



LA SESSUALITA' E LA DONNA, TRA SENSO DI COLPA E PAURA.
MALATTIE COLLEGATE E RICOLLEGABILI.

SIMONA CATANIA

Matricola: 00058

Relatore:

MARIO ZANOLETTI

INDICE

- ✓ INTRODUZIONE
- ✓ AMORE E SESSO: BISOGNI FONDAMENTALI PER LA SOPRAVVIVENZA UMANA
- ✓ L'ORIGINE DEL CONTATTO SESSUALE, SESSUALITA' E INFANZIA
- ✓ EMOZIONI E CORPO
- ✓ LA DONNA E I TABU'
- ✓ LA VIOLENZA SESSUALE
- ✓ MALATTIA E GUARIGIONE
- ✓ L'ORGASMO COME CURA PER CORPO E ANIMA
- ✓ LA NATUROPATIA:
 - CASO TRATTATO 1
 - LE PRATICHE NATUROPATICHE
 - CASO TRATTATO 2
 - CONCLUSIONI
- ✓ RINGRAZIAMENTI
- ✓ BIBLIOGRAFIA

Un giorno un terapeuta mi chiese:

“Come vivi la tua sessualità?”

E io sfoderando il mio sorriso migliore risposi: “bene!!”

Qualche tempo dopo mi iscrissi all'Accademia di Naturopatia e cominciai a scoprire quanti disturbi della salute dell'individuo derivavano da situazioni legate ad una sessualità vissuta male, repressa, non vissuta. Quanti disturbi “insospettabili”, descritti dalle persone, erano dovuti a traumi dell'infanzia, a divieti, a miti e tabù legati alla sessualità. Questa cosa mi affascino a tal punto che cominciai ad osservarmi, e ad osservare le persone intorno a me, per capire, se ai giorni nostri, ci fosse ancora qualcuno che non visse a pieno la propria sessualità.

Colsi l'opportunità di un lavoro che mi permise e mi permette tutt'oggi di incontrare centinaia di donne e di entrare in contatto e in confidenza con loro, proprio per parlare di sessualità, di tabù, di piacere, di fantasie, di sensi di colpa, di vergogna; che mi permette di condividere con loro dubbi e preoccupazioni legate ai desideri sessuali e alle esperienze sessuali vissute nel passato e condividere persino desideri sessuali da voler realizzare e vivere nel presente.

Questo mi ha permesso di raccogliere molte testimonianze dirette e molti punti di vista di donne di età compresa tra i 18 e i 70 anni. Mi ha permesso di confrontarmi e di ritrovarmi in molte delle situazioni vissute da altre donne, mi ha permesso di aprire gli occhi su tante credenze e tanti blocchi che all'età di 38 anni ancora gravavano su di me, mi ha permesso di superarne alcuni e mi ha dato l'opportunità di aiutare altre donne a sfatare alcuni miti e a riconsiderare il piacere come un diritto ed un bisogno. Non solo per gli uomini ma anche per le donne. Vivere a pieno, a trecentosessanta gradi, la propria sessualità è un bisogno primario e quando questo viene negato, represso, respinto, additato come sporco e sbagliato interrompe l'equilibrio della salute dell'individuo, sia esso uomo o donna.

In questa mia ricerca ho voluto raccogliere molti degli studi fatti sulla sessualità da nomi illustri della psicoanalisi, da Freud a Jung, da Reich a Lowen, per arrivare ai giorni nostri e al grande contributo dato dall'interpretazione della malattia come “spia” di un disturbo più profondo, che ci danno Rudiger Dahlke, Thorwald Dethlefsen, Claudia Rainville, Susanna Garavaglia, Gabriella Mereu. Studi che hanno portato a sostenere l'immensa importanza del sesso e dell'Eros nella vita del genere umano e soprattutto hanno spinto l'individuo a guardare oltre il sintomo fisico, per scoprire e decodificare il messaggio dell'anima. Perché il corpo non fa niente di sua propria iniziativa. Il corpo è il piano di espressione e realizzazione della coscienza e di tutti i processi e mutamenti che in essa avvengono.

Faremo un percorso alla scoperta del legame tra emozioni e corpo, scoprendo quanto il corpo possa irrigidirsi, bloccarsi e soffrire a causa di traumi emozionali. Traumi spesso riconducibili alla nostra

infanzia, ad esperienze che sono state rimosse a causa della loro insostenibilità. “La rimozione è un processo che si inizia fin dalla prima infanzia sotto l'influsso morale dell'ambiente e prosegue per tutta la vita”¹. Scopriremo quanto l'educazione moralista e la repressione degli istinti sessuali ci abbiano portato a convivere con tabù e pregiudizi, che ci impediscono di vivere serenamente la sessualità ed il nostro corpo, trasformandosi in tensioni e malattie. Incontreremo infine due esperienze, che rappresentano simbolicamente, come l'amore e il sesso, vissuti in modo non armonico, possano influenzare il corpo, portando a malattie non solo agli organi genitali, ma anche in altre parti, che apparentemente non sono direttamente collegate alla sessualità. Ma che se analizzate nel quadro dell'esperienza di vita di quel particolare individuo, possono darci la conferma di quanto il corpo manifesti sulla sua carne ciò che è custodito nel suo spirito, nel suo inconscio. E il corpo fa questo affinché noi possiamo dare attenzione al sintomo per comprenderne la causa profonda e permetterci di evolvere, cambiando la nostra vita, il nostro percorso. Assumendoci la responsabilità del processo di guarigione, che può cominciare solo dentro di noi.

“La malattia va vista come un'alleata, una guida, capace di rivelare i veri problemi a livello esistenziale. Essa è un mezzo per capire più profondamente se stessi e favorire il proprio cammino evolutivo. Il paziente in questo modo è coinvolto in prima persona. È lui l'unico e autentico artefice della sua guarigione.”²

L'obiettivo di questa tesi è svolgere un lavoro su di me e portare la consapevolezza a quella domanda postami tanti anni fa. Oggi mi rendo conto che non avevo capito il senso di quella domanda. Mi piacerebbe arrivare ad identificarmi completamente con questa definizione di Alexander Lowen, tratta dal suo libro “Amore e Orgasmo”³:

“La donna sessuale ha naturalezza e libertà nei movimenti. Essa è sessuale non perchè sia sessualmente provocante ma perchè è viva, vitale, di tipo animale. È sessuale perchè la donna è cosciente del proprio corpo, cosciente dei propri movimenti, e si identifica con la natura sessuale del proprio essere.”

Vorrei inoltre permettere, a tutti coloro che leggono questo mio lavoro, di cominciare a guardare alla sessualità con uno sguardo nuovo. Togliendo i pregiudizi che da sempre vengono inculcati, in particolare alle donne. Vorrei che tutti gli individui riconoscessero il loro diritto al piacere, vorrei che l'orgasmo fosse considerato un diritto per le donne, quanto per gli uomini. Vorrei che l'orgasmo fosse vissuto con la meraviglia del dissolversi l'uno nell'altro, senza schemi, restrizioni, vergogne,

1 Carl Gustav Jung - La Psicologia Dell'inconscio - Ed. Grandi Tascabili Economici Newton – 1989

2 Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke – Malattia e Destino - edizioni Mediterranee - 2013

3 Alexander Lowen -Amore e Orgasmo - Saggi Universale Economica Feltrinelli 2011

limiti, blocchi. Vorrei che ogni individuo potesse sperimentare la gioia e la spensieratezza che si prova dopo aver fatto l'amore, nella fusione tra spirito e corpo proprio e altrui:

In quei momenti potresti diventare il miglior amico del tuo peggior nemico!

Vorrei che si desse maggiore importanza al sesso, l'importanza che esso merita.

Il sesso vissuto come armonia tra corpo e spirito, come unione tra amore e corpo è, secondo me, la vera evoluzione che l'uomo deve cercare. L'energia che nasce dall'unione di due individui produce un'onda d'amore che aggiusta ogni cosa, che permette di vivere serenamente ed in armonia. L'orgasmo ci permette di vivere e sfogare la nostra aggressività in modo sano e costruttivo, ci libera da stress e tensioni. Ci regala sorriso e buon umore. Inoltre innesca nel corpo la produzione di quelle sostanze chiamate "ormoni della felicità". Il sesso è nostro amico ed è un'arma talmente potente che ci hanno fatto credere che sia sporco, sbagliato, volgare. Addirittura ci hanno impedito non solo di praticarlo liberamente, ma ci hanno persino fatto credere che dobbiamo vergognarci anche di parlarne. **Ma la verità è che parlare e praticare il sesso ci renderebbe individui così vitali e lucidi che non saremmo più comode pedine in mano al potere della società.**

Simona

CAPITOLO I

AMORE E SESSO: BISOGNI FONDAMENTALI PER LA SOPRAVVIVENZA UMANA

Molti terapeuti ed operatori che si trovano nella “relazione di aiuto” affermano che la maggior parte delle persone che si presentano nel loro studio per chiedere aiuto hanno disturbi o patologie causate dalla mancanza di EROS, di amore, e non ne sono consapevoli. Il primo compito del terapeuta è perciò quello di far comprendere le cause dei sintomi: non sempre la comprensione porta alla guarigione, ma senza di essa è impossibile far recuperare all'individuo la salute.

Ciò che non deve mancare nel percorso verso la guarigione è l'amore, che è un efficace forza risanatrice, indipendentemente da chi si ama, è l'atto di amare che ha il potere di guarire. Ed è necessario partire dall'amore per se stessi.

“Non possiamo chiuderci alla vita e continuare a vivere. Non possiamo chiuderci completamente all'amore, perchè il nostro cuore si raffredderebbe e cesserebbe di battere.

Purtroppo molti individui sono parzialmente chiusi alla vita e all'amore, in seguito a tradimenti, subiti nella fanciullezza, che hanno irrigidito il loro corpo riducendo in loro l'energia e la fede. Queste persone hanno sviluppato tensioni muscolari croniche paragonabili a una *Corazza*, che le protegge da ulteriori ferite, a patto però di tenerle chiuse in un guscio semirigido. L'individuo di questo tipo si apre solo in parte alla vita e diffida di qualsiasi azione che cerchi di penetrare attraverso le sue difese per giungergli al cuore. Ma proprio quelle difese minacciano la sua salute e lo rendono vulnerabile alla malattia.

Se la dolcezza è una qualità associata alla vita e all'amore, la rigidità è associata alla morte e all'odio: l'odio rende freddi e duri, come la morte. Sono caratteristiche negative direttamente connesse ai traumi subiti nell'infanzia, ma che sono mantenute nell'età adulta per la paura di lasciarsi andare, di abbandonarsi al corpo, di perdere il controllo.

La perdita del controllo, come avviene nell'orgasmo sessuale, nelle danze dei sufi, nella pratica dello Zen, porta alla gioia e all'appagamento: al senso della spiritualità del corpo.

La gioia del sesso è riservata alle persone che hanno dentro di sé molto amore e lo condividono con il partner. Per quante spiegazioni pensiamo di poter dare alle operazioni del corpo, la loro essenza profonda è il mistero dell'amore. L'amore è l'autentico sentimento spirituale.”⁴

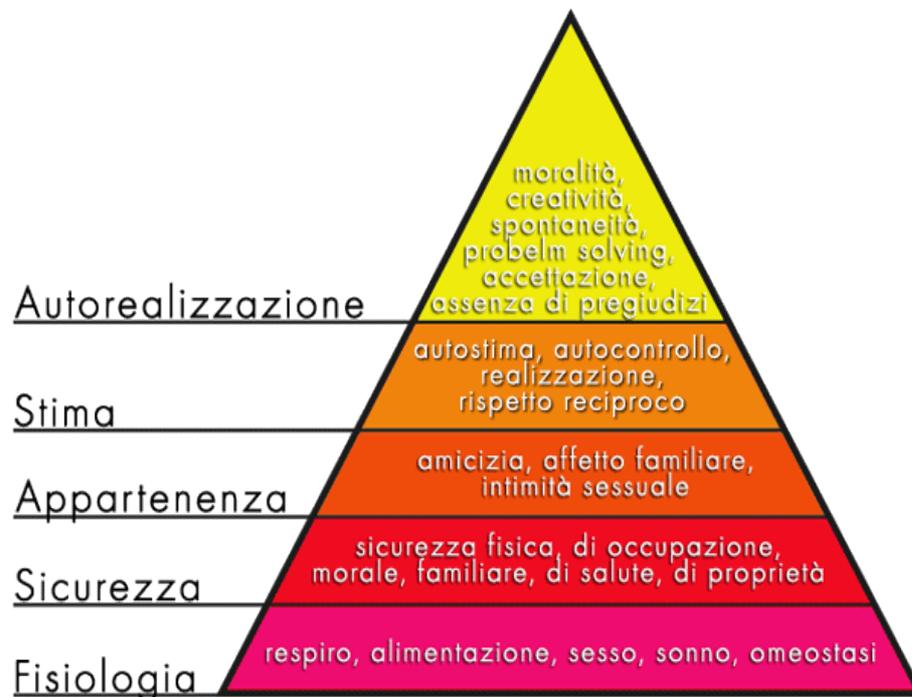
Si può quindi affermare che una sessualità non vissuta, vissuta male o non accettata, possa senz'altro essere causa o concausa di diversi disturbi dell'essere umano. Disturbi emotivi che possono cristallizzarsi nel corpo creando patologie più o meno gravi in organi direttamente o indirettamente collegati alla sessualità.

L'importanza del sesso per il genere umano è stata anche confermata dagli studi sui bisogni,

4 Alexander Lowen – La Spiritualità del Corpo – Ed. Astrolabio 1994

condotti nel 1954 dallo psicologo statunitense Abraham Harold Maslow, che ideò la gerarchia dei bisogni umani, la cosiddetta “Piramide di Maslow”. La piramide dei bisogni prende in considerazione i bisogni fisiologici di base che dobbiamo soddisfare per rimanere in vita.

Nel suo lavoro “Motivazione e Personalità”, Maslow espose la teoria di una gerarchia di motivazioni che muove dalle più basse, originate da bisogni primari – fisiologici, a quelle più alte, volte alla piena realizzazione del proprio potenziale umano – autorealizzazione.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

1. Bisogni biologici e fisiologici: aria, cibo, acqua, riparo, calore, sesso, sonno.
2. Bisogno di sicurezza: protezione, sicurezza, ordine, legge, limiti, stabilità e libertà dalla paura.
3. Bisogni sociali: appartenenza, affetto e amore dal gruppo di lavoro, famiglia, amici, relazioni sentimentali.
4. Bisogni di stima: realizzazione, maestria, indipendenza, lo stato, il dominio, il prestigio, il rispetto di sé ed il rispetto degli altri.
5. Bisogni di autorealizzazione: la realizzazione del potenziale personale, realizzazione di sé, ricerca della crescita personale e di esperienze formanti.

Secondo Maslow, bisogni e motivazioni hanno lo stesso significato e si strutturano in gradi, connessi in una gerarchia di prepotenza relativa; il passaggio ad uno stadio superiore può avvenire

solo dopo la soddisfazione dei bisogni di grado inferiore. Egli sostiene che la base di partenza per lo studio dell'individuo è la considerazione di esso come globalità di bisogni. Maslow sostiene che il saper riconoscere i bisogni dell'individuo, favorisca un'assistenza centrata sulla persona.

Ogni individuo è unico e irripetibile, i bisogni invece sono comuni a tutti; si condividono, ci accomunano e permettono una migliore vita se vengono soddisfatti. Maslow suddivide i bisogni in "fondamentali" e "superiori", ritenendo questi ultimi quelli psicologici e spirituali. Di fatto la non soddisfazione dei bisogni fondamentali, definiti anche elementari, porta alla non soddisfazione di quelli superiori.

Nella piramide troviamo 5 livelli di bisogni, tra questi si evidenzia come il sesso rientri tra i bisogni fisiologici, perciò essenziali per la vita dell'essere umano ed essenziali anche per raggiungere i livelli superiori.

“Possiamo perciò affermare che la sessualità umana è una funzione importantissima per la vita e la salute. La medicina non si occupa della sessualità perchè essa non si limita ad un dato organo, ma coinvolge sentimenti e sensazioni che abbracciano l'intero corpo. Sappiamo che la salute del corpo è condizionata dal benessere emotivo e che analogamente la via per la salute emozionale passa dal corpo.”⁵

“L'uomo educato alla negazione della vita e del sesso acquisisce un'angoscia del piacere che sul piano fisiologico si manifesta con spasmi muscolari cronici.

Le malattie mentali sono una conseguenza di un disturbo nella naturale capacità di amare. Nel caso di impotenza orgastica, di cui soffre la stragrande maggioranza degli esseri umani, si verificano ingorghi di energia biologica che divengono fonte di azioni irrazionali. La guarigione dei disturbi psichici esige in primo luogo che venga ristabilita la naturale capacità di amare. Essa dipende sia da condizioni sociali che da condizioni psichiche. Il fatto che l'uomo sia l'unica specie che non rispetta la legge naturale della sessualità è la causa immediata di una serie di epidemie distruttrici.

La negazione sociale della vita ha come conseguenza la morte collettiva.

Per sentire l'eccitazione e la gioia della vita bisogna essere capaci di abbandonarsi completamente al proprio ardente desiderio di intimità e di contatto umano.

Il processo sessuale, che è poi il processo biologico espansivo di piacere, è semplicemente il processo vitale produttivo.”⁶

5 Alexander Lowen – La Spiritualità del Corpo – Ed. Astrolabio 1994

6 Wilhelm Reich – La funzione dell'orgasmo – Pratiche editrice - 2000



Alfio Petralia, scultore, Pedara (CT) – “Amore e Sesso”, legno di Pino Cembro.

CAPITOLO II

L'ORIGINE DEL CONTATTO SESSUALE, SESSUALITA' E INFANZIA

L'essere umano è un essere istintuale, animale, sessuale, che vive la sua esistenza nella ricerca del “*piacere*”. Il corpo è una fonte di piacere e di gioia: il bambino vi si identifica e trova in esso un legame con la propria natura animale. Il sesso, come la defecazione e la minzione, è una delle funzioni più strettamente associate alla nostra natura animale.

Gli studi dello psicoanalista austriaco Sigmund Freud sulla sessualità hanno portato all'individuazione di differenti stadi di sviluppo. Ogni stadio è una progressione della maturità sessuale, definito da Freud “fase dello sviluppo psicosessuale”. Freud distinse la fase ORALE, la fase ANALE, la fase FALLICA, la fase LATENTE e la fase GENITALE.

- **FASE ORALE:** è la prima fase dello sviluppo psicosessuale, in cui il piacere è derivato dalle labbra e dalla bocca, come nell'atto di succhiare al seno della madre. Quest'ultimo è l'oggetto primario attraverso cui viene soddisfatta la pulsione: gli atti della suzione del capezzolo e della ingestione del latte sono due momenti complementari in cui viene vissuto il piacere di incorporare qualcosa che diventa proprio.

Durante la fase orale, la modalità fondamentale di relazione con il mondo esterno è quindi di tipo nutritivo; la libido si concentra nella zona orale, che diviene così una zona erogena. Il bambino, infatti, tende a portare ogni cosa alla bocca, dal seno della madre agli oggetti che lo circondano, ed attraverso questa inizia a relazionarsi col mondo. La durata della fase orale è variabile e strettamente dipendente dalla modalità e durata dell'allattamento. In linea generale si colloca nei primi tre anni di vita.

- **FASE ANALE:** si colloca a un'età compresa fra i 18 e i 36 mesi circa.

In questo periodo gli interessi del bambino si spostano dalla zona orale a quella anale, in concomitanza con lo sviluppo fisico e l'acquisizione del controllo degli sfinteri.

Il bambino prova appagamento nel gestire i movimenti sfinterici in autonomia, e in essi trova il soddisfacimento delle pulsioni imparando così a sviluppare autostima e autonomia.

Il bambino inoltre prova interesse e piacere per i propri escrementi, tanto da considerarli talvolta come un dono fatto alla madre. In questa fase rientra anche il controllo della minzione, la maggior parte dei cosiddetti disturbi della vescica urinaria di questo periodo sono disturbi sessuali, come l'enuresi notturna. I sintomi di queste manifestazioni sessuali sono scarsi, si manifestano per la maggior parte a vantaggio dell'apparato sessuale non ancora sviluppato per mezzo dell'apparato urinario.

Ai bambini interessa molto capire in che cosa consista l'atto sessuale, e di solito cercano una soluzione del mistero in qualche comune attività connessa alla funzione della minzione o della defecazione.

Le ricerche sessuali di questi primi anni di vita vengono compiute sempre in solitudine, e costituiscono il primo passo verso un atteggiamento indipendente nei riguardi del mondo.

In questa fase rientra anche il piacere delle eccitazioni meccaniche: i bambini amano tanto i giochi di movimento passivo (es altalena) perchè questi provocano delle sensazioni piacevoli date dalle vibrazioni che il corpo riceve. Si pensi anche ai bambini inquieti, che infatti amano addormentarsi cullandoli.

- **FASE FALLICA:** è il terzo periodo di sviluppo del bambino. Si colloca a un'età compresa fra i 3 e i 6 anni circa. Nella fase fallica l'energia della libido si sposta dalla regione anale alla regione genitale, nella quale ha poi inizio il complesso di Edipo (per i maschi) o di Elettra (per le femmine).
- **FASE LATENTE:** o di latenza, è il quarto periodo di sviluppo del bambino, essa succede alla fase fallica e precede la fase genitale. Va dai 6 anni fino alla pubertà, non è una fase psicosessuale, in essa la libido è "dormiente". Secondo Freud questa fase serve al bambino per sviluppare amicizia con membri dello stesso sesso e per focalizzare la sua attenzione sulle attività che caratterizzeranno il suo sviluppo fisico.
- **FASE GENITALE:** è il quinto periodo di sviluppo del bambino, succede alla fase latente. Essa inizia con la pubertà e si protrae per tutta la vita dell'uomo.
La fase genitale permette all'adolescente di sviluppare le relazioni con l'altro sesso con l'energia della libido concentrata nuovamente nell'area genitale. Secondo Freud se si è generata una fissazione in una delle altre fasi, non ci sarà sufficiente energia sessuale per far sì che questa fase si sviluppi senza problemi. Per poter avere un adulto completo, le fissazioni nelle fasi precedenti devono venir risolte e deve esserci un giusto bilanciamento tra lavoro e amore. È importante notare che chiunque potrebbe aver avuto un arresto o una crescita insufficiente in una delle fasi precedenti, sviluppando così vari sintomi nella vita adulta.⁷

IL COMPLESSO DI EDIPO O DI ELETTRA:

La passione e la reattività sessuale sono ulteriormente ostacolate da ciò che avviene durante

7 Sigmund Freud - Tre Saggi Sulla Teoria Sessuale 1905 – Opere Vol. IV Boringhieri Torino, 1970

il primo sboccio della sessualità nel periodo edipico tra i 3 e i 6 anni. In questo periodo il bambino è attratto sessualmente dalla madre, la bambina dal padre. È un'attrazione forte ed eccitante, che tuttavia non suscita desideri di contatto dei genitali, perchè ciò di fatto li spaventerebbe. In un ambiente familiare sano, l'attrazione sessuale si attenua quando il bambino entra nel cosiddetto periodo di latenza e si occupa di più del mondo esterno.

Secondo lo psicoanalista statunitense Alexander Lowen, la prima esperienza di contatto fisico avviene per il feto nel grembo materno, con una immediata sensazione di piacere che l'individuo ricercherà per tutta la vita:

“Anche prima di nascere l'essere umano è strettamente legato alla madre, nel grembo materno si ha il più intimo legame fisico possibile: un calore che il neonato cerca di ritrovare al seno o fra le braccia della madre. Questi legami hanno per il piccolo un'importanza fondamentale perchè, eccitandone il corpo, stimolano la respirazione e le funzioni della digestione. La piacevole intimità fisica continua per tutta la vita ad avere un effetto positivo rinnovando l'entusiasmo e la forza vitale dell'individuo.”⁸

Successivamente alla nascita il piacere del bambino diventa sesso-nutrizionale in quanto, attraverso lo stesso atto di suzione dal seno materno, si soddisfano entrambe le pulsioni e si produce un piacere unico che spesso anche da adulti è difficile scindere. Non a caso cibo e sesso appartengono ai bisogni primari dell'individuo. (vedi Piramide di Maslow)

Gli impulsi e il comportamento del bebè sono quasi sempre innocenti: egli non fa che seguire la sua propria natura. Alexander Lowen riprende il concetto di fase orale legata ai primi 3 anni di vita in cui i bisogni di NUTRIMENTO, SOSTEGNO e CONTATTO AFFETTUOSO del bambino sono soddisfatti dalla madre. In questo periodo il suo livello energetico sale a un grado che rende possibile la passione. Il bambino soddisfa quei bisogni poppando, un'azione che gli procura il contatto più intimo, eccitante e appagante con la madre.

Quando per il bebè non è possibile esercitare la suzione del seno materno, egli trova un'alternativa nel succhiarsi il pollice. La suzione del pollice (o suzione sensuale) appare già nella primissima infanzia e può continuare sino alla maturità, o durare perfino tutta la vita. Consiste in una ripetizione ritmica di un atto succhiante ad opera della bocca (o labbra). È certo che lo scopo di questo procedimento non è quello di nutrirsi. Una parte delle labbra stesse, la lingua, o qualsiasi altra parte di pelle a cui si possa giungere (perfino l'alluce) può essere l'oggetto della suzione. In età adulta questo meccanismo è evidente nei fumatori e nel loro rapporto con la sigaretta.

In alternativa alla suzione può manifestarsi l'afferrare una parte del corpo come i capelli, le labbra, il lobo dell'orecchio propri o di un'altra persona stimolando e tirando ritmicamente, per lo stesso

8 Alexander Lowen – La Spiritualità del Corpo – Ed. Astrolabio 1994

scopo di eccitamento e appagazione. La suzione sensuale comporta una profonda concentrazione dell'attenzione e porta al sonno o perfino a una reazione motoria simile ad un orgasmo: scopriamo così a questo primissimo stadio, una cosa che sarà valida per tutta la vita, cioè che il soddisfacimento sessuale è il migliore narcotico.

La maggior parte dei casi di insonnia nervosa risalgono alla mancanza di soddisfacimento sessuale. La suzione ci riporta alla natura "animale" dell'essere umano, che come ogni altro mammifero, nasce in stato di grazia animale, anche se per qualche mese i suoi movimenti sono goffi perchè il neonato non possiede ancora il coordinamento muscolare che lo metterà in grado di muoversi con facilità per soddisfare i propri bisogni. Già nei primissimi mesi di vita il bambino compie alcuni movimenti veramente graziosi. Il più evidente è lo sporgere della bocca e delle labbra per poppare dal seno materno. C'è leggerezza, c'è dolcezza e morbidezza in questo movimento che ricorda l'aprirsi dei petali di un fiore al sole mattutino. La bocca è la parte del corpo del neonato che matura per prima: l'azione della suzione è essenziale per la vita. Numerosi adulti non riescono a sporgere liberamente e completamente le labbra. Molti hanno labbra rigide e indurite, mascelle tese e torve. Ad alcuni riesce perfino difficile spalancare la bocca. Questo accade perchè l'individuo perde la grazia, perchè costretto a conformarsi alle aspettative esterne invece di seguire i propri impulsi interiori.

Sigmund Freud ci dà anche un'altra lettura riguardo alla suzione del bambino, da vedere non solo come atto spontaneo e istintuale ma come atto di autoerotismo e di autorealizzazione: "il comportamento del bambino che indulge a succhiarsi il pollice è determinato dalla ricerca di qualche piacere che ha già provato e che ora ricorda. È stata la prima e più vitale attività del bambino, succhiare il seno materno, o un suo sostituto, che deve avergli reso familiare questo piacere. Le labbra del bambino si comportano come una zona erogena. Il soddisfacimento della zona erogena è collegato inizialmente al soddisfacimento del bisogno di nutrimento. Inizialmente l'attività sessuale si appoggia a funzioni aventi per scopo la preservazione dell'individuo e diventa indipendente da esse solo più tardi. Il bambino non ricorre all'uso di un copro estraneo per il suo succhiare ma preferisce una parte della propria pelle, perchè lo rende indipendente dal mondo esterno, e perchè così si procura una seconda zona erogena, anche se di tipo inferiore. L'inferiorità di questa seconda zona è il motivo per cui in epoca successiva egli cerca la parte corrispondente, le labbra, di un'altra persona."

Freud aggiunge inoltre che lo scopo sessuale infantile consiste nell'ottenere soddisfacimento per mezzo di una appropriata stimolazione della zona erogena. Lo stato di bisogno della ripetizione del soddisfacimento si rivela in due modi: con una sensazione di tensione, avente un certo carattere di dispiacere, e con una sensazione di prurito o di stimolazione condizionata dal centro e proiettata

sulla zona erogena periferica. Il concetto di tensione verrà poi ripreso da Wilhelm Reich nel suo studio della “formula dell'orgasmo”.



La suzione, il primo atto alla ricerca del piacere.

CAPITOLO III

EMOZIONI E CORPO

“Il pensiero popolare considera la mente e il corpo come due entità separate. Se si permette che questo pensiero persista si lascia intatta nell'individuo l'illusione che la conoscenza possa sostituire le sensazioni, e lo s'incoraggia ad evitare la verità, che la funzione sessuale dell'individuo è un'espressione dell'unità del suo corpo e della sua mente”.⁹

Carl Jung definisce con chiarezza questo problema: “se siamo ancora prigionieri dell'antica idea di un'antitesi tra mente e materia, ci troviamo di fronte ad un'intollerabile contraddizione che può anche alienarci da noi stessi. Ma se possiamo riconciliarci con la misteriosa verità che lo spirito è il corpo vivente visto dall'interno, e il corpo la manifestazione esteriore dello spirito vivente – e corpo e spirito sono in realtà un tutto unico – allora possiamo capire perchè il tentativo di trascendere l'attuale livello di coscienza deve tributare al corpo la dovuta considerazione”.

È indiscutibile che il nostro corpo sia la manifestazione dello spirito. È lo Spirito, l'anima a tenere il corpo in vita. Letteralmente l'Anima è ciò che anima il mio corpo. In un cadavere non c'è vita perchè non vi è più un'anima. Il corpo vivo è quindi lo spazio espressivo dell'anima e delle sue emozioni. Cos'è un'emozione? La parola “Emozione” deriva dal latino “e-movere” e significa “mettere in movimento”. Significa portare fuori dall'interno quello che sto vivendo nel mio profondo. Significa manifestare e palesare quello che sento dentro di me. Quello che il mio spirito sta vivendo. Perchè l'emozione è quella vissuta a pieno nell'interno, non è la manifestazione spropositata e superficiale dell'emotività, che butta tutto verso l'esterno senza soffermarsi a “diventare quel sentire”. L'emozione dà la direzione al nostro essere. Gli permette di godere appieno di ogni sensazione, di assaporare ogni situazione.

L'emozione è quindi il legame tra il nostro corpo fisico e il suo spirito.

Basterebbe quest'affermazione per spiegare quanto è ovvio che il corpo si ammali a causa di squilibri interni legati alle sue emozioni. Anche la scienza si interessa degli effetti delle emozioni “negative” sul corpo, sostenendo che questi effetti possono essere causa di malattia.

“Diversi studi in letteratura hanno dimostrato che lo stress e le emozioni negative incidono negativamente sul sistema immunitario, compromettendone l'efficienza di alcune cellule. I dati più significativi sull'importanza clinica delle emozioni provengono da una vasta analisi condotta da Howard Friedman e Boothby-Kewley, in cui sono stati analizzati ed elaborati contemporaneamente i risultati di 101 studi più piccoli. I risultati di questa analisi hanno confermato come le emozioni legate alla sofferenza incidano negativamente sulla salute. Più nello specifico coloro che hanno sperimentato lunghi periodi di ansia, tristezza, pessimismo, sospettosità e ostilità hanno il doppio

9 Alexander Lowen - Amore e orgasmo - saggi Universale Economica Feltrinelli - 2011

delle probabilità di sviluppare patologie quali artrite, emicrania, asma, ulcera gastrica e cardiopatie. Da questi dati si evince chiaramente che le emozioni negative rappresentano un importante fattore di rischio e di grave minaccia per la salute sebbene i meccanismi biologici dietro questa relazione non siano ancora del tutto chiari.”¹⁰

Nella definizione della parola “emozione” che troviamo sul vocabolario leggiamo: “Processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell’individuo. La presenza di un’emozione si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti ‘espressivi’ (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali)”.

È evidente quindi che il corpo è il palcoscenico delle emozioni. Ogni qualvolta l’individuo trattiene un’emozione e non le permette di fluire, nel corpo rimarrà la traccia di questo comportamento. Ma ben più grave è che, se l’individuo non vive le sue emozioni, egli è staccato dal suo corpo e al tempo stesso è staccato dalla sua vita. Non vivere le emozioni significa bloccarsi e non lasciarsi andare e più ti rifiuti di lasciarti andare, meno vivi.

Alexander Lowen ha condotto per tutta la sua vita studi e sperimentazioni sull’importanza di non bloccare le emozioni per non bloccare il corpo. Lowen fu allievo di W. Reich e proseguì gli studi di quest’ultimo relativamente alle “Corazze”. Reich aveva notato che le persone formano una loro armatura difensiva, una corazza caratteriale con la quale cercano di tenere a bada le loro pulsioni, e questa corazza è al tempo stesso, una corazza muscolare, un modo di reagire che si è innervato nella fisiologia. Reich ritiene che la corazza inizi a formarsi già nella prima infanzia, come risposta del bambino ai limiti che gli vengono posti. Possiamo considerarlo come un meccanismo di adattamento all’ambiente, questo adattamento non è superficiale ma profondo. Inizialmente la corazza ha un ruolo protettivo per l’individuo, come indica il termine stesso, è uno scudo sia fisico che mentale dietro il quale la personalità si nasconde per proteggere l’individuo. La corazza ha la tendenza a “fossilizzarsi” e a non evolversi seguendo lo sviluppo dell’individuo durante il corso della propria vita. È in questa fase che la corazza cessa di svolgere il suo ruolo primario di difesa e si trasforma in una mera “zavorra” che limita la libertà e la felicità dell’individuo. L’equilibrio psichico garantito dalla corazza ha quindi un prezzo, in cambio del quale ci protegge da quei traumi che non siamo riusciti a rimuovere e riduce l’ansia e la paura apparente. In verità una corazza molto sviluppata nasconde una profonda insicurezza interiore ed una forte sfiducia nell’ambiente esterno, percepito come ostile e pericoloso.

Le corazze si creano quando l’emozione repressa diventa un blocco cronico e non viene superata la

¹⁰ wikipedia

reazione all'ambiente esterno. La corazza diventa qualcosa di strutturale, che va a far parte del corpo. Il grado di fluidità della nostra energia determina la postura del corpo. La corazza si compone di 7 segmenti che frammentano il corpo e ne distruggono l'unitarietà del funzionamento. Secondo Reich essi sono:

- oculare
- orale
- cervicale
- toracico
- diaframmatico
- addominale
- pelvico

La corazza è un adattamento del corpo ad un'emozione bloccata e permette all'individuo di rispondere e reagire all'ambiente esterno, nonostante le limitazioni fisiche-emoive-comportamentali, costituite dalla corazza stessa.

La corazza, o armatura, può essere suddivisa in: contrazione muscolare naturale e temporanea, oppure in contrazione muscolare permanente o cronica. La prima si verifica in qualsiasi animale vivente quando è minacciato, ma viene abbandonata quando la minaccia cessa. La seconda si origina allo stesso modo, ma a causa di minacce continuate è mantenuta e diviene cronica, reagendo più ai pericoli interni permanenti che a quelli ambientali. La corazza si sviluppa come l'aspetto somatico della rimozione e coinvolge sempre gruppi di muscoli che costituiscono un'unità funzionale. Contiene la storia e il significato della sua origine. Se la causa è un evento traumatico, contiene la memoria dell'evento stesso. Lo specifico proposito della corazza muscolare cronica è di agire come freno e di aiutare l'individuo ad adattarsi riducendo perciò l'angoscia.

Prendiamo in esame alcuni esempi di patologie legate al blocco dei vari settori della corazza, considerando che le esperienze di vita di un individuo ne strutturano il corpo, il quale a sua volta ne struttura la personalità. In questo modo il suo passato continua a vivere nel suo presente. Per liberarsi delle restrizioni del passato, l'individuo deve anzitutto acquisire la consapevolezza delle esperienze che gliel'hanno imposte.

Per semplificare la differenziazione delle corazze Lowen suddivide il corpo umano in tre segmenti principali: testa, torace e bacino. La scissione tra questi segmenti avviene quando si perde il senso della loro connessione. In molte persone la testa non è collegata al cuore e il cuore non è collegato

ai genitali, in tutti questi casi si è in presenza di una tensione dei muscoli del collo e della cintola che limita il flusso di eccitazione tra i tre maggiori segmenti. Perciò i blocchi del corpo più frequenti sono nel collo e nella cintola. La perdita di elasticità del collo può portare ad affezioni artritiche delle vertebre che renderanno dolorosa la rotazione del capo.

La faccia, formata dalla bocca, dal naso, dagli occhi e dalle orecchie, è la parte del corpo più esposta al mondo esterno. Usata per segnalare sentimenti e atteggiamenti, è anche la parte del corpo più espressiva: in pratica divulga al mondo i sentimenti che stiamo provando, a meno che non ci sia da parte nostra la determinazione di tenerli segreti. Seppellendo nel corpo i sentimenti dolorosi, si sottopongono gli organi interni a un enorme stress. Sono gli occhi che rivelano inevitabilmente la differenza tra un sorriso genuino e una maschera. Il vero sorriso è il risultato di un flusso verso l'alto di un'onda di eccitazione che illumina il volto e fa brillare gli occhi, com'è accesa la luce in casa quando c'è dentro qualcuno. Lo sguardo assente dà l'impressione che la casa sia vuota. Gli occhi sono una finestra attraverso la quale guardiamo il mondo ma siamo anche visti. Anche gli occhi, come le finestre di una casa, sono muniti di chiusure e persiane. Quando abbassiamo le ciglia, non escludiamo soltanto il mondo, ma possiamo attenuare la luce interna che ci serve anche a nasconderci da occhi scrutatori. Il contatto oculare non è soltanto una forma di riconoscimento, ma anche un modo di stabilire un collegamento energetico con un'altra persona. Con gli occhi ci si tocca letteralmente, il nostro spirito si manifesta e si irradia dagli occhi, che sono la via più diretta per l'espressione della spiritualità del corpo.

Nel rapporto madre-figlio il contatto oculare è assolutamente determinante. Quando il bambino vede il piacere e l'amore negli occhi materni si rilassa nel fulgore dell'appagamento. Per il bambino piccolo è particolarmente rovinoso cogliere uno sguardo ostile negli occhi della madre. Contrae il corpo all'istante per la paura e chiude gli occhi per escludere la vista del volto materno. Con il passar del tempo l'atto di chiudere continuamente gli occhi si struttura nel suo corpo. La chiusura degli occhi è un tentativo di negare la realtà alla visione dell'ostilità: restringendo il campo visivo il bambino elimina la minaccia. Un altro esempio è la miopia, in genere insorge subito prima dell'ingresso nella pubertà e secondo me è spesso associata all'angoscia sessuale.¹¹

Esaminiamo anche la tensione dei muscoli mascellari: l'energica spinta della mascella in avanti è segno di disprezzo. Il contatto con tale tensione e con i sensi di rabbia o di furore micidiale che vi sono sottesi è un'esperienza positiva che rafforza l'autocontrollo. La rigidità della mascella impedisce al sentimento di giungere alle labbra e rende il bacio un gesto vuoto. La mascella irrigidita può essere spinta in avanti: denota un atteggiamento aggressivo, pronto alla lotta, ed è spesso accompagnata dallo sguardo irato e dai pugni stretti. Se è chiusa e ferma, l'aggressività è

¹¹ Alexander Lowen - La Spiritualità del Corpo - Casa editrice Astrolabio 1994

inconscia. La mascella tirata indietro, ossia retratta, denota il ritiro dell'impulso aggressivo. L'individuo di questo tipo è di solito caratterizzato dal mento sfuggente e da un'estrema timidezza. Reprime il suo impulso aggressivo inconsapevolmente. La personalità remissiva e la ribelle sono facce opposte di un'unica medaglia: l'individuo ribelle lotta contro la tendenza a sottomettersi, quello remissivo cova nell'animo la ribellione.

Un altro blocco della zona orale è manifestato dalla difficoltà di molte persone a sporgere il labbro superiore. Sono state educate a tener le labbra serrate, il che è come mettere un coperchio sui sentimenti teneri. Chi non si apre agli altri non corre il rischio d'essere rifiutato e ferito. È chiaro che l'individuo di questo tipo è stato malamente ferito nell'infanzia allorchè, con totale ingenuità e cuore aperto, si protendeva al contatto (all'amore). L'indurimento del labbro superiore ha anche un altro significato: chi è ferito non piange. Se siamo incapaci di piangere ci isoliamo dagli altri. Chi non sa piangere non sa neppure gioire. Il pianto è come la pioggia: a volte dolce, a volte violenta, ma sempre necessaria alla vita della terra.

Se invece il blocco colpisce i muscoli dorsali è associato alla repressione della rabbia. Nella rabbia il flusso dell'onda di eccitazione risale la schiena e si insinua nei denti (per mordere) e nelle braccia (per percuotere). Quando un animale si arrabbia solleva la schiena e rizza il pelo. Anche l'individuo arrabbiato solleva la schiena: diciamo infatti che la sua schiena dritta indica che è pronto per attaccare. Manifestando la rabbia l'eccitazione si scarica e la schiena può ricadere nella posizione naturale. Se però la rabbia è repressa, la tensione permane e diventa cronica.

Una situazione di questo tipo si stabilisce nell'infanzia, quando il bambino ha la prima sensazione di un attacco contro l'integrità della propria persona, in genere quando un genitore gli ordina di fare qualcosa che lui non vuole fare. Se la resistenza all'ingiunzione è accolta con una punizione, la risposta naturale del bambino è la rabbia. Purtroppo la sua rabbia può provocare una punizione anche più severa, tale da costringere il bambino a reprimere il suo sentimento e a cedere, ma solo esteriormente. Interiormente si irrigidirà nella resistenza, trattenendosi dall'esprimere la sua rabbia, ma non abbandonandone l'impulso che rimarrà vivo nell'inconscio. Divenuto adulto, può non avvertire la rabbia che cova dentro, ma essa è presente nella rigidità e nella tensione della schiena, che egli non può vedere perchè gli sta dietro. Non si può avere un'apprezzabile riduzione della rigidità della schiena finché la rabbia repressa non è resa cosciente e scaricata. Solo quando la tensione diventa viva si può sentire la rabbia e ricollegarla al trauma che l'ha causata.

Una tensione analoga intorno alla cintola può interessare le vertebre lombari, provocando spesso dolori lombosacrali, complicazioni sciatiche, ernia al disco. E' importante considerare tale rigidità come una forma di difesa. Questa è una tensione che comporta una difficoltà di abbandonarsi alle

emozioni che vengono vissute come potenzialmente pericolose e si accompagna con una difficoltà a livello della sessualità e con contrazioni nella zona del bacino. Il blocco addominale insieme al pelvico realizza una difficoltà all'abbandono alle sensazioni autentiche di sessualità, vissute sempre con distanza o insicurezza. Anche se purtroppo, la tensione in qualsiasi parte del corpo si ripercuote sulla sensibilità sessuale. Ma è soprattutto la tensione alla base del bacino a influire sulla capacità di abbandonarsi all'orgasmo. Nella maggior parte degli individui il pavimento pelvico è rigido per la paura inconscia che un allentamento in questa regione possa provocare una scarica indesiderata. Questo ci mostra come un blocco della sessualità in un individuo adulto possa aver avuto origine nell'età della primissima infanzia, infatti questa paura ha origine dall'educazione prematura degli sfinteri attuata prima dell'età fisiologica, ossia prima dei due anni e mezzo circa.

Sul pavimento pelvico si ripercuotono tutte le paure. Lo spavento improvviso provoca una brusca contrazione; la paura repressa provoca invece una tensione cronica. Ma se non siamo consapevoli della paura non avvertiamo neppure la tensione. Per rilassare il pavimento pelvico dobbiamo renderci conto di quanto lo irrigidiamo. Per questo è importante comprendere le cause dei sintomi. Anche se non sempre la comprensione porta alla guarigione, senza di essa è impossibile far recuperare all'individuo la salute.

Riassumendo, sono quindi i sentimenti di rabbia, tristezza e paura, a causa di traumi subiti nell'infanzia, a creare questi blocchi muscolari che permangono nell'adulto. Questo perchè ogni trauma è uno shock per l'organismo e lo costringe a bloccarsi o contrarsi, a cessare la respirazione e a chiudersi come una morsa. Quale può essere quindi il modo per sbloccare il corpo? Per lo stesso principio per cui l'emozione ha bloccato il corpo, sarà l'emozione stessa che potrà sbloccare il corpo. Il corpo non potrà sbloccarsi risolvendo il conflitto del passato con il genitore, perchè i traumi subiti nel passato non possono essere riparati da azioni compiute nel presente. Il passato non può essere trasformato. Se la persona vuole stare bene, emotivamente e fisicamente, deve affrontare la disperazione, il che significa percepirla pienamente e comprendere che deriva da esperienze infantili e non ha nessun rapporto con la vita adulta.

“L'unica strada per far uscire la disperazione è il pianto profondo, che aprirà il passaggio da cui le onde dell'eccitazione raggiungeranno l'addome e il pavimento pelvico. Se consideriamo il bacino come la cantina di una casa, possiamo capire che in quella cantina c'è una botola che permette di uscire alla luce del sole e al piacere. Quella botola è l'apparato genitale o, più specificatamente, la sessualità. Quando l'onda dell'eccitazione arriva al bacino, si diventa sessualmente eccitati, ma non necessariamente genitalmente eccitati. Quest'ultima condizione è il risultato di un'onda di eccitazione nel sistema circolatorio che aumenta il flusso di sangue negli organi genitali. D'altra

parte, l'onda di eccitazione associata alla respirazione profonda è connessa direttamente con il sistema muscolare. Questa eccitazione produce un movimento spontaneo del bacino, in avanti con l'espiazione e indietro con l'inspirazione. Questo movimento spontaneo, simile all'agitarsi della coda del cane, viene chiamato **riflesso orgasmico**. Rappresenta la resa al corpo ed è alla base fisica del sentimento di **gioia**.”¹²

In modo analogo a Lowen, Reich ritiene che ad una forma di rilassamento fisico deve associarsi, una forma di "liberazione mentale" mediante il rilascio a livello cerebrale di endorfine. All'epoca il sistema più noto (e semplice) per produrre le endorfine era l'orgasmo: qui si fonda, l'importanza che Reich dava all'orgasmo e di conseguenza alla "liberazione dei costumi sessuali" al fine di rendere l'uomo più libero e consapevole della propria sessualità e dei legami tra una "sessualità repressa" e l'insorgere di patologie psicofisiche.

“Ascolta il corpo. È più saggio della tua cosiddetta mente. Il corpo sa molto di più e costituisce il novantanove per cento della tua energia; la mente è solo un piccolo frammento, che fa troppo rumore.... Ascolta il corpo e seguilo. E ben presto vedrai ... la sessualità si trasformerà in spiritualità ... Permetti alle tue energie sessuali di muoversi, seguile. Non combatterle; sono le tue energie! Fluisce con esse, e ti condurranno all'oceano, inevitabilmente! Devi solo lasciarti andare.”

13



12 Alexander Lowen Arrendersi al corpo Casa editrice Astrolabio 1994

13 Osho La canzone della Vita Oscar Mondadori 2003

CAPITOLO IV

LA DONNA E I TABU'

La ricerca che ho eseguito negli ultimi due anni mi ha fatto comprendere che oggi, in quelli che noi definiamo “tempi moderni”, c'è ancora un'immensa difficoltà a parlare realmente e in maniera consapevole di sesso. Forse ancor più tra gli uomini che tra le donne.

Le persone accettano di affrontare l'argomento solo se non devono parlare di loro stessi, se lo si tratta in modo superficiale, se non si devono mettere in discussione i propri tabù. Perciò, seduti tra amici, tutt'al più si scambiano battute su luoghi comuni senza mai scendere in profondità.

Televisione e mass media sono ricolmi di immagini ammiccanti che fanno riferimento alla sessualità, alla nudità, alla fisicità anche per prodotti che per nulla hanno a che fare con l'argomento. Si pubblicizzano telefoni grazie all'immagine di seducenti donne che flirtano con lo spettatore. Automobili, farmaci, alimenti, arredamenti, cosmetica..... ovunque troviamo strumentalizzato il corpo, principalmente quello femminile. Questo che può sembrare un atto di “rivoluzione sessuale” non è altro che un atto di ribellione alla repressione che nei secoli l'umanità ha subito, soprattutto ad opera della Chiesa, ma anche il sintomo che manca parecchia informazione sessuale, o meglio Educazione Sessuale.

La Chiesa da sempre ha fatto leva sui tabù del genere umano, per alimentare la sua sessuofobia, considerando tutti gli aspetti relativi alla sessualità e alla procreazione come peccaminosi. Nel Trecento San Gerolamo dichiara che perfino il matrimonio è “intaccato dai rapporti sessuali”. Per Sant'Agostino il piacere del rapporto sessuale è il “mezzo attraverso cui si è manifestato il peccato originale e per questo il seme umano è corrotto”.

La donna, in particolare, è sempre stata giudicata e tutto ciò che, anche fisiologicamente, la rende differente dall'uomo è stato visto in epoche lontane con un alone di sospetto e paura. Le donne mestruate, ad esempio sono state a lungo considerate peccatrici. La mestruazione è stata considerata nel corso della storia un atto impuro, portando a definire la donna in quei giorni come “sporca”.

Nella Bibbia era diffusa la credenza che la donna avesse il potere di contaminare, sporcare e corrompere quanto vedeva o toccava; la tradizione ebraica attribuiva al flusso mensile della donna uno stato di corrompimento rituale, tanto che nel Vecchio Testamento, il Levitico si dilunga in prescrizioni molto precise indicando di segregare per sette giorni la donna mestruta, vietando all'uomo di toccarla, pena la sua immediata impurità, ritenendo impuro perfino il letto o la sedia su cui la donna mestruta in quei giorni dormiva e sedeva. Leggiamo ancora che l'uomo che abbia avuto con lei rapporti sessuali sarà impuro per sette giorni e, al termine del mestruo mensile, la donna dovrà fare un rito di purificazione alla presenza di un sacerdote. Nella tradizione rabbinica

queste prescrizioni estesero il concetto d'impurità anche al parto, tanto che la madre veniva considerata impura per quaranta giorni dopo avere partorito un maschio e per ottanta giorni se, invece, aveva dato alla luce una femmina. La chiesa temeva che l'impurità femminile potesse profanare la santità dei luoghi di culto e, in modo particolare, l'altare al quale pertanto la donna, mestrata o no, per lungo tempo non ha avuto accesso.

Ma anche nei secoli precristiani questo tabù verso la donna mestrata era evidente, tanto che lo stesso Plinio il Vecchio, nella "Storia Naturale" racconta che: < in seguito al contatto di una donna in questo stato, il mosto inacidisce, i semi diventano sterili, gli alberi appassiscono, quelli da frutto si seccano e i loro frutti cadono solo che essa si sieda sotto.... solo che ne venga guardato uno sciame d'api immediatamente morrà, mentre il bronzo e il ferro immediatamente arrugginiranno... Così magico è il potere delle donne durante i periodi mestruali che la grandine e i turbini sono trascinati se il sangue mestruale è esposto ai bagliori dei lampi>.

Fortunatamente in altre culture le donne mestruate sono state onorate come esseri magici: in alcune tribù venivano addirittura isolate, non per punirle ma per tenerle lontane dalla gente comune, proprio perchè magiche e sacre. In questo caso il sangue non era associato all'impurità ma alla "ciclicità": il mestruo era il mezzo per lasciare andare la fase vecchia e prepararsi al nuovo.¹⁴

La donna quindi è sempre stata trattata dalla religione come una creatura "diversa", la sua discendenza dalla peccaminosa Eva l'ha resa colpevole e l'ha costretta a vergognarsi e a rinnegare i suoi istinti "animali". Questo ha ampliato l'enorme divario tra uomo e donna anche e soprattutto nella sessualità: ciò che all'uomo è concesso, alla donna è vietato, o visto con il grande peso del giudizio, ed ha creato miti sulla sessualità che hanno portato uomini e donne a sentirsi inadeguati e insicuri ogni qual volta il loro comportamento si allontani da quella visione "mitica".

Nessuno si fida di sé, delle proprie sensazioni, delle proprie emozioni ma tutti si fidano dei miti che possono portare alcune persone a evitare il sesso o a sentirsi in obbligo di avere certi comportamenti per conformarsi al mito. Tutto ciò non può che contribuire a creare problemi sessuali anche quando questi problemi di base non esistono. Le dicerie, le chiacchiere hanno un grande potere ma questo potere nasce dall'ignoranza. Molti studi scientifici, infatti, hanno documentato che la mancanza di informazione sui temi della sessualità è la causa più importante per la creazione e il mantenimento dei miti sul sesso. Perchè il genere umano, ed in particolare il "mondo occidentale" che si crede così evoluto non si libera dei miti, utilizzando gli strumenti di informazione a proprio vantaggio per approfondire, capire e svelare come stanno veramente le cose? Utilizzo come risposta una frase molto forte della dottoressa Gabriella Mereu:

"L'ipnotizzatore non sopporta l'eros perchè sveglia gli ipnotizzati".

14 Diario di Psicosomatica – Susanna Garavaglia – Ed. Tecniche Nuove - 2007

Secondo la dottoressa Mereu l'ipnotizzatore è l'insieme delle istituzioni, lo strato sociale, il potere, le credenze, i pregiudizi, ciò che noi abbiamo messo al comando delle nostre vite e delle nostre coscienze e che ci ha reso un "gregge inconsapevole" che si lascia guidare, controllare e condizionare: "L'ipnotizzatore ha sostituito il sentimento di Potere a quello dell'Amore, esaltando l'Ego di tutti e facendo credere che bisogna comandare; colmando le coscienze di pensieri errati che cristallizzano e diventano schemi. Interviene allora la malattia, che è l'espressione dell'Eros, a farci capire quanto e come l'ipnotizzatore ci abbia condizionato.

L'eros che non si può esprimere per paura e senso di colpa, viene deviato verso il sentimento di rabbia. La rabbia è considerata antisociale quindi viene repressa anch'essa. La repressione dell'eros e della rabbia scatena tutte le malattie.

Prima c'era la paura del peccato e dell'inferno, adesso la paura del controllo repressivo e della prigione. Diventa "normale" tutto ciò che, essendo largamente diffuso anche se deleterio, entra nelle coscienze della gente fino a diventare ovvio.

L'equivoco che il sesso e l'amore siano due fatti diversi è dato da un dogma religioso. Questo schema è stato il mezzo principale con il quale gli uomini hanno dominato sulle donne ed il motivo di tutte le patologie sessuali. A causa di questa credenza antica gli uomini e le donne non si incontrano mai."¹⁵

Tornano dunque i concetti di peccato, di colpa e di repressione che possono essere sanati e smentiti solamente da una corretta Educazione Sessuale, che rappresenta la strada verso una "alfabetizzazione sessuale". L'educazione emozionale e sessuale, interviene sanando la discrepanza tra falsi miti e realtà in ambito sessuale, fornendo elementi di scientificità sui genitali, sulla loro funzione e sulle possibili sensazioni correlate. L'educazione sessuale correla la sessualità non solo alla genitalità, ma alla sensorialità, all'affettività e alla relazionalità. Promuove una sessualità sana, ludica e sicura, insegnando ai giovani la cultura della prevenzione e della contraccezione, correlando la salute sessuale, con la futura salute procreativa. Lenisce i sensi di colpa correlati e prodotti dalla masturbazione, sia perchè conseguenza del credo religioso, che frutto delle restrizioni di tipo educativo, che spesso si affiancano all'assenza di educazione emozionale e sessuale caratteristica del momento storico in cui viviamo. L'autoerotismo è la prima forma di conoscenza del sé corporeo che nasce nell'età dell'adolescenza, correlata oltre che alle modalità del piacere, al mondo dell'immaginario, del giardino segreto che abita ogni individuo, di qualunque età ed orientamento sessuale.¹⁶

15 Gabriella Mereu - La malattia: la trappola dell'eros - Ed. Arti Grafiche Pisano di Cagliari - 2005

16 La salute sessuale del terzo millennio- Dichiarazione e documento tecnico. FISS- WA (federazione italiana sessuologia scientifica, Word association for sexual health) da internet

Sulla masturbazione o autoerotismo, durante i secoli si sono dette moltissime cose. Storicamente l'autoerotismo è stato associato alla censura, al divieto, al peccato, alla caduta dei capelli ed a tantissimo altro, per dissuadere i giovani e non, al possibile incontro con se stessi e con il loro piacere. Nell'immaginario collettivo la masturbazione inoltre, viene associata all'età dell'adolescenza o ad una condizione di "solitudine emotiva", affettiva e di coppia, raramente viene considerata lecita e con possibilità di coesistenza, all'interno di una relazione di coppia stabile. In molte disfunzioni sessuali sia maschili che femminili, il recupero e la funzionalità dell'autoerotismo, sanciscono il concetto di salute sessuale e sono indicatori di un malessere di coppia.¹⁷

“Quando si parla di autoerotismo, vi è una marcata scissione tra immaginario maschile e femminile. Il maschio, crescendo, palesa la necessità di praticare l'autoerotismo, in quanto tappa fondamentale della crescita psico-sessuale. Spesso lo condivide simpaticamente all'interno del gruppo dei pari, vantando il numero di volte possibili e fattibili, quasi come un vanto ed un'affermazione di sé. Nell'immaginario collettivo, l'autoerotismo per il maschio è lecito, indispensabile e praticabile, per le donne un po' meno. Lo stesso modus operandi è estendibile ai rapporti occasionali. Il concetto di piacere nel ragazzo correla con il piacere in sé, che spesso esula dalla relazione.

La posizione del mondo femminile, appare diametralmente opposta. Per le ragazze la dimensione del piacere sessuale viene quasi sempre correlata alla dimensione di coppia o relazione, in cui il piacere abita. Spesso le ragazze, durante i corsi di educazione emozionale e sessuale, quando si parla di autoerotismo, palesano come per loro non sia affatto importante. Infatti oltre a provare vergogna e disagio, lo correlano ad una pratica inutile e sostitutiva di un piacere condiviso.

Quando è presente l'autoerotismo, è perché è assente un rapporto di coppia. Verbalizzano spesso infatti, di essere più forti rispetto alle esigenze del loro corpo e di saper aspettare un ragazzo che darà loro piacere. Secondo le ragazze, la masturbazione non ha necessità di esistere avulsa dalla coppia, ma può esistere come forma di piacere reciproco, extra o sostitutivo di un rapporto di coppia, ovviamente come piacere di serie “B”.

Antropologicamente l'autoerotismo, è transitato dal concetto di colpa, vergogna, possibili malattie e maledizioni divine, che talvolta stenta a scomparire, ad una scissione tra piacere maschile e femminile.

Il ragazzo, approda all'autoerotismo, naturalmente, mosso da furore testosterone, compiaciuto di avere e di sentire un corpo, un pene, un'erezione, che necessitano di essere ascoltati. L'autoerotismo nel ragazzo, palesa normalità e potenza sessuale. Il ragazzo, si avvicina alla sessualità, con

17 I codici del piacere - Austoni, Zatti Franco Angeli, collana di psico-sessuologia

modalità ludiche, ricreative, anche scisse dal rapporto di coppia, praticamente piacere per piacere!

Per la mentalità femminile, “il provare piacere e basta” non è sufficiente. Spesso l’autoerotismo non solo non è contemplato come indispensabile fase di crescita, ma viene messo al rogo delle fantasie e vissuto come sostituto di un legame d’amore o comunque emozional-sessuale. Secondo la cultura dominante, la donna non può accedere al piacere da sola, nonostante la rivoluzione sessuale del sessantotto, ma deve essere “altro” da sé ad effettuare l’iniziazione al piacere dei sensi.

L’autoerotismo, di adolescenziale memoria, deve lasciare il posto al piacere a due, dove l’altro diventa dispensatore di sentimenti, emozioni e piacere sessuale. Sembra quasi che le ragazze, anelino a mete relazionali più elevate e che la sessualità come istintualità non possa essere contemplata. Dai corsi di educazione sessuale emerge che è possibile che anche le donne praticino autoerotismo, ma che questo non si affatto indispensabile. La scarsa accettazione del corpo sessuato da parte delle donne, apre la strada all’instaurarsi di “fantasie illusorie” e scarsamente veritiere sul concetto del piacere e della sessualità. Le ragazze, scarsamente consapevoli, immaginano la fatidica prima volta, con elementi oltre che fantastici, scarsamente attuabili, facendole transitare poi ad un livello di sconforto e scarso appagamento sessuale.”¹⁸

E tutto questo se ci limitiamo a valutare il mondo occidentale, dove la millenaria cultura della Chiesa (non gli insegnamenti di Cristo) ha pesato in modo fortissimo a far vivere il sesso a generazioni e generazioni come cosa sporca e peccaminosa e ha contribuito fino a pochi decenni fa a demonizzare la donna e tenerla sotto la completa tutela del maschio. Anche alle donne della mia generazione che hanno potuto studiare, lavorare, emanciparsi, innamorarsi liberamente le cose inculcate da bambine dai genitori, dalla scuola e dalla chiesa hanno pesato grandemente. Riuscire a spezzare le catene e vivere gioiosamente e senza tubù il sesso è stata davvero una conquista difficile. Ritengo poi che ognuna di noi nel sesso si esprima come sente e con spazi e “limitazioni” che sono del tutto personali; ciò che per me è normalità per altri può essere barriera insormontabile e viceversa, ciò che a me può sembrare scabroso e perfino impraticabile per altri può essere normalità. Abitudini e mode riflettono in un certo senso i valori sociali e psicologici di una società o di quella parte di essa che le seguono. In oriente ci sono culture che hanno come dogma di fondo la sottomissione della donna. Prendiamo ad esempio la fasciatura dei piedi della donna, usanza bandita nel 1911, oramai estinta, ma a testimonianza di questa usanza in Cina ci sono ancora un centinaio di donne che ne sopportano le conseguenze. I piedi “di Loto” erano non solo strumento di eccitazione per il maschio, ma anche un modo per costringere la donna a dipendere in tutto dall'uomo. Ed in questo c'era il favore delle madri di queste bambine che, dall'età di quattro, cinque anni, subivano questo trattamento doloroso per potersi assicurare un futuro con un uomo. Avere una

18 Sessualità: usi e costumi degli italiani sotto le lenzuola - Valeria Randone - Kimeric 2011

figlia femmina era una disgrazia e questo era l'unico modo per la famiglia di trarre profitto da una femmina. Ma soprattutto opporsi alla fasciatura era cosa impensabile perchè significava ribellarsi alle tradizioni cinesi, che miravano a mantenere una netta divisione tra uomini e donne.

Altro esempio di forzata e voluta differenziazione tra uomini e donne e volontà di sottolineare l'inferiorità di queste ultime è l'uso del velo in Islam. Anche se l'origine di questo velo pare essere ebraica. Leggiamo nella Bibbia: "L'uomo invece non deve coprirsi il capo, perché è l'immagine e la gloria di Dio; ma la donna è la gloria dell'uomo; perché l'uomo non è dalla donna, ma la donna dall'uomo; anche perché l'uomo non fu creato per la donna, ma la donna per l'uomo; Perciò la donna deve avere sul capo un segno di autorità, a motivo degli angeli" (1 Corinzi 11,7 – 10).

I capelli femminili vengono considerati come un attributo di bellezza e come tale deve essere per modestia coperto anche per non distrarre gli uomini dal raccoglimento religioso e il corpo femminile viene "demonizzato", sulla base del concetto cristiano del peccato originale e della tentazione e responsabilità di Eva nel cogliere il frutto proibito.

Oltre ad essere retaggio della cultura subita, i tabù sono anche il risultato del vissuto di ognuno. Rifiutare a priori qualcosa senza averci riflettuto e discusso o cercato di avvicinarsi è senz'altro un modo per portarsi dietro tabù che in caso contrario non avrebbero motivo di esserci.

Nella mia ricerca sul campo mi sono confrontata con decine di donne riguardo ai tabù, non solo sulla sessualità ma anche legati al giudizio e alla possibilità di non essere accettati dalla società. Riporto alcuni di questi racconti secondo me dal contenuto molto significativo. In particolare fanno molto riflettere le parole usate per descrivere cos'è un tabù. Parole chiave che ci danno poi la possibilità di lettura dei disturbi collegati.

Per me il tabù è....

- È pudore che va in **conflitto** con la mia spontaneità.
- È parlare delle mie **fantasie sessuali** ed immaginare atti sessuali con altri uomini.
- È qualcosa che vorresti fare ma non fai perchè, secondo l'educazione che hai ricevuto non è giusto fare e sei talmente **condizionata** che diventerà per te, per sempre, una cosa proibita, una cosa che diversamente permetterà agli altri di giudicarti male.
- È qualcosa di **proibito** e riconosciuto come tale dalla società.
- I tabù sono fatti apposta per essere infranti in quanto limitano la nostra libertà a tutti gli effetti. Infrangendoli ci liberiamo di **gabbie** e siamo più felici, e lo siamo senza aver invaso la libertà altrui.

- È una privazione. È un **blocco** che ti porti dentro. È qualcosa che non conosci. È qualcosa che ti costringe a privarti di qualcosa. Se tu non hai tabù ma stai con qualcuno che ne ha tu non sei libero di agire e non riesci nemmeno a parlarne.
- È qualcosa che mi fa provare **vergogna**. Mi disturba e mi infastidisce. Nel sesso per me è tabù l'autoerotismo e il rapporto anale.
- Tabù è vergognarsi di fare atti sessuali e anche parlarne. I tabù si possono superare con la maturità interiore personale.
- Tabù è l'autoerotismo e il sesso orale.
- Tabù è una cosa a cui la mia testa si rifiuta di pensare e non accetta. Perciò mi crea disagio nel parlarne. In particolare io non parlo della mia **intimità**.
- Dove vivo io non si può parlare di **sessualità**, il solo parlarne è tabù. La gente dice “io non faccio queste cose”.
- Secondo me è tabù il rapporto anale per entrambi i sessi. L'uomo per “ovvi” motivi di virilità e la donna per tutti i motivi legati alla sua psicologia, ma anche perchè alcune lo trovano doloroso.
- I tabù secondo me sono legati alla **paura del giudizio**. E all'**ignoranza**. Perciò tu hai paura di esprimere le tue emozioni e paura di vivere situazioni che possano metterti in imbarazzo.
- Tabù è la parola che uso quando voglio esprimere un qualcosa che secondo la collettività sociale **non si deve trattare, che è sbagliato fare o dire**.
- Ho vissuto un periodo della mia vita in cui anche il semplice fare l'amore con mio marito era diventato un tabù. Se solo lui me ne parlava diventavo fredda e mi infastidivo. La sola parola “**sesso**” era diventata un tabù. Evitavo con tutte le scuse la sua vicinanza, il contatto fisico, aspettavo che si addormentasse per andare a letto. Poi la mia sessualità si è riaccesa leggendo un libro erotico, che in quel periodo era molto in voga e di cui tutte le donne parlavano. Ho preso **coraggio**, forse il sesso non era una cosa così sbagliata e così brutta. Ho ricominciato a praticarlo con mio marito e finalmente oggi è un momento appagante e di gioia. Non è più un tabù. Ora riesco anche a parlarne e a raccontare ad altre donne la mia esperienza, senza vergogna.
- Tabù è qualcosa di **proibito**. Come ad esempio avere un comportamento contrario alle **regole** che ti hanno imposto. Regole che possono essere religiose o sociali.

- Il tabù è un **limite** oltre il quale si fa fatica ad andare. È qualcosa che non si vuole dire o non si vuole far vedere.
- Il tabù è qualcosa che per cultura personale va al di là di ogni **accettazione**. È qualcosa che non ti appartiene e non vuoi ti appartenga.
- I tabù fanno parte di noi e se non sono invalidanti sono innocui. Io ad esempio non voglio condividere con nessuno le mie **fantasie sessuali**.
- Il riuscire a vivere la propria sessualità senza sentirsi sporca secondo me è un grande tabù femminile. Io l'ho vissuto su di me. Anche parlare liberamente della sessualità. Soprattutto comunicare al partner cosa mi piace.
- Un tabù è un argomento che la società tende a **nascondere** o vuole negare perchè va oltre i confini, come se fosse **intoccabile**. I più comuni sono l'omosessualità e il sesso anale.
- È qualcosa che si conosce vagamente e si ha **paura** di provare. Si evita perchè si crede sia più giusto evitare che provare. È una specie di **filtro** che abbiamo nella testa, lo disegnerei così. Dovremmo imparare dai bambini, secondo me loro non hanno tabù, si buttano. Pensano poco se conoscono o no la cosa, loro la vivono. Loro sono incuriositi da tutto ciò che è **nuovo**.
- Tabù è un **desiderio** che fingi di non provare, una paura che non vuoi affrontare, un argomento di cui non vuoi parlare.
- Tabù è un **muro** difficilissimo da abbattere.
- È un limite che mi impongo, dovuto all'educazione che ho ricevuto ed ai miei **pregiudizi**.
- Il tabù è quella cosa nascosta, quell'**ombra** di cui ti vergogni. Quello stato che vorresti provare ma del quale qualcuno ti ha detto: non si fa, è una cosa brutta e cattiva da pensare! A volte sei tu stesso a dirtelo.
- Il mio tabù era comunicare le mie **emozioni**. Mi sentivo stupida. Non volevo far vedere che non stavo bene. La gente intorno forse non era interessata a sapere come stavo, forse si sarebbe sentita persino appesantita dalle mie emozioni e dai miei pensieri.
- Tabù è un qualsiasi argomento di cui si ha timore, **pudore** o **orrore** di parlare a livello di comunità oppure a livello di rapporto interpersonale. Sicuramente il tabù più frequente riguarda il sesso in generale.
- Tabù è un argomento che reca **sofferenza** ad una persona, perchè rievoca ricordi dolorosi o

addirittura traumi o argomenti che per lei hanno significati personali. Ad esempio la perdita di un amore, la morte di un genitore, di un affetto.

- Per me un tabù è un'emozione limitante, una **sensazione di paralisi** per cui il pensiero non riesce ad essere elaborato in alcun modo. Nei confronti di un tabù provo paura. Come se mettere in discussione quello significasse mettere in discussione anche me.
- Secondo me è tabù la **religione**, sia nel suo aspetto di fede sia dei riti associati forse perchè si ha paura di **essere giudicati**, perciò la gente difficilmente esterna la sua religione.
- Per me sono tabù le malattie infettive, perchè lo stato di salute è qualcosa di assolutamente **privato**. Molto spesso avere **malattie** come l'epatite virale o l'AIDS significa essere stigmatizzati dalla società.
- I tabù non sono solo legati al sesso. Ad esempio, la mia amica è stata adottata e secondo me per lei questo è tabù. Lei non ne parla mai con nessuno. Quindi secondo me il tabù è una cosa soggettiva . Nessuno può stabilire che cosa si può fare o dire e cosa no (a parte la legge).
- Per me tabù è tutto ciò di cui non voglio sentir parlare. Ad esempio non sopporto che mio figlio mi racconti dei suoi amici stranieri. Mi fanno **paura**. Loro possono influenzarlo negativamente. Sono scaltri e lui potrebbe fare cose sbagliate.
- Il padre di una mia amica ha fatto una truffa e una volta l'hanno insultata per strada mentre era con me a causa del padre. Lei si **vergogna** a tal punto che non lo frequenta più. Non vuole essere **giudicata male** dagli altri per causa sua.
- Una mia amica al mare aveva vergogna del suo corpo in modo esagerato. Anche in camera con noi si nascondeva quando doveva rivestirsi dopo la doccia. Era **insicura** e non accettava il suo corpo.
- Da adolescente era tabù parlare delle **mestruazioni**, si diceva solo che eri diventata “signorina”. Ma io non avevo capito, e un giorno corsi a casa da mia madre, terrorizzata alla vista del sangue nelle mie mutande. Lei non mi spiegò nulla, mi diede un assorbente e mi disse: non è niente, corri a scuola.
- Secondo me i problemi di salute sono un tabù. Io evito di parlarne da quando mi successe un **fatto che mi ha traumatizzato**: poco prima di sposarmi, avevo 24 anni, mi capitò di essere ricoverata in ospedale con le convulsioni. La mia futura suocera disse a mia madre: “cosa ce ne facciamo noi di una così?”. Non mi sono più sposata.

- Se sei “**diverso**” la gente ti evita, diventi tu il tabù. A me è successo quando mio marito ha perso il lavoro e tutti quelli che prima erano amici sono volutamente spariti. Avevano paura che gli chiedessi aiuto. Non volevano condividere con me le mie emozioni di paura e di dolore.
- Da bambina venivo presa in giro perchè ero cicciona, mi sentivo derisa perchè diversa dalle mie coetanee. Questo mi faceva così vergognare che non mi permettevo di ascoltare il mio corpo. Costringendomi a trattenere anche i bisogni fisiologici. Non potevo andare in bagno se mi scappava: “le signorine non fanno certe cose”. Anche oggi che sono adulta mi vergogno ad avere la necessità di andare in bagno in casa d'altri o se sono con altra gente. Per me confessare ad altri di dover evacuare è un tabù, mi manda in panico e mi mette in profondo imbarazzo. Ho il **terrore di essere derisa**.

L'ultima condivisione è una poesia che mi è stata inviata e la riporto interamente:

“Il tabù lo visualizzo come una forza prepotente, dietro una porta una intensa energia di colore nero intenso. La porta si tenta di tenerla chiusa con tutta la forza del corpo ...e una mano gigante che sostiene...ma questa forza è superiore e non si chiude mai.

Cos'è questa forza superiore?

L'emozione e l'energia, il sorriso e la nuda femminilità, la curiosità porta all'incontro e a tutti piace dare una sbirciatina dietro a quella nuvola di energia nera amica.

Quando si apre la porta con aria stupita ..si trova soltanto quella passione che già era amica. Sentendo il risuono del corpo si avanza per l'incontro, ciò che ci aspetta non è una energia nera ma soltanto il riflesso della nostra nuda e passionale intesa.

Intesa con noi stessi.” C.G.

Questa ricerca ha fatto emergere come il tabù sia vissuto come un blocco.

Blocco dovuto alla paura e che crea paura.

Un circolo vizioso all'interno del quale ci si sente in gabbia, si perde il piacere della libertà, della leggerezza, della spontaneità. Si negano i sensi, ci si nasconde per non essere oggetti di scherno. Si ha paura di essere diversi e di ciò che è diverso, ciò che non si conosce diventa un mostro, un muro, ci costringe a proteggerci, a fuggire a “non sentire”. Siamo come anestetizzati. Per essere conformi alla società, alla religione, all'educazione, alla famiglia, all'autorità ci imponiamo il controllo, nascondiamo i nostri desideri. Nascondiamo le nostre ombre i nostri pensieri “sbagliati”, peccaminosi, le nostre fantasie sessuali. Mettiamo limiti al nostro corpo. Ci convinciamo di essere

sbagliati, inadatti, non all'altezza, strani, bizzarri. Dimentichiamo la nostra unicità e ci trasformiamo in un gregge fatto di pecore, tutte più o meno simili. Che seguono la corrente. Dimentichiamo l'istinto, addormentiamo la nostra identità. Ci crogioliamo in ciò che altri hanno deciso per noi. In ciò che ci viene somministrato per "buono e giusto". Abbandoniamo la nostra aggressività. Non perdiamo più il controllo e non godiamo del piacere. Tratteniamo, reprimiamo, accumuliamo rabbia. La riversiamo verso noi stessi per non essere stati capaci, capiti, amati, visti, ascoltati. Ci nutriamo di sensi di colpa e ci rassegniamo alle abitudini anche se ci fanno soffrire, perchè non abbiamo il coraggio di cambiare, di provare il nuovo. Non crediamo in noi stessi e quindi non possiamo esporci al giudizio degli altri. La paura non ci permette di essere veramente noi stessi. La paura ci costringe a nascondere la nostra vulnerabilità sotto ad una maschera, perchè questo è ciò che abbiamo imparato a fare per poter sopravvivere. Rimaniamo ipnotizzati in una sorta di trance di sopravvivenza, senza riconoscere quanta paura stiamo nascondendo dentro di noi, sotto alle maschere che ci siamo costruiti. Facciamo finta che sia tutto a posto, abbiamo imparato a sopportare, ci inganniamo credendo che sia meno doloroso negare la paura piuttosto che lasciarla venire in superficie. Paure che ci portiamo dentro da sempre, dall'infanzia, dal nostro bambino interiore ferito, pieno di vergogna, in panico. È da allora che ci impediamo di essere veramente noi stessi, quello che volevamo essere, a causa dei tabù e dell'educazione inculcataci. Non possiamo permetterci di essere imperfetti, giudicabili, diversi. Dobbiamo conformarci alle aspettative, a ciò che gli altri si aspettano da noi. Non possiamo permetterci di essere rifiutati dalla società, dai nostri genitori, dalle autorità. Se siamo diversi verremo abbandonati, additati ed evitati da tutti. Dobbiamo dimostrare di essere sempre i migliori in qualsiasi cosa facciamo e attenerci diligentemente a ciò che la società si aspetta da noi.

“Lo “status quo”, i legami dell'origine, del passato e dell'abitudine, ma anche la pigrizia hanno un potere enorme, contro il quale bisogna lottare sempre se ci si vuole evolvere.”¹⁹

Riassumendo, possiamo dire che a causa dei tabù che gravano sul genere umano, la sessualità degli individui non può essere vissuta con la stessa istintualità che contraddistingue il regno animale.

Tra i vari regni visibili che popolano la Terra, noi esseri umani ci siamo scelti una posizione un po' più complicata rispetto a quella dei minerali che gioiscono nel lasciare che la loro energia scoppi, spezzandosi in mille pezzi e riproducendosi così. Noi abbiamo il dono del Libero Arbitrio, e quello che per gli animali è un istinto per noi diventa spesso una scelta meditata.

Facciamo l'amore con la testa, abbiamo addormentato la pancia: oggi più che mai ci siamo risvegliati dalla cintola in su, e allora ci neghiamo il piacere, lo controlliamo, cerchiamo di pilotarlo e ci sfugge dalle mani; abbiamo incertezze sul nostro desiderio di procreazione e paura di

19 Rudiger Dahlke – Aggressione come scelta – repressione dell'aggressività e malattia – ed. mediterranee 2004

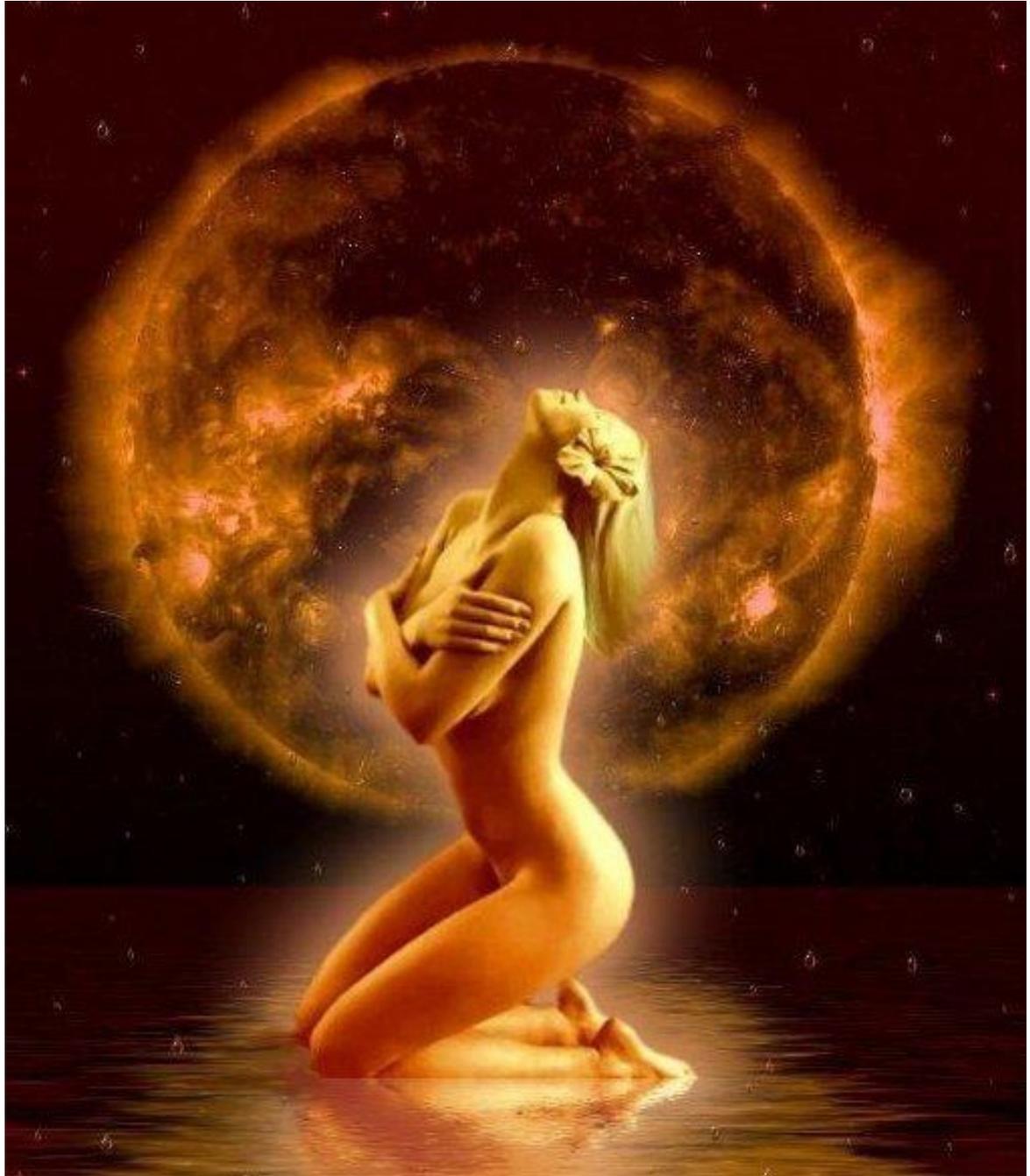
PERDERCI se ci frammentiamo; oppure riduciamo l'atto d'amore nella brutalità dell'attimo, riconoscendoci soltanto nei nostri genitali, dalla cintola in giù, per un istante soltanto, per scaricare il piacere. Dimentichiamo che grazia e salute dipendono dall'equilibrio fra l'Io e il corpo, la volontà e il desiderio. Questo equilibrio può essere paragonato a quello tra Yin e Yang. Purtroppo nella nostra cultura la volontà determina gran parte della nostra attività in contrasto con i desideri del corpo. I movimenti originati dai desideri sono spontanei, contrariamente a quelli ordinati dalla volontà. Nell'organismo sano c'è un equilibrio fra contenimento ed eccitazione. L'individuo si sente libero di esprimere impulsi e sentimenti, ma ha una padronanza di sé che gli consente di farlo in modo efficace e appropriato. In lui la mente e il corpo sono intimamente connessi, come lo Yin e lo Yang nel “cerchio del tutto”. La chiave della grazia sta nel LASCIAR LIBERO IL CORPO DI MUOVERSI PER CONTO PROPRIO. La salute non è assenza di dolore, ma la presenza di un basilare tono corporeo di piacere.²⁰

Ma in questa società comandata dal potere e non dal piacere la famiglia scoppia perchè è la pattumiera di tutto il male della società. Le relazioni familiari, sono quasi sempre basate sul potere. Qui gli individui sfogano le frustrazioni perchè possono farlo “di nascosto”. Questo si attua principalmente giacchè gli stessi genitori vivono un legame castrante perchè l'eros è libero e non si concilia col contratto matrimoniale. La donna per corrispondere ai canoni istituzionali dev'essere il più possibile ANTIEROTICA: servile, ignorante anche se ha studiato, fisicamente e intellettualmente non attraente, possibilmente condannata a fare la madre a vita. È definita “la madre castrata” che conosce solo il sentimento di potere e tende a mantenere i figli ed il marito tutti bambini, perchè “c'è sempre lei che pensa a loro”.²¹ Questo è anche il pensiero di Reich riguardo alla mancanza di amore all'interno della famiglia: “Gli esseri umani hanno assunto un atteggiamento ostile verso ciò che è vivo in loro, estraniandosene. Questa estraniamento non è di origine biologica, ma ha invece un origine socio-economica. Essa si riscontra nella storia dell'umanità a partire dallo sviluppo del patriarcato e all'affermarsi del modello della “famiglia autoritaria”. Il suo principale strumento non è l'amore naturale dei genitori per i figli, bensì la repressione della sessualità nel bambino e nell'adolescente.”²²

20 Alexander Lowen - La Spiritualità del Corpo - Casa editrice Astrolabio – 1994

21 Gabriella Mereu - La malattia: la trappola dell'eros - Ed. Arti Grafiche Pisano di Cagliari - 2005

22 Wilhelm Reich - La funzione dell'orgasmo - Pratiche editrice – 2000



CAPITOLO V

LA VIOLENZA SESSUALE

“La violenza sessuale è il più odioso tradimento dell'amore, dato che la sessualità è normalmente un'espressione d'amore. Chi commette questa violenza si accosta alla sua vittima come se offrisse amore, mentre in realtà approfitta dell'innocenza o dell'impotenza dell'altro per un suo personale bisogno. Il tradimento della fiducia costituisce l'aspetto più dannoso di tale crimine, ma la violazione fisica aggiunge un'importante dimensione di paura e sofferenza a quest'azione distruttiva. Gli individui che sono stati sottoposti a violenza sessuale generalmente portano per tutta la vita le cicatrici della loro esperienza. Particolarmente grave è la repressione dell'esperienza da parte della vittima, per i sentimenti di vergogna e disgusto verso ciò che è accaduto. Ma quando tali sentimenti vengono repressi, all'individuo rimane un senso profondo di vuoto interiore e di confusione. Le vittime della violenza sessuale non possono arrendersi al proprio corpo o all'amore, il che significa che nella loro vita non c'è nessuna possibilità di soddisfazione. Per loro il viaggio alla scoperta di sé è un'avventura spaventosa.

Se consideriamo violenza sessuale ogni violazione dell'intimità relativa al corpo e alla sessualità, il 90% degli individui ne è stato vittima. Anche commenti espliciti sull'emergente sessualità di un bambino possono essere considerati una forma di violenza sessuale. Quando un padre sculaccia la sua bambina sul sedere nudo, a mio parere, si tratta di un atto di violenza sessuale oltre che di violenza fisica. Oggi, però, sappiamo che molti casi di violenza sessuale implicano un contatto sessuale diretto tra un adulto o un adolescente e un bambino. Tale contatto diretto ha sulla personalità del bambino un effetto molto distruttivo, la cui gravità è inversamente proporzionale all'età del bambino stesso; e cioè, quanto più piccolo il bambino, tanto più grave il danno.”²³

Quando la violenza sessuale avviene in un'età molto precoce, il bambino rimuove ogni ricordo degli eventi, reprimendo i sentimenti che vi erano associati. Una tale repressione implica la completa insensibilizzazione di una parte del corpo. Quando i sentimenti tornano a vivere, anche la memoria si ridesta. I sentimenti di odio e rabbia provati dalla vittima vengono dissociati al fine di sopravvivere. Contemporaneamente permangono nell'individuo la paura e l'impotenza associate all'atto violento. Questo elemento è l'intensa eccitazione sessuale limitata all'apparato genitale e dissociata dalla personalità cosciente. Nel caso in cui la vittima della violenza sia una bambina, l'approccio sessuale precoce ha spaventato e insieme eccitato la bambina. Ma non era un'eccitazione che poteva essere integrata dal corpo e dall'Io immaturi della bambina, bensì un'esperienza che si è iscritta nel suo corpo e nella sua mente. La bambina era momentaneamente entrata nel mondo adulto e ciò ha infranto la sua innocenza, ma da quel momento la sessualità è diventata una forza

23 Alexander Lowen - Arrendersi al Corpo - Casa editrice Astrolabio - 1994

irresistibile e sopraffacente, anche se scissa, nella sua personalità. È come se avesse interpretato un ruolo sessuale, senza essere identificata con esso ad un livello adulto. La sua personalità adulta sarà scissa tra una mente sofisticata e sentimenti infantili di dipendenza e paura.

Nelle donne che hanno subito violenza da bambine si verifica un fenomeno di dipendenza e ricerca di un uomo che le ami e le protegga, con la conseguenza che verranno usate e maltrattate. Gli uomini reagiscono a loro come oggetti sessuali e non come persone sessuali, dato che tali donne non vedono se stesse come persone. Il loro sentimento di sé è stato danneggiato troppo gravemente dalla violenza sessuale.

La violenza sessuale ha l'effetto di ipereccitare prematuramente l'apparato sessuale della vittima. Nonostante la paura che provoca, l'eccitazione sessuale del contatto viene impressa nella personalità poiché non trova una scarica nell'apparato sessuale. L'attrazione della vittima verso un uomo ritenuto somigliante, nella sua personalità, a chi ha operato la violenza, e la sua sottomissione sono un tentativo inconscio di liberarsi da quel legame rivivendo la situazione e completando la scarica. Ma ciò non accade mai a causa della dissociazione. La scarica ha luogo solo quando l'eccitazione fluisce verso il basso attraverso il corpo, dentro e poi fuori l'apparato genitale. La violazione in età precoce, ossia prima che si sviluppi la capacità di scaricare l'eccitazione attraverso l'orgasmo, fa sì che tali organi vengano caricati di una forza su cui l'individuo non ha nessun controllo. La bambina viene letteralmente espropriata dei suoi organi genitali.

La vittima della violenza sessuale può riappropriarsi dei suoi organi sessuali permettendo che l'eccitazione fluisca verso il basso e dentro di essi. Questo è il modello sessuale normale, ma in questi casi è bloccato fisicamente da una banda di tensione intorno alla vita, e psicologicamente da intensi sentimenti di vergogna per le proprie parti sessuali, considerate sporche. Così molte donne hanno vergogna della propria sessualità perché non hanno potuto svilupparla come un'esperienza d'amore. Eppure, la sessualità è un'espressione d'amore, un desiderio di essere vicini e uniti con un'altra persona. Sfortunatamente, l'amore è spesso mescolato al suo opposto, l'ostilità. Molti esseri umani hanno sentimenti ambivalenti a causa delle loro esperienze infantili nelle quali l'amore dei genitori era intrecciato con sentimenti negativi e ostili. Non ci si può abbandonare pienamente all'amore dopo essere stati traditi da coloro che amavamo e di cui ci fidavamo.

In tutti i casi di violenza, per le vittime, la sessualità non è un aspetto integrato della loro personalità. Esse hanno tutte personalità multiple, in conseguenza del conflitto tra l'eccitazione sessuale e la paura, tra la sensazione di essere desiderabili e un forte sentimento di vergogna.

In questi individui c'è una forte resistenza a esprimere la rabbia contro il violentatore. In parte la resistenza deriva da un senso di colpa per aver partecipato agli atti sessuali, sia che tale partecipazione fosse volontaria o forzata. Ma deriva anche dalla paura della rabbia stessa, che è

omicida. Uccidere un genitore è il crimine più nefando, eppure il tradimento è stato compiuto da un genitore. La rabbia ha a che fare con l'amore: non ci arrabbiamo con chi ci è indifferente, ce ne andiamo semplicemente via. Ci arrabbiamo invece con le persone che amiamo quando ci feriscono frustrando il nostro desiderio di godere dell'intimità dell'amore.

Il problema è che la rabbia repressa non scompare, va in cerca di uno sfogo e perciò quando un individuo è pieno di odio, il suo corpo può subire una specie di congelamento, in questo caso la sua rabbia si sfoga contro il suo stesso corpo. Tuttavia, l'odio può essere proiettato o trasferito su altri, con i quali non si ha nessun rapporto intimo o di altro tipo.

“La rabbia è un'emozione importante nella vita di tutte le creature, dato che serve a conservare e proteggere l'integrità fisica e psicologica dell'organismo.

L'emozione della rabbia fa parte della funzione più ampia dell'aggressività, che letteralmente significa “andare verso”. L'aggressività è l'opposto della regressione, che significa retrocedere. In psicologia è l'opposto della passività, che denota un atteggiamento immobile di attesa. Noi possiamo andare verso un'altra persona per amore o per rabbia. Entrambe le azioni sono aggressive ed entrambe sono positive per l'individuo. Generalmente non ci arrabbiamo con persone che non significano niente per noi o che non ci hanno fatto male. Se sono semplicemente negative, le evitiamo.”²⁴

Il danno alla personalità del bambino è provocato dall'impatto emotivo dell'esperienza. Paura, vergogna e umiliazione sono sentimenti devastanti per un bambino che non ha modo di superare l'effetto negativo di questo trauma. Per questo motivo egli tenderà a reprimere nel suo inconscio l'esperienza vissuta perchè insostenibile e inaccettabile. Secondo Freud, nel suo inconscio si realizzerà una “compensazione” per ristabilire un equilibrio. “Perchè tutte le tendenze coscienti eccessive sono attenuate e smorzate ad opera di un contro-impulso dell'inconscio. Le attività inconscie in questione sono state definite da Freud “azioni sintomatiche”.”²⁵

Il modo in cui le vittime della violenza ristabiliscono questo equilibrio è dissociarsi dal corpo e rifugiarsi nella testa. Staccati dal corpo, non ci si sente vulnerabili. Si acquista anche l'illusione del potere. Potere che questi individui utilizzano per mantenere sempre il controllo su tutto, in particolare sul proprio corpo. Inoltre l'illusione del potere li rassicura di essere in grado di difendersi dagli attacchi, che nella vita anche adulta, possano ripresentarsi contro la loro persona. Senza accorgersi, che da vittime si trasformano in carnefici, innanzitutto di se stessi, ma spesso anche nei confronti di altri soggetti più deboli. Tale comportamento sembra riflettere una legge della natura umana: fare ad altri ciò che è stato fatto a noi. La sensazione di avere potere su un'altra persona agisce come antidoto per il sentimento di umiliazione che il violentatore ha provato da bambino,

24 Alexander Lowen - Arrendersi al Corpo - Casa editrice Astrolabio - 1994

25 Carl Gustav Jung - La Psicologia Dell'inconscio - Ed. Grandi Tascabili Economici Newton - 1989

quando è stato a sua volta vittima della violenza. Il problema del potere rientra anche nell'attività sessuale, persino quando si svolge tra adulti consenzienti, come nelle pratiche sadomasochistiche. Il violentatore, generalmente, è un individuo che si sente impotente a essere uomo o donna a un livello maturo. Quel sentimento di impotenza scompare quando la vittima è un bambino, un adulto indifeso o un partner sottomesso. Il violentatore in questa situazione si sente forte, il che significa anche sessualmente potente. “Quando i sentimenti di potere si intromettono in una relazione sessuale, questa si trasforma sempre in un rapporto violento. Un uomo che ha bisogno di sentire il potere per essere sessualmente potente, dovrà necessariamente essere violento con una donna. Spesso, quando l'uomo è visto come un essere potente, la donna diventa eccitata e più disponibile ad arrendersi a lui. Per il masochista, la sottomissione al dolore e all'umiliazione, rimuove, temporaneamente, il senso di colpa che blocca l'abbandono sessuale. Nella sottomissione, il senso di colpa si trasferisce sull'altro, permettendo alla vittima di rivendicare la propria innocenza.”²⁶

Tornando al corpo possiamo affermare che, così come ci sciogliamo con l'amore, ci irrigidiamo e diventiamo freddi con l'odio. Ogni esperienza vissuta dall'individuo ne influenza il corpo e gli si fissa nella mente. L'effetto è temporaneo se l'individuo riesce a reagire appropriatamente al trauma, perchè il corpo può guarire, e guarisce, da solo. Se però la reazione viene bloccata, il trauma lascia un'impronta sul corpo sotto forma di tensione muscolare cronica. Se ad esempio l'individuo non è in grado di arrabbiarsi, si blocca in una posizione di paura. Esprimere la rabbia scioglie la paura, esattamente come piangere scioglie la tristezza. In molti casi, la paura è ugualmente negata e repressa, con la conseguenza che la persona è immobilizzata o spenta. I sentimenti di rabbia non possono uscire se l'aggressività sessuale è bloccata. Nella misura in cui un uomo o una donna sono stati psicologicamente castrati dall'eliminazione della loro **aggressività sessuale**, risulta altrettanto danneggiata la loro capacità di esprimere rabbia.

Riassumendo, sono quindi i sentimenti di rabbia, tristezza e paura, a causa di traumi subiti nell'infanzia, a creare questi blocchi muscolari che permangono nell'adulto. Questo perchè ogni trauma è uno shock per l'organismo e lo costringe a bloccarsi o contrarsi, a cessare la respirazione e a chiudersi come una morsa. Quale può essere quindi il modo per sbloccare il corpo? Per lo stesso principio per cui l'emozione ha bloccato il corpo, sarà l'emozione stessa che potrà sbloccare il corpo. Il corpo non potrà sbloccarsi risolvendo il conflitto del passato con il genitore, perchè i traumi subiti nel passato non possono essere riparati da azioni compiute nel presente. Il passato non può essere trasformato. Se la persona vuole stare bene, emotivamente e fisicamente, deve affrontare la disperazione, il che significa percepirla pienamente e comprendere che deriva da esperienze infantili e non ha nessun rapporto con la vita adulta. Accettare la disperazione, rendendosi conto che non rappresenta il presente, permette all'individuo di attraversarla. Inoltre, per ogni vittima della

26 Alexander Lowen - Arrendersi al Corpo - Casa editrice Astrolabio - 1994

violenza, è essenziale la protesta contro il modo in cui sono state trattate da bambini. Senza un'energica protesta, non ci si può liberare dall'orrore del passato. Ogni scoppio di pianto gli consentirà di stabilire un rapporto più pieno e profondo con il passato. Sentirà che la disperazione non è nuova, che l'ha sperimentata molto presto nella vita per la mancanza d'amore da parte di uno o entrambi i genitori. I bambini che hanno sentito la solitudine e la mancanza d'amore e di comprensione per loro, hanno perduto ogni speranza di avere mai il pieno amore di qualcuno. E nel loro stato di isolamento sono sopravvissuti dissociandosi dal corpo e rifugiandosi nella testa. Sono sopravvissuti eliminando il sentimento, ossia la disperazione che hanno sepolto nel profondo delle viscere. Nella stessa misura in cui hanno represso il sentimento, hanno perso il contatto con il corpo e sono diventati individui incompleti, insicuri e vuoti, che vivono alla superficie dell'esistenza, scissi dal proprio sé interiore ma anche dagli altri esseri umani a un livello profondo. Non possono stabilire una relazione profonda con un'altra persona, a meno che non ritrovino un profondo rapporto con se stessi. Se l'individuo può accettare il fatto che la disperazione derivi da un vuoto interiore, allora è aperta la via all'elaborazione della disperazione per arrivare alla pienezza dell'essere. Ma se il problema è la vulnerabilità, come lasciarsi andare a piangere profondamente, dato che a quel pianto si associa un sentimento di impotenza?

Si deve piangere ripetutamente, ogni volta in modo più profondo e più libero, finché piangere diventi facile come camminare. Tutti hanno bisogno di piangere per scaricare il dolore e la tristezza causati da "ferite" fisiche ed emotive subite nell'infanzia. Ai bambini viene insegnato a non piangere e, in molti casi, sono puniti o sgridati quando piangono. L'inibizione del pianto provoca una grave tensione cronica nei muscoli del canale interno del corpo che riguarda le funzioni respiratorie e alimentari. Queste tensioni contraggono le vie respiratorie, limitando enormemente la respirazione, riducendo l'energia e diminuendo la capacità di espressione vocale dell'individuo.

Tensioni gravi si sviluppano anche nei muscoli del canale esterno che, tra le loro funzioni principali, hanno quella di muovere l'organismo nello spazio. Il corpo dei pazienti riflette la loro storia dolorosa nella perdita di armonia, nelle scissioni che separano i principali segmenti corporei, la testa dal tronco o il bacino dal torace. Queste scissioni distruggono l'integrità della personalità, che non può essere restaurata semplicemente piangendo. L'emozione restauratrice o protettiva è la rabbia.

E quindi sempre più ribadito che la salute del corpo è condizionata dal benessere emotivo. E a sua volta la salute emozionale passa dal corpo. Essa è rispecchiata dalla vivacità corporea che si può osservare nella luminosità dello sguardo, nel colorito della pelle, nella spontaneità dell'espressione, nella vibrazione del corpo e nella grazia del movimento.

Il percorso per riappropriarsi del proprio corpo e del proprio sentire deve passare attraverso il

dolore, è necessario scendere nelle profondità delle proprie emozioni, anche le più spiacevoli, per poter tornare a vivere.

“Non evitare l'oscurità, altrimenti l'alba non sopraggiungerà mai. Il mattino spunta dall'oscurità della notte; nel momento in cui essa è all'apice, l'alba è più vicina. ... Si deve entrare profondamente nel dolore, per liberarsene. Il dolore purifica. Il dolore è un fuoco: brucia le scorie, distrugge il superfluo. La consapevolezza si purifica nel dolore, come l'oro nel fuoco. Il dolore è un tramite che ti dona qualcosa di prezioso.

Accetta il dolore, accetta le ferite, accetta te stessa così come sei! Non fingere di essere un'altra, non nascondere ciò che sei. Non essere egoista, non continuare a fingere e a ridere mentre il tuo cuore piange.”²⁷

Ci vuole un sacco di coraggio per andare verso la felicità, così tanto che molti decidono di rimanere infelici a vita.



27 Osho La canzone della Vita Oscar Mondadori 2003

CAPITOLO VI

MALATTIA E GUARIGIONE

Il corpo è il teatro sul quale rappresentare un tema che riguarda la coscienza. Quando nel corpo si manifestano dei sintomi questi vanno decodificati per comprendere i significati simbolici che vi sono nascosti. I sintomi sono tanti, però sono tutti espressione del medesimo evento, quello che noi chiamiamo malattia e si verifica sempre nella coscienza di una persona. Come un corpo senza coscienza non può vivere, allo stesso modo senza coscienza non può ammalarsi. Un sintomo è un segnale che calamita attenzione, interesse ed energia e mette quindi in discussione tutta la normale esistenza. Un sintomo esige da noi osservazione, che lo vogliamo o no. Questa interruzione, che sembra venire dall'esterno, noi la percepiamo come un disturbo e in genere abbiamo soltanto uno scopo: far sparire al più presto ciò che disturba. L'uomo non vuole avere disturbi, e in questo modo comincia la lotta contro il sintomo. Anche la lotta significa attenzione e dedizione, e così il sintomo riesce a far sì che ci occupiamo di lui. Il sintomo corrisponde in pieno alla spia della nostra automobile. Qualunque cosa si manifesti nel nostro corpo sotto forma di sintomo, è espressione visibile di un processo invisibile, di qualcosa che non è in ordine e che quindi dobbiamo analizzare. Anche in questo caso sarebbe sciocco prendersela col sintomo, e sarebbe addirittura assurdo volerlo eliminare rendendo impossibile la sua manifestazione. Il sintomo non deve essere represso, ma reso superfluo. Per ottenere questo, bisogna però distogliere lo sguardo dal sintomo e concentrare l'attenzione più in profondità, se si vuol capire quello che il sintomo vuole indicare.²⁸

Il sintomo va guardato e ascoltato e infine accettato in quanto strumento di crescita ed evoluzione, il suo messaggio profondo ci indica “che cosa ancora ci manca su questa strada”.

La malattia è un sistema usato dall'Anima per rendere consapevoli i conflitti irrisolti. Il sintomo, la malattia, denunciano il fatto che su qualche piano non stiamo agendo in modo consono alla nostra evoluzione, al nostro vero cammino, stiamo bloccando il fluire della nostra Anima.

Quindi la malattia è sempre un invito a correggere le proprie abitudini, a capire cosa non sta andando bene per noi in quel momento. La malattia smaschera i giochi dell'Ego, del nostro Io e fa in modo che dirigiamo lo sguardo verso la nostra ombra. Il nostro ego ci rende ciechi ma i nostri sintomi ci costringono ad essere onesti. Ci mostrano dove e perchè stiamo sbagliando.

Se veramente impariamo ad ascoltare il messaggio della malattia, la trasformiamo in nutrimento dell'anima, procurandoci l'accesso al mondo delle sensazioni e dei sentimenti.

Riassumendo: la malattia è uno stato dell'uomo, indicante che l'uomo nella sua coscienza non è più in ordine, ovvero in armonia. Questa perdita dell'equilibrio interiore si manifesta nel corpo sotto forma di sintomo. Il sintomo è quindi latore di segnali e informazioni, in quanto interrompe,

²⁸ Malattia e destino - Ruediger Dahlke - Edizioni Mediterranee 2013

manifestandosi, il corso normale della nostra vita e ci costringe a dare importanza al sintomo. Il sintomo segnala che noi siamo malati come uomini, come esseri spirituali, cioè siamo finiti fuori dall'equilibrio delle nostre forze interiori. La malattia ci costringe a osservarci e a prenderci la responsabilità di ciò che ci sta accadendo. Ci costringere a volgere lo sguardo, senza giudizio, sui nostri lati ombra. L'Ombra contiene tutto quello che l'uomo ha ritenuto "cattivo", perciò è il lato della nostra personalità che noi consideriamo "cattivo". La malattia arriva per permetterci di integrare il nostro "lato ombra". Per avvicinare l'individuo all'unità delle sue polarità. Spesso l'individuo, una volta individuato nel sintomo il lato ombra da integrare, reagisce volendo immediatamente eliminare tale "emozione cattiva" (l'ombra appunto) ma questo opporsi all'integrazione, rifiutare l'Unità, porta alla malattia. Il sintomo vive il principio dell'ombra: se non accettiamo questo principio, difficilmente combatteremo il sintomo. Questa è la chiave della GUARIGIONE. Quando il valore del principio che si manifesta nel sintomo è stato capito ed accettato, il sintomo sparisce automaticamente perchè a quel punto avendo integrato il suo messaggio, diventa superfluo. Quindi la guarigione è l'accettazione della malattia, la resa dell'Ego, la fiducia nella vita. Nella vita c'è una soluzione a tutto, basta lasciar andare e avere fede.

Se abbiamo il coraggio di ascoltare i sintomi e di entrare in comunicazione con loro, di fidarci della loro assoluta onestà, diventano dei bravissimi maestri sulla via che porta alla vera guarigione. Dicendoci che cosa in realtà ci manca, facendoci capire ciò che dobbiamo consapevolmente integrare, ci danno la possibilità di rendere i sintomi stessi superflui grazie a processi di apprendimento e consapevolezza. Il corpo non mente e se ci abbandoniamo ad esso entriamo in contatto con la nostra coscienza, con il nostro vero Sè.

La guarigione nasce soltanto da una malattia trasmutata e mai da un sintomo vinto, perchè la guarigione presuppone che l'uomo diventi più sano, cioè più integro, più perfetto. Guarigione significa sempre un avvicinamento alla salvezza, a quella integrità della coscienza che si può anche chiamare illuminazione. La guarigione avviene attraverso l'annessione di ciò che manca e non è quindi possibile senza una dilatazione di coscienza. Malattia e guarigione sono concetti paralleli che si riferiscono soltanto alla coscienza e non sono riferibili al corpo, un corpo può essere sano o ammalato. In lui possono riflettersi soltanto i corrispondenti stati di coscienza.

Malattia è una parola che si dovrebbe usare soltanto al singolare. Malattia e salute sono concetti al singolare in quanto si riferiscono ad uno stato dell'uomo e non, come oggi si usa dire, a organi o parti del corpo. Il corpo non è mai malato o sano, perchè in lui si esprimono semplicemente le informazioni della coscienza. Malattia significa sparizione dell'armonia o la messa in discussione di

un ordine che fino a quel momento era stato in equilibrio. La medicina ufficiale affronta la malattia in modo diverso, sta perdendo di vista l'uomo in quanto tale. Si guardano sempre più da vicino i dettagli e si perde la globalità dell'uomo che è un tutt'uno: corpo e anima. Nella visione olistica le cause della malattia non sono da ricercare soltanto negli organi ma nell'individuo come un'unica entità di corpo mente e spirito, osservando anche la sua storia personale, sociale e ambientale del presente e del passato. In quest'ottica la guarigione è sinonimo di benessere assoluto, sotto ogni aspetto. Mente, corpo e spirito sono tutt'uno in un viaggio terreno, curando una parte ed escludendo l'altra si otterrà una soppressione del sintomo che non è assolutamente sinonimo di guarigione. Una guarigione olistica parte dal presupposto che siano curati tutti gli aspetti che possono avere causato la malattia e che sia individuata la causa. Soltanto in questo modo la malattia non avrà più ragione di esistere. La guarigione è perciò equilibrio, questo equilibrio può essere raggiunto accettando che l'uomo è un essere polare e in lui convivono vari aspetti della personalità, il buio e la luce, il bene e il male. La polarità è imprescindibile come non potrebbe esistere la notte senza il giorno e l'inspirazione senza l'espiazione.

“Quando abbracciamo i messaggi di ciascun aspetto dell'Ombra, cominciamo a riprenderci il potere che abbiamo ceduto agli altri e a creare un legame di fiducia autentico con il nostro Io.

Scegliamo di dimenticare chi siamo e poi dimentichiamo di aver dimenticato. Le “qualità” che restano celate al nostro sguardo, hanno un influsso potente sul nostro presente. Hanno vita propria ed è come se cercassero sempre di attirare la nostra attenzione per essere accettate ed integrate nella totalità del nostro Io.

Scoprire i doni che persino le nostre qualità più odiate ci offrono, è un processo creativo, che richiede solo un profondo desiderio di ascoltare e di imparare. Il nostro vero Io non giudica. Solo il nostro Ego con le sue paure usa i giudizi per proteggerci”²⁹

“Come posso riuscire ad essere felice? Lasciando che le cose accadano. La felicità ti arriva dall'accettazione di tutto ciò che accade. In questo modo non sei più schiavo del desiderio di avere e di possedere, ma in te c'è la naturalezza di nuotare nel fiume, abbandonandoti al suo fluire. È necessaria un'accettazione profonda di tutto ciò che accade, senza l'ombra di rifiuto. Allora ogni cosa si trasforma, a poco a poco, in felicità. Le piccole cose che contano quasi niente, le più insignificanti, se accettate, diventano estremamente significative. Le cose che rifiuti di continuo creano la tua infelicità.”³⁰

29 Debbie Ford - Illumina il tuo lato oscuro - Macro Edizioni 2012

30 Osho - La canzone della Vita - Oscar Mondadori 2003

Allo stesso modo il sintomo che ci rifiutiamo di ascoltare o che mettiamo a tacere con l'uso di farmaci, si ripresenterà nuovamente, spesso in altra forma o con maggiore forza, perchè non avendolo ascoltato non abbiamo raggiunto la consapevolezza, non abbiamo decodificato il messaggio, e di conseguenza non abbiamo fatto il processo evolutivo di riavvicinamento al nostro Io profondo e vero.

“Tutti gli eventi negativi sono mali apparenti che nascondono una benedizione. La sofferenza ha uno scopo: ci impartisce insegnamenti e ci guida ai livelli più alti della coscienza.” Debbie Ford.



CAPITOLO VII

L'ORGASMO COME CURA PER CORPO E ANIMA

Qualcuno leggendo il titolo penserà che un'affermazione del genere è per gente “ossessionata dal sesso”. Io credo che questo giudizio, che arriva inevitabilmente a primo impatto, sia figlio dei nostri tabù e della dottrina religiosa. Per troppo tempo si è creduto che l'accoppiamento tra uomo e donna fosse messo in atto al solo fine di procreare, e che quindi solo l'orgasmo maschile, con l'eiaculazione, avesse un valore ed un'utilità. E per troppo tempo si è creduto che la donna partecipasse all'atto sessuale al solo scopo di accogliere il seme maschile e portare a compimento il suo ruolo di nutrice. Nella donna era più importante il suo utero, piuttosto che il suo piacere. Tant'è che la rivoluzione sessuale femminista del '68 aveva come slogan: “L'utero è mio e lo gestisco io”.

Purtroppo però da allora non sono stati fatti molti passi avanti. Ci crediamo evoluti e moderni, ma il sesso ci fa ancora molta paura. Quando ci troviamo a dover educare i nostri figli ad una sana sessualità il primo istinto è quello del proibizionismo. L'educazione dei bambini è accompagnata da atteggiamenti autoritari che inculcano nei bambini sentimenti di paura, negativi ed ostili. Questi sentimenti negativi sono repressi, e depositano nella personalità un sedimento di odio che racchiude e blocca desideri più profondi di amore e di sessualità. Questo sarà inevitabile fin quando non accettiamo, noi adulti per primi, che il sesso è semplicemente una meravigliosa e completa forma di amore. Il sesso è importante per la nostra salute e per la nostra felicità. Non ha nulla di sporco o volgare. Il sesso non è la pornografia, la prostituzione o il commercio sessuale. Quelle sono depravazioni figlie proprio di questo proibizionismo e di questa *catalogazione del sesso come qualcosa di cui vergognarsi, al punto di non poterne nemmeno parlare con la propria famiglia.*

Wilhelm Reich nella prima metà del '900 aveva rilevato questo tipo di atteggiamento, identificando il problema nell'affermarsi del modello della “famiglia autoritaria”, il cui principale strumento non è l'amore naturale dei genitori per i figli, bensì la repressione della sessualità nel bambino e nell'adolescente. Sembra incredibile, ma siamo ancora fermi lì. Quando mi è capitato di parlare con altri genitori, della necessità di avere un ruolo sessualmente più educativo per i nostri figli, molti mi hanno risposto “ci penserà la scuola”, ma peggio ancora la maggior parte mi ha risposto “si arrangerà da solo, come ho fatto io..... glielo avranno già spiegato gli amici..... ma figurati c'è internet e ne sa più di me”... Davvero vogliamo che i nostri figli siano educati all'affettività e alla sessualità da qualcun altro. Questo lo permettiamo in nome della vergogna e dei tabù che ci portiamo appresso come zavorre appoggiate alle spalle.

Ancora una volta permettiamo ad altri di agire per noi e ci nascondiamo dietro alla dottrina cattolica della chiesa, che ci impone di non avere rapporti prima del matrimonio, non ci permette di

proteggerci dalle malattie sessualmente trasmissibili, non ammette l'uso del preservativo in quanto ostacolo alla procreazione, non condividendo l'ipotesi di un accoppiamento al solo fine di piacere.

Il messaggio che ci viene fornito è che il sesso non può essere vissuto come godimento, ma solo come dovere di perpetuazione della specie. Per lo stesso motivo è demonizzato il sesso anale e le unioni omosessuali. Ma l'amore dov'è in tutto questo? A me sembra che venga imposta una grande distinzione tra sesso e amore. Se il sesso è fatto secondo le regole della chiesa è amore, altrimenti è sbagliato e quindi è solo sesso. Ma questa distinzione non esiste. Anima e corpo sono un tutto unico e nel sesso partecipano in sintonia come in una danza tra emozioni e carne.

“La vera sessualità coinvolge le viscere, il cuore e la mente di una persona. Nell'orgasmo, l'amore e il sesso confluiscono nella più intensa espressione fisica di questi sentimenti. L'amore e la sessualità sono di importanza fondamentale per ogni organismo vivente. Danno un significato alla vita dell'individuo e gli offrono le più intense motivazioni del comportamento ispirate dal piacere. Il sesso non è possibile senza amore. Il sesso è un'espressione biologica dell'amore. Tutte le relazioni in cui interviene l'amore sono caratterizzate dal desiderio di una vicinanza, sia spirituale che fisica, alla persona amata. “Vicinanza” non è forse una parola abbastanza forte. Nelle forme più intense, il sentimento dell'amore comprende il desiderio di fondersi, di unirsi con una persona amata. L'amore spinge alla vicinanza spirituale (identificazione) e fisica (contatto e penetrazione). Desideriamo essere vicini a coloro che amiamo, e amiamo coloro che suscitano in noi questo desiderio. Perché mai il sesso dovrebbe fare eccezione? Il sesso induce le persone a unirsi. Si potrebbe dire che si tratta di unione fisica, non spirituale, ma non è vero. Il lato spirituale della vita può essere separato da quello fisico solo a rischio di distruggere l'unicità e l'integrità dell'individuo. L'atto fisico del sesso comprende l'esperienza spirituale dell'identificazione con il partner e della sua conoscenza.”³¹

Il sesso e l'amore sono due modi diversi d'esprimere il desiderio unitario di vicinanza e di intimità. Diventano valori opposti e contrastanti per l'influenza di una cultura che degrada l'aspetto fisico dell'amore esaltandone quello spirituale.

Ma forse ciò che spaventa l'essere umano è l'evidenza della sua natura animale, in quanto la sessualità è il vincolo più forte che ci lega agli animali. L'animale non conosce altri scopi che la soddisfazione dei suoi bisogni. Agisce senza sentirsi tenuto a progredire. Trova il suo piacere nell'attività del momento. La sessualità non è uno svago o un'attività temporanea, ma un modo di vivere. L'uomo invece prova un rispetto tale per le possibilità della sua mente, che gli sembrano senza limiti, e che lo inducono a perdere il rispetto per l'infinita saggezza del corpo.

È l'avvento dell'ego che crea la fondamentale antitesi tra ego e corpo. Per l'ego il corpo è un oggetto che va compreso, controllato e usato. Il corpo è anche la sede e il simbolo di quelle potenti forze istintive che l'ego non può mai completamente controllare e che continuamente minacciano di

31 Alexander Lowen - Amore e Orgasmo - saggi Universale Economica Feltrinelli - 2011

sopraffarlo, in particolare gli istinti sessuali.

“La crisi sessuale della nostra epoca non potrà essere risolta senza mutamenti fondamentali di pensiero e di atteggiamenti. È necessario che sorga un nuovo ordine personale e sociale basato sulla comprensione della verità del corpo.”³²

Qual'è questa verità? Qual'è la verità dell'orgasmo?

Prendiamo la parola *orgasmo* e vediamone la sua etimologia.

“OR che è la radice, è comune ai termini organismo, organo, oriente. Or è “là dove sorge il sole”.

Un organismo infatti è tale se ha un oriente, una direzione, uno scopo, se c'è un progetto che lo proietta nel futuro. Ogni organismo non si sfalda ma le cellule rimangono coese tra loro per il fenomeno della biorisonanza, quell'informazione vibrazionale che consente di sentire come ogni cellula appartenga allo stesso progetto, comune a quello di chi appartiene alla stessa specie.

Se l'*orgasmo* indica quel “là dove sorge il sole”, è anche il momento in cui “si perde la testa”. E l'Io (ego) per qualche istante muore, il singolo si fa Uno con il Tutto perchè supera in quell'atto il mondo duale, entra nel transpersonale, diviene un tutt'uno con l'altra persona. Perde quindi la sua autocoscienza egoica e si trasforma nello scopo, si orienta.

La relazione di coppia è un meraviglioso passaggio per il nostro ritorno all'unità perchè, offrendo l'opportunità di integrazione degli opposti, spinge a non fuggire di fronte a ciò che separa: la paura di quanto è diverso allontana dall'unità, l'accoglienza e l'integrazione in noi è un passo che ci permette di tornare all'unità. La donna incontra l'energia complementare dell'uomo e viceversa.”³³

W. Reich, nel suo libro “La funzione dell'orgasmo”, definisce e spiega l'orgasmo in questo modo: “Esiste un'energia naturale, la cui espressione più evidente nell'organismo umano è la sessualità genitale che culmina nella funzione dell'orgasmo.” Egli chiamava la funzione dell'orgasmo “funzione primordiale della vita”, “formula dell'orgasmo” o “formula della vita”.

Sosteneva che l'uomo educato alla negazione della vita e del sesso, acquisisce un'angoscia del piacere che sul piano fisiologico si manifesta con spasmi muscolari cronici.

“Le malattie mentali sono una conseguenza di un disturbo nella naturale capacità di amare. Nel caso di impotenza orgastica, di cui soffre la stragrande maggioranza degli esseri umani, si verificano ingorghi di energia biologica che divengono fonte di azioni irrazionali. La guarigione dei disturbi psichici esige in primo luogo che venga ristabilita la naturale capacità di amare. Essa dipende sia da condizioni sociali che da condizioni psichiche. Gli esseri umani hanno assunto un atteggiamento ostile verso ciò che è vivo in loro, estraniandosene. Questa estraniamento non è di origine biologica, ma ha invece un'origine socio-economica.” Secondo questa sua affermazione egli creò e studiò un sistema che chiamò “Sessuo-Economia”: questo termine vuole indicare un nuovo campo scientifico,

32 Wilhelm Reich - La funzione dell'orgasmo - Pratiche editrice – 2000

33 Susanna Garavaglia - Diario di Psicosomatica – Ed. Tecniche Nuove – 2007

lo studio dell'energia "bio-psichica". "Il processo sessuale, che è poi il processo biologico espansivo di piacere, è semplicemente il processo vitale produttivo. Nel campo della psicoterapia, ho elaborato la tecnica della "vegetoterapia analitica del carattere" (che non ho potuto chiamare "orgasmo-terapia" a causa delle convenzioni sociali). Il suo principio fondamentale è il ripristino della motilità bio-psichica attraverso lo *scioglimento* degli irrigidimenti caratteriali e muscolari (armature).

La "formula dell'orgasmo" che non è altro che la formula che guida tutti gli organismi viventi è un ritmo a quattro tempi: tensione meccanica – carica bioenergetica – scarica bioenergetica – distensione meccanica.

Oggi è molto grande la tentazione di negare l'origine sessuale di tante malattie. Sarà probabilmente necessario il lavoro di molte generazioni prima che la sessualità venga presa sul serio dalla scienza ufficiale.

Il fatto che l'uomo sia l'unica specie che non rispetta la legge naturale della sessualità è la causa immediata di una serie di epidemie distruttrici. La negazione sociale della vita ha come conseguenza la morte collettiva."³⁴

Quindi appare chiaro come l'orgasmo sia un sistema naturale di mantenimento dell'equilibrio della salute dell'essere umano. L'orgasmo permette tra l'altro di incanalare in maniera sana e utile la naturale aggressività di ognuno di noi e di rilasciare e sciogliere le tensioni del corpo e allontanare lo stress. Oltre ad essere di grande beneficio per la salute, il sesso e l'orgasmo, sono anche donatori di grande godimento, è perciò difficile comprendere quale sia il motivo di questa resistenza alla serena pratica di entrambi.

Una delle difficoltà ad abbandonarsi all'orgasmo può essere letta come espressione del nostro *sensò di colpa*. Se ci accoppiamo per puro impulso sessuale, a livello inconscio potremmo chiederci: come posso abbandonarmi al piacere tralasciando il senso etico e religioso, che mi spingerebbe ad agire in nome dell'evoluzione della specie?

O forse l'uomo ha più paura di "perdere la testa", di perdere il controllo? Non perdere la testa è una delle direttive di base nella nostra società. Ma se non rinunciamo al controllo dell'io, come possiamo arrenderci al corpo e alla vita? Come possiamo innamorarci se non rinunciamo alla nostra testa? Per liberarsi dal controllo, la testa deve arrendersi al corpo. Troppi di noi vivono nella testa anziché nel corpo. Per questo il sesso fa paura, perchè nell'atto sessuale l'individuo integra e vive a pieno il suo corpo e la sua mente, la mente non ha più la meglio. L'ego abbandona per un po' il suo controllo e permette al corpo di vivere le emozioni. Questa è l'unica strada per sentire l'eccitazione e la gioia della vita. Bisogna essere capaci di abbandonarsi completamente al proprio ardente desiderio d'intimità e di contatto umano, dimenticando l'ego e i sensi di colpa.

"Il sesso è un'azione totale. Ti libera dalla mente, vieni privato dell'equilibrio. Ecco perché c'è tanta

34 Wilhelm Reich - La funzione dell'orgasmo - Pratiche editrice – 2000

paura del sesso. Tu sei identificato con la mente, mentre il sesso è un atto di non-mente. Durante l'atto perdi la mente, perché in quel frangente, non possono esistere ragionamenti, processi mentali. In realtà, se vi fosse qualche processo mentale, non sarebbe un vero e autentico atto sessuale. A quel punto non ci sarebbero né orgasmo né appagamento."³⁵

Per quante spiegazioni pensiamo di poter dare alle operazioni del corpo, la loro essenza profonda è il mistero dell'amore. L'amore è l'autentico sentimento spirituale. La gioia del sesso è riservata alle persone che hanno dentro di sé molto amore e lo condividono con il partner.

Giovani o vecchi, tutti abbiamo bisogno di un legame d'amore per mantenere l'eccitabilità del corpo. I vecchi che perdono un compagno amato spesso perdono anche la voglia di vivere. Nondimeno il sentirsi legati a qualcuno è una necessità vitale per la loro salute.

Purtroppo, troppi tabù si sono accumulati nel tempo riguardo alla sessualità e tante patologie sono figlie di questi insulsi tabù. "L'individuo che voglia mantenere la propria salute deve affermare il suo *diritto alla felicità sessuale*, e accordare agli altri lo stesso diritto. In questo modo egli potrà definirsi come "sessualmente maturo" e possedere ciò che chiamo un "cuore aperto". Avendo il proprio "cuore aperto" e non "chiuso", la persona sessualmente matura dà tutta se stessa a coloro che ama. Di rimando, ciascuno ama e rispetta l'individuo dal "cuore aperto". Egli si dedica con entusiasmo alle proprie attività, ed è completamente soddisfatto dei loro risultati. Egli è, come è ovvio, orgasticamente potente. Per poter avere un "cuore aperto", un individuo deve sentirsi abbastanza sicuro di sé da rischiare la delusione e abbastanza forte da affrontare la paura di essere solo. Inoltre egli deve superare la tendenza culturale a dissociare l'ego dal corpo e l'amore dal sesso. Ciò non avviene facilmente ma la salute e la felicità valgono lo sforzo."³⁶

Questo ci fa capire anche che l'armonia tra gli uomini, i rapporti sociali, i rapporti familiari e tutte le relazioni tra individui, sarebbero migliorati e garantiti dal vivere a pieno le sensazioni di piacere che il sesso ci regala. Portando in tutte le sfere della quotidianità, la vitalità e la gioia prodotte dall'orgasmo, si potrebbe vivere in un'atmosfera di minor tensione e stress per chiunque ci circonda. Questo ce lo dice anche la chimica del nostro corpo. Infatti con l'orgasmo vi è la produzione di alcuni ormoni molto importanti per il benessere psico-fisico dell'individuo, che portano benefici al singolo e a tutti coloro che lo circondano.

Il primo ormone, definito "della felicità", è l'**ossitocina**, che durante l'orgasmo aumenta la sua presenza nel sangue di cinque volte rispetto ai livelli normali. Questo ormone regola la temperatura corporea, controlla la pressione sanguigna, alza le difese immunitarie. Si pensa persino che l'ossitocina abbia un effetto sull'invecchiamento: uno studio ha infatti mostrato che le persone, che

35 Osho - I segreti del Tantra

36 Alexander Lowen - Amore e Orgasmo - saggi Universale Economica Feltrinelli - 2011

fanno l'amore tre volte alla settimana, dimostrano in media 10 anni meno della loro età effettiva. L'ossitocina viene prodotta in molteplici situazioni sociali, ad esempio nel favorire il parto e l'allattamento (stimola la produzione di prolattina), durante le interazioni tra persone che si amano, aumenta la nostra sensibilità alle carezze e ci spinge al contatto fisico e agli abbracci. La produzione di ossitocina durante l'orgasmo, stimola la liberazione di **dopamina**. Questo è uno degli ormoni utilizzati in farmacologia per risollevare il tono dell'umore e combattere la depressione. La dopamina incrementa la sensazione di piacere ed è stimolata da attività piacevoli come il sesso, la musica, il buon cibo. La dopamina è intimamente legata al sistema limbico, una zona del cervello che è sede delle emozioni e delle funzioni vitali come la sete, la fame e la sessualità. La dopamina consente quindi di rinforzare alcuni comportamenti che apportano piacere e soddisfazione. Quando un evento è più felice di quanto speravamo, la dopamina emette un segnale di felicità i cui effetti euforizzanti ci spingono a ripetere l'esperienza.

La dopamina è stimolata anche da un altro neurotrasmettitore chiamato **feniletilamina**, è un ormone della classe delle anfetamine che l'organismo produce naturalmente. Quando ci innamoriamo produciamo una grande quantità di feniletilamina, dagli effetti simili a quelli provocati da certe droghe o dagli sport estremi. La feniletilamina riduce l'appetito e rende iperattivi, condiziona l'umore e facilita un senso di euforia. È responsabile a sua volta di favorire il rilascio di dopamina. Quindi c'è una stimolazione parallela e concatenata delle due sostanze.

Un'altra sostanza che può avere una forte influenza sull'umore, e in particolare sulla felicità, è la **serotonina**. Quando i livelli di serotonina sono alti, percepiamo uno stato di benessere e addirittura di euforia. Viceversa bassi livelli di serotonina sono abituali in persone che soffrono di depressione. Per aumentare naturalmente i livelli di serotonina una soluzione è l'attività fisica che, aiutandoci a bruciare carboidrati e zuccheri, tende a far salire i livelli di serotonina rispetto ad altri neurotrasmettitori. Senz'altro la migliore attività fisica che possiamo svolgere è il sesso, che ci permette di entrare in contatto anche con l'altro. La serotonina inoltre ha particolare azione sugli organi genitali maschili, in quanto un basso livello di questo neurotrasmettitore è la causa costituzionale principale dell'eiaculazione precoce.

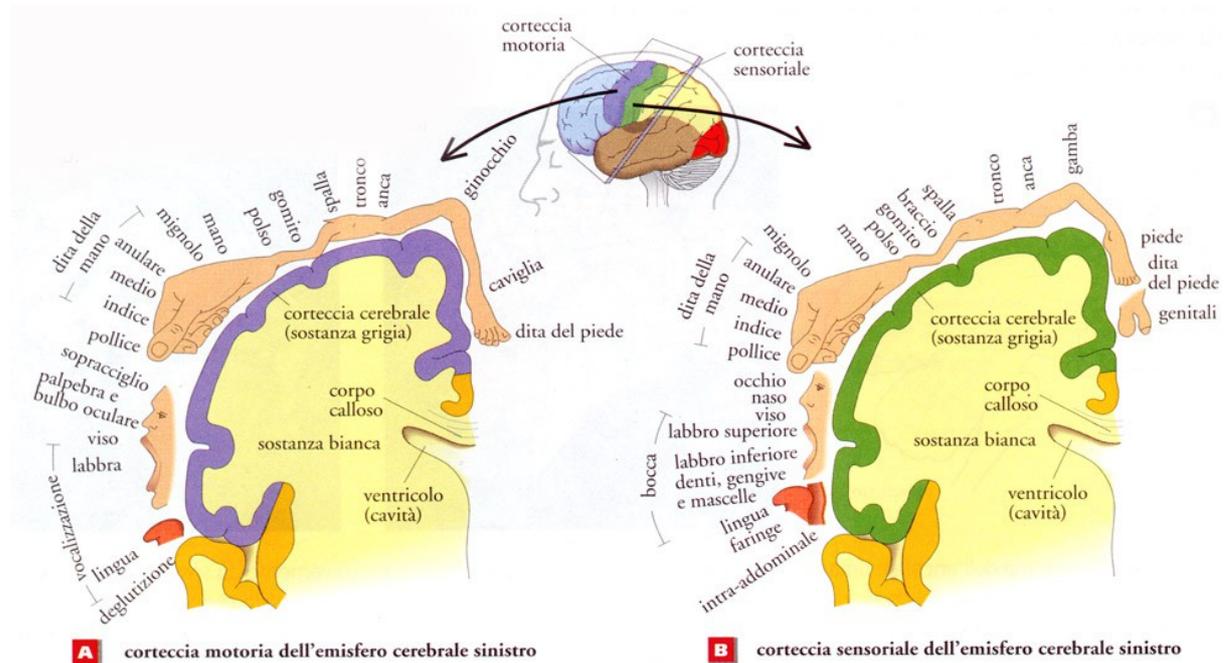
La maggior concentrazione di serotonina si trova in tre parti specifiche del corpo: il sangue, il cervello e i muscoli lisci dell'intestino. Nello specifico nel sangue la serotonina si trova nelle piastrine, mentre nel cervello si trova nelle sinapsi del sistema nervoso. La presenza di questa sostanza in queste tre parti del corpo si associa al controllo di funzioni specifiche fondamentali come l'umore, l'appetito, il sonno, il desiderio sessuale e l'aggressività. Queste numerose funzioni rendono la serotonina molto importante per tutti i sistemi del corpo umano. È utile nei casi di sindrome premestruale, momento in cui i livelli di serotonina sono bassi e pertanto l'umore diventa

incontrollabile; eleva il cortisolo ed è il precursore della melatonina. Perciò grazie alla sua maggior presenza nel nostro organismo combattiamo stress ed insonnia. Non a caso molti psicofarmaci noti, sono studiati per stimolare la produzione di serotonina.

Infine abbiamo le **endorfine**, altre molecole della felicità che agiscono sugli stessi recettori cerebrali che funzionano per l'oppio. Le endorfine sono una sostanza chimica di natura proteica con un alto potere analgesico ed eccitante; sono state scoperte negli anni Settanta, durante gli studi sugli oppiacei, come la morfina, che hanno evidenziato la presenza di recettori specifici di questo tipo di sostanze nel sistema nervoso centrale.

Hanno un'influenza importante in molti dei meccanismi che interessano il nostro benessere, come la percezione del dolore; la regolazione del ciclo mestruale; la secrezione di ormoni; il senso di appagamento che deriva dai rapporti sessuali; l'appetito e l'attività gastro-intestinale; la regolazione del sonno; l'umore. Quest'ultima, è probabilmente la proprietà più importante: il rilascio di endorfine provoca un senso di benessere e serenità, di maggiore soddisfazione ed autostima, aiutandoci a sopportare lo stress, gli stati di affaticamento e il dolore fisico. Il rilascio di endorfine avviene in diverse circostanze, ma la produzione maggiore si verifica durante una qualsiasi attività fisica: ecco spiegato per quale motivo dopo un rapporto sessuale ci si sente bene con se stessi e con il mondo che ci circonda. Quindi è bene fare più spesso l'amore ed incrementare il contatto fisico con il proprio partner e le persone che amiamo; ridere spesso e dedicarsi ad attività che ci rilassino e che ci piacciono. E' possibile incrementare la produzione di endorfine anche a tavola: secondo studi recenti, il consumo di cioccolata e di cibi piccanti liberano endorfine nel nostro organismo. Non dimentichiamo che anche il massaggio, in particolare la **riflessologia**, attraverso la stimolazione plantare, stimola la produzione di endorfine e altri neurotrasmettitori che possono promuovere l'autoguarigione, apportare calma e sollievo al dolore, grazie alla loro azione analgesica, e ridurre l'ansia.

A questo proposito è interessante vedere come, nella mappa cerebrale, gli organi genitali ed i piedi siano situati in distretti attigui della stessa area. Questo a confermare quanto i piedi siano una zona intima del corpo umano, e quanto la loro stimolazione possa portare gli stessi benefici effetti della stimolazione sessuale.



Finora abbiamo parlato del sesso prendendo in considerazione il rapporto tra due individui. Non sempre però, per svariati motivi, abbiamo la possibilità o la voglia di incontrare l'altro. È quindi importante prendere in considerazione anche l'**autoerotismo**.

Una sessuologa australiana, Matty Silver, ha elencato tutti i benefici dell'autoerotismo sul "Sydney Morning Herald", sostenendo che:

1. Promuove il rilascio di endorfine, i neurotrasmettitori associati al sentimento di felicità che possono migliorare l'umore generale e combattere la depressione.
2. Produce una sostanza chimica chiamata ossitocina, che funziona come un antidolorifico naturale.
3. Contribuisce a ridurre mal di testa e dolori muscolari.
4. Allevia lo stress e la tensione dopo una giornata stressante.
5. Fornisce uno "sbocco sessuale" per le persone sole, per scelta o circostanza.
6. Favorisce il sonno o, al contrario, contribuisce a iniziare la giornata con più energia.
7. Migliora il sistema immunitario e aiuta la salute generale.
8. Rafforza il tono muscolare nella zona genitale e pavimento pelvico, che può portare a una vita sessuale migliore.
9. Tiene lontane le infezioni a trasmissione sessuale, visto che è il tipo più sicuro di sesso.
10. Aiuta le persone che soffrono di Sindrome delle gambe senza riposo (RLS), una malattia

neurologica che causa dolore alle gambe, crampi, formicolio e prurito. Diversi medici negli Stati Uniti hanno avuto la conferma che aiuta i loro pazienti.

Aggiunge inoltre benefici specifici differenziati per donne e uomini.

Possibili benefici per la salute nelle donne:

- Combatte la tensione pre-mestruale;
- Allevia dolori mestruali, aumentando il flusso di sangue alla regione pelvica, riducendo i crampi pelvici e il mal di schiena correlati;
- Favorisce la resistenza alle infezioni da lieviti;
- Permette alle donne di esplorare e conoscere meglio il proprio corpo, senza delegare al partner la ricerca del loro piacere.

Possibili benefici per la salute negli uomini:

- Può aiutare a combattere l'eiaculazione precoce;
- Mantiene lo sperma sano;
- La masturbazione frequente aiuta a prevenire lo sviluppo del cancro alla prostata. In quanto prodotti chimici che causano il cancro, possono accumularsi nella prostata se gli uomini non eiaculano regolarmente.

Purtroppo però l'autoerotismo è ancora visto come tabù, in particolare tra le donne. Forse anche a causa del modo in cui da sempre viene chiamato, cioè masturbazione.

Il termine **masturbazione** proviene dal latino "manus" (mano) e "stuprare" (sporcare, contaminare) e quindi dà a questa pratica una connotazione negativa, sporca.

Appare più accettabile e meno negativo se a praticare la masturbazione è un uomo. Si giustifica il fatto pensando che per loro "è un bisogno fisiologico". E perchè mai non dovrebbe essere un bisogno anche della donna? Colpa di quella che viene chiamata la "doppia norma morale".

"E' stata una lunga ed ardua lotta quella che ha condotto la donna dal tempo in cui, secondo la legge romana, era proprietà del marito, alla sua attuale libertà e dignità di cittadina con pieni diritti. Fu necessario un grande sforzo per concederle l'accesso all'educazione, e solo di recente le è stato accordato il diritto di voto nei paesi democratici. In campo sessuale questa libertà non è ancora completamente attuata. Fino a poco tempo fa il piacere sessuale era prerogativa maschile. La doppia

norma morale riflette la posizione di inferiorità assegnata alla donna nella cultura occidentale. Ora gli psicologi affermano che la donna moderna dev'essere nello stesso tempo oggetto sessuale e madre, cortigiana e casalinga. In passato la donna-madre era relegata in una posizione di inferiorità. La cortigiana invidiata e disprezzata. La doppia moralità ha origine nello sviluppo della cultura occidentale, che è dominata dall'ego mascolino e dal suo ideale di potenza.

La doppia moralità ha avuto l'effetto di scindere la personalità della donna in due funzioni antitetiche: quella di oggetto sessuale e quella di madre. Prima del rovesciamento della cultura patriarcale, questi aspetti erano indifferenziati. La donna incarnava la Grande Madre, che comprendeva tutti i suoi impliciti ruoli: oggetto sessuale, figlia, sorella, ideale romantico e madre.

La dissociazione manda in frantumi l'unità fondamentale della donna. In ogni caso in cui uno qualsiasi di questi aspetti sia dominante, si può dimostrare che la frammentazione risulta da una repressione dei desideri sessuali da parte della bambina, al tempo dei rapporti col padre (complesso di elettra).”³⁷

Ci vorrà ancora tanta pazienza, e tanto coraggio, prima che le donne escano dallo schema di dover dimostrare agli altri di essere la “donna morigerata, madre di famiglia, tutta casa e chiesa”. Serviranno, al fianco di queste donne, più uomini rispettosi dell'uguaglianza tra i due sessi. Quegli uomini che non si vergognano se le loro donne amano il sesso, amano praticarlo e goderne. Uomini che siano più realisti da accettare che la loro moglie, madre dei propri figli è anche la loro amante! Perché è risaputo che gli uomini che hanno la moglie santa, hanno un'altra donna passionale come amante.

Bisogna smettere di negare a noi stessi l'importanza del sesso e il suo ruolo per la salute psicofisica di tutti gli individui. Il sapere, il potere e la ricchezza sono privi di significato se non contribuiscono al benessere generale dell'individuo ed al bene della società, e ciò può avvenire solo se non vengono ignorate le esigenze di espressione e di appagamento del corpo.

Perciò ogni tanto spegniamo la mente e ascoltiamo il corpo, la sua intelligenza innata sa esattamente dove condurci, la sessualità rappresenta le forze inconscie che operano nel nostro corpo.

Queste forze inconscie devono essere riconosciute e messe sullo stesso piano di quelle assegnate alle funzioni “superiori” o della mente. Perché la persona sana è nello stesso tempo un individuo pensante e un organismo animale in grado di muoversi. Significa che anche i suoi movimenti possiedono questa duplice natura. Essi sono sessuali, simili a quelli di un animale, senza distinzione tra uomo e donna. Senza distinzione tra corpo e anima!

“Il corpo è l'arpa della vostra anima, sta a voi trarre meravigliose armonie o suoni confusi”

Kalil Gibran

37 Alexander Lowen - Amore e Orgasmo - saggi Universale Economica Feltrinelli - 2011

CAPITOLO VIII

LA NATUROPATIA

La Naturopatia promuove la conservazione dello stato di salute. Affinché la salute si mantenga, non ci può essere divisione tra le diverse componenti: se una parte non funziona o funziona male, gli effetti si ripercuoteranno sulle altre, in quanto il corpo è un solo organo e la vita una sola funzione. La Naturopatia studia e corregge le interrelazioni tra organi, emozioni, pensieri, sentimenti, relazioni sociali e rapporti con l'ambiente. In questo la Naturopatia si distingue dalla medicina, che nel tempo si è specializzata così tanto da arrivare a scomporre la persona in una serie di organi e apparati, perdendo quella visione globale e unitaria dell'uomo.

Il naturopata esercita il ruolo di sostenere, accompagnare ed educare la persona nel farsi carico della propria "Salute". Perché la salute è lo stato normale in cui vive e può vivere l'uomo. Siamo così abituati a vivere nell'ottica della prevenzione, che crediamo sia inevitabile ammalarsi e quindi indispensabile proteggersi e prevenire le malattie. Per la Naturopatia la persona è più importante della sua malattia. L'attenzione è quindi rivolta all'individuo in tutte le sue dimensioni, fisiche, emotive, mentali e sociali e non solo al suo disturbo. Questo è ciò che si definisce pensiero Olistico, dal greco "Olos" (tutto, intero). Il Naturopata non cura la malattia, ma l'individuo nella sua essenza, nella sua totalità, nel suo essere "in divenire", nelle sue potenzialità, questa è quella che si chiama "visione spiraliforme" dell'individuo.

Cosa accade quindi se il corpo si ammala? L'attenzione dell'individuo, guidato dal naturopata, è rivolta a conoscere non tanto il nome del virus, che provoca ad esempio quel fastidioso raffreddore, ma a scoprire perché il raffreddore abbia colpito proprio lui e non invece le persone che gli vivono vicino, esposte alla stessa infezione.

Il primo rimedio naturale di guarigione sarà vivere un corretto stile di vita, secondo i propri piani, i propri ritmi, senza forzare, senza sacrifici, operando secondo canoni umani. Vivere secondo la PROPRIA NATURA sarà il modo migliore per riportare l'equilibrio perduto.

Il compito del naturopata sarà quello di accompagnare l'individuo nel suo personale percorso di guarigione, che è diverso da soggetto a soggetto. Il terapeuta aiuta l'individuo a rivolgere gli occhi all'interno, verso se stesso, per raggiungere il contatto con il proprio corpo; per raggiungere la consapevolezza del proprio stato e delle cause dello stesso.

La guarigione si potrà avere quando l'individuo avrà compreso quali sono i meccanismi della sua vita che gli procurano la malattia. Malattia che principalmente si manifesta sul corpo, ma che è solo la spia di una disarmonia più profonda presente anche sul piano psichico ed emotivo. Per questo la

guarigione è individuale, perchè la malattia stessa è individuale, differente in ogni soggetto.

La guarigione arriverà dall'interno, sarà la Forza Vitale dell'individuo, il suo personale Potere di Guarigione a riportare in equilibrio Mente, Corpo e Spirito.

Non è il farmaco, la pianta o il Naturopata che curano l'individuo, bensì è l'insieme di tutte queste cose che porta la persona a risvegliare le sue capacità di auto-guarigione. Il Naturopata mette a servizio dell'individuo tutte le sue conoscenze nel campo della trofologia, della fitoterapia, della floriterapia, della riflessologia, dell'iridologia, dell'idroterapia, delle pratiche igienistiche, della psicosomatica e di tutto ciò che è nel suo bagaglio di esperienza e conoscenza. Il terapeuta consiglia e indirizza l'individuo verso un migliore Stile di Vita, che permetta al corpo di essere più sano, più vitale, permettendo così anche allo Spirito di essere più vivo e libero, in grado di esprimersi nel corpo e godere del corpo stesso:

“Non c'è posto per la malattia in un corpo dotato di pensieri armoniosi”.

È risaputo che un corpo in salute aiuta la mente a dare il meglio di sé, ed è altrettanto vero il contrario. Il corpo funziona come una valvola di sfogo degli stati emotivi dell'individuo, sia in positivo che in negativo. È capitato a tutti di vivere un periodo emotivamente felice nel quale il corpo è al massimo del suo splendore, non ci sono acciacchi e dolori. E sarà altrettanto successo a tutti di avere un dolore talmente invalidante nel corpo da non voler vedere o parlare con nessuno ed essere di cattivo umore. Secondo questo principio, il compito del naturopata è aiutare l'individuo a sanare il suo corpo per ristabilire il corretto equilibrio tra corpo e mente. Quando il corpo è in salute si verifica il corretto fluire delle energie al suo interno. Quando queste si bloccano, si crea il terreno che predispone il corpo alla malattia.

C'è un altro fatto importante da tenere in considerazione, che riguarda lo stato emotivo dell'individuo, il suo “status” da malato. Intendo dire che molto spesso il soggetto ha bisogno di identificarsi con una malattia perchè in ogni ambito egli è abituato ad essere classificato in qualche “cornice”, perdendo di vista la propria vera essenza, che è ciò che è più conta nelle nostre vite. Quando una persona sta male, spesso desidera essere inquadrata in una diagnosi. E in genere rimane così, malato e incorniciato. Questo anche perchè l'essere “malato”, l'avere una qualche patologia, permette all'individuo di utilizzare questo a suo favore, ad esempio per attirare l'attenzione su di sé, per ottenere dalla famiglia o dalla società delle cure e delle premure che altrimenti non riceverebbe. Quindi spesso accade che l'individuo guarisca da un sintomo in un organo, ma solo in maniera apparente. Infatti non è la scomparsa del sintomo che rappresenta la guarigione, bensì la rimozione della causa. Le malattie avvengono tutte a causa di un conflitto, e se il conflitto rimane, la patologia può tornare allo stesso organo, o presentarsi ad un altro organo. Per chi sa leggere la metafora del paziente, vedrà che questa compare in diversi organi del corpo ma sempre con lo stesso significato

analogico. Quindi il naturopata dovrà essere in grado di vedere oltre i sintomi e le malattie, dovrà entrare in empatia con il paziente, per “smascherare” lo schema messo in atto dalla malattia, per raggiungere insieme al paziente la verità. Solo allora la malattia, il conflitto, la disarmonia, potranno essere guarite.

Vedremo il caso di due donne con delle situazioni di disarmonia e di patologia e vedremo l'intervento della naturopatia per aiutare a ripristinare e creare un nuovo equilibrio.

CASO TRATTATO N. 1

Donna, 40 anni, separata dal 2014 (era sposata dal 1996), vive con 2 figlie.

Attività lavorativa saltuaria. Fino al 2006 lavorava a tempo pieno.

Chiameremo questa donna Martina.

Anamnesi remota

In età adolescenziale continue e recidive tonsilliti con placche. A 20 anni tonsillectomia.

A 17 anni frattura trimalleolare mediale caviglia sinistra, con intervento chirurgico, e deambulazione con stampelle per circa 4 mesi.

A 18 anni focolaio polmonare.

A 19 anni incidente stradale con esiti di colpo di frusta.

Fin da bambina ricorda di aver avuto eruzioni cutanee per svariati motivi. Da bambina problemi alla pelle causati dall'erba appena tagliata. Da adolescente macchie ed eruzioni sul viso. Reazioni esagerate a punture di zanzare, per le quali ha ancora segni visibili (cicatrici) sulla pelle. Attualmente accusa spesso eruzioni di dermatite pruriginosa su varie parti del corpo, in particolare gomiti, parte posteriore delle cosce, zona lombare e addome.

Da sempre rinite cronica, che ha anche la madre.

Allergia ad oggetti di bigiotteria, presumibilmente al nichel.

Nel 2003 frattura del 3° distale del 5 metatarso piede sinistro e distorsione caviglia sinistra.

Nel 2004 ricorda di aver avuto un periodo molto stressante, sia nell'ambito familiare che lavorativo, e di aver fatto una cura con Iperico.

Nel 2009 incidente stradale con esiti di colpo di frusta, che però non le danno particolari problemi cervicali, una volta risolta la fase acuta.

Non ricorda con precisione l'anno, ma intorno al 2009 ha rimosso due cisti sebacee dal cuoio capelluto, non ricorda se all'epoca ne aveva altre. Comunque ad oggi ha 12 cisti sul cuoio capelluto, alcune delle quali molto voluminose.

Anamnesi prossima

- Dal 2001 (a seguito della seconda gravidanza) accusa problemi di gonfiore e di pesantezza agli arti inferiori con ristagno linfatico in particolare sulle caviglie e sulla pianta e il dorso del piede con presenza di fovea alla pressione. Il disturbo le provoca affaticamento al movimento e disagio nell'indossare calzature. Il gonfiore si presenta con l'arrivo del primo caldo nel mese di maggio e permane fino alla fine di settembre. Dal 2001 ad oggi ha provato

con vari rimedi fitoterapici drenanti e con la pratica di pediluvi e terapie estetiche di pressoterapia. Ognuno di questi metodi dà un sollievo immediato che però non perdura per più di alcune ore.

- Nel 2009 a causa di un'eruzione cutanea molto aggressiva e perdurante su tutto il corpo scopre intolleranza al lattosio. Per alcuni mesi sospende la somministrazione di tutti gli alimenti contenenti lattosio e la situazione si rimette in equilibrio. Riprende saltuariamente ad assumere alimenti contenenti lattosio e comincia ad avere ripetuti casi di candidosi e disturbi vaginali con leucorrea. Si cura con i consigli farmacologici del ginecologo, che comprendono, creme, ovuli e pastiglie. Ma i sintomi si alleviano per qualche periodo e poi si ripresentano più aggressivi di prima.
- Nel 2011 a seguito di un tampone vaginale con evidenza di numerose compromissioni batteriche, decide di sottoporsi a idro-colon terapia, con successiva correzione dell'alimentazione e una massiccia cura in fermenti lattici. Riesce in questo modo a non assumere nessun farmaco e ad arrivare alla risoluzione e remissione dei sintomi. Attualmente modera il consumo di latte e derivati e li sospende in caso di manifestazioni cutanee pruriginose, che abitualmente colpiscono la regione dell'addome.
- Ha usato per molti anni metodi contraccettivi ormonali, smettendo definitivamente circa 8 anni fa. Da allora accusa mestruazioni dolorose e che durano molti giorni, da 8 a 10. In questi giorni le perdite sono molto scarse i primi 3-4 giorni e gli ultimi, mentre nei 2 giorni centrali si presentano come emorragie con presenza di molti grumi. Le mestruazioni sono ritmiche e regolari con una cadenza di circa 25 giorni.
- Dal 2010 problemi di anemia. Precedentemente non ha mai accusato questo disturbo. Ha sempre donato il sangue e avuto esami ematici nella norma.
- A settembre 2013 ha un primo episodio infiammatorio alla Ghiandola del Bartolini destra. I problemi legati a questa ghiandola sono iniziati nel 2000 nel post-parto, quando la ghiandola ha iniziato a essere visibile sulla parte posteriore delle grandi labbra, senza però dare fastidio fino al 2013 appunto. Dal primo episodio fino a settembre 2015 ci sono stati 4 episodi curati con cicli di antibiotici e intervento di incisione in una occasione.
- Ha una varice sull'ovaio destro.
- Maggio 2015 disturbi legati alla sindrome premestruale, con nervosismo e dolori al basso ventre e al seno. Irritabilità e stanchezza.
- É la stagione in cui i piedi cominciano a gonfiarsi e portare i primi disagi.

Martina si rivolge a me a maggio del 2015 perchè negli ultimi mesi soffre di dolori durante il ciclo

e nella fase premestruale. In particolare gonfiore e dolore al seno, dolori come crampi alle ovaie, senso di gonfiore generale, in particolare tensione addominale. I piedi sono gonfi e li sente pesanti. Le provocano affaticamento nella deambulazione e disagio nell'indossare le calzature. Sono i primi caldi vorrebbe scoprire i piedi ma come tutti gli anni preferisce aspettare perchè si vergogna di mostrarli così gonfi e deformati.

IL PIEDE SI PRESENTA:

Piede Greco, in cui il secondo dito, riferito allo stomaco, è più lungo del primo. Indica una difficoltà digestiva. A volte chi ha questo tipo di piede digerisce tutto, ma di fatto, è che la difficoltà digestiva non l'avverte. Un rafforzamento di questa situazione è dato dalla sindattilia del secondo e terzo dito. Dita tozze e corte, pianta quadrata. Il piede così costituito viene detto "Terra": la terra indica stabilità, è il livello più fisico, e materiale, rappresenta una persona concreta, radicata, pratica, attaccata alle tradizioni e quindi non facile al cambiamento, è un soggetto affidabile che porta a buon fine ogni compito che gli venga affidato. Il suo problema consiste nel lasciare le cose vecchie per le nuove.

Non ci sono alterazioni ungueali. Non ci sono dita sottoposte o sovrapposte. Non ci sono deformazioni falangee, se non una leggera retrazione del secondo dito di entrambi i piedi, leggermente maggiore sul piede sinistro.

I piedi appaiono gonfi e duri, con pelle tesa e lucida. Si evidenzia trattenimento linfatico con formazione di fovea alla pressione, maggiormente sul piede sinistro. Piedi freddi che si scaldano durante il trattamento.

Entrambi i talloni presentano callosità mediale. Queste ci danno l'indicazione di problemi nella parte inferiore del corpo del soggetto, dall'ombelico in giù. Ci indica l'indurimento, la perdita di elasticità, la fibrotizzazione degli organi contenuti nel bacino e in particolare di quelli deputati alla riproduzione. Sul piede destro la callosità mediale ci parla di un'alterazione di un utero tendente alla retroversione e fibrotizzazione. Espressione di indisponibilità, di negazione del proprio essere femminile più profondo, del proprio esistere come donna. Conflittualità con il proprio archetipo femminile. La persona conferma di avere l'utero retroverso. Ed anche difficoltà ad entrare in contatto intimo con il proprio corpo.

OSSERVAZIONE DELLE CARATTERISTICHE FISICHE DELLA PERSONA:

* Tipo mediterraneo, ben proporzionato, con tendenza ad arrotondarsi al centro, colorito olivastro, occhi vivi e intelligenti.

* Temperamento estroverso: impetuoso ed entusiasta, tende alla collera; non ama passare

inosservata; ottimista; ambiziosa ed orgogliosa; sempre in corsa con il tempo; ama la compagnia, la buona tavola.

*E' un tipo pratico, che si adatta facilmente.

* L'iride è di tipo ematogeno, con presenza di raggi solari e anelli nervosi generali, specie concentrati sulle ghiandole ormonali, surrenali e ipofisi. Vi sono scolorazioni dal marrone all'ocra e ipercromatismi marroni, diffusi nell'iride. La corona è ristretta, con pupilla in midriasi a segnalare conflitto tra organi e tubo digerente. La zona della pelle è ben definita.

* Le mani sono piccole, con dita proporzionate, striature verticali sulle dita, unghie fragili.

* I piedi hanno colorito giallo-verdognolo con reticolo capillare attorno ai malleoli interni. La seconda falange del primo dito tira verso il secondo in entrambi i piedi.

I tratti dominanti della persona hanno caratteristiche della Loggia Legno e della Loggia Terra.

In particolare valuto che presenta disturbi sul meridiano del legno: problemi ginecologici esterni e varici ovariche. Disequilibri relativi al ciclo mestruale. Ristagno di liquidi negli arti inferiori.

Una funzione importante del fegato è quella di governare "il flusso e la diffusione". Il Fegato si comporta come un generale che guida un esercito. La maggior parte delle disarmonie del fegato sono legate a stasi (ristagno). Tale ristagno tende a sviluppare aspetti di Eccesso e Calore.

Come la Milza ha bisogno del secco per svolgere le proprie attività digestive, il Fegato ha bisogno dell'umido (che dipende dallo Yin e dallo Jing dei Reni).

Nel meridiano del fegato, nelle regioni dell'inguine, del petto o dei fianchi, il Qi compresso può dar luogo a gonfiori o protuberanze. Inoltre questo quadro può influire sulla funzione di conservazione del sangue da parte del fegato, provocando dolori mestruali, mestruazioni irregolari e gonfiore dei seni durante le mestruazioni.

Un aspetto della funzione di diffusione del fegato consiste nell'assistere l'attività di trasformazione del cibo da parte della milza. Il Qi del fegato compresso può coinvolgere questa funzione della milza, creando un sottoquadro noto come fegato che invade la milza. (feci non formate-molli).

Quindi il quadro eziologico presenta una disarmonia nella comunicazione tra Legno e Terra.

Una volta compilata la scheda di anamnesi, faccio sdraiare Martina sul lettino e le eseguo un primo trattamento riflessologico per verificare la presenza di eventuali zone dolenti, osservare il piede ed entrare in un primo contatto con lei. Dedico 10 minuti alle manovre iniziali, altrettanti alla colonna vertebrale su entrambi i piedi con lo scopo di favorire il rilassamento e poi passo a trattare velocemente alcuni punti. Poi le faccio alcune domande sulle sue abitudini alimentari.

Martina dice di avere un'alimentazione variata. L'unico alimento che non consuma è il pesce perchè non è di suo gradimento, non lo ha mai mangiato fin da bambina. Mangia poca carne, molta

verdura. Poca frutta perchè non ha l'abitudine di fare spuntini durante la giornata, perciò la mangia qualche volta a colazione. Gradisce molto i cibi lievitati: pizza, pane, focacce, biscotti. Consuma la pasta un paio di volte a settimana, preferisce riso o orzo. Le uova le consuma solo a pranzo perchè la sera le danno problemi digestivi. Altri alimenti che fatica a digerire sono la lattuga e il cetriolo. Altrimenti digerisce bene, tranne quando mangia quantità eccessive di cibo rispetto alle sue abitudini. Spesso però accusa gonfiore addominale e sonnolenza dopo i pasti, in particolare se mangia la pasta.

Evacua una volta al giorno, le feci sono spesso non formate oppure morbide. Raramente le capita di non evacuare, si è però accorta che se sgarra con il consumo di lattosio, questo le provoca alvo alterno e dolori e gonfiore addominale. Quando ha questa sintomatologia ha notato anche un'eccessiva secchezza vaginale, a volte anche con bruciore.

OSSERVAZIONI DOPO IL TRATTAMENTO:

Martina riferisce durante il trattamento di avvertire delle sensazioni strane alla pancia, come scombussolamenti emozionali. Dopo il trattamento i piedi si sgonfiano.

Il giorno dopo Martina mi chiama per riferire che i sintomi dolorosi della sindrome premestruale si sono alleviati e che, rientrata a casa, ha sentito un senso di stanchezza e di sonno con bisogno di dormire, perciò ha riposato un paio d'ore.

Alla luce dei sintomi in atto e del quadro generale della persona decido di praticare su Martina trattamenti di riflessologia settimanali, e di seguire il seguente schema:

TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO durata totale circa 1 ora:

- * manovre di rilassamento iniziali
- * colonna vertebrale
- * nervo vago
- * rene in tonificazione
- * diaframma
- * plesso solare
- * stomaco
- * pancreas
- * tutto il sistema endocrino: epifisi, ipofisi, tiroide, surreni
- * milza
- * fegato
- * utero e ovaie

- * cerchio del rene
- * vescica
- * cisterna del pequet
- * linfatico completo:
 - superiore 1 passaggio
 - paravertebrale 1 passaggio
 - addominale+inguinale 10 passaggi da malleolo a malleolo

MOTIVAZIONI DEL TRATTAMENTO

Considerando che quando lavoriamo sulla colonna stiamo lavorando anche tutto il sistema nervoso in corrispondenza di tutti gli organi innervati, nel trattamento della colonna in questa persona faccio particolare attenzione ai seguenti punti:

C7 corrispondente alla ghiandola tiroidea

D5 fegato, plesso solare, sangue

D7 pancreas, duodeno

D8 milza, diaframma

D12 circolazione linfatica

L3 organi sessuali, ovaie, utero

L5 parti inferiori delle gambe, caviglie, piedi, dita

Tratto il nervo vago che agisce sul sistema nervoso aiutando a reagire in modo adeguato a situazioni di stress, favorisce l'adattamento all'ambiente ed ai cambiamenti, regola le risposte emotive e relazionali. Inoltre influenza e coordina la muscolatura liscia in particolare dello stomaco e dell'intestino, regolando la peristalsi.

Tratto il rene in tonificazione in questo momento allo scopo di stimolare lo yang del rene, che fornisce alla milza il calore necessario per svolgere la sua funzione di trasformazione e trasporto dei liquidi. Se il rene è in deficit di Yang si determina nel tempo un deficit dello yang della milza (legato al controllo che la terra ha sull'acqua) perchè il rene cercherà di farsi aiutare dall'organo che più di tutti è addetto a produrre yang/qi, cioè la milza. Nel tempo però questo meccanismo porterà in deficit anche la milza. Il deficit di yang di milza porterà alla formazione di umidità. Nella paziente questo squilibrio della milza è evidenziato da distensione addominale dopo i pasti, digestione lenta, feci molli, edemi, eruzioni cutanee, leucorrea.

Tratto il diaframma che in situazioni di tensioni legate al quotidiano, e a causa dei blocchi emotivi causati dalle corazze corporee, tende a rimanere rigido e a non permettere la profonda respirazione addominale. In particolare in questo quadro di disarmonia della loggia legno è un punto di rilevante

importanza.

Tratto il plesso solare per la sua funzione a livello del sistema nervoso, situato all'altezza del diaframma e dello stomaco, è deputato ai riflessi della respirazione e delle funzioni addominali. Ma anche perchè strettamente associato alle emozioni e ai sentimenti. Infatti nello Yoga è associato al terzo Chakra, è chiamato "Manipura", che significa "gioiello luminoso", questo Chakra infatti, come un diamante che brilla, fa luce e ci guida sulla giusta strada, ci dona saggezza e sicurezza in noi stessi nei momenti di difficoltà o in quelli in cui ci sentiamo messi sotto pressione e dobbiamo dare il meglio di noi.

Per lavorare sulle funzioni di assimilazione e trasformazione lavoro in tonificazione sullo stomaco. Successivamente tratto il pancreas sia per la parte ormonale che per la parte digestiva. Penso al pancreas anche rispetto alla lettura analogica della sua capacità di gestire gli zuccheri circolanti nel sangue, con riferimento alla capacità della persona di riconoscere, accogliere e accettare l'amore che le viene donato ma del quale si sente carente perchè non lo riesce a vedere.

Il sistema endocrino in questo soggetto è evidentemente in situazione di disarmonia probabilmente dovuta allo stress che vive a seguito dei cambiamenti dovuti alla separazione coniugale. È necessario perciò ripristinare la giusta comunicazione lineare tra ipotalamo-ipofisi e surrene, tiroide, gonadi. Inoltre l'ipofisi produce fattori che influenzano il fegato ed il pancreas, organi che in questo soggetto necessitano di essere riequilibrati.

Tratto il fegato in tonificazione per riattivare la sua funzione di conservare il sangue e regolare le mestruazioni, e attivare la disintossicazione dalle tossine causate della febbre gastro-intestinale.

Il trattamento di utero e ovaie è finalizzato sia ad un'azione analgesica, che al recupero del ritmo fisiologico per il giusto equilibrio dei processi ciclici dell'ovulazione e della mestruazione, precedentemente attivato lavorando su epifisi ed ipofisi.

Tratto il cerchio del rene allo scopo di ripristinare la funzionalità fisiologica dei genitali.

La vescica in questa sede viene trattata per espellere tutte le tossine messe in circolo ed accumulate durante il trattamento e per liberarla in vista del successivo trattamento del sistema linfatico.

Sistema linfatico completo per riattivare il giusto fluire dei liquidi nell'organismo e liberare da trattenimenti, ristagni e gonfiore. I liquidi mettono in movimento anche le emozioni.

Eseguo 5 trattamenti con questo schema, poi per due mesi a causa delle vacanze sospendiamo le sedute e rivedo Martina a settembre.

Nel frattempo consiglio a Martina di migliorare la sua alimentazione, di eseguire alcune pratiche naturoigienistiche e le do alcune indicazioni di floriterapia e fitoterapia.

(vedi capitolo: pratiche naturopatiche).

A settembre Martina si ripresenta con piedi molto più gonfi delle sedute precedenti. Non riesce ad indossare le scarpe. Eseguo il trattamento come nei mesi precedenti, apportando una variazione nell'esecuzione del sistema linfatico. Pensando a facilitare una risalita dei liquidi verso l'alto eseguo i passaggi in senso inverso:

apertura cisterna del pequet +

1- linfatico addominale e inguinale 10 passaggi

2- linfatico paravertebrale dal basso verso l'alto 5 passaggi

3- linfatico superiore 1 passaggio

OSSERVAZIONI DOPO IL TRATTAMENTO:

il giorno successivo (4/09) la paziente riferisce

- * la ghiandola del bartolini ingrossata e infiammata;
- * naso chiuso e muco;
- * dolore al margine ungueale mediano del primo dito piede sx (meridiano milza);
- * piedi sgonfi.

Dopo alcuni giorni la paziente mi contatta per aggiornarmi sulla situazione:

- * la ghiandola del bartolini è gonfia come una pesca, non le permette di camminare per il dolore e tira tutta la zona del perineo. La zona è infiammata e pulsa;
- * naso chiuso con “goccia perenne”;
- * lacrimazione occhio destro;
- * labbra secche con mucosa interna del labbro superiore asciutta e fissurata-ulcerata;
- * i piedi sono ancora sgonfi;
- * inizio perdite pre-mestruali;
- * dermatite pruriginosa su braccia (su avambraccio zona dei gomiti, soprattutto a destra) e cosce (zona posteriore sopra il ginocchio).

Verificando le zone della localizzazione del prurito, queste sono in corrispondenza: sul braccio del punto “intestino tenue 7” interessante dal punto di vista dell'analogia dell'intestino che ha la capacità di decidere ciò che va trattenuto perchè utile e ciò che va lasciato andare.

E il punto “vescica urinaria 37” su entrambe le cosce, sempre in analogia con i liquidi, e le emozioni, da lasciar andare.

In data 9/09/2015 Martina subisce intervento, in anestesia generale, di marsiupializzazione ghiandola del Bartolini destra, a causa di ascesso molto voluminoso e dolente.

Situazione attuale ad aprile 2016:

L'intervento non ha avuto esiti risolutivi in quanto ogni mese intorno al 24/25 giorno del ciclo la ghiandola tende ad infiammarsi e spesso si crea ascesso che spurga autonomamente o si sfiamma alla fine del ciclo.

CONCLUSIONE

Confrontando l'anamnesi remota di Martina con la prossima, ci sono due disturbi che sono rimasti presenti per molto tempo: il gonfiore agli arti inferiori e la ciste della ghiandola del Bartolini.

Risulta evidente che i disturbi hanno entrambi origine nel periodo della seconda gravidanza (tra il 1999 e il 2000). Durante i trattamenti racconta di aver sofferto molto durante quella gravidanza:

- * problemi sul lavoro, economici, in casa: difficoltà di convivenza con la sorella, trasloco senza aiuto del marito.

- * Senso di colpa: preoccupazione nei confronti della primogenita.

- * Paura: di non essere in grado di amare il futuro bambino quanto la primogenita.

- * Si è sentita bloccata e costretta a scegliere di stare con il marito.

Considerando che la malattia non è un puro accidente casuale senza una motivazione, ma manifesta aspetti nascosti della propria vita, e che arriva per informarci che qualcosa manca o che qualcosa non va, il lavoro fatto con Martina è stato quello di prendere in considerazione la simbologia, l'analogia di questi sintomi secondo la medicina interpretativa. Nel prossimo capitolo è possibile leggere i dettagli di queste interpretazioni.

Nonostante questo portare a consapevolezza la simbologia dei sintomi, questi non subiscono variazioni nel corpo di Martina, semplicemente si alleviano o spariscono momentaneamente per poi tornare. Certo è essenziale che la lezione di vita insita nei sintomi venga appresa oltre che conosciuta. È necessaria la sperimentazione dei nuovi metodi di vivere le situazioni, che se non vengono cambiati non potranno cambiare il risultato. Nel caso di Martina però sono venute alla luce molte analogie con la mamma e la nonna, quindi sarebbe interessante affrontare un approfondimento della sua situazione con riferimento alla Metagenealogia.

LE PRATICHE NATUROPATICHE

Qui sono elencati tutti i consigli a completamento del lavoro svolto con Martina.

CONSIGLI ALIMENTARI

In questo soggetto c'è un sovraccarico tossinico colloidale, la causa è l'abuso di cereali, amidi, fecole e zuccheri che porta a stasi linfatica a causa dell'insolubilità delle colle. I sintomi correlati possono essere: gambe pesanti, difficoltà circolatorie, flatulenza, acne, leucorrea vaginale, bronchiti, catarri, otiti, sinusiti, riniti e tutte le altre situazioni che presentano eccesso e ristagno di muco, come ascessi e cisti. La paziente ne presenta più di uno.

Tutto questo muco che “cola” dovrà essere eliminato attraverso gli emuntori e gli organi preposti, nello specifico: intestini, fegato, polmoni, vagina, ghiandole sebacee.

Gli organi in maggior sofferenza a causa di questa saturazione colloidale, detta anche AMIDONISMO, sono Fegato e Pancreas.

La dieta mira ad evitare l'eccesso in mucchi tramite la riduzione degli alimenti mucoidi, ma soprattutto evitando il sovraccarico termo-digestivo, che altera la funzione circolatoria periferica e congestiona gli organi genitali in primo luogo. Fondamentale l'alimento crudo e ben associato. Questo riequilibrando lo stato termico e circolatorio, agisce anche sulla componente qualitativa del sangue di modo che possa giovare anche al sistema nervoso, psiche compresa. Un buon sangue circolante al meglio, nutre meglio anche quella sfera. E decongestiona assieme all'apparato genitale anche la funzione ipotalamica responsabile col sistema endocrino dei fenomeni ciclici della donna.

La dieta consigliata a Martina è la seguente:

cominciare al mattino a digiuno bevendo a piccoli sorsi il succo di uno o due limoni diluito in altrettanta acqua, meglio se tiepida. Si consiglia di bere utilizzando una cannuccia, per evitare di intaccare lo smalto dei denti. Il succo di limone è altamente alcalinizzante e aiuterà un riequilibrio del PH sanguigno con effetti benefici anche sulle funzionalità epatiche.

Un'ora dopo fare la prima colazione con frutta di stagione a volontà, consumata matura, e preferendo la frutta da consumare a morsi e con un'adeguata masticazione, facendo attenzione a distinguere i tipi di frutta e non consumando mai due tipi di frutta contemporaneamente, per non compromettere la sua digestione. La frutta si divide in acida (es. kiwi, ananas, arance, mandarini, limoni, pompelmi, fragole); semiacida (mele, amarene, lamponi, cachi, mirtillo nero e uva ursina, pesca); frutta dolce (albicocche, melone, anguria, banane, pera, fico, uva, prugna); oleosa (avocado, noci, mandorle, nocciole) e amidacea come le castagne. La frutta amidacea non è consigliata nella dieta di questa persona. Preferire la frutta oleosa per il pranzo o la cena.

Osservare una dieta di sola frutta per 5 giorni, mangiando ogni mezz'ora per evitare languori di

stomaco, rispettando sempre il ragionamento del tipo di frutta e tenendo conto anche delle quantità di frutta ingerita (impiego 20-30 minuti a digerire una mela, per due mele ci vorranno 30-40 minuti). Terminato il periodo di sola frutta, a colazione consumare frutta da alternare con yogurt, oppure tisane o centrifugati freschi. Evitare di mangiare insieme alla frutta cereali perchè questo causerebbe una prolungata sosta della frutta nello stomaco, che è un ambiente caldo, umido e acido, rischiando di causare processi fermentativi a discapito dell'equilibrio termico del tubo digerente.

Dopo i primi 5 giorni a sola frutta, la dieta che andremo a consigliare sarà molto ricca di verdura cruda che apporterà all'organismo energia e vitalità, grazie alla presenza di abbondanti sostanze nutrizionali, soprattutto di vitamine, di minerali e di enzimi digestivi, nonché di clorofilla, la linfa vegetale capace di fotosintetizzare energia nelle piante e di dare nutrimento al corpo umano. Le verdure dovrebbero costituire globalmente il maggior volume e peso del vitto giornaliero, intorno ad 1 kg di verdura al giorno.

Le verdure, pur avendo un PH leggermente acido, producono scorie alcaline che vanno a costituire e potenziare le riserve. Consigliamo inoltre il consumo di alghe, che grazie al loro alto contenuto di iodio andranno a garantire un buon funzionamento della ghiandola tiroidea. Non ci sono precauzioni di abbinamento delle verdure tra di loro. Ma per maggiore completezza delle combinazioni si consiglia di consumare ad ogni pasto almeno un tipo di verdura appartenente a: radici (es. carote, finocchi, tarassaco, asparagi, porro, cipolla...); foglie (es. lattuga, valeriana, prezzemolo, cicoria, carciofo, tarassaco, erbe...); e frutti (es. zucchine, broccoli, cetrioli, cavolfiori, peperoni e pomodori, questi ultimi con moderazione).

A pranzo come primo piatto: insalata mista di stagione cruda condita con olio e gomasio, spezie, poco sale, senza limone o aceto. Come secondo un solo piatto proteico per pasto, favorendo quelli di origine vegetale o di derivazione animale, come le uova: in camicia, alla coque o sode, occhio di bue o al vapore, frittata, oppure 12 noci o 20 mandorle, e se non può farne a meno due o tre fettine di pane integrale possibilmente tostato e preferibilmente senza glutine, oppure gallette di riso. Considerata l'intolleranza al lattosio andrà limitato il consumo di ricotta, o altri formaggi freschi, scegliendo tra quelli privi di lattosio. Se si sceglie di mettere pomodori all'interno dell'insalata non consumare in abbinamento ai latticini. Potrà consumare la carne, preferendo quella bianca di pollo e tacchino, cotta alla piastra e condita con olio extra vergine di oliva e aromi.

A cena ripetere il primo piatto possibilmente variando le verdure e per il secondo piatto scegliere tra le alternative descritte sopra variando rispetto al pranzo. Al posto delle noci o mandorle è possibile consumare 20 nocciole, o 40 pinoli o 25-30 pistacchi non salati e non tostati che potranno essere uniti all'interno dell'insalata cruda.

Per gli spuntini preferire sempre la frutta fresca di stagione aspettando circa 3 ore dopo il pranzo,

oppure centrifugati o tisane. Osservare questa dieta per 30 giorni. Evitare per tutto il periodo il consumo di the, caffè e zucchero.

Nel caso di Martina preferire le uova a pranzo in quanto la loro digestione può essere impegnativa alla sera, dato il loro contenuto iperproteico e iperlipidico che impegna molto il fegato.

Consumarne da due a tre volte a settimana per il grande contributo nell'apporto di ferro, zinco, fosforo, potassio, e vitamine A, B, B2, B6, B12, PP, D. Sostanze contenute all'interno del tuorlo crudo. Di conseguenza la cottura migliore sarà alla coque, per mantenere il tuorlo semicrudo.

L'uovo è utile nei casi di anemia, astenia, come ricostituente, nel superlavoro fisico ed intellettuale.

Terminato il periodo di disintossicazione, proseguire per altri 30-60 giorni con l'alimentazione descritta inserendo delle porzioni di carboidrati, sostituendo a pranzo, a rotazione come secondo piatto in alternativa alle proteine, un piatto di riso integrale, di orzo, farro, mais, segale o avena, oppure un minestrone di verdure o di legumi (da preferire freschi o surgelati rispetto a quelli essiccati, nei quali sono presenti troppe sostanze azotate), sempre preceduto dall'insalata mista. Nel pomeriggio, circa 3 ore dopo pranzo mangiare 1 o 2 mele o altra frutta di stagione, oppure uno yogurt.

La cena è invariata rispetto al periodo di disintossicazione, in alternativa il secondo piatto potrà essere costituito da verdure cotte, in particolare nella stagione fredda.

Nel caso di Martina molto consigliato è il consumo del carciofo per le sue proprietà:

coleretiche, ossia stimola la secrezione biliare; colagoghe, cioè promuove lo svuotamento della cistifellea; diuretiche, cioè stimola ed aumenta la secrezione urinaria; lassative, ossia stimola la peristalsi e l'evacuazione intestinale. È indicato nell'anemia e nelle astenie nervose, nelle intossicazioni e nei disturbi circolatori, nelle infezioni intestinali.

Per mantenere una buona dose di cinarina, i cui benefici vengono disattivati dalla cottura, è preferibile consumarlo crudo. La cinarina è la sostanza che dà maggior beneficio al fegato.

Terminati i pasti principali, si consiglia dopo circa dieci minuti, di applicare sul fegato un cuscino caldo. Si può utilizzare una federa di cotone con del sale grosso portato a temperatura non troppo elevata (max 50°C) e mantenere questo calore il più a lungo possibile. Questo aiuterà il fegato nelle sue funzioni digestive.

CLISTERE

Evacuare l'intestino giornalmente è un fattore importantissimo, se nel corso della giornata non è stato liberato, si praticherà un clistere di un litro e mezzo o due di acqua naturale a temperatura ambiente o meglio tiepida, un'ora prima di pranzo o cena o quattro ore dopo i pasti. All'inizio del trattamento naturale, è addirittura auspicabile procedere col clistere ogni giorno, preferibilmente il

mattino a stomaco vuoto.

ALTRE PRATICHE NATUROIGIENISTE

Tutte le patologie degli organi genitali, sono quelle che più evidenziano il processo di alterazione funzionale dell'apparato digerente e di quello urinario, in intimo rapporto canalare e osmotico tra di essi. Il raffreddamento cutaneo, indotto da un eccessivo calore viscerale, consente all'apparato genitale di mantenere sindromi infiammatorie e tossiche, tali da condizionarne le normali attività "o dentro o fuori", quindi secondo il concetto della medicina naturale, il regime curativo deve essere orientato al ripristino di questi due apparati, tramite il ripristino termico del corpo tra le temperature interna ed esterna, condizione essenziale per ogni interscambio cellulare. E' fondamentale che i processi di nutrizione ed eliminazione della cellula avvengano in modo adeguato.

Le pratiche naturoigienistiche mirano a riportare una corretta circolazione sanguigna, per riequilibrare l'assetto termico dell'intero organismo.

L'alterazione circolatoria del fluido vitale, prodotta da uno squilibrio termico, origina e mantiene nell'organismo congestioni e anemie. La temperatura sarà maggiore nella zona congestionata dove ci sarà perciò una pletora provocata dalla maggiore attività nervosa, e minore in quella regione del corpo in cui la circolazione sanguigna è più scarsa a causa di una minore attività nervosa e minore energia.

Per ristabilire questo equilibrio su Martina sarà bene eseguire le seguenti pratiche, che andranno sospese tre giorni prima del presunto mestruo e riprese a fine mestruo.

BAGNI GENITALI

I bagni genitali fortificano i nervi attivando la forza vitale del corpo interno e, pertanto, le sue difese naturali. È nei genitali esterni di uomo e donna che si incontrano le terminazioni nervose di tutto l'organismo umano, specialmente dei nervi del midollo spinale e del nervo simpatico, che per la loro connessità con il cervello influiscono su tutto il sistema nervoso, che nell'organismo è come il padrone di casa, poiché dirige tutte le funzioni che costituiscono la vita del corpo.

Il bagno genitale per la donna consiste nell'applicazione di una pezzuola bagnata di acqua fredda sui genitali esterni in modo tale da tamponare solo le grandi labbra. Il pube non va bagnato, bagnare solo le grandi labbra. L'ambiente deve essere caldo, con calma si tampona, da 20 minuti ad 1 ora.

Dopo asciugarsi. Coprirsi. Riposo e movimento. Eseguire i bagni sia in fase acuta che per prevenzione.

Questo bagno deve terminare venti o trenta minuti prima dei pasti o essere fatto almeno due o tre

ore dopo, o un'ora dopo la frutta. In ogni caso farli dopo la digestione.

Un bagno genitale potrebbe essere sostituito da un Bagno Vitale di Vander.

Seduti sul bidet si bagna con un asciugamano gocciolante il ventre e si ripete 10-15-20 minuti.

Valgono le stesse regole generali dei bagni genitali.

Se si presentano reazioni anomale quali perdite bianche, rosse, purulente o un'irregolarità del mestruo, non bisogna allarmarsi ma aspettare che passino, perchè sono normali reazioni. È invece necessario continuare le terapie e evitare di bloccare queste reazioni con farmaci.

GETTO ALTERNATO CALDO-FREDDO

Da eseguire su gambe e piedi cominciando con acqua calda (38°) e terminando con la fredda (come da rubinetto max 13°). Si utilizza il tubo della doccia, cominciando dalla parte anteriore del corpo, partendo dal mignolo del piede destro si sale sulla parte laterale della gamba e della coscia, si arriva all'inguine e si scende sulla parte mediale della coscia e della gamba uscendo sull'alluce. La gamba deve risultare avvolta dal mantello d'acqua lungo il percorso. L'acqua deve cadere sulla pelle dall'alto in basso, non orizzontalmente. Si ripete tre volte e poi si passa alla parte posteriore del corpo facendo lo stesso movimento. Successivamente si passa a sinistra e si ripete tutto identico. Si chiude il ciclo di caldo con il getto sulla pianta di entrambi i piedi e poi si ripete tutto il procedimento con l'acqua fredda. L'intera procedura può essere ripetuta due o tre volte. Non bagnare mai il ventre. Al termine si toglie l'eccesso d'acqua dalle gambe con le mani, si asciugano bene i piedi, si indossano calze di lana, e si fa reazione di calore ben coperti facendo movimento. Questo processo favorisce la risoluzione dei disturbi sia delle gambe che della zona pelvica: disturbi del mestruo, ritenzione di liquidi, tensioni nervose.

CATAPLASMI O FANGHI

Un'altra pratica importante, da eseguire localmente sull'infiammazione della Ghiandola del Bartolini, è il cataplasma di ricotta, da preparare mescolando una sufficiente quantità di ricotta con decotto di equiseto e applicare tutta la notte, almeno un centimetro di spessore, coperto da un panno di cotone e successivamente da un panno di lana. Questo tipo di impacco attiva l'osmosi e permette di sfiammare e stimolare l'eliminazione dei muchi stagnanti. Utile anche per le altre cisti presenti sul corpo.

Questo impacco non potrà essere eseguito, nella zona vaginale, nei giorni delle predite mestruali, mentre l'impacco di fango sul ventre potrà essere applicato anche durante il periodo mestruale.

Cataplasma di fango sul ventre: Utilizzare terra vergine, setacciarla e miscelarla con melissa anziché solo con acqua perché rilassa tutta la struttura e il sistema nervoso riducendo o eliminando

spasmi vari, ginecologici compresi. Porre su una superficie di carta uno strato di fango di circa mezzo centimetro. L'ampiezza deve essere sufficiente a coprire dalla base dello sterno fino al pube compreso. Avvolgere in uno strato di cotone e successivamente in una coperta di lana. Mantenere il cataplasma per tutta la notte. L'applicazione del cataplasma sul ventre va sempre effettuata con il corpo e l'ambiente caldo, per cui in caso contrario si praticheranno delle frizioni sul ventre e sui piedi con il guanto di crine, e per mantenere i piedi ben caldi ci si può aiutare con la borsa dell'acqua calda e con dei calzettoni di lana.

Il cataplasma potrebbe provocare sul ventre delle eruzioni cutanee, è bene lasciar sfogare la pelle, in quanto nella stessa misura in cui fiorisce il male sulla pelle si scaricano le materie morbose dall'interno del corpo. Al contrario, quando si soffocano le eruzioni della pelle, la materia pernicioso si dirige cercando un'uscita attraverso le mucose, producendo gravissime infiammazioni e congestioni nei tessuti polmonari, bronchiali, renali e nei sistemi circolatorio e nervoso.

Quindi non bloccare queste reazioni, utilizzare eventualmente del burro di karitè per lenire e seguire i consigli fitoterapici.

FITOTERAPIA

E' bene armonizzare le ghiandole che sono in sofferenza a causa della febbre gastrointestinale utilizzando dei prodotti fitoterapici. La prima regola è preparare il terreno, quindi mettere in atto meccanismi di purificazione ed eliminazione, supportati e favoriti anche dal cambiamento di alimentazione. Per la depurazione epatopancreatica e renale utilizzare il CRISANTHELLUM AMERICANO. Esso favorisce il drenaggio epato-renale, fa leva sulla fisiologia di due organi: rene e fegato (relativamente al sangue filtrato), che non riescono ad eliminare il "sovraccarico", causando alterazioni del metabolismo. Svolge un'azione fisiologica sulla funzione vascolare; sul deficit del ritorno venoso (ristagno, gambe pesanti); sulla funzionalità del fegato; migliora il gonfiore e la pesantezza addominale; aumenta la resistenza allo sforzo fisico e psichico.

Assumere 20 gocce durante i pasti per 2 volte al dì per un mese, poi proseguire con l'assunzione della SCHISANDRA CHINENSIS che è un epatoprotettore di primo impiego per malattie epatiche sia di tipo tossico-metaboliche che virali. Inoltre studi recenti hanno evidenziato che possiede grandi proprietà adattogene, e cioè è in grado di creare nell'organismo uno stato di resistenza maggiore contro i danni delle attività stressanti sia sul piano fisico che psicologico. L'estratto fluido di schisandra chinensis, viene consigliato in tutte quelle forme di astenia post infettiva virale epatico-cellulare, nelle tossicosi metaboliche alcoliche e/o in tutte quelle forme di astenia di altra natura, dove è richiesta una migliore respirazione mitocondriale e quindi una migliore ossigenazione cellulare. Assumere 15/20 gocce x 2 volte al dì, mattino e pomeriggio, dopo i pasti,

diluite in acqua.

Contemporaneamente rafforzare la funzione epatica con DESMODIO: Il *desmodium adscendens* svolge un'azione mirata ad aumentare la velocità di rigenerazione delle cellule del fegato, ripristinando una corretta funzionalità. Inoltre, non è trascurabile l'azione antiossidante nei confronti del temibile acido arachidonico, svolgendo di fatto un'azione antinfiammatoria, sia nei soggetti allergici, sia nei confronti dell'apparato vascolare.

Per favorire il rilassamento delle surrenali si consiglia un adattogeno, ossia un agente naturale in grado di aumentare la resistenza e la capacità di adattamento dell'organismo agli agenti stressanti e alle condizioni sfavorevoli di qualunque origine. Per Martina è consigliata la RHODIOLA ROSEA. Moderni studi hanno dimostrato che la Rodiola produce un miglioramento della condizione fisica, un minor affaticamento mentale, con maggiore attenzione e concentrazione, migliora l'umore, aumenta l'energia e la resistenza muscolare, possiede un'azione eritropoietica (maggior produzione di globuli rossi ideale in soggetto anemico), incrementa le difese immunitarie, produce un cambiamento favorevole a livello sia fisico che mentale, aiuta a ridurre i depositi adiposi, agisce come antiossidante. La Rodiola inoltre è utile per il controllo della fame nervosa. È consigliata per gli stati di stress psicofisico cronico, convalescenze, basse difese immunitarie, umore depresso, insonnia. Per il dosaggio solitamente in fase iniziale si può partire da 50mg al giorno prima di colazione per aumentare di settimana in settimana fino ad arrivare anche a 400 mg (divisi in 3 volte mattina pranzo e cena per un paio di settimane), l'importante è non superare mai i 600mg al giorno per non incorrere potenzialmente in diversi effetti collaterali.

Per la sindrome pre-mestruale, le forme allergiche e per il riequilibrio dell'asse ipotalamo ipofisi gonadi, utilizziamo il gemmoderivato di RIBES NIGRUM, la perla della gemmoterapia: è diuretico, antiallergico, antinfiammatorio, antiemorragico, antireumatico, capillaroprotettivo, eliminatore degli acidi urici. Le gemme costituiscono un rimedio prezioso, perché agiscono come stimolanti delle ghiandole surrenali. È indicato per affezioni dolorose reumatiche; sintomatico per riniti allergiche stagionali e nel raffreddore, per orticarie, eczemi e allergie cutanee con arrossamento e desquamazione della pelle. Nei processi infiammatori generalizzati e locali. Molto importante l'orario di assunzione alle 8,00 e alle 15,00 oppure solo il mattino. Ha un'azione sinergica con gli altri MG.

In abbinamento per i disordini mestruali consiglio RUBUS IDAEUS (lampono): il gemmoderivato per le donne, che trova larga applicazione nei disturbi genitali femminili, grazie alle sue proprietà riequilibranti la sfera sessuale della donna. E' infatti un regolatore dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi e della secrezione ovarica, che trova impiego in ogni necessità di regolarizzazione del ciclo mestruale: dalla sindrome premestruale (con tensione mammaria, ansia nervosismo, ritenzione

idrica, ecc.) alla dismenorrea (ha la capacità di calmare gli spasmi uterini) e alle irregolarità del ciclo mestruale; dalle cisti ovariche, all'ovaio policistico, ai fibromi.

Assumere i due rimedi insieme 30 gocce x 3 volte al giorno prima del ciclo e 50 gocce durante il ciclo.

Per il pancreas, per la pelle e per l'infiammazione recidiva intorno al 24-25 giorno del ciclo è possibile utilizzare la JUGLANS REGIA (noce) che agisce su cute e mucose, pancreas e intestino. Particolarmente indicato per acne, dermatopatie pustolose, ulcerazioni, micosi, processi suppurativi delle mucose, meteorismo, diarrea (da antibiotici), pancreatite cronica e insufficienze pancreatiche, candidosi.

Ottimo l'abbinamento con il ribes nigrum per il lavoro sulle mucose. Assumere 50 gocce 3 volte al giorno

I macerati glicerici devono essere assunti in 1-2 dita di acqua minerale non gassata, a temperatura ambiente. Ogni sorsata deve essere trattenuta in bocca per 30-60 secondi, prima di essere deglutita.

Il gemmoderivato non tollera assunzioni contemporanee ad altri fitoterapici. Meglio evitare le miscele, e se si prendono più gemmoterapici insieme, valutare la compatibilità.

Nei trattamenti lunghi bisogna rispettare la regola dei 2/3, ossia 20 giorni di assunzione del rimedio e 10 giorni no. Oppure 2 mesi di assunzione e 1 no. L'efficacia del fitocomplesso può essere valutata dopo almeno 3 settimane di assunzione.

UN ALTRO PUNTO DI VISTA

Tutte le pratiche sopra indicate, mirano a riequilibrare lo stato di salute del soggetto, concentrandosi in particolare sui sintomi fisici. Anche se sappiamo che corpo e spirito non sono mai disgiunti, ora è bene valutare anche pratiche che prendano in considerazione soprattutto lo stato emozionale della persona. Questo per permettere alla persona di osservare ciò che il corpo vuole comunicargli e avere la possibilità di vivere le emozioni bloccate che stanno causando l'alterazione della salute, manifestata sul suo corpo.

Uno strumento che permette questo è la FLORITERAPIA che punta direttamente al nucleo psico-emotivo del paziente, al suo conflitto interiore, lo identifica e propone per esso il rimedio appropriato, quello capace di riportare alla luce della coscienza la controparte positiva finora nascosta. È la consapevolezza, infatti, che guarisce.

Il Dott. Edward Bach diceva: “se curiamo lo stato d'animo, e non la malattia, stiamo curando davvero la persona, dando al paziente ciò che è realmente necessario per ripristinare la salute.”³⁸

Infatti in malattia abbiamo stati d'animo diversi dal nostro io abituale, e tali stati d'animo ci guidano al rimedio di cui abbiamo bisogno.

38 Edward Bach – Le Opere Complete – Macro Edizioni – 2002

Come prima miscela di fiori, consiglio a Martina :

Beech: è indicato con le allergie di ogni tipo, comprese le intolleranze alimentari. Inoltre aiuta a tollerare meglio le cose che provengono dall'esterno. (Intolleranza al lattosio, prurito sulla pelle, sta attraversando un periodo di grandi cambiamenti).

Cherry Plum: per infondere forza e sicurezza e permettere di lasciar andare le tensioni vincendo la paura di perdere il controllo. (ristagno dei liquidi, cisti : emozioni trattenute- bloccate, c'è stagnazione, è bloccato il fluire).

Crab Apple: è il rimedio della purificazione. Per coloro che hanno la sensazione di avere in sé qualcosa di sporco. L'individuo è molto ansioso di sbarazzarsi di questo problema che per lui è divenuto essenziale curare, e sia abbatte molto se la cura fallisce. (problemi dermatologici – vergogna fisica).

Utilizza questa miscela per alcune settimane, poi all'ultimo incontro prima delle vacanze le propongo una nuova miscela, aggiungendo a Beech, che già prendeva, i seguenti fiori:

Impatiens: è il fiore della tensione e del tempo. Martina mi dice di sentirsi sempre incalzata dal tempo e che non sopporta la lentezza degli altri, che le provoca nervosismo. Utile nel suo caso per esercitare la pazienza e lasciare che le cose accadano da sé. È ideale anche per la sua dermatite pruriginosa.

Agrimony: ideale per togliere la maschera nelle persone allegre, gioviali, piene di buon umore, che sanno nascondere le loro preoccupazioni dietro l'umorismo e lo scherzo, ma in realtà vivono una situazione di inquietudine, accumulano emozioni represses che non riescono ad emergere. Rispecchia la personalità della paziente. Inoltre la dermatite di Martina mi trasmette la sensazione di voler grattare, togliere, scoprire.

Successivamente, a settembre, in seguito alla forma acuta dell'ascesso alla ghiandola del Bartolini e al trattenimento linfatico peggiorato, le consiglio un'altra miscela:

Water Violet: per soggetti dall'atteggiamento mentale, che non lasciano trasparire le emozioni. È il rimedio femminile per tutti i problemi dell'apparato genitale e per il trattenimento delle emozioni (cisti e ristagno linfatico agli arti inferiori).

Holly: è l'amore universale. Aiuta l'individuo a perseverare nel cambiamento. Ha a che fare con il cuore, rappresenta uno stato caldo. Ideale nelle infiammazioni e anche nei pruriti.

Pine: per i sensi di colpa. Nella mappa di Kramer è il fiore indicato per le grandi labbra vaginali. (ascesso alla ghiandola del Bartolini). Per coloro che si rimproverano di qualcosa, pensano sempre che avrebbero potuto fare meglio. Aiuta a liberarsi dagli schemi del passato e favorisce il processo di cambiamento. Questo fiore aiuta a vedere gli errori commessi, accettandoli. Favorendo il perdono di sé e degli altri.

In tutte e tre le occasioni Martina mi confessa di riuscire ad assumere il rimedio per più di 4 volte al giorno, solo per i primi giorni, poi fa fatica ad essere costante, spesso lo dimentica. Quindi il trattamento è un po' irregolare. Accordiamo che a questo punto assumerà nuovamente i fiori quando lei stessa ne sentirà il bisogno e dopo un colloquio di aggiornamento.

Un altro punto importante del lavoro con Martina è stato il colloquio costante, relativamente ai sintomi, al loro aspetto in quanto limitanti di diverse attività, o rispetto a cosa questi sintomi la stavano costringendo. Abbiamo quindi intrapreso un percorso per decodificarne il messaggio, utilizzando la medicina interpretativa, la psicosomatica e l'analogia.

“Il conflitto fondamentale di quasi tutte le **patologie ginecologiche** è legato alla manifestazione dell'archetipo femminile. Con femminilità intendiamo quello che per esempio i cinesi chiamano Yin, che gli alchimisti rappresentano come luna e nella psicologia è rappresentato dal simbolo dell'acqua. Motivo di grande sofferenza legato al senso di abbandono e di separazione e al bisogno di appartenenza e di gratifica per la dedizione. Questo sarà il percorso dell'indipendenza affettiva e dell'amore disinteressato, sfida nella vita di una donna, “essere come la terra che nutre e fa crescere”.

I problemi mestruali fanno sempre intuire problemi sessuali, perchè la protesta contro la dedizione e l'accettazione, indicata dai disturbi mestruali, impedisce anche di donarsi nella vita sessuale.

Chi sa abbandonarsi nell'orgasmo sa farlo anche nelle mestruazioni.

L'archetipo femminile è quello della “ricettività”. Ricettività è capacità di accettazione, è anche rinuncia all'azione attiva. È capacità di adattarsi, come fa l'acqua che rinuncia ad avere una forma propria ma assume qualunque forma. È capacità di accogliere, come fa la luna che rinuncia a brillare di luce propria ma brilla grazie alla sua polarità opposta che è il sole. Uno non è meglio o peggio dell'altro, semplicemente è diverso.

Le regole imposte dal ritmo mestruale costringono la donna, che voglia vivere serenamente questo momento, ad arrendersi alle limitazioni che il ciclo comporta. Essa dovrà rinunciare ad una parte dell'Ego e lasciare che le cose seguano il loro corso.

La donna che abbia la capacità di accogliere ed accettare in se il principio femminile potrà superare il fastidio dei disturbi mestruali.

A livello fisico, le mestruazioni vengono regolate dal gioco combinato dell'ormone femminile estrogeno e di quello maschile.

Questo gioco corrisponde a un atto “sessuale sul piano ormonale”. Se questa “sessualità ormonale” viene turbata, ne risulta turbata anche la mestruazione. La guarigione può avvenire soltanto riconciliandosi col proprio ruolo sessuale, fatto indispensabile per poter poi realizzare in sé il polo

opposto.”³⁹

“I disordini mestruali hanno anche a che fare con l'energia del Secondo Chakra chiamato SVADHISHTHANA in sanscrito, che significa dolcezza.

Il concetto chiave è la manifestazione emotiva cosciente, è rappresentato graficamente da una luna crescente, perchè la luna è il simbolo del Femminile, guida il cammino della nostra anima, illumina la notte, è indice di continuo movimento ciclico, vibra come le nostre emozioni, varia come i nostri stati d'animo, è il grembo materno, è la forza ricettiva che accoglie in sé la vita.

Il Secondo Chakra è il centro del sentimento, dell'emozione e della creatività, dell'energia Femminile, ed è il luogo in cui le donne raccolgono e conservano la loro energia vitale. Regola la modalità con cui esprimiamo agli altri i nostri sentimenti e il nostro sentire e ci aiuta ad avere la consapevolezza di tutte le emozioni che ci attraversano, di riconoscerle e di accettarle. E di accettare il nostro diritto a esprimerle. Ci aiuta anche ad accogliere e comprendere il sentire di chi entra in relazione con noi perchè, se abbiamo fiducia in noi stessi e in quello che sentiamo, non abbiamo bisogno di erigere muri difensivi che ci separano dal sentire del mondo. Ci consente di esprimere e sfogare le sfumature del nostro mondo interiore attraverso il pianto o il riso, oppure di gridare quando ne sentiamo il bisogno. Sede dell'empatia e della compassione, quando è aperto in modo equilibrato ci consente di percepire a trecentosessanta gradi l'altro, senza perdere la percezione di noi stessi e dei nostri confini.”⁴⁰

Interessante anche considerare che il secondo Chakra ha a che fare con l'inconscio, il suo simbolo è il coccodrillo, che simula il movimento dell'inconscio, sta sotto e viene fuori improvvisamente.

È la dimora dell'inconscio, contiene tutti i rifiuti, tutto ciò che l'individuo non accetta della propria personalità, i lati ombra. Tutte le azioni che hanno portato a reazioni che non ci piacciono.

È il chakra legato ai sensi, tutti, alla creatività, alla fiducia, alla gioia e al piacere. L'energia di questo Chakra è l'energia sessuale.

Nella sede del secondo Chakra Martina ha una ciste, nello specifico alla **Ghiandola del Bartolini** di destra, che spesso si infiamma e diventa un ascesso. Le cisti indicano paure, tensioni, ansie che, non espresse, si incistano, si concretizzano, cioè sedimentano proprio nella zona specifica del disequilibrio. Consideriamo quindi il ruolo di queste ghiandole: esse sono deputate alla lubrificazione della vagina durante l'eccitazione sessuale. Quindi posso leggere nel loro malfunzionamento, paure nei confronti della sessualità, o una diminuzione di desiderio per il sesso o per il partner. Oppure una vergogna nel mostrare all'altro la propria eccitazione. L'aspetto “trattenuto e non espresso” indicato dalla cisti può essere paura, rabbia o rancore. La tensione può riguardare anche la sfera della sessualità poiché, quando si manifesta la sintomatologia dolorosa,

39 Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke – Malattia e Destino - edizioni Mediterranee - 2013

40 Susanna Garavaglia - Diario di Psicosomatica – Ed. Tecniche Nuove – 2007

questa ha spesso come risultato di scoraggiare i rapporti sessuali.

La stessa tensione porta probabilmente alla presenza delle **varici all'ovaio**, che esprimono la difficoltà di liberarsi di ciò che è fonte di problemi e che impedisce di vivere nell'armonia e nella bellezza cui aspiriamo. Quando ci si trova a fronteggiare un problema che non si riesce a risolvere è possibile che le vene si gonfino, si dilatino e che appaiano le varici.

Sempre legato all'apparato ginecologico, Martina ha sviluppato spesso problemi con la **Candida**, che possono portarmi a domandare: “Mi trascino un senso di colpa verso il sesso che non mi permette di concedermi il diritto al piacere?”⁴¹

La liberazione dai timori e dai rimpianti e la riattivazione del desiderio può far passare i disturbi.

“Il soggetto deve chiarire il conflitto che avverte, nella sfera della sessualità, tra quello che il suo corpo gli chiede e quello che i suoi sentimenti gli suggeriscono. **La persona deve comprendere quello che il suo corpo desidera e non negarlo**, deve prenderne atto, senza rivestirlo di aspetti sentimentali estranei.”⁴²

Il modo per superare questi conflitti è cercare di rivitalizzare il proprio mondo inferiore, ad un livello più profondo e sicuro. L'animazione della vagina punta naturalmente, in primo luogo, ad una vivace e voluttuosa sessualità. Ciò significa che sarebbe necessario ritrovare l'accesso al proprio piacere, riconoscendo la sessualità come naturale, apprezzarla e infine far uscire tutto l'ambito del mondo degli inferi dal “cantuccio sudicio” e trasformarlo nel prato di giochi della gioia di vivere.

Diventare la “signora” del proprio mondo inferiore.

Rispetto al discorso fatto in precedenza, relativamente ai sintomi che sono apparsi nel periodo della seconda gravidanza di Martina, è interessante il collegamento del secondo Chakra con la procreazione. Martina in quel periodo stava vivendo un momento di forte conflitto con il marito, era in discussione la loro relazione. Lei lamentava di sentirsi poco compresa e valorizzata dal marito. Stava valutando di interrompere la loro relazione, sentiva un senso di oppressione e di sottomissione da parte sua. La gravidanza inaspettata l'ha costretta a mettere da parte tutte le valutazioni su come si sentiva, per fare posto alla nuova vita che stava crescendo dentro di lei, costringendosi a decidere di mantenere la relazione con il marito. Inconsciamente aveva bloccato le sue emozioni, archiviandole, senza però risolvere il conflitto. Il conflitto taciuto e sepolto nel suo profondo ha creato il seme per il manifestarsi di quelle malattie da “peso” (edemi alle caviglie) e “cristallizzazione” delle emozioni represses di rabbia e rancore (ciste alla ghiandola del Bartolini).

Per quanto riguarda i disturbi del **sangue**, Martina oltre ai disordini mestruali, soffre anche di anemia. Il sangue, passando attraverso il cuore, è simbolo dell'amore. Rappresenta la circolazione di quell'amore. Il sangue è l'espressione dell'Io che permane sempre identico a se stesso, ovunque si

41 Claudia Rainville - Il Grande Dizionario della MetaMedicina – Sperling&Kupfer – 2010

42 I sintomi parlano – Rossella Panigatti – ed. Tealibri – 2014

trovi nel nostro organismo. L'anemia simboleggia la crisi dell'identità dell'individuo.

L'altro sintomo che accompagna Martina da tutta la vita è la **dermatite**, anche questa ha un legame molto stretto con la sessualità perchè mi parla di un'aggressività non manifestata e che prende spazio sulla pelle. “Dall'aspetto del fenomeno cutaneo bisogna dedurre che sotto vi sia un'energia calda, un fuoco. Potrebbe trattarsi di collera, oppure della “fiamma” di una passione che vuole essere riconosciuta, o di qualche altra forma di fuoco interiore. Il paziente si sente colpito letteralmente “a sangue”, come a sangue è la sua lotta che, dirigendosi per lo più contro i nemici puramente simbolici rappresentati dagli allergeni, tradisce con la sua reazione sproporzionata una forte carica aggressiva inconscia. Nel caso della pelle è in gioco la tenerezza, è un contatto fisico, sensoriale; al tempo stesso, ci fa anche da confine. Anche le dermatiti nervose, di conseguenza, riguarderanno probabilmente questi ambiti. Poiché nella malattia il contatto “esplode” dall'interno verso l'esterno, a causa del prurito che porta a grattarsi e dunque a una forma aggressiva di attenzione, ad essere implicati sono soprattutto i temi del contatto e della tenerezza. Più che chiudere il confine, la dermatite nervosa lo apre. Non vuole rinforzare la pelle, come avviene ad esempio nella psoriasi, in cui si verifica una sorta di corazzamento “il confine cutaneo dall'esterno verso l'interno”. Quando qualcosa “mi rode”, la causa non sta solo nelle reazioni per lo più allergiche della pelle, ma anche in un tema finora rimosso o comunque di cui non sono cosciente. Quale ne sia il contenuto, spesso è l'allergene a indicarlo. Insieme ai sintomi della dermatite, esso ha qualcosa che stimola, che eccita, che irrita e provoca, parole dal significato ambiguo. Solo quando si fa luce su ciò che preme dalle profondità del corpo, quando la pelle è stata grattata e “aperta”, la tensione si allenta un poco e giunge la quiete.”⁴³

Un'altra interpretazione interessante è anche legata al negare la vera essenza di se stessi. Sotto la pelle c'è il vero Sè che vuole manifestarsi e quindi irrita, infastidisce, prude. In questo caso abbiamo l'immagine energetica di qualcosa che preme, vuole uscire, che è la tensione rappresentata dal non essere liberi di essere se stessi. “Di solito il soggetto affetto da questo disturbo non agisce il potere di essere quello che è, oppure esercita in modo eccessivo l'aspetto del controllo. Per risolvere questo conflitto **la persona deve lasciare andare l'irritazione ed essere se stessa.**”⁴⁴

Torna anche in questo caso, come nei disturbi ginecologici, la necessità di accettare quello che si è e lasciar andare. Indicazione che risulta essere calzante anche per i gonfiori agli arti inferiori. Che appesantiscono, bloccano, frenano il movimento, corrispondono ad una ”palla al piede”. Sono la stasi del movimento e delle emozioni. Sono una resistenza mentale.

Martina deve imparare ad accettarsi ed amarsi con tutti i suoi lati positivi e negativi. Deve accettare quelle parti di sé che ancora le fanno paura e che la frenano nel suo percorso di vita. Deve

43 Rudiger Dahlke - Aggressione come scelta - Repressione dell'aggressività e malattia - ed. mediterranee 2004

44 I sintomi parlano – Rossella Panigatti – ed. Tealibri – 2014

abbandonare il giudizio spietato di se e la paura di non essere all'altezza. Deve accettare i suoi desideri sessuali e non reprimerli per vergogna o tabù. Deve riscoprire il suo piacere, imparare a viverlo e ad accettarlo, per poterlo donare "all'altro". Deve riappropriarsi della sua parte femminile negata e rimettere in equilibrio quella maschile che ha utilizzato finora come arma per difendersi e mantenere il controllo ed il potere su tutto. Deve mettere a tacere il suo Ego e permettere alla spontaneità e alla femminilità di venire alla luce. Una strada sicuramente importante da affrontare per lei può essere quella della pratica dell'autoerotismo per vivere nella sua intimità le sensazioni di piacere che si è negata nel rapporto con gli uomini. In modo da riscoprirle e imparare a gestirle e ad amarle, affinché possano divenire anche un dono da fare al prossimo partner.



CASO TRATTATO N. 2

Francesca, 45 anni, straniera, sposata dal 1990 nel suo paese natale con un uomo della sua nazionalità. Nel 1995 si separa, non ha ancora figli, torna a vivere con la famiglia.

A 28 anni, nel 1998, viene a vivere in Italia, lascia con la madre la terra di origine, in quanto la mamma si separa dal padre. Il padre non sopportava le donne, la mamma era sottomessa. Ha un fratello che poco prima si è trasferito in Canada, con il quale non ha mai avuto rapporti sereni.

Arrivata in Italia, riallaccia la relazione con l'ex marito e nel 2000 hanno una figlia, nel 2001 un figlio. Attualmente vive con il marito, i figli e la madre. È infelice della sua relazione matrimoniale.

Lavora con il marito, hanno un'attività in proprio. Lei si occupa della parte amministrativa e d'ufficio. Non è il lavoro che vuole fare. Ha studiato per avere una sartoria. Quando si era separata aveva aperto la sua attività ed era molto felice. Ora ha perso la stima in se stessa. Sta facendo un percorso con una psicoterapeuta dal 2011.

Chiede il mio aiuto dicendo che da quando ha avuto problemi con la sua malattia non sente più nessuna sensazione a livello sessuale, né di piacere né di eccitazione o di desiderio.

VUOLE RICONQUISTARE LA SUA AUTOSTIMA.

Anamnesi remota

- Nel 2010 ha un episodio della durata di un mese, di forti dolori a entrambi gli omeri, al punto da non poter più sollevare le braccia. Nel mese di ottobre esegue dei controlli e le diagnosticano una forte infiammazione. Si sottopone ad una massiccia cura di antinfiammatori e antidolorifici. Questo tipo di dolore lo aveva avuto anche in passato, in modo saltuario con ripetizione di un paio di volte all'anno, ma non era mai arrivata ad una situazione così dolorosa e debilitante.
- Nel 2011 durante la psicoterapia “scopre” di essere stata vittima di un abuso sessuale, da parte del padre, quando aveva 9 anni.
- Febbraio 2011 dolore lombare irradiato al fianco destro ingravescente. Sentiva formicolii agli arti inferiori, effettua tutti gli esami di prassi che danno esiti negativi.
- La situazione continua a peggiorare, comincia a sentire delle scosse dalla schiena alle gambe, non riesce più a camminare. Accusa disestesia, e dolori diffusi con il minimo stimolo: le disturbano persino i vestiti sul corpo. Sente diminuzione della forza muscolare con affaticabilità e debolezza di tutti i muscoli.
- 13/08/2011 effettua risonanza magnetica che evidenzia multiple lesioni focali (formazioni tumorali) di dimensioni da qualche millimetro a 20mm, a livello lombare, bacino e femori,

- a livello dorsale da D7 a D9 riduzione del calibro canale midollare, con compressione dei fasci midollari.
- 29/08/2011 Laminectomia D7-D8-D9, ossia intervento di allargamento del canale spinale.
- Durante l'intervento viene scoperto un Linfoma Follicolare Non Hodgkin IV stadio (LNH).
- Gli accertamenti confermano che nessun organo è stato intaccato dal tumore.
- Ad ottobre 2011 inizia la chemioterapia che terminerà ad aprile del 2012.
- Persistono dolori irradiati anteriormente e disestesie a fascia a livello dorsale.
- Per limitare gli effetti della chemioterapia sull'apparato riproduttore, le mettono le ovaie “a riposo” con una terapia ormonale. Da questo momento non ha più avuto il ciclo mestruale.
- In abbinamento alla chemioterapia le somministrano cortisone e immunoterapia.
- A novembre 2011, subito dopo la prima chemioterapia iniziano problemi ai denti a causa di parodontite: un'inflammazione dei tessuti parodontali, che determina una perdita d'attacco dei denti rispetto all'alveolo, con conseguente formazione di tasche parodontali, mobilità dentale, sanguinamento gengivale, ascessi e suppurazioni, fino alla perdita di uno o più denti. Non riusciva più a mangiare. Anche a causa di altri due effetti collaterali:
- Ageusia: consiste nella perdita del gusto, parziale o totale: non sentiva il sale, in compenso sentiva bicarbonato come il sale.
- Stomatite: infiammazione acuta e dolorosa della mucosa della bocca che coinvolge le gengive, l'interno delle guance, il palato, la faccia interna delle labbra e la lingua.
- É molto stanca, accusa dispnea, non riesce a parlare. Per comunicare deve scrivere.
- La situazione con il marito è disastrosa. Lui le dice che prova solo pena per lei.
- Lei ha completamente dimenticato la sua femminilità e qualsiasi istinto sessuale.
- Il suo umore è variabile, ma principalmente vive in uno stato di depressione.
- Accusa Atassia: mancanza di coordinazione dei movimenti muscolari volontari, provocata da lesione del sistema nervoso. E Ipoacusia: udito ridotto.
- Fa le sue ricerche e inizia a curarsi con l'alimentazione. Limita le farine, toglie zucchero, carne, mangia più cibi crudi, tante centrifughe, e grazie alla clorofilla che consuma abbondantemente, si salva i denti.
- Intanto prosegue le cure del protocollo oncologico.
- A marzo 2014 iniziano i dolori al rene destro. É un dolore sordo, tipo colica renale, il dolore irradia da dietro fino all'inguine.
- Aprile 2014 a livello del III MEDIO del RENE DX le trovano una lesione nodulare esofitica del diametro di circa 26 mm.

- Esegue la visita urologica, chiede spiegazioni e le parlano di biopsia e asportazione.
- È stufo di farmaci e interventi, mentre è in lista per i controlli pre-intervento fa le sue ricerche e compra un estrattore. Comincia a consumare 2 litri di barbabietola al giorno e in 2 mesi migliora la sintomatologia.
- Aprile 2014 ha continui mal di testa, dati dalla terapia ormonale, perciò decide di interromperla e segue una terapia fitoterapica con progesterone naturale noto col nome di Wild Yam. Prosegue questa cura per 6 mesi, ma non ha beneficio, perciò la interrompe.
- Non viene chiamata per l'intervento e prosegue le sue cure senza consultare medici, ma continuando a leggere e ad informarsi in maniera autonoma. Continua con l'alimentazione cruda e fresca in quanto la chemioterapia uccide tutte le cellule sane e non, lasciando in giro materia inorganica che l'organismo, se non aiutato attraverso gli enzimi, non riesce ad eliminare e quindi va a depositare tutto questo nei tessuti o negli organi formando piano piano altre patologie.
- A luglio del 2014 sente di aver recuperato le forze, ricomincia a guidare, a lavorare.
- A marzo 2015 esegue il controllo periodico per il linfoma, con conferma della remissione completa, ma le confermano la presenza della formazione nodulare sul rene destro, che nel frattempo si è ridotta a 20x24mm.
- Le propongono intervento che lei rifiuta e mi dice: “LI' HO CAPITO CHE ERO SULLA STRADA GIUSTA”

Anamnesi prossima

- Amenorrea da possibile menopausa iatrogena, accusa vampate di calore.
- Il sonno è spesso disturbato da questi sintomi. Quando faceva la chemioterapia nei giorni successivi non dormiva per 2 giorni. Altrimenti non ha mai avuto disturbi del sonno.
- Probabilmente persiste il nodulo al rene, ma lei non ha più fatto controlli.
- Umore instabile. Stressata dalla situazione matrimoniale.
- Vorrebbe cambiare lavoro e realizzarsi nel suo sogno.
- Vuole riacquistare stima in se stessa.

In linea generale è in buona forma fisica. È magra ma dice che è sempre stata la sua costituzione. È freddolosa e si veste con molti strati. La pelle dei piedi e del corpo appare molto pallida. Prima del 2010 è sempre stata in buona salute ed ha sempre prediletto metodi di cura alternativi che non includessero i farmaci. Non ha mai usato contraccettivi ormonali, utilizzava il diaframma come metodo contraccettivo. Il suo ciclo mestruale è sempre stato regolare, della durata di circa 7 giorni,

senza particolare dolore. È sempre stata regolare nello svuotamento dell'intestino. Solo durante la chemioterapia ha accusato stitichezza. Attualmente le feci sono formate con cromia molto variabile per il massiccio consumo di vegetali. (es. barbabietola).

Ogni 15 giorni ha la seduta di psicoterapia, che per lei è di grande stimolo in quanto legge e si informa moltissimo. Mi dice: “I miei genitori sono, e sono stati i libri”.

LA STORIA DI FRANCESCA

Conosco Francesca a dicembre del 2014, mi racconta che ha sempre avuto un rapporto difficile con la sessualità. In parte per l'educazione ricevuta e in parte per un senso di vergogna che l'ha sempre accompagnata. L'unico uomo con cui ha avuto rapporti in vita sua è il marito. Che ha sposato all'età di 20 anni. Con lui inizia ad avere rapporti sessuali all'età di 19 anni e li interrompe completamente a ottobre del 2010, all'età di 40 anni, quando comincia ad avere problemi di salute.

Oggi ha 44 anni e dice di non avere nessun tipo di stimolo sessuale. La sessualità non le interessa. Lei dichiara di non essere in grado di sentire le emozioni attraverso la pancia. Dice: “mi sono congelata perchè ho avuto troppi traumi, sono bloccata sul lato emotivo”. Sta facendo un percorso con una psicoterapeuta dal 2011. Nel 2011 grazie a questo lavoro Francesca ha il ricordo di aver subito, all'età di 9 anni, una violenza sessuale da parte del padre. Non riesce a ricordare le immagini di quel fatto, perchè probabilmente le ha rimosse. Ricorda però l'espressione sul volto della nonna che aveva scoperto lei e suo padre, in particolare ricorda lo sguardo della nonna, quello sguardo non è riuscita a dimenticarlo. Non dobbiamo mai minimizzare la capacità di uno sguardo di spaventare un bambino. La nonna era la madre di suo padre, ha avuto subito una reazione molto forte. Ma poi Francesca per paura ha negato tutto, difendendo il padre, dicendo alla nonna che si sbagliava. E da allora tutto è stato taciuto ed è rimasto sepolto nell'inconscio di Francesca.

Non ha nessun ricordo di atti di violenza sessuale, ma ora sa che lui aveva abusato di lei quando era molto piccola. In conseguenza di questo comportamento del padre, pur senza “saperlo” e a causa dell'educazione ricevuta, ella si è sempre vergognata del suo corpo ed era imbarazzata da ogni espressione sessuale. Non poteva permettere che si sviluppasse un sentimento sessuale, né certamente che si esprimesse. Per questo non era mai stata particolarmente interessata e attratta dalla sessualità.

A seguito di questa scoperta Francesca non riesce a manifestare la rabbia che prova dentro. Mi dice che abitualmente, anche oggi, non usa la rabbia, cerca di capire, si domanda il perchè.

All'epoca entra in uno stato di depressione, incapace di mobilitarsi per qualunque attività piacevole. La psicoanalista definisce questo comportamento “disturbo evitante”. Non ha più voglia di fare, di

vedere nessuno, inizia una fase di isolamento. Non ha più voglia di entrare in conflitto e in discussione con nessuno, nemmeno con il marito.

“Un'azione di questo tipo rappresenta un rivolgere contro se stessa la propria rabbia omicida.

Tutte le vittime di violenza presentano una considerevole rabbia repressa, equivalente in molti casi a una rabbia omicida, che non hanno potuto esprimere da bambini quando sono stati fatti soffrire.”⁴⁵

La rabbia, d'altra parte, non cade fino a quando la situazione spiacevole non scompare. E lo stesso vale per la tristezza. Ma per sentire la tristezza o la rabbia bisogna essere capaci di esprimerle.

Francesca permane in uno stato di congelamento delle emozioni che può essere modificato solo con il calore; specificamente, il calore della rabbia. La rabbia è una forza vitale positiva che possiede grandi proprietà curative. Ma non è utile concentrarsi su ciò che ha subito da bambina, perchè quel trauma appartiene al passato e non può essere riparato da azioni compiute nel presente. Il passato non può essere trasformato. Quindi c'è la necessità di andare oltre e chiudere questo capitolo. Non manifestare l'emozione di sconvolgimento per la scoperta di ciò che è successo fa sì che ella trattenga ancora dentro di sé il trauma, lo reprima all'interno del suo corpo, trasformandolo in un blocco sul piano fisico. Tale blocco si posiziona nell'area del bacino. “Le tensioni muscolari croniche causate dalla repressione di sentimenti dolorosi come la disperazione, il panico, la rabbia, l'umiliazione; non possono essere completamente allentate fino a quando essi non vengano portati alla coscienza ed espressi. Il blocco nella corazza pelvica, del trauma del passato, non sciolto con l'uso della rabbia, fa in modo che Francesca abbia una scarsa sensibilità in questa parte del corpo. Quindi nel bacino mancano le dolci sensazioni sessuali di calore e fusione. E' un problema che nasce dalla repressione delle sensazioni sessuali dell'infanzia.”⁴⁶

Francesca elimina la sensibilità sessuale perchè per lei è diventata fonte di dolore, umiliazione e vergogna. Il blocco degli impulsi sessuali, è ottenuto a prezzo di una tensione muscolare cronica, che impedisce alle sensazioni di eccitamento l'ingresso nel bacino o al bacino di muoversi al manifestarsi di un eccitamento. Quindi si trova in una situazione di blocco che alimenta il blocco stesso. Ella blocca il fluire delle emozioni sia negative, che positive, le evita. Questo impoverisce il corpo di energia, perchè sono le emozioni che danno la vitalità e il movimento al corpo. In questo modo il calo di energia riduce la sensibilità della persona. Inclusa la sensibilità sessuale e l'eccitazione presente nel suo corpo.

Francesca si è irrigidita nei confronti della sessualità, non si permette di perdere il controllo, ha paura di lasciarsi andare. Ha irrigidito il suo corpo a causa dell'odio che prova: l'odio rende freddi e duri, come la morte. Questa emozione è connessa al trauma subito nell'infanzia. Ha bisogno di recuperare l'amore, innanzitutto per se stessa, perchè l'amore è la forza calda che scioglie,

45 Alexander Lowen - *Arrendersi al Corpo* - Casa editrice Astrolabio - 1994

46 Alexander Lowen - *La Spiritualità del Corpo* - Casa editrice Astrolabio - 1994

esattamente l'opposto dell'odio che è freddo e irrigidisce. Una persona che reprime i propri sentimenti, che non si arrabbia mai non è in grado di amare.

Si potrebbe anche attribuire l'origine di questo malessere alla mancanza d'amore in termini di contatto corporeo, affetto, cure, che ella sente di aver ricevuto durante i primi anni di vita.

“Questo sentimento produce un individuo insoddisfatto ed emotivamente immaturo. La sua personalità è caratterizzata da un senso interiore di vuoto, dal bisogno delle attenzioni altrui, dal desiderio di contatto e di intimità. I suoi rapporti con gli altri sono condizionati dalla povertà di risorse interiori. Invece la maturità dipende da un senso di pienezza, dalla capacità di dare e di avere, dal desiderio d'indipendenza e dal senso di responsabilità.”⁴⁷

Si è accontentata di condividere la vita con un marito di cui è insoddisfatta, in una situazione di coppia che le “tarpa le ali”, che non le permette di trovare una sua identità, non le permette di portare avanti il suo progetto di vita, di realizzare i suoi desideri. Ha riprodotto nella nuova famiglia lo stesso senso di “solitudine” e mancanza di amore nei propri confronti, come nella sua famiglia di origine. Così come è stato il padre, così è il marito.

Da un punto di vista della MTC troviamo riscontro di questo disagio nella patologia al rene destro. In particolare, appartiene ai reni in disequilibrio, la paura nelle relazioni di coppia, la paura di perdere l'altra persona, di non essere all'altezza. Di conseguenza chi ha paura cova rabbia e rancore, emozioni che influenzano negativamente la salute del fegato. Il soggetto entra in una sensazione di depressione, causata dalla repressione della rabbia.

Ed il Fegato per la MTC rappresenta il rapporto con il padre. Nelle patologie di Francesca abbiamo un Fegato che fatica a lavorare a causa di una loggia Acqua in difficoltà che non nutre il Legno. Da qui il disturbo legato al ciclo mestruale scomparso, l'umore instabile, l'assenza di desiderio sessuale e la difficoltà a portare avanti il progetto di vita. Lei è in rottura con il padre, ed è lui che ha il compito di dare l'identità al figlio, che gli permette di avere lo sguardo alla pianificazione e alla realizzazione del progetto di vita.

Francesca a causa del suo squilibrio nella loggia Legno cerca cause esterne per la sua sensazione di impotenza e conseguente insoddisfazione, senza capire che questa proviene dal suo interno. Benché il genitore o il compagno raramente siano un vero ostacolo alla crescita, le persone con uno squilibrio nel Legno portano spesso risentimenti verso di essi.

TRATTAMENTO IN NATUROPATIA

Con Francesca ho deciso di lavorare con il Trattamento Metamorfico per svariati motivi.

47 Alexander Lowen Amore e orgasmo saggi Universale Economica Feltrinelli 2011

Innanzitutto sta già lavorando con una psicoterapeuta, di conseguenza non ho voluto interferire nel percorso già avviato. I sintomi sono legati ad un trauma molto profondo che per anni è stato represso nell'inconscio, di conseguenza per rispetto della persona ho preferito non approfondire lo stato di salute fisico ed emotivo. Solo in un secondo momento, in accordo con lei, abbiamo ripercorso tutto l'iter della malattia e dei vari sintomi correlati e degli effetti collaterali; perchè ella si è prestata a fornirmi tutte le informazioni per permettermi il lavoro della tesi. Infine, in una situazione post-intervento e post chemioterapica e con una formazione, seppur benigna, in atto, ho rispettato l'astensione dalla riflessologia plantare.

La Tecnica Metamorfica lavora nel rispetto della libertà interiore altrui, senza interferenze, né giudizi provenienti dall'esterno. Essa permette alla Forza Vitale della persona di muoversi e di fluire autonomamente per ritrovare la propria piena potenzialità di fondo che è la Vita. La Forza Vitale ha una sua intelligenza innata che causa la trasformazione degli schemi energetici di una persona. Essa lascia da parte i sintomi delle malattie e lavora sullo schema prenatale in quanto area che rappresenta l'epoca in cui le nostre forze e le nostre debolezze si sono inizialmente stabilite. Con questo metodo si possono produrre dei cambiamenti ai vari livelli: mentale, emotivo, comportamentale ed anche fisico. Attraverso il semplice tocco del Metamorfico, cioè un leggero sfioramento, la Forza Vitale essenziale, guidata dall'intelligenza innata del ricevente, scatena le energie ostacolate dai blocchi subiti nel periodo prenatale, dando via libera a processi di guarigione della mente, del corpo e dello spirito, aumentando la consapevolezza del "giusto sentiero" da percorrere nella vita. Ciò permetterà alla persona di eliminare naturalmente gli schemi ormai obsoleti liberandola dalle influenze del passato e permettendole di "andare oltre". La Tecnica Metamorfica mira a **trasformare gli schemi di energia**. L'energia che era coinvolta nella creazione dei vecchi schemi è liberata e può essere utilizzata per creare schemi nuovi. Essa consente di appropriarsi del proprio potere personale. Ogni cambiamento avviene originando esclusivamente dall'interno del paziente.

Questo meccanismo potrà permettere a Francesca di realizzare il suo progetto, il suo nuovo lavoro, la sua nuova vita.

Inoltre se prendiamo in considerazione la localizzazione dei sintomi di Francesca possiamo intuire che i blocchi, le corazze che non le permettono di vivere le sue emozioni trovano riscontro anche nella mappa prenatale.

Il primo problema di salute di Francesca è relativo al midollo spinale che risulta ristretto e compresso a livello delle vertebre dorsali da D7 a D9, costringendo ad un intervento di allargamento dei dischi vertebrali per liberare la compressione.

Nella mappa prenatale questo è il centro dell'azione, del movimento, che va dall'inizio dell'ottava

vertebra dorsale alla decima. Coinvolge spalle, braccia e mani: è attraverso questo centro che esprimiamo le nostre qualità di esecuzione, di creatività e di capacità di dare e anche il modo in cui viviamo e gestiamo la nostra vita. Possiamo perciò supporre che qualcosa nel periodo della sua gestazione, in particolare nelle settimane dalla 18-22° può aver influenzato il manifestarsi dei sintomi di Francesca che si è ritrovata a non poter più muovere le braccia, ad avere dolori fortissimi prima agli omeri e poi dal bacino in giù, che le hanno completamente impedito l'azione e la messa in atto del suo progetto e qualsiasi tentativo di movimento.

“Il Trattamento Metamorfo si concentra su di una struttura atemporale e sulla forza vitale che vi scorre dentro. A questo fatto è collegata la relazione del periodo di gestazione con la colonna vertebrale e si comprende come le situazioni di stress insorte in questo periodo si manifestino a livello spinale estendendosi di lì all'interno del corpo. Poiché il periodo di gestazione fa parte del passato, ne consegue che il lavoro della Tecnica Metamorfo riguarda quel tempo: ma il tempo non è qualcosa di lineare e gli eventi del passato sono ancora con noi. Allentando la struttura del tempo, la forza vitale del paziente può modificare le caratteristiche formatesi nel passato (che sono ancora attive) e scioglierle, creando così una maggiore libertà interiore. In questo modo la capacità del paziente di guarire se stesso è veramente all'opera.”

Possiamo fare anche un'altra riflessione relativamente alla colonna vertebrale. Le ossa sono quanto di più profondo esiste nel nostro corpo, ciò intorno al quale tutto è costruito, ciò su cui tutto si regge, poggia. Ospitano il midollo, simboleggiano il nostro inconscio.

I dolori intorno alla settima dorsale sono spesso connessi alla collera perchè non ci sentiamo sostenuti sul piano affettivo. Questo può originare dalla scoperta del comportamento del padre ma anche dalla difficoltà che Francesca ha nella relazione con il marito.

Le ossa inoltre, insieme ai denti, alle orecchie ed ai reni, appartengono alla Loggia Acqua, che in questo soggetto è in evidente disequilibrio. Il suo corpo è colpito ad ognuno di questi organi o apparati da diverse patologie. In particolare oggi permane una formazione benigna al rene destro. La parte destra del corpo riflette l'aspetto maschile ossia l'aspetto intellettuale, conscio, estroverso, logico che la maggior parte di noi usa nella vita di tutti i giorni. Poiché riflette l'energia maschile, nelle donne può rappresentare il conflitto riguardo all'integrazione del maschile nel proprio femminile. Può rappresentare anche il conflitto aperto ed acceso con persone di sesso maschile collegate a Francesca.

I reni inoltre rappresentano anche il senso di appartenenza alla famiglia, e questo è uno dei nodi di Francesca, che mi racconta che la mamma non è mai stata il suo punto di riferimento, in quanto non la considera forte. Infatti a lei ha raccontato da poco della violenza subita. Senza che lei ne sia rimasta troppo coinvolta. Per quanto riguarda il padre mi dice che ultimamente avrebbe voluto

parlare con lui al telefono, ma ha cambiato idea dopo aver visto una sua foto recente, dato che non lo vede dal 1998, e questa le ha provocato repulsione e rifiuto.

L'acqua ha a che fare anche con gli antenati e tutto il legame dell'individuo agli antenati nel periodo prenatale.

OSSERVAZIONI DURANTE I TRATTAMENTI

Arriva per i trattamenti sempre di corsa, trafelata e senza smettere di parlare nemmeno un secondo.

Spesso dimentica gli appuntamenti e non si presenta, oppure si presenta con notevole ritardo.

Eseguiamo il trattamento metamorfico completo: piedi, mani e testa.

Impiega parecchio a rilassarsi una volta stesa sul lettino. Resta in silenzio solo il tempo necessario per “le aperture” e poi ricomincia a parlare. Racconta del lavoro con la psicoterapeuta, dei libri che legge, dei figli, del lavoro, dei suoi desideri. Mi racconta del passato quando aveva aperto il suo negozio.

Quando si presenta per il secondo trattamento mi racconta di aver avuto una discussione con il marito, per difendere i figli, e lo ha mandato via di casa. Dice di essersi stupita perchè ha fatto questa cosa con grande naturalezza. Senza arrabbiarsi, con fermezza. Dopo questo lei si è sentita molto meglio. Lui è andato via e poi è tornato dopo qualche giorno come niente fosse. Lui finge che vada tutto bene. Lei, evidentemente, glielo permette.

In una delle notti in cui il marito era via lei si è svegliata o era in dormiveglia, non riusciva a capire da dove provenisse un ronzio che sentiva. Mi dice: “era come il suono di una farfalla chiusa in un barattolo che vuole liberarsi e scappare fuori.”

Le chiedo se vuole provare a rimanere in silenzio durante l'esecuzione del trattamento e lei mi confessa che dicendole “va tutto bene, lasciati andare, fai tutto quello che senti” a lei viene un'irrefrenabile voglia di parlare.

Quando la vedo per un successivo trattamento mi mostra dei bozzetti di abiti disegnati da lei. Ha ricominciato a disegnare, ha voglia di portare avanti il suo desiderio di aprire una sartoria. Gli abiti hanno tutti il tema della farfalla disegnato.

Attualmente ha realizzato un abito da sposa per un'amica e sta frequentando dei corsi di aggiornamento per la sua futura professione di stilista.

CONCLUSIONE

Il lavoro con Francesca è stato limitato al Trattamento Metamorfico perchè non sono stati presi in

considerazione né i sintomi, né i traumi subiti. Oggi alla luce di tutto ciò che mi ha raccontato vedrei molto adatto a lei il Massaggio dell'Anima, per andare a lavorare sulle corazze, per arrivare al “nucleo autentico” della sua personalità, togliendo la corazza dolcemente e gradualmente, per ricominciare a sentire le emozioni “congelate”.

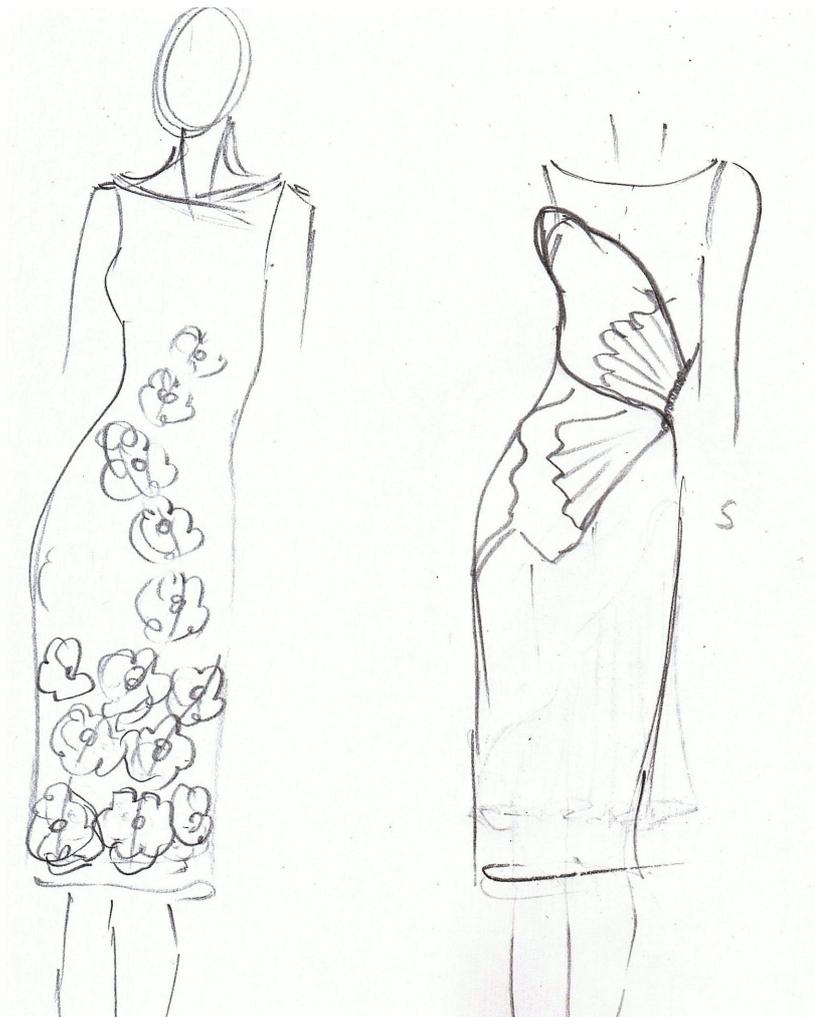
Inoltre le consiglieri i seguenti Fiori di Bach:

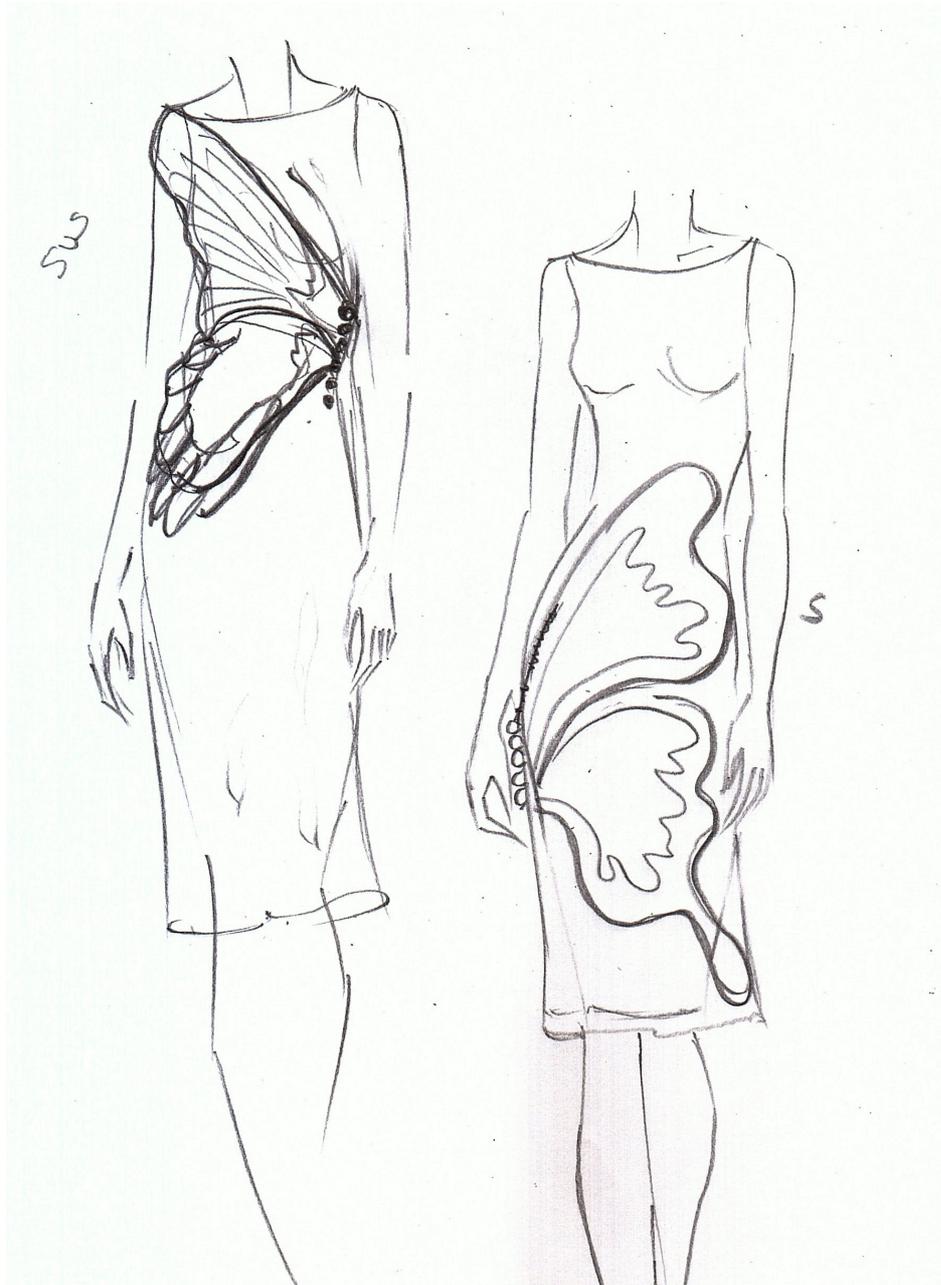
Holly: per riportare l'emozione dell'amore nella sua vita. Per se stessa e per coloro che la circondano. Proteggendola dal rancore, dall'odio e dal desiderio di vendetta.

Beech: il soggetto legno in disarmonia vuole assicurarsi che le forze esterne non lo assalgano. Beech aiuta a tollerare meglio le cose che provengono dall'esterno. E permette di concentrare lo sguardo verso se stessi, senza addossare ad altri i propri insuccessi.

Sweet Chestnut: per spezzare le vecchie catene, superare il dolore del passato e liberarsi dalla disperazione.

Per imparare a lasciarsi andare alle emozioni e all'espressione dei sentimenti si può aggiungere anche Cherry Plum e Rock Water.





Francesca, gli abiti della metamorfosi.



CONCLUSIONI

Oggi anch'io posso affermare che molti dei sintomi accusati da un individuo possono essere collegati ad un disturbo nel modo di vivere la propria sessualità.

Abbiamo visto che il corpo può presentare i sintomi in zone del corpo, come i genitali, che immediatamente fanno pensare alla sessualità, come nel primo caso di Martina. Ma che anche altre zone del corpo possono andare a confermare questa lettura. In Martina infatti anche la pelle o il ristagno dei liquidi ci parlano di una sessualità frenata, non espressa, controllata, vissuta con tensione. Un'energia sessuale che ha tanta voglia di uscire verso l'esterno ma che viene trattenuta nei “confini della pelle”, o cristallizzata nelle cisti.

Per quanto riguarda il secondo caso, non è solo la violenza sessuale subita da Francesca a farmi pensare che sia la causa del suo disinteresse per la sessualità. Sono tutti i sintomi nei vari organi che mi parlano di sessualità. Innanzitutto a essere colpito è il midollo spinale, che si trova compresso all'interno dei dischi vertebrali. Sappiamo che nei genitali esterni di uomo e donna si incontrano le terminazioni nervose di tutto l'organismo umano, specialmente dei nervi del midollo spinale. Forse questa patologia può aver influito sulla sensibilità genitale. Poi in Francesca viene colpito il Sangue (Linfoma). Pensando alla fisiologia legata all'eccitazione sessuale il sangue è il protagonista di questi processi, tanto nell'uomo, quanto nella donna: l'erezione avviene quando il sangue affluisce agli organi genitali maschili. Nella donna l'afflusso di sangue è necessario nella regione pelvica e specialmente nel plesso venoso uterino e nel plesso venoso vaginale. Il plesso venoso vaginale è una rete di vene posto su ogni lato della vagina, in modo che quest'organo viene ad essere circondato di sangue quando la donna è eccitata sessualmente. Il diffondersi del sangue nella regione pelvica femminile fa diventare turgidi e duri i tessuti dell'apparato genitale. È la presenza del sangue che determina la sensazione di calore che la donna avverte nel desiderio e nella risposta sessuale.

Oltre alla fisiologia sappiamo che il sangue è governato per la MTC da tre organi Fegato, Milza e Reni. Il Fegato è colui che dà il desiderio sessuale, i Reni sono la base per la sessualità e la fertilità. Nel caso di Francesca la formazione nodulare al rene ci parla di un'energia debole del rene che provoca un calo di interesse per le attività sessuali.

Quindi ciò che il corpo di Francesca vuole mostrarci nella sua simbologia è che l'assenza di desiderio sessuale e di riconoscimento della propria femminilità e sessualità ha portato il suo corpo ad ammalarsi, mettendo a tacere tutti gli istinti e i desideri. Perdendo anche la capacità procreativa data dalla sopravvenuta amenorrea a conclusione del quadro. Un corpo che chiude completamente i rapporti con la sfera sessuale perchè ormai “messo a riposo” dai suoi sintomi.



“Per alcuni il sesso è un'esperienza sconvolgente per la partecipazione di tutto il corpo e l'intenso eccitamento sessuale. La superficie corporea si carica, gli occhi brillano e la pelle diventa umida, calda, splendente. Le zone erogene sono irrorate dal sangue che il cuore, condividendo l'eccitamento, spinge alla superficie. Quando gli occhi degli amanti si incontrano, un fremito di eccitazione elettrizza l'intero corpo. Il desiderio del contatto è fortissimo: se esso avviene con un bacio, il corpo si ammorbidisce e sembra sciogliersi, con una dolce sensazione di languore avvertita nel basso ventre. A questo punto i genitali sono carichi di sangue, ma la carica non è travolgente perchè è in gran parte contenuta nell'addome. Il desiderio di un contatto più profondo, più intimo porta all'atto sessuale. Con la penetrazione si ha una stasi momentanea prima che cominci la danza ritmica che porta all'orgasmo. Tutto ciò accade spontaneamente fra due persone profondamente innamorate. Esse sono spinte all'unione sessuale come se fossero in stato di trance, pur avendo la consapevolezza di quanto stanno facendo. Ma al culmine del pieno orgasmo possono quasi giungere a perderla. La scarica energetica è talmente forte che l'Io è sopraffatto dal senso di liberazione. La sensazione della fusione dei corpi può essere totale, dando ai due amanti l'impressione di essere una sola persona e al tempo stesso di non essere più nei loro corpi. Dopo una forte scarica orgastica ci si sente profondamente pacati. Prima di riacquistare la coscienza del Se può sopravvenire il sonno. L'affievolirsi della coscienza durante l'orgasmo è chiamato dai francesi la “petite mort”. Dopo, si ha l'impressione di essere rinati.”⁴⁸

48 Alexander Lowen - La Spiritualità del Corpo - Casa editrice Astrolabio – 1994

RINGRAZIAMENTI

Innanzitutto ringrazio me stessa per non aver mollato, per essermi rialzata dopo ogni caduta.

Il lavoro per arrivare fino a qui è stato molto impegnativo. È stato un viaggio alla scoperta di cose che mi appartengono e che non avevo mai preso in considerazione così in profondità fino ad oggi.

Ringrazio tutti coloro che hanno creduto in me, e sono veramente tanti.

Primi tra questi la mia famiglia e le mie amicizie più care.

Il lavoro che ancora devo completare è quello di fare pace con la mia ombra, perciò ho scelto una canzone da dedicarle, da dedicarmi. Il soggetto nella canzone è al maschile, sarebbe bene modificarlo al femminile, dato che il mio lato maschile è già stato sufficientemente presente nella mia vita. Ora facciamo posto alla femminilità.

FIGURELLA MANNIOIA – PERFETTI SCOSOSCIUTI

Dove sei stato, in questi anni
quando tutto crollava intorno
ai nostri sogni e ai nostri affanni
hai mai pensato a quanti inganni
alle ferite in superficie
e a tutte quelle notti insonni
quando i silenzi si mettevano tra noi
e ognuno andava per i fatti suoi
come perfetti sconosciuti

Doveva andare tutto così
anche se adesso ci troviamo qui
sulla stessa strada, dopo una vita già spesa
Io sono stata sempre qui
a innamorarmi ogni giorno di più
di questa nostra vita
che ci ricorda ancora
che quando si ama non si perde mai

Dove sei stato, in questi giorni
oltre il muro dei segreti

vissuti come tradimenti
hai mai pensato a quanto sbagli
alle parole buttate al vento
e a tutte quelle ancora dentro
in questo quadro dipinto a fatica
dopo un'attesa che dura una vita
ma cosa vuoi farmi credere

Doveva andare tutto così
anche se adesso ci troviamo qui
sulla stessa strada, dopo una vita sospesa

Io sono stata sempre qui
a innamorami ogni giorno di più
di questa nostra vita
che ci ricorda ancora
che quando si ama non si perde mai
no, non si perde mai

Quando i silenzi si mettevano tra noi
e ognuno andava per i fatti suoi
come perfetti sconosciuti

Doveva andare tutto così
anche se adesso ci troviamo qui
sulla stessa strada, dopo una vita già spesa

Io sono stata sempre qui
a innamorami ogni giorno di più
di questa vita vera
che ci ricorda ancora
che quando si ama non si perde mai
no, non si perde mai.

BIBLIOGRAFIA

- Materiale didattico del triennio dell'Accademia di Naturopatia Conse';
- Sitografia;
- Rudiger Dahlke - Aggressione come scelta - Repressione dell'aggressività e malattia - ed. mediterranee 2004;
- Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke – Malattia e Destino - edizioni Mediterranee - 2013;
- Sigmund Freud - Tre Saggi Sulla Teoria Sessuale 1905 – Opere Vol. Iv Boringhieri Torino, 1970
- Carl Gustav Jung - La Psicologia Dell'inconscio - Ed. Grandi Tascabili Economici Newton – 1989;
- Wilhelm Reich - La funzione dell'orgasmo - Pratiche editrice – 2000;
- Alexander Lowen - Amore e Orgasmo - saggi Universale Economica Feltrinelli - 2011;
- Alexander Lowen - Arrendersi al Corpo - Casa editrice Astrolabio - 1994;
- Alexander Lowen - La Spiritualità del Corpo - Casa editrice Astrolabio – 1994;
- Osho - La canzone della Vita - Oscar Mondadori – 2003;
- Debbie Ford - Illumina il tuo lato oscuro – Macro Edizioni - 2012
- Manuel Lezaeta Acharan – La Medicina Naturale alla portata di Tutti – F.B. Edizioni snc – 2011;
- Sessualità: usi e costumi degli italiani sotto le lenzuola” Valeria Randone - Kimeric - 2011;
- I codici del piacere - Austoni, Zatti Franco Angeli, collana di psico-sessuologia – internet;
- Gabriella Mereu - La malattia: la trappola dell'eros - Ed. Arti Grafiche Pisano di Cagliari - 2005;
- La salute sessuale del terzo millennio- Dichiarazione e documento tecnico. FISS- WA (federazione italiana sessuologia scientifica, Word association for sexual health) da internet;
- Susanna Garavaglia - Diario di Psicosomatica – Ed. Tecniche Nuove – 2007;
- Eric Fromm - L'arte di Amare - Oscar Mondadori – 2009;
- Wilfried Rappenecker – I 5 Elementi e i 12 Meridiani – Edizioni Mediterranee – 2010;
- Claudia Rainville - Il Grande Dizionario della MetaMedicina – Sperling&Kupfer – 2010;
- Rossella Panigatti - I sintomi parlano - ed. Tealibri – 2014;
- Ted J. Kaptchuk – Medicina Cinese Fondamenti e Metodo – Red edizioni - 2014;
- Edward Bach – Le Opere Complete – Macro Edizioni – 2002;
- Pablo Noriega – Medicina Cinese e Fiori di Bach – ed. Centro di Benessere Psicofisico - 2014