

Ho letto il libro di Dianetics;

il libro è molto prolisso ma rappresenta una filosofia e una tesi o forse ipotesi sulle malattie mentali e sulle malattie psicosomatiche e una terapia basata su questa ipotesi che mi sembra molto interessante anche se la dimostrazione scientifica che si tenta di dare nel libro non è molto convincente si assicura che nella pratica la terapia funziona e in effetti qualche esperimento di prova da me fatto da dei risultati incoraggianti in ogni modo voglio sintetizzare i concetti che ho appreso da questo libro per averli sempre a portata di mano per eventuali verifiche future.

La tesi è questa: tutte le malattie mentali e psicosomatiche non organiche hanno un'unica origine ed è il comportamento reattivo di una parte della nostra mente detta appunto "mente reattiva" che in particolari circostanze prende il controllo parziale o totale del nostro organismo escludendo la parte razionale della nostra mente.

La mente reattiva attinge a un proprio deposito mnemonico costituito da frasi e parole e sensazioni che vengono elaborate con un metodo drastico di uguaglianza :  $A=B=C=D$  e non di similitudini come invece fa la mente razionale ricavandone dei comandi a cui uniformare il comportamento di tutto l'organismo o anche parziale di un singolo muscolo

- di un singolo organo. Il deposito della mente reattiva è costituito da tutto ciò che la nostra mente ha registrato in momenti in cui a causa di un dolore fisico o psichico più o meno intenso "incidente, perdita di una persona cara, ecc. ecc." il nostro organismo per un sistema ancestrale di autodifesa disattiva la parte razionale della nostra mente lasciando il controllo in modo più o meno parziale o anche totale alla nostra mente reattiva "Questo dipende dal grado più o meno grande di incoscienza che si può raggiungere " In ogni caso anche nei momenti più gravi di incoscienza, ad esempio quando si è svenuti o sotto i ferri del chirurgo " la nostra mente continua a registrare tutto ciò che avviene attorno a noi e tutto viene memorizzato nel deposito della mente reattiva " Quando saremo svegli e coscienti non ricorderemo nulla ma le registrazioni saranno comunque presenti nel deposito della nostra mente reattiva.
- Queste registrazioni possono essere riattivate e in qualche modo agganciate dalla mente razionale provocando i loro effetti aberranti che sono le malattie mentali e psicosomatiche. L'aggancio avviene quando si ripetono le stesse sensazioni o parole contenute in una singola registrazione del tipo dette in precedenza che per sintetizzare vengono chiamati Engram . Quando l'engram è agganciato basta una singola parola contenuta nell'engram pronunciata da chiunque ci stia vicino per provocare in noi una crisi che può essere psichica o psicosomatica . "Naturalmente anche gli odori, le luci , i colori e le sensazioni tattili possono entrare in gioco in questo meccanismo , ma l'effetto delle parole che vengono interpretate come comandi dalla mente reattiva e applicate in modo irrazionale a qualsiasi , cosa, persona , oggetto , o organo del corpo, sono l'effetto più evidente e verificabile.-
- La terapia:
- Una persona a noi estranea ci invita a rilassarci e ad andare con la mente indietro nel tempo e a raccontare i nostri ricordi con particolare riferimento ai fatti dolorosi "dolore sia fisico che psichico" Durante questi racconti immancabilmente emergono parole, parole o frasi poco attinenti al discorso complessivo di cui spesso non ci rendiamo conto come se fossero dei lapsus oppure nel caso che ce ne rendiamo conto cerchiamo di giustificare o di correggere successivamente. La persona che fa la terapia si annota queste parole e queste frasi e successivamente quando noi facciamo una pausa tra un racconto e l'altro ci invita a ripetere queste parole e queste frasi.
- In un primo momento potremmo rivivere il dolore a cui sono associate ma dopo averle ripetute più volte il dolore sparirà l'engram "perchè di questo si tratta " sarà cancellato dalla memoria reattiva e verrà trasferito alla memoria razionale come un ricordo normale perdendo la sua carica aberrante.- Il libro si spinge a conclusioni definitive che al momento non mi convincono.-