

# La lamentela danneggia i neuroni



Ecco che ci ritroviamo al mattino, con un caffè in mano al bar, ad ascoltare il nostro collega che si lamenta di come vanno le cose “Avanti di questo passo, chissà dove andremo a finire!” “Il mondo va a rotoli!” “L’economia ci sta mettendo in ginocchio!”. Noi annuiamo senza nemmeno rendercene conto e rinforziamo la lamentela.

La qualità delle vibrazioni emesse quando siamo in presenza di persone che si lamentano o che chiacchierano senza un fine costruttivo e propositivo, ha un effetto nocivo sui neuroni del nostro cervello. La lagnanza e la chiacchiera sono il frutto di un atteggiamento arcaico, una strategia di sopravvivenza, adottata dal nostro inconscio per liberarci di stati mentali ed emotivi aberranti, che va a discapito di chi ne subisce l’influsso passivo.

È stato scientificamente provato che le onde magnetiche caratteristiche di lamentela e chiacchiera spengono letteralmente i neuroni dell’ippocampo preposti tra l’altro alla risoluzione dei problemi. Rimanere esposti per più di trenta minuti a lagnanze, negatività e chiacchiere superflue provoca danni effettivi a livello cerebrale, sia che provengano da persone in carne ed ossa che dai media, in primis la televisione.

## **Cosa fare di fronte a manifestazioni di questo genere?**

I media si possono spegnere. Con le persone, se proprio non si può fuggire, si può cercare di dirottare la conversazione verso argomenti propositivi, o addirittura, suggerire molto diplomaticamente al lamentoso, di fare tre respiri profondi, espirando forte con la bocca. Naturalmente noi stessi dovremmo evitare di cadere in lagnanze e inutili chiacchiere, consapevoli del fatto che oltre a nuocere chi ci sta intorno, stiamo letteralmente sprecando energia che può essere trasformata.

Siamo così abituati a lamantarci e ad ascoltare le lamentele, da esserne perfino assuefatti.

**Ma se ascoltare le lamentele degli altri spegne i neuroni, quando sei tu a farlo...  
Cosa succede?**

Fisiologicamente, le cellule del nostro cervello si specializzano con contenuti di basso livello, perdendo nel tempo in creatività e capacità di risolvere le situazioni critiche, uscire dalle difficoltà e mettere in moto l'inventiva, cosa che si sviluppa normalmente nelle persone che invece di scegliere la lamentela, trasformano le "crisi" in opportunità: un cervello in movimento, volto continuamente a creare, permette nell'insieme di essere più consapevoli.

Esotericamente, accade che la personalità sta agendo con il pilota automatico, addensando sempre di più quel meccanismo per cui l'ego prende il sopravvento sull'Essere. Ovviamente, questa percezione esula dall'insieme di cui facciamo parte e ci allontana sempre più dalla Realtà Reale, cristallizzando gli schemi (e i programmi mentali) che ci fanno percepire la virtualità come realtà oggettiva.

Energeticamente, sappiamo bene, anche grazie alle moderne scoperte della Fisica Quantistica, che dove il pensiero va, l'energia fluisce e crea! Più i miei pensieri sono orientati alla mia sfortuna, alla crisi e il lavoro che scarseggia, al politico che si fa le vacanze di lusso alla faccia del popolo che muore di fame eccetera, più sto nutrendo di energia quella determinata situazione. Psicologicamente si creerà un circolo vizioso, per cui tali pensieri, diverranno l'unica realtà possibile, moltiplicando le situazioni attorno a me a conferma di questo.

Può capitarci di vivere in contesti nei quali siamo sottoposti a forti pressioni e disequilibri, ambienti carichi di stress e negatività che agiscono come dei veri e propri virus, su tutti i fronti – mentale, emozionale e fisico.

È altresì vero che più innalziamo il nostro livello energetico più la realtà circostante reagisce alla nostra qualità vibrazionale. Non solo attraiamo nella nostra vita situazioni e persone affini a ciò che siamo, ma influiamo positivamente anche sullo stato dell'ambiente che ci circonda e sulle persone con cui ci relazioniamo.

Rif. <http://www.tecnologia-ambiente.it/lamentela-danneggia-i-neuroni>