

VOTRE BEAUTE

SETTEMBRE N. 505/77

EDIZIONE ITALIANA

**SEI LA
PERSONA**

**PIU' IMPORTANTE
CHE C'E' AL MONDO...
PER TE STESSO**



SALUTE

Cosa ci fa muovere in modo tanto affannoso?

Cosa vogliamo veramente dalla vita che conduciamo? Cosa ci aspettiamo dalle persone che ci circondano?

Corriamo, lavoriamo, soffriamo, cerchiamo di esprimere la nostra personalità attraverso le mille difficoltà delle quali è seminato il nostro cammino: la società che ci sfrutta, le condizioni naturali che ci disturbano perchè ne abbiamo alterato l'equilibrio, lo sviluppo tecnologico sempre più esasperato, il tenore di vita spesso inadatto alle reali necessità, le imposizioni a livello oggettivo, affettivo, professionale.

Tutto e tutti esigono da noi qualcosa.

E noi ci lasciamo premere, urtare e soffocare, nel tentativo di rispondere alle aspettative, nel non deludere.

Così facendo, però, deludiamo noi stessi: desideri, esigenze, aspirazioni, fanno a pugni con le pressioni esterne e ci fanno entrare in conflitto con noi stessi. Di qui nervosismi, malesseri, intolleranze, violenza, ricerca di motivi d'evasione.

Ci insegnano tante cose, nel corso della nostra esistenza: come brillare in società, come piacere agli altri, come guadagnare di più, come produrre meglio, come spendere il denaro guadagnato, come impiegare il nostro tempo libero, come mantenersi giovane (per produrre di più e in modo più continuativo).

Nessuno ci insegna a difenderci dalle pressioni esterne, a realizzarci veramente sul piano fisico, emozionale, mentale e spirituale.

Perchè - ce ne dimentichiamo sempre - gli uomini non sono destinati a «viver come bruti»: ad accontentarsi, cioè, che siano soddisfatte le esigenze da cui dipendono la loro sopravvivenza (il mangiare, il bere, il dormire), che ci accomunano a tutti gli esseri viventi.

Le esigenze di quell'universo unico ed irripetibile che è l'uomo, riflettono i famosi quattro livelli ai quali accennavamo poc'anzi e dal cui perfetto equilibrio può scaturire un individuo sano, normale, che si è realizzato, che è cresciuto in modo completo, armonico.

Perchè diciamo, di una persona: è serena? Perchè è equilibrata e non ha motivi di conflittualità con se stessa e con gli altri. Abitualmente, invece,

la società tratta l'uomo a compartimenti stagni: con lesioni o degenerazioni a livello fisico sono di stretta competenza del medico o del paramedico;

★ i livelli emozionali e mentali sono (in caso di necessità) presi in carico dagli specialisti (psicanalisti, psichiatri, neurologi);

★ il livello spirituale trova il suo campo di sviluppo e di realizzazione nella fede religiosa.

Di che cosa dovremmo preoccuparci, quindi?

Del fatto che l'uomo è un tutto unico formato appunto da queste quattro componenti, ognuna delle quali deve esprimersi al meglio delle sue possibilità nel pieno rispetto delle esigenze delle altre tre. Le infinite possibilità di quell'universo in miniatura che è l'uomo sono registrate, elaborate organizzate da quel favoloso complesso di materia grigia che chiamiamo «cervello».

Dietro questo elaboratore, però, c'è sempre l'individuo che - mediante la sua mente - tenta di garantirsi il motivo base della sua esistenza: l'autonomia, la libertà ad esprimere se stesso.

Tutto ciò che, attraverso i vari livelli (li ricordiamo per chiarezza: fisico, emozionale, mentale, spirituale) interferisce con l'armonico fluire dell'Autonomia, provoca nell'individuo un conflitto, uno squilibrio, tra ciò che realmente egli desidera e ciò che si è piegato a fare.

Mi si osserva: ma la decisione, in fondo, l'ha sempre presa lo individuo. D'accordo: ma perchè ha deciso in «quel» senso piuttosto che in un altro? Per quieto vivere, per desiderio di rivalsa, per paura della critica, della povertà, della morte, della malattia, d'invecchiare, di perdere l'affetto di qualcuno (le famose 6 paure che rovinano la vita e delle quali vi avevo parlato qualche mese fa). E se, dentro, - a livello inconscio - voleva il contrario di ciò che ha ritenuto opportuno fare?... ecco nascere il conflitto. Quali sono le conseguenze di tali squilibri?

A livello fisico si ha la momentanea o cronica rottura dell'equilibrio omeostatico.

A livello emozionale la depressione o l'esaltazione.

A livello mentale la nevrosi.

A livello spirituale le crisi di pro o contro, di totale accettazione acritica o di totale negazione indeterminata.

Non possiamo fare niente per difenderci dagli stimoli negativi che tentano di sopraffarci dall'esterno, dalle pulsioni profonde create dagli stress accumulati negli anni?

Possiamo fare e molto. Oggi è comunemente accettata l'interdipendenza esistente fra soma (corpo) e psiche (anima): vale a dire che la formula tanto cara agli antichi «mens sana in corpore sano» è oggi non solo più che mai valida ma necessaria nella sua reversibilità dato che a una mente malata un corpo sano non serve proprio a niente.

Ora, al di là dei casi patologici in cui l'intervento dello specialista si annuncia indispensabile, possiamo addestrarci a mantenere ed a conservare quell'equilibrio psicofisico che sta alla base di un igienico modo di stare al mondo?

Se è vero - come è vero - che noi siamo la somma dei pensieri che abbiamo avuto da quando siamo nati ad oggi (*o che altri, fino ad oggi, hanno avuto per noi*) basterà modificare e controllare il nostro modo di pensare (atteggiamento mentale) per avere fra le mani l'arma più potente per difendere la nostra salute.

È un poco, se mi si consente la citazione dialettale, quello che i romani sottointendono con l'espressione... «datti una regolata»! Come?

Teniamo presente che nella dinamica delle decisioni non ci sono sfumature di colore. Il «ni» non esiste: c'è il bianco e il nero, il positivo o il negativo. Abbiamo parlato dell'elaboratore che registra, controlla, filtra, tutti i pensieri: il cervello. Quest'elaboratore reagisce agli stimoli con reazioni condizionate da una o più delle famose sei «paure», in modo tale da farci «automaticamente» assumere determinati atteggiamenti.

Come modificare tale atteggiamento?

Con un semplice esercizio di Dinamica Mentale.

Vediamo come. Ad illustrarcelo è Marcello Bonazzola, docente di Dinamica Mentale del Centro Internazionale di Dinamica Mentale e Psicologia Applicata (Italia) e della Mynd Development Training (Germania Federale) ed al quale

dobbiamo la creazione di Seminar di Dinamica Mentale (della durata di 30 ore) a Milano, Vicenza, Mestre, Padova, Bergamo.

«Stendetevi comodamente sul letto o su una comoda poltrona. Rilassate completamente il vostro corpo, usando il sistema di chiudere gli occhi e di passare in rassegna con l'immaginazione le sue varie parti partendo dalla testa ed arrivando fino ai piedi.

Mantenete una respirazione ritmica e calma mentre fate questa preparazione preliminare, avendo l'avvertenza di staccare la lingua dal palato e di non tenere i denti stretti.

Ora siete pronte per passare alla fase successiva: immaginate d'avere davanti a voi un grande schermo cinematografico. Lo vedete bene?

Proiettate la vostra immagine su questo schermo, vedetevi in qualità di protagonista in un posto che vi è abituale: in ufficio, in negozio, a casa, in una situazione nella quale non avete fatto una bella figura perché vi siete fatta prendere dai nervi, dall'ansia, dalla paura, dalla preoccupazione, dalla stanchezza.

Rivivete la scena. Vi piace la figura che state facendo? Se sì, non posso far niente per voi, se non consigliarvi di rivolgervi ad uno psichiatra.

Se, invece, siete coscienti del contrario, cancellate con un gesto della mano quella figura sgradevole dallo schermo e sostituitela con un'altra: quella della donna che vorreste essere, calma, tranquilla, con i nervi a posto, che affronta la situazione di prima con calma, sicurezza ed efficienza: parole ed atteggiamento adatti.

Fissate nella mente questa piacevole immagine di voi; ripetete l'esercizio più volte, per imprimerla nelle cellule cerebrali e far sì che si rifletta in seguito, anche a livello fisico esterno.

Questo è reso possibile perché la mente non sa distinguere fra una situazione realmente vissuta ed una vivamente immaginata.

Si crea cioè anche a livello di reazioni fisiche. qualcosa di si-

mile a quanto avviene in sogno, quando il corpo reagisce gradevolmente - o sgradevolmente - alle immagini oniriche. Potrà sembrarvi un gioco, ma provare non costa niente. Al massimo, scoprendo che funziona - ed insistendo nell'esercizio - dovrete sopportare apprezzamenti sul genere: «Ma sei proprio inconsciente a non scomporti per niente!» da parte di coloro che vivono permanentemente in stato di nervosismo e di agitazione, come formiche alle quali abbiano distrutto il formicaio.

Volete continuare a seguirci su questa strada? Facciamo un altro esempio pratico.

Siete appena tornate dalle vacanze. Le avete trascorse in perfetta tranquillità d'animo. Sulla vostra pelle avvertite ancora il gradevole sapore della acqua salata o il sottile profumo dei pini o dei larici della montagna.

A questo punto avete due strade da seguire, due atteggiamenti: o lamentarvi e recriminare sul fatto che le vacanze sono finite e sentirvi piena di rabbia, di rancore, di noia, avvertendo quindi doppiamente il peso delle giornate, delle preoccupazioni, del menage familiare che vi attendono, oppure ricordare un principio tanto logico da non essere nemmeno venir preso in considerazione: «A cosa serve aggiungere ad un eventuale inconveniente l'ulteriore danno di una arrabbiatura?»

Volete mantenere i benefici delle vacanze a far sì che vi accompagnino e vi allietino i lunghi mesi invernali?

Un semplice esercizio di Dinamica Mentale vi consentirà di farlo, modificando il nostro atteggiamento mentale di fronte agli inevitabili stimoli negativi che vi verranno da tutte le parti.

Lasciamo di nuovo la parola a Marcello Bonazzola:

«Quello che vi propongo è un esercizio di Esperienza Sintetica a ritroso nel tempo che, riattivando sensazioni e situazioni positive a livello mentale, vi permetterà di inserire delle schede positive nelle vostre cellule cerebrali.

Rilassatevi come vi ho spiegato prima.

Mettete vicino a voi un registratore con inserita una cassetta di musica rilassante (senza parole) a portata di mano.

Rilassate completamente il vo-

stro corpo con la tecnica che già conoscete.

Quando vi sentirete avvolte in uno stato di gradevole torpore fisico, senza aprire gli occhi accendete il registratore e lasciate che la vostra mente torni indietro nel tempo delle vacanze, sull'onda delle note della musica che state ascoltando. Rivedetevi o sulla spiaggia o sul lago o in montagna da sole o in compagnia e rivivete i momenti particolarmente felici delle vostre vacanze.

Il segreto per una buona riuscita dell'esercizio è che vi coinvolgiate nell'avvenimento che state rivivendo come se effettivamente vi trovaste in quella situazione.

Certamente le sensazioni e i risultati saranno più interessanti per quante di voi abbiano avuto modo di sperimentare discipline relative all'addestramento per la focalizzazione della mente, ma anche per tutti coloro che non si vergognino di usare quella facoltà della mente che è l'immaginazione creativa i risultati saranno al di là delle aspettative e dei preconcetti negativi.

Per concludere mi permetterò di ricordarvi uno dei principi che stanno alla base di ogni successo nella realizzazione personale:

Ogni individuo è la persona più importante che c'è al mondo per lui stesso.

Respingere ciò che può aiutarvi a rendervi conto di questo, significa impedirvi anche di accettare il principio secondo il quale ogni altro essere umano ha il diritto e il dovere di pensare la stessa cosa di se stesso. E chiunque vi dica il contrario lo fa per motivi che nulla hanno a che fare con il vostro più importante schema di sopravvivenza: quello che parla del dovere che avete di attuare, nei limiti delle umane possibilità, la vostra autonomia.

Clelia Mercantini