

# VOTRE BEAUTE

EDIZIONE ITALIANA

## LE 6 PAURE CHE ROVINANO LA VITA



*1 - Marcello Bonazzola, lo studioso italiano che ha messo a punto il « Seminar » base di Dinamica Mentale, del quale esistono poi anche corsi di perfezionamento. Sullo sfondo, Massimo Inardi, che ha partecipato con estremo interesse ad un Corso, plaudendo ai risultati ottenibili in così breve tempo.*



Siamo circondati dalla folla, ci muoviamo come sospinti da un vento che trascina con sé non solo la nostra giovinezza, ma anche e soprattutto le nostre aspirazioni, i nostri sogni, le nostre possibilità di realizzarci come individui. Viviamo in un continuo stato di tensione, dormiamo male, in lotta permanente fra i nostri impulsi reali e ciò che invece i mass-media ci condizionano a fare, trasformandoci in oggetti ed imponendoci determinati ruoli. Corriamo affannosamente alla ricerca di qualche cosa che poi si traduce in un bene voluttuario e che, una volta ottenuto, già viene sostituito dal desiderio di qualche altra cosa. Una girandola di desideri e di consumi che si esauriscono nella strada percorsa per conquistarli e che distruggono l'uomo proprio perché gli creano il vuoto dentro, gli danno a livello inconscio la sensazione della profonda solitudine che lo circonda e che invano egli cerca di riempire con qualcosa... o qualcuno (che tratta, spesso, a sua volta, alla stregua di un oggetto).

Andare, correre, affannarsi: per creare per sé e per gli altri una condizione di sopravvivenza, per incentivare la produttività e sentirsi parte operante di una società che ti condiziona e ti stritola e che, quando ha spremuto e distrutto le tue energie, ti relega nel limbo dei dimenticati.

Si fa un gran parlare, certo, giornalmente: ma di che cosa? Mai di ciò che può arricchirci spiritualmente o che può aiutarci a realizzarci come individui, a crescere, a maturare.

Siamo circondati da gente, ma troviamo sempre meno qualcuno disposto ad ascoltare i no-

stri problemi, a darci un suggerimento, a schiarirci le idee, a dirci cosa c'è che non va nella nostra vita ed in noi.

E' una vera e propria mancanza di disponibilità, che deriva dal fatto che anche gli altri sono presi da problemi vari e non li comunicano perché hanno paura del giudizio negativo che può loro derivare.

Il tragico consiste proprio nel fatto che, molto spesso, non ci si rende conto delle insoddisfazioni: si continua ad andare a lavorare, ad affannarsi, a riunirsi, avvertendo solo una crescente stanchezza, uno svuotamento, un senso d'inutilità, un'incapacità a divertirsi, a godere... e tentando disperatamente di supplire ciò di cui sentiamo la mancanza con altri piaceri, con l'alcool, con la droga.

Dalla lotta — a livello inconscio — tra le aspirazioni e le esigenze interne ed il comportamento impostoci dall'ambiente esterno, che lo condiziona, ci fa ricorrere all'adozione di un cliché, di una facciata, dietro cui ci nascondiamo (un po' per autodifesa, un po' perché spesso non ci piaciamo e quindi non ci accettiamo) ha luogo una specie di corto circuito: scoppiano allora le nevrosi, le psicosi, le crisi esistenziali e tutte le malattie funzionali e psicosomatiche così frequenti nella società attuale.

Il 70% delle malattie che vengono infatti curate oggi sono di origine psicosomatica: vale a dire che gli individui si creano determinati disturbi per attuare lo stato d'ansia, di tensione, che non riescono a risolvere.

Quali sono questi disturbi?

Tra gli uomini il mal di fegato, il mal di stomaco, l'ulcera

Tra le donne la colite, la cistite, le varie malattie interessanti le sfere genitali.

Ora, molte di queste forme potrebbero essere eliminate se le persone interessate imparassero:

— innanzitutto a rilassarsi in modo naturale e non facendo cioè ricorso a tranquillanti, neurolettici e psicofarmaci vari, che rappresentano solo un mezzo di fuga dalla realtà, cioè dai problemi (e creano una farmaco dipendenza);

— in secondo luogo a conoscersi e quindi a decidere « come » vogliono essere veramente;

— in terzo luogo ad accettarsi ed amarsi, senza nascondersi dietro modelli estranei alla loro vera personalità.

Come possiamo apprendere a rilassarci ed a conoscerci? Le strade sono tante: dallo yoga alla psicanalisi, dagli studi filosofici ai vari « training » sui quali altre volte vi abbiamo intrattenuto.

Possiamo apprenderlo anche con la

## DINAMICA MENTALE

E' proprio per sviscerare questo argomento d'interesse generale che siamo andati dal Responsabile della Sezione di Psicologia Applicata e Psicoterapia del CIDMEPA (Centro Internazionale Dinamica Mentale Psicologia Applicata) che ha sede a Milano, Via A. Saffi 31, e cioè dal Dott. Tullio Lombardi.

**Dottore, cosa è il CIDMEPA?**

*E' una Organizzazione che ha istituito un Corso della durata di 30 ore che mette in grado una persona — sempre che lo voglia veramente — di ottenere dei risultati più che apprezzabili e lusinghieri per il controllo delle proprie facoltà sia a livello fisico che emozionale, sia mentale che spirituale. Troppo spesso, infatti, le manifestazioni di tali livelli hanno luogo in modo disarmonico o con un predominio dell'uno o dell'altro.*

*L'importante è imparare a creare un equilibrio fra tutti e quattro i livelli, in maniera che sia possibile una presa di coscienza globale del nostro essere.*

**Dott. Lombardi, lei esercita la professione di psicoterapeuta ed ha due studi, a Milano ed a Bergamo: vale a dire porta avanti un discorso di analisi individuale, cercando di aiutare i pazienti a risolvere i loro problemi. Che vantaggi ha la Dinamica Mentale nei confronti della psicanalisi?**

— *Il Corso di Dinamica Mentale non ha la pretesa di sostituire la psicanalisi ma, riunendo sia il tipo di analisi individuale che quello di gruppo, consente di ottenere dei risultati molto più velocemente che con lo strumento psicanalitico e di consolidarli in modo più soddisfacente.*

**Che cosa si ottiene con i due tipi di analisi?**

*L'analisi individuale porta ad una presa di coscienza delle proprie problematiche e, dal raffronto dei propri risultati con quelli ottenuti dai compagni, dallo scambio delle reciproche esperienze, si ha una accelerazione del meccanismo risolutivo delle problematiche stesse. Inoltre con la dinamica*

*esso si prolunga di solito per un periodo che va dai tre ai sei anni.*

**Com'è nata la Dinamica Mentale?**

*Dopo aver approfondito i metodi usati negli Stati Uniti e nell'U.R.S.S., uno studioso italiano — Marcello Bonazzola — ha elaborato un « Seminar » di Sviluppo personale, per indicare alle persone come operare in modo efficiente e produttivo nella vita quotidiana, imparando a conoscersi veramente, a dominare gli stati di ansia e di tensione dovuti alle paure fondamentali, ad esprimere la loro personalità al meglio delle possibilità individuali, a migliorarsi ed a vivere in pace con se stessi e con gli altri, gustando la vita minuto per minuto. A questo si giunge imparando a sfruttare le nostre onde cerebrali, specificatamente il ritmo « Alfa ».*

**Vuole farmi capire meglio questo punto?**

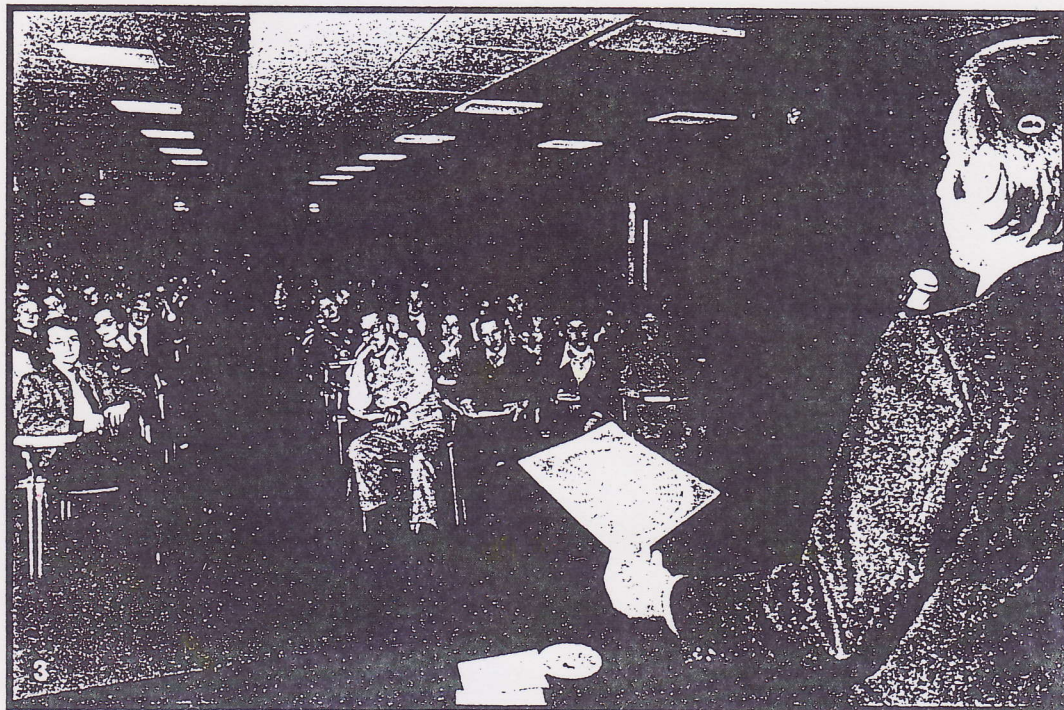
*Volentieri. La mente umana funziona sfruttando una gam-*

*quello corrispondente all'intuizione, all'ispirazione, alla creatività. L'adulto opera in questa gamma d'onde solo quando dorme (e sogna) o in rari momenti di forte emozione o concentrazione.*

*Il livello Teta, ancora più lento dell'altro, è quello nel quale si dorme: la mente non è del tutto conscia delle sensazioni fisiche. Può essere anche la fase della profonda meditazione.*

*Il livello Delta, la più lenta di tutte le gamme d'onde cerebrali, è presente in periodi di sonno profondo, di anestesia totale e di coma. La sfera fisica non esiste più. E' lo stadio dell'inconscio.*

*Studi approfonditi nei laboratori di ricerca di tutto il mondo hanno provato come gli individui che imparino a controllare l'uso dei ritmi più lenti delle onde cerebrali mostrino una eccezionale capacità di concentrarsi, di apprendere, di ricordare, di elevare cioè il proprio quoziente intuitivo e creativo. Il « Seminar » messo a punto da Marcello Bonazzola, base della Dinamica Mentale, insegna alle persone, ap-*



*di gruppo si ottiene un rafforzamento dell'io, un auto stimolo, una maggiore fiducia in se stessi: cosa che con la psicanalisi si raggiunge molte volte solo attraverso trattamenti prolungati. A questi vantaggi, ovviamente, va aggiunto anche quello del tempo e del costo: un trattamento psicanalitico comporta un dispendio di ore e di denaro non indifferente che non tutti possono affrontare dato che, come sappiamo,*

*ma d'onde cerebrali suddivisa in quattro maggiori frequenze, alla quali sono stati dati i nomi di « Beta » - « Alfa » - « Teta » - « Delta ». Ad ognuna di queste frequenze — o livelli — corrisponde un tipo di differente consapevolezza. Il livello Beta, il più rapido, viene utilizzato soprattutto dall'adulto: la mente si focalizza sugli aspetti della dimensione fisica.*

*Il livello Alfa — più lento — è*

**3 - Il CIDMEPA ha centri a Vicenza, Mestre, Padova, Bergamo e Milano.**

*I Seminar di Dinamica Mentale, della durata di 30 ore, riuniscono persone di tutte le età e le estrazioni sociali, il cui denominatore comune è « avere dei problemi » e volere imparare a risolverli.*

punto, come utilizzare i ritmi Alfa per poter operare in modo efficiente e produttivo nella vita quotidiana.

Le spiace se facciamo un passo indietro? All'inizio della spiegazione lei ha accennato al fatto che il «Seminar» insegna come dominare gli stati d'ansia e di tensione dovuti alle paure fondamentali: è un punto oscuro. Quali sono queste paure?

— La prego di scrivere paure tra virgolette o con «p» maiuscola: in segno di rispetto! Non scherzo: si tratta delle 6 Paure che rovinano l'esistenza degli esseri umani: (la classificazione è dovuta a Napoleon Hill)

- Paura della povertà
- Paura della critica
- Paura della malattia
- Paura di perdere la persona amata
- Paura d'invecchiare
- Paura della morte

Se abbiamo dei problemi, se viviamo in permanente stato di ansia, se soffriamo d'insonnia, se non riusciamo più a comunicare con gli altri, se abbiamo la sensazione di aver fallito come padri, madri, coniugi, amanti, o di essere «incompresi» sul piano professionale, se non abbiamo fiducia in noi stessi e facciamo sempre più fatica a rispondere alle aspettative degli altri... presenteremo i sintomi tipici di qualcuna di queste Paure fondamentali.

Le chiedo troppo pregandola di elencarmi qualcuno dei sintomi caratteristici, per esempio, della Paura della critica?

— ...una delle più rovinose! Mancanza di consapevolezza di sé, mancanza di serenità d'animo, mancanza di personalità, complesso d'inferiorità, (o stravaganza!) mancanza d'iniziativa, mancanza d'ambizione...

Quindi, se ho ben capito, io imparo, con la Dinamica Mentale, a vincere queste mie Paure utilizzando le onde «Alfa». Come faccio?

— Guardi che queste onde o ritmi, lei li adopera già sognando: come scoperse ed insegnò Freud, a suo tempo, nel sogno siamo ad un livello creativo, attraverso il quale scarichiamo i nostri istinti, le nostre ansie represses, le paure e così via. Il sogno è una vera e propria valvola di scarico del nostro sistema nervoso! Quest'attività — che d'altra parte è tipica della fanciullezza — lei la pone in atto ogni notte, dormendo; vale a dire che la sua mente possiede già questa capacità e ciò

che dobbiamo fare è di sviluppare e controllare coscientemente un'attività che usa solo inconscientemente. Il metodo e le tecniche di Dinamica Mentale ci rendono coscienti delle nostre reali capacità mentali, facoltà che sono in ciascuno di noi, da sempre, imparandoci ad utilizzarle. La tecnica oltretutto è basata sul metodo «imparare dormendo» che non richiede nessuna concentrazione o sforzo particolare.

Un controllo effettivo e costruttivo della mente può quindi anche portare ad una «salute psicosomatica», che sarebbe il contrario di ciò che lamentiamo oggi?

— Naturalmente. Ovviamente gli obiettivi della Dinamica Mentale non si fermano qui, dato che così facendo abbiamo interessato soltanto due dei nostri quattro «livelli», vale a dire quello mentale e quello spirituale. La Dinamica Mentale prevede anche, l'apprendimento di tecniche per il controllo del corpo (livello fisico) e quelle per il controllo delle emozioni (livello emozionale). Come le avevo precisato all'inizio, è proprio imparando a creare un equilibrio fra tutti e quattro questi livelli, che ci è consentita una presa di coscienza globale del nostro essere.

Dottore: recentemente mi è capitato un fatto strano, inspiegabile. Una signora che aveva avuto la giovinezza rovinata da una «voglia» rossastra che le deturpava la guancia destra, si è decisa ad affidarsi alle mani del chirurgo estetico ed il risultato è stato positivo. Una sottile cicatrice ha preso il posto della macchia con un effetto estetico decisamente entusiasmante. Bene: la signora piange e strepita che è brutta come prima: ed è quasi sull'orlo dell'esaurimento nervoso. Vuole dirmi il suo parere di psicoterapeuta?

— La signora continua ad avere di sé un'immagine negativa: vale a dire che non c'è stato adeguamento dell'immagine esterna con quella interna. Questo caso evidenzia i vantaggi della costruzione dell'immagine del proprio «sè» che è uno dei primi obiettivi della Dinamica Mentale. Se l'individuo, internamente, ha un'immagine bella di se stesso, questa bellezza traspare anche esteriormente in quanto egli agirà e si comporterà in modo adeguato.

La Dinamica Mentale può aiutarlo a veder chiaro dentro di

se ed acquisire un aspetto mentale positivo in qualsiasi circostanza: il che vuol dire, in definitiva, evitarsi un sacco di brutte sorprese, rendersi più accetti a coloro che ci circondano, «comunicare» e rendere consapevoli gli altri della propria disponibilità, ottenere più facilmente il riconoscimento dei propri meriti ecc. ecc.

Rilassarsi, migliorarsi, vivere in pace con se stessi e con gli altri: obiettivi che sembrano quasi irrealizzabili nella giungla in cui siamo costretti a vivere...

— ...ma che solo la nostra volontà ci può impedire di ottenere. Certo, possiamo continuare a prenderci in giro dicendo:... «Non ho tempo... sono già abbastanza indaffarato... c'è già tanto poco tempo per i divertimenti... so benissimo quello che non va, in me, ma nessuno può aiutarmi... ormai sono cresciuto e non posso certo cambiare» ...quando invece sarebbe tanto semplice decidere di mettersi in condizione di aiutarsi da soli, di sfruttare le capacità innate in ognuno di noi, per conoscersi veramente, per migliorarsi...

...per smettere di fumare?

— Anche. Basta autocondizionarsi. E' stato dimostrato che se noi facciamo un certo esercizio per 21 giorni, ovviamente con la ferma intenzione di ottenere «quella» finalità, (dobbiamo vederci mentalmente mentre fumiamo e porre sulla nostra immagine una gran croce nera) trascorso tale periodo di tempo noi non fumiamo più, proviamo ripugnanza per il fumo. E' lo stesso metodo che io utilizzo nel trattamento degli alcoolizzati, dei drogati: creo cioè uno stimolo negativo.

...per dimagrire?

La mente può tutto. Può ordinare alle tossine di non immagazzinarsi nelle nostre cellule, al grasso di sciogliersi, così come possiamo autocondizionarci e non mangiare ciò che danneggia la nostra linea. E' solo questione di esercizio e di volontà.

Scegliere di provare può essere il primo passo avanti.

— Il più determinante. La Dinamica Mentale farà poi il resto, dove quel semplice «resto» vuol dire riscoprire la fiducia in sé e negli altri, ed imparare a vivere qui e ora.

Clelia Mercantini