

DOMANDE CONGRESSO IGIENISTA 17 Febbraio 2019
Renato Marini

1. *Ho la convinzione che, per iniziare una relazione nuova dopo una grande delusione, debba assolutamente RE-INNAMORARMI. Ma non succede, anzi trovo molti limiti. Come uscire da questo "congelamento"?*

Si tratta di una convinzione che non rispecchia il funzionamento della mente. È vero che per innamorarsi di una persona uno non deve essere già innamorato di un'altra; ma non è vero che per superare una delusione amorosa uno debba innamorarsi di un'altra. Una delusione (di qualunque tipo, anche amorosa) viene superata dalla mente quando questa trova una qualunque fonte di gioia. È la gioia che riduce la sofferenza della delusione e la rende "esperienza di vita educatrice". Il "congelamento" della delusione si scioglie con il calore della gioia.

2. *Se il sintomo non passa nonostante buone pratiche, come facciamo a capire dove sbagliamo?*

Il sintomo può avere tre cause: strutturale, funzionale o psichica. Le pratiche igienistiche possono risolvere la causa funzionale ma non le altre due. Quando questo accade è necessario capire se sia un problema strutturale (qualche organo che si è "rotto" e che allora bisogna aggiustare) o un problema psichico. Se è psichico bisogna ripulire la mente con adatti esercizi di igiene mentale naturale (vedere il libro *Psiche Amica*).

3. *Come si pone l'igienismo nei confronti del fruttarismo totale?*

Neppure le scimmie sono fruttariane al 100%; mangiano anche foglie, fiori, radici, insetti e qualche piccolo animale ogni tanto. Tanto meno lo può essere l'essere umano, che ha uno stomaco in proporzione più piccolo di quello delle scimmie e che, con il cervello che ha, è destinato ad una vita assai più creativa e poliedrica di quella delle scimmie. Per vivere da essere umano uno deve dedicare al cibo interesse, tempo ed energie molto limitate, per poterle dedicare ad altri scopi, più nobili. La natura ha messo a disposizione dell'uomo le verdure, gli ortaggi, i cereali, i legumi, i semi, per restare nel cibo vegetale.

4. *Ogni volta che sto per raggiungere un obiettivo subentra il sabotatore che è dentro di me. Che fare per aggirare questa presenza ingombrante?*

Il sabotatore molto spesso è la componente Genitore della mente conscia, che rimprovera e fissa regole apprese nell'infanzia e cristallizzate da scelte personali successive. Se il Genitore vede il raggiungere un obiettivo come un male da evitare, vuol dire che ci sono delle paure nell'inconscio. Per rimuovere le paure dell'inconscio si possono usare i sogni e fare un periodo di almeno 3-4 mesi di igiene mentale naturale, che introduce nella mente inconscia un certo livello di gratitudine, perdono e allegria. Vedere il libro *Psiche Amica*.