

NUOVI EQUILIBRI

Leonardo Milani

La psicologia del benessere

Un percorso positivo per la mente



 **tecniche nuove**

Leonardo Milani

La psicologia del benessere

Un percorso positivo
per la mente

tecniche nuove

Indice

Capitolo 1	La psicologia del benessere	1
	Per migliorare la qualità della vita	1
Capitolo 2	Che cos'è la psicologia del benessere	5
	Lottica sociale	6
	Autonomia personale nelle scelte e negli obiettivi . . .	7
	Aspetti tecnici	7
	Un approccio globale che utilizza la mente	8
	La psicologia del benessere e la psicoterapia	9
	Risultati ed esperienze	9
Capitolo 3	È possibile migliorarsi?	11
	Destino, ereditarietà e cambiamento	11
	Il carattere come espressione delle false convinzioni	14
	Realtà oggettiva e soggettiva	14
Capitolo 4	L'alternativa della mente	19
	Il ciclo energetico della vita	19
	Il legame mente-corpo e lo stress	21
	La scoperta dei neuropeptidi	22
	Le più recenti ricerche della medicina	23
	Stress e condizioni di vita	26
	Perché il rilassamento è un mezzo per crescere . . .	27
	I benefici del rilassamento	30
Capitolo 5	Le memorie e la personalità	33
	Siamo la miglior risposta alla vita	33
	I quattro livelli di organizzazione funzionale del SNC	35
	Sviluppo personale e ostacoli della memoria	39

	L'archivio della memoria	40
	Le cose sono ciò che appaiono	42
	Una realtà soggettiva legata ai vissuti	44
	Le difese della personalità: utili, ma obsolete	45
	Gli engrammi: abitudini "chimiche" registrate nel cervello	46
	Cambiare usando il terzo livello del SNC	49
	Un primo stadio per la trasformazione	50
	Gestire le emozioni	52
	C'è pensiero e pensiero	53
Capitolo 6	La mente	55
	Che cos'è il pensiero?	55
	L'energia segue il pensiero	56
	Pensiero e immagine mentale	57
	Dove sono immagazzinate le immagini?	58
	Le prove scientifiche	59
	L'importanza della visualizzazione	61
	In sintesi	63
Capitolo 7	ESP: l'esperienza di sintesi percettiva	65
	Le immagini anticipatrici e la loro influenza nella realtà	65
	Corpo e mente	67
	Simulazione mentale di un'azione	68
	Il pensiero positivo funziona?	69
	Come il cervello si modifica	70
	I neuroni si cercano	71
	Apprendimento e modificazioni sinaptiche	72
	L'apprendimento induce modificazioni anatomiche	73
	Il mondo delle percezioni	74
	L'esperienza di sintesi percettiva	75
	Le percezioni (ESP) costruiscono i nuovi engrammi	78
	I risultati sperimentali dell'ESP	78
	Le caratteristiche dell'ESP	81
	ESP e stile di vita	82
	Consapevolezza e sviluppo personale	83

Capitolo 8	Le applicazioni pratiche	85
	Le tecniche	85
	Ambiente	86
	Abbigliamento	86
	Posizione	86
	Rumori e disturbi	87
	Tempi	87
	Quando fare le tecniche	88
	Gli indicatori del relax	88
Capitolo 9	Le tecniche di rilassamento	91
	Viva lo stress	91
	Come difendersi dallo stress	91
	Relax con i colori	92
	Recupero delle energie	100
Capitolo 10	Le tecniche applicate ai disturbi psicosomatici .	103
	Mal di testa	103
	Malesseri e dolori	104
	Insonnia	105
Capitolo 11	Le tecniche applicate al controllo del peso . . .	107
	Controllo del peso	107
Capitolo 12	Le tecniche applicate al fumo	111
	Smettere di fumare	111
Capitolo 13	Le tecniche applicate all'automiglioramento	113
Capitolo 14	Le radici della psicologia del benessere	117
	L'Occidente	117
	L'Oriente	118
	Le ultime esperienze	119
	Le ultime elaborazioni	120
	La musica e la voce	120
	Il presente	121
	Criteri di gestione	121
	Informazioni	121
Bibliografia		123

La psicologia del benessere

Filosofia di un metodo di sviluppo personale

*Lascia che la vita
che ti gira intorno
ti attraversi l'anima.*

Per migliorare la qualità della vita

L'uomo sembra aver dimenticato la capacità di conoscersi e di dirigersi, qualità peraltro che dovrebbe essere naturale.

Vivendo in modo talvolta meccanico e frettoloso, ha diminuito la propria consapevolezza a favore di una modalità di vita attenta più alle soddisfazioni materiali di desideri creati da altri, che all'ascolto delle proprie esigenze e aspettative. Pur svolgendo con successo tante attività, spesso paga dei prezzi molto alti per questa mancanza di consapevolezza.

Molti rinunciano alla propria autorealizzazione credendo di non essere all'altezza di compiti che invece potrebbero concretizzare e spesso si rifugiano nelle illusioni del benessere, che si rivelano tali quando fa capolino quel certo malessere che a volte si esprime con un indefinibile disagio, a volte con la malinconia, o con veri e propri disturbi.

In effetti ciascuno di noi ha sperimentato che l'energia mal diretta provoca inconvenienti non solo a livello fisico, ma anche affettivo e professionale: il corpo ci invia segnali, spesso inascoltati, come il mal di testa, l'insonnia, i disturbi gastrici o la stanchezza, periodi in cui si ha mancanza di motivazione.

In molti casi è addirittura il sonno a rimetterci: durante la

notte il cervello rimane ancorato ai problemi da risolvere e il risveglio, se di risveglio si può parlare, non è accompagnato dalla sensazione di essere riposati.

Altre volte i disturbi psicosomatici ci inducono a un riposo obbligato e a terapie che in effetti non colgono l'essenza e il motivo di certi malesseri. Infatti, molte di queste malattie sono la conseguenza della reazione dell'organismo che ha superato la soglia di sopportazione: ed è così che, più viviamo in modo stressato, più diventiamo indifesi allo stress stesso.

È un circolo vizioso. In questi casi cosa si fa?

Spesso agiamo seguendo la volontà o la razionalità pensando di poter imporre al nostro organismo un ulteriore sforzo, ma in certi casi ci sembra di andare in direzione contraria: per esempio, quando abbiamo voglia di rilassarci o di abbandonare certe preoccupazioni, spesso continuiamo a essere preoccupati e a rimanere tesi senza una ragione evidente. Il cervello non riesce a comandare certi meccanismi che sembrano sotto il controllo di una parte diversa.

La volontà è uno strumento straordinario che ha un grande potere e che ci permette di attivare azioni e comportamenti verso obiettivi personali.

Con la razionalità e la volontà possiamo decidere di fare un movimento, di mangiare, di prendere un oggetto con la mano, di andare a dormire o di smettere di fumare.

Purtroppo, con la stessa logica non possiamo decidere di dormire bene, di digerire efficacemente, di essere rilassati in una situazione di crisi o evitare di diventare rossi in una situazione imbarazzante. Anzi, più ci sforziamo, più il problema aumenta.

Ma se lo si desidera perché non accade?

Perché più ci si sforza, peggio è?

In realtà ciò che spinge l'uomo all'azione nasce da una "profondità" che ha qualcosa di vago, d'indefinibile. *Quello che realmente fa agire una persona è una convinzione profonda che oltrepassa le soglie della volontà.*

E lottare contro queste convinzioni è impossibile. Purtroppo alcune nostre convinzioni ci sono favorevoli, altre no, altre ancora, strutturate a causa di esperienze negative, ci sono ormai poco utili. E quando ci si rende conto che occorre cambiare, si lotta per farlo, ma spesso qualcosa agisce "al di là" di noi; più si lotta, più ci si allontana dalla soluzione.

Esiste un "territorio mentale", oltre alla volontà, che ha un potere decisionale così forte che spesso ha il sopravvento sui processi volontari. In questa parte della mente si costruiscono e si determinano le nostre convinzioni, si organizzano e si finalizzano i nostri comportamenti.

Questa forza ci muove verso successi o fallimenti, muove l'energia contro di noi o in nostro favore.

All'interno di questo "territorio" ci sono le informazioni che sottendono la vita emozionale e reattiva del nostro organismo, ci sono i dati che determinano il nostro stato di salute e dell'autostima: *il suo linguaggio è l'immaginazione.*

Il cervello umano, con la sua capacità di immaginare, possiede una delle cose più importanti per la vita.

Siamo dotati di una immaginazione così ricca che ci ha permesso di costruire, di concepire azioni e cose così straordinarie che si tramandano di generazione in generazione. È triste pensare che la stessa intelligenza ci porti a compiere atti o ad avere atteggiamenti che tendono a distruggerci.

Occorre ritornare a essere consapevoli del nostro potere: attraverso quale strumento lo possiamo fare?

Alcune tecniche, specialmente quelle orientali, hanno formato la base delle scuole di pensiero che facevano capo alle varie religioni; altre più recenti, ma con supporti di sperimentazione scientifica più rigorosa, sono nate per andare incontro alle esigenze e alle necessità del nostro modo di vivere.

Tra queste, la *psicologia del benessere* è quella che può fornire strumenti e indicazioni riguardo lo sviluppo personale e l'automiglioramento.

Cambiare è in nostro potere: il solo passo da fare è desiderare di farlo e contattare il programma nascosto dell'intelligenza per comunicargli l'idea di un miglioramento, solo allora l'energia può essere efficace. Ogni persona, infatti, ha un potenziale di energia che può portarla a diventare più serena ed equilibrata, o farla agire perseguendo certi obiettivi senza perdere, in modo assolutamente inutile, energia preziosa.

La maggior parte delle persone non riesce a farlo, probabilmente non gliel'hanno mai insegnato: il potere e la fiducia che hanno nella loro mente non è sufficiente per far scattare i meccanismi appropriati.

Ma cambiare si può.

Serve solo un metodo.

Che cos'è la psicologia del benessere?

Aspetti filosofici e pratici del metodo

*Nella mente le domande,
nel cuore le risposte.*

Nel panorama dei numerosi metodi che tendono all'autorealizzazione, la psicologia del benessere vuole essere un *approccio globale all'automiglioramento* e allo sviluppo del potenziale umano. È basata su insegnamenti che traggono la loro origine dalle antiche tradizioni di saggezza e contemporaneamente cerca di integrare le importanti scoperte delle neuroscienze per evolversi e rendersi sempre più comprensibile a tutti.

Si adatta, in tal modo, al difficile periodo che l'umanità sta attraversando e cerca di contribuire, con i propri strumenti, a tutte le metodologie che "spingono" l'uomo verso l'agire consapevole.

Da questo punto di vista la psicologia del benessere può essere definita come un metodo di automiglioramento, ma è anche qualcosa di più: è *un processo di crescita* che si muove in armonia con i ritmi evolutivi della natura.

In particolare cerca di condurre alla scoperta consapevole di quel processo evolutivo che avviene in modo naturale in ciascuno di noi. Aiuta cioè ogni persona a costruire, in modo autonomo, una personalità che si ponga verso il mondo in modo positivo e costruttivo, e che sia relativamente libera dalle "zavorre" delle esperienze e memorie negative.

Lo scopo è quello di *indirizzare efficacemente le energie* percependosi per come si desidera essere, senza che situazioni passate, avve-

nimenti o atteggiamenti mentali sbagliati influiscano nelle scelte di vita.

Scoprire le proprie potenzialità e aspirazioni aiuta ad aumentare la capacità di armonizzarsi con il ritmo spesso sfrenato della nostra vita e a migliorare la qualità delle nostre relazioni interpersonali. Quando si è "centrati" in questo modo è più facile anche prendere decisioni che siano realmente in sintonia con i nostri desideri più profondi e il nostro senso di giustizia interiore.

È un ottimo mezzo per conoscersi e *comprendere le modalità comportamentali e comunicative della propria vita*, con lo scopo di potersi dirigere meglio limitando gli errori che facciamo, spesso inconsciamente.

La psicologia del benessere può aiutarci a ritrovare il punto di equilibrio della nostra esistenza e ad attivare i nostri talenti nell'affrontare la realtà: è possibile lavorare bene e tranquillamente solo quando sensazioni, sentimenti, emozioni, pensieri, immaginazione, intuizione e tutto ciò che ci forma sono in armonia.

La strada proposta non passa attraverso la negazione del proprio passato o del proprio modo di essere, bensì attraverso la trasformazione di quelle modalità di azione e comportamento scarsamente efficaci, o che non ci fanno stare bene.

L'ottica sociale

In un mondo dove spesso dobbiamo vivere conflitti interiori e con gli altri, acquista grande utilità tutto ciò che ci può aiutare a conoscere meglio e a stemperare quelle caratteristiche della personalità che, sotto pressione, diventano atteggiamenti auto ed etero-distruttivi. E non parlo solo delle situazioni stressanti che ci obbligano a ritmi intensissimi, ma anche del *vuoto esistenziale* di cui spesso soffrono anche coloro che apparentemente sembrano felici o che vivono nell'agiatezza.

La delusione spesso nasce dallo scoprire che si sono investite le risorse personali per inseguire l'illusione di un benessere fondato sull'acquisizione di beni materiali o su stili di vita magari lontani o in distonia con i propri valori più profondi, valori appartenuti alle generazioni passate e che oggi sembrano aver perduto la loro validità. Il disagio e la confusione nascono dal conflitto tra obiettivi esteriori e aspirazioni interiori e dall'incapacità di trovare dentro di sé l'*unità*.

La psicologia del benessere ha come obiettivo quello di fornire degli strumenti autonomi affinché la persona sia in grado di autocondursi verso una ritrovata armonia, per sapere con maggior lucidità chi siamo e cosa vogliamo al di là di tutti i condizionamenti esterni. Significa anche riconoscere e accettare che *ogni nostra scelta o comportamento è un atto di responsabilità nei confronti di noi stessi e degli altri*. E ciò che prima veniva vissuto come una insormontabile difficoltà, diventa un'eccitante sfida, un viaggio e un processo, che rendono la vita intensamente viva e completa, sicura e soddisfacente.

Autonomia personale nelle scelte e negli obiettivi

La psicologia del benessere è un metodo che ci permette l'*autonoma gestione della nostra intelligenza*.

Il suo punto di forza risiede nel fatto che non cerca di proporre un modello rigido e precostituito di come si "dovrebbe" essere, poiché il successo lo si ottiene solo quando aderiamo completamente al nostro progetto di vita, diventando ciò che desideriamo diventare. Ciò non significa appagare desideri impossibili, ma diventare capaci di essere noi stessi, al meglio, in qualsiasi situazione. Benché incentrata soprattutto sullo sviluppo della personalità, questa metodologia attiene anche all'area spirituale intesa come potere personale di entrare in contatto profondo con la propria energia riequilibrante; ciò significa che coloro che intraprendono questo percorso non devono aderire ad alcun credo particolare e che ciascuno, nell'assoluto rispetto delle proprie scelte di vita, può usare la propria forza mentale per aiutare se stesso e gli altri secondo fini onesti, giusti e positivi.

Aspetti tecnici

Come si può ben comprendere non si tratta solo di una filosofia o una corrente di pensiero, ma di una metodologia pratica e concreta che integra le esperienze e le tecniche di vari approcci verso lo sviluppo personale. L'utilizzo di queste tecniche non è passivo, anzi ogni tecnica è uno strumento attivo che utilizza la nostra stessa mente permettendoci un contatto speciale con il naturale fluire della crescita e dello sviluppo. Il risultato della tecnica è la sua scomparsa: *deve trasformarsi in un modo di essere, in uno stile di vita*.

D'altronde il cambiamento e la crescita personale sono un processo continuo e organico che si verifica continuamente in ciascuno di noi, anche se tende a incontrare degli ostacoli che possiamo superare attraverso l'uso appropriato di tecniche specifiche. Una volta affrontate le difficoltà iniziali, in cui occorre combattere contro lo stress e le parti più vulnerabili del nostro carattere, tutto diventa più semplice e si inizia a prendere coscienza delle vere potenzialità interiori.

Si possono raggiungere piacere e sicurezza, e questo permette di avere relazioni interpersonali più efficaci, aumentando la capacità di comprendere e di ascoltare meglio le proprie esigenze, ma anche quelle delle altre persone.

Un approccio globale che utilizza la mente

La psicologia del benessere privilegia l'approccio mentale e orienta i propri sforzi per favorire lo sviluppo e il rinforzo dell'immagine di sé; a questo fine, nella sua evoluzione, ha integrato anche strumenti che provengono da approcci corporei, psicomotori e situazioni-laboratorio.

Questo costituisce un fattore importante nella elaborazione tecnica: infatti, solo attraverso l'azione fisica è possibile rimemorizzare concretamente certe attitudini positive che fanno parte del bagaglio esperienziale di ognuno. Pone l'accento sul valore della visualizzazione intesa come controllo e capacità di dirigere la propria mente.

Attraverso la gestione consapevole dei propri pensieri, permette di realizzare due condizioni indispensabili:

- *la capacità di essere rilassati*, che ci permette di avere dei benefici sia sul piano fisico sia su quello psichico. Questa capacità ci consente di affrontare ogni situazione con equilibrio, qualità indispensabile per una lucida e obiettiva visione della realtà, e di bilanciare le energie somato-psichiche, base del benessere organico e generale.
- *la capacità di dirigere la mente*, e in particolare quel programma nascosto dell'intelligenza che muove e dirige le energie e che può realizzare fisicamente e consapevolmente ciò in cui crediamo.

Con la capacità di dirigere la mente possiamo ottenere un miglioramento di certe attitudini o abitudini e, fatto più importante, si rie-

sce a migliorare la propria autoimmagine, cioè quell'insieme di pensieri e convinzioni che determinano il nostro *stile di vita*. Un uso corretto della mente ci può permettere di fare scelte migliori per il nostro benessere e per coloro che ci circondano. Soprattutto insegna a credere, sviluppare e applicare nel quotidiano le capacità innate della nostra mente.

La psicologia del benessere e la psicoterapia

Sebbene alcuni suoi aspetti debbano necessariamente avere un carattere che si può considerare terapeutico, non si tratta di una psicoterapia. L'approccio psicologico rappresenta solo un mezzo, non un fine.

Venire a contatto con i conflitti, i preconcetti interiori, i malintesi, le attitudini distruttive, le difese alienanti, le emozioni negative, i sentimenti repressi è essenziale. Anche la psicoterapia cerca di realizzare tutti questi obiettivi; tuttavia, mentre questo è il suo scopo finale, il lavoro della psicologia del benessere entra nella fase più importante solo dopo che questo stadio è stato superato. L'interesse maggiore consiste nell'*attivare una più ampia coscienza*.

Quanto prima si attiva e si utilizza l'inesauribile fonte di forza e d'ispirazione che ciascuno ha dentro di sé, tanto più facilmente e velocemente si possono affrontare e sciogliere le ostruzioni e i conflitti¹.

Risultati ed esperienze

I risultati che si possono ottenere mediante l'uso di queste tecniche variano da persona a persona.

Una cosa certa è che con il rilassamento, così come è stato strutturato, la maggior parte delle persone ritrova la capacità di distendersi e di recuperare energie.

Questo significa che in tempi moderatamente brevi si possono

¹ Questo capoverso è ripreso dal libro di Will Parfitt *La psicointesi*, Xenia Ed., Milano, 1993. La psicointesi, creata da R. Assagioli, è una delle metodologie più interessanti riguardo allo sviluppo personale.

affrontare con successo i disagi dei disturbi psicosomatici (mal di testa, disturbi digestivi ecc.), migliorare la qualità del sonno e ritrovare il riposo.

Oltre a questo, sperimentare tale metodo significa intraprendere un viaggio nel nostro universo interiore, affinché si possa vivere la vita nella sua totalità e pienezza.

Quando siamo più centrati, la gioia e la sicurezza sgorgano da una profonda sorgente, attraiamo tutta l'abbondanza possibile, senza dipendere da essa. Questa ci arricchisce, soddisfa un nostro legittimo bisogno, ma non è la sostanza della vita. La sostanza è dentro.

Questo è il viaggio più eccitante, significativo e importante che possiamo fare.

3 È possibile migliorarsi?

*Credersi sempre uguali
è presunzione.*

Vi è mai capitato di sentire la frase "sono fatto così!"? Oppure "sono nervoso di natura!"? Credo di sì, anzi spesso è probabile che anche voi ne abbiate fatto uso.

Ne consegue una riflessione: se siamo "fatti" in un certo modo, è possibile cambiare o migliorarsi? Istintivamente è probabile che ognuno di voi senta che è possibile; chi mai potrà dire, pensandoci bene, di essere rimasto sempre uguale a se stesso, nonostante il tempo che passa e le esperienze fatte?

Ci sono parti del nostro carattere che sembrano evolversi e altre che ci appaiono sempre uguali a se stesse: per esempio, ci sono delle situazioni che si ripetono al di là della nostra volontà, altre che si modificano apparentemente anche senza il nostro intervento diretto.

Destino, ereditarietà e cambiamento

Ogni uomo aspira al proprio miglioramento. Già dagli studi di Maslow, descritti nel suo libro *Personalità e motivazione*, si è ipotizzato che ogni essere umano tenda all'autorealizzazione. Ma perché questa evoluzione si compia in modo consapevole, dobbiamo tenere in considerazione tre fattori (Figura 3.1) che determinano la nostra personalità e che limitano o facilitano l'attuazione di tale processo:

- il primo è quello *ereditario*, la base genetica ricevuta dai genitori;
- il secondo è costituito dall'*ambiente*, ovvero da quegli stimoli esterni che ci vengono forniti dopo la nascita e durante tutta la vita: la famiglia, la società, la scuola, le convenzioni culturali, il tipo di clima, la natura ecc., elementi che incidono profondamente sul nostro carattere;
- il terzo è rappresentato dalla *reazione personale*, cioè dal nostro modo di reagire agli stimoli che ci provengono dal mondo oggettivo.

Se affidiamo la crescita e lo sviluppo della personalità esclusivamente ai primi due fattori, il cambiamento non avrà la possibilità di essere diretto da noi stessi.

Saremo sempre le vittime di un sistema o di eventi su cui non abbiamo potere di azione, soprattutto nei primi anni di vita, quando siamo completamente dipendenti da situazioni esterne.

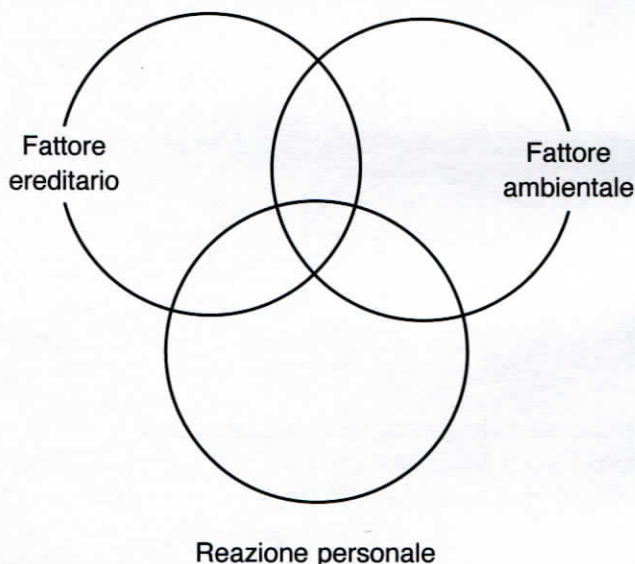


Figura 3.1 – I fattori che determinano la personalità.

Il vero cambiamento può svilupparsi esclusivamente facendo leva sulla realtà interiore, sulla reazione personale agli eventi, capacità che ciascuno di noi sente intuitivamente di possedere.

Quando si attiva la reazione personale siamo in grado di dirigere la nostra energia verso una consapevole interpretazione della realtà, sino allo sviluppo di certe potenzialità e del libero arbitrio. Seguendo questa logica, l'individuo può concorrere in modo diretto alla formazione della propria personalità, impostando un lavoro di autoeducazione e utilizzando strumenti per essere protagonista di questa ricerca.

Come mai, se questo è vero, ogni tanto pensiamo "non ce la faccio, è più forte di me!"?

A volte ci troviamo di fronte a persone che sembrano aver affidato la propria vita a un atteggiamento fatalista. Sembra che in Italia si spendano miliardi per cercare queste sicurezze nell'oroscopo o attraverso le arti divinatorie. Si cerca di essere rassicurati sul proprio futuro non avendo la forza, e forse nemmeno il coraggio, di impostare la propria vita basandosi sull'esperienza e sulle proprie forze. Ciò che queste persone cercano è un atteggiamento mentale vincente!

Per credere in se stessi cosa c'è di meglio che conoscere il finale che tanto temiamo, specialmente se detto da una persona che riteniamo l'essenza della "verità"?

Non sappiamo più come muovere le motivazioni e le energie del pensiero per costruire una vita coerente con le nostre potenzialità e desideri interiori. *Altri invece si fanno condizionare da opinioni altrui.*

Specialmente nell'infanzia, non avendo strumenti per difenderci, siamo spesso bombardati da messaggi di svalutazione e siamo considerati dalla cultura commerciale dei "contenitori di prodotti". Attraverso i messaggi pubblicitari, ad esempio, si insinuano desideri inesistenti, che conducono all'illusione che il possedere beni materiali sia l'equivalente della vera autostima.

Quanto può essere deviante pensare che gli oggetti dei propri sogni, ovvero un abbigliamento firmato o l'automobile più grintosa, rendano una persona più apprezzabile agli occhi degli altri!

Spesso la nostra personalità non si esprime secondo una scelta personale, ma solo in quanto ci identifichiamo in un particolare personaggio.

La nostra identità è fortemente in pericolo se non si stabilizza la propria autostima.

Quante volte sentiamo dire “non sei adatto per fare questo...”, “non riuscirai mai a combinare niente di buono”, oppure messaggi più crudi e violenti: “sei come tuo padre o tua madre”, “non ti abbiamo voluto”, “sei nato per caso”, o ancora “volevamo una femmina”, “volevamo un maschio”, “da quando ci sei tu questa casa è un inferno”.

Altre volte sono gli educatori a mancare il compito che si sono assunti. Spesso purtroppo sentiamo giudizi sulle persone che non si addicono a un educatore: “Non sei tagliato per questa materia”, “Resterai un somaro!”. Il razzismo ideologico di chi pensa di sapere tutto, e in base a questo giudica, blocca così fortemente le energie che spesso bimbi e adolescenti si sentono limitati da una scarsa autostima, una convinzione negativa che li porta a perdere motivazione ed entusiasmo allo studio, inteso come conoscenza, e alla vita di relazione.

Il carattere come espressione delle false convinzioni

Le convinzioni costituiscono la base del carattere, base funzionale su cui costruiamo le esperienze. Inevitabilmente, quando queste convinzioni sono negative, i tentativi che si compiono per ricercare autostima e credibilità contengono poca forza perché possano compiersi. Quante volte limitiamo le nostre energie o chiudiamo in un cassetto sogni e aspirazioni pensando semplicemente di non essere *tagliati* per un ruolo che invece intimamente una parte di noi sente di poter conquistare!

Quanti desideri possono essere sepolti dalla convinzione di non essere all'altezza, magari perché abbiamo creduto veri i giudizi negativi sulla nostra persona formulati da un altro.

Le convinzioni possono essere un ostacolo non indifferente al miglioramento e all'espressione dei talenti individuali: esse costituiscono una realtà soggettiva che influenza e condiziona la realtà esteriore e quasi sempre il nostro carattere.

Realtà oggettiva e soggettiva

Spesso siamo abituati a considerare la realtà come la rappresentazione fisica di ciò che possiamo vedere attraverso la percezione dei sensi.

In effetti la realtà è influenzata dalla visione soggettiva che abbiamo di tali eventi, cioè dal modo in cui interpretiamo soggettivamen-

te quel che osserviamo o che ci accade: il nostro livello soggettivo percepisce una realtà modificata.

Ovviamente la realtà oggettiva ci sembra più concreta di quella soggettiva ed è per questo che per centinaia di anni l'osservazione umana si è diretta soprattutto in questa direzione.

Oggi, attraverso l'indagine scientifica, si è potuto appurare invece che la realtà oggettiva e quella soggettiva sono così strettamente legate che, quando una agisce, l'altra la segue.

È un legame indissolubile che ci può permettere di avanzare interessanti ipotesi sul cambiamento: *tutto ha origine dall'esperienza soggettiva, perché questa condiziona la risposta dell'organismo.*

Immaginiamo un incubo, uno di quei sogni che non vorremmo mai avere: quando si sogna si possono avere diverse reazioni emotive.

In conseguenza di certi sogni il corpo reagisce con cambiamenti della pressione sanguigna, un'accelerazione della frequenza cardiaca, rossori, ci si sente male, ci si sveglia sudati, con il batticuore, in stato di agitazione e si reagisce aggrottando le sopracciglia, con le lacrime o altre manifestazioni fisiche.

I pensieri del sogno possono ingenerare rabbia, e il corpo risponde serrando i pugni, respirando affannosamente, digrignando i denti e persino piangendo¹.

Durante un incubo il pensiero, anche se non appartiene alla realtà oggettiva, diventa reale per il nostro corpo. Un sogno, pur essendo solo un pensiero, genera reazioni fisiche. La situazione è fantastica, ma le reazioni sono reali.

Perché?

La mente sembra non faccia differenza tra un pensiero coinvolgente e una situazione reale. Non distingue, anzi reagisce allo stesso modo. Lo stesso avviene nello stato di veglia, nella vita di tutti i giorni, là dove gli "incubi" non sono più situazioni fantastiche, ma prendono forma in quei pensieri e convinzioni che stanno alla base dei nostri stati d'animo.

Ciò che pensiamo di essere condiziona ciò che stiamo vivendo!

¹ W.W. Dyer, *You'll See it When you Believe it*, tr. it. *Credere per vedere*, Corbaccio, Milano, 1995, pp. 60-61.

Ogni volta che la nostra mente *pensa*, il nostro organismo attiva una reazione fisica.

Prendiamo l'esempio di una persona magra che si senta grassa. Il suo modo di essere e di rapportarsi agli altri, non sarà il risultato di quella magrezza riscontrabile oggettivamente ogni volta che si guarda allo specchio o quando acquista un abito, ma dipenderà quasi esclusivamente da ciò che pensa di se stessa. In altre parole non vivrà per ciò che è, ma per come pensa di essere: *il livello soggettivo ha "condizionato" la realtà*.

Un altro esempio: pensiamo a quei momenti di demotivazione e di scarso entusiasmo; l'energia, che dovrebbe portarci a una reazione vincente, paradossalmente diminuisce e spesso accade ciò che abbiamo pensato!

Dunque c'è una parte della mente che influisce sui nostri comportamenti: *il nucleo delle immagini*.

Il nucleo delle immagini (Figura 3.2) ha un potere che può esse-

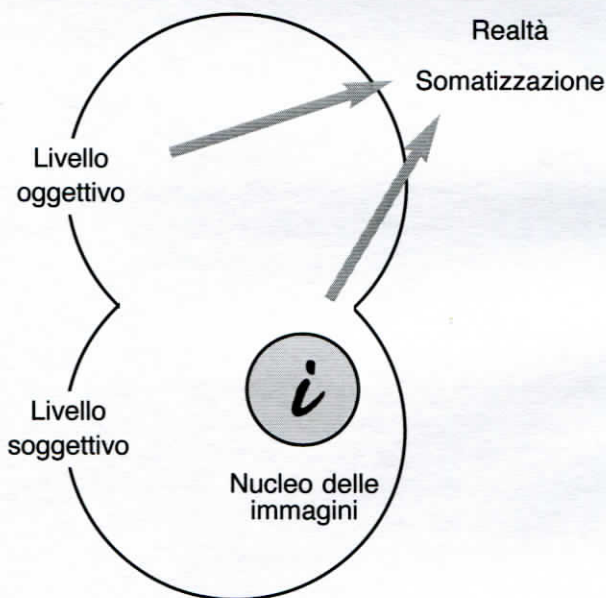


Figura 3.2 – La realtà come espressione del livello soggettivo: le convinzioni interpretano e condizionano le situazioni oggettive.

re direttamente verificato nella realtà: quando si attiva produce effetti reali. All'interno di questo nucleo si decidono le modalità dei nostri comportamenti, il nostro agire nella vita, il livello di successo o di insuccesso.

Se si potesse contattarlo per verificare quali sono le convinzioni che ci portano a sbagliare senza volere, a fallire o, talvolta, a ripetere le esperienze negative, sarebbe un risultato straordinario.

Si potrebbero dirigere certe nostre modalità errate, certe risonanze che ci portano verso strade inconsapevoli e riportarle a un funzionamento libero e ottimale.

La strada per contattarlo è il rilassamento. Vediamo come.

4

L'alternativa della mente

La gestione dello stress

*Assumi una mente che non abbia dimora,
perché ogni forza si disperde
se non c'è una matrice a darle la sua ragion d'essere.*

Il ciclo energetico della vita

Consideriamo la vita come una meravigliosa avventura che l'essere umano compie. Prima della nascita il feto è totalmente immerso in uno stato di *pace*. Questo stato gli permette la crescita lontano dai traumi e dalle difficoltà dell'esistenza, non essendo ancora energeticamente pronto ad affrontarle. Successivamente qualcosa cambia, gli eventi lo portano a vivere uno stato di *allarme*, prodromo di una situazione che cambia, si prepara a un cambiamento. Poco prima della nascita l'organismo della madre gli trasmette tutta la *tensione* necessaria a quel fantastico e duro momento che è il parto. L'allarme si trasforma in una tensione di vita, una tensione che lo porterà ad avere il primo vagito, l'*azione*.

Ed ecco che, dopo aver compiuto l'azione, il nascituro può tornare a rilassarsi, può reimmergersi nello stato naturale, il rilassamento, che segue ogni azione. L'allarme successivo sarà per la prima poppata e la tensione non lo abbandonerà fino a quando lo stomaco non si sarà riempito, per abbandonarsi di nuovo al meraviglioso sonno ristoratore tipico dei bimbi appena nati.

In qualche ora si è compiuto un viaggio che ha portato il bambino a "soggiornare" in ognuna di queste stazioni, tutte indispensabili alla continuazione della vita, quattro fasi (Figura 4.1) ricorrenti che dobbiamo comunque affrontare durante l'arco della nostra esistenza: *rilassamento*, *allarme*, *tensione*, *azione*.

- Il *rilassamento* è necessario all'individuo per scaricare le tensioni accumulate, recuperare le energie e permettere all'organismo di ricaricarsi.
- L'*allarme* è la fase di vigilanza e di attenzione che la natura suggerisce affinché si possano attuare i meccanismi di adattamento. Ci è utile per difenderci dai pericoli, fisici e psicologici, che minacciano il nostro equilibrio.
- La *tensione* è necessaria per mobilitare tutto l'organismo in vista dell'azione imminente. Una tempesta chimica che abilita l'organismo a gestire più efficacemente gli sforzi, siano essi positivi o negativi.
- L'*azione* completa il ciclo, ci permette di utilizzare tutta l'energia. Questa viene mirata verso uno scopo che coinvolge il corpo, le emozioni e la mente. Nell'azione lo stato di allarme e di tensione cessano e la natura spinge l'individuo verso il nuovo rilassamento.

Queste quattro fasi sono ugualmente importanti e necessarie alla vita umana e devono susseguirsi in modo armonico. L'individuo che, opponendosi al corso suggerito dalla natura, indugiasse troppo

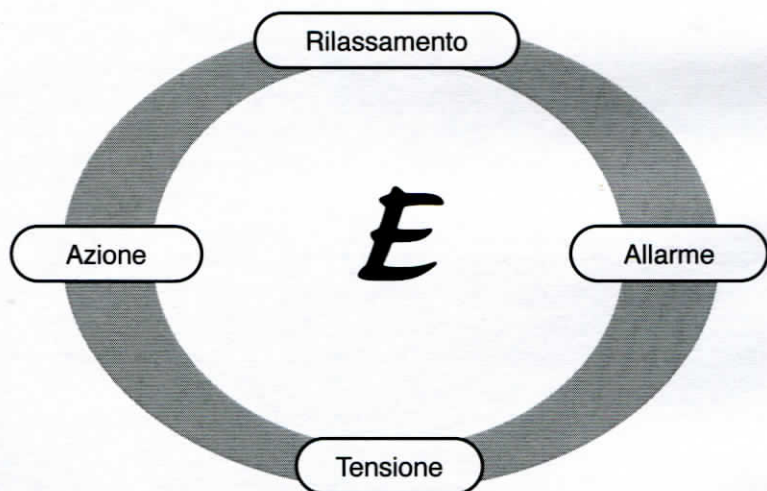


Figura 4.1 – Il ciclo energetico della vita.

in una di queste "stazioni" provocherebbe un'alterazione del suo equilibrio biopsichico.

La società moderna privilegia la tensione e l'azione e riduce l'importanza degli stati di rilassamento, e ciò provoca un certo prosciugamento delle energie. In questo stato di bassa energia i conflitti emotivi non permettono di disciplinare e controllare certi stati d'animo, la vita rimane in costante stato di allarme e l'organismo si stressa creando i presupposti per l'instaurarsi di malattie psicosomatiche.

Occorre quindi tornare a orientare le energie rispettando i cicli della natura e, visto che lo stato di tensione lo conosciamo fin troppo bene, è il caso di sviluppare il nostro interesse per *riapprendere come essere rilassati*.

Ignorato, negato, inascoltato, il corpo ha imparato a farci pervenire i suoi messaggi attraverso i sintomi dolorosi e le malattie, la stanchezza e la depressione.

Il legame mente-corpo e lo stress

Tutti sono in grado di sottostare o resistere a un certo stress, ma per ognuno è diverso il livello di sopportazione oltre il quale diventa dannoso.

Il programma dell'encefalo ipotalamico, che riconosce lo stress quando questo arriva al sistema nervoso centrale, è infatti variabile. Mentre alcuni di noi sono più resistenti allo stress, altri si sentono stressati anche quando accadono eventi di poca importanza; hanno quindi una maggiore stimolazione perché l'ipotalamo li identifica come stressanti. L'ipotalamo agisce cioè come un *meccanismo omeostatico* intervenendo ad aiutare il corpo a mantenere il proprio equilibrio. Questo meccanismo, in alcune persone, è talmente sensibile che ogni minima variazione emotiva viene vissuta come dannosa.

Ma c'è dell'altro! *Lo stato di tensione nervosa determina l'abbassamento delle difese immunitarie.*

Solo negli ultimi decenni le ricerche ci hanno permesso di penetrare e comprendere alcuni dei meccanismi che sono alla base del deterioramento della salute fisica a causa dello scarso adattamento. Si sta facendo luce sul complicato effetto di uno stress prolungato sugli ormoni e sul sistema nervoso centrale che, a sua volta, può influenzare ogni sistema dell'organismo, da quello immunitario a quello cardiovascolare.

La scoperta dei neuropeptidi

La psicobiologa Joan Borysenko descrive così le indagini che il mondo scientifico ha fatto negli ultimi anni a questo riguardo:

Gran parte dei lavori di ricerca sono incentrati su un gruppo di neurormoni definiti neuropeptidi, che vengono liberati dal cervello, dal sistema immunitario e dalle cellule nervose in vari altri organi.

Ciò che gli scienziati hanno rilevato è che nelle zone del cervello che sono sede dell'attività emozionale i recettori per queste sostanze chimiche sono particolarmente numerosi. Allo stesso tempo, il cervello ha anche dei siti recettivi atti a essere stimolati da molecole prodotte dal solo sistema immunitario: le linfocitine e le interleuchine. Ciò che vediamo, quindi, è un vasto e intricato sistema di comunicazione a due vie che collega la mente, il sistema immunitario e potenzialmente tutti gli altri sistemi; un percorso attraverso il quale le nostre emozioni (le nostre speranze e i nostri timori) possono influenzare la capacità dell'organismo di difendersi¹.

A testimonianza di questo fatto gli studi compiuti successivamente ci hanno confermato che esistono delle sostanze il cui compito è quello di "portare informazioni" dal sistema immunitario a quello nervoso e che quindi ci sono delle connessioni tra lo stato d'animo della persona e il suo stato di salute.

Altri medici (J. Kiecolt-Glaser, R. Glaser) hanno studiato le connessioni tra stress da esame e sistema immunitario: prima di un evento importante si manifesta una sostanziale diminuzione di attività dei linfociti (i linfociti T o cellule killer): un'importante classe di cellule che hanno il compito di riconoscere e uccidere le cellule infettate dai virus, nonché quelle cancerogene.

Oltre a questo la ricerca ha notato anche che, durante questo stress, c'è un rapidissimo calo della produzione di una molecola (inter-

¹ Joan Borysenko, *Minding the Body, Mending the Mind*, published in arrangement with Addison-Wesley Publishing Company, Reading, Massachusetts, tr. it. *Guarire con la mente*, Sperling & Kupfer, Milano, 1991, p. 21.

ferone) che “stimola la funzione delle cellule killer e di altre classi di cellule del sistema immunitario”².

La ricerca è ancora lontana dall'essere in grado di spiegare con certezza e scientificità tutti i vari meccanismi legati alla mente e alle sue relazioni con il corpo e con la salute, ma si sta facendo strada l'idea che il cervello sia un posto privilegiato di comando e di controllo dell'intero organismo.

Le più recenti ricerche della medicina

Deepak Chopra, endocrinologo conosciuto per le sue esperienze di ricerca sul rapporto mente-corpo, dichiara a tal proposito:

*Memoria, ricordi, sogni e tutte le altre attività quotidiane della mente restano un mistero profondo per quel che concerne la loro meccanica. Ma ora sappiamo che la mente e il corpo sono come due universi paralleli. Qualunque cosa accada nell'universo mentale deve lasciare una traccia in quello fisico*³.

Resta da sapere attraverso quale meccanismo fisiologico la mente può agire sulle condizioni fisiche. Su questo punto alcuni ricercatori (tra gli altri, Peavey, 1982) hanno fornito elementi significativi per provare come *un appropriato training mentale possa esercitare delle influenze positive sulla salute*. Negli esperimenti fatti utilizzando tecniche di rilassamento e di immaginazione guidata essi hanno rilevato, in tutti i casi, una maggiore efficacia dei globuli bianchi neutrofili che operano nell'organismo.

In queste sperimentazioni gli effetti dello stress venivano mitigati da un efficace adattamento agli eventi, ma anche dall'amore e dal sostegno di altre persone.

Spesso la cosa funziona, così come funziona, e in misura notevole, *l'effetto placebo*, l'azione terapeutica che possono esercitare sostanze neutre, vitamine o altre sostanze fisiologiche, quando il

² Ibidem, p. 25.

³ Deepak Chopra, *Quantum Healing*, Doubleday Dell Publishing Group, 1989, USA, p. 67, tr. it. *Guarirsi da dentro*, Sperling & Kupfer, Milano, 1990.

paziente le assume convinto che si tratti di un vero farmaco. La fiducia nell'azione del rimedio può mettere in moto un processo di guarigione.

Oggi ci sono prove che anche l'effetto placebo sia solo una definizione che nasce dalla nostra incapacità di chiarire i misteri della mente. Già dal 1975, infatti, il mondo scientifico scoprì l'esistenza di sostanze, le *endorfine*, che si sono rivelate come potenti analgesici naturali.

Queste sostanze prodotte dall'organismo intervengono nel momento del dolore e dello stress, ma anche nel riso, nel pianto, nell'appetito, quando un brivido di piacere ci corre giù per la schiena, quando siamo colti dalla tristezza oppure quando un evento suscita le nostre emozioni, dunque hanno un significato fondamentale per quasi tutte le funzioni vitali⁴.

Sembra che le endorfine siano emesse in misura maggiore nei momenti di grande piacere, così come negli stati di rilassamento e meditazione. Se quindi si orienta la nostra mente in modo opportuno si possono respingere, contrastare e ridurre gli attacchi portati dagli stati di tensione.

L'interrogativo più pressante per noi, quindi, è come ricollegarci con la speranza, la fede e l'amore, e come usare queste condizioni per guarire il corpo con la mente. Come possiamo superare i condizionamenti che spesso fanno sì che ci rinchiudiamo nelle nostre paure, invece di aprirci con amore e all'amore? Al centro di questo processo vi sono le tecniche di rilassamento con le quali possiamo raggiungere un punto di equilibrio interiore in cui la mente diventa tranquilla.

I circuiti dei condizionamenti negativi vengono staccati e la mente è aperta alla formazione di abitudini più produttive⁵.

Anche R.K. Wallace e H. Benson

hanno documentato un analogo stato di riposo totale nelle persone che praticavano la meditazione trascendentale.

⁴ Per approfondire le informazioni sulle endorfine, si consulti F. Bottaccioli, *Psiconeuroimmunologia*, Red, Milano, 1995.

⁵ Joan Borysenko, *op. cit.*, p. 35.

Studi ulteriori condotti da Benson hanno dimostrato che questa condizione poteva essere indotta per mezzo di qualsiasi forma di concentrazione mentale che distraesse l'individuo dalle normali preoccupazioni e ansietà che occupano la mente. Definì questo innato meccanismo ipotalamico la risposta di rilassamento. Quando questa risposta viene sollecitata, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna si abbassano bruscamente. Il ritmo respiratorio e il consumo di ossigeno rallentano in quanto il fabbisogno energetico diminuisce notevolmente; le onde cerebrali passano a un ritmo alfa, che corrisponde a uno stato rilassato.

L'afflusso di sangue ai muscoli diminuisce e il sangue viene invece inviato al cervello e alla pelle, producendo una sensazione di calore e di mente vigile ma riposata⁶.

Resta da sapere perché l'organismo risponde con una variazione fisiologica a ogni attacco, fisico o emotivo. Una risposta ci viene data dall'osservazione medica riguardo la soglia emotiva di sopravvivenza. La natura ci ha fornito la capacità di reagire agli stimoli con una duplice risposta:

- la risposta di rilassamento;
- la risposta “di fuga o di combattimento”.

La risposta di fuga o di combattimento

si è sviluppata con l'evoluzione milioni di anni fa in quanto assicurava che l'intero organismo sarebbe stato pronto a reagire al minimo accenno di pericolo.

Questa risposta è tuttora dentro di noi, solidamente collegata con i sistemi di comunicazione del corpo umano, anche se, nel nostro mondo infinitamente più complesso, il pericolo può assumere la forma di cambiali non pagate o della noia in un matrimonio o di qualche inconfessata paura prodotta esclusivamente dall'immaginazione.

⁶ Ibidem, pp. 21-22.

Combattere e scappare non sono delle scelte molto utili nei confronti di simili pericoli. Nonostante ciò, attraverso la risposta di fuga o di combattimento, l'ansia riesce comunque a indurre un aumento della pressione sanguigna e lo stress attiva dei meccanismi che portano alla tensione muscolare e quindi a numerose manifestazioni dolorose e a disturbi fisiologici⁷.

Per questi motivi le capacità difensive dell'organismo si abbassano più facilmente nei soggetti che si reprimono, che vivono in stati di depressione, ansia o che si sentono impotenti di fronte a una situazione.

Ogni disturbo o malattia, naturalmente, non sono da considerarsi semplice questione di causa ed effetto. Possono sì deprimere la risposta e le funzioni del nostro sistema immunitario, ma non sono gli unici motivi dell'insorgere delle malattie, vale a dire che non ci ammaliamo ogni volta che siamo "giù di corda", ci mancherebbe solo questo!

Un microbo si può trovare nel nostro organismo e non provocare alcuna malattia finché non siamo esposti a uno stress. Sembra che lo stress e il microbo siano in egual misura le cause della malattia che *non è dovuta né al germe come tale né alle nostre risposte adattive (stress), ma all'inadeguatezza di queste contro il germe.*

Stress e condizioni di vita

Crediamo, anche per gli studi effettuati, che lo stress sia un fattore fondamentale fra i tanti fattori che possono far spostare l'equilibrio verso un malessere: ognuno di noi reagisce a suo modo alla tensione psicologica ed è solo il sovraccarico di stress a provocare conseguenze spiacevoli.

Tutto dipende dalle condizioni di vita (che sono variabili da individuo a individuo) e dalla capacità di resistenza di ciascuno. È ovvio che ciascuno dei meccanismi citati agisce sempre in concerto con le caratteristiche ereditarie e le influenze che l'ambiente ha prodotto sul nostro organismo. È comunque altrettanto vero che l'aspetto che inte-

⁷ *Ibidem*, pp. 22-23.

ragisce più fortemente con i fattori determinanti per la salute è la reazione personale, cioè la modalità con cui affrontiamo gli eventi e le situazioni della vita.

È la percezione dell'evento che lo fa diventare stressante o meno.

La nostra reazione personale può superare gli ostacoli causati da una eredità genetica svantaggiosa o di un ambiente povero di stimolazioni, o addirittura carico di violenze.

“Siamo noi a decidere le nostre abitudini di vita: se facciamo o meno del moto, che cosa mangiamo, se fumiamo o beviamo”⁸. È fondamentale ricordare che le nostre menti hanno la capacità di produrre infinite immagini che per l'organismo sono assolutamente reali; *immagini che liberano gli ormoni e i neuropeptidi che dicono all'organismo che cosa fare*. La maggior parte di noi è incapace di controllare persino quelle fantasie mentali negative che, in modo consapevole, occupano la nostra mente.

Perché il rilassamento è un mezzo per crescere

La psicofisiologia ultimamente ha introdotto concezioni del tutto nuove, quali l'evidenziazione del ruolo della sostanza reticolare nella regolazione della veglia, la scoperta dei diversi tipi di sonno e dei rapporti fra sonno paradossale e sogno, quella del contributo dei centri e circuiti nervosi ben definiti nei meccanismi della memoria, degli impulsi e delle emozioni.

L'attività bioelettrica del cervello può essere registrata mediante l'elettro-encefalografia.

Le onde cerebrali (Figura 4.2) hanno forma, ampiezza e frequenza differenti a seconda delle condizioni fisiologiche del cervello e, quindi, del tipo di attività del soggetto. Se quest'ultimo dorme profondamente o è in stato di coma, verranno registrate onde ampie e lente (1-3 cicli al secondo) definite *delta*.

Il sonno più leggero invece è contrassegnato da onde regolari (3-7 al secondo): si tratta del ritmo *theta*.

Le onde *alfa* (frequenza di 8-13 cicli al secondo) sono tipiche della “veglia rilassata”.

⁸ *Ibidem*, p. 25.

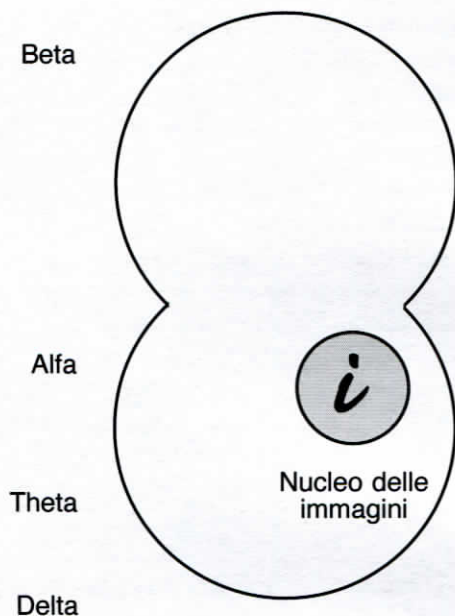


Figura 4.2 – Il rilassamento pone il cervello in una situazione ottimale per l'apprendimento di una nuova risposta fisiologica.

Le onde *beta*, dal tracciato rapido e poco ampio (15-25 cicli al secondo), contraddistinguono uno stato di "veglia attiva".

"Una caratteristica del livello *alfa* è che permette al cervello di esprimere, al meglio, le sue funzioni più alte: *concentrazione, intuizione, apprendimento e creatività*"⁹. Tali particolari stati mentali sono spesso indipendenti dalla volontà e quindi difficili da ottenere in stati di tensione emotiva. Ogni tecnica di rilassamento profondo permette di ottenere le condizioni fisiche e psicologiche ottimali per l'utilizzazione delle funzioni superiori del cervello. Inoltre, associate a tec-

⁹ Antonio Caggiano, *Gli effetti sulle malattie psicosomatiche di alcune tecniche di rilassamento profondo e visualizzazioni guidate*, Relazione al Congresso Internazionale "Mente-Corpo, Il Momento Unificante", organizzato da Unicopli-Riza, Milano, 1986.

niche di focalizzazione, inducono un tipo di funzionamento cerebrale ottimale detto *iperfrontalizzazione*¹⁰.

Si può affermare che qualsiasi tecnica che tenda a raggiungere uno stato di rilassamento profondo e di visualizzazione mentale solleciti questo tipo di funzionamento cerebrale: uno stato ottimale per l'attuazione di un proprio programma di sviluppo personale. Infatti, oltre ad avere significato per la gestione degli eventi stressanti, costituisce la base per riuscire a dominare quelle energie disperse che abbassano la soglia della "sopportazione"; è fondamentale quindi *nel controllo dello stress e nella tutela della salute psicosomatica*.

Quando le nostre energie sono orientate verso pensieri preoccupati o atteggiamenti di sconfitta, possiamo far entrare in gioco la nostra capacità di rilassamento.

Questa condizione fisiologica rigenera e provoca una minor eccitazione del sistema nervoso autonomo che riduce molti sintomi causati, o aggravati, dallo stress.

¹⁰ "Viene così chiamato quello stato cerebrale analizzato dai professori Lassen, Ingvar e Skinoy dell'Università di Copenaghen, riscontrato in un soggetto rilassato, ma sveglio, mentre svolgeva un'attività mentale consapevole. Essi, per studiare la localizzazione delle funzioni del cervello umano, hanno iniettato nella carotide una quantità standard di Xenon 133 (gas radioattivo). I fotoscintillatori hanno rilevato i dati che, immediatamente elaborati da un calcolatore, hanno permesso di ottenere i valori del flusso cerebrale. Il loro metodo si basa sui seguenti principi: un tessuto può continuare a lavorare solo se gli vengono forniti ossigeno e glucosio; la richiesta di ossigeno e di glucosio viene soddisfatta da un aumento di flusso sanguigno. Dunque, per misurare le variazioni del lavoro del tessuto in questione, basta rilevare le variazioni del flusso ematico (maggiore flusso = maggiore eccitazione e maggior lavoro espletato). La mappa del flusso cerebrale ottenuta in pazienti in stato di riposo dimostra che il flusso sanguigno della parte frontale del cervello è di circa il 50% superiore a quello delle altre parti in quel momento. Da ciò si evince che tutta l'attività cerebrale, in quella situazione, è concentrata nella regione frontale e prefrontale, cioè in quelle zone che presiedono alle attività di giudizio e programmazione del comportamento e che ci permettono di elaborare concetti e di modificarli, utilizzando le informazioni provenienti da altre zone cerebrali, non escluso il patrimonio di esperienze immagazzinate nella memoria. La zona prefrontale è, tra l'altro, la sede delle forme più alte di attività mentale e contribuisce a determinare la personalità e il livello globale dell'intelligenza" (Antonio Caggiano, *op. cit.*, p. 2)

Poiché stimola una reazione più equilibrata dell'organismo, respinge gli attacchi portati dagli stati tensivi. Agisce cioè come un farmaco, producendo effetti diretti sul corpo e ci conduce a una consapevolezza e a una visione della realtà libera da condizionamenti.

I benefici del rilassamento

Con la capacità di essere rilassati, otteniamo dei benefici sia sul piano fisico sia su quello psichico (Figura 4.3).

Da un punto di vista *fisiologico* ci permette il recupero delle energie per avere una maggiore resistenza allo stress.

Quando il livello di tensione diminuisce, i benefici dell'essere rilassati permettono un miglioramento della qualità del sonno, consentendo in molti casi di superare le forme d'insonnia causate dall'eccessivo accumulo di tensione o dalle preoccupazioni che invadono i nostri pensieri al momento di addormentarci.

Con una certa serenità interiore si verifica un cambiamento sostanziale nella *diminuzione delle risonanze emotive*, ovvero di que-



Figura 4.3 – I benefici del rilassamento.

gli stati d'animo negativi presenti in ogni individuo che deve affrontare una situazione importante, sia essa legata a momenti di crisi, di conflitto o aggressività, sia a momenti positivi, quando l'eccessiva emozione può causare il fallimento di una performance.

Questo risultato è stato utile, per esempio, agli sportivi prima di una competizione, nel trattamento dell'ansia sessuale o in quei momenti di difficoltà nei quali le eccessive risonanze emotive disturbano i risultati, dal semplice diventare rossi, allo stato di disagio quando dobbiamo affrontare delle forti responsabilità.

Nell'ambito dei disturbi psicosomatici *il rilassamento favorisce l'attenuazione del dolore*, specialmente per tutti i mal di testa causati da tensione e, in particolare, per i disturbi digestivi, per arrivare persino alla risoluzione di alcune malattie; ciò accade, evidentemente, perché agisce sul potenziamento delle difese immunitarie e sul miglioramento delle funzioni autonome quali la respirazione, la circolazione, la pressione arteriosa ecc.

Oltre a questi vantaggi, le tecniche di rilassamento, rallentando la frequenza delle onde cerebrali, ci permettono di sintonizzarci con quella parte della mente che ha il compito di dirigere gli sforzi volontari e inconsci nella direzione desiderata. In altre parole *favorisce il contatto con il Sé profondo*; proprio come al cinema, quando le luci si abbassano per permetterci di focalizzare l'attenzione sul film, così nel rilassamento, lasciando fuori il mondo esterno e le sue preoccupazioni, abbiamo la possibilità di rivolgerci alla visualizzazione relativa al miglioramento.

Ogni tecnica di rilassamento, quindi, tende a normalizzare il terreno su cui la salute si attesta: non si prefigge solo di combattere le malattie, compito delegato alla medicina, ma di migliorare e sviluppare la persona nella sua globalità. *Tutto ciò è molto affascinante, anche perché sarebbe la risposta al desiderio di ciascuno di noi di conquistare e di mantenere il benessere.*

Il nostro vissuto e le memorie possono permettercelo?

È possibile dirigere quelle emozioni e quei pensieri che sembrano più forti della nostra volontà?

Dalle ricerche e dalle esperienze sulla "mente emozionale" sembra proprio di sì!

Le memorie e la personalità

Le esperienze del passato: padroni
emozionali o contenitori di ricchezze?

*Ogni volta che la mente scruta dentro di sé
scopre tesori meravigliosi.*

Siamo la miglior risposta alla vita

Abbiamo visto che il nostro agire dipende dal livello soggettivo e da quelle convinzioni che compongono il nostro nucleo delle immagini. Queste convinzioni non sempre ci portano a vivere situazioni gradevoli e spesso le scelte che facciamo sono scelte condizionate dagli eventi della vita; non bisogna pensare, in qualsiasi modo uno si senta, di avere colpe particolari per come oggi esprimiamo il nostro carattere.

Noi siamo comunque la miglior risposta che abbiamo dato alle situazioni che la vita ci ha offerto. Abbiamo dato il meglio di noi anche se, a volte, non ci siamo sentiti all'altezza del compito affidati o abbiamo accumulato paura di vivere.

Non vi è infatti chi, nel corso della sua esistenza, non abbia provato la rabbia bruciante di una sconfitta senza appello, o la paurosa voragine di una perdita cara.

Accettando noi stessi possiamo avere la capacità di accettare la realtà circostante e comprendere a volte il fine imperscrutabile degli eventi della vita.

L'accettazione è la via che conduce all'armonia, senza lasciarsi travolgere dalle asperità di una vita che, a volte, ci appare disarmonica.

Essere forti significa soprattutto saper convivere con le proprie debolezze. Perché nulla è appreso senza fatica, nulla è lasciato al caso, tutto è necessario.

L'importante è che la nostra intelligenza, la sensibilità e la maturità, che va di pari passo con l'esperienza, ci rendano ogni giorno maggiormente consapevoli. Questa è l'accettazione: non ribellione, ma trasformazione. Soprattutto dobbiamo ricordare che abbiamo l'assoluto controllo della nostra mente, mente in cui alberga il piano della nostra vita. Quel sogno di forza e felicità che urla e che aspetta di essere liberato nella vita.

Abbiamo anche il dovere di considerare noi stessi in continua evoluzione. Nonostante gli sforzi fatti da una parte della scienza nel cercare, all'interno del DNA e delle caratteristiche ereditarie, risposte immutabili su come siamo o addirittura sul momento della nostra morte, non possiamo che ribellarci interiormente a coloro che vogliono fissare il nostro carattere, che invece è in continua evoluzione e cambiamento.

Giorno per giorno sentiamo di essere diversi: un'esperienza, un incontro, un viaggio ci trasformano, aprono la nostra mente ad altre prospettive, a nuovi modi di essere e di comprendere la realtà.

Tutto è in movimento. Anche il nostro modo di essere, che cerca continuamente di trovare il meglio di se stesso utilizzando strade diverse e diversi metodi per crescere.

Molti studiosi oggi sono d'accordo nel considerare che, per comprendersi e migliorarsi, non sia più necessario studiare e analizzare le cause antiche e gli infiniti motivi della nostra esistenza come complessi inconsci, forze nascoste, demoni o persino riflessi condizionati.

Attraverso la conoscenza e la capacità di dirigere la mente, *le moderne tecniche di supporto psicologico riescono a trasformare sensazioni e comportamenti producendo reali cambiamenti nello stile di vita.*

Ma è proprio così semplice cambiare associazioni mentali e reazioni alle nostre memorie?

Non è semplice, ma *il nostro cervello è programmato per questo*, per plasmare se stesso e imparare dalle proprie esperienze, anche le più negative. È strutturato per trasformare gli ostacoli in opportunità, per avvicinarsi ai talenti ed esprimerli conquistando così un benessere globale. Questo meraviglioso programma, in dotazione

di ogni essere umano, si serve di un sistema di autoprogrammazione capace di modificarsi "in itinere".

I quattro livelli di organizzazione funzionale del SNC

Per riuscire a svilupparsi ogni essere umano deve vivere delle esperienze. Senza di esse ciò che può elaborare il cervello è insufficiente per acquisire consapevolezza e sviluppo.

Tutte le esperienze sono sotto il controllo del Sistema Nervoso che possiede una struttura materiale portatrice delle informazioni dei vissuti. Grazie alle sue strutture, il Sistema Nervoso Centrale (SNC) può rettificare costantemente le informazioni che provengono dalle esperienze: in altri termini, il cervello è un sistema che funziona globalmente poiché organizza l'insieme delle informazioni secondo le sue priorità, le elabora e le organizza in un tutto coerente.

Il cervello, dice il sovietico A.R. Luria, dev'essere considerato come un insieme funzionale capace di programmare e di pianificare in modo finalizzato.

Questo sistema, è essenzialmente autoregolatore nel senso che è capace di controllare le sue operazioni e di modificarle in funzione dei cambiamenti che intervengono nell'ambiente.

Questa capacità di autoprogrammazione interessa sia il più elementare meccanismo, come il riflesso, sia attività più complesse come la scrittura, il dover prendere delle decisioni o la soluzione di problemi. È resa possibile grazie all'organizzazione del SNC a quattro distinti livelli (Figura 5.1): la nozione non è strettamente anatomica, si tratta di livelli di organizzazione funzionale¹.

¹ Leonardo Milani, "Lo sviluppo globale della persona secondo l'approccio neuropsicologico", Tesi Isef, Bologna, 1978. Per un ulteriore approfondimento, si può consultare il testo di P. Vayer, *Psychosociologie de l'action*, Doin, Paris, 1982, tr. it. *Psicosociologia dell'azione*, Sperling & Kupfer, Milano, 1986. Vayer aveva ipotizzato per primo questa organizzazione funzionale; in seguito Leonardo Milani ne ha individuato una quarta e ha elaborato lo schema iniziale applicandolo ai sistemi psicologici del cambiamento (1989).

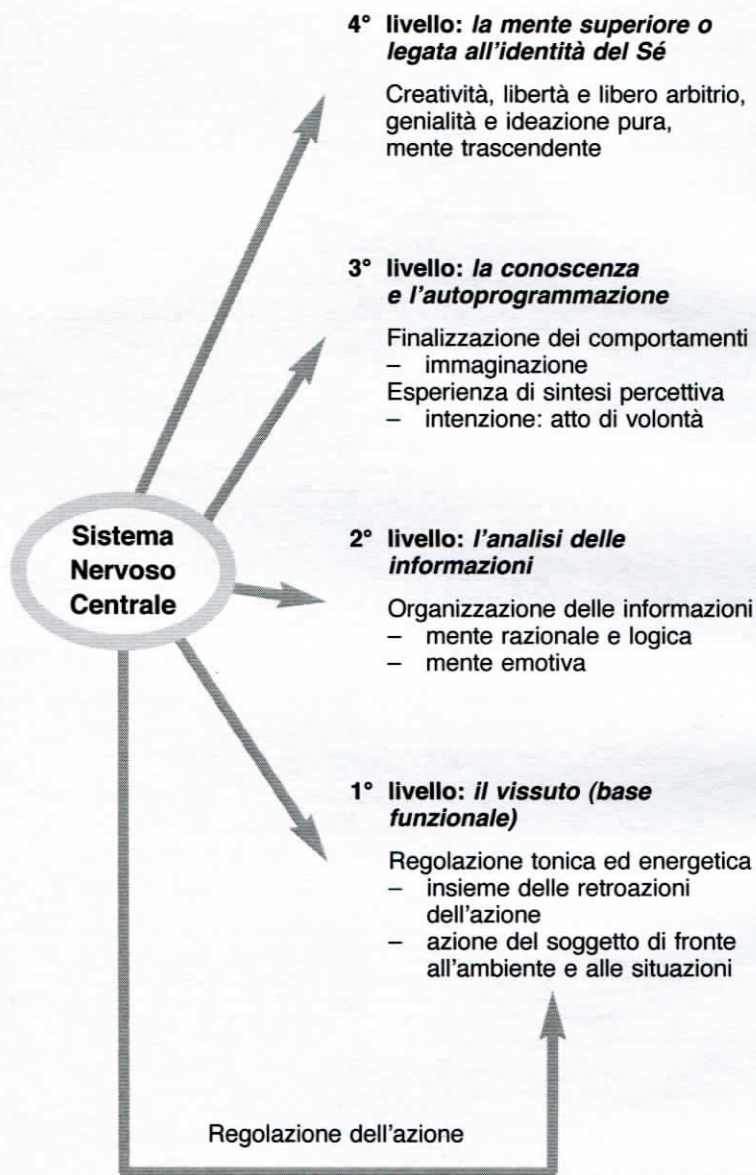


Figura 5.1 – L'organizzazione funzionale del SNC.

Primo livello

Il vissuto è la base funzionale della nostra personalità, senza vissuto non ci sarebbe conoscenza.

L'ambiente non è carico d'informazioni o di conoscenze, è il soggetto che dà un senso alle informazioni confrontandole con l'informazione esistente, cioè con ciò che ha già integrato o vissuto e che è iscritto nella memoria.

Nelle interazioni con l'ambiente è il soggetto che è attivo. L'azione è primaria e l'integrazione delle informazioni e i processi di conoscenza che ne derivano sono un risultato.

Questo vale per le esperienze psicomotorie (per esempio andare in bicicletta non lo si può certo imparare senza fare l'esperienza di andare in bicicletta), ma anche per le esperienze psicologiche (è impossibile rilassarsi, se si conoscono solamente i meccanismi teorici del rilassamento)².

È questo il *primo livello di funzionamento* che ha inoltre il compito della regolazione tonica ed energetica. Il tronco cerebrale con la formazione reticolata e il sistema limbico, grazie ai loro effetti regolatori, danno una base funzionale ai livelli di organizzazione più complessi.

I meccanismi della memoria e dell'emotività sono in stretta relazione con questo primo livello di organizzazione.

Secondo livello

Sulla base dei vissuti la nostra mente organizza le informazioni che riceve ed elabora le risposte all'ambiente e agli altri. Si tratta di un livello di analisi specifica per ogni senso (ottico, acustico, olfattivo, tattile, chinestesico...) che possiede due funzioni distinte:

- *la selezione dei dati sensoriali registrati;*
- *la combinazione e la riorganizzazione delle diverse informazioni, con lo scopo di interpretare e integrare ulteriori comportamenti.*

² Leonardo Milani, Paolo Valleriani, "L'organizzazione e l'integrazione delle informazioni e delle conoscenze del sistema nervoso centrale", in *La Vita Scolastica*, 15, Giunti Lisciani, Firenze, 1982-1983.

Terzo livello

Progressivamente, sul primo livello, che costituisce una base funzionale, e sul secondo livello, che è quello dell'analisi e dell'integrazione, va ad aggiungersi e costruirsi un terzo livello: quello della *finalizzazione dei comportamenti*.

Numerosi ricercatori hanno esplorato il ruolo che esercitano i lobi frontali a questo livello. Sembra che questo livello di organizzazione non svolga un ruolo specifico per una particolare tipologia di comportamento, ma che in realtà sia implicato in tutte le relazioni, così come in tutti i comportamenti di qualsiasi complessità essi siano.

Questa organizzazione neuropsichica permette l'autoregolazione e l'autodirezione della condotta, il che significa che *ogni persona può, attraverso la propria capacità di dirigere la mente, indirizzare le proprie azioni secondo degli obiettivi personali prestabiliti*.

Il terzo livello utilizza due strumenti per poter svolgere questa funzione:

- *l'intenzione*, che può essere definita "atto di volontà";
- *l'immaginazione*, cioè la capacità di produrre pensieri e immagini mentali preparatori all'azione.

In termini pratici significa che la volontà e l'immaginazione, agendo sinergicamente, svolgono un ruolo fondamentale nell'attivazione di un comportamento. In realtà l'immaginazione fa da supporto alla volontà, che, da sola, non è sempre in grado di comandare azioni e comportamenti desiderati ("voglio, ma non riesco").

Spesso ci siamo sentiti dire che "volere è potere", ma quante volte ci siamo "sforzati" di rilassarci, dormire, non diventare rossi in situazioni di imbarazzo, senza per questo riuscirci?

Non è quindi sufficiente "voler essere rilassati" per riuscire a ottenere un reale stato di rilassamento, in quanto *la mente non comprende il linguaggio razionale della volontà, intesa come sforzo, ma ha bisogno dell'immagine mentale per tradursi in azione*.

Quarto livello

Una volta che integriamo i nostri comportamenti nella realtà quotidiana, il cervello passa a un livello funzionale che trasforma l'atto immaginativo in stile di vita.

In questo livello, il comportamento non è più il risultato di un pensiero o di una immagine mentale, ma diventa un *atteggiamento mentale*, che ci permette di compiere spontaneamente un'azione senza che il cervello intervenga. Questo succede, per esempio, quando si guida un'automobile quotidianamente: il nostro corpo compie tutte le operazioni in modo automatico e il cervello non ha bisogno di comandare tutte le operazioni psicomotorie, in quanto si attuano spontaneamente.

Lo stesso può dirsi riguardo le modalità psicologiche della nostra vita. Quando il cervello le ha integrate, diventano parte di noi e si possono esprimere liberamente, senza sforzo.

Questo è lo stile di vita a cui ci riferivamo precedentemente; le qualità integrate nella personalità ci permettono di agire in modo spontaneo e naturale, di utilizzare i talenti e le potenzialità che in questo modo possono esprimersi non essendo più bloccate e inibite da convinzioni sbagliate o memorie negative.

Quando il cervello funziona a questo livello, l'attenzione e le energie possono essere guidate dalla creatività, diventiamo disponibili agli stimoli dell'ideazione.

Sviluppo personale e ostacoli della memoria

I quattro livelli di funzionamento del SNC appena analizzati si possono esprimere nella loro completezza quando non sono influenzati dalle problematiche legate ai vissuti non risolti.

Se siamo legati a memorie negative, il secondo livello è costretto a rielaborare i ricordi, immagazzinati nel cervello, fino a quando non si arriva a un superamento delle emozioni negative legate a essi.

I comportamenti, in questo caso, non sono il frutto di un atto immaginativo o volontario, che ci permette di agire nel presente, ma sono la reazione a uno stato emotivo provocato dalla rievocazione di tali ricordi.

Infatti tutto ciò che proviamo viene archiviato nella mente che, elaborando i ricordi, esercita un'influenza sulle azioni e sui comportamenti, facendoci trovare di fronte a situazioni che si ripresentano continuamente nella nostra vita.

L'influenza di tale memoria può essere consapevole.

Possiamo capire di essere condizionati attraverso quella specie di *discorso interno* che di solito effettuiamo prima di un'azione.

“Tra un evento stimolante e la risposta emotiva nascono pensieri o immagini rapide”³. In un certo senso, è come se il passato si imponesse sul presente, scatenando reazioni ed emozioni a volte incontrollabili volontariamente.

Quali sono i meccanismi che intervengono ogni volta che la memoria degli eventi passati condiziona le scelte presenti?

Una recente ricerca ci ha portato nuove informazioni su come il cervello incamera i ricordi.

L'archivio della memoria

La capacità di apprendere e la memoria sono due facoltà superiori; tuttavia, benché abbiano un ruolo straordinariamente importante, non sono in grado di controllare e dirigere l'aspetto emotivo nella sua totalità, in quanto dipendono dal sistema limbico dalla cui evoluzione derivano. Il sistema limbico, insieme ad altri centri superiori, costituisce il cervello emozionale, le cui aree sono collegate alla neocorteccia mediante una complessa rete di circuiti: ciò significa che i centri emozionali esercitano una notevole influenza sugli altri centri del cervello, compreso quello deputato all'attività del pensiero⁴.

*L'elaborazione dei ricordi non avviene in modo oggettivo, il nostro ricordo è qualcosa di più complesso: nella nostra mente, oltre ai fatti concreti, viene registrato anche lo stato d'animo e tutte le componenti emotive vissute in quel momento*⁵.

³ Dichiarazione di Aaron T. Beck, docente di Psichiatria alla School of Medicine, University of Pennsylvania, inserita nel testo di Arnold Lazarus, *In the mind's eye*, Guilford Press, New York, 1977, tr. it. *L'occhio della mente*, Astrolabio, Roma, 1987, p. 32.

⁴ Ferruccio Fazio, *La Repubblica*, 5 gennaio 1995. Per approfondire si possono leggere le ricerche di R. Shepard, Università di Stanford, California, 1975. Oppure si possono vedere le ricerche di un'équipe italo-francese guidata dal professor F. Fazio del CNR- Università di Milano e dell'Istituto San Raffaele pubblicata sulla rivista *Nature*.

⁵ Daniel Goleman, *Emotional intelligence*, tr. it. *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996, p. 28.

Si deve al neuroscienziato J. Le Doux la scoperta che l'ippocampo e l'amigdala⁶, due strutture del sistema limbico, hanno un ruolo rilevante nella registrazione dei ricordi e degli stati emotivi. Così si esprime:

Mentre l'ippocampo ricorda i fatti nudi e crudi ed è coinvolto nella registrazione e nella comprensione degli schemi percettivi, l'amigdala ne trattiene, per così dire, il sapore emozionale. Se cercate di sorpassare una macchina su una strada a doppio senso di marcia ed evitate per poco una collisione frontale, l'ippocampo ricorderà le specifiche dell'incidente, ad esempio le forme o il colore dell'altra auto. Ma sarà l'amigdala che da quel momento in poi vi farà sentire ansiosi ogni volta che cercherete di sorpassare in circostanze simili. L'ippocampo è fondamentale per riconoscere in un volto quello di tua cugina. Ma è l'amigdala ad aggiungere che ti è proprio antipatica⁷.

Nei vissuti, le esperienze che più ci hanno coinvolto, sia in senso negativo sia in senso positivo, attivano le funzioni dell'amigdala; quanto più l'amigdala è sollecitata dall'impatto emozionale, tanto più i nostri ricordi lasciano una traccia profonda.

⁶ "Negli esseri umani l'amigdala (un termine derivante dalla parola greca che significa 'mandorla') è un gruppo di strutture interconnesse, a forma appunto di mandorla, posto sopra il tronco cerebrale, vicino alla parte inferiore del sistema limbico. Ci sono due amigdale, una su ciascun lato del cervello. L'amigdala umana è relativamente voluminosa rispetto a quella di tutti gli altri primati (le specie a noi più affini dal punto di vista evolutivo). L'ippocampo e l'amigdala erano due parti fondamentali del rinencefalo che, nel corso della filogenesi, diede origine alla corteccia primitiva e poi alla neocorteccia. Oggi queste strutture limbiche compiono gran parte del lavoro di apprendimento e memorizzazione svolto dal cervello; l'amigdala è specializzata nelle questioni emozionali: se viene resecata dal resto del cervello, il risultato è una evidentissima incapacità di valutare il significato emozionale degli eventi-condizione che viene a volte indicata con l'espressione cecità affettiva" (Daniel Goleman, *op. cit.*, pp. 33-34).

⁷ *Ibidem*, p. 40.

Quando parliamo di convinzioni più profonde, esse sono memorie emozionali archiviate nell'amigdala.

Questa scoperta ci fa comprendere quanto le memorie siano in grado di influenzare le nostre scelte e reazioni, soprattutto nei momenti di crisi; e fino a che punto il mancato superamento delle emozioni negative ci induca a riprodurre all'infinito i medesimi schemi di comportamento, come se recitassimo un copione, incapaci di mettere in atto una soluzione positiva alternativa.

Le cose sono ciò che appaiono

L'emozione che proviamo, determinata dal sistema limbico,

è assai più rapida di quella razionale, perché passa all'azione senza neppure fermarsi un attimo a riflettere sul da farsi. La sua rapidità le preclude la riflessione deliberata e analitica che caratterizza la mente pensante⁸.

Quando scatta l'allarme della paura, ad esempio, l'amigdala invia la secrezione degli ormoni che innescano la reazione di combattimento o fuga, mobilita i centri del movimento e attiva il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino⁹.

Ciò costituisce ovviamente un vantaggio della mente emozionale, in quanto ci dà la capacità di leggere intuitivamente situazioni emotive, di avvertire il pericolo, di "sentire" se una persona ci sta mentendo. Tuttavia la velocità di reazione della mente emozionale, unitamente all'interferenza delle memorie passate, può trarci in errore, in quanto *non dà il tempo alla mente razionale di filtrare e interpretare l'evento* anche da un punto di vista più obiettivo.

In questi meccanismi entra in gioco la capacità dell'amigdala di creare associazioni, ovvero di "schedare" come simili due eventi, uno passato e uno presente, che possiedono qualche analogia. Se la mente emozionale segue questa logica e le sue regole, nella quale un

⁸ *Ibidem*, p. 336.

⁹ *Ibidem*, p. 36.

elemento sta al posto di un altro, per essa non è necessario che le cose vengano definite dalla loro identità oggettiva: ciò che conta è come vengono percepite.

Le cose sono ciò che appaiono: *quel che un evento ci fa ricordare può essere molto più importante di quel che in realtà esso è.*

Come rilevò Le Doux, molto spesso noi paghiamo le conseguenze della superficialità e frettolosità di questo particolare circuito neuropsichico che ha un tempo di attivazione così rapido che non lascia spazio a una interpretazione più obiettiva; in sostanza, anche il ricordo di un vissuto dell'età infantile, soprattutto se traumatico, può scatenare emozioni e reazioni forti in situazioni vagamente analoghe a quelle vissute molti anni prima.

La mente emozionale reagisce al presente come se fosse il passato. *Il guaio è che, specialmente quando la valutazione è rapida e automatica, può accadere che non ci si renda conto che le cose sono cambiate rispetto alla situazione passata. Qualcuno che ha imparato dalle percosse dolorosamente subite durante l'infanzia a reagire a uno sguardo adirato con grande paura e disgusto, manterrà in certa misura quella reazione pure da adulto, anche quando uno sguardo cattivo non comporterà la stessa minaccia*¹⁰.

Per questo motivo Le Doux ha evidenziato

*il ruolo dell'amigdala nell'infanzia per confermare quello che è un principio fondamentale della psicologia, e cioè il fatto che le interazioni sperimentate nei primissimi anni di vita impartirebbero una serie di insegnamenti emozionali basati sull'armonia e i contrasti fra il bambino e chi si prende cura di lui*¹¹.

¹⁰ *Ibidem*, p. 341.

¹¹ *Ibidem*, p. 340. In una delle ricerche sulle emozioni più significative fra quelle degli ultimi dieci anni, Le Doux scoprì che l'architettura del cervello conferisce all'amigdala una posizione privilegiata in qualità di sentinella delle emozioni capace, all'occorrenza, di "sequestrare" il cervello. La sua ricerca ha dimostrato che nel cervello gli input sensoria-

Una realtà soggettiva legata ai vissuti

La logica della mente emozionale è particolare: non ha tanto importanza l'evento in sé, cioè l'aspetto oggettivo, ma come noi lo percepiamo affettivamente.

Un esame, una critica, un litigio possono essere poco significativi emotivamente per una persona, mentre per un'altra sono fonte di malessere, di dolore o apprensione. Questo avviene in quanto la mente emozionale funziona per associazioni ed è quindi in grado di collegare, come abbiamo già detto precedentemente, una realtà presente a eventi passati, seppur vagamente simili, con tutto il bagaglio di sentimenti e reazioni a essi connessi.

Come sottolinea Seymour Epstein, "mentre la mente razionale istituisce connessioni logiche fra causa ed effetto, la mente emozionale è indiscriminata e collega le cose semplicemente in base ad aspetti superficialmente simili". Non solo, *la mente emozionale si basa sulle convinzioni personali, considerandole vere e indiscutibili anche quando la realtà oggettiva le smentisce.*

Pensiamo, ad esempio a una ragazza carina che si sente brutta e grassa: a nulla valgono le conferme esterne, le prove oggettive, l'immagine reale che lo specchio rimanda. La percezione soggettiva del proprio corpo, i sentimenti interiori costituiscono una verità assoluta più forte dell'immagine oggettiva.

È evidente che nella "gara" tra cuore e mente il primo sembra avere un ruolo determinante, soprattutto nei momenti cruciali della nostra vita. Sono le emozioni che ci guidano e ci preparano all'azione quando dobbiamo superare avvenimenti che la ragione, da sola, non potrebbe affrontare.

Le emozioni sono fondamentali anche al fine della nostra sopravvivenza, perché si inscrivono nel nostro sistema nervoso costituendo

li provenienti dall'occhio o dall'orecchio viaggiano dapprima diretti al talamo e poi – servendosi di un circuito monosinaptico – all'amigdala; un secondo segnale viene poi inviato dal talamo alla neocorteccia – il cervello pensante. Questa ramificazione permette all'amigdala di cominciare a rispondere prima della neocorteccia; quest'ultima, infatti, elabora le informazioni attraverso vari livelli di circuiti cerebrali prima di poterle percepire in modo davvero completo e di iniziare infine la sua risposta, che risulta quindi molto più raffinata rispetto a quella dell'amigdala.

un bagaglio comportamentale a cui possiamo attingere in tutte le occasioni. Questo significa che, per la nostra sopravvivenza, può essere utile avere risposte così immediate, anche se talvolta maldestre o da noi giudicate negative.

In effetti, a una più attenta analisi,

le nostre emozioni ci guidano nell'affrontare situazioni e compiti troppo difficili e importanti perché possano essere affidati al solo intelletto: si pensi ai momenti di grande pericolo, alle perdite dolorose, alla capacità di perseverare nei propri obiettivi nonostante le frustrazioni, allo stabilirsi del legame di coppia e alla costruzione del nucleo familiare¹².

Le difese della personalità: utili, ma obsolete

Ogni stato d'animo, di fatto, ci guida all'azione cercando di proteggerci da situazioni più difficili o pericolose: per superare le sfide quotidiane e per metterci in guardia si erge come difesa per aiutarci a superare certi momenti, utilizzando modalità già vincenti per la sopravvivenza.

Sono come barriere o difese per la tutela del nostro "Io", difese che utilizzano ciò che hanno imparato nel corso della vita.

Nel caso in cui la realtà ci metta di fronte a scelte difficili, gli insegnamenti emozionali della vita inviano segnali che aiutano la decisione, eliminando alcune scelte, magari già risultate sconvenienti e mettendone in evidenza altre.

Questa decisione, però, ci "obbliga" a una modalità di comportamento che, oltre a tutelarci, ci esclude da una libera scelta e da comportamenti che invece vorremmo avere. Per esempio la timidezza potrebbe, mettendoci nell'ombra, salvarci da possibili ansie (come il diventare rossi o il fare una figuraccia che il nostro "Io" giudica sconveniente), ma nel contempo può inibirci il desiderio di partecipare agli eventi in modo più estroverso e libero.

Ci ha salvato da una situazione che avrebbe potuto causare tensioni, ma non ci ha messo nella condizione di superare questa diffi-

¹² *Ibidem*, p. 22.

coltà. A volte vorremmo superare questi "aiuti", anche perché spesso la loro utilità, valida nel momento in cui si è vissuta una certa esperienza, oggi può non esserlo più. La difficoltà che abbiamo dipende dal fatto che si sono concretizzate e organizzate in sistemi di comportamento che costituiscono un tutt'uno con la nostra identità: gli engrammi.

Gli engrammi: abitudini "chimiche" registrate nel cervello

Il nostro corpo-mente non cancella proprio nulla del proprio vissuto, conserva nel magazzino della memoria ogni dato, esperienza, emozione, gioia o dolore, come pure le reazioni a essi. Ogni memoria ha una *giusta motivazione per esistere*, fa parte della nostra storia.

Ogni individuo, in tutti gli istanti della propria vita, porta appresso questo bagaglio di memorie che ci induce ad agire inconsapevolmente riproducendo gli stessi comportamenti al di là della nostra volontà. Se consideriamo quale bagaglio emozionale possiede ogni persona, possiamo dedurre che ogni nostra scelta attinge più o meno consapevolmente all'immagine o alla memoria di un'esperienza passata. Poiché le memorie sono strettamente legate al vissuto individuale, ci saranno persone con memorie più o meno positive.

È da tali memorie che attingiamo quando attiviamo i nostri comportamenti, in quanto un evento oggettivo va immediatamente a sollecitare, per risonanza, la memoria a cui tale evento è connesso.

"Ma cos'è un ricordo? È situato da qualche parte nel nostro cervello, e, in tal caso, dove? Qual è il codice neurale per la memorizzazione dei ricordi e per l'accesso a essi?"¹³.

Nel tessuto cerebrale ci sono tracce di questi ricordi?

I ricordi sono registrati in permanenza e il cervello cataloga i ricordi di tutta una vita come in un archivio¹⁴.

¹³ Judith Hooper, Dick Teresi, *The three-pound universe*, Macmillan Publishing Company, New York, 1986, tr. it. *L'Universo della mente*, Bompiani, Milano, 1987, p. 227.

¹⁴ Il teorico dell'informazione John von Neumann stimò che i ricordi memorizzati durante una vita umana media dovrebbero ammontare a

*Se gli scienziati dovessero un giorno scoprire un'esatta corrispondenza fra un gruppo di neuroni e il ricordo della nostra prima comunione, saremmo vicini a sapere in che modo, in un chilo e mezzo scarso di tessuto biologico, possa essere contenuta una mente. Al centro di questo problema c'è l'engramma o "traccia mestica", che nessuno ha mai visto, ma in cui molte persone credono*¹⁵.

L'engramma non è necessariamente una struttura anatomicamente e visivamente osservabile. Molti ricercatori fino a oggi hanno cercato di carpirne i segreti chimici. Nonostante le ricerche di Lashley (1956-81) e di Penfield (1975), non sembra per ora possibile stabilire l'esatta localizzazione dell'engramma; alcuni sostengono che riguardi l'intera estensione della corteccia cerebrale, altri solo una specifica zona che ancora non è stata individuata. *In effetti ciò che interessa a noi è che l'engramma, presunta registrazione di un evento passato, possa essere un punto di riferimento per la nostra memoria.*

L'engramma è una traccia mnemonica che crea un circuito abituale di reazioni a stimoli esterni simili a situazioni già vissute: un'abitudine emotiva che agisce automaticamente sui comportamenti. Il suo percorso (Figura 5.2) può essere osservato quando ci troviamo di fronte a una situazione difficile, simile a quella che in passato ci ha ferito. Questa attiva automaticamente una reazione della mente emotiva che può generare pensieri o sensazioni di disagio. La reazione chimica che ne deriva costituisce il motore di comportamenti che, con tutta probabilità, non saranno adeguati. Le azioni, frutto di un disagio, confermeranno le memorie negative e si ripeteranno nel tempo, almeno fino a quando non si decide di trasformare l'engramma.

Qual è la strategia che può aiutarci a superare questi condizionamenti?

$2,8 \times 10^2$ [280.000.000.000.000.000.000] bit, supponendo che nulla vada dimenticato.

¹⁵ Judith Hooper, Dick Teresi, *op. cit.*, p. 227.

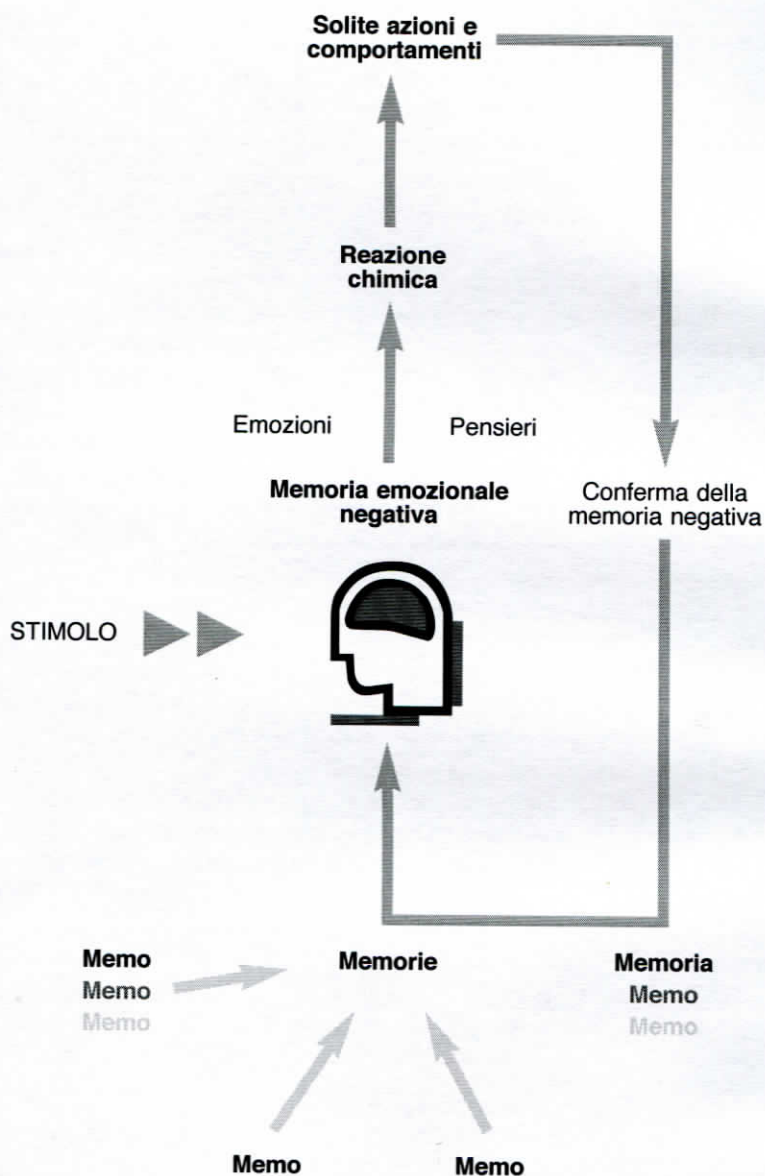


Figura 5.2 – Il circuito dell'engramma.

Cambiare usando il terzo livello del SNC

Finalizzare i propri comportamenti attraverso l'immaginazione e l'intenzione.

In ogni persona vi sono almeno due modalità di reazione alle situazioni:

- una *reazione impulsiva* in cui i sentimenti anticipano o sono simultanei ai nostri pensieri: si tratta di una reazione involontaria conseguente ai sentimenti più forti, dovuta al fatto che la mente razionale ha dei processi molto più lenti rispetto alla mente emozionale;
- una *reazione emotiva prodotta e guidata dai pensieri*. È il caso, ad esempio, della paura prima di un esame o di un incontro importante: in questo caso siamo consapevoli dei pensieri negativi che covano dentro di noi prima di un simile evento e che impiegano alcuni secondi prima di sfociare in una risposta emozionale che noi ben conosciamo. Ciò significa che, se noi non siamo sempre in grado di modificare o dirigere le nostre emozioni, soprattutto quando si scatenano improvvisamente, siamo però in grado di scegliere cosa pensare.

Abbiamo dunque il potere di modificare il nostro atteggiamento mentale per avere una risposta emotiva diversa. Quanto detto lo possiamo verificare nella realtà di tutti i giorni: se pensiamo a un avvenimento felice della nostra vita, proveremo sensazioni piacevoli; se ci lasciamo andare a tristi ricordi, ben diversi saranno i nostri sentimenti. Parlare di prevalenza degli engrammi sulla mente non significa quindi rinunciare alla capacità di dirigerci.

Vi sono alcune zone del cervello che, a differenza dell'amigdala, intervengono affinché vi sia una risposta più produttiva e costruttiva alle diverse situazioni della vita.

Gli scienziati hanno evidenziato la presenza di un *interruttore* situato nei lobi prefrontali del cervello, che ha il compito di attenuare le risposte impulsive dell'amigdala.

I lobi prefrontali non hanno solo la funzione di coordinare le informazioni che giungono alla corteccia cerebrale, e le conseguenti risposte, ma anche di programmare e organizzare le azioni in vista di un obiettivo. Ciò è possibile in quanto alcuni circuiti della corteccia registrano e analizzano le informazioni (secondo livello di fun-

zionamento del SNC), le comprendono e, grazie all'intervento dei lobi prefrontali, organizzano la reazione conseguente (terzo livello). Anche quando è necessaria una risposta emozionale, i lobi prefrontali si attivano collaborando con l'amigdala e gli altri circuiti cerebrali.

Essendo il punto di incontro fra pensiero razionale ed emozionale, il circuito che collega lobi prefrontali e amigdala è una via di accesso fondamentale all'archivio contenente tutte quelle preferenze e avversioni che andiamo accumulando nel corso della nostra vita.

Le connessioni fra l'amigdala (e le strutture limbiche affini) e la neocorteccia sono al centro di quelle che possiamo definire come le battaglie o gli accordi di cooperazione fra mente e cuore, fra pensiero e sentimento. Questi circuiti spiegano come mai l'emozione è tanto importante ai fini del pensiero, sia quando si debbano prendere sagge decisioni, sia quando si tratti di pensare lucidamente¹⁶.

Le emozioni, allora, hanno un ruolo importante ai fini della razionalità. Nel complesso rapporto fra sentimenti e pensiero, la facoltà emozionale guida le nostre decisioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale, consentendo il pensiero logico o rendendolo impossibile. Allo stesso modo, il cervello razionale ha un ruolo dominante nelle nostre emozioni, con la sola eccezione di quei momenti in cui le emozioni eludono il controllo e prendono, per così dire, il sopravvento di prepotenza¹⁷.

Un primo stadio per la trasformazione

Autoconsapevolezza, riconoscimento e accettazione.

L'autoconsapevolezza cioè la capacità di riconoscere una emozione o uno stato d'animo, è l'aspetto vincente della gestione di noi stessi.

Il termine *autoconsapevolezza* sta a indicare la continua attenzione ai propri stati interiori. In questa consapevolezza introspettiva la mente osserva e studia l'esperienza, ivi comprese le emozioni.

¹⁶ Daniel Goleman, *op. cit.*, p. 47.

¹⁷ *Ibidem*, p. 49.

Da osservazioni fatte dal nostro Istituto si è potuto constatare che le persone sicure dei propri sentimenti, siano essi negativi o positivi, hanno maggiore abilità nel coordinare la reazione agli eventi della vita. Riescono a essere consapevoli di ciò che provano verso un'altra persona e riescono a comunicarlo nel migliore dei modi, cioè senza particolari angosce. Inoltre possono prendere decisioni più rapidamente.

Sembra che questa autoconsapevolezza richieda l'attivazione della neocorteccia, e particolarmente delle aree del linguaggio, che consentono di dare un nome alle emozioni risvegliate.

L'autoconsapevolezza non è una forma di attenzione che, reagendo eccessivamente alle percezioni e amplificandole, viene spazzata via dalle emozioni.

Piuttosto, è una modalità neutrale della mente che sostiene l'introspezione anche in mezzo a emozioni turbolente¹⁸.

È come avere un osservatore interno capace di cogliere gli eventi nella loro globalità, di riconoscere le emozioni legate a vecchie immagini e situazioni e di indirizzarle verso sentimenti non distruttivi e ripetitivi, ma costruttivi ai fini del raggiungimento di un obiettivo.

Questo *osservatore*, citato anche da numerose altre filosofie di pensiero, si può manifestare

come un distacco, appena accennato, dall'esperienza – una sorta di passo indietro per fermarsi a osservare il quadro, consapevole degli eventi in corso ma non immerso, o perso, in essi.

È la differenza che passa fra l'essere travolti da una furia omicida verso qualcuno e il pensare introspettivamente "Ecco, quella che sto provando è collera", anche nel momento stesso in cui ne siamo pervasi¹⁹.

Nel momento in cui il nostro osservatore interno si attiva attraverso questa consapevolezza, i circuiti neocorticali del cervello

¹⁸ *Ibidem*, p. 69.

¹⁹ *Ibidem*.

cominciano a "monitorare" le emozioni che diventano più facilmente gestibili. *La consapevolezza dei nostri stati d'animo e dei nostri pensieri ci può rendere protagonisti e non vittime dei nostri stati emotivi.* Questa capacità si può sviluppare anche attraverso l'uso di tecniche mentali che abbiano il potere di aiutarci a gestire le emozioni.

Gestire le emozioni

La capacità di controllare i sentimenti per farli diventare più aderenti ai nostri desideri sono la base per sviluppare l'autoconsapevolezza.

Le persone, invece, che non hanno tale abilità si trovano sempre a dover svolgere una lotta con sentimenti contrastanti, spesso contraddittori. Per esempio, si troveranno a combattere tra il desiderio di essere più magri e quello di diminuire l'ansia attraverso il richiamo del cibo, mentre le persone che riescono a gestire meglio le proprie emozioni sembra che possano riprendersi più rapidamente dalle situazioni difficili della vita, come possono essere le sconfitte, i fallimenti o le grandi separazioni.

Una certa capacità di gestire le emozioni negative è anche la base per sviluppare le energie e dirigerle verso uno scopo personale. Concentrare l'attenzione e trovare motivazioni forti possono risultare essenziali quando dobbiamo avere, di fronte a situazioni importanti, il controllo di noi stessi.

Anche la realizzazione di sé nasce dalla capacità di reggere le difficoltà che si incontrano sulla via, dalla sopportazione delle frustrazioni e dalla capacità di ritardare il momento della vittoria. Questa focalizzazione energetica ci consente pure di ottimizzare le prestazioni, con lo scopo di agire efficacemente con il minimo sforzo.

Non significa fare meno lavoro, ma utilizzare le energie in modo che il nostro agire possa essere il risultato armonico del nostro miglior modo di essere.

Come viene sviluppata questa grande capacità?

Attraverso la visualizzazione, che può essere una base vincente per trasformare gli stati d'animo dettati dalle emozioni scorrette e avvicinarsi alla *nuova percezione di se stessi, vero motore del cambiamento.*

Infatti, attraverso la conduzione delle immagini mentali si può orientare la reazione emotiva scrollandosi di dosso i sentimenti, cambiando prospettiva e stato d'animo. In questo modo, l'autoconsa-

pevolezza delle proprie emozioni è l'elemento costruttivo essenziale di un altro importantissimo aspetto dell'intelligenza emotiva, ossia la capacità di liberarsi di uno stato d'animo negativo.

In verità, il saper controllare le proprie emozioni penose è la chiave del benessere psicologico; i sentimenti estremi, emozioni che diventano troppo intense o durano troppo a lungo, minano la nostra stabilità. I momenti difficili, come del resto anche quelli positivi, danno sapore alla vita, ma per farlo devono essere in equilibrio. Infatti, è il rapporto fra emozioni negative e positive che determina il senso di benessere psicologico, almeno stando a quanto è emerso da alcuni studi sugli stati d'animo condotti su centinaia di soggetti di entrambi i sessi²⁰.

Tutte le immagini mentali che alimentano il disagio sono anche, se ben dirette, un mezzo per dirigersi in altra direzione.

C'è pensiero e pensiero

È ora di fare una distinzione tra i diversi tipi di pensiero che possiamo realizzare, cioè sapere quale tipo di pensiero è utile per il nostro miglioramento e quale no.

Tutto questo con lo scopo di comunicare alla mente il nostro desiderio di miglioramento.

²⁰ *Ibidem*, pp. 79-80.

6

La mente

Un meraviglioso strumento per cambiare

L'energia segue il pensiero.

Che cos'è il pensiero?

Pensare è un'attività volontaria, ma è anche qualcosa di più, in realtà *pensiero* è anche quello che siamo: è la complessa somma di tutta quell'attività cerebrale che va dalla volontà alle convinzioni profonde.

È un'attività e, al tempo stesso, un modo di essere. Ognuno di noi agisce sulla base dei pensieri. I pensieri diventano letteralmente la nostra esperienza quotidiana.

Il pensiero è l'atto creatore del mondo materiale, anche la sedia o la poltrona sulla quale siamo seduti ha preso forma da un pensiero, *ogni creazione umana comincia con un pensiero*, un'idea, una visione. Di fatto è la base su cui costruiamo la realtà, il contenitore dove si realizza l'idea della realtà¹.

Il pensiero non vive solamente dentro di noi, ma il suo potere creativo si espande al di fuori del corpo e permea tutto ciò che ci circonda. La nostra cultura tende a privilegiare la concretezza, l'esteriorità, l'aspetto fisico, la materia, ma se cerchiamo di ampliare le nostre vedute e se possiamo ipotizzare di dare la priorità a un pensiero, scopriremo che è in questo atto che avviene la costruzione della nostra vita, ma anche la trasformazione e il cambiamento.

Infatti il nostro presente e il futuro sono formati dai pensieri

¹ W.W. Dyer, *op. cit.*, p. 37.

che abbiamo più frequentemente. *Diventiamo ciò che pensiamo* e ognuno di noi, per questo, ha la facoltà di agire e creare la propria storia sulla base delle esperienze.

L'energia segue il pensiero

Stanley Zurawsky, psicologo transpersonale, nei numerosi lavori di analisi sull'energia collegata al pensiero afferma:

Ogni cosa è energia. Non c'è nulla di solido; tutto vibra al proprio determinato livello di realtà e, per quanto la forma sembri solida, un semplice esame al microscopio rivela che l'oggetto in realtà è vivo, animato da molecole danzanti che vibrano a una velocità di poco inferiore a quella della luce.

Poiché tale velocità è estremamente alta, ci sembra solido. L'energia è la sostanza stessa dell'universo, e i pensieri sono parte di quella "sostanza". Per questo l'energia segue il pensiero².

Perciò quando desideriamo qualcosa, dobbiamo ricordare che il primo passo per realizzarla è quello di orientare il pensiero per concepirla e concretizzarla. Se i pensieri vivono nel presente, se esistono nel piano delle idee, allora inizieremo a operare sulla base di questi pensieri per rendere i nostri desideri una realtà fisica oltre che interiore, invece di rimanere passivi ad aspettare che le situazioni ci vengano incontro. La passività non è contemplata quando si parla di auto-realizzazione.

Spesso dubitiamo del fatto che si possa intervenire efficacemente sulla nostra vita; di conseguenza, impieghiamo la quasi totalità della nostra mente nel formulare, pur inconsciamente, pensieri e sensazioni di sconfitta, finendo in questo modo per farli crescere nella nostra vita.

Il pensiero può essere concepito in molti modi: esistono i *pensieri logici*, che attingono a una concettualità razionale, e i *pensieri che sono legati maggiormente agli stati d'animo*, cioè che hanno la capacità di osservare gli eventi interiori e oggettivi. Di solito, concetto

² Stanley Zurawsky, *Know Thyself*, Sedona Press, USA, 1990, p. 45.

ormai consolidato dalla maggior parte delle metodologie che riguardano il cambiamento, il pensiero logico è valido per elaborare concetti e astrazioni, ma non ha potere relativamente al nostro miglioramento.

È per questo motivo che l'attenzione dei programmi di sviluppo personale si sta orientando all'approfondimento di quel particolare "pensiero" che sembra il responsabile attivo del nostro modo di essere.

Pensiero e immagine mentale

Come possiamo diventare consapevoli di questi pensieri concepiti dalla mente?

La nostra mente li formula tramite un'*immagine mentale*. Parole, idee, valori, atteggiamenti e opinioni diventano consapevoli per il cervello e la mente attraverso la produzione di immagini mentali. Esse rivelano lo stile di vita che abbiamo scelto: dall'aspetto fisico al livello di salute, dallo stato finanziario alla qualità dei rapporti affettivi.

Pensare alla nostra abitazione ci fa immediatamente "vedere" la casa davanti ai nostri occhi. Pensare a un albero significa immaginare un albero. Ogni volta che stiamo pensando a qualcosa, stiamo immaginando.

Le immagini mentali sono di diverso tipo.

La capacità di formare immagini differisce da un individuo all'altro. Per esempio, ci possono essere individui che pensano attraverso immagini visive, altri con immagini uditive, altri ancora sono maggiormente in relazione con l'odorato, il tatto o il gusto. Alcuni di noi riescono a evocare immagini perfettamente distinte, chiare quanto l'evento reale, altri utilizzano sensazioni (Figura 6.1). Ci sono persone infatti che hanno più facilità ad avere sensazioni e percezioni corporee (*definite immagini chinesiastiche, cioè che fanno "sentire" di essere nell'immagine, piuttosto che "vederla"*).

Durante i seminari di psicologia del benessere abbiamo verificato che la maggior parte delle persone utilizza le immagini visive, anche se tutti i sensi sopra citati svolgono una importante funzione. Probabilmente questo è dovuto al fatto che la nostra cultura ha privilegiato nettamente la "vista" e ha cercato di soffocare gli altri sensi.

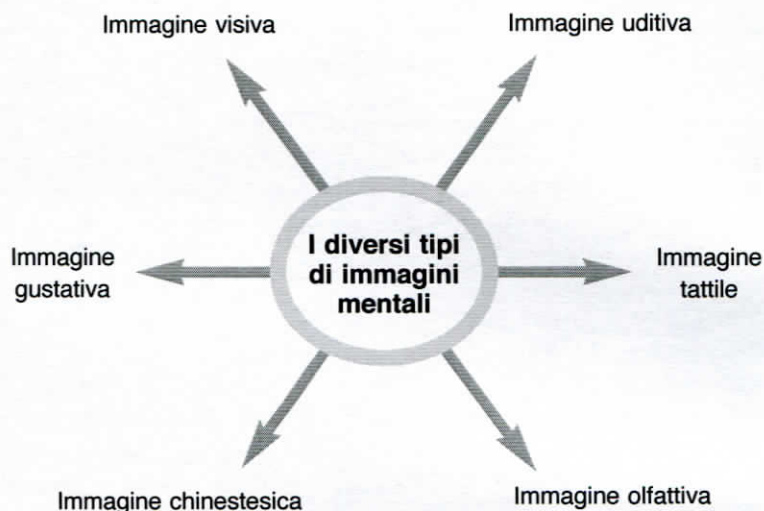


Figura 6.1 – Le immagini mentali.

Per esempio, soffochiamo gli odori della pelle con mille profumi diventando così insensibili, aggrediamo l'armonia dei suoni con rumori di ogni tipo (*gli ultimi stili musicali*), il tatto è penalizzato dalle convenzioni sociali che confondono sessualità con pornografia, contatto con invasione; la percezione interiore è negata a favore di una razionalità usata più per soffocare le emozioni che per una reale espressione di se stessi. Ogni persona, con un appropriato allenamento, può comunque essere in grado di realizzare tutte queste modalità di immaginazione e, sebbene non esista un modo giusto di formulare le immagini, nei capitoli successivi vedremo che la percezione ha una marcia in più rispetto alle altre modalità.

Dove sono immagazzinate le immagini?

Il cervello è stato paragonato spesso a un computer estremamente complesso e dinamico. Si può dire, attraverso una metafora, che costruisca un "film" di tutte le situazioni vissute. Registra continuamente una miriade di immagini: "queste sono immagazzinate in vari 'album'".

e 'biblioteche' nella nostra mente e spesso sono evocate e usate a nostro vantaggio o svantaggio"³.

Non solo, sembra che il nostro cervello possa memorizzare queste immagini costruendo magazzini della memoria, specifici per ogni gruppo di situazioni simili.

Alcune delle prove più evidenti del modo in cui il cervello immagazzina i ricordi, nonché le immagini visive e uditive, sono prodotte nel campo della chirurgia cerebrale. Stimolando alcune parti del cervello con deboli correnti elettriche hanno fatto emergere immagini mentali di esperienze passate. Tali immagini erano visive o uditive, o l'uno e l'altro, e la stessa immagine poteva essere evocata ripetutamente, stimolando a più riprese lo stesso punto. Sembrerebbe, quindi, che persone, luoghi, scene, eventi e innumerevoli fatti siano "fotografati" o "registrati" e archiviati nel cervello⁴.

Il fatto importante è che tutti coloro che operano in questo campo hanno sperimentato che queste immagini diventano la nostra realtà interiore ed esteriore: *sembra che le immagini mentali abbiano potere sul nostro modo di essere.*

Se riusciamo ad apprendere il come e il perché del processo di formazione delle immagini, allora siamo a buon punto per raggiungere i nostri obiettivi.

Le prove scientifiche

La nozione che le immagini mentali delle attività fisiche pro-vochino effettivamente dei movimenti muscolari è ormai ampiamente convalidata. Molti atleti usano queste immagini mentali come parte integrante dei loro esercizi di allenamento. Più noi immaginiamo una qualsiasi situazione e più profondamente questa andrà a incidere sui circuiti mentali⁵.

³ Arnold Lazarus, *op. cit.*, p. 36.

⁴ *Ibidem*, pp. 36-37.

⁵ Joan Borysenko, *op. cit.*, p. 164.

Una delle esperienze di ricerca più significative sul problema mente-corpo è stata presentata da J.C. Eccles a un Congresso Internazionale nel 1985: il titolo del lavoro presentato era "Come gli eventi mentali possono influenzare gli eventi nervosi".

Eccles dimostra che i presupposti sui quali la neurofisiologia moderna fonda le proprie conclusioni vanno ripensati radicalmente: l'io non è un prodotto dell'attività cerebrale, ma al contrario è il vero motore della complessa catena di reazioni chimiche ed elettriche che formano il supporto materiale della coscienza. Grazie a studi sulle funzioni della corteccia cerebrale e all'originale applicazione della fisica quantistica relativamente all'interazione tra mente e cervello, egli giunge alla teoria inerente il modo in cui si realizzano i movimenti volontari; questa teoria ci riporta al concetto che la mente guida le azioni dell'uomo.

Successivamente, numerose prove sperimentali hanno dimostrato "che gli eventi mentali agiscono attraverso un campo quantico di probabilità, alterando la probabilità di emissione delle vescicole dai reticoli vescicolari postsinaptici"⁶. Approfonditi studi in tal senso stabiliscono che le intenzioni mentali, definite da Eccles "*psiconi*", possono "efficacemente attivare la corteccia cerebrale (Beck, Eccles, 1992)"⁷.

Ingvar (1990) ha fornito diverse altre prove sull'attivazione del cervello umano durante l'ideazione (sensitiva e motoria) e questa dimostrazione della straordinaria efficacia del pensiero sulla corteccia cerebrale porta alla domanda: com'è stata creata quest'immensa influenza dell'io sul cervello? La risposta è: attraverso una vita di apprendimento attivo.

*Lo stadio più precoce è rappresentato dal bambino che, nella culla, si guarda le mani e impara così a muoverle ogni volta che lo desidera*⁸.

⁶ John C. Eccles, *How the self controls its brain*, tr. it. *Come l'io controlla il suo cervello*, Rizzoli, Milano, 1994, p. 100.

⁷ *Ibidem*, p. 170.

⁸ *Ibidem*, pp. 202-203.