

Paolo Menghi

TRASFORMARE LA MENTE

Seminari di normodinamica

La realtà è già indivisa; è solo la nostra mente che continua a frammentarla nell'illusione di poterla controllare. Pagando il prezzo della rinuncia a questa illusione è possibile accedere al mondo del reale.

Ubalдини Editore - Roma

PAOLO MENGHI

TRASFORMARE LA MENTE
Seminari di normodinamica

Questo libro raccoglie molti dei discorsi che Paolo Menghi tenne nell'ambito dei suoi seminari di 'normodinamica'. Il suo insegnamento nasce con l'intento di aiutare l'essere umano ad aprirsi all'esistenza e a risvegliarsi dall'identificazione ipnotica con un io ristretto; il suo metodo si fonda sulla meditazione quale strumento di consapevolezza utile a modificare i propri automatismi e a entrare in un contatto profondo con aree e istanze personali nascoste o ignorate, nel quale possa "riemergere l'inconscio".

La normodinamica, termine che allude alle dinamiche della vita ordinaria come terreno e combustibile del processo evolutivo, intende la normalità come piena realizzazione delle potenzialità umane. Essa si avvale di tecniche di yoga, arti marziali, espressione e manipolazione corporea, ma affronta anche lo studio e l'esplorazione della propria storia personale in una prospettiva sistemico-relazionale, per poi cercarne una rielaborazione creativa e artistica. Il bagaglio di conoscenze e strumenti che è in genere retaggio esclusivo degli psicoterapeuti viene così messo a disposizione dello studente, per consentirgli di approfittare a fondo della vita, in una costante ricerca di libertà.

L'originalità del pensiero di Paolo Menghi, nel contesto culturale italiano, sta nel guardare all'individuo in maniera completa, dal corpo alla consapevolezza emotiva, dal funzionamento mentale alla spinta alla trascendenza, senza però

aderire a nessuna ortodossia, religiosa o laica.

I suoi seminari sono come piccoli passi rigorosamente allineati per fornire nutrimento, incoraggiamento e indicazioni di percorso. Essi permettono di attingere a uno stato di coscienza intenso e ampio in cui accorgersi dei propri attaccamenti nevrotici, delle falsità e dei limiti e, al tempo stesso, intravedere una possibilità di superamento e di reale trasformazione.

* * *

PAOLO MENGHI (1945-1998), neuropsichiatra infantile, nel 1975 fonda con alcuni colleghi l'Istituto di Terapia Familiare di Roma e, poco dopo, la Società Italiana di Terapia Familiare, svolgendo attività clinica, didattica e di ricerca fino al 1988. Negli stessi anni approfondisce e integra il suo percorso formativo fino a creare un nuovo metodo, la normodinamica. Nel 1984 fonda a Roma l'Istituto Mandala e poi la Società Italiana di Normodinamica (SIND), attraverso cui insegna e forma insegnanti, guidando i suoi studenti in un profondo e coraggioso cammino di ricerca.