

{ TESTO a cura del dott.ssa. Antonella Canonico ~ FOTO iLabs Milano }



La mente non MENTE

Antonella Canonico indaga in un libro i rapporti tra mente, corpo e benessere psico-fisico. Ecco alcune anticipazioni

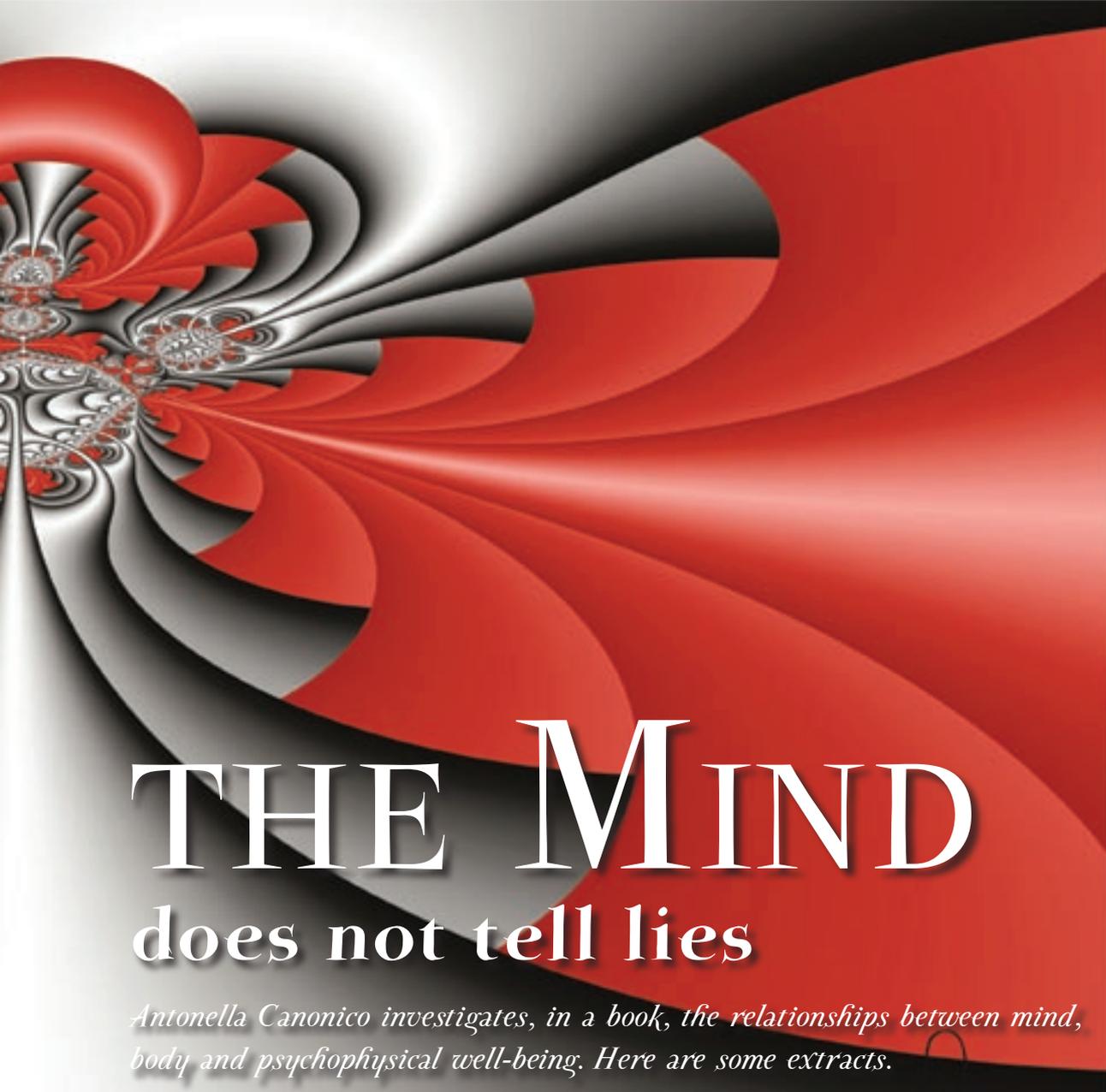
diagramma digital art © 2009

Ogni vita è una storia, una fra tante. Apparentemente bizzarra nella sua struttura, non è tuttavia priva di un senso logico: basta osservarla da lontano, a volte da molto lontano, ed ecco che sembra emergere un percorso preciso. Occorrono, oltre al distacco, intelligenza, per capire e volontà, per cambiare. Soprattutto, occorre realizzare nel profondo del proprio Io che la mente non mente. Mai. L'uomo è davvero padrone di se stesso? Nella prospettiva fornita dagli strumenti preventivi e clinici della psiconeurofisiologia, possiamo rispondere alla domanda in modo affermativo, ma non solo: abbiamo il dovere e, cosa non trascurabile, la capacità di lavorare costantemente con la nostra mente per la nostra "emancipazione". Come detto, intelligenza e volontà sono gli strumenti d'elezione con cui compiere questo atto "magico": l'unico modo per ottenere

la libertà è conquistare ad ogni costo il territorio della Verità, posto al di fuori del pensiero dogmatico e dall'incessante alternarsi delle illusioni.

Il cammino da compiere è tutt'altro che semplice, soprattutto per le persone educate se non a dire il falso, almeno a considerare "positive" le cosiddette "bugie bianche", quelle bugie a fin di bene che allontaneranno la persona dalla realtà e, a lungo andare, dai propri obiettivi. A volte si ricorre ad una "non verità" per affermare la propria individualità, altre volte per debolezza o paura, soprattutto se non si è in grado di distinguere un evidente vantaggio di breve periodo, come evitare un dolore ad una persona cara, da un ovvio svantaggio di lungo periodo, alla persona stessa, ovviamente, che magari "avrebbe voluto sapere" per poter scegliere di conseguenza in modo informato.





THE MIND

does not tell lies

Antonella Canonico investigates, in a book, the relationships between mind, body and psychophysical well-being. Here are some extracts.



Each life is a history, one of the many. Although it could seem bizarre in its structure, it has a logical sense: it is enough to observe it from a distant point of view, sometimes from a very distant one, and you will see a very precise route. You will need, apart from the distance, also intelligence to understand and willpower to change. Above all you have to understand, deep in your heart, that the mind does tell lies. Never.

Are human beings really their own masters? According to the preventive and clinical tools provided by psychoneurophysiology, we can answer the question affirmatively, but not only: we have the duty and also the ability to steadily work with our mind for our “emancipation”. As already told, intelligence and willpower are the essential tools to carry out this “magical” act: the only way to get your freedom is to conquer, at all costs, the

territory of the Truth, which is outside the dogmatic thinking and the never-ending succession of illusions. The path is not easy at all, above all for people who are used, if not to telling lies, at least to considering “positive” the lies you tell not to hurt people, those lies told for a good reason that will make the person draw away from reality and, in the long run, from his/her objectives. Sometimes people resort to a “non-truth” to assert their individuality, other times out of weakness or fear, particularly if they are not able to distinguish an advantage of a short period, like to spare a loved person any pain, from an obvious disadvantage of a long period, to the same person, who maybe “would have wanted to know the truth” so that he or she could then decide what to do after being informed.

If on one hand the risk of lying is to make loved people suffer, on the other hand the ego is somehow alienated and



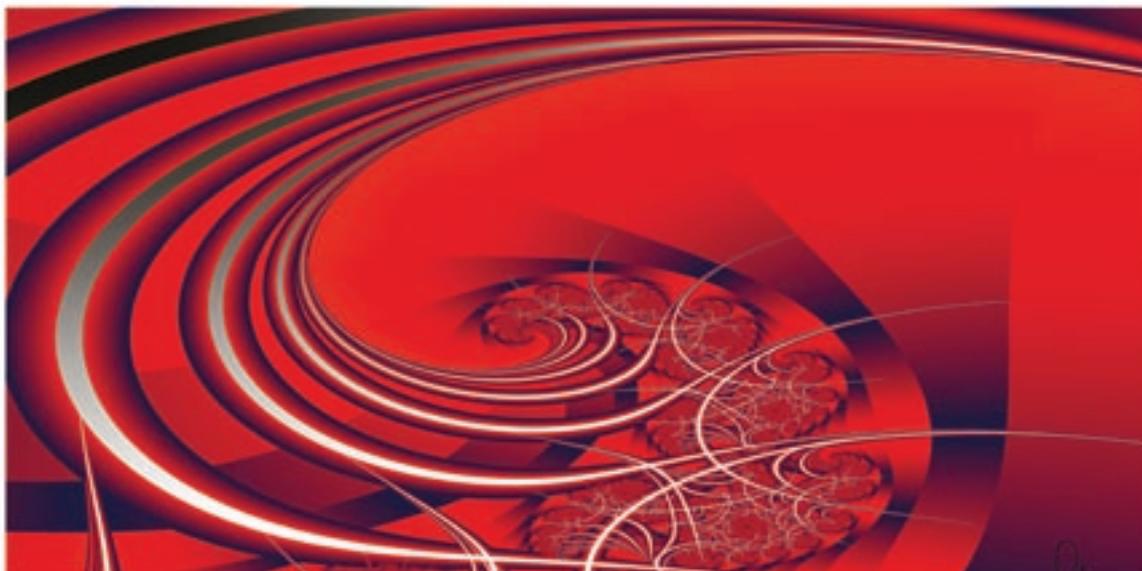


diagramma digital art © 2009

Se da una parte il rischio di mentire è quello di causare sofferenza a chi ci è più caro, dall'altra si incorre in una sorta di alienazione dell'Io in cui si spezza inevitabilmente l'equilibrio tra corpo e mente. È proprio in quest'ottica che, dopo anni di esperienza sul campo, possiamo affermare che la verità è strettamente legata al nostro benessere psico-fisico: la non comprensione di un evento o di una situazione genera disagio, il disagio porta inefficienza, l'inefficienza conduce alla malattia. In altre parole, se un corpo è stato abituato a vivere in una mente "falsa", può arrivare a diventarne il nemico principale: se corpo e mente non sono in equilibrio

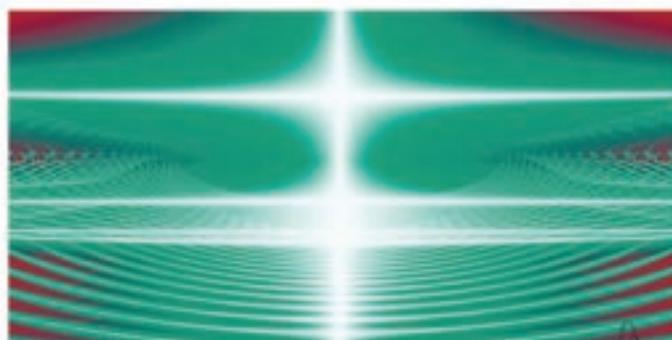


diagramma digital art © 2009

La Mente non Mente.
Psiconeurofisiologia
quotidiana
 Ed. Lampi di Stampa
www.lamentenonmente.it



ecco che la malattia diviene più probabile. Sono le "non Verità", dunque, a farci morire: quelle consapevoli e quelle inconsapevoli, sia le nostre sia quelle degli altri. Tuttavia, se vivere bene e a lungo è la nostra priorità, "essere sinceri" diventa senza ombra di dubbio la cosa più funzionale. È stato proprio il lavoro di questi anni con i miei pazienti a convincermi del potere della Verità, sia in senso positivo sia in senso negativo: alimentare le frustrazioni, negare l'evidenza, dire il falso, sono tutti modi per limitare le nostre capacità mentali fino ad "intorpidirle" e rendere difficile il benessere dell'intero organismo. *Mens sana in corpore sano*, dice il famoso detto latino per ricordarci che la mente non mente: "sano" è colui che possiede intelligenza, volontà, consapevolezza e soprattutto valori tali da poter vivere in modo autosufficiente, automodificante e autoreferente: se mentiremo a noi stessi, il nostro corpo "mentirà"; se non saremo capaci di amare, il corpo si asciugherà; se continueremo a vivere in vecchi modelli di rappresentazione, anche il corpo finirà per immobilizzarsi. Sapere di poter cambiare, almeno in parte, le carte della nostra mano ci dà grande sollievo, ma richiede anche un rinnovato coraggio, quello della responsabilità sulla nostra vita e sul nostro equilibrio psico-fisico: una nuova generazione di terapeuti ed "allenatori della mente" è pronta a condividere il nostro cammino. Possiamo decidere la nostra fine in base al racconto che faremo della nostra vita.



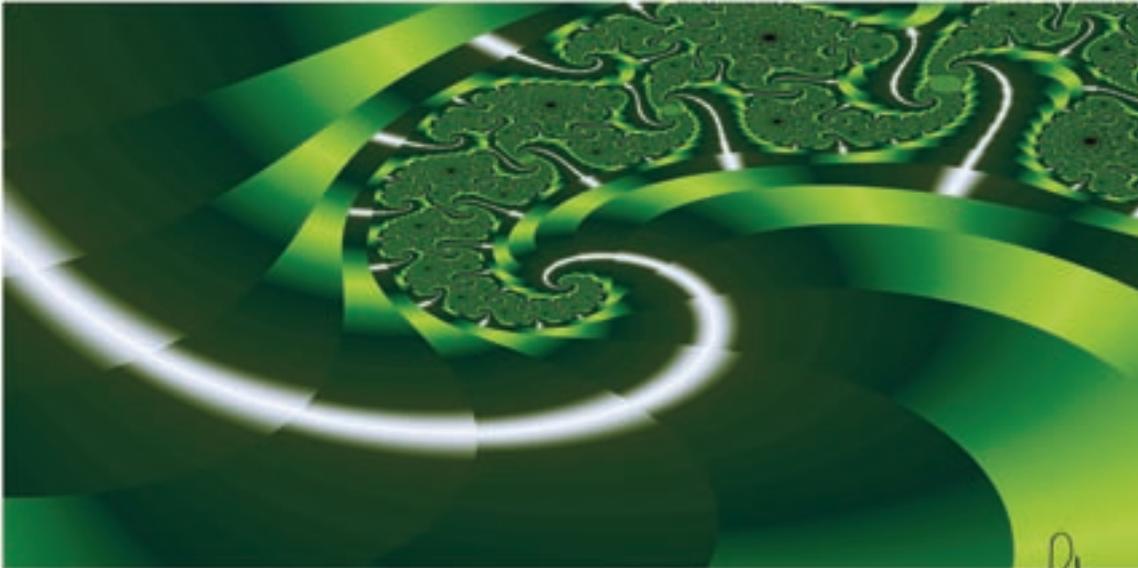


diagramma digital art © 2009

the balance between body and mind inevitably breaks. It is exactly from this point of view that, after years of experience on the field, we can maintain that the truth is strictly related to our psychophysical well-being: the non-understanding of an event or a situation generates uneasiness, uneasiness brings to inefficiency, inefficiency leads to disease. In other words, if a body is accustomed to living in a “lying” mind, it can become its worst enemy: if there is not any balance between body and mind, disease will be more likely. Therefore, it is lies that lead us to death: the conscious and the unconscious ones, both ours and the others’ lies. However, if living well and for a long time is our priority, then there is no doubt that “being honest” will become the most functional thing. It was exactly the work with my patients during these years that convinced me of the power of the Truth, both in a positive and in a negative sense: to feed our frustrations, to negate the facts and tell lies are all

ways to limit our mental abilities, “dull” them and make the well-being difficult for the whole organism. *Mens sana in corpore sano*, says the famous Latin phrase, to remind us that mind does not tell lies: “healthy” are those who have intelligence, willpower, consciousness and above all values that let them live in a self-sufficient, self-changing and self-reporting way; if we lie to ourselves, even our body “will lie”; if we are not able to love, our body will become insensitive; if we continue to live basing ourselves on old models of representation, also our body will be paralysed. The fact we know that we can change, at least in part, the course of our actions is a great comfort to us, but it requires a lot of courage, that of the responsibility for our life and our psychophysical balance: a new generation of therapists and “mind trainers” is ready to share our path. We can decide our ending according to the way in which we will narrate our life.

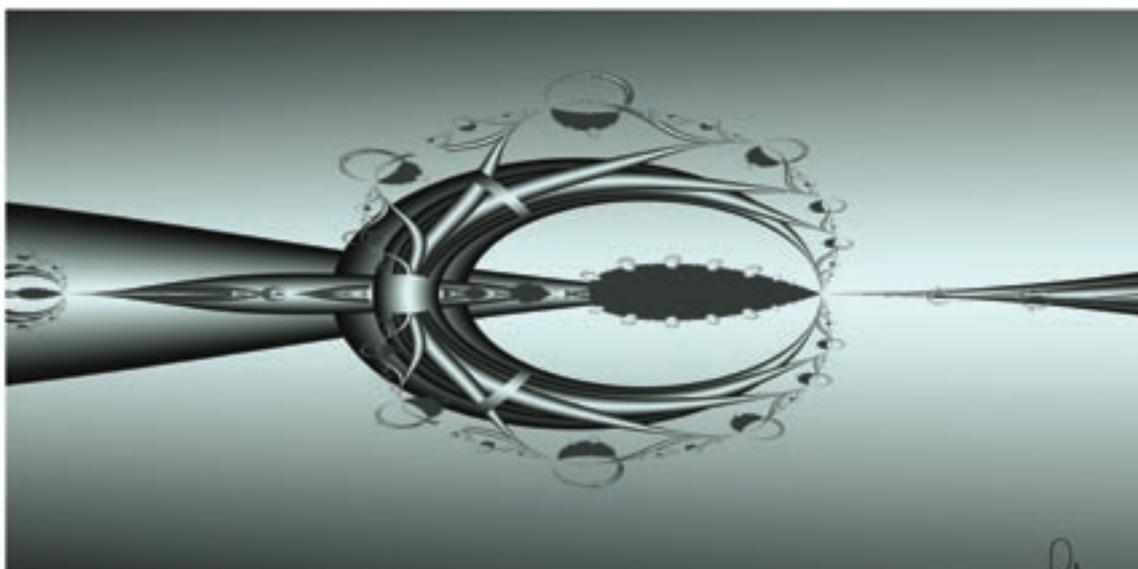


diagramma digital art © 2009

