



Psicologia naturale

lezione presso la HSU

Dr. Renato Marini

La mente, le sue leggi, la sofferenza mentale
e i modi per educare e curare la mente.

7 marzo 2021

1 (i numeri si riferiscono alle diapositive usate durante la presentazione)

Il relatore

Renato Marini (1948) ha ottenuto il diploma di Perito Elettrotecnico a Vicenza nel 1969; ha conseguito l'attestato di Iridologo Naturopata Costacurtiano a Conegliano nel 1987; ha ottenuto la laurea magistrale in Psicologia dell'Educazione a Padova nel 1994. I suoi studi da circa 30 anni si sono incentrati sulla visione globale della salute dell'organismo umano, visto come una triade inscindibile di corpo, mente e spirito. I maestri da cui ha attinto conoscenza sono stati molti; fra i moderni: Manuel Lezaeta Acharan, Luigi Costacurta, Herbert Shelton, Masaharu Taniguchi, Edgar Morin, Richard Feynman, Bagwuan Rajneesh, Frank Capra.

Facendo una sintesi di tutte queste conoscenze ha pubblicato nel 1996 il saggio *Psiche Amica*, un corso autodidattico sull'igiene mentale naturale; nel 2000 ha pubblicato *Luce e Materia*, un testo che spiega la relazione che esiste fra la mente e lo spirito.

Augusto Cury, medico, psichiatra, psicoterapeuta e scrittore brasiliano. Ha sviluppato la teoria multifocale sul funzionamento della mente e sul processo di costruzione del pensiero. I suoi libri hanno venduto oltre 30 milioni di copie. Le teorie di Cury hanno molti punti in comune con quanto scritto in *Psiche Amica* ma Cury evita l'aspetto spirituale, per cui attribuisce il funzionamento della mente inconscia a qualcosa di misterioso: innegabile ma inspiegabile, legato alla natura dell'uomo.

Noi vedremo che il comportamento della mente è spiegabile, accettando l'esistenza di un livello di esistenza superiore a quello della mente.

2

Sommario

Parleremo del cervello e della mente: i neuroni sono materia e i pensieri sono energia immateriale. Comprendere le leggi naturali che governano questa coppia di materia e non-materia consente di capire come l'uomo possa educare la sua mente alla serenità o alla sofferenza. Permette anche di capire in che modo la mente può capire dove sbaglia e come educare se stessa alla serenità.

3

Schema Generale

In questa trattazione vedremo come funziona il cervello, ossia quali processi biologici stanno alla base della creazione di pensieri ed emozioni; vedremo anche come funziona la mente, ossia come di organizzano i processi psichici che seguono la creazione dei pensieri e delle emozioni spontanee.

Vedremo in che modo mente e cervello si influenzano a vicenda e quali siano i loro schemi di priorità. Vedremo cosa produce la sofferenza mentale e come può essere evitata. Infine studieremo alcuni metodi pratici per educare la mente alla serenità e alla gioia.

Il tempo disponibile non consente una trattazione esaustiva e approfondita: l'illustrazione dei numerosi concetti dovrà necessariamente essere sintetica.

4

Premessa #1

È sempre la somma che fa il totale. Quando si studia qualcosa si incorre sempre nell'effetto BINOCOLO: si vede meglio una porzione del tutto e non si vede tutto il resto.

Questo testo parla dei processi mentali, ma dobbiamo ricordare che la salute o la malattia della mente dipendono anche dalla salute o dalla malattia del cervello, ossia dei neuroni di cui è composto.

Come ogni altro organo del corpo, anche il cervello è fortemente condizionato dalla qualità degli alimenti che entrano nel sangue e dall'effetto deleterio di sostanze chimiche intossicanti che vi vengono introdotte da fuori.

Questa lezione non entra nel campo della salute dei neuroni; si occupa solo della salute della mente. Per conoscere le leggi che regolano la salute del cervello e di tutti gli altri organi del corpo sono disponibili i testi e i seminari riportati in bibliografia.

5

Premessa #2

Il cervello e la mente sono due realtà distinte, una concreta e l'altra astratta. Le corde vocali sono concrete, ma la poesia che esse generano è astratta. Il senso e il fascino della poesia non è insito nell'aria che le corde vocali fanno vibrare, né nelle correnti bioelettriche che portano questi stimoli al cervello. Nasce nella mente di chi ascolta ed è un processo psichico del tutto astratto.

Possiamo paragonare l'essere umano ad un computer: il cervello è la macchina; la mente è il programma operativo che fa funzionare la macchina, ma solo la presenza dell'operatore rende "attivo e utile" il computer.

Non è possibile capire cosa sia, che scopo abbia e come funzioni la mente, se non si accetta l'esistenza di un livello superiore ad essa, proprio come è l'operatore rispetto al computer fatto di macchina e programma operativo.

6

Premessa #3

L'approccio materialista vede la mente come pura espressione delle correnti bioelettriche del cervello, influenzata quindi solo da ormoni e neurotrasmettitori cerebrali. Con questa impostazione non è possibile spiegare né l'esistenza né il funzionamento della mente umana.

Lo dimostra il fatto innegabile che gli psicofarmaci non riescono mai a guarire le malattie mentali; si limitano a "intontire" il cervello.

#7

L'approccio OLISTICO vede la mente umana come un insieme di attività biochimiche del cervello e di attività psichiche astratte; questa inter-relazione è governata da una entità che è superiore alla mente, che esiste in una dimensione diversa da quella percepibile ai sensi.

L'esempio della sonda su Marte, che è governata dai tecnici che stanno sulla Terra.

8

In base al Rasoio di Ockam, (fra varie possibili spiegazioni di un evento è più facile che sia giusta quella più semplice) è più ragionevole l'approccio olistico di quello materialista. Non si tratta di una fantasia religiosa, ma di una ipotesi scientifica razionalmente difendibile, assai più efficiente dell'ipotesi materialista.

9

Vedremo prima come è fatto e come funziona il cervello (biochimica) e poi come è fatta e come funziona la mente (psicologia).

10

Due tipi di cellule

La maggior parte delle cellule del corpo umano sono **Riproduttrici**: nascono da una madre, lavorano, si riproducono, muoiono. Vengono periodicamente sostituite. Possiamo dire che sono cellule “non intelligenti”.

I neuroni, ossia le cellule del sistema nervoso, sono **Immortali**: nascono da cellule totipotenti (staminali) e lavorano, ma non si riproducono e non muoiono; non sono quindi sostituibili se vengono danneggiate. Possiamo dire che sono cellule “intelligenti”. Sia a livello cellulare che a livello generale, l'intelligenza non è trasmissibile ai discendenti.

11

Recentemente si è scoperto che anche nel cervello adulto c'è una modesta creazione di nuovi neuroni (neurogenesi); ma avviene solo in una zona molto ristretta dell'ipocampo e ha finalità che sembrano ristrette ad un parziale recupero della funzione mnemonica. Non inficia l'affermazione che i neuroni non sono sostituibili, perché i nuovi neuroni nascono senza informazioni.

12

Due tipi di neuroni

I nervi sono fatti di neuroni “di trasmissione”: trasmettono il segnale che hanno ricevuto. Hanno il nucleo, uno o più assoni e un numero di sinapsi che varia da 2 a 700. I neuroni del viso innervano una unica fascia muscolare; i neuroni delle natiche innervano circa 700 fasce muscolari.

Le cellule del cervello e del cervelletto sono neuroni “di elaborazione”: non si limitano a trasmettere un segnale, ma elaborano, ossia confrontano e scelgono, le informazioni mediante collegamenti fra loro. Hanno il nucleo, un albero di assoni e da 5.000 a 100.000 sinapsi ciascuno.

Si stima che il cervello abbia una capacità, paragonata a quella di un computer, pari a circa 2.500 Terabyte, ossia 2,5 milioni di Gigabyte, tanto quanto 2.000 moderni computer da tavolo.

13

Tre cervelli

Quello che chiamiamo comunemente Cervello in realtà è un insieme di tre strutture ben distinte, diverse nella struttura e nelle funzioni. Questa diversità appare fin dalle primissime fasi dell'evoluzione del cervello durante la gestazione del feto.

La **Corteccia** elabora tutte le informazioni in arrivo dai sensi e dalla memoria e dà un senso sia al mondo esterno che a quello interno. Elabora e decide.

Il **Lobo Limbico** è la sede delle emozioni e del controllo ormonale del corpo; possiamo paragonarlo alla centrale di controllo di una nave. Manda segnali di malessere o di benessere che partecipano al lavoro di analisi della Corteccia.

Il **Cervelletto**, che è collegato alla spina dorsale, esegue solo ordini prestabiliti dalla corteccia; essendo un esecutore che non elabora, arriva a sviluppare abilità straordinarie nel controllo dei movimenti del corpo (danzare, suonare uno strumento, fare acrobazie).

La corteccia ha circa 20-30 miliardi di neuroni, ciascuno dei quali ha da 20 a 100 mila sinapsi: circa 2.000 TB. Il cervelletto ha circa 70-80 miliardi di neuroni, ciascuno dei quali ha da 1.000 a 5.000 sinapsi: circa 500 TB.

Ossia, noi ragioniamo molto di più di quanto eseguiamo. La corteccia tende a delegare al cervelletto la maggior parte possibile di azioni, in modo da essere libera di dedicarsi ai processi di elaborazione e di decisione.

14

Due emisferi

La corteccia cerebrale è composta da due emisferi indipendenti ma strettamente collegati tramite il Corpo Calloso; sono come due computer con funzioni specifiche, collegati fra loro. La ricerca ha etichettato queste due funzioni come:

Destro = *Maschile-Razionale* - Sinistro = *Femminile-Intuitiva*.

Alcune ricerche negano questa diversità di funzioni, perché osservano solo il livello di attività dei neuroni. La differenza in realtà non sta nel cervello ma nella relazione Cervello-Mente.

La mente usa la funzione razionale e quella intuitiva per ragionare e per decidere cosa fare. Nessuna delle due è superiore all'altra e nessuna può fare a meno dell'altra. La cultura tende a privilegiare la funzione razionale (ingegnere) a discapito dell'altra (artista) e questo crea uno squilibrio che crea sofferenza alle persone e alla società.

15

Il Lobo Limbico

È composto da varie strutture: Talamo, Ipotalamo, Amigdala, Ippocampo, Ipofisi, Epifisi, ecc. Produce ormoni che vanno a governare vari organi e sistemi del corpo. È la sede delle emozioni: questo non significa che queste strutture producono le emozioni; vuol dire che le emozioni generate dalla mente astratta vengono percepite dal cervello tramite queste strutture. Per capire l'origine delle emozioni bisogna salire di un gradino e comprendere la relazione fra la mente e lo spirito.

Il Lobo Limbico è quindi la centrale di collegamento fra i pensieri astratti della mente e gli ormoni chimici del corpo.

16

Psiche e Soma

Dopo secoli durante i quali si sapeva che le emozioni influenzano il corpo ma non tramite quali processi, oggi siamo arrivati a capire tramite quali processi biochimici questo avvenga.

Sollecitato da certe emozioni, il cervello genera determinati ormoni che vengono immessi nel sangue; quando arrivano a specifici organi (organi-bersaglio) questi ormoni interferiscono con la struttura chimica della membrana cellulare, modificando il comportamento della cellula.

Non si tratta quindi più di una conoscenza empirica; oggi conosciamo le relazioni che ne stanno alla base. Non è una relazione semplice Causa=> Effetto ma una relazione Sincronica: 10 cause contemporanee possono produrre uno dei 100 possibili effetti.

17

Psicosomatica e Somatopsichica

I nostri organi principali sono collegati a specifiche emozioni.

Gola ↔ Affetti - il cerchio stretto degli affetti: famiglia, amici.

Polmoni ↔ Società - il cerchio largo degli interessi: lavoro, società.

Cuore ↔ Emozioni - la sfera emotiva in senso lato.

Fegato	↔	Rabbia - forte fastidio per qualcosa che sta accadendo.
Pancreas	↔	Rancore - forte fastidio per qualcosa che è avvenuto in passato
Reni	↔	Paura - ansia per un pericolo presente o previsto nel futuro.
Intestino	↔	Resilienza - capacità di sopportare, di accettare, di resistere.

18

La mente umana

Le mente umana costantemente genera tre diversi processi psichici:

1- *Pensieri*: possono essere logici o intuitivi, razionali o mistici. Consumano una quantità modesta di energia sia biologica che psichica.

2- *Sentimenti*: possono essere gradevoli o sgradevoli. Non sono pensieri semplici ma un aggregato di pensieri semplici; hanno un livello modesto di emozione e consumano una modesta quantità di energia biologica e psichica. Non innescano quindi la produzione di ormoni che alterano il funzionamento del corpo.

3- *Emozioni*: possono essere costruttive o distruttive; consumano molta energia sia biologica che psichica, ma anche generano molta energia psichica che attiva (a) processi automatici di memoria e (b) specifici ormoni che modificano il comportamento degli organi fisici.

Pensieri, sentimenti ed emozioni possono fare del bene alla mente oppure del male: *“Per chi ne ha il controllo la mente è la sua migliore amica; ma per chi fallisce nell'intento essa diventa la sua peggiore nemica”* (Bhagavad Gita).

19

È innegabile che senza il corretto funzionamento del cervello (dei neuroni) la mente non funziona bene; lo dimostrano i casi di disabilità e deficit mentali. I neuroni sono percorsi da una “corrente bioelettrica” che non è simile alla normale corrente elettrica, che è un flusso di elettroni che si spostano. La corrente biologica è una modifica delle valenze positivo-negativo, molto più lenta della corrente elettrica.

È altrettanto innegabile che la mente sia astratta, perché ricorda il passato, prevede il futuro e immagina l'inesistente; nessun computer riesce a fare questo. Bisogna dunque dedurre che la mente esiste in due mondi diversi, uno materiale e l'altro astratto, immateriale.

Le abilità del computer Hal 9000, nel film *2001 Odissea nello spazio*, è una favola; nessun computer avrà mai sentimenti, emozioni o un pensiero autonomo. Quella che oggi viene detta Intelligenza Artificiale in realtà non è intelligenza: è solo meccanica elettronica. L'intelligenza sta sempre in chi programma il computer.

20

Il ponte

Non si può spiegare la mente umana senza ammettere l'esistenza di un livello superiore a quello della materia visibile, che fin dall' antichità è stato chiamato Spirito o Anima. La mente trasferisce nello **spirito** le esperienze vissute dal corpo.

La mente è il ponte che unisce il corpo fisico, tangibile, allo spirito intangibile. Le esperienze fisiche e psichiche passano dal corpo allo spirito e dallo spirito arrivano al cervello informazioni “superiori”.

Ogni ponte ha due basi d'appoggio: la parte della mente che si appoggia al cervello la chiamiamo EGO; la parte che si appoggia allo spirito la chiamiamo SÉ.

Alla nascita lo spirito si unisce al corpo e se ne distacca alla morte. Naturalmente lo spirito ha uno scopo per venir a vivere con un corpo fisico, su questo pianeta governato dalla morte.

21

La Missione

La mente esiste per uno scopo preciso, che si riferisce all'evoluzione dello spirito, non del corpo; tramite la mente lo spirito intende:

- 1) preservare l'integrità e la salute dell'organismo (soma e psiche).
- 2) fare esperienze fisiche e mentali utili.
- 3) imparare a risolvere problemi.
- 4) imparare e progredire
 - (a) nella competenza tecnica (diventare intelligente: dimensione individuale)
 - (b) nella conoscenza etica (diventare buono: dimensione sociale).

22

Le strutture della mente

La mente, essendo un programma operativo, è composta da varie "applicazioni" di diversa origine.

* Alcune sono innate (circa 10%) ossia già presenti alla nascita. Non aiuta attribuire queste strutture al DNA perché questa risposta solo sposta il problema dell'origine. Sono strutture non modificabili. Ad esempio: la personalità, le doti, la capacità di imparare a camminare e a parlare.

* Altre sono apprese (circa 40%) ossia acquisite mediante apprendimento, grazie a quelli che sono chiamati "neuroni specchio". La mente vede e sente, e copia. Ad esempio: leggere e scrivere, la matematica, andare in bici o in auto, il carattere, ecc. Sono strutture difficilmente modificabili.

* Infine ci sono le strutture coltivate (circa 50%) che sono scelte liberamente, anche se non sempre consapevolmente, e sono facilmente modificabili. Sono le abitudini, le abilità manuali e mentali, ecc.

A prescindere dalla loro origine, queste strutture si formano, si rafforzano o si indeboliscono, mediante le esperienze: quelle esterne e quelle interne.

Le esperienze esterne non dipendono molto da noi, ma quelle interne dipendono solo da noi.

La mente è *Fluida*, ossia in perenne formazione e modifica. Vediamo quelle più importanti.

23

I. Logica e Mistica

Logica deriva da Logos, che è il linguaggio razionale. È la capacità di dedurre, collegare, valutare, confrontare. Se A è uguale a B e B è uguale a C, allora C è uguale ad A. Le deduzioni logiche sono più o meno facilmente esportabili. La nostra società pone questa struttura al di sopra delle altre, ma è un errore che frena lo sviluppo sia dell'intelligenza che della bontà. È il pensiero Maschile.

Mistica deriva da Mythos, che è il linguaggio fantasioso. È la capacità di intuire, immaginare, inventare, creare. Questo quadro mi piace e quello no. Le valutazioni non sono esportabili e sono quindi logicamente indifendibili. È il pensiero Femminile.

La mente usa queste due abilità come fa con le due gambe; per avanzare, ciascuna aiuta l'altra e nessuna delle due prevale.

Lo squilibrio che permette l'avanzamento del pensiero sono i DUBBI e le DOMANDE che ancora non hanno risposta.

24

Ragionare

Il processo del tutto umano del Ragionare si compone di due funzioni della mente:

- a) stimoli che arrivano dall'esterno: visivi, acustici, cognitivi, ecc.
- b) connessioni sinaptiche interne.

Queste due funzioni assieme producono la comprensione della realtà, che può essere più o meno veritiera a seconda dell'efficienza di ciascuna delle due funzioni.

Anche queste due funzioni sono come le due gambe che si aiutano a vicenda; chi usa una gamba sola non può fare molta strada.

25

La mente cerca sempre una causa ragionevole per ciò che vede e ne trova sempre una: usa tre processi successivi; se fallisce il primo il secondo, poi il terzo.

- a) esatta: se sento la parola GATTO so esattamente cosa significa.
- b) somigliante: se sento la parola OBRIGADO o MAGAZINE e non trovo nella memoria l'uguale, cerco il simile; ma posso sbagliare e capire OBBLIGATO o MAGAZZINO.
- c) tirare a indovinare: se vedo una parola incompleta tiro a indovinare, scegliendo il percorso logico più semplice: così leggo SENAPE invece di SOMARO.

26

Logica unifocale o multifocale

Il pensiero logico può essere deduttivo, chiuso e dogmatico (Cury lo definisce *Unifocale*). Hitler riteneva che i Gay fossero inutili per la diffusione della razza, quindi la selezione naturale chiedeva che venissero eliminati. Pensiero logico unifocale.

Il pensiero *multifocale* è aperto ed induttivo: ammette che i Gay possono essere ottimi artisti, quindi utili alla società anche se non alla perpetuazione della razza.

Galilei aveva un pensiero multifocale quando metteva in discussione i dogmi aristotelici vecchi di duemila anni in base alle sue osservazioni al cannocchiale. Avere la "mente aperta" vuol dire analizzare le varie idee registrate in memoria non con schemi escludenti ma con schemi inclusivi.

27

2. Coscìo e Inconscìo

Il conscìo non ha bisogno di spiegazioni; è quello che usiamo sempre.

L'inconscìo è come il classico iceberg, nascosto per circa l'80-90%. Non capisce il linguaggio e la logica; usa solo immagini ed emozioni. Prevede il futuro in base al passato e manda segnali emotivi (positivi o negativi) quando si ripresentano situazioni già vissute.

Quando l'inconscìo crea problemi, la loro origine resta ignota e la mente razionale ne attribuisce la causa a qualcuno o a qualcosa di razionalmente spiegabile. Quasi mai la vera causa è quella scelta dalla mente razionale.

L'inconscìo è la porta di accesso della Mente Prenatale (spirituale)

28

Mente Pre- e mente Post- natale

Se l'inconscìo è una Cantina di Serpenti, piena di ricordi angoscianti, di collegamenti distruttivi e di schemi escludenti, la mente Prenatale non riesce ad entrarvi. Per poter accedere alla mente spirituale è necessario pacificare la mente inconscia.

29

3. Realtà e Fantasia

La mente riceve informazioni dai sensi (dall'esterno) e dalla memoria (dall'interno) ma non sa distinguerne immediatamente la fonte. Per farlo usa dei parametri: la Permanenza; la Credibilità; la Coerenza.

È solo questa valutazione che determina se ciò che arriva alla mente è realtà o fantasia. Per questo la mente si sbaglia spesso: allucinazioni, manie, idee fisse, preconcetti, ecc. sono illusioni irreali della mente che vengono scambiate per realtà.

Molte sofferenze nascono perché la mente scambia la fantasia per realtà.

30

4. Passato e Futuro

La mente ricorda il passato (realtà ricordata) e si immagina il futuro (fantasia immaginata); se non viene addestrata a farlo, non conosce il presente perché è brevissimo e sfuggente. Il periodo migliore per questo addestramento è la seconda infanzia (3-12 anni).

31

La memoria ha tre livelli:

- a) operativa, che svanisce subito dopo l'esecuzione del compito (un numero di telefono).
- b) a breve termine, che svanisce poco tempo dopo l'evento: non importante, non interessante.
- c) a lungo termine, che resta col passare del tempo; idee importanti e interessanti.

La previsione del futuro si basa soprattutto sul passato, a meno che la mente non sia stata addestrata al fantastico (tramite il racconto di favole).

32

5. Istinti, Regole e Ragione

Lo psicologo Eric Berne le chiamò *Bambino*, *Genitore*, *Adulto*. Freud usò i termini *Es*, *Superio* e *Io*. La Ragione cerca costantemente di mediare fra i Desideri istintivi del Bambino (voglio mangiare dolci) e le Regole rigide del Genitore (i dolci fanno ingrassare). La mente soffre quando prevalgono il Bambino o il Genitore.

Solo se prevale l'Adulto, la Ragione, la mente vive serenamente, nonostante tutte le difficoltà che può incontrare.

32

6. Individuo e Società

Alla nascita il bimbo è totalmente egoista e prepotente; con l'educazione sviluppa l'appartenenza, che è sempre egoista ma che richiede la presenza di una società (famiglia, amici, scuola, ecc.).

Con la maturazione e l'educazione della psiche si forma l'altruismo, che è rivolto al bene dell'altro, non di se stesso. Ma anche l'altruismo è in fondo "per il mio bene", che rimane sempre la priorità massima della mente.

33

6. Individuo e Società

L'uomo vive in tre cerchi concentrici: la Famiglia, il Gruppo e la Società. Ciascun ambiente influenza la formazione dell'Ego.

- * Nell'infanzia predomina la Famiglia.
- * Nell'adolescenza predomina il Gruppo.
- * Nell'età adulta predomina la Società.

La Famiglia non viene scelta. Scegliere la Società richiede decisioni drastiche. Il Gruppo a cui unirsi è l'unica vera scelta semplice da fare: Questa scelta ha grande impatto sulla formazione delle strutture psichiche, sia nell'adolescenza che nell'età adulta.

34

I flussi del pensiero

Il funzionamento della mente è molto complesso: possiamo creare un diagramma di flusso ne sintetizza le fasi principali.

Quando arriva uno stimolo, da fuori (esogeno) o da dentro (endogeno), la mente lo confronta con le memorie. Gli stimoli esogeni possono arrivare dai sensi fisici o dal Guardiano del Ponte.

Nella mente, dei processi innati ripescano dalle memorie delle esperienze simili a quelle in arrivo; queste memorie riaprono pensieri antichi e le emozioni ad essi collegate: è l'aggancio alla memoria.

Il tipo di pensieri/emozioni che vengono ripescati dalla memoria (Aggancio) dipende dalla qualità dell'Ego, ossia se è stato o no educato a gestirle.

Se l'Ego è istintivo, la mente segue gli istinti naturali e predilige memorie distruttive. Se l'Ego è stato educato, la mente predilige memorie costruttive.

L'infelicità e la felicità che nascono nella mente come conseguenza dell'*Aggancio alla Memoria* vanno a costruire e a rafforzare gli *Schemi* e le *Idee Fisse* di cui è formato l'Ego.

Gli schemi e le idee fisse partecipano all'analisi della realtà, all'Aggancio alla Memoria e quindi anche alla scelta che la mente compie fra reazione distruttiva e costruttiva.

Si forma così un circolo vizioso, o virtuoso, fra Schemi, Idee Fisse ed Ego.

Il Guardiano del Ponte, ossia la componente spirituale della mente, può inviare stimoli energetici al cervello, che vengono percepiti come se provenissero da fuori, sotto forma di sentimenti mistici o pensieri logici.

Le strutture biochimiche dei neuroni (tramite le sinapsi) e le strutture psichiche dell'Ego generano degli stimoli che vengono percepiti come interni e che possono essere costruttivi oppure distruttivi.

35

La Mente Matura

Se la mente è stata educata bene, quando è matura l'Ego risulta essere la padrona di casa, e il cervello le è servo obbediente. L'Ego reagisce rapidamente agli stimoli psichici e governa la reazione della memoria, mediante Schemi ed Idee Fisse costruttivi.

Per natura l'Ego ha istinti che sono distruttivi, ma mediante l'educazione può coltivare dei processi volontari costruttivi.

Questa scelta non è mai istintiva (anche nella mente vale la Legge dell'Entropia) e deve essere fatta consapevolmente.

36

L'anelito al divino

Inspiegabilmente (se non si accetta il livello spirituale) la mente umana concepisce concetti che non esistono nella realtà (la perfezione, l'eternità, il divino).

La mente tende per natura al Bello, al Buono, al Giusto e al Vero, ma queste categorie possono essere modificate anche radicalmente dall'educazione e dalla cultura. Per i Nazisti uccidere un ebreo era una cosa giusta e buona.

Questo anelito spinge la mente umana a chiedersi quale sia lo scopo di questa vita. Si chiede cosa ci sia prima della nascita e dopo la morte. Naturalmente non riesce a trovare delle risposte in base alla logica, e si affida alla mistica.

37

Le priorità della mente

La mente stabilisce delle priorità che sono per la maggior parte frutto dell'educazione personale e della cultura collettiva; lo psicologo Maslow ha creato una piramide degli interessi che, nel suo impianto generale, resta ancora valida:

- 1) l'integrità del corpo e della mente
- 2) il valore di sé (autostima)
- 3) il benessere personale
- 4) il benessere collettivo
- 5) gli interessi etici e culturali.

La mente per istinto non si occupa delle priorità più basse, se non sono soddisfatte quelle più elevate: se uno ha fame o è in pericolo di vita non dedica la sua energia per cercare il bene collettivo.

Ma queste non sono regole "obbliganti"; sono solo degli istinti che la mente può superare per seguire degli ideali.

38

La coscienza di sé

La coscienza di sé è un mistero per i neuroscienziati materialisti, che si dividono fra chi la reputa un mistero e chi la reputa una illusione. Manca assolutamente nei computer, anche quelli più avanzati.

La mente guarda il mondo come se fosse "fuori". Si pone domande come: Chi sono? Quanto valgo? Quanto sono intelligente? Quanto sono buono? Come mi giudicano gli altri? Che senso ha la vita?

La risposta a queste domande viene elaborata soprattutto a livello inconscio, ma determina la produzione di pensieri, sentimenti ed emozioni, che governano le azioni. Ossia, entra a far parte dell'Ego.

39

I condizionamenti mentali

Il noto esperimento di Pavlov (salivazione al suono della campanella) mostra che la coppia cervello/mente segue un rigido principio di risparmio energetico:

- * cerca di decidere il meno possibile (evita i problemi);
- * preferisce restare nel campo del noto (Confort Zone);
- * segue schemi e abitudini consolidati.

Questi condizionamenti determinano in larga misura la qualità della vita psichica della persona, perché creano schemi distruttivi o costruttivi, felicità o infelicità.

40

Le forze trainanti sono l'inerzia (resistenza al cambiamento) e la coazione a ripetere (tendenza a ripetere il passato).

I condizionamenti mentali restano per lo più nascosti; vengono creati da collegamenti sinaptici fra neuroni e possono essere modificati mediante (a) una forte emozione o (b) una lunga ripetizione.

41

Le Idee Fisse

I condizionamenti mentali deformano la nostra percezione della realtà (Analisi guidata dai Concetti), ossia vediamo ciò che ci fa comodo vedere.

Sono molto forti; “È impressionante il livello di sofferenza che le persone sopportano, pur di non cambiare” (Andreoli).

Spesso la mente li difende come se fossero parte della personalità innata, quindi non modificabile: “Sono fatto così e non ci posso fare niente”. Ma non è vero: tutte le Idee Fisse sono state costruite dall'Ego e possono essere modificate.

Sono alla base di tutte le manie, i fanatismi, le esagerazioni, le prese di posizione intransigenti, quindi di tutte le sofferenze personali, famigliari e sociali.

42

La sofferenza mentale

Così come il dolore fisico è un campanello d' allarme che ci avverte di un pericolo a cui prestare attenzione, anche la sofferenza mentale è un campanello di allarme che ci avverte che stiamo sbagliando qualcosa.

L'avvertimento può arrivare dalla mente stessa:

L'inconscio non controllato da un Ego educato genera agganci di memoria distruttivi.

Eccessiva stimolazione della mente (iper stimolazione sensoriale e psichica) genera un pensiero iperattivo, che frastorna il cervello e riduce l'Analisi della Realtà.

Oppure possono arrivare dallo spirito; in questo caso parliamo di depressione, ossia una infelicità senza causa apparenti. La depressione è il pianto dello spirito che è scontento di ciò che la mente gli sta dando.

È inutile cercare di curare la sofferenza mentale con i farmaci perché non toglieranno mai la causa di quella sofferenza; né il cervello né lo spirito desisteranno mai dal mandare il loro segnale di avvertimento.

43

Placebo e Nocebo

La ricerca clinica ha dimostrato che la mente può curare o far ammalare in una maniera che resta inspiegabile secondo le leggi della chimica. Sono innegabili sia le guarigioni spontanee sia le malattie auto indotte (oggi dette auto immuni).

È innegabile che la mente può muovere la materia all'interno del cervello: lo fa ogni volta che decidiamo (ad esempio) di alzare un braccio.

Ormoni ed energia psichica possono alterare (nel bene e nel male) il funzionamento di cellule e tessuti e quindi di interi organi vitali.

44

I sintomi della malattia mentale

Le nevrosi sono malattie del cervello, di origine biologica; in Medicina Naturale vanno curate con l'alimentazione e le pratiche corporali rivitalizzanti.

Le psicosi sono malattie della mente, di origine psichica; in Medicina Naturale vanno curate con l'igiene e l'educazione mentale.

Gli psicofarmaci sono distruttivi perché alterano pesantemente la biochimica del cervello (nevrosi) senza migliorare le condizioni psichiche (psicosi). Trattano le psicosi come se fossero nevrosi.

Le psicoterapie sono assai migliori, perché si occupano della mente e non del cervello; ma spesso non sono risolutive, perché non seguono le leggi della natura che regolano il funzionamento della mente.

Le varie terapie psicologiche tradizionali sono risolutive solo nel 35% circa dei casi, ossia statisticamente non significativa.

Assai più efficace è l'Igiene Mentale Naturale, che punta ad educare l'Ego in modo che modifichi gli Schemi e le Idee Fisse che generano conflitti ed infelicità.

45

Il carburante della mente

I muscoli funzionano a glucosio ed acidi grassi. Il cervello e i nervi funzionano a glucosio: li introduciamo con l'alimentazione.

La mente funziona a gioia. Quando la mente ha gioia le sue abilità (logiche, mistiche, conscie, inconscie, gestione del passato e del futuro, ecc.) sono efficienti al massimo; la scarsità di gioia impedisce alla mente di funzionare bene.

Non dovremmo aspettare che sia la vita ad offrirci occasioni di gioia: dobbiamo introdurla con i pensieri e con le azioni che sono legate ad emozioni.

46

Curare la mente

La mente è malata quando i 4 processi di base dell'Ego sono governati dagli istinti del cervello, anziché dalle abilità della mente.

A- *Aggancio*. L'istinto (cervello) predilige agganci difensivi, ossia che generano paura e rabbia. L'educazione può scegliere agganci positivi, ossia la gratitudine e il perdono.

B- *Schemi*. L'istinto predilige schemi già fissati nell'infanzia, quasi sempre difensivi. L'educazione può scegliere schemi che puntano ad aumentare l'intelligenza e la bontà.

C- *Ancora*. Uno schema generato da un aggancio può inibire o favorire l'apertura di altri schemi; la paura e la rabbia bloccano l'apertura di schemi costruttivi, riducendo l'intelligenza.

D- *Autoflusso*. Il cervello, per natura, continua a generare pensieri ed emozioni. Non è possibile "spegnere" questa incessante produzione (neppure i monaci buddisti ci riescono). La si può solo educare ed orientare, in modo che si costruttiva e non distruttiva.

47

Per educare l'Ego, la mente ha bisogno di essere (a) disintossicata e (b) rivitalizzata. I processi naturali (simili a quelli che mantengono in salute il corpo) sono:

(A) Buona alimentazione di pensieri ed emozioni;

(B) buona circolazione delle idee, tramite ricordi e fantasie;

(C) buona eliminazione delle scorie mentali, ossia lasciar andare i torti subiti, le sconfitte, ecc.

L'efficienza di questi tre processi permette di eliminare gli schemi distruttivi costruiti nel passato e creare schemi costruttivi nuovi.

48

L'igiene mentale

I processi naturali che curano la mente sono:

1- La gratitudine, che scaccia la paura e l'ansia.

2- Il perdono, che scaccia la rabbia e il rancore.

3- la gioia, che fornisce energia psichica alla mente.

49

La gioia

Con l'energia psichica prodotta dalla gioia (allegria) la mente migliora la sua abilità a gestire l'Ego in maniera costruttiva, ossia:

- (a) risolvere problemi logici ed emotivi;
- (b) adoperare le emozioni per aumentare l'intelligenza e la bontà;
- (c) capire le situazioni esterne (gestire la realtà) e quelle interne (gestire la Psiche);
- (d) riuscire a creare qualcosa, con le mani o con la mente (creatività, fantasia).

50

Esercizi di Igiene Mentale

- 1- Muovere il corpo come fanno i bambini.
- 2- Usare i sensi del corpo senza fini utili, solo per fare esperienze.
- 3- Usare i sensi della mente senza fini utili, solo per provare piacere.
- 4- Avere relazioni gradevoli con piante, animali, persone conosciute e sconosciute.
- 5- Avere esperienze di vittoria: porsi delle mete e raggiungerle.
- 6- Creare qualcosa, con le mani (disegni, modellini, ecc.) o con la mente (poesie, indovinelli, racconti, favole, ecc.).
- 7- Aumentare la spiritualità, ossia la facilità di comunicazione fra la mente e lo spirito.

51

Esperienze di vittoria

Una esperienza di vittoria avviene quando fissiamo una meta e la raggiungiamo: quando abbiamo un obiettivo e lo raggiungiamo.

- Le mete devono essere non facili (se fossero facili sarebbero inutili) ma raggiungibili (se fossero irraggiungibili sarebbero fonte di delusione).
- Devono avere una scadenza a breve termine (massimo una settimana).
- Devono essere scritte e verificate.
- Possono essere del FARE (imparare a memoria una poesia) e del NON FARE (astenersi dal guardare la TV per una settimana).

52

Aiutare gli altri

Se vogliamo aiutare gli altri a curare la loro mente, dobbiamo prima aver fatto noi gli esercizi di Igiene Mentale, per poterli spiegare efficacemente.

Davanti ad una persona che ha bisogno di aiuto bisogna ricordare i tre dogmi della relazione d'aiuto:

- * *Primo non nuocere*; non peggiorare le cose.
- * *Secondo capire*; servono tempo e attenzione.
- * *Terzo, se possibile, aiutare*. Non sempre è possibile.

Quando l'aiuto è possibile, deve puntare ad insegnare alla persona cosa può fare per uscire da sola dalla sua sofferenza.

Chi soffre deve imparare ad Agire, anziché Subire; deve imparare ad avere l'EGO che governa la mente. Deve mettere il cervello al servizio della mente.

Deve saper AGIRE, non SUBIRE.

53

Conclusione

Per una spiegazione più approfondita su come è fatto e come funziona il cervello, e su come è fatta e come funziona la mente è possibile studiare il testo *Psiche Amica* di Renato Marini, reperibile su Internet e il testo *Il funzionamento da mente* di Augusto Cury, del quale manca per ora una traduzione in italiano.

L'ACNIN offre i seminari *Psicofilia, Adoperare le emozioni, Luce e Materia*.

Per informazioni sulla salute del cervello sono utili i seguenti testi (reperibili online):

La Nuova Dietetica di Luigi Costacurta

Naturoigenismo di Corrado Tanzi

L'ACNIN offre i seminari *Alimentazione naturale, Pratiche corporali, Autodiagnosi, Il Regime Disintossicante*.

54

FINE