere (nozioni o chiarimenti) quando si desidera, senza bisogno di intermediari.

Marcello Bonazzola ha il merito d'aver formulato, dopo anni di ricerca, studio e sperimentazione, questo metodo di Dinamica Mentale, che riesce efficace proprio

per le sue caratteristiche di essenzialità e di chiarezza che derivano da una profonda conoscenza umana.

L'autore guarda all'uomo nella sua globalità, con le frustrazioni e le aspirazioni e, attraverso un atteggiamento d'amore e di dolce fermezza, gli dà i mezzi per conoscere se stesso e per risolvere i dubbi e le angosce. E per poter diventare, alla fine, parte integrante di un sistema armonico. dove l'amore e l'armonia guariscono e rendono felici.

Questa forza d'amore e di equilibrio che c'è nel creato e nell'uomo è la forza benefica che dovrebbe trionfare, e la cui ricerca può considerarsi il filo conduttore di questo metodo psicoeducativo.

«*Se voi state bene, io sto bene*» dice Bonazzola nella presentazione iniziale del suo libro. L'autore si propone di rompere le *corazze* dietro cui si celano molte persone e vuole insegnare loro ad usare il grande e magico potere della mente.

L'uomo ha il difetto di non tenersi nella dovuta considerazione, di non vivere il momento presente: proiettato com'è verso il futuro, egli vive spesso una realtà eternamente conflittuale e nevrotica.

Bisogna quindi cercare di «*fare un'arte della propria vita*» essere «*una cosa sola col tutto*», imparando a percepire o a ravvivare la luce che c'è dentro di noi.

Gli stati di tensione provocano effetti paralizzanti, mentre stati d'animo di serenità fanno funzionare perfettamente i sensi, permettendoci di percepire l'armonia che esiste tra il nostro Io vero e il creato.

Bonazzola vuole insegnare all'uomo le tecniche per conquistare il dominio del proprio corpo e della mente, per aiutarlo a conquistare la propria anima e per

fargli scoprire quella dimensione magica che trascende ed illumina la grigia realtà e di cui l'uomo ha sempre più bisogno, schiacciato com'è oggi da un appiattimento sempre più massiccio e mortificante.

I mali che ostacolano la nostra evoluzione, dice Bonazzola, sono l'ignoranza, la paura, l'egoismo. Quindi, prima di ogni altra cosa, dobbiamo conoscerci e imparare a sviluppare le nostre capacità e realizzare le nostre aspirazioni: semplicemente dobbiamo vivere il presente ed essere felici.

«*L'amore può essere dato soltanto da chi ha imparato ad amare. Nessuna opera d'amore potrà fiorire dal senso di colpa, dalla paura, dal vuoto nel cuore*».

L'autore insegna, tra le altre cose, il controllo del livello emozionale e mentale attraverso specifici esercizi di rilassamento. Insegna «*l'aggancio dei colori*», «*le frasi positive*» che aiutano a sentirsi bene fisicamente e psichicamente e «*l'autoimmagine*». Insegna anche ad usare, in modo più completo dell'usuale, i cinque sensi. È questa un'esperienza davvero emozionante: toccare le cose, imparare a capirne la forma e l'essenza, aspirare gli odori, avvertire i suoni più sottili e le voci più segrete. Tutto questo per imparare a godere più consapevolmente e completamente le sensazioni, ed entrare in armonia con la natura.

Molte altre cose utili e piacevoli troverà il lettore in questo libro che io considero importante non solo per gli insegnamenti efficaci e le tecniche collaudatissime, ma soprattutto per il messaggio d'amore e di serenità che reca. Amore e serenità di cui oggi tutti sentiamo un grande bisogno. Per questi motivi mi auguro vivamente che Marcello Bonazzola faccia entrare il suo libro anche nelle librerie, affinché tutti lo possano trovare con facilità e trarne il massimo profitto per il benessere loro e di tutta la società.

Franca Meo