

di Antonio de Palma

Medico esperto in Medicina Naturale e psicoterapeuta  
Ex dirigente medico pediatra ASL RME

Medicina  
naturale

# IL CERVELLO

## *nelle nostre mani*

**S**iamo di fronte ad una nuova epoca, l'epoca della riappropriazione del nostro potere sull'organo più raffinato che abbiamo: il cervello.

Sino a poco tempo fa (e ancora oggi in alcuni ambiti scientifici), si riteneva che il cervello umano, una volta conformato dalle esperienze acquisite nei primi anni di vita, non potesse più essere cambiato.

Di conseguenza, secondo tale ipotesi, tutta la restante parte della nostra vita sarebbe stata solo l'espressione dei condizionamenti positivi o negativi subiti.

Effettivamente, esistono specifiche aree cerebrali che archiviano i nostri ricordi condizionanti.

Inoltre, va detto che **i lobi frontali** (definiti da alcuni anche come lobi inibenti o controllanti), hanno la facoltà di filtrare col ragionamento logico, ogni pensiero o volo di fantasia; insomma, **tendono a bloccare le nostre potenzialità creative**, perché credono solo a ciò che hanno appreso precedentemente e precocemente.

Un esperimento ormai divenuto classico ha dimostrato che, dopo aver fatto indossare a dei soggetti volontari degli occhiali a lenti deformanti per 14 giorni e per tutto il tempo di veglia, il loro cervello alla fine era divenuto nuovamente in grado di vedere le vecchie forme conosciute, nonostante i volontari continuassero ad indossarli.

Insomma, si supponeva, anche a causa di questi esperimenti, che per noi non esistesse via d'uscita: il cervello sarebbe stato incapace di accettare i cambiamenti ed anche messo di fronte ad una diversa realtà, avrebbe sempre teso a sopprimerla o a negarla, ricreando ossessivamente il mondo conosciuto, secondo il vecchio "credo".

Tuttavia, è proprio l'apparente inamovibile "fede" nelle proprie credenze che apre la via verso il cambiamento.

Dice Cristo al paralitico che ha appena guarito e che lo ringrazia: "Non ringraziare me. E' la tua fede che ti ha guarito!"

Dunque, il vecchio credo può essere scalzato solo se la nostra anima è capace di abbandonarsi completamente, con tutta se stessa, ad una nuova realtà, inducendo così il cervello a provocare un miracoloso cambiamento. Non basta vedere, toccare con mano, bisogna metterci tutta **la forza emotiva, capace di cancellare e riscrivere il nostro pensiero profondo.**

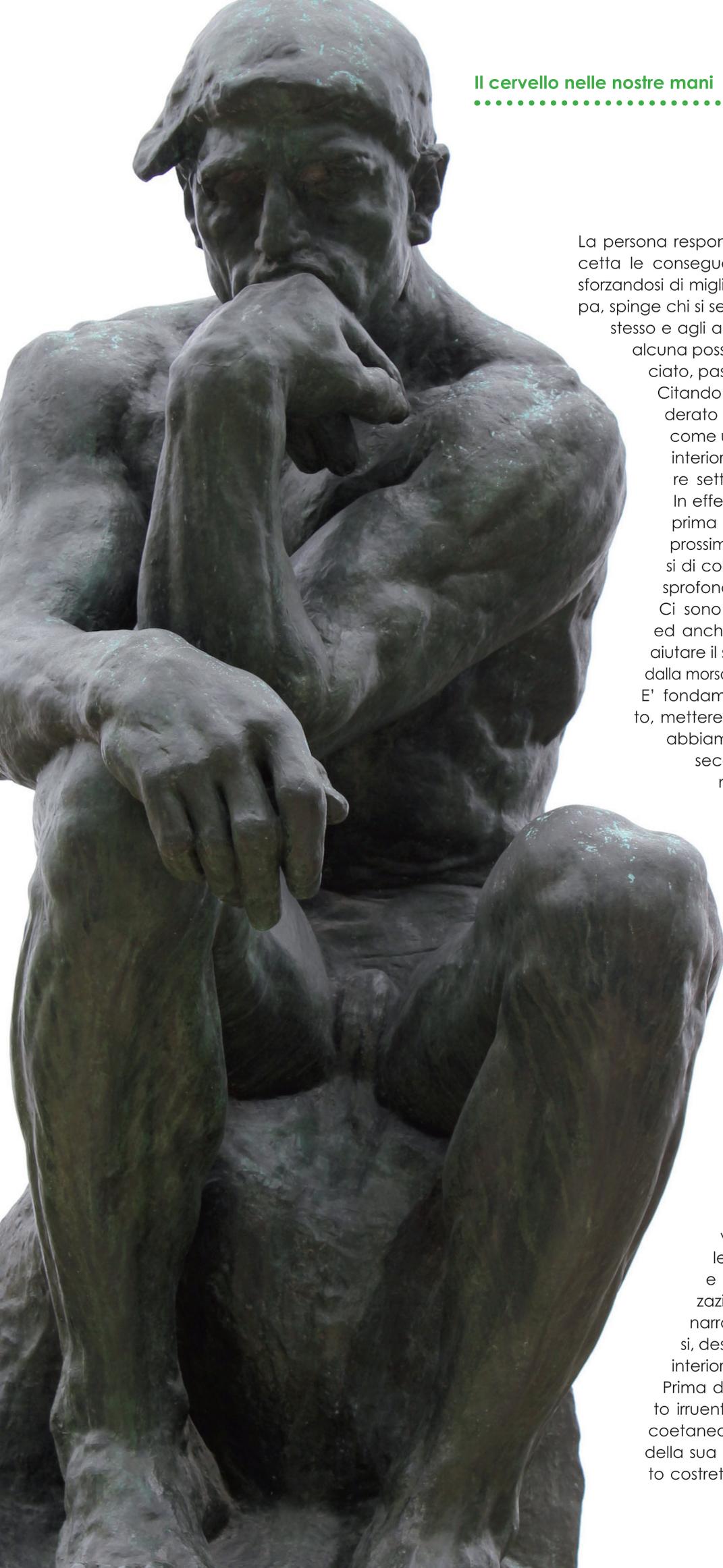
La paralisi indotta dai nostri vecchi condizionamenti, che ci impedivano di evolvere, di appropriarci della felicità che ci spetterebbe per natura, ora sappiamo che può essere guarita dalla fede in una nuova idea che ci può rimettere in piedi sul sentiero smarrito della "vera" esistenza.

La medicina psicosomatica ed anche la Fisica quantistica ci insegnano che il cervello fa risuonare in tutte le cellule del corpo ed anche nelle nostre azioni e relazioni col prossimo, tutto quello in cui crede a livello conscio ed inconscio.

Naturalmente, ci fa comodo non toccare quelle credenze positive che ci caricano e ci danno fiducia nella vita; ma cosa fare con i condizionamenti negativi in cui abbiamo purtroppo una fede "cieca" e che limitano in maniera determinante la nostra capacità di realizzarci completamente come esseri umani?

I più potenti condizionamenti sono quelli che generano i cosiddetti sensi di colpa. Si tratta di pure illusioni mentali, sollecitate da credenze socioculturali limitanti. Invero, il senso di colpa, l'accusa contro se stessi, è il contrario dell'assunzione di responsabilità.





## Il cervello nelle nostre mani

---

La persona responsabile può sbagliare, ma ne accetta le conseguenze e cerca di porvi rimedio, sforzandosi di migliorare. Al contrario, il senso di colpa, spinge chi si sente colpevole a nascondersi a se stesso e agli altri, a condannarsi senza avvertire alcuna possibile via d'uscita, a sentirsi schiacciato, passivo ed impotente.

Citando di nuovo il Vangelo, qui considerato al di là degli aspetti religiosi, solo come una formidabile fonte di saggezza interiore, esso ci ammonisce di perdonare settanta volte sette, cioè all'infinito. In effetti, se non si passa per il perdono, prima di tutto rivolto a se stessi e poi al prossimo, non c'è via di scampo dai sensi di colpa e dal pantano in cui ci fanno sprofondare.

Ci sono molte tecniche in psicoterapia, ed anche in molte tradizioni spirituali, per aiutare il soggetto a perdonare e a liberarsi dalla morsa dei sensi di colpa.

E' fondamentale, per riuscire in tale intento, mettere fuori uso i lobi frontali che come abbiamo detto giudicano senza pietà secondo i parametri rigidi che abbiamo assimilato durante la nostra esistenza. Mettere il soggetto in un leggero stato ipnotico, sembra il metodo migliore per liberarsi dall'ingombrante giudizio dei lobi frontali.

Naturalmente, non è il giudizio in sé che va evitato, ma la colpevolizzazione che ne consegue; si può, cioè, giudicare senza condannare, comprendendo le motivazioni che ci hanno portato ad agire in maniera errata ed in tal modo permettendo la consapevolezza e la responsabilizzazione, la libertà di muoversi verso il cambiamento. La condanna esiste ovviamente a livello legale, ma all'anima questa non serve; ad essa serve la consapevolezza, accompagnata dal perdono e dalla conseguente responsabilizzazione. L'episodio di Fra' Cristoforo narrato dal Manzoni nei Promessi Sposi, descrive molto bene questo processo interiore.

Prima di farsi frate costui era un giovinetto irruento che in duello aveva ucciso un coetaneo di una famiglia molto potente della sua città. A causa del delitto, era stato costretto a fuggire, minacciato di morte

dalla famiglia dell'ucciso e ossessionato dai sensi di colpa. Infine, era arrivato a comprendere il suo errore ed aveva raggiunto il perdono, abbracciando la fede e facendosi frate; solo allora era divenuto così forte da potersi assumere la responsabilità della sua azione; aveva deciso perciò di non fuggire più e di ritornare nella sua città a chiedere perdono al fratello dell'ucciso.

Si era presentato a costui mostrando tutto il dolore che il delitto gli aveva procurato ed avendo anche il coraggio di offrirsi disarmato alla sua spada.

Tuttavia, come spesso accade, il perdono di se stessi, induce anche gli altri ad agire di conseguenza e il dono al frate di un pane come simbolo di pace da parte del fratello conclude l'episodio.

Per concludere, è bene ridefinire il procedimento e le tecniche, molto differenti da terapeuta a terapeuta, che portano ad avere il cervello nelle nostre mani.

Va premesso che l'affermazione di avere il cervello nelle proprie mani, significa abbracciare l'ipotesi che la coscienza dell'io (o anima che dir si voglia) sia qualcosa che utilizza il cervello come mezzo per esprimersi e non al contrario una sua creazione.

E' una visione spirituale che contrasta con il materialismo scientifico, ma sembra molto complesso supporre che il cervello possa decidere di cambiare se stesso, visto il blocco dei lobi frontali ed i formidabili condizionamenti a partenza dagli archivi dei ricordi.

In ogni caso, quando l'io è stanco della sofferenza che la prigionia indotta dai lobi frontali e dai ricordi condizionanti gli procurano, cerca disperatamente una via d'uscita ed essa può sorgere spontaneamente grazie alle grandi capacità intuitive e creative delle restanti aree cerebrali o tramite una psicoterapia. Nella prima fase terapeutica, si opera facendo prendere coscienza al soggetto dei suoi problemi e dei sensi di colpa connessi; poi si passa, anche tramite tecniche leggermente ipnotiche, alla fase del perdono di se e delle colpe proiettive che addossiamo agli altri; si cancella così la componente emotiva connessa ai vecchi ricordi, levandoli ogni potere su di noi. Infine, sempre colloquiando per simboli col nostro inconscio in uno stato ipnotico, si riscrive la nostra storia, modificando con l'immaginazione creativa, i nostri sogni e le esperienze negative del passato, trasformandole in risorse positive.

A questo punto, si insiste in varie sedute sino a che il soggetto sente sorgere dentro di se una nuova libertà, un senso di riappropriazione del proprio potere. In effetti, non si tratta qui di vincolare il cervello a nuove credenze, bensì di liberare dalla stretta morsa dei lobi frontali e dei ricordi condizionanti, quella parte del cervello umano che ha enormi potenzialità sconosciute ed inibite, di cui gli stessi scienziati non sanno definirne i limiti, forse proprio perché non ne ha!

## DERBY BLUE VITAMIN C,

### Gustosa leggerezza e tanta vitalità

**N**ella nuova linea di bevande alla frutta tanta leggerezza (meno 30% le calorie) e un pieno di grande vitalità (100% di vitamina C per ogni porzione da 200 ml)

In fatto di novità, Derby Blue come sempre ha una marcia in più nel soddisfare la domanda di gusto, leggerezza e benessere dei consumatori.

Se si parla di "sete sana" da soddisfare con quanto c'è di meglio, la risposta non può che essere un giusto mix di basso contenuto calorico e importanti contenuti nutrizionali che servono quotidianamente a dare vitalità e a rafforzare le difese dell'organismo.

Tutte queste caratteristiche si trovano nella nuovissima linea di bevande alla frutta Derby Blue

Vitamic C che garantisce appunto un pieno di vitamina C, un antiossidante naturale essenziale per proteggere la nostra salute e accrescere le difese immunitarie in grado di favorire il benessere generale dell'organismo ad ogni età ed in ogni stagione.

Dedicata in particolare al target dei consumatori adulti e alle famiglie più giovani, la nuova linea si differenzia perché offre tanto gusto con un'attenzione unica e particolare alla leggerezza.

Derby Blue Vitamic C è disponibile in 4 gusti

- ACE
- ARANCIA ROSSA
- MULTIFRUTTI
- FRUTTI ROSSI



informazione pubblicitaria

in pet da 1000 ml con full sleever.

Ogni ricetta apporta il 100% di vitamina C per ogni porzione da 200 ml e tutte le ricette sono ipocaloriche grazie alla stevia che garantisce il 30% di calorie in meno rispetto alla media di mercato.

Derby Blue Vitamin C ha una shelf life di 12 mesi.

Il prezzo di vendita consigliato è di 1,49 euro per ogni referenza.

La linea Derby Blue Vitamin C è disponibile nei punti vendita della Grande Distribuzione e della Distribuzione Organizzata.