



“FIORIRE...È LO SCOPO”

Matricola: 0215

Gloria Botticini

Relatrice: Gigliola Guerini

INDICE

○ Si chiamava Caterina	Pag. 5
○ Accettazione e consapevolezza	Pag. 7
○ Il cancro	Pag. 8
○ I capelli	Pag. 14
○ Atelofobia	Pag. 18
○ Palle di pelo	Pag. 18
○ La paura	Pag. 21
○ La via del cuore	Pag. 22
○ Paura e cervello	Pag. 24
○ La neocorteccia o materia grigia	Pag. 24
○ Il cervello limbico	Pag. 26
○ Amigdala	Pag. 27
○ Paura e cascata ormonale	Pag. 30
○ Acth l'ormone della paura	Pag. 31
○ Psiconeuroendocrinoimmunologia	Pag. 33
○ Reazione alla paura dal punto di vista fisico	Pag. 34
○ Medicina tradizionale cinese	Pag. 36
○ Cibo ed emozioni per la medicina tradizionale cinese	Pag. 42
○ Alimentazione e paura	Pag. 44
○ Cibo e ormone della paura	Pag. 46
○ Quando una corretta alimentazione non basta piu: oligoelementi	Pag. 48
○ La salute è la completa e armonica unione di anima, mente e corpo: Fiori di Bach	Pag. 54
○ Mi sono detta: Salvati!!	Pag. 61
○ Massaggio metamorfico	Pag. 63
○ Lo schema prenatale	Pag. 64
○ Il tocco è essenziale come la luce del sole: riflessologia plantare	Pag. 69
○ Idrotermofangoterapia	Pag. 75
○ Spazzolatura della pelle a secco	Pag. 77
○ Pediluvi e gambiluvi	Pag. 78
○ Radicamento	Pag. 79
○ Il primo Chakra e la fonte dell'equilibrio	Pag. 80
○ Come il respiro influenza la paura: l'importanza di una	

corretta respirazione	Pag. 83
○ Il coraggio	Pag. 88
○ Conclusione	Pag. 91
○ Ringraziamenti	Pag. 93
○ Bibliografia e sitografia	Pag. 95

A Caterina.

Al suo dolore, al suo coraggio.

Grazie!

SI CHIAMAVA CATERINA

Si chiamava Caterina ed era la mia catechista.

Abito in un paese piccolo e come buona regola ci si conosce tutti. Caterina viveva qui da sempre e da alcuni anni ormai era la mia catechista. Mi ricordo i suoi dettagli come fosse ieri. Era bionda, alta, con due spalle belle larghe, sempre sorridente e sempre con lo stesso taglio di capelli che teneva in un ordine rigoroso, a caschetto e con le punte all'insù. Ci teneva in particolar modo. Era sempre truccata e vestita da "signora" dicevamo noi, con quella classica gonna delle signore lunga leggermente sotto il ginocchio, calze color carne, scarpa con un tacchetto blu appena pronunciato ma che quando si è piccole è simbolo di estrema femminilità e sensualità, un bel maglione con qualche perla e guai a non mettere una bella collana abbinata a dei vistosi orecchini. Ricordo i suoi occhioni azzurri truccati alla perfezione e quella dolcezza che aveva nel guardarti velata da una leggera malinconia. La sua bocca aveva bordi leggermente all'ingiù e le labbra sottili richiamavano finezza e fragilità, cosa che invece non si poteva dire delle sue mani, corte e tozze ma con unghie sempre ben curate ed uno smalto bianco perlato tipico di una certa classe. Aveva una passione smisurata per la bellezza e l'estetica o almeno così ricordo io. Un anno a catechismo, forse ero in quarta o quinta elementare, si è presentata con un taglio di capelli tutto nuovo e particolare. Un po' anonimo per lei ci dicevamo tra amiche, poco frizzantino rispetto alla sua reale natura e aveva suscitato in noi un certo interesse. Un martedì pomeriggio come di consuetudine stavamo seguendo la nostra ora di lezione settimanale durante la quale Caterina si è sentita male ed è svenuta cadendo a terra. I banchi arancio della sala dell'oratorio erano posizionati a quadrato perfetto nella stanza, nel lato opposto al mio sedeva un mio compagno ed esattamente dietro di lui Caterina era sdraiata a terra. Poco più avanti intravedevo, sul pavimento, una sorta di straccio, di telo, di sciarpa, non capivo, ricordo solo che era molto scuro. Un secondo dopo lo svenimento Caterina provava a rialzarsi, vedo ancora le sue mani che si fanno forza sullo schienale delle sedie dei miei amici, quelle mani corte e tozze che fino ad un istante prima ammiravo per la cura ed emanavano sicurezza per la loro forma, adesso mi terrorizzavano. Una volta rialzata ho realizzato che quella che doveva essere la sua nuova pettinatura in realtà le era appena volata via, era una parrucca. Caterina aveva un tumore ed una volta in piedi era completamente calva. Seduta in parte a me, una mia compagna, dallo spavento piangeva disperata. Confusi e spaventati abbiamo chiamato il marito che dopo poco è arrivato e l'ha portata via.

Di quel pomeriggio ricordo il grigio, la confusione, l'incertezza, l'immensa paura che paralizza e la voglia di piangere. Finita la lezione sono tornata a casa e non c'era nessuno ad aspettarmi. L'agghiacciante paura mi aveva spinto a stare sotto il portico fino all'arrivo di mia mamma perché

non ero in grado di stare in casa da sola. Vedevo Caterina senza capelli ovunque, in ogni stanza, in ogni ombra, la sentivo in ogni piccolo rumore tipico di una casa vuota, sotto ogni letto e dietro ad ogni porta. Non so nemmeno dire quanto tempo ci ho messo a riaddormentarmi la sera e le sere successive per un lunghissimo periodo. Per mesi e mesi sono restata terrorizzata e a distanza di 15 anni ho ancora incubi che mi perseguitano e non mi permettono di dormire completamente al buio. Da allora vivo con l'angoscia che possa venirmi un tumore o che possa venire ad una persona a me cara e non solo per la gravità della malattia, ma anche e soprattutto per la perdita dei capelli, per il dover mettere una parrucca, per il dover affrontare la mia immagine allo specchio calva o peggio ancora dover vedere un mio familiare in questa situazione. Sono terrorizzata dalle persone che a causa di una malattia hanno perso i capelli, in particolar modo nelle donne e soprattutto sono terrorizzata dalle parrucche e ossessionata dai capelli che siano miei o di altri. Ho avuto attacchi di panico perché avevo la certezza di essere ammalata e mi vedevo circondata solo di persone ammalate, addirittura riuscivo a far sì che mi si infiammasse il seno tante erano le volte in cui controllavo che fosse tutto a posto. È diventata una paura incontrollabile che rasenta la paranoia, che paralizza, che fa sudare la schiena e ti fa venire solo voglia di piangere.

Caterina è tornata da noi qualche mese dopo l'accaduto. Non è stata MAI più la stessa cosa.

Questo episodio ha segnato il vero incontro con la mia più grande paura che ha condizionato tutta la mia vita.

Oggi, con il lavoro di questa tesi ho deciso di rendere omaggio a Caterina e ringraziarla di cuore per avermi permesso, tramite la sua esistenza, di entrare in contatto con la parte di me che più mi terrorizza e che, anche grazie al triennio svolto alla Con sé, ho finalmente deciso di affrontare.

È incredibile come la mia vita sia sempre stata circondata da persone con questa malattia. È come se la vita stessa cercasse, in modo più o meno delicato, di farmi superare questo trauma. Forse con questa tesi potrò finalmente dare pace a me stessa e riuscire una volta per tutte ad accogliere la donna che è sempre stata Caterina con tutta la sua forza e la sua fragilità insieme con enorme gratitudine nei suoi confronti per avermi dimostrato che nella vita non si molla mai.

ACCETTAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

Quando nasce un bambino, sa nel profondo del cuore che la ragione per cui si incarna è essere sé stesso, pur vivendo molteplici esperienze. La sua anima, d'altronde, ha scelto la famiglia e l'ambiente in cui nasce con uno scopo ben preciso; tutti, venendo al mondo su questo pianeta, abbiamo la stessa missione, quella di vivere delle esperienze fino ad accettarle e ad amarci attraverso di esse.

Fintantoché un'esperienza viene vissuta nella non-accettazione, ovvero nel giudizio, nel senso di colpa, nella paura, nel rimpianto o in altre forme di non-accettazione, l'essere umano continua ad attrarre a sé circostanze e persone che gli faranno rivivere la medesima esperienza. Alcuni non solo la rivivono più volte nel corso della stessa vita, ma devono reincarnarsi più volte per riuscire ad accettarla completamente.

Accettare un'esperienza non significa che diventa la nostra preferita o che siamo d'accordo con essa. Si tratta piuttosto di consentirci di imparare e di sperimentare attraverso ciò che viviamo, e, soprattutto, di imparare che cosa è benefico per noi e che cosa non lo è. L'unico modo per riuscirci è diventare consapevoli delle conseguenze dell'esperienza: tutto ciò che decidiamo o no, ciò che facciamo o no, ciò che diciamo o no, e persino ciò che pensiamo o sentiamo, comporta delle conseguenze. L'essere umano vuole vivere in modo sempre più intelligente; quando si rende conto che un'esperienza provoca conseguenze nocive, invece di prendersela con sé stesso o con qualcun altro, può semplicemente imparare ad accettare il fatto di averla scelta, quasi sicuramente inconsciamente. Dobbiamo vivere le nostre esperienze nell'accettazione, dando la possibilità a noi stessi di poter ripetere più volte la stessa situazione, la stessa esperienza sgradevole, prima di riuscire a trovare la volontà e il coraggio necessari per trasformarsi.

Noi tutti abbiamo moltissime credenze che ci impediscono di essere ciò che vorremmo essere. Più questi modi di pensare o credenze ci fanno male, più cerchiamo di occultarle: riusciamo addirittura a credere che esse non ci appartengano più, nel qual caso per risolverle ci vorranno diverse incarnazioni; la nostra anima potrà essere completamente felice solo quando i nostri corpi mentale, emozionale e fisico saranno tutti in ascolto con il Dio interiore.

Tutto quanto viene vissuto nella non-accettazione si accumula sul piano dell'anima la quale, essendo immortale, continua a rinascere, sotto diverse forme umane, con questo fardello in memoria. Prima di venire al mondo decidiamo che cosa vogliamo risolvere nell'incarnazione che ci aspetta, una decisione che, insieme a tutto quanto abbiamo accumulato in passato, non è registrata nella memoria cosciente, ovvero dalla memoria che è legata all'intelletto. Soltanto nel corso dell'esistenza prenderemo gradualmente coscienza del nostro disegno di vita, e di ciò che siamo venuti a sistemare. Far fronte a tutto ciò richiede un grande coraggio, perché è inevitabile che si metta il dito su vecchie piaghe, che possono ancora fare molto male; soprattutto se ce le trasciniamo da diverse vite. Più

soffriamo in una data situazione o con una persona, più la ferita viene da lontano. Per aiutarci possiamo contare sul nostro Dio interiore. Questa potenza è sempre presente e all'opera dentro di noi; agisce da guida verso persone e situazioni funzionali alla nostra crescita affinché ognuno di noi riesca ad evolvere in base al disegno di vita scelto prima di nascere.

“cercando di fuggire da una situazione che ci fa del male, fuggiamo anche da ciò che ci consentirebbe di liberarcene”.

Claudia Rainville

IL CANCRO

Dietro la diagnosi del cancro si nasconde un grande modello inseguito ed interpretato, anche se non parte del nostro vero essere, che si può esprimere dietro una moltitudine di malattie. Ognuna di queste colpisce le persone nella totalità della loro esistenza, indipendentemente dall'organo in cui originariamente scaturisce. La sua tendenza a diffondersi nell'intero corpo dimostra che riguarda l'essere umano nel suo insieme. Come spauracchio del nostro tempo il cancro non tocca solo la persona che ne è direttamente coinvolta, ma tutta la società, che ne ha fatto un vero e proprio tabù più di qualsiasi altra malattia. Nonostante sia generalmente diffuso, il cancro è diventato uno degli elementi caratteristici delle nazioni industrializzate. Fino a che punto oggi i tumori siano diventati una minaccia, lo dimostra il fatto che questa malattia infonde in noi molta più paura di quanto non facciano tutte le altre. Già il suo nome porta il contrassegno del nostro giudizio: maligno. Il cancro ci confronta con un tema che si annida nell'ombra più profondamente del dolore della morte stessa. Nessun'altra malattia rappresenta il collegamento tra corpo, anima, spirito e società come il cancro. Il comportamento della cellula cancerogena ha alla base una problematica di crescita. Dopo essersi dimostrata prudente e rispettosa, la cellula si trasforma completamente. La crescita caotica, priva di prudenza e di rispetto, non risparmia né i territori esterni, né le fondamenta della propria vita. Le leggi della crescita sana vengono quindi ignorate. La cellula cancerogena si pone al di sopra delle regole della normale vita comune delle cellule e infrange senza scrupoli tabù di vitale importanza. Invece di occupare il posto per lei stabilito e di adempiere al proprio dovere, oltrepassa pericolosamente i limiti e degenera. Nella sua selvaggia ed egocentrica attività di scissione, si moltiplica in ogni direzione. Le zone limitrofe e anche lontane del corpo sono oggetto di questa violenta aggressione. Tutto deve procedere in accordo alla testa della cellula cancerogena, e i suoi discendenti sono identici a lei. Neppure le membrane basali, le barriere più importanti dei tessuti riescono a resistere alla sua aggressività. La cellula rivela così il suo enorme problema di comunicazione e riduce tutti i rapporti di vicinato ad una politica violenta. Rinuncia alla comunicazione con il capo dello sviluppo al quale

era destinata, a vantaggio dell'egoismo, alle pretese di onnipotenza e di immortalità. Simbolicamente il problema della comunicazione si esprime nella respirazione disturbata delle cellule: la respirazione rappresenta lo scambio e il contatto.

La personalità tipica delle persone affette da cancro è rappresentata da individui che tentano di adattarsi quanto più possono, di vivere nel modo meno appariscente possibile, di conformarsi alle norme e di non pesare a nessuno con le proprie esigenze. Essi ignorano del tutto le pretese di crescita personale ed evoluzione psicologica, perché non vogliono esporsi in alcun modo. La loro vita è priva di stimoli: evitano fin dove è possibile le esperienze nuove, che potrebbero portare movimento nella loro vita e non osano assolutamente neppure avvicinarsi ai propri limiti; e cercano di ignorare quei pochi stimoli che riescono a penetrare nel carro armato del proprio sistema difensivo. La repressione della possibilità di fare esperienze di confine riflette l'attività difensiva che senza farsi notare si svolge nel corpo e tiene tutto sotto controllo. Le esperienze che vanno oltre i limiti o anche soltanto innocenti occhiate oltre la frontiera vengono soffocate sul nascere per mantenere inalterata la situazione ad ogni costo. Il gradino successivo di questo processo mostra quanto alto può divenire il prezzo da pagare. Quando il flusso degli impulsi evolutivi, bloccato per anni, rompe l'argine della repressione ed induce a vivere la vita fino in fondo in modo incontrollato. Dopo la rottura dell'argine non ci sono più possibilità di tornare indietro né di fermarsi. Il corpo va a vele spiegate verso ciò che finora era riuscito a controllare con grandi sacrifici. Il fenomeno della repressione si rivela tanto nella vita psicologica quanto nella malattia fisica. Quello che alla gente può apparire come un riserbo gentile o piacevole, può essere in realtà una repressione degli impulsi vitali, e in ultima analisi una vita non vissuta. Come la cellula che deve sopportare le stimolazioni più dure e persistenti si impegna totalmente per svolgere il proprio dovere di cellula intestinale o polmonare, così anche i pazienti cercano di rispettare il loro dovere di figlia, figlio, madre, padre, dipendente eccetera, per soddisfare gli altri, ignorando le proprie esigenze. La loro evoluzione finisce per bloccarsi, come quella della cellula tormentata. Lo stato d'animo di chi è costretto a "non vivere" la propria esistenza è pertanto represso. Spesso i soggetti non sono consapevoli della loro depressione latente, proprio come il corpo ignora la repressione dei suoi tentativi di rivolta. La gente non si accorge di niente perché ha ben poca tendenza a condividere qualcosa a questo riguardo ed ancor meno è disponibile a dividere la propria vita con gli altri. Soltanto quando l'argine si spezza e la vita repressa erompe, si rivela la disponibilità alla partecipazione – in modo però veemente e non risolutivo.

Nella fase precedente la manifestazione della malattia, i soggetti sono in effetti già "pazienti", cioè persone che controllano la loro situazione con grande pazienza. Ampiamente dipendenti dal loro ambiente e desiderosi di mantenere buoni rapporti di vicinato, si mostrano affidabili e gentili. Appaiono anche degni di fiducia in quanto reprimono già sul nascere gli impulsi al cambiamento. Nel

loro desiderio di non essere di peso agli altri, non risulta loro affatto difficile farsi degli amici. Le amicizie profonde sono ostacolate però dal fatto che conoscono molto poco se stessi e non possono quindi mostrarsi veramente. Dato che non capiscono se stessi, agli altri sembra facile capirli, almeno inizialmente. Se, col manifestarsi della malattia vengono alla luce elementi più profondi della loro personalità perché i soggetti cominciano a confrontarsi con la propria vita, non è facile né per il malato né per l'ambiente circostante accettare questi aspetti del tutto inattesi. Di frequente i pazienti "normopati" (normopatia: osservanza incondizionata e inflessibile delle norme diviene malattia. Dr. Wolf Butig) hanno attorno a sé persone che si sentono obbligate nei loro confronti. Dato che hanno sempre cercato di dar ragione a tutti e di mettere in secondo piano la propria crescita, persone in sintonia con loro si metteranno a loro disposizione. A buon diritto questi pazienti possono considerarsi pilastri della società. Dietro la facciata dell'esemplarità stanno in agguato però tutte quelle caratteristiche che, nel secondo stadio del cancro, quello della manifestazione, si rivelano sul piano sostitutivo del corpo. Quello che non è emerso a livello di consapevolezza, trova ora qui il suo palcoscenico, sul quale saranno recitati soprattutto drammi, cioè i "pezzi teatrali dell'ombra". Gli impulsi alla trasformazione repressi per anni si fanno strada nel capo sotto forma di mutazioni. Ci si dimentica di quello che si può fare e di quello che non si deve fare: l'unica cosa che conta è il viaggio egoistico. L'adeguamento perfetto alle regole sociali si trasforma in un atteggiamento parassitario ed egoista, privo di rispetto per le tradizioni ed i diritti altri. Se prima non ci si era mai permessi di esprimere una propria opinione, ora emerge dall'ombra la pretesa a lungo repressa di formare l'intero mondo (del corpo) a propria immagine. L'organismo viene seminato di figlie portatrici di morte (cellule cancerogene). La semina psicologica rimandata tanto a lungo germoglia ora nel corpo in tempo record e mostra quanto sia forte il desiderio fin ora non vissuto di auto-realizzazione e di imposizione priva di scrupoli dei propri interessi. Con la manifestazione della malattia è possibile individuare nel comportamento del paziente una parte piuttosto ampia delle rivendicazioni dell'io. Quando il contenuto dell'ombra emerge in superficie, per prima cosa suscita stupore. Persone finora tranquille e pacifiche esigono che ora tutto ruoti attorno alla "propria malattia". Servendosi della diagnosi come alibi, si azzardano a prendere il coltello dalla parte del manico e a far ballare gli altri al suono della propria musica. La loro discrezione ed il loro tatto proverbiale se ne vanno a mare, e ora la musica cambia totalmente. Persone perfettamente adatte escono improvvisamente dalle righe e superano i limiti. Anche se agli altri questo cambiamento risulta sgradevole, per l'interessato rappresenta una grossa occasione. Se infatti i principi della trasformazione, dell'auto-realizzazione e del successo vengono vissuti a livello psicologico e spirituale e diventano visibili a livello sociale, il corpo viene alleggerito. Molti pazienti sono però così legati ai loro ruoli, da mantenere il loro atteggiamento di sopportazione persino davanti alla morte. Se non si scarica il piano dell'anima, il

principio dell'io limane relegato al palcoscenico del corpo. Le possibilità di risolvere le cose col cancro sono di gran lunga migliori, se la persona si apre totalmente al confronto e non si limita a mandare in battaglia solo il proprio corpo come delegato. Per risolvere veramente qualcosa è necessario in primo luogo affrontarla.

In base a quanto descritto, il cancro si configura come processo di crescita e di regressione calato nel corpo. A queste due componenti viene ad aggiungersene un'altra, quella della difesa. La situazione di base del cancro può rimanere immutata per anni senza che si arrivi alla formazione del tumore. Le premesse psicologiche possono esistere da molto tempo, gli stati di irritazione carcinogeni possono essere presenti, e tuttavia il cancro può arrivare a manifestarsi soltanto dopo determinate sollecitazioni. Fino a quel momento è dominato dal sistema immunitario. Soltanto il crollo delle difese corporee gli offre la possibilità di formare un tumore di tipo primario. Il collasso del sistema immunitario viene percepito da certi pazienti e descritto come un periodo di particolari stati di tensione e di PAURA.

Che cosa a livello profondo porti alla caduta delle difese dell'organismo e alla conseguente triste situazione, è una domanda alla quale si può rispondere in termini generali e non limitati al processo del cancro. Ogni raffreddore rivela questo fenomeno: quando si arriva a non poterne più e ci si chiude interiormente, il corpo, che svolge funzioni sostitutive, si apre ai virus corrispondenti ed il naso si chiude. In termini medici la debolezza delle difese rende il soggetto più aggredibile dalle malattie. Se la coscienza si chiude a problematiche stimolanti, il corpo, come vicario, deve aprirsi agli stimoli corrispondenti. Il sistema immunitario diventa quindi più debole, ogni volta che le difese a livello di coscienza sono eccessive. Di base, l'essere umano è dotato di un sistema difensivo sano ad entrambi i livelli. È logicamente importante difendere i confini del proprio corpo con l'aiuto di un sistema immunitario vitale capace di contrastare i pericoli del mondo esterno. Allo stesso modo abbiamo bisogno di una certa difesa psicologica per non essere sommersi da impressioni troppo forti e trascinati nella psicosi. L'ideale sarebbe raggiungere il giusto equilibrio tra apertura totale e chiusura assoluta ad entrambi i livelli. Così facendo il sistema immunitario, grazie al suo buon allenamento, può avere la meglio su qualsiasi virus: non essendo stato risparmiato, ma avendo affrontato con coraggio molti conflitti, è sempre pronto al cambiamento e sicuro di vincere. Soprattutto non corre il rischio di essere dominato dai virus perché non viene indebolito a livello psicologico. Chi accetta le sfide con consapevolezza e sa anche difendersi, non ha bisogno di trasferire il proprio problema al corpo. Un individuo impaurito e limitato si "prenderà" più spesso dei virus a causa del suo cattivo sistema immunitari, e coltiverà raffreddori corrispondenti. Per abbattere le difese e permettere al tumore di manifestarsi sono quindi necessari un blocco ed una chiusura profondi. Ciò si verifica

quando la persona non si apre più ad un aspetto importante della propria vita. Se questo contatto è appeso ad un filo e all'improvviso si spezza, è proprio come se si strappasse il filo della sua esistenza. La miglior terapia comincia quando ci si rende conto che la normopatia è di fatto già una malattia, anche se si avvicina agli ideali del nostro tempo. Ne deriva che quest'epoca sogna un sogno che sollecita il cancro. Valutati con questo metro, i geni cancerogeni che vengono scoperti quotidianamente diventano innocui. Se in questa prima fase viene iniziato il processo di individuazione, si potrebbe effettivamente utilizzare il termine prevenzione senza spacciarlo per le diagnosi precoci (sicuramente di gran lunga migliori rispetto a quelle tardive; in ogni caso le prime non hanno niente a che vedere però con la prevenzione). In questo stadio sarebbe ancora possibile compiere i passi necessari senza incontrare grandi tensioni. Se la diagnosi è già stata fatta, la tensione è enorme. Essa da un lato può deprimere, ma può anche dare coraggio e stimolare la crescita. Molti pazienti vivono la diagnosi "cancro" come una condanna a morte. Il loro cammino all'indietro porta alla rassegnazione, cioè non combattono per vivere più a lungo. Altri accettano la sfida: la diagnosi agisce su di loro come un processo di iniziazione a una nuova vita che deve scorrere secondo altre leggi.

Secondo le diagnosi, si tratta di sottrarre al mondo delle ombre quanti più gradini possibili. Quello che viene riportato alla coscienza e vissuto, non ha bisogno di essere rappresentato sul palcoscenico del corpo. Premessa necessaria è un'analisi onesta della propria situazione, che ci porti a capire che niente avviene per caso e che tutto ha un significato, persino una terribile malattia. Tra le opportunità di sottrarre al corpo ciò che sarebbe compito dell'anima, figurano tutte le manifestazioni che il cancro impone sull'organismo: il superamento dei limiti, la crescita vitale, l'aggressività selvaggia. Si tratta di sostituire la posizione tiepida con le altitudini e le profondità della propria vita. La sfrenata creatività che si esprime nel cancro, deve procurarsi consapevolmente uno spazio vitale, a partire dal campo fisico fino a raggiungere quello dell'anima e del corpo. Come la cellula cancerogena crea qualcosa da se stessa, anche i pazienti devono creare qualcosa dalla loro vita. E deve essere qualcosa di assolutamente personale: le aspirazioni autarchiche del cancro lo fanno capire. La fertilità delle cellule cancerogene deve essere vissuta personalmente. Le riflessioni verso il passato, verso le proprie radici è importante – forse, anche letteralmente necessaria. Forse occorre ritirarsi dalle funzioni altamente specializzate che si occupano all'interno della società, della ditta o della famiglia e diventare di nuovo un essere umano con necessità individuali e idee un po' folli.

Nelle battaglie contro le cellule cancerogene bisogna peraltro fare attenzione che la lotta contro di loro non diventi una lotta contro il proprio destino. Prima di ogni guarigione è necessaria una fase di accettazione; prendersela con il destino porta nella direzione opposta. Infine è necessario sostenere la creatività del paziente e non contribuire a distruggerla come fanno le terapie mediche classiche.

Queste terapie dovrebbero essere considerate soltanto come possibilità per guadagnare tempo: parallelamente è necessario servirsi di altri mezzi, di cui è specializzata la terapia olistica, in grado di fornire energia. Questi mezzi rappresentano supporti ottimali alla chemioterapia e alle radiazioni.

Ci sono delle domande che dovremmo porci o che dovremmo porre al nostro paziente:

- Vivo la mia vita o la faccio determinare da circostanze esterne?
- Rischio di rompermi la testa o faccio dei pigri compromessi per amor di pace?
- Lascio alle mie energie il loro spazio o le sottometto in ogni caso a regole e provvedimenti prestabiliti?
- Mi permetto di esprimere la mia aggressività o risolvo tutto in me stesso e con me stesso?
- Quale ruolo svolgono i cambiamenti nella mia vita? Ho il coraggio di aprirmi a nuovi orizzonti? Sono fertile e creativo?
- La comunicazione e lo scambio vivo hanno un ruolo importante nella mia vita, o me la cavo meglio da solo?
- Mi permetto di tanto in tanto di superare i limiti o mi adatto a tutto?
- Le difese fisiche e psicologiche sono in armonia o quelle fisiche si sono indebolite a vantaggio di quelle psicologiche?
- Quale ruolo hanno nella mia vita le domande fondamentali: da dove vengo? E dove vado?

Caterina a suo tempo aveva scelto, o forse era stata costretta, la via della chemioterapia. Questo tipo di terapia molto debilitante include come effetto collaterale, nella maggior parte dei casi, la perdita totale dei capelli. Quando si è sentita male nella mia classe di catechismo ed è svenuta, la parrucca le è caduta ed una volta rialzatasi era completamente calva. Questo ha creato in me un enorme trauma tanto che ad oggi vivo nel terrore assoluto delle parrucche, dei capelli, di perdere i capelli e soprattutto paura irrazionale di persone che a causa di una malattia hanno perso i capelli.

Questa paura profonda mi ha portato a chiedermi se tutto questo potesse avere a che fare anche e soprattutto con l'aspetto esteriore che mostriamo al mondo circostante. Con il mio modo di mostrarmi al mondo, con la paura del giudizio altrui, del non essere all'altezza delle aspettative e con le regole rigide della società moderna che detta canoni di bellezza prestabiliti per poter essere considerata valida ed accettabile. Con questa ricerca interiore mi sono accorta di quanto io stessa in primo luogo ne fossi profondamente dipendente. Ho cercato di affrontare, attraverso il mio percorso, la paura del giudizio che arriva in modo doloroso e spietato quando per qualche motivo non stiamo rispettando le "leggi personali" di chi si trova davanti a noi. Per tutta la vita ho cercato di "apparire", usando il mio corpo, con l'ausilio di vestiti troppo corti, tacchi troppo alti e gambe troppo nude. Ho cercato in continuazione l'approvazione di chiunque, dai miei genitori, ai miei amici, fino al mio compagno e

questo ha influito in modo particolare sulle mie relazioni. Cercare continuamente la sensazione di sentirmi bella o soprattutto di sentirmi donna attraverso l'altro, ha fatto sì che le mie relazioni, di qualsiasi natura esse fossero, non risultassero mai realmente appaganti e vere. Il mio sentirmi di valore ed accettabile dipendeva dal fatto che la persona con la quale mi trovavo in quel momento, mi facesse sentire tale. Di conseguenza ho lasciato nelle mani dell'altro una responsabilità enorme che non spettava a lui.

“Sappiamo tutti quanto è complesso e difficile trovare la felicità dentro di noi; è importante però avere la consapevolezza che è impossibile trovarla fuori di noi o in qualsiasi altro posto.”

Ad oggi sicuramente il mio percorso non è finito, ma sto facendo un lavoro profondo su me stessa che quanto meno mi permette di riuscire a parlare di questo argomento con consapevolezza e soprattutto con un po' meno paura.

Ho svolto delle ricerche per capire l'importanza ed il significato dei capelli nel corso della storia perché ho scelto di provare ad affrontare la mia paura sviluppandola in modo creativo per poter forse un giorno mettere un punto a questa storia che mi tormenta da anni.

I CAPELLI

I capelli, considerati da un punto di vista anatomico, sono collocati nella parte più alta del corpo e coprono la parte d'ombra, o lato notturno, del nostro universo personale. Con la loro forza ed il loro vigore rispecchiano la nostra forza ed il nostro stesso vigore. Se siamo in forma e in buona salute, anch'essi lo sono. Il loro linguaggio simbolico rivela certi problemi spinosi. Come simbolo di libertà hanno fatto la storia di un'epoca, quella degli Hippies con le loro leggende, dimostrando chiaramente che esiste un preciso rapporto tra il vigore dei capelli e la pretesa di libertà. Per quanto diverse possano essere le ideologie per le quali combattono, tutti gli eserciti regolari sono concordi nell'imporre alle proprie reclute il taglio dei capelli: coi capelli, viene simbolicamente tolta anche la libertà. Presso i monaci Zen si verifica lo stesso fenomeno, essi però rinunciano volontariamente ed in piena consapevolezza ai loro capelli e alla libertà esteriore da loro rappresentata. Considerati dall'esterno i monaci Zen devono rinunciare alla loro volontà come i soldati. L'obbedienza è al primo posto, e quindi i riccioli e le seduzioni del mondo esteriore costituirebbero simbolicamente un ostacolo. Ai servitori della gleba era negato il simbolo di libertà rappresentato dalla chioma: erano chiamati “i rasati”, termine che ricorre tuttora nel dialetto bavarese e che esprime la poca considerazione di cui erano oggetto in passato le persone “senza” capelli e di cui ad oggi fanno le spese a volte certi “calvi”.

I capelli sono quindi un campo di battaglia privilegiato per la libertà. In Cina insieme ai proverbiali codini fu eliminato anche un ordinamento sociale superato. Ancora oggi, metaforicamente, diciamo che vogliamo tagliare i vecchi codini per indicare che vogliamo farla finita col passato. Nella sua rigidità, tale acconciatura trova una motivazione nel fatto che ogni capello ha e mantiene il proprio posto. Già intrecciare il codino è un atto di disciplina. Se ogni nuovo giorno comincia con un atto di auto-disciplina, la vita si svolge in una cornice ordinata, ma penosamente controllata. Nessun capello può andarsene per i fatti suoi, ogni ciocca è sotto controllo. Da questo punto di vista tagliarsi le trecce rappresenta ancora oggi un atto di liberazione e di emancipazione per molte ragazze. Nei tempi passati i capelli lunghi erano per le donne non un simbolo di libertà, ma un elemento naturale. Infrangere questa regola era quindi un simbolo di emancipazione, e in effetti la donna in questo modo voleva liberarsi del tipico ruolo femminile, che la dispensava dalle preoccupazioni economiche, ma anche da tutte le responsabilità sociali. Scoppiò una tempesta quando le prime donne rinunciarono ai loro lunghi e ordinati capelli, per appropriarsi delle libertà del mondo maschile adottando pettinature alla peggio e tagli maschili. In entrambi i casi il problema era riuscire ad imporre idee ed a non farsi più dominare dagli altri. Dietro il motto “i capelli sono miei”, si sente il grido “io ho la mia testa e posso decidere in modo indipendente quello che voglio pensare!”.

Le pettinature rispecchiano gli atteggiamenti psicologici: per questo gli artisti tendono in genere ad avere acconciature stravaganti, mentre le persone obbligate al rispetto delle norme sociali hanno pettinature normali, conformi alle regole e prive di fantasia. La testa è quindi un buon palcoscenico che ci aiuta a capire qual è il ruolo che interpretiamo nella vita. Oggi ognuno di noi ha la possibilità di mettere in scena sulla propria testa ciò che desidera, senza che ci debbano essere corrispondenze con la realtà. Chi vive una vita grigia in un ufficio altrettanto grigio, può adottare una capigliatura rossa e selvaggia che faccia capire che esiste tutto un mondo da scoprire. Anche se il sogno è lontanissimo, possono esserci già i segnali corrispondenti. I riccioli selvaggi possono essere quindi una sorta di compensazione ad una vita noiosa e preannunciano al tempo stesso l'esigenza di un futuro diverso. Il sogno non vissuto è particolarmente sorprendente e sintomatico quando tanto la forma che il colore sono ottenuti artificialmente: allora significa proprio che vogliamo conquistare una terra inesplorata.

Un altro livello di significato ruota attorno al tema della forza. Nelle più diverse culture gli uomini tendono ad usare capelli posticci per “elevare” il proprio aspetto. Nelle culture che pensano per simboli non è neppure necessario usare capelli veri ma ci si orna volentieri con stoffe e penne. L'acconciatura degli indiani è pensata ad imitazione del piumaggio degli uccelli. La testa del capo indiano ricoperta di un potente ornamento di piume esprime energia, forza, dignità e anche vicinanza al cielo. I guerrieri in battaglia contavano su capelli sistemati in modo da elevarsi minacciosamente

verso l'alto. Con la chioma alta come una montagna mostravano al nemico il loro potere, tendevano a spaventarlo. Che le dimostrazioni di forza abbiano sempre a che fare con la paura, è rivelato chiaramente dal fatto che, vedendoli, anche ai nemici si “rizzavano i capelli”. Agli uccelli, invece, si rizzano le piume, mentre agli animali da preda drizzano il pelo quando vogliono dimostrare forza o hanno motivo di paura. Gli uomini si arruffano i capelli quando sono in situazioni difficili, gesto che da un lato esprime disperazione, dall'altro conferisce un aspetto più potente. Quando a una persona “non si torce neanche un capello”, significa che non si intende intaccare la sua forza e la sua dignità. Se due persone invece si prendono per i capelli significa che ognuno vuole umiliare e dominare l'avversario.

La perdita dei capelli rappresenta invece il polo opposto della forza. Le prigioniere e le cosiddette “amanti del nemico”, le donne che avevano avuto rapporti coi soldati nemici, venivano rasate per togliere loro la libertà, o meglio, la forza della femminilità, per marchiarle e punirle. Lo stesso accadeva alle streghe, i cui capelli, di preferenza rossi, erano considerati un segno del potere femminile, con cui facevano girare la testa ai “maschi innocenti”. La variante più mite di questo atto di violenza è il tirare-i-capelli: oltre all'aspetto punitivo, c'è anche il dolore, che genera impotenza. Nel rapporto tra forza e orgoglio ha un ruolo preciso anche l'acquisizione dell'auto-consapevolezza, avvertita da ogni adolescente, che prima di recarsi ad una festa si lava e pettina con cura i capelli per sembrare un po' più importante.

I capelli inoltre mettono in gioco anche le qualità proprie di Venere, quando con una colorazione adeguata trasformano la testa in una specie di faro o in una criniera leonina. I riccioli hanno in sé un qualcosa di attraente, sanno sedurre. Una testa ricciuta è simbolo, nel senso più autentico del termine, di indipendenza, dato che ogni ciocca se ne va per conto suo, contro ogni regola in base ad impulsi creativi. Per riuscire a colpire grazie allo splendore dei propri capelli, è necessario avere una grande quantità di riccioli, possibilmente naturali. Al contrario, la volontaria rinuncia ad abbellire la propria chioma è determinata da un'evidente mancanza di interesse ad attrarre l'altro sesso.

In conclusione i capelli, appendici della pelle, sono anche antenne a servizio della percezione esterna e della vigilanza. Un uomo senza capelli non ha antenne esterne: nel caso dei soldati si desidera che restino simbolicamente isolati dal mondo esterno. Nei monaci Zen il ritiro delle antenne si esprime ancora più profondamente nell'isolamento del convento. Ogni volta che queste antenne così significative, questi gioielli, questi simboli di forza, di libertà, di vitalità ci abbandonano, bisogna rivolgere il pensiero a tutto ciò di cui abbiamo fin ora parlato. Ci sono poi altre situazioni altamente simboliche legate ai capelli. Se è stata ignorata la necessità di una muta psicologica e spirituale, l'organismo è costretto ad una incarnazione idonea a supplire tale mancanza. Poiché i capelli sono un'appendice della cute, si potrebbe pensare in questo contesto anche al simbolismo della muta,

specialmente se la perdita dei capelli avviene per desquamazione. L'apprendimento, che si cela dietro la perdita dei capelli, consiste di conseguenza nell'abbandonare consapevolmente tutto ciò che è vecchio e che è stato superato dal tempo per fare posto al nuovo. È essenziale svolgere consapevolmente questo compito per sollevare il corpo dalla necessità di svolgerlo lui stesso. Inoltre tutto ciò sta ad indicare che la nuova crescita è insufficiente. Una caduta totale dei capelli invita a separarsi definitivamente dai vecchi temi ormai superati, partendo letteralmente dalle radici (dei capelli).

L'altra possibilità consiste nell'ammettere l'avvenuta perdita di libertà accettandola. Anche in questo caso il corpo smetterà di presentare ogni mattina la stessa cosa sul guanciale. Chi capisce che la libertà consiste nel fare spontaneamente e consapevolmente quello che deve essere fatto, non deve temere i simboli. Tutto ciò è di particolare importanza quando si tratta di perdite inevitabili di libertà, come accade ad esempio quando si diventa adulti. La soluzione va ricercata ancora una volta nella maturazione psicologica e spirituale quando la pelata è ormai un fatto.

In tutte queste considerazioni fatte non posso far altro che notare un collegamento tra il significato psicosomatico, psicologico e spirituale del tumore e quello della perdita dei capelli (calvizie). Come abbiamo visto il tumore si sviluppa nel momento in cui la cellula non riesce più a stare in una situazione vecchia di "controllo", bloccata e controllata in una situazione che non sente sua, che non sente appropriata, non si sente libera di essere sé stessa, non gode di vera libertà. La calvizie si manifesta quando non abbandoniamo consapevolmente tutto ciò che è vecchio e che è stato superato da tempo per fare posto al nuovo e ancora quando non ammettiamo l'avvenuta perdita di libertà e non la accettiamo. Come sopra detto, chi capisce che la libertà consiste nel fare spontaneamente e consapevolmente quello che deve essere fatto, non deve temere i simboli.



ATELOFOBIA

Durante le ricerche che ho svolto per conoscere il significato dei capelli nella storia, mi sono imbattuta in un termine che mi ha incuriosito parecchio e nel quale, sotto un certo punto di vista, mi ci ritrovo: ATELOFOBIA.

L'atelifobia è la paura ingiustificata dell'imperfezione. Una forma d'ansia che genera insicurezza ed un'errata percezione di sé e di ciò che si fa. È una sindrome che spinge chi ne soffre a non vedersi mai bella, in nessuna occasione. Questa afflizione si traduce in un costante senso di inadeguatezza, di imperfezione, di angoscia che può invalidare importanti aspetti della vita personale e relazionale. In generale l'atelifobia non riguarda solo la paura di non essere perfetti dal punto di vista fisico, ma nelle donne il disagio si esprime soprattutto in relazione al proprio aspetto. Questo malessere è sempre più diffuso nella società attuale. È una vera e propria fobia che provoca sintomi diversi, a volte anche invalidanti, come panico, crisi di ansia, depressione, tachicardia, tremore e difficoltà di respirazione. Una serie di manifestazioni cliniche e psichiche che possono rendere la vita davvero difficile. In una società nella quale l'immagine è considerata fondamentale per avere successo, chi soffre di un qualche disagio legato a una distorta percezione del proprio essere può vivere difficili rapporti personali e professionali e può cercare di correggere un difetto, per poi passare ad un altro e un altro ancora. In una ricerca di perfezione estenuante e improduttiva.

Non si conosce ancora la vera causa di questa paura. Potrebbe trattarsi di una predisposizione genetica o potrebbe derivare da un evento traumatico. Tuttavia, sembra che nella maggior parte dei casi si tratti di una reazione appresa che compare già in tenera età e che nel corso degli anni si intensifica fino a diventare cronica.

Quello che ne è uscito studiando l'atelifobia è che apparendo come o meglio di altri ci si sente meno soli. Apparire significa mostrarsi agli altri e, dunque, essere accettati, ammessi, legittimati al bisogno d'amore.

Il punto focale è la scarsa stima di noi stessi che ci porta a concentrarci su ciò che sta fuori e non su ciò che sta dentro. È stato questo ad attrarmi. Il fatto che anche io concentravo tutta la mia attenzione sull'esterno, sull'apparire per paura di non essere accettata per ciò che ero. Rileggendo queste poche righe mi capita di chiedermi se è stato proprio il trauma vissuto con Caterina, l'averla vista senza capelli e dunque vulnerabile, a farmi concentrare così tanto sull'aspetto estetico. Forse proprio per non sentirmi mai così vulnerabile quanto l'avevo percepita io in quel momento.

PALLE DI PELO (Il gatto del Dalai Lama)

Durante una lettura di piacere ho trovato questo racconto tratto dal libro "Il gatto del Dalai Lama". Nel leggerlo ho trovato un collegamento molto interessante con l'atelifobia e soprattutto è stata una

grande scoperta usare come chiave di lettura la visione di un gatto, famoso per essere un animale molto maestoso, egocentrico e vanitoso. Queste poche righe non fanno altro che sottolineare quanto in realtà ci sentiremmo liberi, veri ed appagati togliendo un po' di attenzione da noi stessi e rivolgendo le nostre energie nei confronti dell'altro.

Palle di pelo. Sono poche le cose più sgradevoli.

Oh andiamo. Non c'è bisogno che fai il vago con me! Il fatto di essere umano non ti rende immune dall'egomania. Non è che per caso, di tanto in tanto, ti sei ritrovato a sperimentare un eccesso di preoccupazione per l'impressione di te che vorresti dare agli altri? O a pensare ossessivamente ai vestiti, alle scarpe, agli accessori e ai capelli, cioè a cose che hanno più a che vedere con l'immagine che desideri proiettare all'esterno che non con questioni di semplice praticità?

Quando parli di te, quella piccola digressione sullo stravagante articolo di marca che hai appena comprato, o sulle attenzioni romantiche che stai ricevendo da parte di qualcuno, o sulla difficilissima posizione di yoga che ormai sei capace di fare a pennello, non è che sono tutte precisazioni che nascondono l'intenzione di dare vita a una particolare immagine che desideri creare di te stesso?

E dimmi, ti prego, chi occupa la maggior parte dei tuoi pensieri da quando ti svegli la mattina fino all'ora di andare a dormire? Chi, esattamente, ti causa l'ansia e lo stress maggiori? Riesci ad immaginare qualcuno – forse nemmeno troppo lontano dal posto che occupi abitualmente – che a un certo punto si è ritrovato talmente intrappolato in una spirale discendente di auto ossessione che, nonostante tutto il frenetico leccarsi, grattarsi e lisciarsi, nonostante tutti i folli sforzi per sentirsi meglio con se stesso, l'unica cosa che è riuscito a fare è stata ingerire una quantità talmente grande di detriti personali che ha finito per ammalarsi, magari proprio letteralmente?

Se ti si è formato un fastidioso groppo in gola solamente leggendo questi pochi paragrafi, allora sicuramente puoi capire il tormento delle palle di pelo.

Dal momento che sono stata strappata a mia madre e alla mia famiglia in tenera età, ci sono alcuni aspetti del comportamento di un gatto che mi sono completamente sconosciuti. Ed è per questo che la mia prima esperienza con le palle di pelo è stata tanto inaspettata quanto spiacevole.

Uno dei fardelli dell'essere una gatta sontuosamente bella, del tipo che a volte impreziosisce le scatole delle praline belga più costose, è che lisciarsi il pelo può diventare un'attività compulsiva. È troppo facile farsi intrappolare in un cerchio di leccate e lavate senza rendersi conto di quali possano essere le conseguenze.

Avevo passato tutta la mattina sullo scaffale dello schedario, impegnata con tutte le mie energie in quest'unica attività. Tenzin aveva lanciato occhiate insistenti nella mia direzione e Chogyal era

addirittura venuto da me per cercare di distrarmi, senza successo. Il brivido che avevo avvertito all'inizio sembrava crescere ed espandersi, finchè non ero più riuscita a smettere di leccarmi!

E poi accadde. All'improvviso capii che dovevo saltare giù sul pavimento. Mi aprii la strada attraverso l'ufficio, oltrepassai il cesto di Kyi Kyi e feci giusto in tempo a raggiungere il corridoio che sentii il mio stomaco rivoltarsi. Era come se tutto ciò che avevo dentro volesse uscire fuori. L'intero corpo era scosso da spasmi. Il ritmo violento dei conati continuava a crescere rapidamente, finchè...bè, è meglio che vi risparmi i dettagli.

Balzando in piedi, Chogyal afferrò una copia del giornale di quel giorno e usò la sezione sulla moda femminile per pulire il tappeto sul quale avevo appena depositato una notevole quantità del mio stesso pelo. Svicolaì in cucina per ripulirmi la bocca con una bevuta e per quando tornai nell'ufficio ogni traccia dell'orrore che mi aveva sorpreso nel calmo rifugio del corridoio era svanita.

Ripresi il mio posto sullo scaffale e sprofondai nel sonno. Non c'è nulla di meglio di un buon lungo sonno per consentire a un ricordo spiacevole di ritirarsi nel passato.

(.....)

Molti giorni dopo, ero seduta sullo scaffale dello schedario nell'ufficio degli assistenti esecutivi quando cominciai ad avvertire un solletico familiare, una forte pulsione a leccarmi. Cominciai a lasciarmi la pelliccia, anche se mentre lo facevo mi tornarono alla mente l'orribile esperienza con la palla di pelo e le parole di Geshe Wangpo: "se ci focalizziamo troppo su noi stessi, ci ammaliamo". Mi ricordai anche del consiglio del lama di focalizzarsi di più sugli altri per renderli felici. Un attimo dopo mi costrinsi a smettere e saltai giù dallo scaffale.

Tenzin, con indosso i suoi occhiali, era tutto preso da un'email del Dalai Lama al primo ministro britannico. Chogyal stava terminando l'itinerario per il prossimo viaggio di Sua Santità nel Sudest asiatico.

Con un miagolio sommesso trotterellai verso Chogyal e con la testa allontanai la sua mano dalla tastiera.

I due assistenti esecutivi si scambiarono uno sguardo. Chogyal esitava, e allora leccai il dorso della sua mano in segno di apprezzamento.

"E questo cos'è, mia piccola Leonessa delle Nevi?" chiese lui, sorpreso dalla mia dimostrazione d'affetto.

"Piuttosto strano" sottolineò Tenzin prima di aggiungere: "Si stava leccando di nuovo, hai visto? Forse sta cambiando il pelo". "No, non l'avevo notato" Chogyal si allungò per aprire il cassetto della scrivania. "Ma forse so come aiutarla".

Tirò fuori dal cassetto una busta che conteneva una spazzola e un pettine. Poi mi sollevò dalla scrivania e mi portò nel corridoio, dove cominciò a spazzolare la mia fitta pelliccia, togliendo grossi batuffoli di pelo ad ogni passata.

Cominciai a fare le fusa in segno di soddisfazione. E continuai per i dieci minuti successivi, mentre lui spazzolava la schiena, i fianchi e il mio bianco e lussureggiante pancino. Chogyal rimosse tutti i nodi, finchè il mio manto luccicò come seta. Raramente mi ero sentita tanto felice. Con la testa all'indietro e gli occhi chiusi, pensai che se questa era la ricompensa per aver cercato di far felici gli altri, di sicuro dovevo farlo più spesso.

LA PAURA

Per definizione la paura è un'emozione primaria che comporta uno stato emotivo di repulsione e di apprensione in prossimità di un vero o presunto pericolo. La natura della paura può essere differente e possiamo fare una distinzione tra paure innate e paure apprese.

Le paure innate originano da stimoli fisici molto intensi come il dolore oppure il rumore; oggetti, eventi o persone sconosciuti dai quali l'individuo non sa cosa aspettarsi e neppure come eventualmente affrontarli; situazioni di pericolo per la sopravvivenza dell'individuo o per l'intera specie: l'altezza, il buio, il freddo, l'abbandono da parte della figura di attaccamento; circostanze in cui è richiesta l'interazione con individui o animali aggressivi. Esempi di paure tipicamente innate sono: la paura degli estranei, del buio, la paura per certi animali (ragni e serpenti), il terrore alla vista di parti anatomiche umane amputate. Le Paure apprese invece riguardano una infinita varietà di stimoli che derivano da esperienze dirette e che si sono dimostrate pericolose. Il meccanismo universale responsabile dell'acquisizione di paure apprese viene definito condizionamento, che può trasformare un qualunque stimolo neutro in stimolo fobico, mediante la pura associazione per vicinanza spaziale e temporale ad uno stimolo originariamente fonte di paura.

È necessario poi fare un'ulteriore distinzione tra paura emozionale e paura reale e quando lavoriamo con la paura, è importantissimo distinguerle. La paura reale è quella che viene provocata da qualche minaccia diretta e il nostro sistema nervoso viene attivato in modo appropriato per affrontare questa minaccia, qualsiasi essa sia. La paura emozionale è invece qualcosa proveniente da traumi del passato non risolti, che riportiamo nelle situazioni della nostra vita presente. È la paura del nostro bambino interiore in panico. Oggi, quando proviamo paura, il più delle volte non è paura reale, ma emozionale. Oppure è paura reale fortemente contaminata da paura emozionale. A causa di questa nostra paura emozionale, oggi, quando ci imbattiamo in qualcosa che a tutti gli effetti ci sembra essere una minaccia, ci risulta difficile distinguere tra ciò che è reale e ciò che è immaginario. E, sempre a causa della paura emozionale, non riusciamo neppure ad affrontare queste situazioni in modo appropriato

rimanendo centrati con i piedi per terra. Quando cominciamo ad esplorare le nostre paure, abbiamo bisogno di imparare a riconoscere la nostra paura emozionale.

Possiamo affermare che le paure più frequenti all'interno della nostra società sono senza dubbio quelle che risiedono nella nostra mente, che non hanno a che fare con "vere" minacce esterne, ma con ombre che gravano sulla nostra interiorità e che proprio per questo sono così difficili da sfuggire, disinnescare. Al tempo stesso, riuscire ad arginarle è nostro dovere vitale ed essenziale.

Dal punto di vista più letterale possiamo dire che talvolta, la paura, è causa di alcuni fenomeni di modifica comportamentale permanenti, identificati come sindromi ansiose: ciò accade quando la paura non è più scatenata dalla percezione di un reale pericolo, bensì dal timore che si possano verificare situazioni, apparentemente normalissime, ma che sono vissute dal soggetto con profondo disagio. In questo senso, la paura perde la sua funzione primaria, legata alla naturale conservazione della specie, e diventa invece l'espressione di uno stato mentale.

Per liberarci delle nostre paure, per cambiare un atteggiamento, un modo di reagire, per liberarci di ciò che ci impedisce di stare bene con noi stessi, vi sono tre tappe essenziali:

1. Prendere coscienza: non si può intervenire su ciò che non è cosciente. Come potremmo liberarci di una paura di cui ignoriamo l'esistenza?
2. L'accettazione: si tratta di riconoscere e di ammettere le cose come stanno. Questa seconda fase corrisponde ad un rapporto di causa-effetto determinabile con assoluta certezza.
3. L'azione: la terza fase è l'azione liberatrice, quella che ci consentirà di tradurre in fiducia e benessere una paura o uno stato doloroso.

Queste tre tappe sono fondamentali nel processo di trasformazione o di guarigione; possiamo dunque servircene ogni volta in cui vogliamo liberarci dalle nostre paure, tenendo in considerazione che la maggior parte delle nostre paure sono inconsce.

LA VIA DEL CUORE

La parola "coraggio" viene dalla radice latina *cor*, che significa "cuore"; quindi essere coraggiosi significa vivere con il cuore. Solo i deboli, soltanto i pusillanimi vivono tramite la mente; impauriti creano intorno a sé una sicurezza frutto della logica. Poiché hanno paura, chiudono tutte le loro finestre, tutte le loro porte, utilizzando la teologia, i concetti, le parole, le teorie. E si nascondono dietro quelle finestre e quelle porte chiuse.

La via del cuore è la via del coraggio: significa vivere nell'insicurezza, nell'amore, nella fiducia e ti orienta verso l'ignoto. È la via che ti fa abbandonare il passato e ti apre al futuro. La persona vitale, realmente piena di vitalità si dirige sempre verso l'ignoto. Il cuore è un giocatore d'azzardo, la mente un uomo d'affari. La mente è sempre calcolatrice, è astuta; il cuore non calcola mai. La parola coraggio è molto interessante. Vivere tramite il cuore significa scoprire il significato della vita, la mente invece è imbottita di passato, di ciò che è conosciuto, è la somma di ciò che è morto, ciò che se n'è andato. La mente non è altro che un accumulo del passato nella memoria. La mente pensa sempre al passato, il cuore sogna il futuro. Coraggio non è assenza di paura, è in realtà la totale presenza di paura con la volontà di affrontarla.

La paura accettata diventa libertà, la paura ripudiata diventa senso di colpa. Tutte le paure sono condensate nella paura della morte e la paura della morte è la paura di essere annientato.

È naturale che l'uomo abbia paura. Quando questo fatto sarà accettato e ci convinceremo che così è la vita e l'accetteremo in modo totale, la paura scomparirà all'istante; a quel punto la stessa energia che prima diventava paura si sprigionerà e diventerà libertà. Allora sapremo che la goccia, anche scomparendo nell'oceano, continuerà ad esistere: di fatto diventerà parte dell'oceano. Viceversa, se condanni la paura, se la reprimi, se nascondi il fatto di avere paura oppure indossi un'armatura per proteggerti, se stai sulla difensiva, nascerà in te il senso di colpa e non riuscirai a vivere a pieno. Generalmente dalla paura tendiamo a far sgorgare l'ego. Colui che raggiunge lo stato di assenza di paura non ha più l'ego. L'ego è una protezione, è un'armatura ma di fatto siamo pieni di paura. E va bene così! Osserviamo la nostra paura in profondità e con chiarezza. Quando avremo visto che la paura è la causa fondamentale dei nostri mali, tutto diventerà più semplice. Al contrario, continuiamo a combattere l'ego; ma l'ego non è il vero problema: così è come combattere i sintomi ma non la malattia. La malattia vera è la paura. Potremmo continuare a combattere l'ego all'infinito ma continueremmo sempre a fallire il bersaglio, poiché l'ego non è il vero nemico. Non possiamo vincere un nemico finto, che è solo apparente. Sarebbe come avere una ferita sgradevole alla vista, e tentassimo di coprirlo con degli ornamenti.

“Tutti hanno paura, devono avere paura: la vita è tale da suscitare paura nell'essere umano. Coloro che raggiungono lo stato di assenza di paura non l'hanno raggiunto diventando audaci, spavaldi, poiché l'uomo audace ha solo represso la sua paura, quindi non ha realmente raggiunto lo stato di assenza di paura. Non è un problema di audacia: devi solo osservare in profondità i fatti della vita comprendere che le tue paure sono naturali. Dunque le accetti!”

Osho



PAURA E CERVELLO

Possiamo benissimo paragonare il cervello umano ad un computer che riceve continuamente informazioni, le elabora, le archivia, le comunica ad altri centri ed invia ordini adeguati. Il primo cervello ad essersi sviluppato porta il nome di “cervello rettiliano”, i cui resti corrispondono oggi a quella zona del nostro cervello chiamata tronco cerebrale, che comprende il bulbo rachidico e il mesencefalo. Il “cervello rettiliano” governa soprattutto gli istinti e i riflessi innati. Nel corso del tempo il cervello è sempre più aumentato in volume e capacità, e oggi il cosiddetto “cervello mammifero” corrisponde alla zona limbica del nostro cervello. Millenni più tardi, il cervello che comprendeva la parte rettiliana e la parte “mammifera” si affinò ancor di più, grazie allo sviluppo di un cervello costituito da due emisferi cerebrali, o neocorteccia, che fa dell’essere umano la “specie animale” più evoluta sulla terra.

Ognuna di queste zone (tronco cerebrale, limbo, e neocorteccia) contenute nella scatola cranica, assume un ruolo importante nella sopravvivenza del corpo fisico, in correlazione con il sistema nervoso e con gli organi.

LA NEOCORTECCIA O MATERIA GRIGIA

La neocorteccia o materia grigia è composta da più di 15 miliardi di neuroni (o cellule nervose) ognuna delle quali è dotata delle capacità di un vero e proprio computer. È grazie a queste straordinarie possibilità che riusciamo a spostarci, a comunicare con l’ambiente circostante, ad immagazzinare nella memoria migliaia di informazioni che possiamo poi usare da un momento all’altro o da un giorno all’altro: numeri di telefono, indirizzi, date, lessico, cifre, il sapore di certi alimenti, i rumori più diversi, ecc.

La neocorteccia è a sua volta suddivisa nei due emisferi cerebrali, l’emisfero destro e il sinistro. Si può dire che, in modo generale, l’emisfero sinistro governa le funzioni di tipo razionale, come leggere,

parlare, contare, riflettere, analizzare una situazione, stabilire dei collegamenti; è dunque connesso al pensiero logico. Corrisponde al nostro lato emittente, maschile o yang e governa la parte destra del corpo.

L'emisfero destro provvede a gestire le informazioni affettive ed emozionali; ci permette di riconoscere globalmente una situazione, attribuendole una colorazione emozionale e legata al nostro sentire. È connesso con la nostra immaginazione e con l'intuizione, e pare partecipi all'attività onirica, ovvero ai sogni. Corrisponde al nostro lato ricettivo femminile o yin e governa la parte sinistra del corpo.

Questi due emisferi sono uniti dal corpo calloso che consente loro di trasferirsi le informazioni. Per esempio: suona il telefono ed io vado a rispondere. L'emisfero destro mi consentirà di riconoscere la voce di chi mi chiama e determinare se questa persona è felice o inquieta; ma sarà grazie all'emisfero sinistro che potrò conversare con lei. Se non conosco il mio interlocutore, sarà il tono della sua voce e ciò che sento (emisfero destro) a far sì che gli attribuisca la caratteristica di simpatico o antipatico. Questo scambio informativo tra i miei due emisferi e la conclusione che ne risulterà determineranno l'azione che farò, ovvero riagganciare oppure continuare la conversazione. Le funzioni che riguardano la materia grigia sono quindi:

- Ricevere le informazioni;
- Analizzare e riflettere (emisfero sinistro), percezione globale e sensazione (emisfero destro);
- Memorizzare fatti e conoscenze quali i colori, le lettere dell'alfabeto, i numeri, le arti, le scienze, ecc.

La neocorteccia è la sede dell'intelletto. Il suo ruolo principale è il discernimento, perché è grazie ad essa che possiamo quotidianamente operare delle scelte. Sarà in base a queste scelte, favorevoli o sfavorevoli per noi, che si manifesteranno le esperienze atte a farci crescere lungo la via della nostra evoluzione.

Quando proviamo paura, i battiti cardiaci accelerano, apriamo gli occhi, aumentano i livelli di attenzione, ma cosa succede davvero nel nostro cervello in una situazione di questo tipo?

La paura nel cervello è il risultato dell'attivazione di un sistema di allarme adattativo di fronte a un pericolo, che innesca cambiamenti fisiologici, comportamentali e cognitivi volti alla sopravvivenza. La ricerca neuroscientifica ha da sempre relazionata la paura a una struttura cerebrale chiamata amigdala. Questa è situata nel sistema limbico e gioca un ruolo determinante nella ricerca e il riconoscimento dei segnali di pericolo, oltre a essere legata ad altre emozioni. Di solito l'amigdala è inattiva, ma si attiva in caso di minaccia. Vediamo nello specifico come è composto il cervello limbico e di conseguenza l'amigdala.

IL CERVELLO LIMBICO

Il cervello limbico o “mammifero” (che viene detto anche “cervello emozionale”) è considerato il perno del cervello, in quanto luogo di transizione tra la neocorteccia e l’ipotalamo.

Il cervello limbico interviene a tutti i livelli dell’elaborazione dell’informazione: all’inizio, all’entrata dell’informazione, esso filtra quanto deve essere inoltrato direttamente alla materia grigia, o ciò che richiede un’azione immediata; nel momento di agire, esso fornisce la motivazione per l’azione, poi messa in atto dall’ipotalamo, che si servirà del sistema neurovegetativo e del sistema endocrino per agire sugli organi; in ultimo archivia nella cosiddetta “memoria emozionale” la conclusione a cui è giunta la materia grigia e l’azione decretata; questa conclusione verrà memorizzata come gradevole, quindi ripetibile, o come sgradevole, quindi da evitare.

Ognuna delle esperienze emozionali vissute dallo stato fetale in poi, ha dato luogo a una o più conclusioni tutte registrate nella memoria emozionale del cervello limbico, che molto spesso ci fanno reagire in modo inadeguato.

Analizziamo l’esperienza di un parto in ospedale: un neonato sta per nascere, ha passato quasi nove mesi al caldo nel corpo materno. Non appena nasce, mani abili ma che a volte mancano di dolcezza e tenerezza lo accolgono; poi tutti gli si fanno attorno, lo sottopongono ad una quantità innumerevole di test, lo vestono e lo sistemano in una culla allineata con tante altre per ricevere le cure necessarie. Questo tipo di nascita può rivelarsi traumatica per un neonato ed avere ripercussioni sulla vita del bambino e dell’adulto che sarà, perché la conclusione di quell’esperienza potrebbe essere: “separazione=sofferenza”. In seguito il bambino potrà mettersi a piangere ogni volta che una persona tenterà di prenderlo dalle braccia di sua madre, e, da adulto, potrà soffrire di dipendenza affettiva, motivata proprio dalla paura della separazione.

Un altro esempio potrebbe essere quello di una bambina di 5 anni che aspetta che la madre rincasi dal lavoro la sera. La bimba vede la madre che si prepara a scendere dall’autobus, le corre incontro sperando di essere presa in braccio ma la madre non lo sa. Per farle un regalo, tira fuori dal portafoglio una monetina e gliela dà. La piccola la prende e corre dal negoziante all’angolo, a comprarsi un sacchetto di patatine.

Che cosa accade nel suo cervello?

1. L’evento: è entusiasta all’idea di vedere la madre; vuole essere presa in braccio per far sì che si senta amata, importante per lei; la madre arriva e le dà una moneta. L’esperienza è recepita dalla neocorteccia, poi è inoltrata al cervello limbico che, non avendo in archivio alcun dato su questa esperienza, rimanda l’informazione alla neocorteccia affinché possa aver luogo il confronto con i due emisferi.

2. Confronto: con l'emisfero destro viene percepita la situazione nella sua globalità, e ciò che sente in sé la bambina è delusione: sono delusa. Con l'emisfero sinistro analizza la situazione e dice a sé stessa: "non volevo i soldi, volevo che mi abbracciasse".
3. Conclusione: questa esperienza non è gradevole, quindi va evitata; la conclusione che ne deriva è "soldi=non amore".
4. Azione: la motivazione dell'azione da mettere in atto deriva dal cervello limbico, che giacché la bambina risulta delusa e triste, si sente spinta ad andare in cerca di una consolazione. Questa motivazione del cervello limbico fa sì che entri nel negozio, e che usi la moneta per comprarsi delle patatine che le piacciono moltissimo. A questo punto il cervello limbico manda in memoria l'equivalenza "soldi=non amore".
5. L'informazione "entro nel negozio a comprarmi le patatine" viene a sua volta inoltrata agli emisferi neocorticali;
6. Ha luogo un altro confronto:
 - Emisfero destro: mi sento grande perché posso andare nel negozio da sola;
 - Emisfero sinistro: non mi accade sovente di poter mangiare le patatine;
7. La conclusione sarà: quest'esperienza è gradevole, quindi da rinnovare. L'equivalenza "patatine=consolazione" si somma ora a quella precedente memorizzata, "soldi=non amore".
8. Azione o motivazione: d'ora in poi, ogni volta che mi sentirò sola, triste o lasciata a me stessa, il cervello limbico ordinerà automaticamente all'ipotalamo un gusto di patatine per consolarmi.

In conclusione possiamo dire che quando una situazione provoca in noi una reazione emotiva, vi sono forti probabilità che questa situazione sia in risonanza con un evento passato registrato nella memoria emozionale.

AMIGDALA

Fa parte del sistema limbico ed è un agglomerato di nuclei nervosi che ha sede nella parte più interna di entrambi i lobi temporali del cervello. La sua forma assomiglia ad una mandorla e gioca un ruolo importante nella formazione e nella memorizzazione dei ricordi associati a eventi emotivi ed elabora le nostre emozioni e le reazioni istintuali di base. È nell'amigdala che si fissa il ricordo di eventi dolorosi, scioccanti o traumatici. Questa ghiandola è implicata nelle reazioni di eccitazione, paura, allarme ed aggressività oltre ad avere un ruolo nei processi decisionali e motivazionali ed è quindi una piccola porzione del nostro encefalo dove sono conservate tutte le nostre emozioni. Una delle sue funzioni principali è aiutarci a riconoscere le potenziali minacce alla nostra sopravvivenza. Quando

intercetta uno stimolo o evento potenzialmente pericoloso per noi induce il nostro corpo ad attivare un meccanismo di difesa chiamato “attacco-fuga”. Ne consegue quindi una reazione fisiologica di allarme: aumento della frequenza cardiaca, del ritmo della respirazione e tutte le reazioni associate all’ansia ed agli attacchi di panico.

L’amigdala valuta l’intensità emotiva delle situazioni e delle esperienze che viviamo ripetutamente; tali esperienze vanno poi a sedimentarsi in essa sotto forma di “memorie emotive”.

È situata in prossimità dell’ippocampo, una struttura ricurva anch’essa coinvolta nella formazione dei ricordi e delle nostre esperienze di vita più significative.

Mentre l’ippocampo, zona cerebrale di cui l’amigdala fa parte, si occupa di memoria dichiarativa, l’amigdala tratta la memoria autobiografica. Ciò significa che l’ippocampo elabora ricordi sterili delle nostre esperienze (ricordi oggettivi, consci e spogliati di significato emotivo) da inviare alle varie aree della corteccia cerebrale affinché vengano immagazzinate nella memoria a lungo. L’amigdala invece elabora le sensazioni e le emozioni relative a quei particolari eventi vissuti.

Questa ghiandola è perciò essenziale per creare un ricordo inconscio delle emozioni e dei sentimenti provati in una determinata situazione. Questi ricordi possono essere rievocati e rivissuti facendoci sperimentare nuovamente nel qui e ora le stesse sensazioni a livello “fisico” dell’esperienza passata.

La peculiarità dell’amigdala è la formazione di tracce di memoria implicita, o inconscia, a partire dalla componente emotiva delle esperienze che facciamo. È qui che sono depositati i traumi infantili e i momenti di sofferenza vissuti nel passato, incluse le nostre paure, fobie ed ansie. Essa elabora le nostre emozioni negative (paura, tristezza, ansia e rabbia), le sensazioni di pericolo e le emozioni positive (come felicità, piacere, eccitazione). Si attiva a fronte di stimoli ambientali, analizzando le espressioni del volto delle persone con cui ci relazioniamo e risponde anche agli stimoli interni (pensieri e preoccupazioni).

Negli uomini lo sviluppo strutturale dell’amigdala ha bisogno di più tempo, mentre le donne raggiungono il pieno potenziale di crescita 2 anni prima.

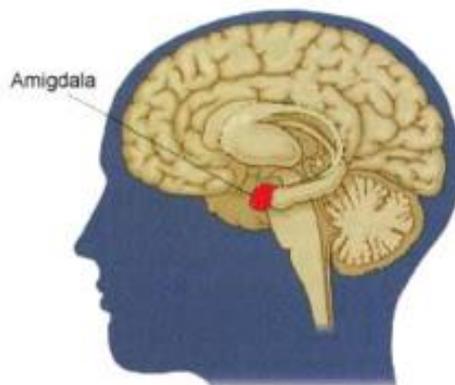
Questa ghiandola ha un ruolo fondamentale nelle reazioni di paura. L’ansia, gli attacchi di panico e le reazioni da sindrome da stress post traumatico si verificano quando l’amigdala interpreta come emotivamente stressanti e pericolosi alcuni specifici stimoli. Succede a volte che di fronte ad alcuni stimoli, verso i quali siamo diventati ipersensibili, si attiva una reazione di allarme esagerata da parte dell’amigdala, per questo motivo ci fanno paura delle situazioni o delle cose che nell’immaginario comune non risultano spaventose. Tutto dipende dal nostro vissuto.

- Stimolo attivante: la reazione si scatena prima di tutto a fronte di uno stimolo che funge da innesco emotivo; può trattarsi di uno stimolo ambientale esterno, un'immagine, un odore, un rumore, un sapore oppure uno stimolo interno come un pensiero negativo o ossessivo.
- Reazione: l'amigdala reagisce allo stimolo attivante, o catalizzatore della reazione emotiva, preparando la persona ad una reazione di attacco o di fuga rispetto al pericolo percepito. Lo stimolo, detto anche trigger, è collegato a passate esperienze emotivamente negative. Il trigger quindi ha la facilità di attivare il ricordo emotivo immagazzinato nell'amigdala. Lo stimolo è tanto più attivante quando più rievoca emozioni forti associate ad un evento del passato della persona.
- Attivazione dei surreni: avviene il rilascio di adrenalina, e di cortisolo ad opera delle ghiandole surrenali. Queste due sostanze in azione combinata accelerano tutti i processi corporei ed i sintomi di allarme.

Il modo di agire della nostra amigdala dipende dalle predisposizioni personali e dalle esperienze di vita che creano i ricordi a cui l'amigdala può reagire in tal modo.

L'amigdala è una parte "reattiva", non pensante" del nostro cervello; il suo ruolo non è quello di capire perché abbiamo paura ma di avvisarci se ci troviamo di fronte a situazioni che potrebbero essere pericolose in base alle nostre tracce di memoria. È possibile addestrare l'amigdala a rimodulare la sua spiccata reattività attraverso alcune strategie terapeutiche come la desensibilizzazione sistematica, l'esposizione graduale e ripetuta ai trigger ansiogeni in condizioni controllate. Molti studi evidenziano l'impatto positivo, e in tempi brevi, prodotto dall'ipnosi. La psicoterapia ipnotica permette di rielaborare il materiale inconscio, ovvero ricordi traumatici o di situazioni temute in una condizione di trance naturale associata ad uno stato di calma fisica e mentale.

Non può essere addestrata facendo leva sul pensiero razionale e cosciente essendo una ghiandola che funziona su base emotiva.

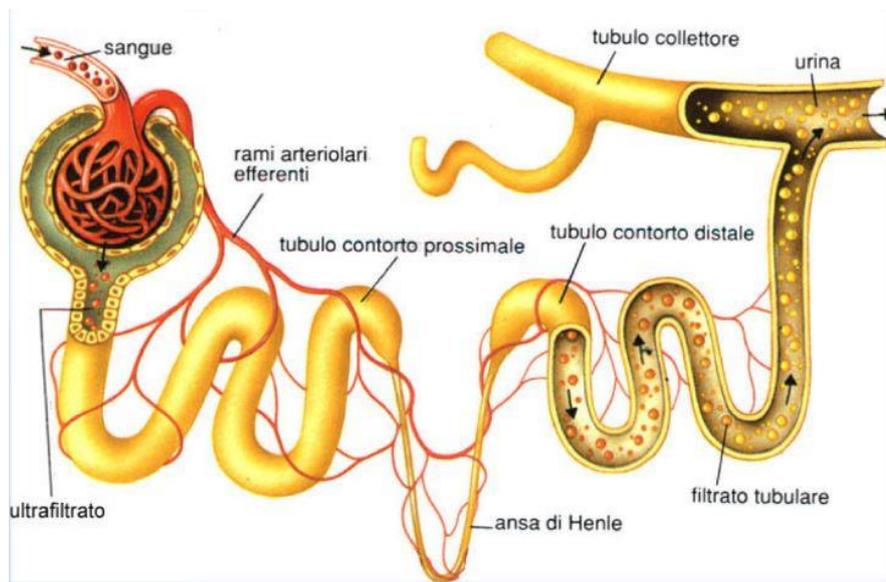


PAURA E CASCATA ORMONALE

L'amigdala rappresenta l'epicentro degli eventi coinvolti nella modulazione degli stati d'ansia, ed è implicata nella risposta emozionale, cognitiva, autonoma ed endocrina allo stress.

Nel momento in cui si sperimenta il pericolo, questa piccola ghiandola riesce a mettere il cervello in modalità auto protettiva, riducendo le risorse alla memoria e dirottandole in altre zone al fine di mantenere i sensi in uno stato di allerta, specificamente mirato alla sopravvivenza.

Una cascata di ormoni e neurotrasmettitori si mettono così in moto per attivare o disattivare organi e apparati. Il grande decisore è il cervello che per prima cosa attiva una piccolissima ghiandola detta ipofisi (pituitaria) che svolge un ruolo centrale in tutto questo. La sua parte anteriore si chiama "adenoipofisi", quella posteriore "neuroipofisi". L'adenoipofisi secerne: FSH e LH (ormoni mensurali), TSH (ormone tiroideo), GH (ormone della crescita), Prolattina, ACTH (cortisolo). Mentre la neuroipofisi secerne solo due ormoni: Ossitocina (l'ormone dell'amore) e ADH (l'ormone della paura) che funge da antidiuretico, cioè fa trattenere liquidi. Per far sì che questo avvenga deve chiudere i Tubuli Collettori dei reni con lo scopo di trattenere il liquido più importante e prioritario per la Vita umana: l'acqua.



Una cosa essenziale da sapere è che la neuroipofisi può secernere SOLO UNO dei due ormoni contemporaneamente.

Il significato di questo è molto profondo: l'uomo può scegliere se vivere nell'Amore e nel piacere (ossitocina), oppure nella paura (ADH). Contemporaneamente, queste due condizioni sono impossibili: da qui possiamo comprendere che il contrario dell'amore è proprio la paura. Se costringiamo l'organismo a produrre ogni giorno ADH significa che stiamo vivendo nell'angoscia, e questo ci impedisce di essere felici e provare piacere.

ACTH L'ORMONE DELLA PAURA

Un altro ormone importante da tenere in considerazione quando siamo sotto stress o stiamo vivendo un periodo di particolare angoscia o paura è l'ACTH che è essenziale per la secrezione di cortisolo (detto anche ormone dello stress) da parte della corticale del surrene; esso è collegato alla ghiandola pineale e regola i metabolismi, il riposo e la sonnolenza.

L'ACTH, prodotto dall'ipofisi, entra in azione per stimolare i surreni a produrre il cortisolo e l'aldosterone. Normalmente i livelli alti di cortisolo avvisano l'ipotalamo e l'ipofisi di smettere con la produzione di ACTH grazie ad un meccanismo di feed-back. Se però i surreni sono in surmenage mancheranno i mattoni per la costruzione del cortisolo e i suoi livelli rimarranno bassi. L'ACTH stimolerà le ghiandole surrenali più fortemente per farli funzionare e continuerà a stimolarli anche se la risposta tarderà. Questo determinerà la fase iniziale della fatica surrenale. Fisicamente potrebbe essere che si faccia fatica ad alzarsi la mattina e durante la giornata ci si senta stanchi ma carichi, irritabili, impazienti, a volte con sbalzi di umore e con bisogno di assumere caffè, zuccheri, o nicotina. Il picco massimo arriva la sera, in cui ci si sentirà molto attivi, quando finalmente i livelli di cortisolo raggiungeranno il loro massimo. Potrebbe anche capitare di non riuscire ad addormentarsi. Più aumenterà la stanchezza più diventeranno scure anche alcune zone pigmentate dell'organismo: i capezzoli, i genitali, le mucose orali e addirittura le zone dove sfregano i vestiti sulla pelle. Un livello troppo alto di ACTH potrebbe portare ad un innalzamento della pressione in quanto stimola la formazione di aldosterone e di androgeni che hanno un effetto anabolizzante. Un'altra funzione dell'ACTH è quella di aumentare la concentrazione e memorizzare i ricordi in una zona del cervello chiamata ippocampo. Nella memorizzazione è utile dare la precedenza a tutto ciò che succede sotto stress, perché è potenzialmente pericoloso e bisogna ricordarselo. Un eccesso di ACTH fissa però i contenuti appresi in modo tale da impedire l'acquisizione di nuove informazioni. Fissa proprio le esperienze vissute sotto stress. Si tende quindi a valutare tutto a partire dall'esperienza negativa. Ci sarà la resistenza nell'apprendimento, la paura di cambiare, fino alla rigidità di pretendere di avere sempre ragione e senza alcuna logica. Buoni livelli di cortisolo aiutano a disimparare le esperienze negative e a modificare il comportamento.

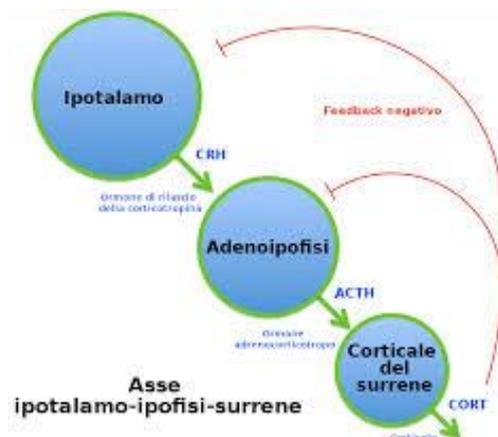
La maggior parte delle ricerche internazionali legate alla paura e allo stress rilevano inoltre che il cortisolo è la molecola principalmente coinvolta in tali risposte. Si è infatti osservato che la paura stessa attiva l'asse dello stress ipotalamo-ipofisi-surrene stimolando la produzione di cortisolo nelle ghiandole surrenali. A livello fisico alti livelli di cortisolo determinano quindi un aumento della glicemia ed una forte depressione delle reazioni immunitarie. L'ipercortisolismo è, inoltre, associato a sintomi quali stanchezza, gastrite, colite, ipertensione, perdita di tono muscolare, diminuzione della libido, impotenza, depressione, diminuzione della memoria. È assolutamente da considerare tuttavia,

come sua azione più importante quando i suoi livelli sono troppo elevati, l'inibizione del sistema immunitario. Quando si mobilita, il sistema immunitario, può consumare gran parte delle riserve energetiche del corpo. Il problema è che quando l'asse dello stress (ipotalamo-ipofisi-surrene) è attiva, gli ormoni surrenali reprimono direttamente l'azione del sistema immunitario per conservare l'energia di riserva. Per esempio: immaginiamo di essere in una savana africana, con un'infezione batterica o una dissenteria. Sentiamo il ruggito di un leone fuori dalla nostra tenda. Il nostro cervello prende una rapida decisione, grazie ad un meccanismo di difesa atavico: qual è la minaccia maggiore? Non servirà a molto sconfiggere i batteri se lasciamo che il leone ci sbrani. Quindi il corpo interrompe la lotta contro l'infezione e raccoglie le energie per la risposta di fuga. Una conseguenza all'attivazione dell'asse dello stress è quindi la sua interferenza con la nostra capacità di combattere la malattia.

Con questo esempio estremo intendevo dimostrare che vivendo in continuazione in una situazione di paura tutto l'organismo subirà continue debilitazioni. Non solo i nostri surreni saranno in surmenage continuo, ma anche e soprattutto il nostro sistema immunitario sarà continuamente "in pausa" così da renderci maggiormente suscettibili alla malattia.

Un altro elemento da considerare è che l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene "interferisce" anche sulla capacità di ragionare lucidamente. In una situazione di emergenza più è rapida l'elaborazione di informazioni, più sono le probabilità per l'organismo di sopravvivere. Se però la nostra vita è sempre impostata sulla modalità "paura" le nostre scelte e i nostri ragionamenti saranno caratterizzate da una rapida elaborazione a discapito di una minore consapevolezza e ridotta capacità di ragionamento.

Si può, quindi, concludere che lo stress e le paure rendano il corpo più suscettibile alle malattie infettive, con vero e proprio effetto immunosoppressivo derivante dall'azione del cortisolo sulle cellule immunitarie. Nella reazione da stress il corpo reagisce prontamente aumentando la pressione arteriosa, inibendo la fame, attivando il sistema muscolo-scheletrico, migliorando concentrazione e attenzione ma inibendo il sistema immunitario il più possibile.



“Un giorno un saggio che si stava recando in pellegrinaggio in un piccolo villaggio dell’India incontrò sulla sua strada il signor Colera. Il saggio gli chiese dove stesse andando così di buon’ora, e il signor Colera gli spiegò di aver ricevuto il mandato di prelevare cinquecento anime dalla terra. “Dal momento che il pellegrinaggio è così affollato e le condizioni igieniche lasciano a desiderare, è il posto ideale per compiere la mia missione.” Al pellegrinaggio ci furono millecinquecento morti, perciò il saggio, credendo che il signor Colera gli avesse mentito, pensò: “Ah, se lo rivedo quello là!” Fu allora che incontrò nuovamente il signor Colera. Gli chiese allora: “Non mi avevi detto che avresti preso cinquecento persone?” “Sì, e ne ho prese solo cinquecento!” “E gli altri mille, allora?” “Ah! C’era al pellegrinaggio anche il signor Paura: gli altri mille se li è portati via lui”

Questa storia piena di saggezza può mostrare che la paura della malattia può fare danni quanto la stessa malattia, se non peggio.

Non appena cominciamo ad alimentare un pensiero di paura, segniamo con esso le nostre cellule; il campo atomico-vibatorio emette allora una risonanza che tende ad attrarre a noi l’oggetto della nostra paura.

PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA (PNEI)

Al giorno d’oggi esiste una scienza chiamata Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) che riguarda l’interazione tra psiche, neurologia, endocrinologia e immunologia. In particolare si occupa proprio di studiare l’interazione reciproca tra il comportamento, l’attività mentale, il sistema nervoso, il sistema endocrino e la risposta immunitaria degli esseri umani. Gli assi neuro-ormonali coinvolti sono:

- l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene
- l'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide
- l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi
- l'asse ipotalamo-spinale-midollare.

La scoperta scientifica importante che a metà degli anni ‘80 ha dato il via a questa scienza è stata quella di stabilire che i linfociti (tipi di globuli bianchi e quindi adibiti al sistema immunitario) producono l’ormone TSH (ormone ipofisario che stimola la tiroide alla produzione di T3 e T4) e altre molecole con attività neuroendocrina e che il linfocita può ricevere segnali sia dal sistema nervoso centrale che dal sistema endocrino. Così si è visto che esiste un’unica rete funzionale ed integrata costituita da mediatori comuni che sono le citochine, i neurotrasmettitori e gli ormoni (rispettivamente mediatori del sistema immunitario, del sistema nervoso e del sistema endocrino). Questi tre sistemi lavorano quindi insieme. I mediatori (molecole) agiscono su tutti e tre i sistemi e

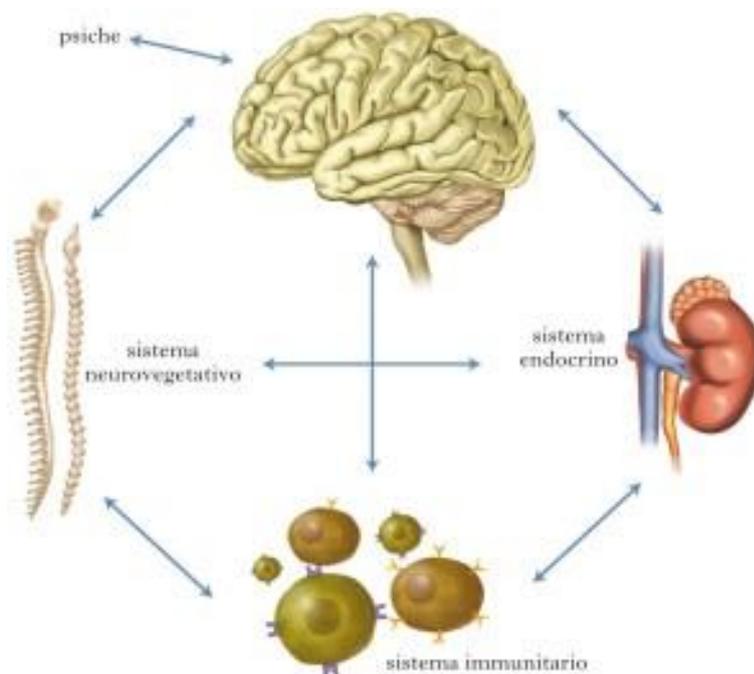
possono influenzare non solo il proprio apparato di provenienza, ma anche gli altri. Gli ormoni ad esempio sono in grado di influenzare anche la risposta immunitaria e di agire in sinergia con il sistema nervoso e il sistema immunitario e viceversa.

La PNEI è quindi un'interazione dell'assetto psicologico, neuropsicologico ed emotivo con la sfera chimico-fisica e organica della biologia della vita, in condizioni di salute e di malattia.

L'omeostasi corporea avviene grazie all'autoregolazione di questa rete che riceve input di natura psicologica, infettiva, ecc.

Il punto chiave è che grazie ad un sistema PNEI attivo e ben funzionante si ottiene un'efficace prevenzione delle malattie. Lo stato psicoemotivo ed affettivo di una persona influenza e modifica il decorso di una malattia. Ecco quindi che la mente è in grado di influenzare la cura delle malattie.

La psiconeuroendocrinoimmunologia mette quindi in relazione il disagio psicologico, le molecole dello stress cronico, gli organi. Gli equilibri dinamici dei sistemi del corpo e la loro funzionalità.



REAZIONE ALLA PAURA DAL PUNTO DI VISTA FISICO

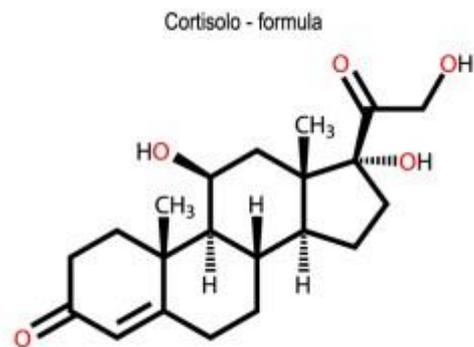
- il tono muscolare aumenta fino a causare dei lievi tremori
- il cuore batte più rapidamente
- tutti i sensi aumentano la loro vigilanza sull'ambiente
- sensazioni di freddo
- mancanza di respiro

Quando l'uomo vive una situazione di paura, un evento drammatico e scioccante il suo organismo mette in atto istantaneamente dei processi chimico-fisiologici per far fronte al problema, tra cui la produzione di:

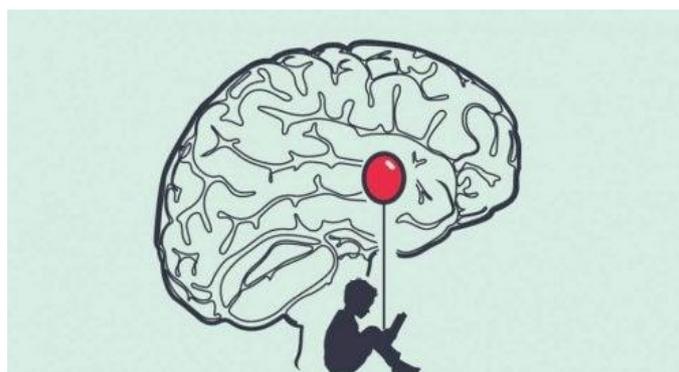
- Cortisolo; le ghiandole surrenali liberano nel sangue l'ormone dello stress perché è funzionale per far aumentare la forza dell'organismo. Se si è in pericolo serve molta energia.

- Adrenalina e noradrenalina; l'ipotalamo stimola la produzione di questi due importantissimi ormoni dalla funzione vaso-costrittiva, cioè tolgono il sangue da organi che non servono (apparato digerente, uro-genitale, ecc.) per direzionarlo dove invece è vitale: sui muscoli (gambe, braccia), il tutto allo scopo di scappare. Normalmente si chiudono anche gli sfinteri perché in pericolo di vita non si può perdere tempo a defecare (decodifica biologica della stipsi).

- Glucosio; aumenta grazie al lavoro del fegato la produzione endogena di zucchero perché se si è in pericolo è necessario avere in circolo enormi quantitativi di zucchero (decodifica biologica del diabete...). In totale assenza di glucosio nel sangue, come durante un digiuno, lo zucchero non manca perché il cervello può ordinare in qualsiasi momento al pancreas (cellule alfa) e al fegato di produrre tutto lo zucchero necessario. (Quindi se siamo in costante conflitto avremo sempre iperglicemie, anche se si sta attenti al cibo).



Thomas Hobbes diceva che il giorno in cui nacque, sua madre diede alla luce due gemelli: lui e la sua paura. Poche emozioni ci caratterizzano come questa sensazione ostinata e ricorrente che non garantisce solo la nostra sopravvivenza, ci priva anche di molte opportunità, limitando la nostra libertà e la nostra crescita personale.



MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La paura è rottura delle comunicazioni benefiche tra alto e basso, tra cuore e reni. Gli spiriti del cuore, non godendo più del supporto delle essenze dei reni, si smarriscono, si agitano e il comportamento diviene insensato. I soffi, bloccati o insufficienti, provocano palpitazioni. Le essenze, private di dinamismo non si elevano più, non sono più trattenute e ci si vuota dal basso. Quando dei colpi di raspa hanno disorganizzato, bruscamente o a poco a poco, le connessioni tra acqua e fuoco, essenze e soffi ripiegano ciascuno nel loro territorio: le essenze in basso e i soffi in alto (del tronco); ecco allora la pura agitata, la fuga disperata e lo stato febbrile, la follia permanente.

Quando vi è debolezza dei soffi o del fuoco, il movimento acqua, che attira verso il basso, non è più equilibrato; vince e gela, poco per volta, tutto l'essere. Ecco allora l'insicurezza, l'esitazione; si è inchiodati sul posto, paralizzati, irrigiditi.

La paura che corrisponde ai reni è la perversione del movimento acqua. Quest'ultimo esercita un'attrazione controllata verso il basso che mantiene solitamente le basi della vita; la paura è cedimento senza trattenimento, la discesa senza controllo. Le aperture e le chiusure degli orifici inferiori non sono più sotto controllo, feci e urine non sono più trattenute e questo spiega il rilasciamento degli sfinteri che si osserva in caso di grande paura. In basso, nella regione dei reni, non vi sono più soffi; vi è un vuoto di yang. In alto, nella regione del Cuore non vi sono più essenze; vi è un vuoto di yin. Il movimento dei soffi è perturbato dalla paura; il loro salire e scendere non è più equilibrato. In conseguenza a ciò, la relazione tra Cuore e Reni, tra il Fuoco e l'Acqua, non è più assicurata. Il grande asse della vita, tra origine ed espressione cosciente della vita personale, è squilibrato.

Rottura delle comunicazioni tra Cuore e Reni

La paura è dunque una rottura delle comunicazioni benefiche tra alto e basso, tra Cuore e Reni. Le essenze, prive di dinamismo, non si elevano più. Gli spiriti del Cuore, non godendo più del supporto delle essenze dei Reni, si fuorviano, diventano folli e la condotta diviene insensata. Non vi è più accesso alla memoria, il ritorno possibile ad un pensiero attraverso la milza; non si può più analizzare correttamente una situazione grazie al Fegato, ma si avverte solo l'urgenza di fuggire; soprattutto non c'è più nulla che possa sostenere lo spirito vitale, questa sottile alleanza, rinnovata in continuazione, tra le essenze e gli spiriti. Quando le essenze non sono più in grado di rendere presenti gli Spiriti, allora vengono alterati la chiarezza e la pertinenza della coscienza e del pensiero, le reazioni, i giudizi e i comportamenti.

I movimenti del corpo non sono più comandati dalla coscienza: se i Soffi sono deboli, le gambe e tutto il corpo non possono più muoversi. Non si ha più la volontà di spostarsi, non può più esserci

una volontà controllata e potente poiché i Reni sono deboli e non comunicano più con il Cuore. Non vi sono più soffi che circolano a sufficienza per effettuare il movimento. Spesso è impossibile determinare se si tratti di una debolezza del volere o dei soffi, perché sono un tutt'uno, sono espressione della debolezza stessa dei Reni. Se i Soffi sono forti, o spinti verso l'esterno, essi agitano gli arti nello stesso modo in cui fanno palpitare il Cuore; si fugge, si corre ma non si sa dove, perché la coscienza non illumina più la condotta. Alla pace che fa gioire il Cuore si contrappone il timore che fa tremare. Paura e timore sono insicurezza, assenza di tranquillità, la scomparsa della gioia di vivere. Questa rottura può derivare da un'emozione violenta, causata da uno shock esterno. Può anche derivare da una degradazione lenta ma inesorabile di uno stato psicologico. Talvolta è il risultato di uno stato psicologico di debolezza.

La paura improvvisa

Una paura violenta e improvvisa blocca i soffi superiori, in cui uno yang troppo forte turba il cuore e ne ostacola il funzionamento: le parole non sono più serene e giuste, il ridere non è sano; la malattia dei Reni si è trasmessa al Cuore. Il mentale è agitato e insicuro; si è spinti verso attività incessanti, ma disordinate, irragionevoli.

La paura che nasce poco per volta

Un sentimento, una tendenza può facilmente degenerare e condurre a una vera patologia. Il capitolo ottavo del Lingshu descrive come una tale evoluzione porti ad una paura che si installa nelle più sottili fibre dell'essere:

“quando il Cuore, dubbioso e preoccupato, è in preda all'apprensione e all'ansietà, si produce un attacco agli spiriti. Una volta che gli spiriti sono colpiti, sotto l'effetto della paura e del timore, si perde il possesso di sé, le forme arrotondate diventano scarne e la massa di carne viene distrutta”

L'essere coscienti e meticolosi, la paura di fare male, di non essere all'altezza, la paura di commettere un errore non sono delle patologie, se non diventano ossessioni. Ma se, poco a poco, si ha sempre paura di sbagliare o si teme costantemente che accada qualche cosa di spiacevole o di pericoloso, allora la funzionalità della mente è disturbata. Non c'è più libertà nel pensiero poiché non ci si può staccare dalle preoccupazioni e si è sempre tesi. La milza è incapace di funzionare correttamente, bloccata dalle preoccupazioni ansiose, non permette più gli scivolamenti e le mutazioni del pensiero; non distribuisce più i liquidi ed i nutrienti che alimentano le carni e la forma del corpo. Ma l'attacco è più profondo, va sino ai Reni che sono indeboliti da questa paura che cresce sempre di più. Una volta che i Reni sono colpiti, le essenze perdono la loro qualità e gli Spiriti non possono più restare presenti. Allora si perde il possesso di sé, non si è più sé stessi. La collera ci porta

fuori di senno, ma la paura rende incapaci di ritornare in sé stessi, alle proprie basi e alla propria origine. Impoverisce la sorgente della vita e rende impotenti le essenze comandate dai Reni. Gli Spiriti non hanno più dimora e riposo e non possono più, con la loro presenza, suscitare lo spirito vitale (jing shen) che è l'espressione di una vita personale reale, cioè autentica. Gli Spiriti del Cuore non possono più risplendere. La conseguenza di questi indebolimenti successivi, di questo rannicchiarsi verso il basso è che ci si seppellisce, non ci si mostra più alla luce del sole e la luce non si mostra più.

Un altro passo del capitolo otto del Lingshu cita:

“Sotto l'effetto di una paura e di un timore di cui non ci si riesce a liberare si provoca un attacco alle essenze. Una volta che le essenze sono attaccate, le ossa si curvano e l'impotenza va sino al cedimento: le essenze discendono da sole a intervalli. È la capacità di testaurizzare dei Reni a essere colpita”.

La paura si radica e l'attacco persiste; le essenze dei Reni si deteriorano e non danno più robustezza e ricchezza alle ossa e al midollo e non sostengono più i liquidi e il sangue che nutrono i movimenti muscolari. Da qui derivano le impotenze, che comprendono tutte le specie di paralisi e di flaccidità, ma anche l'impotenza sessuale. Le essenze non permettono più il rinnovamento dei soffi dei Reni e questo fa sì che ciò che dovrebbe essere distribuito a partire da quest'organo non possa raggiungere tutte le zone che deve nutrire. La paura diviene paura di vivere, perché il voler vivere stesso è minato.

La paura e il Fegato/Vescica Biliare

La paura invade, così, il Fegato, cioè il movimento Legno, che non trova più nessuna base adeguata (Reni, Acqua) da dove prendere lo slancio. La paura si oppone allora all'ardore impetuoso del Fegato, al maschio coraggio della Vescicola Biliare.

Lingshu capitolo otto:

“Quando i soffi del Fegato sono in vuoto, vi è paura”.

Il Fegato e la Vescica Biliare non sono più nutriti dallo yin dei Reni; perdono la loro forza e cadono preda di un'agitazione molto profonda che deriva dall'assenza delle essenze dei Reni. Poiché il male viene dalla debolezza dei Reni, questa agitazione si manifesta come un'inquietudine costante, come il sentimento permanente di essere perseguitati, segno di un grave deficit della Vescica Biliare, in preda alla viltà e alla codardia.

La paura e lo Stomaco/Milza

Lo Stomaco produce i soffi in contro-corrente, le eruttazioni e le paure. Se il calore si installa nello Stomaco, un effetto possibile del contro-corrente che si produce è quello di vuotare il basso e di

congestionare l'alto, causando una situazione analoga a quella della paura. Quando la Milza è occupata indebitamente, vi è apprensione.



Per poter scrivere questo capitolo ho letto e approfondito con piacere due libri molto specifici e profondi. Uno si intitolava “La medicina cinese, spiriti, cuore ed emozioni” di Elisabeth Rochat De La Vallée e l'altro “Dal Huangdi Neijing Lingshu la psiche nella tradizione cinese” di Claude Larre e Elisabeth Rochat de la vallée. Sono entrambi testi molto ricchi di informazioni e molto specifici, scritti con quella poetica magnifica tipica di questa tradizione, così anche grazie all'aiuto delle dispense che mi sono state fornite, nel corso del triennio, dal mio professore di Medicina Tradizionale Cinese ho cercato di scrivere in modo più “semplificato” ciò che sopra intendevo spiegare.

Per la Medicina Tradizionale Cinese sotto l'effetto della paura di cui non ci si riesce a liberare si produce un attacco al Jing. Quando è eccessiva infatti dissipa lo spirito, l'essenza vitale, blocca il fuoco superiore e il Qi torna indietro e non circola più.

Qualunque sia la causa, una volta instauratasi determina un vuoto di Qi dei reni e in particolare lede il Jing. Possiamo definire questa emozione come l'eccesso della corretta prudenza dei reni. Il danno energetico centrato su essi si trasmette poi a tutti gli organi del corpo.

Il rene nella MTC è l'organo facente parte del Movimento Acqua. In tutte le culture più antiche l'acqua è sinonimo di vita. Esprime concentrazione, condensazione, solidità e quiete. Nel corpo umano è appunto rappresentata dal rene che custodisce e testaurizza energie ereditarie dalla potenzialità enorme che vengono poi distribuite a partire da quest'organo.

Possiamo definire un soggetto acqua come longilineo, magro, slanciato, con un atteggiamento da comandante. Spalle strette, ventre rotondeggiante, con movimenti rapidi e nervosi. È una persona molto determinata, orientata verso un traguardo, mira al successo e ama il potere. È intuitivo, imprevedibile, può essere molto aggressivo o molto dimesso. Ha grandi ambizioni e dà il meglio di sé dove c'è competizione. È un soggetto che tende a mostrare sicurezza e apprezza la bellezza esteriore. Tutto quello che fa deve essere qualcosa che gli possa permettere di essere notato.

Il rene è il nostro ministro della forza. Ha la funzione di mantenere l'equilibrio energetico: governa la potenza e la finezza. È il responsabile della forza profonda di un essere e della sua abilità a creare. È la base solida su cui viene costruito tutto l'organismo, non solo perché è la radice di tutti gli organi e visceri, ma anche perché rappresenta l'armatura psichica e fisica.

I nostri reni sono fondamento dello Yin e dello Yang di tutto l'organismo. Producono il midollo e governano le ossa. I midolli sono un sistema unico prodotto dal Jing e sono legati all'essenza dei reni. Tra i sintomi della paura rientrano il dolore e la debolezza alle ginocchia.

I nostri reni sono anche l'origine dell'abilità e dell'intelligenza, infatti nel cervello, detto il mare dei midolli, il Jing si trova unito allo Shen e insieme governano l'intelligenza e i processi intellettivi.

Altre due importanti funzioni dei reni sono la raccolta del Qi e l'accumulo e la conservazione in deposito del Jing. Questo è la radice che nutre e fa accrescere la vita.

Il rene testaurizza il Jing del cielo prenatale, ma riceve e conserva anche il Jing del cielo posteriore. Nello specifico il Jing acquisito proviene dall'elaborazione degli alimenti e dalla respirazione e viene trasportato dal sangue agli organi e ai visceri per diventarne parte. Solo la quantità eccedente viene trasportata al rene per essere immagazzinata insieme al Jing del cielo anteriore e resa disponibile in caso di necessità. Il rene è quindi depositario e garante del Progetto Vitale della persona, del suo Mandato Celeste. Ne è la condizione.

Questo organo, custode della vitalità in cui risiede l'energia essenziale dell'essere umano, è anche fonte originaria dell'Acqua e del Fuoco, che a livello fisiologico si manifestano con il metabolismo dei liquidi e la produzione del calore organico. Acqua e Fuoco insieme possono produrre la vita, ma anche distruzione; possono rigenerarsi a vicenda o esaurirsi ed il confine è spesso molto sottile; si comprende quindi come il Rene sia sede della paura ma anche della volontà intesa innanzitutto come voglia di vivere, come capacità di realizzare gli impulsi e le scelte dettate dal Cuore (come ospite delle istanze psichiche più elevate di coscienza e realizzazione di sé). Il bilanciarsi di questi aspetti (Acqua e Fuoco, paura e volontà) creano il movimento della vita e quando si rompe la connessione vitale tra questi due poli si creano le patologie legate alla paura.

Quando proviamo paura, sperimentiamo un'emozione che può salvarci la vita perché attiva quel meccanismo che in fisiologia, viene descritto come la possibilità di fronte ad un pericolo di

combattere o fuggire, reazioni che si attivano per garantirci la sopravvivenza. Da un punto di vista ormonale come abbiamo detto, lo stress attiva un meccanismo a cascata che partendo da un'area del cervello detta Ipotalamo conduce all'aumento della produzione del cortisolo, ormone steroideo, prodotto non a caso da ghiandole poste poco sopra il rene e dette appunto surrenali. Il cortisolo è a sua volta responsabile della conversione degli acidi grassi in energia, che ci sosterrà proprio nel momento di reagire con "l'attacco-fuga". Tuttavia se questo stato di allarme perdura nel tempo, diventa cronicamente parte di noi ed inizierà a tradursi in segnali tangibili sul nostro organismo.

Da un punto di vista energetico la paura prima disperde e poi fa scendere verso il basso il nostro Qi, cioè la nostra energia. I bambini infatti quando perdono il controllo delle proprie emozioni, si fanno la pipì addosso, questo è un esempio dell'iper attivazione del Rene. Le ricadute a lungo termine di questo calo di energia provocano astenia, scarsa libido, infertilità, cronica sensazione di freddo, insonnia, dolore lombare, dolore alle ginocchia, perdita di capelli e problemi di carie o caduta di denti. La paura può anche bloccare, ciò può tradursi nel blocco del diaframma, portando a problemi digestivi e respiratori.

Possiamo aiutare il Rene con suggerimenti della dietetica cinese che consiglia di consumare alimenti di natura fresca che eliminino il calore, alimenti di sapore amaro e leggermente acido; alimenti di natura tiepida e sapore salato e leggermente salati. Tra le erbe aromatiche troviamo molto utile l'angelica, l'anice stellato, il basilico, la melissa; tra gli ortaggi e le verdure invece il cetriolo, la cicoria, il finocchio, le insalate tipo cicoria, il pomodoro, il sedano, il songino, gli spinaci; tra i prodotti di origine animale il coniglio, i mitili ed i formaggi vaccini; tra i frutti il lampone, il limone, il mandarino, la mela, l'arancia. Evitare alimenti di natura calda quali aglio, cannella, ginepro, pepe, peperoncino, peperone, salvia, timo, caffè e frutta secca. Infine i funghi in tutte le varietà possibili sono l'alimento che sopra ogni altro tonifica l'energia del Rene.

Con la fitoterapia possiamo tonificare l'energia Yin tramite erbe che nutrono ed umidificano, e che svolgano effetto ansiolitico come ad esempio preparati a base di mughetto giapponese (*Ohiopogan japonicus*), e asparago cinese (*Asparagus cochinchinensis*).

La Medicina Tradizionale Cinese considera che tutte le malattie e le sofferenze fisiche di origine interna nascano dallo squilibrio delle emozioni. Il Taoismo, la cui filosofia è alla base dell'energetica cinese, individua cinque emozioni primarie collegandole ai principali organi interni: la gioia al Cuore, la collera al Fegato, la paura al Rene, la tristezza al Polmone, il pensiero ansioso alla Milza. Questa classificazione non è arbitraria, le emozioni si manifestano nel corpo in maniera fisiologica essendo necessarie alla vita e all'equilibrio degli organi stessi, ma possono manifestarsi in maniera patologica creando degli squilibri:

- Il Cuore si apre in un clima gioioso, ma la troppa gioia fa palpitare il Cuore e sconvolge il plesso solare;
- La collera può essere una valvola di sicurezza per salvaguardare l'integrità del Fegato, ma la rabbia in eccesso lo danneggia;
- La paura ci stimola ad agire con prudenza conservando l'energia nei Reni, ma se sproporzionata e irragionevole provoca una perdita di liquidi e di energia essenziale;
- La tristezza favorisce l'interiorizzazione e la sensibilità percettiva utili al Polmone, ma l'eccesso o la mancanza di pianto blocca il petto e intasa le vie respiratorie;
- La riflessione è necessaria alla Milza per dare forma ai pensieri, ma l'eccesso di preoccupazione provoca disturbi allo stomaco.

Non ci sono quindi emozioni negative in sé, ognuna ha la sua funzione nel garantire e favorire la vita, sono le emozioni eccessive o cronicamente trattenute che fanno nascere le patologie.

CIBO ED EMOZIONI PER LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Per la Medicina Tradizionale Cinese i cinque sapori base presenti nella nostra dieta, l'aspro, l'amaro, il dolce, il piccante, il salato, corrispondono ad un preciso movimento energetico e di conseguenza ad un organo. Ogni sapore è in grado di stimolare il movimento corrispondente e l'abuso o l'eccesso del sapore nuoce all'energia vitale dei nostri organi. Inoltre questi 5 sapori possono essere utilizzati per riequilibrare le nostre emozioni. L'energia dei cibi ci trasforma. Le nostre emozioni sono dunque influenzate dal nostro cibo anche per quanto riguarda i colori ed i sapori. "Noi siamo ciò che mangiamo".

Organi e valenza fisica, energetica e psichica:

- Fegato (movimento energetico legno): grinta che se in eccesso può diventare rabbia.
- Cuore (movimento energetico fuoco): gioia che se eccessiva può ledere il cuore
- Milza (movimento energetico terra): pensiero logico, che se in squilibrio può sfociare in eccessiva preoccupazione, ossessione e ansia
- Polmoni (movimento energetico metallo): introspezione che se eccessiva può diventare eccessiva tristezza e depressione
- Reni (movimento energetico acqua) energia vitale, spinta esistenziale e prudenza che se eccessiva diventa paura

A questi 5 organi sono associati inoltre 5 sapori e 5 colori

- Fegato: sapore acido, colore verde
- Cuore: sapore amaro, colore rosso

- Milza: sapore dolce, colore giallo
- Polmoni: sapore piccante, colore bianco
- Reni: sapore salato, colore nero

Un sapore viene associato al movimento per il quale ne contrasta l'azione, per creare equilibrio, secondo il principio yin/yang. Ogni sapore nutre la forma e disperde l'energia dell'organo correlato. Se assunto in quantità eccessiva o ad un grado troppo intenso rovina la forma dell'organo corrispondente.

- Sapore acido (legno): nutre fegato, cistifellea, vista, occhi, unghie, muscoli ecc. un eccesso nuoce al fegato
- Sapore amaro (fuoco): nutre cuore, intestino tenue, incarnato del viso, sangue ecc. un eccesso nuoce al cuore
- Sapore dolce (terra): stimola milza, stomaco, bocca, gusto ecc. un eccesso nuoce alla milza. Un dolce equilibrato come quello dei cereali nutre la terra. Un eccesso di dolce come ad esempio lo zucchero, il miele ecc nuoce alla terra.
- Sapore piccante (metallo): stimola polmoni, intestino crasso, pelle, peli, odorato ecc. un eccesso nuoce ai polmoni
- Sapore salato (acqua): stimola reni, vescica, ossa, denti, udito ecc. un eccesso nuoce ai reni

Quando si mangia troppo salato, la rete dell'animazione si paralizza, si formano coaguli e il colorito si altera; quando si mangia troppo amaro, la pelle si avvizzisce e i peli si spezzano; quando si mangia troppo acre, si hanno contratture muscolari e disseccamento delle unghie; quando si mangia troppo acido, le carni diventano collose e le labbra si arricciano; quando si mangia troppo dolce, si hanno dolori alle ossa e caduta dei capelli.

I desideri alimentari sono spesso il modo in cui l'organismo cerca di far fronte a squilibri di cui soffre. È stato osservato che la preferenza di certi sapori è legata al fatto che la persona soffre di deficit specifici dell'organo a cui il sapore è correlato, secondo la legge dei cinque movimenti. È un modo in cui la natura aiuta l'uomo a curarsi da solo. Il problema nasce dalla nostra attuale diseducazione del gusto, dovuta al fatto che sempre più cibi prodotti e confezionati dalla grande industria, condizionano e pervertono la valutazione del sapore.

Per la Medicina Tradizionale Cinese non esistono emozioni buone o emozioni cattive, ma esistono solo emozioni che rischiano di essere troppo eccessive ed emozioni, al contrario, impoverite, poco vissute e manifeste o peggio ancora trattenute. Le emozioni hanno bisogno di liberare tutta la loro energia fuori da noi manifestandosi dall'interno verso l'esterno. Ognuna di esse, se non espressa, ha un preciso "organo bersaglio" verso il quale irradia la propria potente energia compressa e assieme all'organo produce uno squilibrio sul meridiano ad esso collegato. Ciò che mangiamo può dunque

innalzare e accrescere il livello delle nostre emozioni come anche ridurre e calmare le emozioni eccessive. Se nella nostra dieta sono presenti i cinque fondamentali sapori, anche il nostro Qi scorre fluido e armonio dentro di noi, calmando e nutrendo il nostro spirito e la nostra mente.

La paura diminuisce la forza del Qi, ci aiuta a ritornare sui nostri passi e fare il punto della situazione. Se noi siamo impauriti la nostra mente si blocca e non riusciamo a pensare e ad agire in modo corretto. Ogni emozione ci aiuta quando è nel suo equilibrio e ci spinge verso la nostra vera realizzazione e pienezza di vita.

“così come il Cielo nutre l’uomo con i Cinque Soffi, la Terra nutre l’uomo con i Cinque Sapori” (SW, cap. 9)

ALIMENTAZIONE E PAURA

A livello anatomico, come abbiamo già detto, il sistema limbico e in modo particolare l’amigdala insieme all’ipotalamo, è implicato nella regolazione del comportamento alimentare, sessuale, nell’espressione delle emozioni di rabbia e paura e nel controllo della motivazione.

Queste basi anatomiche, quindi, spiegano proprio la stretta relazione che intercorre tra l’atto di alimentarsi e la sfera emozionale e sessuale. Inoltre dimostrano la forte centralità che hanno le emozioni su queste due dimensioni del comportamento umano.

E’ necessario imparare a riconoscere i propri stati interni, ascoltare e conoscere il proprio corpo, prendere contatto con le emozioni e i bisogni più profondi. Il corpo ci parla sempre per attirare la nostra attenzione e per guidarci verso la strada del benessere, inteso come uno “stato dell’essere” profondo.

Conoscere sé stessi e l’effetto energetico che gli alimenti hanno su di noi porta ad essere liberi di scegliere in base ai propri bisogni reali.

Spesso siamo anestetizzati da automatismi e disponibilità di cibo di facile reperibilità. Non sempre siamo portati a riconoscere facilmente le emozioni legate al cibo che cerchiamo. Sebbene si desideri ritrovare la forma fisica, anche i nostri chili di troppo possono essere una corazza dietro la quale nascondere un disagio che non è quantificabile solo in termini di peso. La fame che si fa sentire appare come un irrefrenabile bisogno da soddisfare, ma c’è da fare una grande differenza tra fame “reale” e fame “emotiva”.

La fame “reale”, anche detta fame “corporea”, è una pulsione regolativa dell’organismo: il corpo si autoregola per soddisfare il mantenimento di certe condizioni interne (*omeostasi*) come la temperatura corporea, la concentrazione dei liquidi e di nutrienti (ad esempio, attraverso il livello di

glicemia nel sangue). Lo scopo della fame è di regolare la quantità di cibo introdotta, in modo che sia adeguata alla sopravvivenza. La selezione naturale ci ha dotato di meccanismi che ci fanno sentire la fame e che ci fanno avvertire anche la sazietà. Questi ultimi, tuttavia, non sono così forti come quelli responsabili della fame e ciò è dovuto al fatto che, da sempre, la scarsità di cibo ha rappresentato un problema molto più grave della sovrabbondanza.

La fame “reale” dovrebbe attivarsi solo se siamo a stomaco vuoto da diverse ore, se abbiamo mangiato insufficientemente al pasto precedente, oppure se non rispettiamo una dieta adeguata alle nostre necessità. Questo tipo di fame ha caratteristiche particolari: è una sensazione che si avverte gradualmente (il brontolio dello stomaco può essere un segnale); non è specifica per un certo tipo di alimenti (es. dolci, pizza, pane); non provoca senso di colpa o altre emozioni spiacevoli se viene soddisfatta, ma ci fa sentire sazi e appagati; presuppone sempre scelte volontarie e non uno stato emotivo particolare che la determina (es. ansia, noia, rabbia).

La fame “emotiva” a differenza della fame “reale”, è legata al non raggiungimento della sazietà per motivi diversi: motivazioni di natura ormonale e fisiologica, ma anche motivi riconducibili al nostro errato comportamento a tavola e alle emozioni che proviamo. La fame “emotiva” viene detta anche fame “nervosa” perché è associata ad un particolare stato del sistema nervoso: in relazione ad essa, ci si può sentire più reattivi, eccitabili e irrequieti. Un segnale che si tratta di fame emotiva è che non è motivata da un precedente digiuno e può essere irrefrenabile, molto specifica per un certo tipo di alimenti (es. dolci, pizza, pane) e scatena spesso sensi di colpa o altre emozioni spiacevoli (es. vergogna, rabbia, frustrazione). La fame “emotiva” si avverte anche quando non siamo appagati dal pasto precedente e non è trascorso molto tempo da questo.

Per imparare a gestire la fame “emotiva” è necessario assumere un comportamento alimentare adeguato e riconoscere le emozioni che possono condizionarne la comparsa. Se non siamo in grado di farlo spontaneamente, a livello simbolico, è possibile associare la ricerca di particolari sapori, cibi ed esperienze sensoriali, allo stato d’animo che ci riguarda in queste scelte e partire da queste.

Il rapporto con il cibo è l’espressione di un appetito che non soddisfa solo la fame, ma coinvolge impulsi istintivi e vitali della nostra vita affettiva. L’educazione alimentare e l’alfabetizzazione delle emozioni, cioè saperle riconoscere e imparare a gestirle, è il primo passo per avere uno stile alimentare consapevole e libero da condizionamenti emotivi.



CIBO E ORMONE DELLA PAURA

È inoltre importante tenere in considerazione, parlando di alimentazione, i cibi che influenzano i livelli di cortisolo e di ACTH nel corpo. Va da sé che il rapporto tra i livelli di ormoni e la paura provata e vissuta come stile di vita, sono direttamente proporzionali. Tanta più paura proveremo tanto aumenteranno i livelli di cortisolo e ACTH. Questo rapporto è da considerare anche al contrario. Tanto più alti saranno i livelli di cortisolo e ACTH nel corpo, tanto sarà maggiore la sensazione di vivere nella paura costante, creando così un circolo vizioso. È dunque essenziale tenere sotto controllo i livelli di queste sostanze nel nostro organismo mettendo in atto tutto ciò che è in nostro potere, compresa un'alimentazione corretta.

Una iperproduzione di cortisolo può essere causa di un aumento dei livelli degli zuccheri nel sangue che favoriscono l'insulino-resistenza, può incidere negativamente sul funzionamento del sistema immunitario, diminuire la funzione della tiroide, determinare una perdita di massa minerale nelle ossa. Inoltre può portare anche a disturbi nella sfera dell'umore, quali irritabilità e ansia. Sempre un eccesso di cortisolo può avere come conseguenza l'aumento della pressione arteriosa, il diabete, osteoporosi, ciclo mestruale irregolare, fragilità di cute e capillari.

Una dieta basata soprattutto su alimenti proteici o sul consumo eccessivo di carboidrati ad elevato indice glicemico incide negativamente sul rilascio dell'ormone, quindi per far sì che i livelli di cortisolo non subiscano sbalzi, bisogna fare in modo che il rapporto tra proteine e carboidrati si mantenga in pari. In particolare la colazione è molto importante perché questo ormone segue il ritmo circadiano per cui è secreto soprattutto durante le prime ore della mattina, in particolare tra le 7 e le

9, per poi stabilizzarsi e diminuire nel corso della giornata toccando il limite minimo di sera. Per evitare quindi una ipersecrezione di cortisolo, a colazione bisognerebbe evitare di consumare alimenti troppo proteici e troppo zuccherati. L'ideale è quindi farla con alimenti a basso indice glicemico accompagnati dalla giusta quantità di grassi e proteine. È ad esempio ottima la frutta fresca, secca come le mandorle con il loro importante quantitativo di zinco, ferro e grassi insaturi (grassi sani), yogurt, pane di segale. La frutta e la verdura di stagione e i cereali sono importanti perché ci assicurano la giusta quota di fibra. Gli alimenti che contengono la vitamina C sono indicati per diminuire i livelli di cortisolo. Pertanto cavoli, pomodori, broccoli, spinaci, peperoni, radicchio, agrumi, ananas, possono venirci in aiuto. Il consumo di pesci ricchi di omega-3 aiuta a contrastare gli effetti negativi del cortisolo. Essenziali sono anche i cereali integrali. Il grano integrale crea energia, riduce la fame emotiva ed è ricco di magnesio, che se carente può portare a situazioni di ansia, stress e irrequietezza. In oltre il cereale integrale è ricco di triptofano che nel corpo diventa serotonina e funziona da calmante. Una buona alternativa o aggiunta rispetto ai cereali integrali, sono le alghe marine che non solo sono ricche di sostanze nutritive ma sembrano anche avere un alto contenuto di magnesio e di triptofano. Da considerare ci sono anche i semi come ad esempio quelli di zucca, di chia o di lino. Le vitamine del gruppo B, soprattutto la B12 vanno integrate in quanto uno studio ha dimostrato che sono comunemente carenti nelle persone affette da stress surrenale. Tutti questi alimenti di cui sopra sono utili per trattare paura, stress e stati irrequieti. Essi forniscono vitamine e sostanze nutritive che sono note per calmare la mente e il corpo aumentandone l'energia e stabilizzandone l'umore. Combinare questi alimenti con una dieta equilibrata libera da cibi fritti e ingredienti nocivi potrebbe già fare una bella differenza positiva nei livelli di cortisolo e di conseguenza stress, ansie e paure.



CORTISOLO - L'ORMONE DELLO STRESS

QUANDO UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE NON BASTA PIÙ: OLIGOELEMENTI

Abbiamo visto come la carenza di magnesio, zinco e di ferro possano interferire con i livelli di cortisolo nell'organismo e di conseguenza con la possibilità di vivere una vita gioiosa e piena, o al contrario, ricca di paura e di freni costanti. Zinco, magnesio e ferro sono oligoelementi. Verso la fine dell'ottocento la comunità scientifica si interrogava se all'accrescimento della vita bastassero i carboidrati, le proteine e i lipidi o se ci fosse qualcosa d'altro da considerare, come ad esempio i microelementi dell'organismo. Furono però solo gli studi di Gabriel Bertrand (nato a Parigi nel 1864 noto chimico, farmacista, virologo) a far scoprire il ruolo essenziale di questi microelementi nel nostro corpo tramite la mole di studi condotti presso l'istituto Pasteur di Parigi. Egli scoprì che questi piccolissimi elementi avevano un ruolo fondamentale nell'organismo e che: "l'organismo appare come una sorta di oligarchia nella quale enormi masse di elementi vengono dominati da un piccolo numero di elementi catalizzatori e che questi elementi sono indispensabili alla vita stessa". Grazie quindi ai suoi studi è stata scoperta la reale funzione di questi microelementi, ovvero registi con funzioni di catalizzatori, stimolatori, modulatori atti a correggere le disfunzioni dovute alla loro carenza. Bertrand sosteneva che il "microbo" non fosse nulla, mentre il terreno fosse tutto. Anni dopo, proseguendo gli studi di Bertrand, Mènèrier aprì una nuova via all'uso dei metalli a scopo terapeutico. Considerato il padre dell'oligoterapia catalitica (metodica terapeutica che si basa sulla somministrazione di oligoelementi a dosi infinitesimali), fu lui ad elaborare il sistema biologico che prevede l'uso degli oligoelementi per ristabilire l'equilibrio e contrastarne i disturbi. In oltre capì che, utilizzando piccolissime quantità di minerali, si potevano ottenere risultati non solo a livello sintomatico, ma che la guarigione era molto più profonda.

Il principio fondamentale dell'oligoterapia si basa sulle diatesi, ovvero il "terreno organico" a cui ogni persona appartiene. Per conoscere, studiare e ritenere valido questo principio, Mènèrier condusse un ulteriore approfondimento comprendendo centomila casi. Divise queste persone in quattro gruppi con quattro tendenze morbose aventi lo stesso tessuto organico, e in base a sintomi disfunzionali, somministrò loro particolari sali minerali che andavano a correggere le disfunzioni caratterizzate da quel terreno, trovando così la corrispondenza tra diatesi ed oligoelementi. Diatesi per la medicina ufficiale è la predisposizione a contrarre una malattia dovuta alla costituzione ereditaria ed è irreversibile. Per Mènèrier invece la diatesi si sovrappone al terreno e la malattia è reversibile con il giusto oligoelemento, che non solo agisce sul sintomo ma va molto più in profondità agendo sia sul piano fisico che psicologico. Possiamo definire il terreno costituzionale come una costituzione biologica, ovvero la natura profonda dell'individuo che lo rende unico ed irripetibile ed equivale ad una maggiore o minore ricettività alle malattie dovuta ad un fattore genetico. Su questo fatto agiscono i fattori famigliari, la gravidanza, il parto, lo stile di vita, fattori ambientali ecc. il

terreno individuale è dunque il risultato dell'interazione tra fattori ereditari (innati) e fattori ambientali (acquisiti).

Gli oligoelementi da ritenersi essenziali sono 15 e vengono ritenuti tali quando sono presenti in tutti i tessuti viventi animali, umani e vegetali, quando hanno una concentrazione tissutale omogenea e costante, quando la loro carenza induce alterazioni strutturali e fisiologiche, mentre il loro reintegro ne ripristina lo stato di salute. Essi svolgono un ruolo che non può essere sostituito da nessun altro.

- Quelli essenziali sono: cobalto, cromo, litio, rame, manganese, zinco, vanadio, stagno, molibdeno, ferro.
- Quelli non essenziali sono: oro, argento, alluminio, bismuto, germanio.
- Metalloidi sono: fuoro, iodio, selenio e silicio.

Questi elementi concorrono ad attivare il metabolismo delle proteine, dei grassi, degli zuccheri e degli ormoni. Oltre ad attivare i meccanismi della difesa immunitaria.

Secondo l'approccio oligoterapico le condizioni della vita moderna portano alla chelazione (blocco, sono già presenti all'interno della cellula ma a causa del nostro stile di vita sregolato non possono attivarsi.) nell'organismo dei suddetti elementi a causa dello stress, dell'abuso di concimi chimici, dei medicinali, dell'inquinamento ecc. Questa chelazione scatena in un primo momento dei semplici "disturbi funzionali" fino ad arrivare alla lesione d'organo se trascurata. L'uso degli oligoelementi, appropriati alla situazione e all'esigenza, ne permette la dechelazione fungendo da catalizzatore, ovvero ne accelera la reazione chimica. Questo processo viene definito attività catalitica. Il loro compito è dunque quello di riportare il corpo ad un equilibrio funzionale. Hanno la caratteristica di essere immediatamente biodisponibili in quanto non attraversano il circuito entero-epatico, ma attraverso l'uso sublinguale entrano direttamente nella rete emato-linfatica, guadagnando in rapidità ed efficacia d'azione. Come detto le diatesi scoperte sono quattro:

- Prima diatesi (diatesi del giovane), terreno acido ridotto: detta diatesi allergica o iperstenica, anche conosciuta come diatesi del manganese (mn). Il tipo mannese è caratterizzato da una grande vitalità ed energia, da un carattere brillante e allegro ma collerico, sempre in movimento e con stati di agitazione ed euforia soprattutto a fine giornata (ALTI LIVELLI DI CORTISOLO). È una persona passionale, un entusiasta in tutto ciò che fa, il suo dinamismo diventa collera quando qualcuno gli blocca l'azione. Si annoia facilmente ed è sempre alla ricerca di nuovi stimoli. Vive in una continua tensione emotiva che gli impedisce di rilassarsi. Ha molta fiducia in sé stesso, non andrebbe mai a dormire così come non si alzerebbe mai al mattino. Ha manifestazioni di tipo iper, nella fase iniziale non sono mai fenomeni gravi ma piuttosto acuti, improvvisi e di breve durata, infatti così come appaiono repentini, altrettanto scompaiono. La nota dominante è l'infiammazione che può manifestarsi con allergie,

orticarie, eczema, asma bronchiale, disturbi intestinali, vomito, tachicardia, diarrea, dolore improvviso e molto forte ad un arto. I suoi oligoelementi complementari sono zolfo e iodio. Definita “fuoco di paglia che divampa, brilla e si estingue”.

- Seconda diatesi (diatesi media), terreno acido ossidato: detta diatesi ipostenica, anche conosciuta come diatesi del manganese e rame (mn, cu). Questi soggetti cercano di non farsi coinvolgere troppo e per questo appaiono staccati o addirittura insensibili. In realtà sono individui improntati alla lentezza e al risparmio in quanto la loro energia e vitalità è debole, affrontano la vita in modo opposto a quella dell'iperstenico. Sono più attivi nella prima parte della giornata ma hanno bisogno di continue pause per recuperare nonostante il loro sonno sia riposante e dopo pranzo non rinunciano al riposino. Hanno bisogno di coricarsi presto e sono calmi e metodici. Generalmente pessimisti e poco passionali ed introversi. Non si concedono mai del tutto, hanno difficoltà a rimanere concentrati ed hanno una bassissima soglia di attenzione. La malattia entra in loro lentamente ed altrettanto lentamente guarisce. Le patologie hanno quindi insorgenza lenta e cicli lunghi, ma anche se spesso è malaticcio non sono mai patologie importanti, sono benigni ma recidivanti. Il loro sistema immunitario è “dormiente” con risposte lente, le prime ad essere colpite sono le mucose respiratorie per il loro collegamento con l'esterno e per la scarsa produzione di anticorpi. Soffrono di processi infettivi recidivanti tendenti alla cronicizzazione come faringiti, tonsilliti, sinusiti, bronchiti ecc. infezioni dell'apparato urinario e disturbi endocrini. L'oligoelemento complementare di questa diatesi è il rame. Definita “piccola fiamma fragile, ma che perdura”.
- Terza diatesi (diatesi vecchia) terreno alcalino ridotto: detta diatesi distonica, conosciuta anche come diatesi del manganese cobalto (mn,co) ma anche nominata neuroartritica. Viene chiamata diatesi delle tre A Ansia, Astenie, Algie. È per eccellenza la diatesi dello STRESS. In questa fase siamo al limite con la lesione d'organo. È il passaggio da uno stato di vigore più o meno energico ad uno stato che precede l'invecchiamento che può essere fisiologico quando si presenta in età ragionevole ma meno quando si presenta sui soggetti giovani, dove la distonia diventa soprattutto dovuta allo stile di vita che si conduce, in cui lo stress è una condizione primaria e non saltuaria. In questa fase il cambiamento del ritmo ormonale si traduce in un disordine neurovegetativo con spasmi viscerali e con problemi metabolici ed endocrini. Questo soggetto è caratterizzato da iperemotività e ipersensibilità e vive in uno stato di insicurezza e preoccupazione cronica in cui l'ansia la fa da padrona. Perennemente stanco e dolorante, la sera fatica a prendere sonno ed alzarsi dal letto la mattina richiede uno sforzo notevole. Si sveglia già stanco e la stanchezza psicofisica rallenta le sue facoltà mnemoniche e la concentrazione. Sarà in oltre soggetto a lapsus e vuoti di memoria continui

accompagnati da improvvisi black out che immobilizzano le parole impedendogli di concludere la frase. Questa persona è dominata da uno stato di angoscia ed è soggetta ad attacchi di panico, affanni ed agitazioni. Nel corso della giornata le gambe faticano a reggerlo e si gonfiano creando così problemi di circolazione, flebiti, tromboflebiti, ulcere varicose, emicrania, cefalee. Disturbi osteoarticolari, artrosi degenerative, artriti deformanti, coxartrosi. Disturbi digestivi tra cui gastriti, gastralgie, ulcere gastriche, diabete, andropausa, cistiti, fibromi e miomi. Gli oligoelementi complementari a questa diatesi sono cobalto, potassio, magnesio, litio. Detta “la quercia che resiste ma si abbatte di colpo”

Descrivendo questa diatesi, ancora una volta, non posso fare a meno di notare la correlazione tra queste sintomatologie che ne fanno parte e tutti quei sintomi che causa l'eccesso di paura nel nostro organismo. È anche interessante notare il collegamento tra le patologie osteoarticolari e la lettura della Medicina Tradizionale Cinese relativa alla paura. Per la MTC infatti le ossa, nutrite dai midolli, sono l'armatura del nostro corpo, nello specifico la salute del Qi del rene consolida, fortifica e nutre le ossa mantenendole elastiche. Dai nostri reni dipende quindi la mineralizzazione delle stesse ed il mantenimento della matrice e del ricambio del tessuto. In caso di vuoto di rene, in questo caso specifico dovuto ad un'eccessivo e persistente stato di paura, avremo alterazioni dello scheletro, deformità delle ossa e facilità a contrarre fratture. Simbolicamente lo scheletro rappresenta la nostra struttura interiore, ciò intorno al quale tutto è costruito, ciò su cui tutto regge e si poggia. Simboleggia ciò che di più profondo c'è in noi.

Un altro aspetto interessante da considerare è il nesso tra la difficoltà mnemonica e di concentrazione seguite da vuoti di memoria che caratterizzano il soggetto appartenente a questa diatesi e la difficoltà di ragionare e di prendere decisioni ponderate che avviene quando stiamo vivendo una forte paura. Infatti, come sopra spiegato, il sangue, come reazione automatica dell'organismo per portarsi in salvo, si concentra negli arti inferiori per poter scappare e di conseguenza è presente in minor quantità a livello cerebrale rendendo difficoltoso prendere decisioni appropriate. Tutto questo meccanismo, perdurando nel tempo, porterà a lapsus, vuoti di memoria e difficoltà di concentrazione.

- Quarta diatesi (diatesi senescente): detta anche diatesi anergica, di rame, oro e argento. Può coincidere con l'ultima parte del ciclo naturale della vita ma si può presentare anche in soggetti giovani dopo una lunga malattia, o un incidente o forti traumi. È caratterizzata dall'assenza di reazione, da mancanza di vitalità ed adattamento dell'organismo, con atteggiamento di rinuncia progressiva dovuta alla ridotta capacità fisiologica di reazione da parte dell'organismo. Avremo soggetti con un netto calo di memoria a breve e medio termine,

apatici, depressi, abulici, anergici, incapaci di prendere delle decisioni, di portare a termine qualsiasi cosa intraprendano, in quanto tutto sembra non avere senso per loro. Vivono la vita con totale inerzia e rinuncia e se non curati andranno in contro alla fase lesiva. È l'uomo che si arrende. Se non si interviene in tempo le malattie scenderanno in profondità, infiammazioni e infezioni tenderanno alla cronicizzazione, alla sclerosi dei tessuti e a decorsi degenerativi come sclerosi, cirrosi, hiv, malattie autoimmuni ecc. Il suo oligoelemento complementare è il litio. Detta "il bambù che si piega, ma non si spezza"

Un altro elemento importante da tenere in considerazione è che rame, oro e argento (cu,au,ag) agiscono stimolando le surrenali ed andando a ripristinare l'attività catalitica-enzimatica che blocca il metabolismo.

Come terapeuta, oltre ad una valutazione ed un lavoro mirato all'aspetto psicologico del paziente, valuterei anche una terapia con prodotti o trattamenti mirati al suo benessere psico-fisico. In particolare la combinazione rame, oro, argento è molto valida in un organismo debilitato e sopraffatto da sensazioni di forte stress e da emozioni come la paura. Questa sinergia ti dà una sferzata di energia ma con azione dolce. Serve per risollevarsi dopo un forte stress in quanto svolge un lavoro profondo sulle ghiandole surrenali. In oltre svolgono un ottimo lavoro, abbinati alla rosa canina in gemmoderivato, sul rafforzamento del sistema immunitario che come abbiamo detto resta debilitato.

Parlando di oligoterapia vanno comprese anche le sindromi da disadattamento che si collocano all'interno delle "diatesi". Esse sono dovute ad un cattivo adattamento allo stress interessando in particolar modo l'asse ipofisi-gonadi e l'asse ipofisi-pancreas, poiché lo stress cronico interviene negativamente alterando la funzione neuroendocrina e modificando i ritmi biologici. Le caratteristiche principali delle sindromi da disadattamento sono il manifestarsi delle disfunzioni a intervalli ciclici tali da essere "ordinati" e rendere il soggetto "ciclotimico", quindi avremo una cadenza delle presentazioni dei sintomi circadiana, in determinate ore, e determinati periodi. "a volte si" "a volte no" è la risposta dell'individuo disadattato. Questa è la risposta chiave che sintetizza la sindrome da disadattamento endocrino. A livello fisico ci sarà alternanza di tono, stanchezza fisica ciclica con improvvisi affaticamenti, sudorazione e svenimenti, vertigini vaghe ed indefinite, forte bisogno improvviso di dolci o una fame da "lupi". Questi oligoelementi riportano l'equilibrio ed il ritmo necessario alla loro corretta funzione.

- Asse ipofisi-gonadi: zinco-rame (zn-cu). Si possono manifestare ritardi di sviluppo locali o generali (da cause endocrine), impotenza sessuale, disfunzioni del ciclo mestruale, amenorrea o dismenorrea, ipermenorrea, disfunzioni ovariche, enuresi notturna, disfunzioni tiroidee,

menopausa, ritardi dello sviluppo sessuale e della crescita, alterazioni della libido con mancanza di desiderio sessuale, frigidity, menopausa, andropausa, alopecia seborroica o sindromi prostatiche funzionali.

- Asse ipofisi-pancreas: zinco-nichel-cobalto (zn-ni-co). Dovuta ad un disordine funzionale quando il pancreas non risponde adeguatamente agli stimoli dati dall'ipofisi collegati ad uno squilibrio del tasso glicemico. Il pancreas è responsabile della regolazione dei livelli di glucosio nel sangue e con la produzione degli enzimi digestivi ha un ruolo fondamentale nella digestione. Si possono manifestare alterazioni del metabolismo glucidico con iperglicemia, diabete, prediabete, intolleranze, digestione rallentata con stanchezza e sonnolenza, sovrappeso e obesità, alopecia seborroica con perdita di capelli e disturbi della cheratinizzazione alle unghie e ai capelli.

Esistono in oltre degli oligoelementi che sono definiti complementari. Questi sono sintomatici, quindi vanno usati solo per agire su un determinato sintomo. Se non ho un sintomo in particolare lavoro solo sulle diatesi o sulle sindromi. Gli oligoelementi complementari sono alluminio, bismuto, calcio, rame, fluoro, ferro, iodio, litio, magnesio, fosforo, potassio, silicio, selenio, zolfo, zinco, cobalto, bromo e cromo.

Ciò che ho scelto di utilizzare per il mio caso specifico é il diatesico manganese cobalto (terza diatesi) preso la mattina per via sublinguale, a digiuno e tenuto in bocca per almeno due minuti. Va assunto 5/10 minuti prima della colazione. Va posta però l'attenzione sul manganese, il quale può essere assunto solo con una posologia che varia da una a massimo tre fiale alla settimana e per non più di due mesi. Man mano si possono aumentare le fiale settimanali. Il diatesico va utilizzato per un massimo di tre mesi e si smette gradualmente. In concomitanza a questo diatesico sceglierei di utilizzare il magnesio, calcio (non considerato oligoelemento) e fosforo come complementari. Il magnesio perché è implicato nel metabolismo delle cellule nervose, collegato alla produzione di energia, insieme a calcio e fosforo stimolatore delle difese immunitarie, nella demineralizzazione e nelle situazioni di stress.

Quando si assumono più complementari, il diatesico si assume la mattina a digiuno, un complementare a pranzo ed un complementare a cena.

Io ho utilizzato tanto anche la Rosa Canina in gemmoderivato per aiutare il mio sistema immunitario. Di questa pianta, nel gemmoderivato vengono utilizzate le gemme, i cinorridi e i frutti. La sua azione prevalente è antinfiammatoria, antiallergica, immunomodulante, tonica e vitaminizzante. È un gemmoderivato da privilegiare anche nella prima infanzia per tutte le problematiche acute e croniche cosiddette recidivanti dell'apparato respiratorio e delle mucose, come bronchiti, tonsilliti, otiti, faringiti, rinofaringiti, che non si risolvono mai completamente. Quando queste azioni diventano

ripetitive la rosa canina va a spezzare questo circolo vizioso alzando le difese immunitarie, oltre ad agire con la sua azione antinfiammatoria. Il gemmoderivato possiede anche una forte azione osteoblasta (cellule specializzate nella produzione di tessuto osseo) e quindi risulta utile nell'accrescimento dei bambini gracili e con deficit della crescita dovuto alle continue recidive. Molto utile anche nelle forme di osteoporosi post-menopausa.



LA SALUTE È LA COMPLETA E ARMONICA UNIONE DI ANIMA, MENTE E CORPO: FIORI DI BACH

Ci sono stati dei giorni in cui la paura e il terrore nei confronti di Caterina si faceva sentire in modo molto forte, soprattutto la sera e la notte, tanto da obbligarmi a dormire con una luce accesa per paura che potesse presentarmi quell'immagine, quell'ombra, nel buio della camera da letto. Ho scelto quindi di provare ad utilizzare i Fiori di Bach per provare a darmi un po' di sollievo. I fiori rappresentano una terapia vibrazionale. Non è un concetto di principi attivi presenti nel fiore da un punto di vista chimico-fisico, ma di principi energetici che la pianta possiede. I vecchi erboristi dei secoli passati si basavano proprio sulla forma, sul colore e sulle particolarità di ogni pianta, per capire il campo di utilizzo. All'epoca non esistevano laboratori per la ricerca di elementi e sostanze presenti nella pianta, allora l'intuito e la capacità di entrare in contatto con la natura stessa della pianta permettevano di capire a cosa poteva essere utile. Intorno ad ogni forma di materia, in ciascuno dei tre regni della natura, esiste un campo elettromagnetico. Sia l'essere umano che il vegetale o il cristallo possiedono infatti un campo di energia, un alone di luce e colori chiamato aura: questo campo di energia, essendo strettamente collegato al corpo fisico, vibra con frequenze diverse, secondo lo stato emotivo o di salute del soggetto e può essere influenzato dalle vibrazioni di altri campi energetici, per esempio da quelle dei rimedi floreali. L'espressione "terapia vibrazionale" significa che il rimedio floreale, portatore di una specifica frequenza o vibrazione energetica, agisce a livello

“sottile” cioè a livello di energia sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume, in maniera simile a quanto fanno i rimedi omeopatici.

L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia e i suoi effetti si riflettono dai livelli superiori caratterizzati da frequenze più sottili (mente ed emozioni) ai livelli inferiori (corpo fisico e materia) che hanno frequenze più dense. La floriterapia si avvale principalmente di una legge di risonanza. Secondo tale legge, se un soggetto lamenta certi sintomi riconducibili ad emozioni o stati d'animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l'impronta energetica di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilire l'equilibrio quando il rimedio viene assunto.

L'essenza floreale rappresenta quindi un campo energetico sottile che vibra ad una determinata frequenza e che, quando entra in contatto con un altro campo energetico sottile squilibrato di un essere vivente, agisce per risonanza vibrazionale, riequilibrandolo. Le essenze sono in grado di stimolare cambiamenti di personalità sorprendenti, sviluppando le capacità interiori che sono state bloccate od ostacolate nella loro espressione. Seguendo il principio della risonanza le essenze evocano solo le potenzialità che sono già dentro di noi, non impongono qualcosa dal di fuori, ma canalizzano la possibilità irrealizzata e ci aiutano a scegliere liberamente di compiere il nostro proposito nella vita. Ciò che più in assoluto mi appassiona della floriterapia e del suo approccio sono gli otto punti fondamentali che differenziano il sistema della terapia con i Fiori di Bach dai metodi occidentali finora fondati sull'energia sottile:

- Approccio spirituale: l'approccio di Bach trascende i limiti della singola personalità umana per inserirsi in una dimensione superiore.
- Scopo della terapia: guarisci te stesso! Bach invita l'uomo ad un maggior senso di responsabilità, dimostrando che ciascuno porta dentro di sé i propri rimedi e può eliminare i motivi che sono alla base della paura della malattia.
- Nuova forma di diagnosi: si orienta non tanto verso i sintomi fisici, quanto verso i comportamenti disarmonici o negativi sul piano spirituale.
- Criteri per la scelta delle piante: Bach sceglie solo determinate piante dall'oscillazione elevata.
- Procedimenti per la preparazione: a differenza della medicina occidentale, i metodi di preparazione noti sono anche i più semplici e naturali. In questo modo Bach liberava l'energia dei fiori dalla loro forma materiale, legandola alla sostanza del mezzo. I procedimenti da lui elaborati, il metodo del sole e quello della cottura, producono uno stato energetico molto stabile.
- Efficacia delicata e autoregolante: le essenze dei fiori di Bach agiscono fornendo impulsi sottili non materiali. Forniscono informazioni di una frequenza specifica, molto elevata, che

stimolano le forze risanatrici spirituali. Non producono effetti collaterali o incompatibilità con altre forme di terapia.

- Elevato numero di persone possono adottarla: queste modalità di azione “innocue” rendono il sistema dei fiori di Bach privi di rischi, anche in caso di autoterapia.
- Semplicità del principio di base: semplicità non in senso di primitività, ma semplicità legata all’unità, alla completezza e all’armonia.

I fiori scoperti da Bach sono 38. I primi dodici fiori corrispondono ad un tipo specifico di personalità congenita, un carattere che ha a che vedere con la lezione che si deve imparare in questo mondo. Corrispondono ad una determinata qualità dell’anima umana, aiutano la persona ad assumere il suo compito nella vita. Successivamente sono stati scoperti i 7 aiutanti che corrispondono agli stati tipo che sono diventati cronici o più acuti oppure al risultato dell’interazione negativa delle 12 tipologie iniziali con alcune circostanze della vita. Infine ci sono le ultime 19 essenze che non sono tanto in relazione con una qualità essenziale dell’anima e nemmeno con una lezione da apprendere, quanto piuttosto con la nostra risposta di fronte alla vita o alle condizioni che pensiamo che la vita stessa ci abbia imposto. Rappresentano il nostro particolare modo di reagire.

Questa triplice suddivisione sarà essenziale nel momento di strutturare la terapia. Il concetto di fiore tipo permette di affrontare la cura cercando di scoprire ciò che si trova alla base degli atteggiamenti e delle problematiche di quel preciso momento. Questo spesso si può raggiungere attraverso un colloquio approfondito. Si potrebbe semplificare dicendo che sulla tipologia originale si depositano successivamente degli strati, come fossero tante pelli di cipolla, che hanno molto a che vedere con il rifiuto di apprendere la lezione prescelta al momento dell’incarnazione o, per meglio dire, con la resistenza che la personalità primitiva oppone all’influenza dell’Io superiore.

Oltre i 38 fiori esiste poi una formula per le emergenze, il Rescue Remedy. Questo è l’unico rimedio composto da più fiori creato da Bach, “rimedio di pronto soccorso”. Esso è composto da Rock rose, Clematis, Impatiens, Cherry plum e Star of bethlehem. Rock rose perché verifica il suo effetto d’urgenza in vari casi, Clematis per ogni forma di incoscienza e/o annebbiamento e Impatiens per l’impazienza e l’accelerazione che quasi tutte le situazioni di emergenza causano. Cherry plum poi per la perdita di controllo e Star of bethlehem per la resistenza, lo shock e il trauma. Lo scopo di questa formula è di essere d’aiuto in situazioni che rappresentano un’emergenza, un trauma e uno shock, fisico o psichico, grande o piccolo. L’effetto del Rescue è dato sia dall’azione di ognuno dei suoi componenti, sia dal prodotto della somma di cinque energie sinergiche, armonizzate in uno stesso flacone.

Quando la paura si impossessava di me e come una cascata prepotente i brutti ricordi mi inondavano la testa, mi aiutavo con i fiori ed avevo selezionato per me alcuni rimedi tra cui Aspen, per la paura durante la notte, paura delle ombre notturne, dei brutti sogni, dell'irrequietezza del buio, White Chestnut combinato a Crab Apple per togliere i pensieri ricorrenti e negativi che come una nube grigia annebbiano la mente, l'ho combinato anche ad Agrimony perché è indicato per alleviare il tormento ed infine Larch per la sicurezza in me stessa, è per eccellenza il fiore dell'autostima.

Nello specifico:

- Aspen: Pioppo tremulo. Il fiore del presagio.

Nello stato Aspen negativo si è assaliti da paure inconse. Di coloro che ne hanno bisogno si dice che siano venuti al mondo con “una pelle in meno” in quanto captano tutto ed in primo luogo le energie negative emesse da certi ambienti o da certe persone. Questi soggetti sono caratterizzati da un'eccessiva apertura e sensibilità, con un'ampia espansione del corpo astrale, come se ci fosse una mancanza di un buon meccanismo di isolamento tra l'astrale e la coscienza della realtà. Ecco che nascono le paure vaghe, i timori indefiniti, le sensazioni di pericolo, di vulnerabilità alle atmosfere, ai luoghi, alle persone e soprattutto all'oscurità. Il paziente può essere spaventato dalla sensazione che sta per accadere qualcosa di terribile, ma non sa che cosa. Queste paure vaghe possono tormentare di notte o di giorno. È legato al crepuscolo, al buio, alla notte, al sonno, ai sogni che degenerano in incubi. Viene spesso e soprattutto utilizzato in quei pazienti i cui sintomi appaiono, o si accentuano, con l'oscurità. Utile quindi nelle paure notturne, nei bambini con paura del buio, dei mostri e dei fantasmi.

Ho scelto per me questo rimedio perché la notte quando sono a letto è il momento in cui la paura di poter rivedere Caterina si accentua maggiormente. È difficile da spiegare ma quando ci penso il mio corpo viene invaso da un'ondata di sudore e la sensazione che provo è dovuta al fatto che l'organismo si attiva perché sente di essere in pericolo. Chiudo gli occhi e non guardo mai oltre la porta perché è troppo il terrore di poter intravedere tra i giochi di ombre il suo viso, la sua testa e la sua espressione incancellabile.

- White Chestnut: ippocastano bianco. Il fiore del pensiero.

È legato al potenziale spirituale della tranquillità spirituale e della capacità di discernimento. Nello stato negativo si è vittima di concezioni e impulsi non chiariti. È il fiore del “potere mentale”, della tensione psichica debilitante. Va immaginato come un rubinetto che gocciola di notte, il disco rotto che ripete all'infinito la stessa frase tagliata. È come se ad un certo punto

fossero i pensieri che ci pensano perché hanno preso il sopravvento. L'eccesso di attività mentale provoca a questo soggetto un continuo rimuginare interno e uno stress costante, che gli impediscono di rilassarsi e di riposare bene perfino di notte. Utilizzato anche per quelle persone che pensando e ripensando tentano di giustificarsi riguardo alle proprie omissioni, o per eventuali comportamenti deludenti, sia propri che altrui. Ciò che non è stato detto o fatto nella maniera opportuna ritorna in mente con ossessività e non dà tregua, soprattutto se tali pensieri "circolari" si riferiscono a situazioni nelle quali il soggetto stesso si è sentito ferito o deluso. È come se la mente vivesse di vita propria sganciata dal controllo della coscienza. Si darebbe qualsiasi cosa pur di sfuggire al mondo dei propri pensieri per vivere soltanto nella realtà, con la mente fresca e lucida. White Chestnut è anche il fiore degli ossessivi, della preoccupazione come motore mentale dell'ansia e della paura, è un dialogo interiore torturante. Avviene uno spreco di energia prima del tempo.

White Chestnut mi sembrava molto indicato non solo per la sua spiegazione primaria come sopra scritto, ma anche e soprattutto per la sua possibile combinazione con Crab Apple per poter eliminare i pensieri torturanti e ancor di più con Agrimony per combattere il tormento. Durante una mia giornata tipo avevo portato a consapevolezza che passavo l'80% del tempo a pensare a Caterina. Entrando in una stanza da sola pensavo di poterla trovare davanti, di poterla incontrare per strada, di poterla trovare fuori dalla porta di casa. Era diventata una vera ossessione, era invalidante e sempre di più a riempirmi la mente ed il corpo era la paura che potessi un giorno avere la sua stessa malattia. Quando mi sono resa conto che tutti questi pensieri mi stavano **TORMENTANDO** e **CONDIZIONANDO** la vita ho fortemente creduto che la combinazione di questi tre fiori potesse essere perfetta per me.

- Crab Apple: melo selvatico. Il fiore della purezza.

Legato al potenziale spirituale dell'ordine, della purezza e della perfezione. Nello stato negativo incorrono spesso individui che hanno idee precise su come debbano mantenersi il proprio ambiente, il proprio corpo e la propria interiorità, e cioè immacolati. Tutto ciò che si allontana da queste idee di purezza, ideali ma non realistiche, li confonde e li opprime, lasciandoli tristi, talvolta addirittura disperati e in casi estremi pieni di disgusto per sé stessi. Il proiettare fuori da sé, sul mondo esterno, ciò che non riesce ad accettare internamente porta il tipo Crab apple disarmonico a vivere in una continua tensione data dall'impossibile e frustrante desiderio di controllare il mondo circostante. Un simile atteggiamento che può

esistere nelle cose esteriori, come l'ordine in casa, in ufficio, sulla propria persona, ma anche nei pensieri, nei ruoli relazionali, affettivi, porta ad uno spreco di energie, ma anche e soprattutto ad una inversione: non è cioè il mondo interiore a riflettere all'esterno ciò che si è, ma al contrario, siccome ci si nega uno sguardo interiore, si è costretti a creare esternamente un'immagine il più possibile nitida, convinti che ciò si rifletta all'interno. Il secondo aspetto (e quello che avevo preso maggiormente in considerazione per la mia situazione) così profondamente legato allo spreco di energie, è quello dell'incessante dialogo interiore. Nell'aspetto negativo Crab Apple, il dialogo interiore è onnipresente, incessante, ipnotico, totalizzante. La mente si fissa su di un particolare, poi su di un altro, per riempire un vuoto che non si riesce ad individuare perché non si riesce ad avere l'unico strumento che serve: il silenzio.

- Agrimony: agrimonia. Il fiore dell'onestà.

Nello stato Agrimony negativo si cerca di ignorare il lato oscuro della vita e di evitare le spiegazioni negative. I soggetti Agrimony sembrano sempre allegri e senza problemi, di buonumore, di piacevole compagnia e amati, creano un'atmosfera gioiosa. La spensieratezza è però solo una maschera, dietro la quale si nascondono grandi sofferenze. Tormentati da preoccupazioni, ansie, timori, cercano la compagnia per dimenticare i problemi. Non volendo far pesare agli altri le proprie difficoltà, cercano di minimizzarle o addirittura di nasconderle del tutto. Quando un tipo Agrimony resta solo e in pace, i problemi ed i pensieri che di solito rimuove tornano ad insinuarsi nella coscienza, sono infatti persone che di sera non riescono ad addormentarsi e cercano continuamente distrazioni. Non vogliono né sentire né manifestare all'esterno ciò che provano a livello interiore. La superficie deve apparire perfetta anche se all'interno regna il caos. Agrimony ha un grande bisogno di armonia, per questo l'immagine assume un ruolo fondamentale. Il soggetto Agrimony teme di non essere accettato perché lui stesso non accetta il suo lato d'ombra, la sua parte oscura con i difetti e le disarmonie che la caratterizzano, per cui assume un comportamento solare, sorridente, di compagnia, sempre disponibile e privo di difetti. Questo rimedio è un ottimo ansiolitico.

Più leggo la spiegazione di questo rimedio più mi ci ritrovo. Non solo per quanto riguarda la difficoltà ad accettare il mio lato ombra, la mia paura, Caterina o ancor peggio il cancro, nonostante cerchi naturalmente di nasconderlo e di non parlarne, ma anche per la mia grande fissazione per l'immagine esteriore ed in particolar modo per i capelli che devono essere sempre in perfetto ordine. Probabilmente, come il soggetto Agrimony, anche io ho un grande bisogno di armonia, per questo l'immagine assume un ruolo fondamentale. Nel corso della mia vita ho usato spesso il corpo come

strumento per essere accettata, sono sempre stata alla ricerca della bellezza assoluta sicuramente, come dice il testo, per paura di non essere accettata a causa del mio lato ombra che mi son sempre curata di tenere ben nascosto e che io stessa in primis non accettavo.

- Larch: larice. Il fiore della fiducia in se stessi.

Legato al potenziale spirituale della fiducia in se stessi. Nello stato Larch negativo ci si sente inferiore agli altri a priori. Si è convinti della propria incapacità, e visto che si sa perfettamente di non riuscire in determinate attività, non ci si prova nemmeno. In questo modo si rinuncia a cogliere l'occasione più bella della propria vita e cioè l'occasione di imparare, di cambiare continuamente attraverso nuove esperienze, di vivere in modo davvero intenso. Aniché svilupparsi, la personalità si impoverisce, e all'individuo resta un senso di scoraggiamento e una sottile tristezza, avvertita a livello inconscio. I caratteri Larch agiscono in modo ragionevole nei confronti dell'ambiente, motivando in modo apparentemente logico il fatto che non possono e non vogliono fare certe cose. Preferiscono rifugiarsi in tutto quello che hanno già provato ed espedito con successo. Con questo atteggiamento di autolimitazione riescono a non soffrire per la grandissima ansia che comporterebbe l'intraprendere iniziative per le quali non ci si sente all'altezza. Le basi di questi autentici complessi di inferiorità vengono di solito gettate nell'infanzia, quando viene a mancare la conferma del proprio valore e delle proprie capacità da parte del mondo esterno. È un soggetto estremamente sensibile alle critiche perché ha un giudice interiore molto potente. Le frasi dette dai genitori gli entrano dentro come un mantra, le fa sue.

In questo momento Larch è forse il rimedio che più mi appartiene. Sto facendo un percorso con un terapeuta e, fino ad ora, è incredibile e allo stesso tempo sconcertante quello che ho scoperto di me. È come se mi fossi tolta una sorta di armatura che avevo forgiato nei miei confronti e che mi impediva di vedere come sono in realtà. Ho usato la parola sconcertante perché ti rendi conto che ciò che credevi di essere, anzi, che eri certa di essere in realtà non è assolutamente reale. Ho passato la mia intera vita credendo di essere forte, sicura di me, inarrestabile, capace, creativa, autentica, avventurosa. Quello che ne è uscito in realtà durante questa prima fase del percorso è che sono l'esatto opposto, mi sono creata questa armatura per poter sembrare imbattibile, infallibile ed intoccabile ed invece mi sono riscoperta piena di vulnerabilità, delicatezza, fragilità, paura, un po' di fallimento, di timidezza, capace e creativa sì, ma sempre con quell'alone di vulnerabilità e fragilità che mi impedisce di andare fino in fondo alle cose, di credere in me stessa, di uscire dalla mia zona di confort.

Ho scelto di farmi un regalo, ho preso coraggio ed ho scelto Larch.

ASSUNZIONE E PRECAUZIONI

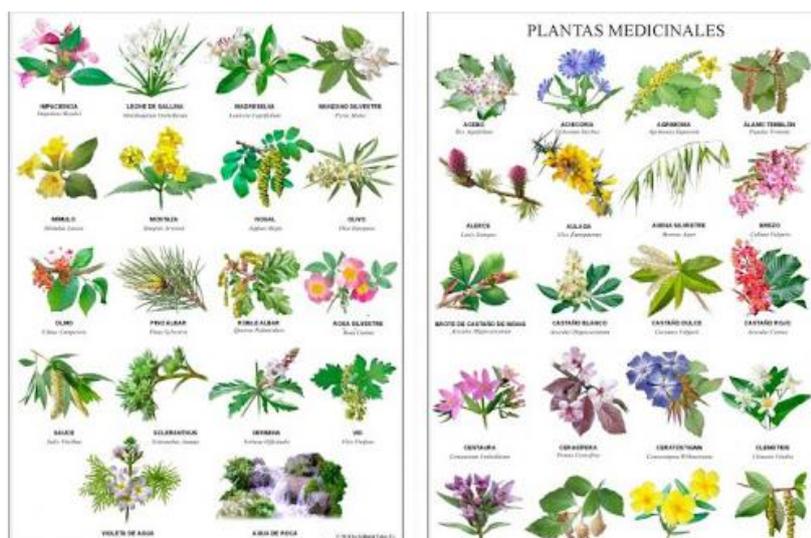
È consigliabile prendere dalle 4 alle 6 gocce almeno quattro volte al giorno. È importante che vengano assunti appena svegli e prima di coricarsi, dopo di che durante la giornata ogni qualvolta vengano in mente, mantenendo però almeno le tre o quattro volte al giorno.

Per una situazione acuta è in oltre possibile mettere 6 o 7 gocce di rimedio in un bicchiere o in una bottiglietta e sorseggiare ogni tre o quattro minuti il contenuto.

I rimedi floreali risentono delle vibrazioni esterne, per cui occorre:

- Evitare cellulari nelle vicinanze o altre frequenze
- Non tenerli sempre addosso
- Non mettere altri fiori nella stessa boccetta una volta terminato il contenuto. È necessario prima farla bollire.

Alcuni fiori hanno bisogno di molto tempo per fare effetto, soprattutto se il problema è radicato.



MI SONO DETTA: SALVATI!!!

Sei anni fa ho cominciato a lavorare in un centro che trattava anche e soprattutto pazienti oncologici. A poco a poco, con l'aumentare dei pazienti e soprattutto della gravità della loro malattia, ho cominciato ad avere attacchi di panico. Non riuscivo ad essere lucida e tranquilla nell'approcciarmi a loro perché il mio corpo attivava tutte le reazioni della paura legate alla mia esperienza con Caterina. Ricordo che a volte non riuscivo ad essere professionale e centrata, non riuscivo a preparare un trattamento o compilare la scheda personale perché la paziente di quel momento indossava una parrucca o peggio ancora l'aveva appesa nella stanza che le era stata riservata. La notte sognavo in continuazione le pazienti che erano venute a mancare durante il percorso e di giorno mi chiudevo in bagno a piangere per la paura di poterle incontrare in qualche momento. Tutte quelle persone erano

venute da noi in cerca di un aiuto in una situazione molto complicata e tutto quello che riuscivo ad offrir loro era paura, agitazione, sudore, distacco, freddezza e incubi. Passando ogni giorno otto ore con loro diventavano parte di me, non riuscivo più a creare una separazione tra quella che era la mia vita professionale e la mia vita privata. Cercavano un appoggio, una spalla, una consolazione, volevano condividere con me il loro dolore, la loro ferita alle volte anche fisica, reale, le vedevo, le toccavo, le medicavo, le sorreggevo ed in alcune situazioni le vestivo. In tutte loro vedevo una parte di Caterina, una somiglianza ed essere presente mi costava da pazzi. Ho resistito per molto tempo, credevo fosse un modo per superare la mia più grande paura, pensavo che la vita mi stesse mettendo alla prova, speravo fosse quella la via d'uscita a tutto quel dolore.

Un anno, pochi giorni prima che partissi per una vacanza, è mancato il papà di una mia cara amica. Un amico di famiglia. Cancro al pancreas, neanche il tempo della diagnosi e già lo piangevamo. Sono stata malissimo, nemmeno credevo si potesse soffrire così. Ancora una volta il cancro aveva toccato la mia vita da vicino, troppo vicino questa volta. Credo sia stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso. Per tutti i quindici giorni di vacanza successivi ho avuto attacchi di panico fortissimi, non ero più in me. La mia mente era offuscata e tormentata dall'idea che anche io potessi avere il cancro. Questa volta lo avevo ne ero sicura, al seno sinistro, lo sentivo dentro di me. Sul lungomare vedevo ovunque donne ammalate, calve, sofferenti, ed io ero una di loro. Guardavo passare le coppie serene, le famiglie, i gruppi di amici e pensavo. “ beati loro che sono tutti in salute”. Ero disperata davvero. Al mio ritorno ho deciso che la situazione era andata troppo oltre, dovevo fare qualcosa, dovevo prendere in mano la mia vita ed eliminare tutta quella tossicità che avevo creato, così ho scelto di intraprendere il percorso con la Con sé. Speravo che una nuova prospettiva di vita mi avrebbe risollevato da quel buio in cui ero caduta, avevo scelto di crederci davvero con tutta me stessa, era l'ultima spiaggia.

In una delle prime lezioni mi è stato chiesto di scegliere una sorta di “promessa”, di “fioretto” da fare a me stessa.

Ci ho riflettuto un attimo e non ho avuto più dubbi: SALVATI! Mi sono detta.

Durante il mio triennio mi sono fatta aiutare da un terapeuta e con lui, oltre a tanto dialogo e lavori su me stessa, ho affrontato per la prima volta il massaggio Metamorfico che credo mi abbia dato davvero una visione completamente diversa. La prima volta che ho ricevuto questo trattamento ancora non ne conoscevo la storia, il significato, il valore e i benefici. Avevo una grande fiducia nei confronti del mio terapeuta e mi sono messa nelle sue mani. Durante il tocco metamorfico sono stata pervasa da una sensazione di calore, di pace, forse come non mi era mai capitato. Mi sono sentita accolta, accettata e ascoltata. Sono stata in una sorta di dormiveglia e la sensazione era come se stessi

sognando, vedevo delle immagini che mi davano pace e per la prima volta mi sono perdonata. Oggi, da terapeuta, sono certa sia un trattamento dalle infinite potenzialità, tant'è che nell'approccio con i miei pazienti è la mia prima scelta, lo pratico come trattamento per dare vita ad un percorso di crescita e nel mio caso specifico è stato di importanza vitale.

MASSAGGIO METAMORFICO

La tecnica metamorfica, che all'inizio si chiamava terapia prenatale, fu ideata dal naturopata e riflessologo inglese Robert St John, intorno agli anni cinquanta ed in seguito, negli anni settanta, perfezionata con l'aiuto del suo allievo Gaston Saint-pierre. La scoperta di Robert St John fu basata su di un aspetto scientifico importante. Una delle prime cose che si formano in un essere umano è la colonna vertebrale con il sistema nervoso centrale detta "espansione cefalo caudale".

La grande intuizione fu scoprire che la nostra colonna vertebrale era la detentrica della nostra memoria prenatale. Memoria di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno. Periodo nel quale avviene la nostra prima strutturazione, che viene influenzata da tutti i fattori a noi esterni. In altre parole tutte le esperienze vissute nel periodo prenatale andranno a "fissarsi" sulla colonna vertebrale e determineranno i nostri condizionamenti futuri.

Il periodo di gestazione è riflesso in certe parti del piede, delle mani e della testa e la colonna vertebrale contiene in sé tutti i ricordi del periodo prenatale. Con il massaggio metamorfico il periodo formativo di nove mesi può essere rimesso a fuoco e rielaborato. Ogni cellula che costituisce il corpo e la mente umana mantiene la memoria delle esperienze vissute sin dal concepimento. Quando un'esperienza colpisce fortemente l'essere umano, i pensieri, le emozioni e le convinzioni collegate a quel ricordo possono creare schemi di energia che imprigionano e condizionano la persona, tenendola inconsapevolmente ancorata al passato.

Ogni esperienza vissuta dai genitori si riproduce nella struttura energetica del feto e si ripresenta alla nascita. Ogni attività mentale o fisica di entrambi i genitori modifica, sia pure parzialmente, le loro stesse strutture energetiche che, attraverso il meccanismo della risonanza sottile, si trasferiranno anche al nascituro.

In altre parole i genitori hanno una responsabilità enorme durante la gravidanza. È importante però dire che con la tecnica metamorfica è possibile trattare una donna incinta appena sa di esserlo e dare quindi all'embrione la possibilità di essere libero dalle influenze percepite al momento del concepimento, prima che esse prendano forma. Il bambino influenza la madre a tutti i livelli durante la gravidanza. Si può in oltre trattare senza rischio un bambino appena nato. Gli schemi formati durante la gestazione si dissolveranno prima di fissarsi.

La tecnica metamorfica agisce da catalizzatore della forza vitale, che è alla base di ogni forma di vita, permettendo il superamento degli schemi di antica data destinati a manifestarsi nella malattia fisica o mentale, nei problemi emozionali e negli atteggiamenti limitati dell'individuo di domani. Il semplice tocco del massaggio metamorfico può trasformare le influenze umane, cosmiche, ed universali che misteriosamente agiscono su di noi permettendo all'individuo di eliminare gli schemi ormai obsoleti e di "andare oltre". Riportato al suo giusto equilibrio, l'individuo si sente liberato, finalmente in grado di "ritornare alle origini" e di arrivare all'Autorealizzazione".

La ragione per cui nella tecnica metamorfica si toccano la testa, le mani ed i piedi è che queste tre aree di comunicazione con l'esterno corrispondono alle tre azioni principali; pensiero, azione e movimento.

Il centro del movimento si estende dal bacino alle gambe e ai piedi. L'attività in questa zona esprime la nostra capacità di muoverci fisicamente. Corrisponde anche gli stadi della pre-nascita e della nascita nello schema prenatale, che sono collegati con il nostro comportamento sociale, con la nostra capacità di rispondere.

Il centro dell'azione si estende dalla colonna vertebrale alle spalle, le braccia e le mani: è attraverso questo centro che esprimiamo le nostre qualità d'esecuzione, di creatività e di capacità di dare. In oltre è anche il modo in cui viviamo e gestiamo la nostra vita.

Con il lavoro sulle mani si liberano sia la capacità di agire all'interno della corrente del mutamento, sia i nostri sentimenti riguardo al nostro scopo nella vita. Corrisponde anche allo stadio del post-concepimento, agli aspetti introversi e personali del nostro essere.

Il centro del pensiero: la testa è considerata il nucleo della pianificazione.

Il lavoro sulla testa ci aiuta a liberare la nostra capacità di pensare, di governare la nostra vita e di prendere delle iniziative all'interno della corrente del mutamento, attivata dalla tecnica metamorfica applicata ai piedi.

Questo centro corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento e alla facoltà di ricevere e interpretare intuizioni e conoscenze.

LO SCHEMA PRENATALE

Pre-concepimento:

In questo periodo (fuori dal tempo, spazio materia) la coscienza della vita a venire si sta muovendo nell'astratto, verso il momento del concepimento.

Per la medicina tradizionale cinese è lo Shen, mondo dell'infinito che racchiude tutte le potenzialità della vita. Obiettivo dello Shen è di realizzare la leggenda personale. Deve vivere tutte le polarità esistenziali per poterle trascendere e realizzarsi.

Prima falange dell'alluce (punto riflesso della testa; aspetti cerebrali, intellettuali e mistici).
(ghiandola pineale)

Concepimento:

Qui si situa nel tempo il punto focale di convergenza di tutti i fattori che formeranno la nuova vita. Si tratta del "modello" del nuovo essere.

È il punto iniziale dell'individuo che ciascuno di noi è ora. Il punto del piede corrispondente è la prima giuntura dell'alluce, punto riflesso dell'osso atlante, la prima vertebra della colonna.

Ponte tra il nostro centro del pensiero astratto e la realtà fisica del nostro essere nel mondo.

Post-concepimento:

Primi quattro mesi e mezzo, dal concepimento alla 18°/20° settimana. Questo è lo stato "afferente", l'energia è volta verso l'interno, concentrata esclusivamente sullo sviluppo interiore e la capacità d'essere cosciente di fronte alla vita.

Corrisponde all'area compresa tra la prima giuntura dell'alluce e il centro dell'arco del piede, al raccordo dell'osso cuneiforme interno con lo scafoide. Questo punto sul piede riflette l'area che va dall'inizio della prima dorsale all'8°/10° vertebra toracica. Questa può anche essere la parte in cui troviamo le nostre aree di coscienza più personali e private.

Movimento:

La madre sente per la prima volta un deciso movimento del bambino nel ventre; è una svolta per il feto (comincia il movimento verso l'esterno, verso l'ambiente circostante).

C'è un passaggio di consapevolezza da uno stato d'introversione, da uno sviluppo interno, ad un'estensione verso l'esterno. Un ampliamento di consapevolezza verso il mondo.

Sul piede corrisponde al punto tra l'osso cuneiforme e lo scafoide, che riflette l'8°/10° vertebra toracica e l'area del plesso solare.

Pre-nascita:

Va dalla 18° alla 22° settimana alla nascita. Il bambino si prepara all'uscita dal ventre materno. In questo periodo egli sviluppa le qualità di rapporto e comunicazione. L'individuo in quanto entità è ormai formato e diventa consapevole della sua capacità d'azione.

Questo è lo stadio efferente (l'energia si muove verso l'esterno). È lo sviluppo della capacità di entrare in rapporto e la definizione dell'individuo nel mondo. L'area è compresa tra il centro dell'arco del

piede ed il calcagno, che riflette la spina dorsale dall'8°/10° vertebra toracica, dal presso solare, alla base della colonna vertebrale.

Questa zona include il sistema digestivo, i reni e gli organi della riproduzione.

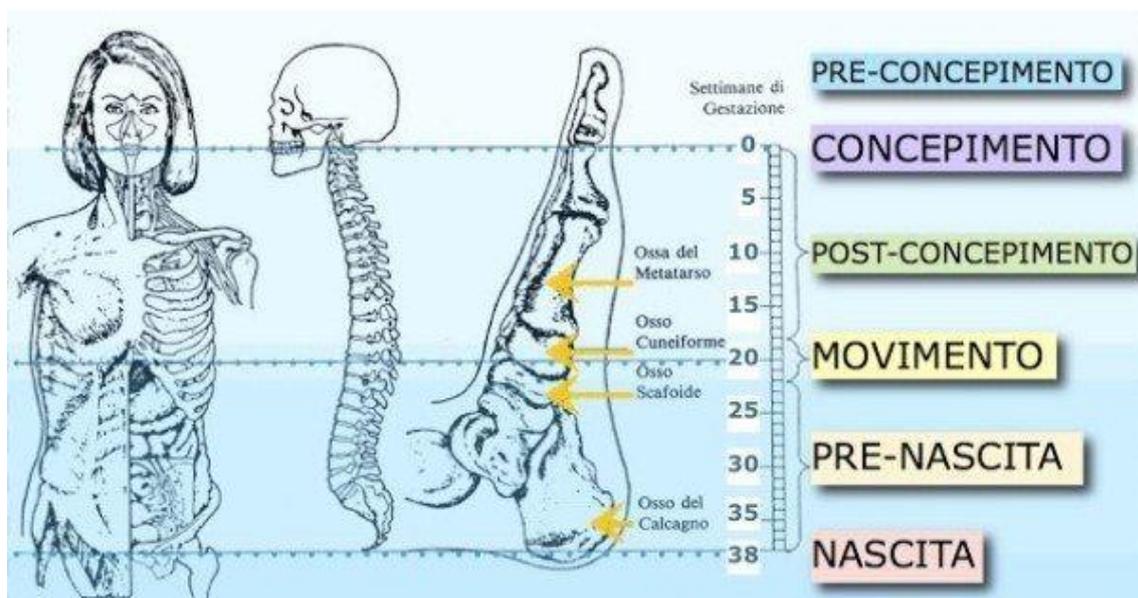
Nascita:

Momento di gran cambiamento che comporta una scelta tra azione e non-azione. Il bambino trova la motivazione per il momento della propria nascita, quando è pronto al cambiamento.

Secondo le circostanze questo potrà evidenziare sentimenti di paura, panico, resistenza, oppure gioia, fiducia, unità ed espansione.

Nel futuro l'azione prescelta determinerà per la coscienza il senso di libertà o limitazione. La nascita corrisponde al punto sul calcagno, dove il tendine d'Achille si innesta sull'osso, che è il riflesso della base della colonna vertebrale. Esso è anche il riflesso del bacino, rispecchiante il movimento da uno stato di chiusura ad un punto di apertura, e la capacità di andare avanti affrontando nuove situazioni. Di solito il bambino trova la motivazione per il momento della propria nascita, come abbiamo detto, quando è pronto al cambiamento.

Va ricordato e sottolineato che il momento della nascita può essere vissuto come ricordo di paura. C'è una paura tremenda dentro di noi (forse inconscia) di essere esclusi dalla Fonte di Amore. Questo momento così importante può causare dolore della separazione, terrore di separarci dal nutrimento, panico di essere nati in un corpo separandosi dall'unità con l'esistenza. Sembra che esista una consapevolezza di una caduta dell'innocenza primordiale, quell'innocenza che dona la beatitudine dell'essere.



Nella tecnica metamorfica lo scopo non è quello di mettere a fuoco i problemi particolari ma di occuparsi del paziente nella totalità della sua persona. I sintomi e le influenze non sono altro che blocchi d'energia.

La comprensione del suo problema può venire soltanto dalla nostra mente che è limitata come la sua, perciò qualunque aiuto che possiamo offrire è anch'esso limitato. Un praticante, per quanto esperto, non potrà mai veramente sapere ciò che è giusto, lo saprà soltanto la forza vitale del paziente. La sua vita è solo sua e bisogna lasciargli lo spazio in cui assumere la piena responsabilità di sé stesso: è soltanto lui che può scoprire, se necessario, lo scopo nascosto dei suoi blocchi di energia. Se il praticante lascia che la vita agisca nel paziente, questi passerà dal sapere di avere la vita alla consapevolezza di essere la vita.

Durante il mio percorso di studi e nel periodo in cui io stessa sono stata paziente, mi sono chiesta un'infinità di volte quando e come avrei notato dei risultati. I miei professori ed il mio terapeuta continuavano a parlare di "Sentire" ed io mettevo tutto il mio impegno per riuscirci ma con scarso risultato. Ero afflitta perché mi sembrava di metterci tutta l'energia possibile, mi sentivo spirituale e pronta alla verità ed ero certa di essere sulla strada giusta. Mi domandavo come fosse possibile che nonostante la mia preparazione ed il mio percorso non trovassi via d'uscita ai miei pensieri spaventati. Un giorno ho letto una frase che diceva: *"non si vede bene che con il cuore"*. Nel leggerla mi è stato subito chiaro che il motivo per cui non trovavo risultato a tutti i miei sforzi, i miei studi, la ricerca su me stessa che stavo seguendo e il motivo per cui faticavo a capire il mio terapeuta, era semplicemente che stavo usando lo strumento sbagliato. Questo tipo di ricerca non può essere fatto con la mente, come detto sopra la mente è limitata, questa ricerca va fatta solo e soltanto con il Cuore, è tutto lì il nocciolo. Il mio Sentire non può essere materializzato ed esaminato con la mente, può essere compreso solo con il cuore, allora diventa possibile trovare spiegazione e libertà dai propri pensieri. Il massaggio metamorfico mi è servito a questo, mi ha mostrato un'altra visione delle cose, della vita, della paura.

Bisogna evitare la "sindrome dei risultati", cioè cercare un aiuto esterno e volere che funzioni senza interposizione. Bisogna fare la scelta consapevole di liberare sé stessi e muoversi alla ricerca d'aiuto avendo ben chiaro cosa si sta facendo.

Quando cominciamo a diventare responsabili di noi stessi, vediamo i risultati sotto una luce completamente diversa; riconosciamo ciò che esprime lo psicosoma, capiamo perché siamo malati e perché esistono i blocchi d'energia e smettiamo di sopprimerli. Di solito le trasformazioni interne si presentano come un sottile riorientamento, un crescente senso di scopo, una nuova direzione, la sensazione di "essere sulla strada giusta". Non è mai possibile definire la natura del cambiamento, il tempo che ci vorrà o il modo in cui avverrà.

“Io sono qui solo per essere veramente d’aiuto.

Io sono qui per rappresentare colui che mi ha mandato.

Io non devo preoccuparmi di che cosa dire o che cosa fare, perché colui che mi ha mandato mi guiderà.

Io sono soddisfatto di essere ovunque egli voglia, sapendo che egli viene con me.

Io sarò guarito non appena gli permetterò di insegnarmi a guarire.”

Il tocco metamorfico è una preghiera. La preghiera è la via offerta dal cielo per arrivare al cielo. Non è una richiesta o una supplica pertanto non può avere successo finché non ti rendi conto che non chiede nulla. In che altro modo potrebbe servire al suo scopo? La vera preghiera deve evitare la trappola di chiedere per supplicare. Chiedi, invece, di ricevere ciò che è già stato dato: di accettare ciò che c’è già.

La forma della risposta, se data da Dio, si adatterà al bisogno della persona per come lo vede lei. Lo stesso è per te. Il segreto della vera preghiera è di dimenticare le cose di cui pensi di avere bisogno. Guarda oltre i tuoi bisogni specifici, per come li vedi tu, e lasciali andare nelle mani di Dio. Lì diventano i tuoi doni per lui, perché gli assicurano che non vuoi avere altri dei all’infuori di lui. Non errare nell’adorare il tuo ego insignificante e meschino. La preghiera è farsi da parte: lasciare andare, un momento tranquillo di ascolto e di amore ed è all’amore che ti rivolgi in preghiera. La preghiera è un’offerta: un rinunciare a te stesso per essere uno con l’amore.

Non c’è niente da chiedere perché non rimane nient’altro da volere. Questo niente diventa l’altare di Dio, scompare in lui.



IL TOCCO É ESSENZIALE COME LA LUCE DEL SOLE: RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Sulla strada della mia conoscenza reale, mi interrogavo sull'importanza del tocco, di un buon contatto e con-tatto. Io ricerco tantissimo il tocco nelle persone che sono parte importante della mia vita. Amo la sensazione di presenza e di conforto che può darti un abbraccio, una carezza. Credo tantissimo in tutti i suoi benefici terapeutici, tant'è che ho preparato un progetto per alcuni pazienti disabili di un centro di Brescia. Il mio intento era quello di alleviare quei momenti di asetticità, di solitudine, di paura, di mancanza di presenza che alle volte poteva provare una persona vivendo in una comunità. Ho scelto come strumento la riflessologia plantare perché con essa, oltre a fornire un buon con-tatto, avrei potuto con l'ausilio di un trattamento personalizzato andare a lavorare sull'asse dello stress (ipotalamo-ipofisi-surrene), sui livelli di cortisolo, sulle sensazioni di paura e solitudine, sui reni e sull'asse ormonale. Ero certa dell'efficacia del trattamento perché in passato era stato molto utile a me quando soffrivo di attacchi di panico, lo stress aveva raggiunto livelli altissimi e di conseguenza i surreni erano in totale surmenage, non dormivo la notte, avevo incubi e la paura era ormai parte di ogni momento di vita quotidiana

Non esiste una situazione umana più dolorosa che il sentirsi ignorati, il non essere visti o amati; al contrario, se veniamo accarezzati con affetto, ci sentiamo accettati e valorizzati.

Si è scoperto che la necessità di contatto ha solide basi nello sviluppo embriologico del feto. Le esperienze di calore, protezione e contatto che si sono impresse sulla nostra pelle durante la vita prenatale devono trovare continuità anche nella vita post-natale, affinché il neonato si sviluppi e diventi un adulto energico ed armonioso.

Oggi si conosce la relazione tra la pelle, il tatto ed il sistema nervoso. È di grande interesse sapere che la pelle si forma verso la sesta settimana di gestazione, dalla stessa struttura embrionale del sistema nervoso, per servire come "contenitore" ai vari segmenti corporei: muscolare, viscerale, motorio, ecc. Questa continuità tra la pelle ed il sistema nervoso fa in modo che ciò che noi sentiamo sulla superficie sia immediatamente trasmesso al sistema nervoso centrale, il quale comunica a tutte le cellule del corpo la sensazione ricevuta.

Uno studio condotto da Allan Schore (neurobiologo dell'università della California) ha dimostrato che il tatto è un elemento essenziale nel processo di maturazione delle strutture cerebrali vitali, come l'amigdala. Questa parte del sistema limbico (l'amigdala) viene attivata attraverso il contatto pelle a pelle. Il tatto influenza il normale sviluppo del cervello e può essere considerato critico per la corretta integrazione, connessione e attivazione di quelle aree del cervello che sono coinvolte nella salute psicologica e nei rapporti interpersonali, creando una base per espressioni comportamentali pacifiche.

Un ulteriore studio pubblicato sull'International Journal of Neuroscience, dimostra che grazie al massaggio, il sistema nervoso parasimpatico viene stimolato, i livelli di ormoni tra cui adrenalina, noradrenalina e cortisolo vengono abbassati, il che porta ad una diminuzione dello stress, dell'ansia e delle sensazioni di sopraffazione emozionale. Inoltre, i neurotrasmettitori come serotonina e dopamina vengono potenziati, promuovendo un miglioramento dell'umore e una maggiore vitalità in quanto la pelle, tramite il tatto, invia segnali nervosi e ormonali al centro di elaborazione cognitivo ed emotivo del cervello. Un altro ormone che viene attivato attraverso il contatto pelle a pelle è l'ossitocina, l'ormone responsabile del legame interpersonale, della creazione di fiducia e del rafforzamento delle relazioni.

Sulla base del crescente corpo di prove scientifiche che riguardano la connessione fisiologica tra pelle e sistema nervoso e, di conseguenza, la salute emotiva e mentale, vengono esplorate nuove metodologie di terapia olistica combinando diverse modalità di trattamento. Claudia Aguirre, neuroscienziata specializzata sulla connessione tra psicologia e pelle, suggerisce che la terapia del tocco fornita dagli operatori del benessere può offrire ai pazienti terapie integrative mente-corpo che ripristinano l'equilibrio cellulare tra pelle, sistema nervoso e sistema immunitario.

Le emozioni, in particolare la rabbia, la paura, lo stress e l'ansia, non devono essere ignorate quando si tratta di curare il corpo. Non solo possono innescare o esacerbare le condizioni di salute, ma possono effettivamente influenzare una persona così profondamente da essere segnata per la vita.

È fondamentale per la persona, dal neonato all'adulto fino all'anziano, ricevere un contatto di qualità affettiva e di presenza.

Le mani accarezzevoli parlano e sono capaci di esprimere vicinanza, tenerezza, presenza, compassione, amorevolezza, affettuosità. Il Buon Con-Tatto è la capacità di relazionarsi con gli altri con una qualità affettiva, di attenzione, protezione e rispetto. Il Buon Con-tatto è quel gesto che nasce da una percezione costante e completa di sé e dell'altro con partecipazione, empatia e amorevolezza.

Da un punto di vista evolutivo (filogenetico ed ontogenetico) il tatto è il primo fra i sensi.

Esistono teorie psicologiche nate nei primi anni del '900 che sostengono che:

- Tutte le difese e i condizionamenti nervosi che mettiamo in atto nei confronti di noi stessi o degli altri, si strutturano nel corpo dando origine ad un sintomo fisico
- Ogni emozione repressa viene bloccata e trattenuta mediante la muscolatura
- Esiste uno stretto legame tra l'insieme di queste tensioni e la formazione delle difese e la struttura del carattere

Il Tocco del terapeuta ha l'obiettivo di riattivare, sviluppare, dare l'impulso alla mutabilità, dare scorrimento e ritmicità alle onde vitalizzanti del campo energetico personale, al fine di sciogliere

problemi di congestione, di squilibrio e blocchi di tipo energetico che si manifestano sulla struttura dell'asse mente/corpo attraverso segni e sintomi degli stati di malessere o delle patologie.

La relazione terapeutica si concretizza nel bisogno di un corpo sofferente e nella eventualità di un corpo terapeutico; In questo caso il Con-tatto tratteggia il processo di un configurarsi, l'insieme di due corpi sensibili che su due versanti del Con-tatto si raccontano ciascuno a sé, e l'uno all'altro. In realtà la persona desidera essere scoperta e il tocco scopre i veli del possibile e dell'avverabile. Ogni contatto scava oltre la superficie, diventa un imprimersi, un lasciare il segno.

Tutto questo è possibile grazie alla Riflessologia Plantare.

Le sue origini sono antichissime e se ne trova traccia in quasi tutte le culture del passato, dall'Egitto fino in Cina e in India.

La riflessologia dei giorni nostri fu ripresa nei primi anni del '900 dal dott. William Fitzgerald (otorino-laringoiatra). È una tecnica di massaggio terapeutico di alcune parti del corpo, quali piedi, mani, padiglione auricolare, iride..., praticata secondo particolari norme con la pressione delle dita o di appositi strumenti. È un trattamento basato su punti e zone riflesse che se sollecitate danno una reazione antalgica (scomparsa del dolore) in una zona diversa e lontana dal punto stimolato. Gli impulsi generati dalla pressione esercitata sui punti o sulle zone riflessogene viaggiano attraverso il sistema nervoso autonomo che controlla, attraverso i riflessi, l'azione involontaria di organi interni, visceri, ghiandole e vasi.

Il massaggio che esercitiamo è un'azione meccanica che nell'organismo si trasforma in una reazione chimico/elettrica. In altre parole con la pressione attivo uno stimolo meccanico, che diventa elettrico chimico e genera una risposta.

È una tecnica interamente basata sul principio del macrocosmo riproiettato nel microcosmo, cioè quel che c'è nel grande c'è anche con una formidabile logica nel piccolo, ciò che sta sopra sta anche sotto.

Il funzionamento della riflessologia plantare sta alla base della capacità dell'organismo di far corrispondere a ciascun organo un punto specifico del piede, che, se stimolato in modo appropriato, ripercuoterà degli effetti positivi sull'organo di riferimento. Questo procedimento viene definito ARCO RIFLESSO. Dal momento che tutti i sistemi del corpo sono strettamente collegati, qualsiasi elemento agisce su di una singola parte influenzandone tutto l'insieme (macrocosmo nel microcosmo). Sostanzialmente con la riflessologia plantare posso trattare una zona più accessibile per avere effetto su una poco accessibile.

La riflessologia plantare agisce a livello generale su:

- Sistema nervoso
- Sistema endocrino

- Sistema immunitario
- Sistema cardiocircolatorio

L'obbiettivo è di riportare l'organismo ad un riequilibrio energetico e funzionale profondo e globale. Il trattamento dei punti inoltre riduce la tensione e lo stato di stress generale, aumenta la secrezione di endorfine (sostanze della felicità) e favorisce reazioni che garantiscono l'omeostasi, cioè uno stato di equilibrio e armonia. Il trattamento è personalizzato ed è possibile entrare nello specifico di ogni sistema trattando una serie innumerevole di sintomatologie. Specificatamente è stato verificato che mediante un massaggio veloce e leggero o lungo e profondo si creano onde lunghe o corte a bassa o alta frequenza che determinano una reazione basica tonificando o distendendo l'organo raggiunto.

In questo caso specifico, dovendo eseguire un trattamento personalizzato farei:

manovre di apertura con:

- Dieci carezze circolari sul malleolo interno
- Carezze sul dorso del piede (congiungendo lo stesso dito della mano con quello del piede)
- Flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno
- Sfregamento laterale del piede (con un'attenzione alla fragilità delle ossa nell'anziano)
- Prendere la caviglia facendo presa sul calcagno e tenerla sollevata per un minuto
- Massaggio circolare di ogni polpastrello (con pollice e indice)
- Flettere ed estendere ogni dito del piede (facendo presa sui metatarsi)
- Estendere tutte le dita (inserire le dita della mano nelle dita del piede e tirare delicatamente)
- Carezze circolari nella zona del sonno (dorso-epifisi prossimale 4°-5° metatarso)

Trattamento:

- Colonna vertebrale
- Nervo vago
- Diaframma
- Plesso solare
- Trapezio
- Rene/uretere/vescica
- Epifisi – ipofisi
- Surreni
- Stomaco
- Milza

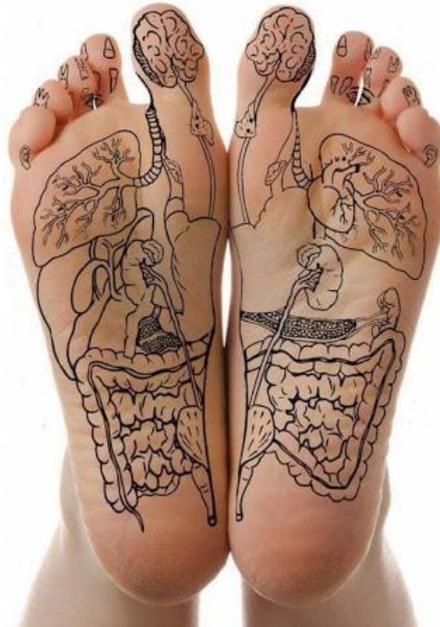
- Fegato/colecisti
- Intestino crasso ed intestino tenue
- Circolazione linfatica

Manovre di chiusura:

- Dieci carezze ai malleoli interni ed esterni
- Carezze sul dorso del piede (congiungendo lo stesso dito della mano con quello del piede)
- Sfregamento laterale del piede (con un'attenzione alla fragilità delle ossa nell'anziano)
- Carezze circolari nella zona del sonno (dorso-epifisi prossimale 4°-5° metatarso)
- Ringraziare la persona

Nel trattamento che ho strutturato ho pensato di partire dalla colonna vertebrale rilassando completamente i paravertebrali, tenendo in considerazione la tensione che si crea soprattutto tra le ultime vertebre cervicali (C6/C7) e le prime vertebre dorsali (D1/D2). Proseguirei poi trattando il nervo vago per il controllo delle funzioni parasimpatiche del sistema digerente, per i polmoni e per il cuore. È responsabile dell'attività motoria dei muscoli della laringe e della faringe e soprattutto trasmette al sistema nervoso centrale le informazioni sensitive gustative e informazioni sensitive dai visceri addominali e toracici. Scelgo di trattarlo perché si infiamma a causa di stress ed emozioni forti durature nel tempo e se infiammato riduce la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, comportando una riduzione di sangue al cervello. Ciò può provocare sintomi assai comuni come svenimento, vertigini, nausea, vomito, mal di testa, tachicardia, pallore, acidità, problemi di stomaco ed eccessiva sudorazione. Avendo portato l'attenzione su quanto una scorretta respirazione incida su un'emozione intensa come la paura, non posso non trattare diaframma, plesso solare e trapezio. In questo modo posso rilassare tutta la parte superiore del torace, dal trapezio al plesso solare. Quest'ultimo non ha una realtà anatomica ben definita ma è una cavità associata a quel gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e che vanno a innervare lo stomaco. È importante la direzione del movimento del massaggio perché se trattato in senso orario sul piede sinistro e in senso antiorario sul piede destro si ottiene un'immediata sensazione di rilassamento del diaframma e dei muscoli della respirazione. Lo stesso punto sollecitato in direzione mediale, quindi in senso orario sul piede destro e in senso antiorario sul piede sinistro, provoca un'eccitazione della persona trattata. È importante trattarlo in tutti i casi di tensione, di stress e di pressione alta. Il Rene, in medicina tradizionale cinese radice e fondamenta della vita, è un punto principale del trattamento riflessologico e come tale viene sempre sollecitato. La paura è l'eccesso della corretta prudenza dei reni che vanno quindi ricaricati essendo in surmenage per conferire una nuova vitalità

alla persona. Tonifico poi la vescica per evitare perdite di urina causate da uno stato di paura continuo. L'ipofisi viene invece trattata per la sua produzione di ormoni. Essa è in grado di mettere il cervello in modalità auto protettiva quando avverte una situazione di paura e pericolo, sia essa reale o immaginaria. La sua parte posteriore, detta neuroipofisi secerne due ormoni, ossitocina (ormone dell'amore) e ADH (ormone della paura). È interessante osservare che questa ghiandola è in grado di secernere solo uno di questi due ormoni contemporaneamente, ciò significa che noi possiamo scegliere se vivere nell'amore o nella paura. L'adenipofisi (parte anteriore dell'ipofisi) invece, oltre ad altri ormoni, produce ACTH, responsabile della stimolazione dei surreni nella produzione di cortisolo che va regolarizzata. Vanno quindi trattati anche questi ultimi in quanto il ritmo di produzione di cortisolo subisce delle modificazioni causate dall'affaticamento al quale sono sottoposti. Lo stomaco deve essere trattato per regolare la produzione di acido citrico. Quest'acido aumenta perché lo stomaco si trova costretto a dover digerire velocemente tutto ciò che viene ingerito, sia esso di natura alimentare o di natura psichica. La milza è un organo linfoide che costituisce un ponte tra il sistema linfatico, quello immunitario e l'apparato circolatorio ed è la più grande massa di tessuto linfatico nel corpo umano. Per questo motivo è utile trattarla prima del sistema linfatico. Nella medicina tradizionale cinese la milza (movimento energetico terra) è responsabile del pensiero logico, che se in squilibrio può sfociare in eccessiva preoccupazione, ossessione e ansia, va quindi riequilibrata per non rischiare di cadere nel rimuginio dei pensieri che non lasciano tregua. Il fegato invece lo tratto per controllare la produzione endogena di glucosio nel sangue. Se il corpo avverte una sensazione di pericolo, necessita di enormi quantitativi di zucchero. Il cervello, anche in totale assenza di zucchero può ordinare al fegato e al pancreas di produrne a sufficienza per le sue necessità. È questo il motivo per cui le persone in costante conflitto e stati di paura che perdura nel tempo soffrono in continuazione di iperglicemie pur stando attenti al cibo. La cistifellea, attraverso la bile, assicura il drenaggio e la digestione. Dal punto di vista della medicina tradizionale cinese conferisce coraggio inteso come forza morale che permette di intraprendere grandi cose e di affrontare traversie. È il giudice capace di decidere con equità e con estrema serenità; ha l'incarico del giusto e dell'esatto ed emana determinazione e decisione. Gli intestini sono la sede del nostro sistema immunitario che essendo indebolito va potenziato. Vanno poi stimolati anche per l'eliminazione delle feci perché nel momento in cui il nostro corpo avverte un pericolo chiude gli sfinteri per non "perdere tempo" a defecare (decodifica biologica della stipsi). Potrebbe essere simbolicamente anche un lasciare andare ciò che non ci serve più per aprirci al nuovo. In chiusura ho pensato di trattare il linfatico superiore, paravertebrale ed inferiore. Ho pensato fosse utile per l'eliminazione delle scorie sia metaboliche che psichiche, per pulire il corpo in modo profondo avendo già trattato la milza precedentemente.



IDROTERMOFANGOTERAPIA

Nel percorso fatto con il mio terapeuta ho utilizzato tanto l'idrotermofangoterapia per le sue innumerevoli applicazioni. Ho scelto tra le tante proposte tre pratiche, che sono state per me essenziali, e che ritengo siano la base di partenza per ristabilire la forza vitale del mio paziente all'inizio della sua rinascita. La sensazione che maggiormente mi caratterizzava era quella di essere bloccata totalmente, ferma, una sensazione di stasi, di rigidità, come se tutta l'energia del mio corpo fosse stata intrappolata da qualcosa e questo mi impediva il movimento, l'avanzare nella vita. Ciò su cui pongo quindi l'attenzione in questo caso è proprio il rimettere in movimento l'energia, riattivarla così da poter risvegliare l'intero organismo.

L'idrotermofangoterapia è un insieme di pratiche con l'acqua che agisce sulle cause della malattia riequilibrando tutte le funzioni organiche. Questa tecnica rigenera l'organismo con le sue stesse forze di difesa e salute (autoguarigione) intervenendo sulla circolazione sanguigna, il sistema nervoso e di riflesso su tutto lo stato psicofisico e mentale dell'uomo.

Le sue azioni generali normalizzano le funzioni organiche, equilibrano le temperature interna ed esterna a 37°C, favoriscono lo scambio tra sangue, linfa e tessuti cellulari. Stimolano un forte risveglio della forza vitale neuroendocrina e quindi del sistema immunitario: "il nostro medico interno".

Le pratiche idrologiche disinflammanno e disintossicano, ma i loro effetti si ottengono solo grazie all'utilizzo sinergico delle diverse tecniche o discipline igienistiche naturali. Il freddo si utilizza solo su pelle calda per apportare energia in modo dinamico. Queste applicazioni servono per disinflammare e stimolare nelle fasi acute. Quando la pelle è fredda, si utilizza l'acqua calda. In questo modo si fornisce un apporto energetico statico quando si è di fronte a situazioni croniche. Il caldo si

applica anche su organi di calore, come fegato e reni ad esempio, come pure per calmare e preparare alla ricezione del freddo. L'applicazione idrica molto calda serve per stimolare e decontrarre.

Con gli stimoli adeguati al caso e alla persona, si ottengono risposte di tipo termodinamico con stimolo della forza vitale e grande attivazione della forza di autoguarigione che rivitalizza l'organismo e previene le patologie.

Affinché quanto espresso in questa premessa possa realmente verificarsi è d'obbligo memorizzare delle norme ben precise che garantiscono il beneficio degli effetti voluti. Ci sono poi delle pratiche che devono essere sempre presenti in qualsiasi trattamento con lo scopo di riequilibrare lo stato termico, osmotico, neurovegetativo, circolatorio, immunitario e l'omeostasi. Ogni pratica ha lo scopo principale di decongestionare le viscere sofferenti favorendo la circolazione verso la periferia del corpo, come pelle, arti superiori e inferiori.

Regole applicative dell'idrotermofangoterapia

- Reazione. Dopo ogni applicazione bisogna favorire la reazione di calore della durata di venti minuti circa e più. Il successo delle applicazioni è garantito da questa reazione termodinamica circolatoria. Un senso di benessere corrisponde a sana reazione positiva, mentre un senso di freddo e malessere è uguale a reazione errata e negativa.
- Pasti. Consumare i pasti solo a reazione avvenuta (dopo 20-30 minuti dal termine della pratica)
- Le applicazioni si fanno a digestione stomacale avvenuta. Un'ora dopo un pasto leggero (frutta, verdura, yogurt); tre ore dopo un pasto pesante completo con proteine, grassi o carboidrati.
- Per le donne sospendere le applicazioni tre giorni prima del ciclo mestruale o quando esso inizia se dovesse anticipare. Riprendere le applicazioni a fine ciclo.
- In generale il grosso intestino deve essere già evacuato prima di pratiche forti: saune, bagni totali, fasciature totali, getto folgorante.
- Orari per le applicazioni. Durante la mattinata le pratiche stimolanti, durante la sera o la notte le pratiche rilassanti e ad ogni ora le pratiche normalizzanti.
- Temperatura ambientale ideale per le pratiche 25-30°C.
- Il numero delle applicazioni giornaliere è in rapporto a necessità e vitalità del soggetto.
- Distanza tra una pratica e l'altra deve essere il tempo certo della reazione.
- Eseguire le pratiche 30-60 minuti prima dei pasti, lasciando il tempo necessario per la reazione di calore.
- Il corpo deve essere ben caldo per le pratiche fredde.

- Con la febbre non usare metodi caldi escluso calore alle estremità con boule, mattoni, sacchetti di sabbia calda, ecc.
- Durante la reazione favorire il calore alle estremità con boule, mattoni, sacchetti di sabbia calda, ecc.



La prima pratica utile che ho individuato è la spazzolatura a secco che se praticata al mattino, oltre a favorire un ricambio di cellule epiteliali dopo la notte, permette all'energia di riattivarsi per poter affrontare la giornata.

SPAZZOLATURA DELLA PELLE A SECCO

La spazzolatura è praticata su tutto il corpo con delle spazzole o guanti di crine. Per meglio stimolare le reazioni organiche, soprattutto se la pelle del soggetto è anemica, è bene completare il trattamento con una fregagione umida che si attua con il guanto di cotone imbevuto nella soluzione di acqua e aceto di vino.

Evitare in caso di problemi esantematici della pelle (eczemi ad esempio o ulcerazioni).

La pratica della spazzolatura a secco è ottima quando la pressione è alta o eccessivamente bassa, in caso di leggera varicosità e per la bellezza della cute. Questa pratica stimola il ricambio cellulare dell'epidermide favorendo anche l'eliminazione delle tossine attraverso la cute. Alleggerisce il lavoro del cuore (che come detto nel paragrafo dedicato alla medicina tradizionale cinese, in caso di paura eccessiva, è indebolito), normalizza le attività neurovegetative e produce uno stato di benessere psico-fisico.

Evitare la spazzolatura in caso di acne, infiammazioni della cute, ferite aperte, vene varicose infiammate, ipereccitabilità del sistema nervoso, peluria eccessiva; se praticata la sera può interferire sul sonno nei soggetti nervosi.

L'ideale è praticare la spazzolatura il mattino appena alzati, meglio con la finestra aperta o in camera dopo il ricambio dell'aria. Occorrono circa cinque minuti di tempo.

Procedura:

- Spazzolare con movimenti circolari il piede destro, la gamba, la coscia ed il gluteo. Poi passare al piede sinistro, la gamba, la coscia ed il gluteo.
- Passare il dorso della mano destra, il braccio destro e di seguito la mano sinistra seguita dal braccio sinistro, il torace, l'addome e la nuca.
- Per il viso usare una spazzola molto morbida e fermarsi quando appare un leggero arrossamento della cute.
- Al termine della spazzolatura sarebbe opportuno praticare una frizione fredda o ungerne la cute con olio e fare ginnastica o movimento. In alternativa si può passeggiare dondolando le braccia lungo i fianchi.

Un'altra pratica che ho approfondito è quella dei pediluvi e gambiluvi per eliminare il freddo alle estremità, per disturbi della circolazione venosa, del sonno e difficoltà nell'addormentarsi. Utili nell'attacco acuto di gotta, per le vampate, per nevrosi e spasmi cardiaci, mal di testa, stanchezza dei piedi ed epistassi. Inoltre rinforza le vene ed è contro gli edemi. Ottimi per disturbi della circolazione arteriosa, sinusite, stipsi, infezioni croniche del cavo orale, rinofaringee, rafforzano il sistema immunitario, forte sudorazione dei piedi costantemente freddi, stati pregressi di contusioni e distorsioni. Questa procedura inoltre è molto utile per portare "giù", diminuire il flusso dei pensieri ed aiutare ad essere nel qui ed ora.

Pediluvi e gambiluvi possono essere fatti sia caldi che freddi. Nel mio caso particolare inizierei con quelli caldi per passare solo dopo alle pratiche fredde. Ritengo importante eliminare il freddo alle estremità causato dalla mancanza di una corretta circolazione energetica e sanguigna.

PEDILUVI E GAMBILUVI

Freddi. 12-18°C

Da evitare in caso di infezioni acute alle vie urinarie, renali o vescicali, sensazioni di freddo, piedi freddi, forte ipertensione, irritazione acuta del nervo sciatico, crampi delle gambe, insufficienza coronarica e grave circolazione arteriosa delle gambe.

È importante muovere i piedi nell'acqua, asciugare e indossare delle calze di cotone pesante o lana. Saltellare o camminare o coprirsi per favorire la reazione.

Caldi. 36-38°C

Controindicati per flebiti, varici e ipertensione.

Procedere immergendo per cinque minuti o fino al riscaldamento di entrambi i piedi. È possibile terminare il pediluvio con una breve doccia fredda fino al ginocchio, oppure con un pediluvio freddo a 12-18°C, per un tempo massimo di dieci secondi.

Alternati. Acqua calda a 38°C. Fredda a 12-18°C

Utili per la circolazione, mal di testa, vampate al capo, disturbi del sonno. Rafforzano il sistema immunitario e il sistema neurovegetativo. Indicati per problemi addominali o pelvici. Fungono da ginnastica vascolare, ottimi per la mucosa rinofaringea, malattie croniche da raffreddamento, sinusiti croniche frontali e mascellari, disturbi nervosi, stipsi e regolano la pressione arteriosa bassa. Sono però da evitare in caso di spasmi vascolari e varici.

Queste applicazioni vanno praticate fino al riequilibrio energetico e fisico.

Quello che poi ho trovato davvero molto utile è stato utilizzare delle boule di acqua calda su fegato e reni la sera per rienergizzarli e ricaricarli essendo in surmenage vista la mia situazione. Sono un rimedio fantastico, semplice, veloce e alla portata di tutti. È possibile utilizzare anche quelle elettriche che si scaldano in pochi minuti.

RADICAMENTO

C'erano dei momenti nel corso della giornata, soprattutto la notte, in cui la paura di avere un tumore era più forte che mai e il solo pensiero mi procurava attacchi di panico. Niente riusciva a calmarmi in quei momenti. A volte capitava quando il mio compagno era con me così stavo sveglio finché non mi sentivo meglio. A volte invece la sua presenza non bastava a tranquillizzarmi e potevano passare anche due ore prima di riuscire a riprendere sonno. Con il tempo queste crisi si sono modificate e pian piano ho cominciato a conoscerle e a prendere confidenza. Ho imparato a capire quando stavano per manifestarsi, sentivo i sintomi che pian piano aumentavano nel mio corpo, cominciavo a sudare oppure dovevo correre in bagno, a volte tremavo dal freddo e a volte mi veniva da piangere. Mi rendevo conto che apparivano soprattutto quando ero fuori dalla mia zona di confort, dal mio spazio conosciuto. Capitava quando ero in vacanza e quindi lontano da casa, oppure se dormivo dal mio fidanzato e lui si addormentava prima di me. Per superare queste sensazioni mi avvalevo di trucchetti

come il concentrarmi su cose materiali realmente esistenti, situazioni di vita normale che mi servivano per ingannare la mente e riportarla al piano più terreno. Pensavo al mio lavoro, alla casa che avevamo comprato e stavamo ristrutturando, ai muratori, ai documenti che avevamo dovuto firmare, alla mia macchina, ai miei animali, a qualsiasi cosa materiale e reale che potesse tenermi ancorata a terra. Quando lo facevo notavo che il sollievo era immediato, pian piano mi tranquillizzavo e mi rendevo conto che quella paura era solo frutto del lavoro della mia mente, non era reale come tutte quelle cose materiali a cui mi aggrappavo. Mi sono approcciata così per la prima volta, in modo “fai da te”, alla tecnica del radicamento che poi ho approfondito e studiato.

IL PRIMO CHAKRA E LA FONTE DELL'EQUILIBRIO

Il primo chakra, Muladhara nella tradizione induista, è un centro di energia situato alla base della colonna vertebrale nel perineo, tra l'ano e gli organi sessuali. I chakra sono rappresentati come ruote, vortici energetici che hanno il compito di assorbire e tradurre l'energia vibrazionale, veicolandola nei canali sottili del nostro corpo. Ognuno dei centri è collegato con una ghiandola del corpo e con specifiche funzioni, emozioni, significati. Il primo chakra controlla il sistema scheletrico, i sistemi di eliminazione (reni, vescica, ultimo tratto dell'intestino, la pelle nella sua funzione di traspirazione), il sistema linfatico; essendo collegato al plesso sacrale, governa gli arti inferiori e le parti che li compongono: gambe, ginocchia, caviglie, piedi e così via. Oltre alle ghiandole surrenali, regola la ghiandola prostatica negli uomini; sovrintende anche il naso, poiché è l'organo dell'olfatto, associato alla sopravvivenza. Anche denti e gengive sono associati a questo chakra.

Il primo chakra concerne, nella nostra coscienza, le aree della fiducia, della sicurezza, della sopravvivenza; riguarda anche la relazione con tutto quello che, in generale, rientra nella sfera della sicurezza che, nel mondo occidentale, è rappresentata dal denaro, dalla casa, dal lavoro. Interessa anche la sicurezza che abbiamo in noi stessi, in senso più ampio.

Questo centro energetico si chiama anche chakra della Radice perché svolge la stessa funzione delle radici di un albero: rappresenta sia la capacità di essere “radicati”, cioè stabili, con i piedi piantati per terra, presenti nel qui e ora, sia il permettersi di essere nutriti, non fisicamente, ma in modo da soddisfare il nostro Essere Interiore con il nutrimento d'amore.

Quando il chakra della Radice è in equilibrio vediamo il mondo con fiducia, ci sentiamo sicuri di noi, otteniamo facilmente risultati nell'ambito del lavoro ed il denaro non ci manca mai, la nostra casa rappresenta un porto sicuro. Siamo in oltre presenti, attimo per attimo, e stiamo bene con il nostro corpo, nel caso invece ci fossero tensioni a questo livello, le nostre percezioni sarebbero ben diverse. Potremmo avere la sensazione di non sentirci mai “a casa”, essere poco concreti, o manifestare

difficoltà ad essere presenti nel qui e ora, oppure potremmo trovarci sempre ad avere problemi di lavoro o, infine, poco denaro.

L'elemento associato al primo chakra è la Terra quindi esso riflette anche la connessione della persona con la terra, o il suo modo di stare sul pianeta; indica se, per esempio, considera la vita un "viaggio" facile oppure un'eterna lotta. Questo chakra rappresenta anche il modo in cui ci sentiamo nel nostro corpo, poiché il chakra della Radice sovrintende il corpo fisico; se ci sono tensioni a questo livello, potrebbero indicarci che proviamo disagio a "stare sulla terra" oppure nel nostro corpo fisico, l'involucro, il "veicolo" del nostro spirito: invece di "stare bene nella nostra pelle", di sentirci "a casa", ci sentiamo sempre fuori posto.

Manifestare un sintomo o una tensione nelle parti del corpo controllate da questo chakra indica, ovviamente, che le aree della coscienza corrispondenti non sono in equilibrio. Significa anche che questi aspetti della nostra vita non funzionano come vorremmo.

Se c'è tensione nel primo chakra vediamo il mondo attraverso un filtro percettivo di insicurezza. È chiaro che se la tensione aumenta, sentiamo paura; se siamo sottoposti ad una tensione ancora maggiore la paura diventa panico; nel caso estremo sperimentiamo una vera e propria minaccia alla nostra sopravvivenza. A livello simbolico coinvolge la nostra capacità di prendere lo spazio che ci occorre per materializzare tutto ciò che riguarda il nostro cammino sulla terra. Il lavoro, la capacità di manifestare i nostri talenti, la gioia di vivere, insomma la nostra impronta concreta nel mondo. Essendo questo chakra connesso con la terra e la terra è concreta, anche la nostra capacità di essere concreti e portare a termine i progetti viene condizionata da questo centro, radicarsi significa entrare in contatto con l'energia della Terra. Senza un buon radicamento, non possiamo giungere e realizzare il nostro compito di vita.

Nel primo chakra in oltre giace l'energia vitale chiamata Kundalini. La Kundalini è la massima espressione spirituale illuminata. La sua potenza dirompente è capace di risvegliare tutti i centri vitali ed energetici, in un moto di risalita lungo la colonna vertebrale. Il risveglio di questa forza deve procedere però con calma per non danneggiare i canali sottili.

È dunque evidente l'importanza di essere radicati per poter condurre una vita piena e soddisfacente, sana, realizzata, libera da ansie, paure ed attacchi di panico. Esistono degli esercizi che ci insegnano tecniche di radicamento che vanno messe in pratica ogni volta in cui sentiamo di essere poco presenti a noi stessi, ogni volta in cui ci sentiamo sopraffatti dalla paura o ancor di più dal panico e sentiamo il bisogno di dover tornare con i piedi per terra.

PRIMO ESERCIZIO

La prima cosa da fare è concentrarsi sul respiro, inspiriamo ed espiriamo in modo naturale e osserviamo. Dopo circa dieci respiri, ci renderemo conto di essere in contatto con il nostro corpo fisico. Facciamo attenzione alle sensazioni del nostro corpo, partendo dalla testa fino ai piedi, esplorando ciò che accade. Questo ci porterà ad essere in contatto con il nostro corpo e con la Terra, e questo significa radicarsi.

Immaginiamo poi delle radici che escono dalle piante dei nostri piedi, e che si allungano fino alle profondità della Terra. Le radici si muovono con noi, tenendoci allo stesso tempo saldi a terra. Immaginiamo che queste radici attraversino tutti gli strati terrestri, e vadano a connettersi direttamente al nucleo del pianeta. Sentiamoci ancorati al centro del pianeta e immaginiamo che l'energia da qui scorra attraverso le nostre radici fino a raggiungere le piante dei nostri piedi, passando sulle gambe, nella zona pubica, e nel nostro chakra della radice. Sentiamo l'energia che continua a scorrere attraverso i chakra: il chakra sacrale, il plesso solare e il chakra del cuore. Possiamo far arrivare l'energia fino al chakra della corona.

Riceviamo dalla Terra una fortissima energia, come quella che riceviamo dal cielo; il nostro corpo è un canale che unisce queste due energie. Quando siamo radicati, il nostro corpo diventa un contenitore dello spirito, proteggendolo con forza. Ecco perché radicarsi tutti i giorni, soprattutto la mattina, porta gran beneficio.

SECONDO ESERCIZIO

Sediamoci in posizione comoda e rilassata, con gli occhi chiusi e i piedi a contatto con il pavimento. Concentriamoci sul respiro inspirando con il naso ed espirando con la bocca. Portiamo l'attenzione alla base della spina dorsale (chakra della radice). Immaginiamo di calare un'ancora, con una fune o una catena, dalla base della nostra colonna vertebrale fino al centro della terra. Facciamola calare ben in profondità, sentiamoci come tirati verso il basso, come se la nostra spina dorsale si allungasse. Concentriamoci ora sui piedi, immaginiamo che da ogni piede parta un'ancora con una fune lunghissima o con una catena. Facciamo arrivare questa fune sempre più in profondità, come se le nostre gambe venissero tirate verso il basso. Potrebbe essere che le nostre gambe risultino pesanti ed i piedi ben piantati a terra. Questa sensazione è ottima e sta a significare che siamo ben radicati a terra; il nostro corpo è pesante e rilassato. Immaginiamo che l'energia della terra risalga fino al nostro chakra della radice e portiamo l'attenzione alla forte e salda connessione con la terra.

Questi due semplici esercizi possono aiutarci in innumerevoli situazioni difficili. Il trucco è quello di renderci conto che ciò che stiamo vivendo è un trucco della mente, dell'ego, per metterci in difficoltà.

Con questo strumento possiamo ingannarli e tornare a vivere il nostro Qui e Ora in modo pieno e sereno.



COME IL RESPIRO INFLUENZA LA PAURA: L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA RESPIRAZIONE

Un team di neuroscienziati della Northwestern University ha dimostrato, mediante l'analisi di un gruppo di persone che si sono offerte per l'esperimento, che durante l'inspirazione l'attività di alcune aree del cervello era particolarmente alterata. In particolare, quest'attività veniva rilevata nelle aree cerebrali coinvolte nella memoria, nelle emozioni e nell'elaborazione degli stimoli olfattivi.

Una delle principali scoperte dello studio, riguarda la forte differenza individuata nell'attività cerebrale dell'amigdala e dell'ippocampo durante la fase inspiratoria rispetto a quella espiratoria. Durante l'inspirazione vengono stimolati i neuroni della corteccia olfattiva, dell'amigdala e dell'ippocampo.

Questa scoperta ha portato gli scienziati a chiedersi se le funzioni cognitive in genere associate a queste aree del cervello, in particolare le aree deputate al ricordo e all'elaborazione della paura, potrebbero anche essere influenzate dalla respirazione.

L'amigdala è strettamente legata ai processi di elaborazione emotiva, in particolare all'emozione di paura. I ricercatori hanno chiesto a 60 soggetti di prendere rapide decisioni su delle espressioni emotive, registrando nel frattempo il ritmo respiratorio. Alla presentazione di immagini di volti che esprimevano paura o sorpresa, i soggetti dovevano indicare, nel minor tempo possibile, l'emozione espressa dai volti. Quando le espressioni facciali venivano osservate durante l'inspirazione, i soggetti riconoscevano le espressioni di paura più in fretta rispetto a quando incontravano le stesse espressioni durante l'espirazione. Questo non avveniva per le espressioni di sorpresa.

In una fase dell'esperimento volto ad indagare la funzione della memoria, ai soggetti venivano mostrate sullo schermo di un computer delle immagini raffiguranti diversi oggetti. Successivamente veniva chiesto loro di ricordarle. I ricercatori hanno osservato che il richiamo è migliore se le immagini venivano incontrate durante l'inspirazione. Gli effetti osservati sembrano però essere specifici della respirazione nasale. Tali scoperte hanno importanti implicazioni in quanto una respirazione rapida conferisce un vantaggio nel momento in cui ci si trova in condizioni di pericolo. Nelle situazioni di panico il ritmo del respiro diventa più rapido; ciò consente all'individuo di avere proporzionalmente più momenti di inspirazione di quelli che si avrebbero in uno stato di calma. La risposta innata del nostro corpo alla paura con la respirazione veloce potrebbe avere un impatto positivo sulla funzione cerebrale e tradursi in tempi di risposta più rapidi a segnali di pericolo dell'ambiente.

Esiste però una reale problematica, in quanto la nuova ricerca sembrerebbe dimostrare che questo meccanismo di controllo sia valido anche nella direzione opposta, e quindi che il ritmo della respirazione possa stimolare una diversa attività neuronale. Ciò significa che il modo in cui respiriamo normalmente, a riposo, può determinare anche il nostro stato mentale (ansie, agitazione, paura, stress, irrequietezza o tranquillità, serenità, gioia). Da quanto descritto da questi scienziati possiamo dedurre che una respirazione molto veloce e poco profonda, in cui non si conferisce la giusta importanza all'inspirazione, può determinare uno stato di paura cronico allo stesso modo in cui una situazione di panico reale influisce sul ritmo della nostra respirazione.

È possibile imparare a respirare in modo consapevole restando presenti a noi stessi. È essenziale conoscere degli esercizi di respirazione in quanto il nostro modo di respirare, associato ad uno stile di vita sano, influenza la nostra vita e ci permette di viverla a pieno godendo di serenità, gioia e amore.

“Il flusso respiratorio può essere regolarizzato quando si avverte l'alterazione del respiro come una limitazione della espressione del proprio sé”.

Alexander Lowen

La via del respiro è una via di autoconoscenza che aiuta ad essere sé stessi per avere consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità, così da scoprirle, conoscerle, farle proprie, coltivarle, utilizzarle. L'obbiettivo è quello di essere sé stessi per fondare la propria esistenza nel proprio nucleo vitale e cominciare ad essere liberi e responsabili.

La consapevolezza di sé ci permette di:

- entrare in contatto con noi stessi e con la nostra interiorità
- essere vivi e più presenti a noi stessi

- accettare e vivere la nostra realtà qualunque essa sia
- liberarsi a poco a poco dei nostri blocchi e tensioni, che una volta percepiti vengono lasciati andare per favorire la circolazione delle energie
- non trattenere e lasciar emergere le emozioni nella nostra vita
- liberare gradualmente la mente dai pensieri, specialmente quelli parassiti legati alle preoccupazioni quotidiane o a ricordi di paura
- ritrovare la sintonia con i propri ritmi
- diventare più spontanei e naturali

Essere consapevoli del nostro respiro ci costringe a stare nel momento presente, che è la chiave di tutte le trasformazioni interiori. Ogni volta che siamo consapevoli del respiro, siamo assolutamente presenti. Possiamo anche renderci conto che non possiamo pensare e, allo stesso tempo, essere consapevoli del nostro respiro. Il respiro cosciente ferma la mente e le impedisce di vagare incontrollata.

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Tempo: 5 minuti

- posizione supina, inspirare con il naso ed espirare con la bocca. Occhi chiusi
- premessa: “sono consapevole di respirare presente a me stesso e sono cosciente di respirare”
- inspirare lentamente avendo consapevolezza di inspirare “sono consapevole di inspirare con il naso”
- espirare lentamente con consapevolezza di espirare “sono consapevole di espirare con la bocca”
- rispettare la pausa inspiratoria ed espiratoria

L’obbiettivo della respirazione naturale e fisiologica è quello di rendere la respirazione spontanea, lenta e profonda, fare propri gli elementi contenuti nell’aria, di cui si ha bisogno ed eliminare le scorie e le impurità che fanno male all’organismo.

Il respiro consapevole e naturale è composto da quattro fasi molto importanti che sono inspirazione, pausa inspiratoria, espirazione, pausa espiratoria. Ognuno di noi ha il diritto di respirare. Spesso ci impediamo una respirazione sana perché siamo rigidi e controllati e ciò ha molte conseguenze negative sul nostro organismo. Questo diritto di respirare coincide con il diritto, che ognuno di noi ha in ogni momento, di essere sé stesso.

L'inspirazione consente di vivere la realtà, la bellezza, lo splendore, ma anche la malattia, la sofferenza, la morte, il dolore e soprattutto di affermare la propria individualità, figlia dell'universo. La pausa respiratoria conferisce nutrimento e vitalità. L'espiazione offre la possibilità di sintonizzarsi con il mondo esterne e trattenere la positività e liberarsi dalle impurità. La pausa espiratoria ci permette di stare a contatto con noi stessi e con il nostro nucleo vitale nella pace e nell'armonia.

DECALOGO PER RESPIRARE BENE di Gino Soldera

1. non negate a voi stessi il diritto di poter respirare liberamente
2. cercate di diventare sempre più consapevoli del vostro modo di respirare
3. non dimenticate che nella respirazione è coinvolto l'intero essere e che ogni variazione interna ed esterna si riflette nel respiro
4. respirate con il naso, in particolare la notte, e solo se necessario con la bocca
5. impegnatevi ad avere un respiro il più possibile spontaneo e naturale, specialmente nella calma e nel riposo
6. date la possibilità all'aria di entrare nel corpo senza forzature e di uscire all'esterno senza essere trattenuta
7. fate in modo che i movimenti del vostro respirare siano leggeri, semplici, ben coordinati, armoniosi e percepiti in maniera piacevole
8. tenete presente che l'intensità del respiro è in funzione dei bisogni dell'organismo, i quali aumentano con l'attività
9. sappiate che la regolarità e qualità del respiro si accompagnano ad uno stile di vita sano ed equilibrato
10. ricordate infine che ogni respiro va vissuto come un atto d'amore e di riconoscenza verso il creato e verso la vita

“Le piante hanno la vita più lunga sulla terra perché respirano correttamente”

Peter Deunov

La respirazione lenta consente la metabolizzazione dell'aria, ciò che nella veloce non è possibile a causa della sua superficialità. Il respiro si fa intenso e rapido a causa dello stile di vita insano, legato alla respirazione sbagliata, alimentazione inadeguata, eccesso di sonno, emozioni intense, fumo, alcool, ecc. Più ridotta è la respirazione e più l'organismo è sano, resistente e longevo.

Il principio della salute nel respiro consiste nell'inspirare il bene e nell'esprire il male. La malattia si instaura quando si invertono le parti. Ciò avviene quando la mente entra in una sorta di confusione etica influenzando negativamente la naturale struttura dell'atto respiratorio.

ESERCIZIO PER LASCIARE ENTRARE LA LUCE E LASCIARE USCIRE LE TENEBRE

Tempo: 15/20 minuti

- Inspirare lentamente il bene (la luce, il calore, la vita) dall'alto al basso, dalla testa e dai piedi. Fare una breve pausa.
- Espirare lentamente, cercando con una certa determinazione interiore di lasciar uscire dal corpo tutto il male (ombre, sentimenti negativi, blocchi) e l'insieme delle scorie, delle impurità accumulate fino ad ora.
- Prolungare la pausa espiratoria per assaporare il piacere della liberazione delle impurità, poi riprendere con l'inspirazione, cercando di inspirare dell'aria luminosa, energetica ed elettrica.

ESERCIZIO DEL SOSPIRO

Tempo: 20 minuti

- Posizione supina
- Sospirare per tre o quattro volte di seguito in modo spontaneo con grazia, amore e dolcezza.
- Dopo questa serie di sospiri respirare normalmente fino a quando non ci si sente pronti ad effettuarne una nuova serie
- In espirazione lasciare uscire il suono da dentro. Questo permette ad irrequietezza, paura, ansia, agitazione interiore di uscire, insieme a tutte le eventuali impurità
- Rimanere in pausa dopo i sospiri e riprendere ad inspirare quando ne viene avvertito l'impulso
- Sbadigliare quando e se ce ne fosse bisogno

La via del respiro è una via di realizzazione radicata nell'albero della vita e dell'amore. È una via che consente lo sviluppo della parte superiore dell'uomo orientata verso la bellezza, l'armonia, l'unità e più in generale verso la fonte di vita. È una via molto semplice e naturale che impegna ad acquistare consapevolezza delle proprie difficoltà interne e dei propri limiti per poterle superare e andare oltre. Più la nostra sensibilità interiore, il sesto senso, si potenzia attraverso un'espansione del respiro, più aumenta la presenza e la consapevolezza di sé e conseguentemente l'empatia e la sensibilità nei confronti degli altri. La respirazione ampliata e consapevole aumenta quindi l'abilità naturale insita

nel nostro istinto, di sentire e di sentirsi, migliorando così le nostre performances e la nostra qualità di vivere nel mondo, la nostra salute mentale.

Si diventa guardiani del respiro quando si permette all'aria di entrare e di uscire dai polmoni, alle forze centripete e centrifughe di agire nel corpo e all'organismo di espandersi e di contrarsi. Si diventa poeti del respiro quando ci si lascia attraversare dal respiro per irradiare la luce, il calore e la vita rendendo l'ambiente circostante vivo, luminoso e animato.

“tutto ciò che reprimiamo finisce per tornare a galla come un'esplosione”

Claudia Rainville



IL CORAGGIO

“Un sannyasin, un mistico di nome Dandamis, viveva ai tempi di Alessandro magno, ai tempi in cui si trovava in India.

Quando Alessandro stava partendo per l'India con il suo esercito...gli amici gli avevano fatto una richiesta: al suo ritorno avrebbe dovuto portare con sé un sannyasin, poiché un fiore così raro sbocciava solo in India, chiarendo: “vorremmo vedere il fenomeno del sannyas, capire di che cosa si tratta e cos'è esattamente un sannyasin”.

Una volta lasciato l'ultimo villaggio indiano, Alessandro Magno, ordinò ad alcuni soldati di chiedere se nei dintorni vivesse un sannyasin.

In quei giorni, nel villaggio ce n'era uno, Dandamis. Era accampato in riva al fiume, perciò la gente rispose: “siete arrivati al momento giusto. I sannyasin sono molti, ma un vero sannyasin è rarissimo: egli si trova tra noi in questi giorni; potete avere un darshan, potete andare a fargli visita”. Quando lo seppe, Alessandro Magno scoppiò in una risata e disse: “non sono qui per avere alcun darshan: andrete a prenderlo e io lo porterò con me nella capitale del mio impero”. Gli abitanti del villaggio commentarono: “non sarà tanto facile...”.

Alessandro Magno non capiva: quali difficoltà avrebbe potuto incontrare? Aveva conquistato imperatori e grandi re; quindi, nei confronti di un mendicante quali difficoltà avrebbe potuto incontrare? I suoi soldati andarono da quel Dandamis e lo trovarono, nudo, sulla riva del fiume. Gli comunicarono: “Alessandro Magno ti invita ad accompagnarlo fino alla capitale del suo impero. Godrai di tutti gli agi e ogni tuo bisogno sarà soddisfatto: sarai un ospite reale!”.

Il fachim, nudo, scoppiò in una risata e rispose: “andate e riferite al vostro padrone che chiunque si definisce “grande” non può essere grande! Inoltre, nessuno può portarmi da qualche parte: un sannyasin si muove in totale libertà, come una nuvola. Non sono lo schiavo di nessuno!”.

I soldati replicarono: “devi avere udito ciò che dicono di Alessandro magno: è un uomo pericoloso. Se gli opponi un rifiuto non ti ascolterà: ti taglierà semplicemente la testa!”. Ma Alessandro magno dovette andare da Dandamis, poiché i suoi soldati alla fine gli comunicarono: “è un uomo assolutamente raro, è luminoso, è circondato da qualcosa di inspiegabile. Vive nudo, ma in sua presenza non senti alcun disagio per la sua nudità; te ne ricordi solo più tardi. Ha un potere tale per cui, in sua presenza, dimentichi il mondo intero. Possiede un forte magnetismo ed è circondato da un silenzio immenso, al punto che tutto l'ambiente circostante sembra deliziato dalla sua presenza. È degno di una vostra visita, visto che quel poveretto ci ha detto che nessuno può portarlo da qualche parte, in quanto lui non è lo schiavo di nessuno!”.

Alessandro Magno si presentò a Dandamis con la spada sguainata. Questi scoppiò in una risata ed esclamò: “riponi la tua spada, qui è inutile. Rimettila nel fodero, qui è inutile perché tu puoi tagliare solo il mio corpo, ed io l'ho già abbandonato da tempo. La tua spada non può ferire *me*, perciò rimettila nel fodero, non essere infantile!”. E si dice che per la prima volta Alessandro Magno eseguì un ordine datogli da un'altra persona: la stessa presenza di quell'uomo gli aveva fatto dimenticare la sua identità! Rinfoderò la spada e disse: “finora non avevo mai incontrato una persona così bella!”.

Tornato nel suo accampamento dichiarò: “è difficile uccidere un uomo che è pronto a morire; non avrebbe alcun senso. Puoi uccidere un nemico che combatte: la sua uccisione ha un significato; ma non puoi uccidere un uomo pronto a morire, che ti dice: “questa è la mia testa: puoi tagliarla!”. Di fatto Dandamis l'aveva detto: “questa è la mia testa, puoi tagliarla! Quando la mia testa cadrà, tu la

vedrai rotolare sulla sabbia, ma anche io la vedrò rotolare, poiché io non sono il mio corpo, io sono colui che osserva”.

Alessandro Magno dovette riferire ai suoi amici in patria: “avrei potuto portarvi dei sannyasin, ma non lo erano veramente. Poi mi sono imbattuto in un uomo davvero raro; e voi avevate sentito dire una cosa vera: è un fiore raro e nessuno può imporgli nulla, poiché non ha paura della morte. Quando una persona non ha paura della morte, come puoi imporgli il tuo volere?”.

CONCLUSIONE

Mi sono sempre ripromessa che se mai qualcuno mi avesse chiesto una definizione del percorso svolto per arrivare fin qui, avrei risposto solo con una parola: IMPEGNATIVO.

Il termine impegnativo ha vari significati e quello che voglio considerare io oggi non è il suo senso più letterario e semplice della lingua italiana, ma un'accezione diversa.

È stato Impegnativo scoprire che l'idea perfetta che avevo costruito di me stessa in realtà non esisteva.

È stato Impegnativo scoprire che quelle che erano le mie priorità in realtà non esistevano.

È stato Impegnativo destrutturare tutta la forte corazza che mi ero creata per poter sopravvivere e riscoprirmi morbida e viva.

È stato Impegnativo scoprire che i miei interessi, i miei desideri, i miei sogni erano cambiati.

È stato Impegnativo scoprire che soprattutto i miei bisogni erano cambiati.

È stato impegnativo far collimare il mio cambiamento interiore così profondo con tutti gli aspetti della mia vita.

È stato Impegnativo mantenere il rapporto con il mio compagno, che mi ha conosciuta in un modo e mi ha ritrovata completamente diversa, perché quando vivi una scoperta così importante la parte difficile è mantenere i rapporti con le persone che ami perché per essere veramente libero devi tradire le aspettative di qualcuno.

È stato Impegnativo perdermi per poi ritrovarmi, perdere la rotta e rinascere, lasciare andare i vecchi schemi per modellare una nuova vita.

È stato Impegnativo scoprire di essere fragile e piena di paure.

È stato Impegnativo far capire alla mia famiglia l'importanza delle mie scelte e liberarmi dal loro giudizio.

È stato Impegnativo, e forse il più impegnativo in assoluto, passare dall'essere figlia all'essere Donna.

È stato impegnativo, sì, ma è stato anche il regalo più bello che potessi fare a me stessa, mi sono regalata una seconda possibilità.

Ho scelto questo argomento per la mia tesi perché ho vissuto fin ora con il terrore dentro di me di dover affrontare il cancro, di dover perdere i capelli, di dover guardare negli occhi mia mamma e trovarla senza capelli. Questa paura profonda ha condizionato la mia vita in ogni aspetto, il mio percorso lavorativo, la mia vita privata, il sociale, ogni dettaglio ne è stato avvelenato e così ho detto BASTA!

Sono partita dalla mia esperienza personale, ho letto e riletto il percorso fatto con il mio terapeuta e ho scoperto di aver affrontato un viaggio incredibile. Con queste pagine il mio più grande desiderio è quello di poter aiutare chi come me ha contattato quella parte buia e sconosciuta di sé e non sa

uscirne. Volevo creare un “vademecum”, uno strumento da poter utilizzare come guida per chi si sentisse perso.

Certamente non posso dire di esserne completamente uscita, un pomeriggio però sono stata al cimitero a trovare Caterina, mi sono fermata davanti alla sua foto, per la prima volta dopo anni le ho accarezzato il viso e l’ho ringraziata. Caterina con la sua malattia e il suo dolore mi ha permesso di guardarmi dentro, di ricontattare la donna che c’è in me e che stavo trascurando e mi ha insegnato l’AUTO-DETERMINAZIONE. Questa paura e il desiderio di salvarmi mi ha portato a cercare e a contattare l’associazione Consè, posso quindi affermare che l’incontro con la mia catechista mi ha permesso di essere dove sono ora e ancor più importante di essere ciò che sono ora.

RINGRAZIAMENTI

Scrivere questa tesi è stato un enorme passo avanti per me. Finalmente ho affrontato aspetti della mia ombra che avevo soffocato ed ignorato per tanto tempo e per questo mi sento di ringraziare prima di tutto me stessa per avere avuto il coraggio di portare a termine questo percorso lungo ed importante. Mi ringrazio per la tenacia, per l'impegno costante, per la pazienza e per essere riuscita a "svelare" la parte più vera e viva di me. Mi ringrazio perché dopo anni di pausa dallo studio sono riuscita a rimettermi in gioco affrontando la mia grande difficoltà ad aprirmi al nuovo. Me ne sarò per sempre grata, è un dono che tutti noi dovremmo farci.

Ringrazio di cuore Mario per essersi concesso completamente a tutti noi, per la sua presenza e soprattutto per avermi regalato la sensazione di sentirmi pura, limpida e senza giudizio. Questo è impagabile. Con la sua persona è stato un riferimento essenziale. Ringrazio Andrea N. come persona, come amico e come terapeuta per avermi sostenuto e seguito nel percorso di evoluzione interiore sopportando e supportando ogni mia follia del momento. Un grazie di cuore va a Gigliola che con la sua infinita dolcezza mi ha mostrato la bellezza del rinascere, seguendomi e consigliandomi durante la stesura di questa tesi. Riserba una grande sensibilità in tutto ciò che fa. Ringrazio infinitamente tutti i docenti e tutti gli assistenti per la loro costante presenza, il loro impegno nel rendere appassionanti le lezioni ed i laboratori.

Una parte di me sarà sempre ricca di tutto ciò che i miei compagni di classe e di viaggio mi hanno lasciato. Sono stati una famiglia e senza ognuno di loro la mia esperienza non sarebbe stata la stessa cosa. Mi sono sentita ascoltata, accolta per ciò che sono ed ognuno di loro sarà sempre con me. Sono parte essenziale della mia strada.

Ringrazio Stefania Menni, amica, per avermi incoraggiato e spronato a parlare di Caterina e a liberarmi di questo dolore. Con la sua delicatezza è stata segmento importante di questi ultimi mesi. Un pensiero va anche a mia zia Denise, a sua volta studentessa dell'accademia, senza la quale non sarei mai venuta a conoscenza di questa splendida scuola.

Un grazie particolare e vero al mio fidanzato Andrea, compagno, complice, amico e soprattutto colui che ha sopportato tutte le mie pazzie, le mie fragilità, i miei esperimenti, le mie lezioni, i miei libri dimenticati sul divano, i miei cambiamenti. Mi ha conosciuta in un modo e mi ha ritrovata tre anni dopo completamente diversa appoggiandomi e sostenendomi in ogni istante e nonostante tutto. Infine e non per importanza ringrazio tutta la mia famiglia, i miei genitori e mia sorella per esserci stati in ogni momento, per avermi dimostrato di essere fieri di me, per avermi incoraggiata ad iscrivermi nonostante le mie paure ed i miei continui ripensamenti. Li ringrazio per la fiducia cieca e per essersi prestati e sottoposti ai miei intrugli ancora in fase di sperimentazione. Ringrazio poi i genitori e la

famiglia del mio compagno che hanno sempre mostrato entusiasmo ed un vero interesse nei confronti di ciò che studiavo, sostenendo di cuore il mio sentire.

La scuola di naturopatia Consè è un percorso di vita, è una scelta, non è solo un percorso di studi. È un regalo meraviglioso che ognuno di noi dovrebbe farsi per scoprire veramente sé stesso.

Grazie di cuore

Gloria

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Metamedicina 2.0 ogni sintomo è un messaggio. La guarigione a portata di mano. (Claudia Rainville. Edizioni Amrita
- A tu per tu con la paura. Vincere le proprie paure per imparare ad amare. (Krishnananda Amana). Giangiaco Feltrinelli Editore Milano
- Osho, il coraggio. I classici del corriere della sera – Osho. 6 – il coraggio
- Le 5 ferite e come guarirle. Lise Bourbeau. Collana Ben-essere
- Malattia linguaggio dell'anima. Significato e interpretazione delle malattie. Rudiger Dahlke. Gruppo editoriale Edizioni Mediterranee
- Oligoterapia di Carmela Scali
- Fitoterapia di Carmela Scali
- Fiori di Bach di Alessandra Tanfoglio
- Fiori di Bach 2 e 3 di Alessandra Tanfoglio e Massimiliano Frigoli
- La tecnica metamorfica di Zanoletti Mario
- Riflessologia plantare di Sillamoni Silvia
- Il tocco del terapeuta di Zanoletti Mario
- I sintomi parlano (comprendere il messaggio della malattia e servirsene per guarire) di Rossella Panigatti gruppo editoriale Mauri Spagnol
- La medicina cinese, spiriti, cuore ed emozioni di Elisabeth Rochat De La Vallée casa editrice Jaca Book
- Dal Huangdi Neijing Lingshu la psiche nella tradizione cinese di Claude Larre e Elisabeth Rochat de la vallée casa editrice Jaca Book
- <https://www.psicosentieri.it/index.php/risorse-gratuite/articoli/336-perche-la-paura-fa-ammalare-prima-parte-che-cos-e-la-paura>
- <http://www.martaminniti.it/la-paura-uccide/>
- <https://www.centro-anemos.it/articoli-blog?post=43325>

- https://www.google.com/search?q=psiconeuroendocrinoimmunologia&rlz=1C1EJFA_enIT797IT797&oq=psiconeuroendocrinoimmunologia&aqs=chrome..69i57j46j0l8.8938j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- <https://www.psicosgambati.it/amigdala/>
- <http://www.studiozara19.it/la-paura-e-la-medicina-tradizionale-cinese/>
- <https://riflessologiazu.it/laozu/wp-content/uploads/2015/01/La-Paura-Gloria-Ramponi.pdf>
- <https://lamenteemeravigliosa.it/paura-nel-cervello-come-si-produce/>
- <https://psicoterapiaolistica.it/cibo-psiche-emozioni-piatto/>
- <https://www.norinaturopatia.com/cibo-ed-emozioni/>
- <http://www.ilcibodellasalute.com/lenergia-dei-sapori-2/>
- <https://www.psicosocial.it/ansia-cosa-mangiare-migliori-7-alimenti/>
- <https://www.ragusanews.com/2020/06/12/benessere/cortisolo-l-ormone-dello-stress-come-abbassarlo/109498>
- <https://www.paginemediche.it/medici-online/punti-di-vista/atelofobia-quando-l-imperfezione-diventa-inaccettabile>
- <https://www.affaritaliani.it/curadise/essere-apparire011014.html>
- <https://www.laruotadimedicina.com/radicamento-primario-chakra/>
- <https://www.Holyfirereiki.it/tecniche-di-radicamento/>
- <https://oggiscienza.it/2016/12/16/respiro-influenza-paura-memoria/>
- <https://www.stateofmind.it/2017/01/ritmo-respiratorio-emozione-cognizione/>