



### ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6

00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI

FORMAZIONE IN

NATUROPATIA

I MESSAGGI DELLA MALATTIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

Studente: Tiziana Piras

2° anno

2

Intendo affrontare un argomento che sicuramente non è uno dei più facili, specialmente da capire, “la psicosomatica” ed i vari significati della malattia.

In questi ultimi anni questa materia mi ha interessato sempre di più, perché credo che questa diversa ottica d’interpretare la malattia ci coinvolga in prima persona e ci renda partecipi e responsabili del processo di guarigione che può cominciare solo dentro di noi; utilizzando quindi la malattia come un’alleata, una guida e non come una nemica, un disturbo cieco, casuale e senza un perché, ma come mezzo per capire più profondamente se stessi, tutto questo ci dà la possibilità di crescere e di favorire il proprio percorso evolutivo.

Non bisogna quindi limitarsi a combatterla come fa la medicina ufficiale, ma occorre prima di tutto capirla.

Infatti in tanti si stanno rendendo conto che la medicina ufficiale sta perdendo di vista l’uomo in quanto fatto di corpo ed anima.

L’alta specializzazione e l’analisi che sono alla base della ricerca moderna portano ad esaminare sempre di più i dettagli e questo ha fatto perdere di vista la globalità.

Il concetto di base è :

il corpo in se, non è ammalato o sano, in lui si esprimono semplicemente le informazioni della coscienza, della psiche. Se queste sono ammalate o mancano di qualcosa, sono indotte a richiamare l’attenzione producendo quelle che noi definiamo malattie.

Le malattie sono quindi un’informazione della coscienza che vuol far notare una sua necessità, un suo bisogno e la rivela sul corpo che diviene così il suo livello d’espressione.

Qualsiasi cosa si manifesti nel nostro corpo sotto forma di sintomo, è un’espressione visibile di un processo invisibile che dice che qualcosa non è più in ordine, quindi da analizzare.

Non basta allora eliminare la sua manifestazione, il sintomo non va represso, ma va reso superfluo.

Per fare questo intanto dobbiamo distogliere lo sguardo dal solo sintomo e mettere attenzione più in profondità per capire quello che ci vuole indicare.

Il sintomo per noi può diventare una sorta d’insegnante, un compagno perché nessuno ci conosce come lui, in modo che possa aiutarci a scoprire quello che manca, per superare la malattia vera e propria. Può dirci che cosa manca ancora in questa strada, presupponendo di capire il linguaggio dei sintomi.

Diciamo che questo linguaggio esiste da sempre è che noi l’abbiamo perso, quindi la cosa da fare è quella di ritrovarlo.

“tutto ciò che facciamo nella vita consiste nello scoprire quello che è già presente nel nostro cervello”

M.Cazzaniga

Le zone più antiche del cervello sono le aree limbico-ipotalamiche, quelle zone della mente da cui più di ogni altra, origina la vita.

Si tratta di zone cerebrali in cui si condensa il mondo degli affetti, dove abitano le nostre emozioni più profonde, dove è depositata la nostra identità filo-ontogenetica.

Lì nascono l’aggressività, la paura, l’innamoramento ecc..

3

E’ un vero e proprio serbatoio di immagini antiche e attuali, in cui si plasmano personalità e comportamento.

Nell’ipotalamo e nel sistema limbico le emozioni, gli affetti e la natura vivente interagiscono.

Lì un odore, una vibrazione, un'immagine.. sono una cosa sola.

E' da lì che ricreiamo attimo per attimo il nostro organismo, da lì originano salute o malattia.

Questa è anche la zona in cui si attua quell'effetto particolare chiamato placebo.

Spesso sono descritti come agenti non attivi, ma invece sono attivissimi e non solo per i disturbi cosiddetti psichici, ma anche per malattie organiche concrete.

Ciò che guarisce quindi dipende in prevalenza da noi stessi e dal valore più o meno benefico che attribuiamo ad una sostanza:

o meglio potremmo dire che da queste aree origina la guarigione sia che a stimolarle sia un farmaco, che una sostanza inerte un'immagine, una fantasia, una parola, un suono, una luce...

“Ciò che chiamiamo malattia è la fase terminale di un disturbo molto più profondo e perché un trattamento possa avere davvero successo è evidente che non basterà curare la sola conseguenza senza risalire alla causa fondamentale che andrà eliminata.”

Dott. Edward Bach

Questo meccanismo realizza che siamo noi a produrre la vera sostanza che guarisce, quello che ingeriamo funziona da stimolo.

Tutto ha origine dal nostro cervello.

Il cervello si divide in due emisferi quello di destra e quello di sinistra, entrambi collegati dal cosiddetto “corpo calloso”. Se entrambi non fossero collegati da questo corpo calloso si potrebbe dire che i due emisferi costituiscono due cervelli autonomi.

L'emisfero sinistro potrebbe essere definito << emisfero verbale >> perché è responsabile della logica e della struttura della lingua, della lettura e della scrittura. Esso suddivide analiticamente e razionalmente tutti gli stimoli di questo mondo, responsabile anche dei calcoli e dei conti. Inoltre qui si trova la sensazione del tempo.

Nell'emisfero destro invece è localizzato il rapporto coi simboli, il pensiero analogico, la capacità di capire e ordinare valori logici (concetti superiori, astrazioni), che in realtà non esistono.

E' la zona delle emozioni, del sentimento e dell'affetto.

La metà destra non dipende dal concetto di tempo come l'emisfero sinistro.

A seconda delle attività che una persona svolge domina una o l'altra metà del cervello.

Per esempio leggere, scrivere e il pensiero logico richiedono il predominio dell'emisfero sinistro, mentre sognare, immaginare, meditare e ascoltare musica quello dell'emisfero destro. Nonostante il predominio di una o dell'altra metà, disponiamo sempre anche delle informazioni della metà non dominante, in quanto il corpo calloso provvede allo scambio di informazioni.

4

Sinistra Destra

Logica Percezione della forma

Linguaggio (sintassi, grammatica) Comprensione della globalità

Sensazione dello spazio

Emisfero verbale : Linguaggio arcaico

Leggere Musica

Scrivere Percezione olfattiva

Calcolare Ideale

Contare

Suddivisione del mondo circostante Idea conclusa del mondo

Pensiero digitale Pensiero analogico

Pensiero lineare Simbolismo

Dipendenza dal tempo Mancanza di tempo

Analisi Olistica

Valori logici

Intelligenza Intuizione

Questa specializzazione di polarità che si ha nei due emisferi coincide con antichissime filosofie orientali come il taoismo.

Nel taoismo il primo asse concettuale è la teoria dello Yin e dello Yang , che si fonda sull'idea che ogni cosa esiste e funziona grazie all'azione e all'interazione permanente e immutabile di due forze appunto lo Yin e lo Yang. Lo Yang (il principio maschile) è simbolo del principio attivo, del sole, del positivo ed espresso in termini psicologici corrisponde alla coscienza diurna. Lo Yin (il principio femminile) è simbolo del principio passivo, della luna, del negativo ed in termini psicologici corrisponde all'inconscio ovvero il lato notturno.

Yang Yin

+  
\_

Sole Luna

Maschile Femminile

Giorno Notte

Conscio Inconscio

Vita Morte

Sinistra Destra

Attività Passività

Spazio Tempo

Apparente Nascosto

Queste polarità si possono facilmente trasferire ai due emisferi del cervello ovvero a quello sinistro corrisponde il principio dello Yang e a quello destro corrisponde il principio dello Yin.

Questa bipolarità Yin/Yang è totalmente complementare. Infatti sebbene queste due forze siano opposte, non sono mai antagoniste e monolitiche.

5

Nel momento in cui una di esse giunge all'apice della sua forza racchiude in se l'inizio, il punto di nascita dell'altra, quindi nulla è totalmente l'uno o l'altro, come si vede nel famoso simbolo del Tao, dove ciascuna parte racchiude in se un punto del colore del suo inverso.

Simbolo del Tao

Nella normale concezione del mondo scientifico, viene preso in considerazione ed utilizzato solo l'emisfero sinistro, per cui soltanto ciò che è razionale, ragionevole, concreto, analitico, esistono solo manifestazioni che dipendono dalla casualità e dal tempo. Questa concezione del mondo così razionale è solo una mezza verità, perché è quella di mezza coscienza, ovvero che comprende solo mezzo cervello.

Tutti quei contenuti che fanno parte della coscienza e che vengono facilmente sminuiti e definiti irrazionali, irragionevoli, fantasiosi, occulti, sono solo la capacità di polo opposto dell'uomo di considerare il mondo.

Quindi l'importanza della teoria degli emisferi consiste nel fatto che la scienza si è resa conto, quanto unilaterale e monca fosse la sua concezione del mondo; in seguito studiando l'emisfero destro ha potuto vedere quanto sia necessario e giusto adottare un altro modo di considerare il mondo. Allo stesso tempo questo ci fa rendere conto di quanto questa legge di polarità sia la legge fondamentale del mondo.

Qui risulta evidente l'importanza che ha il corpo calloso, che deve diventare così permeabile da permettere che i due cervelli diventino uno solo.

La polarità della nostra coscienza ci pone continuamente di fronte a due possibilità di azione, costringendoci a prendere una decisione, se non vogliamo rimanere apatici.

Il tormento della scelta ci perseguita continuamente, non possiamo eliminarla perché il non agire è già una scelta contro la scelta. Dato che la quotidianità ci pone sempre d'avanti a delle decisioni, noi ovviamente vogliamo che queste siano giuste e ragionevoli, per cui perché lo siano, abbiamo bisogno di un sistema dei valori.

Naturalmente questo sistema di valori non è unico per tutti, perché all'interno della polarità non esiste bene o male, giusto o sbagliato in senso assoluto e oggettivo, ma ogni valutazione è sempre soggettiva e ha bisogno di uno schema di riferimento anch'esso soggettivo. Quindi ogni valutazione dipende sempre dal punto di vista di chi osserva per cui è giusta se è riferita a lui.

Ogni decisione che prendiamo, spezza la polarità in un polo che viene accettato e quindi trasformato in comportamento ed integrato a livello cosciente e in un polo che viene rifiutato e messo nell'ombra.

Il nostro atteggiamento nei confronti del bene e del male è fortemente influenzato dal tipo di educazione religiosa in cui siamo cresciuti. Infatti la cultura giudaico cristiana insegna ad affidarsi ad un potere superiore, dio e che agendo secondo i suoi comandamenti e praticando azioni degne, verremo ricompensati in questa stessa vita e dopo la morte; se invece non obbediremo ai suoi comandamenti o a quelli della chiesa ci attenderà la punizione.

6

Questa scala di valori profondamente radicata alla quale siamo tutti più ancorati di quanto in genere ci rendiamo conto, compresi coloro che si ritengono liberi da influenzamenti religiosi, ha provocato in noi grandi sensi di colpa. Così nel momento in cui si presenta una situazione che ci fa soffrire, abbiamo preso l'abitudine di colpevolizzarci (credendo di essercela meritata) oppure accusando gli altri, fino ad arrivare a dio. Perché ci deve essere sempre un < colpevole >.

Quindi è importante che l'uomo impari ad accettare la propria colpa senza lasciarsene travolgere. La colpa dell'uomo è metafisica e non viene provocata dalle sue

azioni, ma piuttosto dalla necessità di decidere ed agire, questa è l'espressione visibile della sua colpa.

Ordini, leggi e morale non portano l'uomo alla perfezione.

Essere ubbidienti è bene, ma non basta, perché bisogna sapere che anche il diavolo è ubbidiente. I divieti e gli ordini sono giustificati finché l'uomo non è cresciuto a livello di coscienza e non è in grado di assumersi la responsabilità di se stesso. Ad esempio, il divieto di giocare con i fiammiferi è giustificato per i bambini piccoli, ma al momento che diventano grandi diviene superfluo.

La legge più autentica di ogni essere umano è trovare il proprio centro, il proprio Sé, realizzarlo e diventare una cosa sola con tutto ciò che esiste.

Il mezzo che serve ad unire gli opposti si chiama amore.

Il principio dell'amore è aprirsi e lasciare entrare qualcosa che fino a quel momento era fuori. L'amore porta all'unione, l'amore vuole fondere, non separare.

La nostra vanità ci rende ciechi, il primo passo da fare è quello di imparare a conoscere se stessi, il proprio Sé, non l'Io, ma il Sé perché questo comprende tutto, mentre l'Io con tutte le sue limitazioni impedisce quella che è la globalità.

La maggior parte delle persone ha difficoltà a parlare liberamente dei propri problemi più profondi (ammesso sempre che li conosca) tuttavia i propri sintomi li racconta minuziosamente a tutti. Questo è un modo quanto mai preciso di parlare di se.

L'onestà nei confronti di se stessi è uno dei compiti più difficili, tuttavia i nostri sintomi ci costringono ad essere onesti, mostrandoci senza pietà le pieghe più nascoste dell'anima.

“Le verità che meno amiamo udire sono sovente quelle che abbiamo maggiormente bisogno di conoscere”

Proverbio cinese

La malattia è il punto chiave, quello in cui è possibile cambiare lo stato di non salute in stato di salute. Perché questo possa avvenire, l'uomo deve smettere di eliminare mettere a tacere la malattia e cercare invece d'imparare quello che ha da dirgli.

Dobbiamo entrare in comunicazione con i nostri sintomi, se si vuole conoscere il messaggio, ed essere pronti a mettere in discussione tutto ciò che pensiamo di noi stessi e integrare consapevolmente quello che il sintomo cerca di farci capire a livello fisico.

Un sintomo è una parte dell'ombra precipitata nella materia, è il principio mancante reso visibile nel corpo.

7

Nel sintomo si manifesta ciò che manca all'uomo.

Nel sintomo l'uomo vive ciò che non vuole vivere nella coscienza ciò che nella nostra psiche vogliamo eliminare o reprimere.

Le grida che ci rivolgono sono le nostre tensioni e le nostre sofferenze, fisiche e psicologiche, morali o emotive.

Prima di arrivare a queste grida ci avevano inviato altri messaggi, ma la nostra sordità, ci ha impedito di riceverli o di sentirli.

La guarigione è sempre collegata ad una dilatazione di coscienza e ad una maturazione.

Queste esperienze ci costringeranno a riflettere su quanto accade e senza dubbio a produrre i dovuti cambiamenti, se naturalmente siamo pronti a comprendere. In caso contrario rientreremo in un processo di ripetizione dello schema, fino a che non giungeremo a capire.

L'esatto momento in cui il sintomo fa la sua comparsa può fornire importanti informazioni sul problema che si manifesta nel sintomo. Tutti i fatti che si vivono alla comparsa del sintomo (o in un passato più o meno recente) costituiscono una buona parte di indizi che devono essere presi in considerazione.

Quindi porci alcune domande può essere utile:

Di che umore si era? Erano giunte notizie particolari? Di quali pensieri, fantasie e argomenti ci si stava occupando in quel dato momento? C'erano stati dei cambiamenti nella vita?

Un ascolto attento delle formulazioni linguistiche può essere spesso una valida chiave di interpretazione, impariamo ad ascoltare quello che diciamo, dato che anche il nostro linguaggio è psicosomatico.

Dobbiamo tenere in considerazione però che questo modo di leggere e comprendere i messaggi ha un senso solo quando questi sintomi si presentano.

Non funzionano quindi in senso opposto, cioè non indicheranno quale tipo di problema, sofferenza o malattia esisterà solo perché stiamo vivendo negativamente una determinata situazione.

A questo punto passerò ad elencare le interpretazioni dei sintomi a noi più comuni, questi ovviamente non dovranno essere presi come verità assoluta per tutti, ma funzionare unicamente come spunti di riflessione.

Ogni persona è portatrice di una storia che è solo sua, che gli è propria e che non somiglia a quella di nessun altro. Quindi solo se si riesce a sviluppare capacità proprie si ottiene

qualcosa di utile, perché le interpretazioni prefabbricate raramente risultano utili per il singolo.

Le allergie:

Le allergie sono risposte eccessive di difesa da parte del nostro organismo nei confronti di un agente esterno normalmente innocuo senza particolari rischi, ma che viene percepito come un nemico, un aggressore. Pollini, acari, frutta, detersivi, peli d'animale ecc. questi sono alcuni degli avversari immaginari contro i quali il nostro organismo cerca di difendersi, spesso con reazioni violente per cercare di distruggerli ed espellerli.

Difendere significa non lasciar passare. Il polo opposto della difesa è l'amore. Ogni forma d'amore è sempre riducibile all'atto di far passare. In amore l'uomo allarga i propri confini e lascia passare quello che finora era rimasto fuori. Ovunque poniamo dei confini non diamo amore – ovunque lasciamo passare diamo amore.

L'allergico si crea un'armatura sempre più robusta perché vede nemici dappertutto.

8

In campo militare armarsi è sempre segno di aggressività e così anche l'allergia è espressione di forte difesa e aggressività repressa nel corpo. L'allergico ha problemi con la propria aggressività che in genere ammette di non avere.

Gli allergeni sono illimitati, ma di solito vengono scelti quelli che per noi hanno una simbologia preferita.

E' noto quanto sia stretto il rapporto tra aggressività e paura.

Si combatte sempre quello di cui si ha paura.

Ad ogni sostanza a cui si preferisce essere allergici corrisponde una determinata simbologia.

Alcuni esempi i peli, le pelli degli animali vengono associate alle carezze, al contatto, i pollini dei fiori rappresentano la riproduzione, il concepimento; di conseguenza questi fattori ci mostrano che temi come "amore", "sessualità", "impulso" e "fertilità" sono aspetti che ci fanno paura e quindi evitati, non lasciati passare perché ritenuti aggressivi. Infatti la maggior parte degli allergeni sono espressione di amore, sessualità, aggressività, sporco.

Quindi la simbologia che corrisponde ai vari allergeni può dirci molto.

Le infezioni:

Un tempo la maggior parte delle persone moriva per complicanze dovute ad infezioni, Oggi nei paesi in cui la medicina è ben sviluppata questi fatti rappresentano l'eccezione. Con questo non significa che prendiamo meno infezioni, ma semplicemente abbiamo molte più armi per combatterle.

Vediamo quello che avviene fisiologicamente quando si presenta un'infezione.

Il corpo viene aggredito da agenti nocivi (batteri, virus, tossine) che vengono subito aggrediti dai nostri anticorpi a questo punto si crea una vera e propria battaglia per la sopravvivenza.

Noi viviamo questa battaglia sotto forma di gonfiore, arrossamenti, dolore e febbre.

La persona che non è disposta a portare a livello di coscienza i propri conflitti, elaborarli e gradualmente a superarli, è destinata a vederli scendere a livello materiale rendendoli visibili sotto forma d'inflammatione.

Ogni infiammazione è un conflitto divenuto materia.

Il significato dell'inflammatione è sempre da mettere in relazione a quello della zona in cui si produce.

La respirazione:

Il respiro è il cordone ombelicale attraverso cui la vita scorre dentro di noi. Il respiro fa che questo legame si mantenga. Il respiro ci rapporta costantemente a tutto.

Anche se l'uomo vuole isolarsi, il respiro provvede a far sì che questo non sia possibile.

L'aria che respiriamo ci collega tra di noi, che lo vogliamo o no. Quindi si può dire che il respirare ha a che fare con il "contatto" e con la "relazione". Questo contatto avviene negli alveoli polmonari. I nostri polmoni hanno una superficie di settanta metri quadri, a differenza della nostra epidermide che misura un metro quadro o due.

Il polmone è il nostro maggior organo di contatto. Il contatto che stabiliamo con i polmoni è indiretto e forzato a differenza della pelle che ha un contatto diretto e soggetto alla nostra volontà. Ad esempio, il rifiuto di prendere contatto con qualcuno attraverso il respiro si manifesta in uno spasmo respiratorio come nell'asma.

9

Gli ambienti dove non ci sentiamo a proprio agio, sollecitano enormemente le energie del polmone. Le malattie del sistema polmonare (naso, gola, bronchi ecc.) ci parlano di situazioni o persone che ci mettono a disagio. Ad esempio, il raffreddore, il naso intasato rendono impossibile una qualsiasi comunicazione, con la minaccia: - non avvicinarti, sono raffreddato! un'altro segnale viene dato dalla gola irritata e la voce roca che riducono al minimo il linguaggio. Una tosse violenta mostra come la comunicazione si limiti a gettare qualcosa in faccia alla gente. Anche le tonsille si gonfiano così tanto che non è possibile inghiottire tutto e questo porta a chiederci che cosa non si riesca a mandare giù. Un altro

significato è dato dalla medicina cinese, l'energia del polmone è collegata ad alcuni sentimenti quali la tristezza, la malinconia, il dispiacere, la solitudine e se questi diventano eccessivi, la esauriscono.

E' interessante vedere come la grande epoca del romanticismo, fu anche l'epoca della tubercolosi.

Ogni volta che si ha la sensazione di strettezza, si tratta di paura, l'unico rimedio contro la paura è l'apertura. E questa la si ottiene lasciando passare ciò che si era sempre evitato.

La pelle:

La pelle rappresenta la parte visibile del nostro corpo, quella che poniamo in relazione con gli altri. Assolve molte funzioni tra cui limitazione e contatto, attraverso la pelle siamo in contatto con l'esterno. Notevolmente irrorata e innervata, la sua superficie funziona come sistema d'informazione, perché direttamente collegata al nostro cervello. La pelle rispecchia tutti gli organi interni, quindi ogni turbativa di uno di essi si riflette sulla sua superficie.

Quando si manifesta un qualcosa sulla pelle un gonfiore, un arrossamento, un prurito, un ascesso, questo punto in cui avviene non è casuale, ma sta ad indicare un processo interiore corrispondente.

Al contatto e alla vista la pelle dell'uomo ci racconta qualcosa della sua psiche, ad esempio si diviene rossi di vergogna, pallidi per la paura, si suda per il terrore e l'agitazione.

Con la pelle noi ci tocchiamo e veniamo in contatto l'uno con l'altro.

Le sue patologie, possono essere utilizzate come difesa tra se e gli altri, sono risposte ad una minaccia rappresentata da conflitti interiori inconsci.

Nel caso delle eruzioni cutanee come l'acne giovanile il conflitto si ha nella pubertà con la sessualità che esplose, ma per lo più che viene repressa. Le diverse localizzazioni dell'acne nel corpo ci mostrano significati diversi, nel volto ad esempio ci parlano di un rapporto difficile da gestire con la propria personalità e le proprie pulsioni, sul dorso invece di aspetti del se e di emozioni indesiderate che non osiamo proporre neanche a noi stessi. Un'altra dermatosi è la psoriasi che si manifesta con focolai coperti da pustole dure e resistenti, quindi è come se ci si creasse una barriera come ad indicare un'eccessiva protezione.

Dietro ogni forma di difesa si nasconde una forte paura di essere feriti.

Per quanto riguarda il prurito, questo è un fenomeno di molte malattie, ma si può manifestare anche senza causa. Il prurito ci dice che qualcosa sul piano psicologico ci stimola e ci eccita. Questo qualcosa agisce su di noi, sia che si tratti di sessualità, aggressività, amore o simpatia.

La digestione:

10

Nella digestione più o meno avviene quello che accade nella respirazione, cioè assimiliamo qualcosa che viene da fuori ed eliminiamo quello che non ci serve.

Nella respirazione è dominante l'elemento aria, invece nella digestione domina l'elemento terra, quindi molto più materiale.

Il sistema digestivo è quello che comprende il maggior numero di organi.

Il primo passo della digestione avviene in bocca con la masticazione dei denti. Con i denti noi mordiamo, trituriamo, quindi i denti sono l'espressione di un atteggiamento aggressivo, della capacità e possibilità di afferrare, attaccare e di prendere posizione. "mostrare i denti a qualcuno" indica chiaramente un atto di difesa.

I denti malati o cattivi ci mostrano che la persona ha difficoltà a mostrare e mettere in atto la propria aggressività, ma anche della mancanza di prendere e affrontare le situazioni. Per lui i problemi sono difficili da masticare e digerire.

Il digrignare i denti nel sonno, avvolte in maniera così forte da dover utilizzare apparecchi specifici in modo da non danneggiare i denti, è un segno che esprime un'aggressività impotente. Chi durante il giorno reprime il suo desiderio di "mordere", finisce per digrignare i denti la notte.

Dopo aver masticato il cibo ecco che passa dall'esofago allo stomaco. E' proprio in questo organo cavo le cui pareti elastiche consentono di accogliere tutto quanto introduciamo, che si attua l'importante funzione di trasformazione, purificazione ed estrazione dell'essenza dei cibi grezzi. Nello stomaco noi non assimiliamo solo gli alimenti, ma elaboriamo anche le emozioni e gli affetti.

Per cui il malato di stomaco è colui che di continuo tende a rimuginare i pensieri e gli eventi in maniera eccessiva. L'abitudine di digerire sentimenti e aggressività non verso l'esterno, ma verso l'interno, contro se stessi porta come conseguenza fenomeni come l'ulcera gastrica.

Il malato di stomaco non accetta nessun conflitto e in questo mi viene in mente mia madre che da molti anni vive continuamente dei forti conflitti con mio padre.

Lei non riesce più a digerire molti degli alimenti più comuni, ricorrendo avvolte a pappe o ad alimenti quasi insapori. E' come se inconsapevolmente volesse tornare al periodo

dell'infanzia, quando non si doveva decidere, ne prendere posizione e si poteva anche rinunciare alla masticazione del cibo che come ho già detto rappresenta l'aggressività. Quindi il malato di stomaco deve imparare a prendere coscienza dei propri sentimenti, ed a elaborare i conflitti digerendo le proprie impressioni e sensazioni. Inoltre l'ulceroso dovrebbe prendere coscienza del proprio desiderio di protezione materna e della propria nostalgia di amore e di cure che avvolte sono nascoste dietro una faccia di orgoglio, indipendenza e capacità di imporsi.

Nell'intestino tenue avviene la vera e propria digestione del cibo, qui si attua la selezione finale degli alimenti. Nel suo ruolo di doganiere, l'intestino tenue lascia passare una determinata informazione e ne respinge un'altra.

Uno dei disturbi più frequenti è la diarrea questa ci parla delle nostre difficoltà ad assimilare l'esperienze senza giudicarle e nella maggior parte dei casi indicano che si ha la tendenza a giudicare in modo esagerato le situazioni e gli altri e a cercare un'eccessiva distinzione tra bene e male. Un'altro legame è la paura, come si dice in termini popolari: farsela addosso

11

dalla paura. La terapia della paura è sempre quella di rilassarsi, diventare flessibili e lasciare che le cose vadano come devono andare.

Di solito la terapia della diarrea si limita alla somministrazione di grandi quantità di liquidi. Ogni liquido è simbolo di flessibilità, quindi il paziente riceve quella elasticità che gli manca per ampliare i propri orizzonti limitati di cui ha paura.

Nell'intestino crasso la digestione vera e propria è già finita. Qui tutto quello che non è stato assimilato viene espulso come materiale di scarto.

Il disturbo più comune di questa zona è la stitichezza. Questa può avere vari significati, in psicoanalisi l'evacuazione è intesa come atto di dare e donare. Mostra un attaccamento eccessivo per le cose materiali e l'incapacità di donare su questo piano.

L'altro significato è che l'intestino crasso corrisponde all'inconscio, a differenza dell'intestino tenue che corrisponde al pensiero consapevole e analitico. Quindi se l'intestino crasso rappresenta l'inconscio, i suoi escrementi rappresentano il suo contenuto. Allora si può dire che la stitichezza è il tentativo di trattenere dentro di sé i contenuti inconsci che fanno paura.

Anche il pancreas interviene nel campo della digestione con due funzioni importanti: la prima producendo i succhi gastrici e la seconda producendo insulina.

Una bassa produzione d'insulina porta ad una patologia molto diffusa, il diabete.

Il diabetico in mancanza d'insulina non riesce ad assimilare gli zuccheri contenuti nel cibo, per cui questi vanno a finire nelle urine. Se si sostituisce la parola zucchero con la parola amore si può capire dove sta il problema del diabetico. Dietro alla voglia di mangiare cose dolci e alla sua incapacità di assimilare gli zuccheri, si nasconde un forte desiderio di amore, ma allo stesso tempo anche un'incapacità ad accettare amore.

Il diabete porta ad una superacidificazione del corpo che in casi estremi conduce fino al coma. Da qui il detto: - chi non ama diviene acido.

Sa prendere amore solo chi sa dare amore.

Il diabetico vuole amore, ma non ha il coraggio di affrontare il problema, non riesce a riceverlo perché lui stesso non ha imparato ad amare, così l'amore passa attraverso di lui come gli zuccheri che non riesce ad assimilare.

Il fegato svolge un ruolo essenziale nella digestione con la secrezione della bile, ma questa è solo una delle tante funzioni che mette in atto.

Le altre funzioni sono: immagazzinamento e produzione di energia, interviene a livello immunitario ed è addetto alla disintossicazione del sangue.

Uno dei disturbi comuni a tanti rientra appunto nella corretta funzione della disintossicazione, infatti spesso il fegato si ammala per accumuli di tossine dovuti sempre ad un eccesso: troppo cibo, troppo alcool, troppo grasso, troppe spezie ecc.

Quindi in questo caso mostra smoderatezza e che forse l'uomo ha perso la capacità di distinguere e valutare ciò che lo avvelena o meno.

Un altro significato è collegato al tipo di emozione che viene associata al fegato dalla medicina cinese, la collera.

Ci sono delle tipologie di persone che ogni qualvolta si presenta un problema che va affrontato con il mondo esterno, reagiscono a gran voce, urlando e dando sfogo a grandi

12

collere. In questo modo l'energia del fegato viene sottratta dalle normali funzioni, impedendo di svolgere correttamente le mansioni implicate nella digestione.

L'anoressia e la bulimia:

L'anoressia e la bulimia sono chiaramente due malattie psicosomatiche.

L'anoressia riguarda quasi totalmente il sesso femminile, spesso nella fase adolescenziale.

Queste persone iniziano a rifiutare il cibo, in parte perché desiderano dimagrire, ma in

profondità c'è un grande conflitto tra spirito e materia.

Spesso questo conflitto va ricercato nel rapporto con la madre, una madre poco presente, poco affetto ecc.

Con questo continuo rifiuto di mangiare, il corpo inizia a perdere quelle rotondità che tanto appartengono al corpo femminile, le mestruazioni scompaiono. Quindi tutto questo fa pensare ad un rifiuto della propria femminilità e sessualità.

Chi rifiuta il cibo acquista potere sugli altri, che cercheranno di fare qualsiasi cosa purché ricomincino a mangiare spesso con costrizioni.

Le costrizioni in questo caso vanno proprio evitate, forse è meglio far capire alla paziente che deve imparare a scoprire la propria femminilità, sessualità e fame d'amore mettendo da parte un po' di quel l'egocentrismo di cui va fiera.

La bulimia è il bisogno incontrollato di ingoiare cibo. Nelle forme gravi se non curata in tempo può condurre alla depressione. Queste persone hanno un vuoto esistenziale che cercano di colmare attraverso il cibo. Il cibo è strettamente collegato al ricordo della prima persona che si è presa cura di noi amorevolmente, la madre.

Il sistema urinario:

Il sistema urinario è composto dai reni e dalla vescica, questi permettono l'espulsione dei liquidi e delle tossine dal nostro corpo.

I reni rappresentano la socialità e in particolar modo quella più stretta che instauriamo con gli incontri interpersonali ad esempio nella vita di coppia, ma anche in un'amicizia.

Attraverso il legame con una persona, uno vive l'ombra dell'altro compensandosi a vicenda, in modo da condurre il rapporto ad una unità globale.

Il maggior pericolo nei rapporti a due avviene nel momento in cui si attribuiscono colpe esclusivamente all'altro, per delle problematiche di comportamento.

Quindi se non prendiamo in considerazione l'idea di analizzare ed elaborare i nostri lati d'ombra riflessi nell'altro, non potremo avere la giusta crescita e maturazione, che si può ottenere solo con la consapevolezza. Se questo errore viene somatizzato, anche i reni non sapranno più distinguere ciò che dovrà passare dai sistemi di filtraggio, come accade nella nefrite.

Il collegamento dei reni con la socialità e il contatto, si può vedere nella vita di tutti i giorni.

Infatti il bere in compagnia è un'abitudine che favorisce il contatto interpersonale e noi sappiamo quanto i liquidi stimolino il rene.

13

I calcoli e le coliche renali, sono un'altra problematica che riguarda i reni.

I calcoli si formano per un'eccessiva presenza nelle urine di alcune sostanze (acidi urici, fosfato di calcio, ossalato di calcio) e la causa principale è la scarsità di liquidi che beviamo, perché questi favoriscono una maggiore solubilità di queste sostanze. Come ho già detto i liquidi ed in particolar modo il bere sono strettamente collegati alla socialità e al contatto, quindi chi non beve o beve poco è come se voglia mantenere le proprie distanze.

Le misure terapeutiche per risolvere le coliche renali vanno a correggere anche i problemi che si hanno con la socialità: il calore è espressione di amore, la distensione di rendersi disponibili e il bere molto è quello che rimette tutto in movimento.

La vescica è un contenitore in cui viene raccolta l'urina eliminata dai reni, questa urina a sua volta, esercitando una pressione sulla vescica permetterà il suo svuotamento.

I problemi alla vescica si possono tradurre come pressioni avvertite a livello psicologico

Le pressioni ci invitano sempre a rilassarci e se questo non avviene, lo trasferiamo a livello corporeo tramite la vescica.

Nella medicina cinese il sistema urinario è legato al principio energetico dell'acqua che rappresenta le memorie ancestrali. Quindi le malattie che interessano queste zone ci indicano che abbiamo delle paure e delle resistenze verso eventuali cambiamenti della nostra vita, che qualcuno ci vuole imporre.

Il sistema circolatorio:

Il sistema circolatorio è composto dal cuore, sistema arterioso e venoso.

Grazie ad esso il liquido vitale può circolare e apportare nutrimento in ogni parte del corpo.

Uno dei problemi più frequenti riguarda la pressione sanguigna.

Il sangue simbolizza la vita e la pressione sanguigna è l'espressione della dinamicità della persona. Una persona con la pressione bassa (ipotonica) evita tutte le resistenze, cerca di non imporsi, se si imbatte in situazioni di conflitto si ritira in fretta come fa il suo sangue fino a farlo svenire. Nello svenimento la coscienza si ritira nell'inconscio rinunciando così a se stessi e ad ogni responsabilità.

Nell'ipototonico troviamo anche le caratteristiche dell'anemico, che manca di ferro.

L'anemico rifiuta di far propria la parte che gli spetta di energia per poi trasformarla in forza d'azione. In tutti e due i casi la malattia diventa un alibi per la propria passività.

Il contrario dell'ipotensione è l'ipertensione. È noto che la pressione si può alzare con la



sola immaginazione, questa immaginazione porta la persona che ne soffre ad una continua eccitazione, l'iperteso si trova sempre nelle vicinanze di un conflitto senza arrivare ad una soluzione perché non lo affronta. La pressione alterata si spiega nel fatto che si fornisce più energia di quella che serve per risolvere meglio i conflitti futuri, ma se questi conflitti non vengono affrontati l'energia in più non verrà consumata e la pressione andrà a salire.

Quindi possiamo dire che entrambi evitano i propri conflitti anche se con tattiche diverse.

L'ipoteso si rifugia nell'inconscio mentre l'iperteso distoglie l'attenzione dal conflitto, portandolo ad un'eccessiva attività fisica e mentale.

Un'altra causa della pressione alta è data dall'età perché le pareti dei vasi sanguigni si calcificano. Il compito del sistema venoso è quello di trasmettere e comunicare e con l'età si perdono flessibilità ed elasticità come anche nella comunicazione.

Simbolicamente i problemi arteriosi sono spesso associati al principio maschile quindi allo Yang (la pressione, la velocità del sangue..) e colpiscono di solito l'uomo, mentre i problemi

14  
venosi al principio femminile e cioè allo Yin (sangue più scuro, più lento, maggiore ampiezza e ricettività del vaso..) e colpiscono in prevalenza le donne.

Il cuore è l'organo principale della circolazione sanguigna.

Il ritmo cardiaco risponde subito alla minima sollecitazione, sia fisiologica (sforzo) che psicologica (emozione). Questa è la sede dell'amore e delle emozioni, ciò che distoglie il cuore dal suo ritmo abituale è sempre un'emozione che può essere paura, gioia o amore.

Quindi i disturbi come tachicardie, palpitazioni, infarti e altri problemi cardiaci ci rivelano la nostra fatica a gestire gli stati emotivi, o di dare loro la possibilità di esprimersi. Possono anche dirci che lasciamo troppo spazio al risentimento, all'odio.

I disturbi del ritmo cardiaco colpiscono quelle determinate persone che non si fanno smuovere da nessuna emozione e l'infarto è la somma di tutte le emozioni non espresse e dai sentimenti non manifestati.

Un antico detto dice:

soltanto un cuore duro può spezzarsi!

Sessualità e sistema riproduttivo:

La sessualità e il rapporto a due rappresentano i motivi di maggiore conflittualità per l'uomo. Come ho già accennato in precedenza la teologia cristiana nel corso della sua evoluzione ha demonizzato la corporeità e quindi anche la sessualità, ed il risultato è stato un contrasto incurabile tra sesso e cammino spirituale.

La discendenza umana si perpetua grazie all'incontro di un uomo, quindi di natura Yang (sole, fuoco, forte, attivo, penetrante..) e una donna di natura Yin (luna, acqua, passivo, tenero, accogliente..). La sessualità è quindi una possibile espressione del principio di "polarità" e dell'unione degli opposti. Questo difficile tema della polarità porta l'uomo ad un continuo conflitto, finché non riuscirà a trovare l'unità.

Questa unità viene raggiunta solo se entrambi i poli riproducono a pieno le loro specifiche caratteristiche.

È sciocco che l'acqua si lamenti di non poter bruciare ed emanare luce e per questo pensi di valere di meno. Proprio perché non può bruciare può accogliere, cosa che il fuoco non può fare.

Questo significa che uno non è né meglio né peggio dell'altro, semplicemente è diverso.

Nei disturbi mestruali ed in altri sintomi di campo sessuale, la causa va ricercata proprio nella non accettazione della propria femminilità. Chi vive dolorosamente le mestruazioni, vive dolorosamente la propria femminilità. I problemi mestruali fanno intuire problemi sessuali, perché la protesta alla dedizione e l'accettazione sono indice dei disturbi mestruali ed impediscono anche il donarsi nella vita sessuale. Chi sa abbandonarsi nell'orgasmo sa farlo anche nelle mestruazioni. È noto che in situazioni di grande paura e insicurezza, nelle catastrofi, in prigione, nei campi di concentramento può manifestarsi la sospensione delle mestruazioni, perché tutte queste situazioni per natura non sono adatte al tema "donazione", anzi portano la donna ad assumere atteggiamenti maschili come il rendersi attiva ed imporsi. Per quanto riguarda i problemi maschili, i disturbi più evidenti e peggio vissuti sono quelli dell'impotenza erettiva e la eiaculazione precoce. Per la stragrande maggioranza dei casi, hanno origini tipicamente psichiche come una scarsa padronanza della propria identità

15

sessuale, inoltre la diminuzione dei tempi dedicati all'amore è segno di una difficoltà di sintonizzarsi con il proprio corpo e più in generale di percepire se stessi nel presente, perché il "dopo" è ritenuto più importante.

Questa è solo una piccola parte di tutto quello si può analizzare, è uno strumento che insieme ad un po' di esercizio consentirà d'interrogare i propri sintomi in modo significativo.

"Finché l'oggi non sarà diventato il domani, non

conosceremo i benefici del presente..”

Proverbio cinese

Constatate che qualcosa ci parla tramite il corpo e che nulla appartiene al caso può far paura o farci credere nella fatalità.

Se la vita comunica intensamente con noi ed esprime ciò che non va nel nostro corpo, è anche per metterci nelle condizioni di cambiarlo.

Soltanto l’osservazione attenta e costante può far superare le resistenze e far crescere quell’amore che è necessario ad integrare ciò che si è scoperto.

Vedere le nostre ombre significa: illuminarle.

“Se il cielo ci dà la conoscenza del futuro è solo perché, possa essere cambiato”

L’alchimista di Paolo Coelho

Bibliografia di riferimento :

Michel Odoul “ Dimmi dove ti fa male e ti dirò perché “ ed. il punto d’incontro

Thorwald Dethlefsen “ Malattia e destino” ed. Mediterranee

Georg Groddeck “Il libro dell’Es” ed. gli Adelphi

Roberto Bassi “La ragazza che odiava gli specchi” ed. Bollati Boringhieri

Appunti vari di psicosomatica.





