COLLANA «BEN-ESSERE»

Dieci anni di lavoro nel campo della microbiologia hanno fornito all'Autrice il rigore, il metodo d'indagine e di analisi necessari per questa ricerca, durata a sua volta diciannove anni. L'esperienza personale della malattia (cancro, mal di schiena cronico, depressione nervosa e una quantità di operazioni) e l'autoguarigione completa che ne è seguita l'hanno condotta a testare con altri la sua convinzione: VI È UNA CORRELAZIONE fra sintomo e causa profonda, confermata dal vissuto personale di migliaia di uomini e donne che si sono rivolti a Claudia Rainville.

Se siete fra coloro che s'interrogano sul senso profondo della loro malattia, questo libro potrebbe condurvi alle cause profonde e dare il via ad un vero processo di autoguarigione.

Leggere i sintomi come messaggi del corpo: una chiave semplice, fondata su un'enorme casistica, per comprendere cosa c'è dietro una malattia e guarire.

Autrice, conferenziere e psicoterapeuta, Claudia Rainville è la fondatrice dell'approccio di Metamedicina©.

www.amrita-edizioni.com

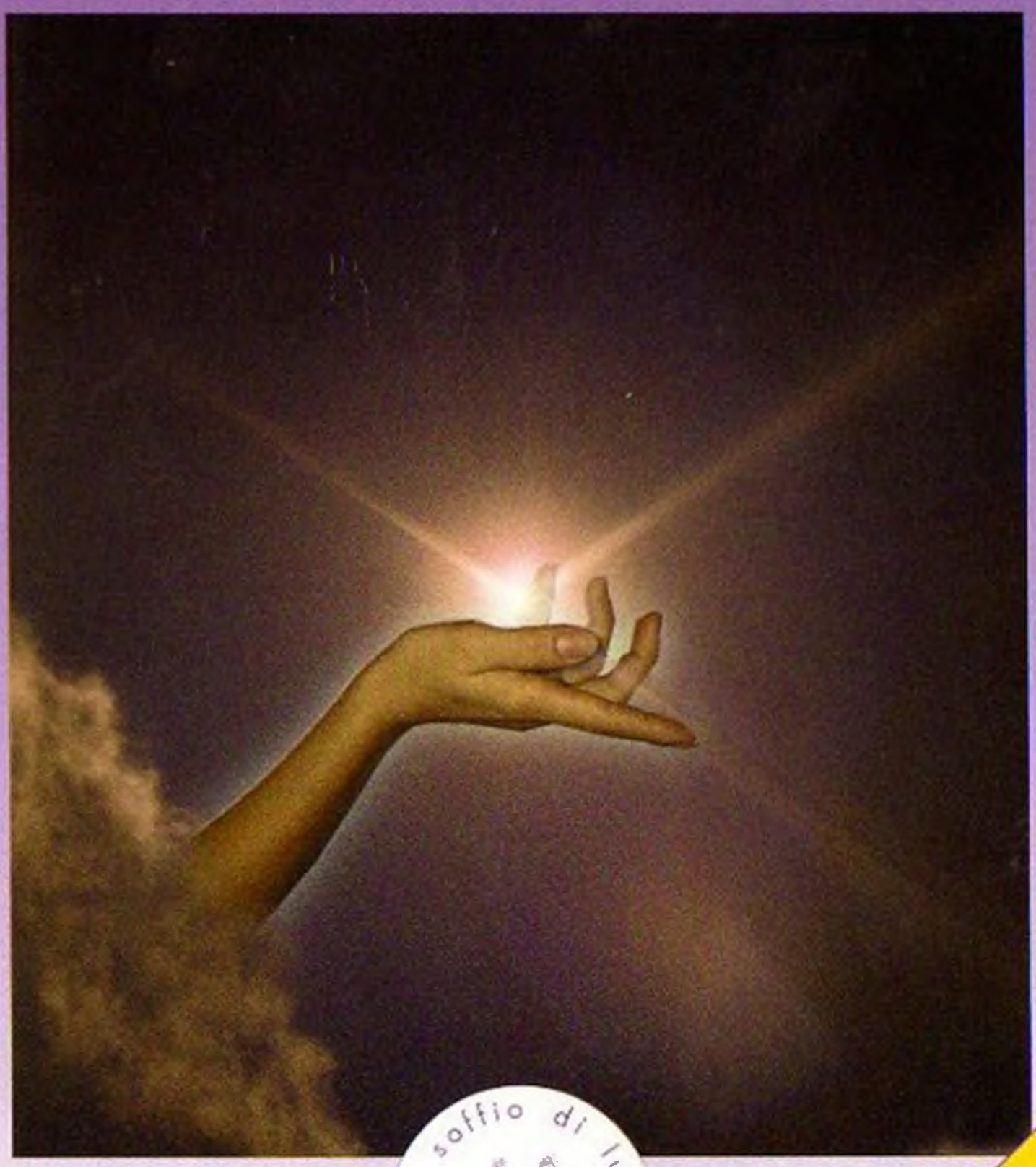
€ 24,00 IVA INCLUSA

CLAUDIA RAINVILLE

Metamedicina

Ogni sintomo è un messaggio

La guarigione a portata di mano



Edizioni un soffio di luce AMRITA

III^a EDIZIONE AGGIORNATA E AMPLIA

Metamedicina
Ogni sintomo è un messaggio

Claudia Rainville

Metamedicina
Ogni sintomo è un messaggio
La guarigione a portata di mano

III edizione, aggiornata e ampliata

Traduzione di Daniela Muggia
Copertina di Amritagraphic

Edizioni un soffio di luce **AMRITA**

PRESSO LE EDIZIONI AMRITA:

La collana BEN-ESSERE offre approcci nuovi e antichi per prendersi cura di sé, del proprio ben-essere fisico. Crediamo infatti che non vi sia antagonismo tra spirito e materia, e che al corpo vada riservata la stessa amorevole cura che riteniamo essenziale per l'anima.

della stessa Autrice:

- GUARIRE LE FERITE DEL PASSATO. Metamedicina delle relazioni affettive
- NATI PER ESSERE FELICI, NON PER SOFFRIRE. Metamedicina delle emozioni

nella collana BEN-ESSERE:

- HO UN CORPO PER GUARIRMI, decifrare biologicamente le malattie, di Christian Flèche
- VISOTONIC®, auto-lifting muscolare del viso, di Loredana De Michelis
- DI VITA IN VITA, un approccio terapeutico alla reincarnazione, di Andy Tomlinson
- AMORE: IL POTERE DELL'ACCETTAZIONE, di Lise Bourbeau
- ASCOLTA IL TUO CUORE, di Lise Bourbeau
- LA MALATTIA CERCA DI GUARIRMI, di Philippe Dransart
- TRASFORMARE LA RABBIA, del dott. Les Carter
- INTELLIGENZA EMOTIVA E RESPIRO, di Alessandro D'Orlando
- DIMMI COME SEI NATO E TI DIRO CHI SEI, di Robyn Fernance
- QUELLO CHE I DENTI RACCONTANO DI TE, della dott.ssa Michèle Caffin
- GUARIRE A SUON DI MUSICA, musicoterapia per bambini e adolescenti, di Guylaine Vaillancourt
- QUANDO IL CORPO TI DICE DI AMARTI: LE CAUSE METAFISICHE DI 500 MALATTIE, di Lise Bourbeau
- ASCOLTA IL TUO CORPO, IL TUO MIGLIORE AMICO SULLA TERRA, di Lise Bourbeau
- CHI SEI? Te lo svelano la forma del tuo corpo, il cibo che preferisci, la tua casa, la tua salute, il modo in cui parli…, di Lise Bourbeau
- LE 5 FERITE E COME GUARIRLE: rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione, tradimento, di Lise Bourbeau
- RITORNO ALLA SALUTE, del dott. Oscar Carl Simonton, Stephanie M. Simonton e J. L. Creighton
- L'AVVENTURA DELLA GUARIGIONE, del dott. Oscar Carl Simonton & Reid Henson in collaborazione con Brenda Hampton
- DI CANCRO SI GUARISCE. Le insospettate risorse dell'essere umano, di L. Renard
- LA MEDICINA SOTTOSOPRA. E se Hamer avesse ragione?, di Giorgio Mambretti e Jean Séraphin

Riceverete gratuitamente il nostro catalogo ed
i successivi aggiornamenti richiedendolo a:
Edizioni AMRITA - Casella postale 1 - 10094 Giaveno (To)
telefono (011) 9363018 - fax (011) 9363114
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com
Oppure visitando il nostro sito web:
http://www.amrita-edizioni.com

Titolo originale dell'opera: *Métamédecine. La guérison à votre portée.*
© 1995, Claudia Rainville. Les Editions F.R.J. Inc.
1099, Route de Lotbinière, Maison 204, Vaudreuil Dorion (Québec), Canada J7V 8P2.
© 2000, per l'Italia: Edizioni Amrita s.r.l., Torino.
Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare — operata dai comitati di lettura — alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

A tutti i fratelli e le sorelle della Terra,
con l'augurio che questo libro
contribuisca a farli star meglio.

RINGRAZIAMENTI

Tutti noi siamo apprendisti e insegnanti insieme.

Tengo a ringraziare dal profondo del cuore tutti gli insegnanti che sono stati messi sulla mia strada in questi anni. A volte sono state le esperienze vissute a farmi da maestro, o i libri letti, o le persone iscritte ai miei seminari, che mi hanno dato fiducia aprendomi il loro cuore per rivelarmi i loro dolorosi segreti; e a volte sono stati i lettori a scrivermi, condividendo con me sofferenze e interrogativi.

Grazie anche a tutte le persone che mi hanno sostenuta nella realizzazione, nella distribuzione e nella vendita dei miei libri: a loro va la mia più profonda gratitudine.

Un ringraziamento particolare alla dottoressa Rosa Forgittoni per la revisione di questa terza edizione italiana.

L'Autrice

Un grazie speciale a Daniela e Dario Bartolini per aver messo a disposizione il loro archivio fotografico, consentendo così la creazione della copertina.

Gli editori

INDICE

Prologo....1
Che cos'è la Metamedicina?....1
Come può intervenire la Metamedicina in un processo di guarigione?....3
Qual è il ruolo dell'operatore nella Metamedicina?....5
Come ho sviluppato l'approccio della Metamedicina....6

Prima parte - Svegliare la propria coscienza
Cap. I -Assumersi la responsabilità della propria salute e della propria felicità....15
Cosa sono le frequenze vibratorie?....19
Cosa accade dunque al momento della morte?....22
Cap. II - Il cervello e il suo ruolo nelle manifestazioni di equilibrio e squilibrio....29
La neocorteccia o materia grigia....30
Il cervello limbico....31
L'ipotalamo, voce del corpo nel cervello....39
Cap. III - Come non farsi influenzare....47
Cap. IV - Come usare bene le programmazioni....67
Cap. V - L'origine della malattia ovvero "cosa ti dice il male"....79

Seconda parte - Le chiavi dell'autoguarigione
Cap. VI - Il disagio di vivere e come liberarsene....97
Cos'è il disagio di vìvere?....97
Come liberarsi del disagio di vivere....110
Cap. VII - Il senso di colpa e le sue ripercussioni: come liberarsene.. 115
Da dove viene il senso di colpa?....115
I quattro sensi di colpa principali da cui derivano tutti gli altri....121
I nostri sensi di colpa danno luogo a una grande varietà di manifestazioni....129
Come liberarsi dei sensi dì colpa?....130
Cap. VIII - Le paure e le loro ripercussioni: come liberarsene....143
Come liberarsi dalle paure e dalle fobie....154

Come liberarsi dell'ansia, dell'angoscia e delle fobie.....157
Cap. IX - La collera e come superarla.....163
Come nasce un'emozione?.....163
Come gestire un'emozione di collera.....166
Cap. X - La vergogna e le sue manifestazioni: come superarla.....175
Provi un senso di vergogna?.....175
Come liberarsi dal senso di vergogna?.....179
Cap. XI - Come ricostruire la storia del proprio disagio o della propria malattia.....185
Prima tappa: che cosa rappresenta l'organo o la parte del corpo colpita?.....185
Seconda tappa: qual è il significato della tua malattia?.....185
Terza tappa: localizza l'affezione.....188
Quarta tappa: rintracciare la comparsa dei primi sintomi tenendo conto del contesto in cui ti trovavi.....189
Quinta tappa: verifica se il disturbo in questione può essere in risonanza con un evento analogo, vissuto in passato.....189
Sesta tappa: quali sono i vantaggi che ti derivano dal tuo disturbo?.....191
Settima tappa: questo disturbo, questa malattia, cosa ti impediscono di fare?.....191
Ottava tappa: a quale atteggiamento mentale può assimilarsi il tuo disturbo o la malattia?.....192
Nona tappa: questo disturbo, questa malattia, cosa vogliono farti capire?.....192
Decima tappa: una volta portata alla luce la causa del tuo disturbo o della tua malattia, quale azione, quale decisione può esserti favorevole?.....192
Undicesima tappa: quali sono le osservazioni o il miglioramento che hai notato dopo questa azione o soluzione? 193
Dodicesima tappa: che lezione puoi trarre da questa malattia?.....193

Terza parte - Imparare a leggere e a interpretare la simbologia del corpo
Cap. XII -La struttura portante e il sistema locomotorio.....201
Le ossa.....201
Le articolazioni.....203
I muscoli.....207
Tendini e legamenti.....209
Le spalle.....209

Le ascelle....210
Il trapezio....210
La clavicola....211
La scapola....212
Le braccia....212
I gomiti....213
I polsi....214
Le mani....215
Le dita delle mani....216
La schiena e la colonna vertebrale, con le trentatre vertebre....218
Le anche....225
I glutei....225
Nervo sciatico....227
Le gambe....227
Il femore....229
Il ginocchio....229
I polpacci....231
Le caviglie....231
I piedi....232
Il tallone....236
Le dita del piede....237
Le unghie....238
Cap. XIII - La testa e gli organi di senso....239
La testa....239
La fronte....245
Il volto....246
Le palpebre....246
Gli occhi....248
Le orecchie....253
Cap. XIV - La pelle e gli annessi cutanei....259
La pelle....259
Gli annessi cutanei....272
Cap. XV - L'apparato respiratorio....279
Il naso....279
La tromba d'Eustachio....285
La faringe (o gola)....285
Le tonsille....286
La laringe....287
La ghiandola tiroide....289
I polmoni....292
I bronchi....295

Cap. XVI - L'apparato circolatorio 299
Il cuore 299
Le arterie 304
Vene e venule 308
Il sangue e le sue manifestazioni di squilibrio 310
La milza 313
Il sistema linfatico 314
La linfa 314
Cap. XVII- L'apparato digerente 317
Labbra e bocca 318
La lingua e la saliva 320
Il palato 321
Mascelle, denti e gengive 322
Esofago 324
Diaframma 326
Lo stomaco 326
Il fegato 329
Le vie biliari 330
Il pancreas 331
L'intestino 334
L'ano 341
Cap. XVIII-L'apparato genitale e il seno 343
Apparato riproduttivo femminile 343
Apparato riproduttivo maschile 364
Cap. XIX - L'apparato escretorio e il sistema ghiandolare 377
Le vie urinarie 377
Sistema ghiandolare 384
Cap. XX - Le chiavi della salute e del benessere 395
Respirare bene 395
Alimentarsi bene 397
Fare esercizio e riposarsi 400
Sapersi rilassare 401
Come stare in buona salute, come star meglio 402
Epilogo 403
Appendice 1 405
Appendice 2 407
Note sull'Autrice 409
Indice analitico 411

PROLOGO

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

Dottor Edward Bach

CHE COS'È LA METAMEDICINA©*?

Il termine "Metamedicina" è formato dal prefisso greco *meta*, che significa "al di là" e dal sostantivo "medicina", che significa "l'insieme dei mezzi messi in atto per prevenire, guarire e alleviare le malattie".

La Metamedicina va al di là della semplice cancellazione del dolore o della scomparsa dei sintomi, incentrandosi sulla ricerca del fattore responsabile dei disturbi.

In Metamedicina, il dolore, il malessere o l'affezione sono considerati segni precursori dell'incrinarsi dell'armonia in una parte dell'organismo, e far scomparire questi segnali senza ricercare l'informazione di cui sono forieri sarebbe come disinserire l'allarme antifumo dopo che ha rilevato un focolaio d'incendio. Ignorando l'allarme, rischiamo di trovarci nel bel mezzo delle fiamme, ed è precisamente quanto fanno coloro che inghiottono una medicina senza cercare di capire quale sia l'origine del segnale. Questo non implica automaticamente che sia necessario rifiutare una medicina che potrebbe darci sollievo: significa invece non limitarsi a voler cancellare il dolore o a voler far scomparire i sintomi, ma voler eliminare anche ciò che ha potuto originarli.

A titolo d'esempio vi racconto un'esperienza personale, vissuta all'età di undici anni: avevo un orzaiolo dopo l'altro e una compagna di classe mi suggerì di rivolgermi a una sua zia guaritrice, che avrebbe potuto liberarmene. Andai a trovarla, e la donna si limitò ad appoggia-

* Metamedicina© è un marchio registrato. Non ne è consentito l'uso se non per diretta autorizzazione dell'autrice di questo libro.

re il suo anello d'oro nel punto in cui stava spuntando un nuovo foruncolo dolorosissimo; mi disse: «Vai e non ringraziarmi», cosa che io feci. Da quel giorno, non ho mai avuto un altro orzaiolo.

Mi aveva guarita? L'interrogativo è tutto qui.

Far scomparire un sintomo, un dolore o una manifestazione non significa necessariamente guarigione perché la causa che gli ha dato origine può ripresentarsi dopo un certo tempo, in modo più ampio oppure sotto una nuova forma. Fu proprio ciò che accadde a me: la mia fiducia nelle qualità terapeutiche della donna era stata sufficiente per annullare del tutto quel "segnale" del mio organismo, ma la causa che l'aveva originato non era stata eliminata sicché, in seguito, ebbi una tonsillite dietro l'altra. Questa volta mi rivolsi al medico di famiglia che mi prescrisse in un primo tempo delle compresse di iodio, che mi diedero ben poco sollievo. Poi passò agli antibiotici, i cui risultati furono piuttosto effimeri; la soluzione definitiva era di farmi operare di tonsille. L'intervento chirurgico ebbe luogo, ma la causa del problema era ancora lì sicché, in seguito, si manifestarono faringiti e laringiti.

Le cartelle cliniche sono piene di storie di questo genere; per esempio, c'è il caso di una donna a cui trovano un piccolo nodulo al seno, durante un esame di routine: il medico le raccomanda di fare una mammografia, poi una biopsia; diagnosi: fibroadenoma, ossia un piccolo tumore di natura benigna. La paziente si sente rassicurata.

Qualche anno dopo la stessa donna scopre un'altra protuberanza sul seno: non si preoccupa, pensando che si tratti probabilmente di un altro piccolo tumore benigno ma, questa volta, il seno le fa male; inoltre compaiono gangli ascellari, il che la spinge a recarsi nuovamente dal medico. Dopo gli esami adeguati, la diagnosi è: cancro.

A questo punto, interviene il chirurgo eliminando il tessuto anomalo dal seno. La paziente viene sottoposta per un anno a trattamenti di radioterapia e chemioterapia, dopo di che sembra si possa cantar vittoria. La paziente conduce una vita normale. Poi compaiono dolori alle anche, e si scopre che si tratta di un cancro alle ossa: pochi anni più tardi, la donna muore per un cancro generalizzato.

Ben inteso, non tutte le storie vanno così: non è che tutti quelli che hanno gli orzaioli finiscono necessariamente per avere in seguito tonsilliti o laringiti, e chi ha un piccolo tumore benigno al seno non necessariamente svilupperà un cancro. L'evoluzione della manifestazione è determinata dalla causa stessa che può essere temporanea o prolungata: sono le cause di grande intensità o che vengono alimentate a dar luogo a una serie di manifestazioni o a malattie gravi come il cancro, la sclerosi, eccetera.

Fintantoché si interviene sull'effetto o sulle manifestazioni che, sempre nel caso del nostro esempio, sono l'estrazione del fibroadeno-

ma, l'asportazione del seno, i trattamenti di radioterapia e chemioterapia, la causa continua a lavorare e a propagarsi proprio come un'erbaccia che viene tagliata senza estirparne le radici.

Teniamo a mente che non vi è alcuna manifestazione (dolore, indurimento, sanguinamento, eccetera) priva di causa; ogni causa produce effetti che a loro volta generano nuove cause e ancora più numerosi effetti.

Cosa avrebbe potuto fare quella guaritrice che avevo consultato quando avevo undici anni per condurmi verso una vera guarigione? Avrebbe potuto certamente usare l'anello d'oro che aveva posato sul mio orzaiolo ma, in seguito, avrebbe dovuto farmi delle domande, aiutarmi a scoprire e poi a eliminare il fattore responsabile di questi orzaioli.

Queste ultime due tappe corrispondono all'approccio tipico della Metamedicina, che può essere usato da medici, infermieri, terapeuti, guaritori, pranoterapeuti e così via per guidare la persona che si è rivolta a loro nel processo di recupero della salute. Volutamente uso il verbo "guidare", perché l'unica guarigione vera è l'autoguarigione.

Non si può guarire nessuno contro la sua volontà, e soltanto la volontà sincera di guarire può motivare una persona a operare i mutamenti necessari nei suoi atteggiamenti, nel suo sentire e nelle emozioni responsabili della sua sofferenza.

COME PUÒ INTERVENIRE LA METAMEDICINA IN UN PROCESSO DI GUARIGIONE?

La Metamedicina aiuta a ricostruire la storia di un disturbo, di una malattia o di un mal-essere profondo risalendo per quanto possibile alla comparsa dei primi sintomi; a questo scopo si usano le chiavi che orientano il "colloquio pertinente", necessario per scoprire la o le cause del male.

Quale "colloquio pertinente" avrebbe potuto mettere in atto la guaritrice se fosse stata al corrente della Metamedicina? Servendosi della simbologia del corpo e delle sue manifestazioni, avrebbe saputo che, giacché il disturbo mi colpiva gli occhi, la causa aveva a che fare con qualcosa che vedevo; inoltre avevo continue infezioni, di conseguenza mi avrebbe chiesto se c'era qualcosa che vedevo e che mi mandava in collera, o mi addolorava o mi faceva provare vergogna. Era proprio questo il mio caso: verso l'età di undici anni, assistevo continuamente a scene di violenza in famiglia, e quando vedevo mia sorella con il sangue al naso per ore perché era stata picchiata, provavo una collera furibonda nei confronti di mio fratello che esprimeva la propria sofferenza attraverso la violenza. E tuttavia avevo troppa paura di lui per osare dire anche solo una parola: la collera nel vedere quelle scene si

manifestava dunque attraverso gli orzaioli, e la mia impotenza nell'esprimerla si traduceva in tonsilliti, faringiti, laringiti. Non appena quel fratello si allontanò dalla famiglia, quando avevo quindici anni, tutto cessò.

In un primo tempo, la guaritrice avrebbe potuto dunque farmi prendere coscienza di questa collera che ribolliva in me e, in una seconda fase, avrebbe potuto aiutarmi a liberarmene facendomi capire quale fosse la ragione del comportamento aggressivo di mio fratello: non era forse stato picchiato anche lui? Non portava forse in sé una grande sofferenza, che esprimeva attraverso la violenza perché si sentiva incapace di liberare le lacrime? In tal modo, invece di giudicare mio fratello, avrei potuto comprenderlo... Chissà?! Se si fosse sentito compreso e amato, forse questo l'avrebbe aiutato, e avrebbe aiutato anche noi...

È notevole come l'aiuto che si può dare a una persona tramite la Metamedicina spesso finisca per avere ricadute positive sulle persone che la circondano. Non bisogna però credere che la Metamedicina sia un approccio semplicistico, anzi: non si limita a una causa che produce un effetto, perché **un sintomo, un dolore o una malattia possono risultare da un insieme di fattori riuniti**.

Era il caso dei miei orzaioli: c'era una seconda causa che scoprii continuando le mie ricerche, ed era connessa ad un senso di vergogna. Infatti, nel periodo degli orzaioli (mi erano venuti tra gli undici e i quattordici anni) avevo una gran difficoltà nell'ortografia, e i professori sbandieravano in classe i miei errori di francese o mi rimproveravano davanti a tutti. Va detto che storie simili possono produrre manifestazioni molto diverse a seconda delle persone: ad esempio, lo stress emotivo dovuto alla perdita di un figlio in un incidente può, per una madre, dar luogo a un cancro al seno e, per un'altra, provocare un fibroma uterino; per un'altra ancora, interverrà una depressione nervosa. Nel primo di questi casi, la madre può essersi sentita responsabile o addirittura colpevole dell'incidente occorso al figlio; nel secondo caso può essersi sentita impotente di fronte alla sofferenza del figlio e aver tenuto dentro un profondo dolore; infine, nel terzo caso, forse quel figlio era la sua ragione di vita e la morte del bambino può averle tolto il gusto di vivere, da cui è derivata la depressione.

Una stessa malattia può a sua volta avere cause molto diverse; ad esempio l'asma può esprimere, in una persona, un senso di oppressione perché si sente limitata nel suo spazio; questo spazio può riguardare tanto un bisogno di libertà quanto il bisogno di essere riconosciuto, o di avere un posto tutto per sé. In un'altra persona, può essere collegata a un senso di colpa profondo relativo alla propria nascita (se questa persona per esempio si è creduta responsabile della sofferenza di sua

madre): a causa di questo senso di colpa, la persona si vieta di vivere appieno, e lo fa impedendosi di respirare bene. In un altro caso, potrà trattarsi del bisogno di ottenere attenzione o di un mezzo per porre fine ad un conflitto fra i genitori; in un altro caso ancora tale disturbo potrà essere legato alla paura di perdere una persona affettivamente indispensabile. Per questo ci serviremo della simbologia del corpo e delle sue manifestazioni per orientare il colloquio, che è l'unico a consentirci di ricostruire la storia personale per scoprire la causa inerente.

> *Quando si vuole sfuggire ad una situazione che comporta una lezione importante per la nostra evoluzione, la malattia può obbligarci ad affrontarla.*

QUAL È IL RUOLO DELL'OPERATORE NELLA METAMEDICINA?

Consiste nell'accompagnare la persona nel suo cammino,

— aiutandola a cercare il fattore che ha causato lo spezzarsi dell'armonia del suo organismo e ha generato la sofferenza morale o fisica;
— conducendola a prendere coscienza dell'atteggiamento mentale responsabile;
— aiutandola a liberare l'emozione o il sentimento collegato a quell'atteggiamento, per esempio una preoccupazione repressa, una paura alimentata, un segreto mai rivelato, un rancore non liberato, un senso di ingiustizia, un senso di colpa, eccetera;
— guidandola nel processo di trasformazione di una convinzione che non le è di aiuto, della dolorosa chiave di lettura di un evento passato;
— incoraggiandola a prendere una decisione che le sia favorevole, o a fare un'azione precisa che comporterà il ristabilirsi dell'armonia e, di conseguenza, il ritorno della pace interiore che si manifesterà con uno stato di benessere.

Tutto questo può aver luogo soltanto in un clima di fiducia, di accoglienza, senza giudicare, in cui l'operatore può assumere il ruolo di consigliere, confidente, e a volte offrire la tenerezza di una madre, senza mai oltrepassare i limiti del suo status di accompagnatore.

Tutto ciò richiede sia compassione che distacco: compassione per comprendere la sofferenza dal più profondo del cuore, la sofferenza che l'altro a volte si rifiuta di sentire; il distacco per non approfittare del proprio ruolo di accompagnatore per esercitare la nostra volontà al posto della persona che si è rivolta a noi.

Non ci si improvvisa operatore di Metamedicina, lo si diventa gradualmente con l'esperienza e con lo sviluppo del proprio sentire. Questo avviene grazie all'amore e al desiderio sincero di contribuire a un maggiore benessere delle persone che ci chiedono aiuto.

Una guida non può condurre gli altri in territori che non ha prima esplorato lei stessa, e un operatore di Metamedicina, di conseguenza, dovrà aver imparato ad autointerrogarsi sull'origine dei suoi disturbi o delle sue malattie assumendosi la responsabilità delle propria vita, della propria salute e della propria felicità.

COME HO SVILUPPATO L'APPROCCIO DELLA METAMEDICINA

Sono nata in anticipo, con il cordone ombelicale intorno al collo, e ho impiegato più di tre settimane per aprire gli occhi, tanto che mia madre mi credeva cieca. Va precisato che la gestazione era avvenuta in circostanze terribili: sposata con un alcolista violento che la picchiava, mia madre vedeva ogni gravidanza come un vero e proprio incubo. Quando annunciò a mio padre d'essere di nuovo incinta, lui le disse: «Questo vitello che nascerà, l'ammazzerò sull'angolo della casa». La mamma era così infelice che avrebbe voluto farla finita gettandosi nel fiume, ma la sua responsabilità di madre le impediva di mettere in atto il progetto. Più si avvicinava il giorno della mia nascita, più aumentava la violenza di mio padre e una notte il suo furore fu tale che mia madre dovette scappare, rifugiandosi dai suoi genitori. Sono nata lì, con questo pesante passato fetale.

All'età di sei anni mi mandarono in collegio per cominciare le elementari. Fu un anno pieno di raffreddori, polmoniti, compresa la mia prima operazione per togliermi le adenoidi. Passai più della metà di quel primo anno di scuola in infermeria, sicché dovetti ripetere l'anno.

La storia di questo mal-essere, o per meglio dire di questo mal-di-vivere, si sarebbe manifestata in seguito attraverso molte altre affezioni, quali foruncoli, orzaioli, tonsilliti, laringiti, psoriasi, eczema, magrezza, storte, ipotensione, anemia, ipoglicemia, allergie, mal di schiena, litiasi biliare, cancro al collo dell'utero... e la lista non è completa!

Ciò che tuttavia non voglio passare sotto silenzio, è la sofferenza inespressa che mi permeava e che si traduceva in depressioni fortissime di cui le persone intorno a me non sospettavano nulla, ma nelle quali, anno dopo anno, sprofondavo. Mi sentivo così turbata dentro da pensare d'essere pazza.

Collezionavo i biglietti da visita degli ospedali, nonché le boccette delle medicine; credevo nella medicina allopatica, giacché i miei studi mi avevano orientato in quel senso, fino a conseguire una specializzazione. Ma più facevo uso di quella medicina e più mi invischiavo nella

malattia e nella sofferenza che portavo in me.

I miei tentativi di suicidio furono come ultime grida d'aiuto; e fu durante una morte clinica che rinacqui. Non furono né il lavaggio gastrico né le iniezioni a ridarmi l'energia e la voglia di vivere, ma piuttosto la voce dolce e accogliente di una giovane infermiera che, vedendomi inerte, attaccata a un respiratore, esclamò con grande compassione queste semplici parole: «Ah! Dio mio, povera micina!»

Fu dopo quell'evento che intrapresi il processo non tanto di liberarmi di quel "male di vivere" di cui ignoravo persino l'esistenza, quanto quello di comprendere cosa mi aveva condotta a tali depressioni.

Almeno all'inizio avanzai a tentoni, cercando di collegare i disturbi e le malattie che avevo avuto: avevo a disposizione un libretto di Louise Hay, *Guarisci il tuo corpo*, che proponeva un approccio metafisico.

La mia mentalità cartesiana, influenzata dalla disciplina professionale, mi imponeva d'essere un'osservatrice, di stare in guardia davanti all'idea che si possa creare o sviluppare una malattia a causa delle proprie convinzioni o dei propri atteggiamenti mentali.

Ciò che fece cadere ogni mia resistenza e mi indusse ad approfondire tale approccio, fu un mal di schiena per il quale ero in cura da due anni da un fisioterapista: una radiografia della colonna vertebrale aveva dato come esito una malformazione della quinta lombare il che, secondo la medicina, era la causa dei miei mal di schiena; si era parlato di intervento chirurgico, ma non mi sentivo abbastanza pronta per accettare quella soluzione.

Grazie al libretto di Louise Hay, misi in rapporto la schiena e l'idea di "carico": di cosa mi facevo carico? Mi facevo carico dei problemi di tutte le persone che mi circondavano, di mia madre, delle mie sorelle, dei miei amici... Perché? Per diverse ragioni, fra cui il desiderio di controbilanciare l'impressione di essere stata cattiva. Occupandomi degli altri, avevo l'impressione di essere buona. C'era anche il bisogno di essere amata, ed era persino una ragione per vivere (questo, però, l'avrei scoperto solo molti anni dopo).

Da quella presa di coscienza in poi, decisi di lasciare che gli altri affrontassero i loro problemi. Prima ero sempre io a trovar loro delle soluzioni, e molto spesso diventavo io stessa la loro soluzione; da allora, mi sarei accontentata di aiutarli ad aiutarsi, e solo se me l'avessero richiesto. Nei giorni che seguirono, potei constatare la scomparsa del mal di schiena; smisi di fare gli esercizi e i trattamenti di fisioterapia, e io che avevo bisogno di prove per credere, fui servita di barba e capelli. A questo punto incominciai a eliminare tutte le mie malattie usando questo approccio: più procedevo nelle mie scoperte, più ci guadagnavo in salute. Tuttavia, nel contempo, perdevo interesse nel mio lavoro di

microbiologa; mi dicevo: «Cosa ci faccio qui? Contribuisco a eliminare solo gli effetti, mentre sarebbe molto più importante operare per eliminare le cause».

Ma non era facile lasciare ciò che, per me, rappresentava la sicurezza economica; in quel nuovo approccio, nessuno mi offriva uno stipendio e avevo paura dell'ignoto. Fu allora che incominciarono i dolori al nervo sciatico; un dolore mi segava in due il muscolo della coscia, e soffrivo anche di stitichezza accompagnata da gas intestinali; per coronare il tutto, ebbi un'infezione alle gengive con mal di denti. Era abbastanza, bisognava che prendessi una decisione e affrontassi le mie paure, la maggiore delle quali era la paura di sbagliare, e di non poter far marcia indietro.

Fu allora che incontrai il dottor Herbert Beierle che teneva un seminario su "Essere padroni della propria vita"; gli parlai della mia indecisione, ed egli mi disse: «Nella vita non facciamo mai errori, facciamo solo esperienze. Cosa sei venuta a fare al mondo, se non a vivere esperienze per la tua evoluzione?»

Era precisamente ciò che avevo bisogno di sentirmi dire. Presi dunque la decisione di lasciare il mio lavoro, e malgrado la mia famiglia e i colleghi facessero tutto il possibile per dissuadermi, non tornai sui miei passi: diedi le dimissioni dalle mie funzioni in ambito ospedaliero. Tutti i miei malanni scomparvero. La partita, però, non era ancora vinta: ero appena all'inizio delle mie scoperte.

Frequentai un centro di crescita interiore per continuare i miei studi di metafisica, e proseguii a fare collegamenti. Restavano tuttavia ancora molti interrogativi senza risposta, e molti dei disturbi che ancora sentivo, e che certo non erano i benvenuti, non erano menzionati nel libro di Louise Hay. Per scoprirne la causa, dovetti farne le spese.

Poi feci la conoscenza di Alex Tanous, un medium che teneva seminari sulla crescita interiore, e costui mi fornì la comprensione del collegamento fra il nostro presente e il passato. Grazie a lui scoprii che molte delle difficoltà che incontriamo in età adulta sono in risonanza con situazioni emotive irrisolte del nostro passato.

Il centro di crescita personale in cui avevo lavorato per anni mi aveva dato molto: la direttrice mi aveva condotta fin dove aveva potuto, ma ormai era tempo di continuare le ricerche con le mie gambe. Le indirizzai sia verso la terapia individuale che verso la terapia di gruppo. Servendomi inizialmente delle conoscenze che avevo accumulato, approfondivo mediante una serie di domande la probabile causa del problema per il quale venivo consultata; ad esempio Antonia si rivolse a me con una leucemia acuta; i medici le avevano dato tre mesi di vita.

Non avevo alcuna idea di che cosa potesse aver causato una leuce-

mia acuta, ma sapevo, per aver studiato patologia, che si trattava di una proliferazione di globuli bianchi immaturi. In generale i globuli bianchi hanno un ruolo di difesa, sicché orientai il mio interrogatorio in quel senso. Forse che Antonia aveva avuto l'impressione di dover combattere? Forse che ora ne aveva abbastanza, di quella lotta in cui si sentiva votata alla perdita? Era proprio così. Liberando questo senso di scoraggiamento, individuando soluzioni che Antonia non aveva preso in considerazione ma che poi si rivelarono molto favorevoli, la donna guarì dalla leucemia e ritrovò la salute.

A volte mi chiedevo che cosa la persona dovesse subire a causa del disturbo o della malattia che aveva; se, per esempio, doveva smettere di lavorare, o rimanere immobilizzata, o essere privata di qualcosa, non era forse ciò che, inconsciamente, la persona desiderava? Ad esempio, l'immobilità: forse che quella persona aveva bisogno di una pausa che non si concedeva? E la gente che veniva privata di un piacere, cercava forse di autopunirsi? Le mie ricerche proseguivano in quel senso.

Quando mi chiedevano come si chiamasse questo approccio, non avevo un nome preciso da dare, e la cosa non aveva importanza: per me, contavano solo i risultati. Era ben diverso per la mia segretaria, che si sentiva imbarazzata non potendo rispondere a quella domanda. Un giorno venni invitata in una trasmissione televisiva che si intitolava *Metamedicina*, e che voleva dimostrare quanto fosse importante andare al di là dei mezzi proposti dalla medicina ufficiale: era precisamente ciò che facevo io, e da quel momento chiamai con questo termine l'approccio che andavo sviluppando.

Fu solo sei anni più tardi, dopo aver avuto in terapia più di tremila persone e dopo essermi autoguarita, che mi decisi a scrivere; pensavo: «Se ho potuto uscire da sola da questa sofferenza che mi tormentava da tanto tempo, possono farlo tutti». Avevo tante meravigliose scoperte da condividere, ma il mio timore era di non esserne capace. Affrontai questa paura tuffandomi, malgrado l'inesperienza in questo campo, nel mondo della scrittura; lasciai che il mio cuore e la mia memoria si raccontassero per mezzo della penna.

I risultati andarono ben oltre le mie speranze: il mio primo libro divenne un best-seller in brevissimo tempo, e negli anni che seguirono ricevetti una quantità di lettere provenienti da diversi paesi. In tutta quella posta che andava dall'elogio a commenti meno lusinghieri, esseri umani mi raccontavano come, con quel libro, avessero potuto liberarsi di un disturbo o di una malattia sui quali i medicinali non avevano fatto effetto. Altri mi chiedevano un consiglio o ulteriori delucidazioni, e altri ancora volevano conoscere la causa di disturbi o malattie non menzionati nel libro.

Grazie a tutte quelle lettere, ma anche grazie ai seminari e alle conferenze che continuavo a tenere, riuscii ad approfondire ulteriormente le mie conoscenze in Metamedicina; nel frattempo, però, mi accorsi che ciò che a me sembrava tanto semplice, si rivelava estremamente complesso per il profano. Presi allora coscienza che ben pochi sapevano come usare questo fantastico strumento di risveglio della coscienza che conduceva all'autoguarigione, ed è per questo che il mio libro ha subìto revisioni, correzioni, completamenti, affinché possa assumere ancora più pienamente il ruolo al quale è destinato, quello di risvegliare le coscienze.

Tutte le storie che vi leggerete sono autentiche, e molte di esse sono il frutto delle consultazioni mie o di altri terapeuti del Carrefour terapeutico di Metamedicina; sono state tuttavia un poco modificate, "camuffando" i personaggi per rispettare l'anonimato, e le abbiamo volontariamente presentate in modo sintetico per captare l'essenziale per il nostro studio. Con questo, non vogliamo dire che la storia sia stata semplice, o che avesse un'unica causa: la Metamedicina è contemporaneamente semplice e complessa. Semplice per le "chiavi" che usa, complessa per tutte le probabilità che le sono offerte.

> Le spiegazioni fornite per le diverse patologie in questo libro vanno prese unicamente in un senso probabilistico. L'approccio della Metamedicina è infatti più induttivo che deduttivo.

La causa di un disturbo o di una malattia può essere diversa da quella proposta nelle pagine seguenti.

Solo un colloquio pertinente ci permetterà di rivolgere a noi stessi o a chi ci consulta le domande giuste per smascherare la probabile causa del disturbo o della malattia in questione.

Non bisogna neppur credere che la guarigione si presenti non appena si conosce la causa; in alcuni casi la guarigione è effettivamente rapidissima, ma in altri è il risultato di un processo di trasformazione graduale; può infatti accadere che, pur avendo risolto un dato conflitto o liberata una data emozione, il corpo abbia bisogno di un certo tempo per procedere alla riparazione del tessuto o dell'organo colpito.

Questo libro non ha la pretesa di sostituirsi alle cure di un medico curante o alla terapia di un operatore: mira invece a un'introspezione personale e a una migliore collaborazione tra paziente e medico o fra l'operatore e chi si è rivolto a lui per una consultazione.

Possa essere una guida preziosa lungo la via del tuo benessere, della tua evoluzione, lungo la quale ti accompagno con tutto il mio amore, con tutta la mia fiducia nel tuo potere di guarigione.

La tua amica Claudia

PRIMA PARTE

Svegliare la propria coscienza

«La perfetta salute e il pieno risveglio
sono in realtà la stessa cosa».

Tarthang Tulku

CAPITOLO I

Assumersi la responsabilità della propria salute e della propria felicità

«La sofferenza è un correttivo che mette in luce la lezione che non avremmo compreso con altri mezzi, e non può essere eliminata fino a quando quella lezione non è stata imparata».
Dottor Edward Bach

Non possiamo parlare di Metamedicina senza tener conto della legge di responsabilità, giacché essa costituisce la condizione di base per una vera guarigione.

Quando studiavo microbiologia, interrogavo i miei professori per sapere da dove provenissero i microbi (batteri, virus, parassiti, eccetera), e mi rispondevano che questi agenti patogeni provenivano da contaminazioni. Accettavo la cosa continuando però a chiedermi dove la prima persona avesse potuto contrarre il microbo. Mi adeguai, paga della massa di conoscenze che esploravo nel mondo affascinante dei microorganismi, ma i miei interrogativi erano latenti; quando cominciai a lavorare in ospedale, ricominciai a chiedermi perché il tale si ripresentasse di continuo con infezioni urinarie, e la tal altra con vaginiti a ripetizione.

Ricordo in particolare un uomo anziano, con la tubercolosi, che praticamente non usciva mai di casa; i pochi visitatori che riceveva non avevano il bacillo di Koch a cui si attribuiva la sua malattia: dove mai aveva potuto contrarre quell'infezione?

Intuitivamente, sapevo che gli esseri umani possiedono la capacità di sviluppare la malattia sia attirando l'agente infettivo mediante la frequenza vibratoria, sia destabilizzando le molecole delle proprie cellule, consentendo in tal modo lo sviluppo di una patologia. Ma quando mi azzardavo a proporre questa ipotesi, tutti mi deridevano.

Il Mahatma Gandhi diceva: «L'errore non diventa verità solo per-

ché si propaga e si moltiplica. E la verità non diventa errore solo perché nessuno la vede».

Assumere la responsabilità di ciò che viviamo significa riconoscere e accettare che i nostri pensieri, i nostri sentimenti, i nostri atteggiamenti — proprio come le lezioni che bisogna imparare nella nostra evoluzione — abbiano dato luogo sia alle situazioni felici e infelici in cui ci siamo imbattuti sia alle difficoltà o alle gioie che viviamo attualmente.

Quando nei seminari e nelle conferenze tocco questo tasto, spesso la gente ribatte: «Sarei io che mi sono attirato un padre violento?!», «Se un bambino nasce malato, non sarà mica colpa sua», «Se mio marito ha perso il lavoro, è perché l'azienda in cui lavorava ha chiuso: non ha nulla a che vedere con lui», «Come a dire che, se ho mal di schiena, sarebbe colpa mia!», «Non pensavo che uno potesse fabbricarsi una malattia», «È davvero ingiusto. Mio figlio, che non ha fatto male a nessuno, sarà handicappato tutta la vita, mentre ci sono dei criminali che stanno benissimo».

Il mio secondo padre diceva: «C'è un'unica giustizia sulla terra, ed è la morte».

Tutte queste riflessioni traducono un'incomprensione della legge fondamentale della responsabilità, molto spesso confusa con il senso di colpa: è questa confusione a renderla difficile da accettare agli occhi di molte persone, che la leggono così: «Se questa situazione o questa malattia me la sono creata io, allora sarebbe colpa mia se sto male».

Questa chiave di lettura è sbagliata, ed è — per molti di noi — dovuta al tipo di educazione religiosa in cui siamo cresciuti. La cultura giudaico-cristiana ci ha insegnato ad affidarci a un potere superiore, Dio, e che se agiamo secondo i suoi comandamenti e pratichiamo azioni meritorie, veniamo ricompensati in questa stessa vita o dopo la morte; se invece non obbediamo ai suoi comandamenti o a quelli della Chiesa ci attende una punizione! Su questa base, alla prima difficoltà inattesa e inspiegabile automaticamente ci viene da pensare: «Cos'ho fatto di male perché debba capitare questo proprio a me?» Oppure cerchiamo un responsabile esterno, ci dev'essere per forza un "colpevole".

Così, quando una situazione ci fa soffrire, abbiamo preso l'abitudine di colpevolizzarci (credendo di essercela meritata) oppure ne accusiamo altri, o addirittura Dio.

Quando dico che essere responsabile della situazione significa che mi riconosco quale creatore di ciò che vivo, non intendo insinuare che ho creato deliberatamente una situazione gradevole o sgradevole, ma che bisogna accettare e riconoscere che i nostri pensieri, il nostro sentire, i nostri atteggiamenti o le lezioni che è necessario integrare nella nostra evoluzione, hanno generato le situazioni felici o infelici che ora

stiamo vivendo. La legge della responsabilità, di conseguenza, non ha nulla a che fare con il merito o la punizione, con la fortuna o la sfortuna, con la giustizia o l'ingiustizia, oppure con la colpa: riguarda solo il concatenarsi delle cause e degli effetti.

Non siamo forse liberi di accettare una convinzione o rifiutarla? Di scegliere le parole di cui ci serviamo? Di interpretare una parola o una situazione?

Non siamo forse liberi di amare o di odiare? Di accusare o comprendere? Di dire del male o del bene?

Non siamo forse liberi di guardare la verità in faccia o di mentire a noi stessi? Di reagire o di agire? Di alimentare la paura o di avere fiducia?

Sì, siamo liberi di pensare, di provare sentimenti, di avere le nostre convinzioni, i nostri atteggiamenti, di fare le nostre scelte.

Sebbene abbiamo, tutti quanti, questa libertà intera, non possiamo sfuggire alle conseguenze di ciò che scegliamo di dire, fare, credere.

Forse sei pronto a riconoscere il peso delle tue scelte e delle loro conseguenze, ma forse penserai: «Se una persona è al volante e un'altra la investe in pieno, non avrà mica scelto lei di avere un incidente?» No, certamente. E tuttavia, che cosa è accaduto *prima* dell'incidente perché questa persona si trovi in quel contesto?

Vediamo una situazione che è capitata a me, quando avevo undici anni: un bel giorno d'estate, mia sorella mi dice che va a fare una gita in bicicletta con un'amica un po' più grande. Io vado dalla mamma a chiederle il permesso di poterle accompagnare, e mia madre risponde: «Non se ne parla neppure, sei troppo piccola, tu resti qui». Per me la cosa non aveva alcun senso, dal momento che mia sorella aveva solo un anno più di me.

Presi dunque la bicicletta all'insaputa di mia madre e le raggiunsi. Tutto, all'andata, andò bene, ma sulla via del ritorno cominciò a piovere. All'improvviso la catena della mia bici uscì fuori dalla ruota dentata, e l'amica di mia sorella, Luce, per non perder tempo mi passò la sua bici nuova di zecca, dicendomi: «Adesso aggiusto la catena della tua e poi vi raggiungo».

Procedevamo in fila indiana lungo l'autostrada. Sull'asfalto viscido, una macchina uscì di strada e mi investì. Feci un salto acrobatico di alcuni metri e atterrai sull'asfalto: ebbi una lieve commozione cerebrale, una slogatura della caviglia sinistra e mi feci uno strappo al muscolo della natica. Ne ebbi per una settimana abbondante di ospedale.

Perché quella macchina non aveva investito mia sorella o la nostra amica Luce? Perché io? Perché furono colpiti questi organi, invece di altri? Prendendo le distanze, oggi posso fare il collegamento fra il

senso di colpa di aver disobbedito a mia madre e l'incidente. Avevo voluto fare di testa mia, e avevo avuto una commozione cerebrale; mi ero sentita in colpa per essere andata in spiaggia sfidando l'autorità materna, e mi si era rotto il legamento della caviglia, e inoltre temevo le sculacciate di mio fratello. Mi diedi dunque la sculacciata da sola, con il senso di colpa: da cui la lacerazione del muscolo della natica sinistra.

Ci si può anche chiedere perché la catena della bicicletta fosse uscita dalla ruota dentata: era forse una prima manifestazione del senso di colpa, giacché mi impediva di avanzare?

In questo ordine di idee, perché fu la bicicletta di Luce a essere danneggiata, invece della mia? Forse che Luce si sentiva a sua volta colpevole di andarsene in giro con una bicicletta costosa, nuova di zecca, mentre le nostre erano vecchie? Sebbene oggi non possa verificare la cosa, sono portata a crederlo.

> *Nulla è frutto del caso.*

Questa verità fondamentale è a volte manipolata, per esempio da certi leader che, per far leva sui loro adepti, dicono: «Il caso non esiste, e se sei venuto qui è perché hai bisogno di noi». È giusto dire che non esiste il caso, e tuttavia l'interpretazione che si può dare di questa affermazione non è necessariamente quella giusta. Può darsi che una persona si trovi in un gruppo per imparare a dire di no oppure per impiegare il proprio discernimento.

Lo stesso Buddha diceva: «*Non credete a me, verificate, sperimentate, e quando saprete da voi stessi che qualcosa vi è favorevole, allora seguitelo; e quando saprete da voi stessi che qualcosa non vi è favorevole, allora rinunciatevi*».

Un senso di colpa può essere la causa di incidenti, problemi o altre forme di autopunizione? Osserva, e trai le tue conclusioni. Puoi verificare, se hai già avuto un incidente, che cosa stavi vivendo prima di esso? Un incidente a un piede o alle gambe può essere facilmente collegato a un senso di colpa, per il fatto di precedere qualcuno che invece fa da freno, a meno che non siamo noi che, a nostra volta, ci rifiutiamo di avanzare. Un incidente a un dito può essere collegato a un certo perfezionismo; ci si può sentire colpevoli per aver eseguito un lavoro troppo in fretta o senza troppa cura.

La simbologia del corpo può aiutarci a stabilire questo collegamento fra un incidente e ciò che provavamo prima che accadesse.

D'ora in poi, se ti capita un incidente, piccolo o grande che sia, chiediti se ti sentivi colpevole di qualcosa o se ti trovavi in una situazione che ti pareva senza via d'uscita, da cui forse questo incidente ti ha liberato; i sensi di colpa non si manifestano soltanto con gli incidenti; possono avvelenarci la vita, distruggerci la salute, le occasioni per avere successo, e condurci a vivere perdite e fallimenti, impedendoci di essere felici. Approfondiremo l'argomento nel capitolo "Il senso di colpa e le sue ripercussioni: come liberarsene".

Ora, forse sei pronto ad accettare le conseguenze delle tue scelte; può darsi che tu ti sia convinto che nulla è frutto del caso per quanto riguarda gli eventi che incontriamo nella vita, per esempio gli incidenti. Puoi accettare l'idea che un senso di colpa sia in grado di generare una forma di autopunizione che si manifesta con perdite, con il rompersi di oggetti che possediamo o con certe malattie? Puoi ammettere che altri atteggiamenti mentali, sentimenti o emozioni possano a loro volta avere ripercussioni sulla nostra vita? Questo mi conduce a parlarti delle frequenze vibratorie.

COSA SONO LE FREQUENZE VIBRATORIE?

La frequenza può essere definita come il numero di cicli identici di un fenomeno per unità di tempo.

Ad esempio, la frequenza respiratoria si riferisce al numero di cicli respiratori per minuto. Gli hertz, ad esempio, sono unità di frequenza uguali a un ciclo per secondo; spesso sentiamo le stazioni radio dirci che trasmettono a 102,4 megahertz: se una stazione radio trasmette a frequenza 105,8 la voce del nostro cantante preferito, bisognerà che ci sintonizziamo su quella frequenza per riuscire a sentirlo; poco prima o poco oltre, non sentiremo nulla. Così è per la salute o la malattia.

Ogni pensiero, ogni sentimento, ogni emozione che alimentiamo vibra a una data frequenza che possiamo paragonare a una stazione trasmittente; il cervello può essere paragonato invece a uno strumento di ritrasmissione, come una radio che capta ciò che è trasmesso alla stazione sulla quale ci siamo sintonizzati scegliendo la frequenza.

Immaginiamo che una delle tue vicine venga a trovarti e ti dica: «Tu si che sei fortunato: ogni volta che vengo a casa tua sento delle bellissime canzoni alla radio, mentre da me la radio trasmette solo pessime notizie che mi mettono in ansia, e una musica che mi fa impazzire». Ti sentiresti di risponderle che sì, è una questione di fortuna, e che lei proprio non ne ha? Certo che no, perché sai benissimo che la fortuna non c'entra; le diresti invece: «Hai solo da sintonizzarti su un'altra frequenza».

Quando siamo ammalati, infelici, quando ci capitano situazioni sgra-

devoli, non è questione di sfortuna, di caso o di punizione divina: è solo la risultante della frequenza su cui ci siamo sintonizzati. Si tratta di cambiare una frequenza negativa in una positiva per osservare la scomparsa del disagio, del dolore o della malattia, il trasformarsi della situazione difficile o il miglioramento delle nostre relazioni con gli altri.

Facciamo un esempio: affido il trasloco del mio pianoforte laccato in nero a degli specialisti nel trasporto di strumenti musicali; durante il tragitto, una manovra sbagliata fa sì che il piano ondeggi, e si graffi su un fianco. Vado su tutte le furie, il sangue mi ribolle nelle vene e me la prendo con il responsabile dell'azienda traslochi, gli chiedo i danni. Sono contemporaneamente arrabbiata e triste, perché è il pianoforte che mi ha lasciato mio padre. Questa emozione mi ha svuotata di tutta l'energia, ed ecco che il giorno seguente salta fuori una di quelle "febbri" terribili sul labbro superiore, oltre a un'eruzione di pustoline sulle braccia.

L'azienda traslochi affida il piano a un restauratore che me lo rimette a nuovo. Non ho più alcuna ragione per essere in collera, e apprezzo anche il servizio che mi è stato fatto, accetto l'idea che queste cose possano accadere. Scompaiono le pustole, guarisce la febbre e ritrovo tutta la mia energia. Non sono più sintonizzata sulla frequenza della collera.

Le frequenze vibratorie possono essere alte o basse:

— le frequenze alte hanno come conseguenza il ben-essere, l'armonia, la felicità e la salute;
— le frequenze basse hanno come conseguenza il mal-essere, la sofferenza e la malattia.

Sarebbe d'altronde più giusto impiegare il termine "armonia" per definire lo stato di salute e "disarmonia" per esprimere l'assenza di armonia tipica di ciò che chiamiamo disturbi o malattie. La guarigione non è nient'altro che un ritorno allo stato di armonia.

Ricordati che sei libero di sintonizzarti su una frequenza o su un'altra.

Questo libro ha l'obiettivo di aiutarti a riconoscere le frequenze vibratorie basse, affinché tu le possa elevare per raggiungere la guarigione vera, piuttosto che un sollievo temporaneo o la scomparsa di un sintomo.

Se capiamo bene come funzionano le frequenze vibratorie, possiamo comprendere come, nel nostro mondo, diamo origine a un certo disturbo o a una certa malattia. La cosa vale anche per i vari eventi della vita.

Chi non ha mai osservato che la persona che ha paura dei cani o dei gatti li attira a sé?

I pensieri di paura hanno una frequenza vibratoria che dà luogo, nel nostro mondo, all'oggetto della nostra paura, giacché la paura ci fa fare azioni che materializzeranno ciò che più temiamo.

Mia madre mi rifiutò il permesso di andare a fare quella passeggiata in bici perché aveva paura che mi accadesse un incidente: non fu la sua paura a provocare il mio incidente, ma il mio senso di colpa; ciononostante, dal punto di vista di mia madre, la sua paura si materializzò.

Quando temiamo di perdere un essere che amiamo, la paura ci conduce ad adottare un atteggiamento di protezione eccessiva, che restringe la libertà dell'altro; sentendosi soffocato, l'altro ci lascia per poter respirare, e ciò di cui avevamo davvero paura si materializza.

Ora siamo in grado di accettare il fatto che le frequenze vibratorie sulle quali ci sintonizziamo determinano ciò che noi vivremo. E questo è vero tanto sul piano della salute, quanto sul piano dei rapporti con gli altri e su quello dei vari eventi che hanno luogo nella nostra vita.

Pensiamo ora a un bambino che nasce con una malformazione congenita, per esempio con le cataratte agli occhi o il diabete: la teoria delle frequenze vibratorie vale ancora? In un certo senso sì. Ma cerchiamo di capire perché un bambino nasce malato o handicappato.

Se le frequenze vibratorie sono presenti nelle nostre vite, lo sono in funzione di una *continuità*: variano da momento a momento, ma il loro susseguirsi costituisce una certa concatenazione.

Ad esempio, la stessa stazione può trasmettere alle sette il giornale radio, alle otto della musica ritmata, alle nove un'intervista, alle dieci un altro giornale radio, alle dieci e trenta della musica distensiva, e così via. Per quella stazione, le attività si concatenano fintantoché è in grado di trasmettere. Possiamo dunque parlare di continuità.

Forse che la nostra vita non è un concatenarsi di eventi gradevoli o sgradevoli?

Forse che questa continuità si arresta nel momento della nostra morte con la disintegrazione del nostro corpo fisico? No, continua, ma su piani invisibili ai nostri occhi fisici, esattamente come la stazione radio che continua a trasmettere anche se la nostra radio è spenta, o non più in grado di captare ciò che viene trasmesso.

Vediamo cosa accade nel fenomeno che chiamiamo morte. È un termine prodotto dall'ignoranza (nel senso di non sapere), perché in realtà nulla muore, tutto continua sotto una forma o un'altra. Per esempio, le foglie che hanno concluso il loro ciclo tornano alla terra per diventare concime per l'albero che produrrà nuove foglie.

Quando abbandoniamo il nostro involucro di carne che chiamiamo corpo fisico, ma che di fatto è solo un rivestimento, un veicolo di materia che funziona in un mondo di materia, lasciamo anche questo mondo. Ad esempio, se lascio la mia automobile per salire a bordo di un aereo, non per questo sono morta: l'aereo viaggia nell'aria. Così è per ognuno dei nostri veicoli: ognuno funziona nel mondo che gli è proprio.

Fra i più noti, abbiamo il *veicolo fisico*, ovvero il corpo di carne e ossa, che corrisponde al mondo della materia, e il *corpo astrale*, che corrisponde alle sensazioni, alle emozioni, ai sentimenti, e che funziona nel mondo astrale, chiamato anche mondo dei sogni. Questo mondo non è limitato né dallo spazio né dal tempo, è un universo di sensazioni gradevoli o sgradevoli al quale alcune religioni hanno dato il nome di "cielo" per definire gli stati gradevoli e "inferno" per gli stati sgradevoli. I sogni meravigliosi sono collegati al cielo, gli incubi all'inferno.

Poi c'è il mondo mentale, con il suo veicolo che è *il pensiero*: in questo mondo non ci sono sensazioni gradevoli o sgradevoli, ma solo il pensiero creativo. L'unico modo per interagire con questo mondo è il pensiero; questo veicolo può essere perfezionato utilizzando il pensiero creativo.

Poi viene il mondo causale, ovvero l'universo delle cause che generano effetti. Anche in questo mondo, per spostarsi ci vuole un veicolo adatto, che però resta inesplorato per la maggior parte delle persone che vivono sul nostro pianeta: penetriamo cioè allo stato latente in quel mondo, un po' come il seme di un albero che torna alla terra, e lì resterà fintantoché sarà riattivato dall'energia vitale. Così è per noi.

I maestri che governano appieno il loro veicolo causale possono operare materializzazioni o smaterializzazioni, giacché sono in grado di generare le cause o di trasformarle: è il caso di Gesù il Cristo e, oggi, del grande maestro spirituale Sai Baba che vive nell'India meridionale.

COSA ACCADE DUNQUE AL MOMENTO DELLA MORTE?

Proprio ciò che accade quando scivoliamo nel sonno, tranne per un particolare: quando entriamo nel sonno rimaniamo agganciati al corpo fisico, legati dalla cosiddetta "corda d'argento"; questa "corda" funziona come il cordone ombelicale che unisce madre e figlio, attraverso il quale il piccolo è nutrito e mantenuto in vita nel mondo uterino. La corda d'argento, infatti, serve a energizzare o animare la materia che compone il corpo fisico. Se questa corda si rompe in parte, abbiamo lo stato di coma; se si rompe completamente, il corpo fisico non sarà più alimentato dall'energia vitale, e la materia che lo compone, che veniva mantenuta in un insieme organizzato, si disorganizza. Questo è quanto chiamiamo "morte", la rottura del cordone, la disorganizzazione che corrisponde alla putrefazione del corpo. Ma non per questo è morta la vita, perché la vita è eterna e continua in un mondo vibratorio diverso.

La vita è vita. La vita non muore mai.

Il nostro corpo fisico può essere paragonato a un giocattolo a pile: se la batteria è ben carica il giocattolo può funzionare appieno, ma quando la pila si scarica il giocattolo funziona al rallentatore; se la pila è scarica, diventa inerte.

Questo è il ruolo del sonno: è il nostro periodo di inerzia, in cui si ricaricherà la pila. Per questo il riposo è importante. Quando si dice che una persona "sta tirando troppo la corda", significa che non rispetta i tempi di ricarica necessari, e finisce per consumare la batteria che non funzionerà più appieno.

I nostri cali di energia serali ci ricordano il bisogno di ricaricarci. Allora dormiamo, ma dove andiamo quando il nostro corpo è disteso sul letto? Usiamo il veicolo astrale per viaggiare nel mondo astrale.

In funzione delle frequenze vibratorie sulle quali ci sintonizziamo nel momento del sonno, incontreremo elementi astrali di pari frequenza. Se ci siamo addormentati quieti e felici, entreremo in stati corrispondenti di pace e quiete; ma se invece nutriamo paure, fobie o odio, potremo sperimentare degli stati d'animo che si avvicinano a ciò che chiamiamo incubi. Ci resteremo per un po', poi lasceremo questo mondo per penetrare nel mondo mentale. Se non abbiamo il veicolo giusto, vi soggiorneremo allo stadio latente, ovvero "in attesa". Se invece abbiamo un veicolo ben organizzato, in quello stato potremo lavorare, studiare, intraprendere progetti, e tutto questo per mezzo del pensiero.

Poi lasciamo il mondo mentale per penetrare nel mondo causale: qualsiasi esperienza che ci portiamo dietro dal mondo della materia, dal mondo astrale o mentale, resta impressa nella sostanza causale fino a quando verrà nuovamente riattivata: ecco perché si dice che il nostro futuro viene programmato di notte o nel momento della nostra morte, ossia poco prima di lasciare il mondo della materia.

Facciamo un esempio concreto per comprendere perché un bambino può nascere malato, o con gravi problemi.

Maria si sente abbandonata dal padre. Un giorno, dal momento che è molto malata, il papà rimane in casa per badare a lei, mentre di solito è sempre assente. Maria comprende che, quando è malata, ci si prende cura di lei. In seguito sviluppa una malattia dietro l'altra per attrarre l'attenzione delle persone che ama; si spingerà fino a un'asma molto tenace, che la condurrà in ospedale. Qui, sentendosi nuovamente abbandonata, l'asma evolverà in problemi respiratori gravi, e Maria "muore", ovvero entra nel mondo astrale, poi nel mondo mentale e infine nel mondo causale.

Questa "anima" si era servita della manipolazione per attirare l'attenzione, e non aveva compreso che l'amore implica il rispetto della libertà. Quando questo seme-anima sarà di nuovo riattivato, si

rivestirà di sostanza mentale, di sostanza causale e poi fisica (la materia), sostanze alle quali diamo il nome di embrione, feto e neonato, a seconda dello stadio di sviluppo.

Questo neonato sarà la continuità di ciò che aveva vissuto Maria; supponiamo che abbia di nuovo un veicolo femminile, al quale sarà stato dato il nome di Giulia. I genitori di Giulia litigano spesso, e Giulia si sente messa da parte in questa situazione. Sono talmente presi dalla loro collera, dalla loro sofferenza, che Giulia ha l'impressione di non esistere per loro. Poi, un giorno, Giulia ha una crisi di epilessia: allora i suoi genitori, preoccupati, sono tutti per lei. Con questa epilessia può ottenere contemporaneamente l'attenzione e far cessare i litigi dei genitori. Giulia continua su questa strada, prima con i genitori e poi con il marito, che finisce con l'abbandonarla perché si sente impotente e non regge più le sue crisi epilettiche. La donna ripiega allora sui figli, cercando di manipolare anche loro con la malattia affinché si curino di lei. I figli sono ormai adulti, si riuniscono e decidono di metterla in un istituto. La donna si sente di nuovo abbandonata, frustrata dalla vita, piena di collera verso il marito e i figli. Muore con il cuore pieno di rabbia, ce l'ha con la vita e con tutti quelli che l'hanno abbandonata.

Giulia penetra allora nel mondo astrale nella regione delle frequenze più basse, a causa delle vibrazioni di rabbia e di rivolta che ha nutrito. Poi soggiorna nel corpo mentale e causale.

Il seme viene riattivato, si riveste di materia mentale, astrale e fisica, e il veicolo di quest'"anima" è ora maschile: lo chiamano Gianpiero. Gianpiero soffre di atassia congenita, che fin da piccolo lo costringe sulla sedia a rotelle. Verrà subito messo in istituto. Qui potrà apprezzare le persone che lo circondano, o diventare ribelle e aggressivo. Il suo comportamento sarà determinante rispetto al suo passaggio nella materia fisica quanto rispetto alla continuità.

Se Gianpiero segue la via della ribellione nei confronti della situazione che vive, non trarrà niente di favorevole per la sua evoluzione, e le sue possibilità si orienteranno sempre più verso una situazione disastrata.

Se invece opta per la via della benevolenza, e se malgrado i suoi handicap si dedica agli altri, pensa a loro, li incoraggia, si dà da fare per loro senza più ricorrere alla manipolazione ma lasciando loro tutta la libertà, la continuità che lo aspetta potrà essere quella di un neonato in ottima salute, circondato da attenzioni.

Questo può farci comprendere perché certi portatori di handicap sono veri esempi di coraggio, e hanno una grande determinazione. Attenzione però a non generalizzare, sostenendo che chiunque abbia l'epilessia o l'atassia sia una persona che vuole l'attenzione altrui; infatti, quel che può essere vero per uno può rivelarsi del tutto sbagliato per un altro.

Ricordiamo che la stessa malattia può avere cause molto diverse, proprio come una stessa causa può comportare diversissime manifestazioni.

Di conseguenza la Metamedicina si interessa a qualcosa di più della guarigione del corpo fisico, mirando invece all'integrazione della lezione da parte della persona nella sua evoluzione.

Per questo non ci si può improvvisare operatori di Metamedicina: questo richiede molta conoscenza, molta esperienza che solo il passare degli anni, il tempo e l'amore dedicati a questa scienza possono integrare. Perché si può dire che è più una scienza dell'anima che del corpo.

Eccoci dunque con una discreta idea di quale sia la prima parte della legge della responsabilità, che consiste nell'accettare il fatto che nulla è frutto del caso. Ogni cosa ha la sua ragion d'essere e, a seconda delle frequenze vibratorie generate dai nostri pensieri, dalle nostre convinzioni, dai nostri sentimenti e dalle nostre emozioni, nonché dalle parole che pronunciamo e dalle lezioni che bisognerà integrare, incontreremo nel nostro mondo gli eventi o le circostanze corrispondenti.

Una volta che questa prima parte è stata ben assimilata, non possiamo più fare le vittime dicendo: «Non è colpa mia», «non ho avuto fortuna» oppure atteggiarci a giudice in cerca di un colpevole da accusare: «È colpa sua se ho l'ulcera allo stomaco, sta sempre lì ad ascoltare le cattive notizie e questo mi fa venire l'angoscia», «è stato lui, o lei, che mi ha fatto arrabbiare», «mio padre mi ha distrutto la vita», «mia madre non mi ha mai amato, è per questo che non riesco ad essere felice».

Con la legge della responsabilità, niente vittima e niente boia. Di conseguenza non puoi accusare l'altro per ciò che stai vivendo, in quanto necessariamente c'è qualcosa in te che ti fa reagire in un dato modo, o che induce l'altro a trattarti in una data maniera. Spesso l'altro è soltanto lo specchio di noi stessi: uno può reprimere la collera e l'altro esprimerla con violenza, ma entrambi sono alle prese con la collera.

Questo non significa, però, permettere che un bambino subisca le sevizie di un genitore, permettere che i sofferenti esprimano la loro violenza senza reagire, o lasciare che popolazioni intere siano annientate dai genocidi. Se abbiamo una responsabilità individuale per quello che riguarda la nostra salute e la nostra felicità, abbiamo anche una responsabilità collettiva.

C'è una storiella secondo la quale un giorno il cervello, i polmoni e il cuore discutevano su quale di loro fosse l'organo principale; il cervello diceva: «Sono io, perché sono io che do gli ordini». I polmoni risposero: «Senz'aria non puoi funzionare, quindi i più importanti siamo noi», e il cuore: «Senza di me, l'aria non circolerebbe, e tutti e due sareste asfissiati». L'ano, sentendo la discussione, si chiuse e disse: «Quando vi sarete messi d'accordo, mi aprirò».

La storiella ci ricorda che l'organismo è prima di tutto un insieme di elementi e che, se uno di questi viene colpito, di conseguenza sarà colpito tutto l'organismo.

La terra è un organismo, precisamente come il corpo fisico: abbiamo dunque una responsabilità rispetto all'insieme, e se ci separiamo dagli altri componenti di questo grande organismo che è la terra per mezzo dell'odio, del rancore, dell'avversione e del rifiuto degli altri, il nostro organismo, ovvero il nostro corpo, ci traduce questo stato di cose con la proliferazione di cellule atipiche incapaci di cooperare le une con le altre.

Quando viviamo in armonia con noi stessi e con le persone che ci circondano, il nostro corpo riflette questa condizione con uno stato di salute in cui tutte le cellule collaborano all'armonia.

Dunque, possiamo concluderne che sta a noi assumerci la responsabilità della nostra salute e della nostra felicità; prima di concludere questo capitolo, però, vorrei sottolineare un secondo aspetto non trascurabile di questa legge fondamentale della responsabilità: se siamo pronti a riconoscere che abbiamo creato una determinata situazione o attirato a noi un determinato evento, e giudichiamo tale evento come ingiusto o negativo, questo non può che condurci a prendercela con noi stessi, spingendoci a provare dei sensi di colpa. Tuttavia, se riusciamo a capire che sono stati i nostri atteggiamenti a dar nascita a tali eventi, possiamo immediatamente accettarli senza per questo colpevolizzarci, in quanto questi atteggiamenti sono a loro volta collegati con le lezioni che è necessario assimilare lungo la nostra evoluzione.

Ecco dunque la seconda parte di questa legge, che sta nel riconoscere che la situazione creata o l'evento vissuto era necessario sulla strada dell'evoluzione; come a dire che, qualsiasi cosa abbiamo vissuto, quale che sia la malattia che ci opprime o i tragici eventi che abbiamo subìto, essi sono strumentali rispetto all'assimilazione delle leggi essenziali per la nostra evoluzione.

Se non avessi passato tutto ciò che ho passato, molto probabilmente non avrei mai scritto un libro, e non conoscerei la gioia che provo nello scrivere. Tutto è perfetto nelle lezioni di vita che bisogna assimilare, sebbene spesso lo si riconosca soltanto quando si è riusciti a prendere le distanze dall'evento. Ammetterlo ci fa acquisire maggiore elasticità nella vita di fronte alle situazioni o alle persone in cui ci imbattiamo.

Riconoscere che tutto è perfetto non significa desistere lasciando andare le cose allo sfascio, non significa non reagire più: anzi, si tratta di agire come persone responsabili invece di scegliere la via della rivolta o dell'abdicazione. Abdicare significa scoraggiarsi, credendosi preda del fato al quale non possiamo sfuggire.

Agire come persone responsabili, significa invece:

— riconoscersi come colui che crea ciò che vive;
— cercare di capire la ragione della disarmonia e la lezione da assimilare;
— passare all'azione per ritrovare l'armonia.

È con questo atteggiamento che ci guadagnerai in ben-essere, mentre progredirai lungo la strada della tua evoluzione.

CAPITOLO II

Il cervello e il suo ruolo nelle manifestazioni di equilibrio e squilibrio

«Che non sia venuto in mente a nessuno che il cervello, il computer dell'organismo, possa essere responsabile di tutte le malattie, è perlomeno strano nell'era dell'informatica».

Dottor Ryke Geerd Hamer

Possiamo benissimo paragonare il cervello umano a un computer che riceve continuamente informazioni, le elabora, le archivia, le comunica ad altri centri e invia ordini adeguati.

I computer si sono molto evoluti dacché hanno fatto la loro prima comparsa sul mercato, e questo vale anche per il cervello che ha subìto, nel corso dell'evoluzione, molte trasformazioni. I primi esseri viventi apparsi sul pianeta provenivano dall'oceano, e ad essi successero, lungo questa sorta di lignaggio, altre specie che gradualmente lasciarono il mare per strisciare sulla terra ferma. Si trattava dei rettili, a loro volta suddivisi in loricati (per esempio i coccodrilli), ofidi (i serpenti), sauri (la lucertola) e cheloni (per esempio la tartaruga).

L'evoluzione dei rettili avrebbe dato luogo da un lato agli uccelli (un'ipotesi basata sul fatto che l'uccello più antico, l'archeopteryx, aveva certo le piume, ma anche denti e uno scheletro quasi puramente da rettile) e, dall'altra, ai mammiferi anfibi. Dunque il primo cervello che si è sviluppato porta il nome di "cervello rettiliano", i cui resti corrispondono oggi a quella zona del nostro cervello chiamata tronco cerebrale, che comprende il bulbo rachidico e il mesencefalo. Il "cervello rettiliano" governa soprattutto gli istinti e i riflessi innati.

L'evoluzione proseguì la sua corsa, e millenni più tardi si vide comparire il mammifero; di conseguenza il cervello era aumentato in volume e capacità, e oggi il cosiddetto "cervello mammifero" corrisponde alla zona limbica del nostro cervello.

Altri millenni più tardi, il cervello che comprendeva la parte rettiliana e la parte "mammifera" si affinò ancor di più, grazie allo svilup-

po di un cervello costituito da due emisferi cerebrali, o neocorteccia, che fa dell'essere umano la "specie animale" più evoluta sulla terra.

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

LA NEOCORTECCIA O MATERIA GRIGIA

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

La neocorteccia è a sua volta suddivisa nei due emisferi cerebrali, l'emisfero destro e il sinistro. Si può dire che, in modo generale, l'emisfero sinistro governa le funzioni di tipo razionale, come leggere, parlare, contare, riflettere, analizzare una situazione, stabilire dei collegamenti; è dunque connesso al pensiero logico. Corrisponde al nostro lato emittente, maschile o *yang* e governa la parte destra del corpo.

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

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

Insomma, le funzioni che riguardano la materia grigia sono:

— ricevere le informazioni;
— analizzare e riflettere (emisfero sinistro), percezione globale e sensazione (emisfero destro);

— memorizzare fatti e conoscenze quali i colori, le lettere dell'alfabeto, i numeri, le arti, le scienze, eccetera.

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

IL CERVELLO LIMBICO

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

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

Prendiamo l'espressione "can scottato dall'acqua calda, teme la fredda": che significa questo proverbio? Perché mai il cane teme l'acqua fredda? In realtà teme semplicemente l'acqua. Immaginiamo che un cane randagio s'imbatta in una persona che ha terrore dei cani e che, per allontanarlo, lo innaffi d'acqua bollente. Durante quella prima esperienza l'informazione ricevuta dal cervello limbico è inoltrata alla neocorteccia per essere elaborata dai due emisferi, e la conclusione che ne risulterà sarà "acqua = pericolo", quindi da evitare. Il cervello limbico che riceve questa informazione motiva l'ipotalamo e, di conseguenza, il sistema neurovegetativo ed endocrino che agiscono sugli organi del cane fornendogli l'energia di fuga, adattando in tal modo il suo organismo alla scottatura. L'adattamento è ciò che possiamo considerare come la fase di recupero o di guarigione dell'organismo.

Inoltre la conclusione "acqua = pericolo" viene immagazzinata nella memoria emozionale del cane fra le cose da evitare. Cosa accadrà, dunque, la prossima volta che sarà irrorato di poche e inoffensive goccioline d'acqua? L'informazione "acqua" verrà ricevuta dal cervello limbico che possiede in memoria l'equivalenza tra acqua e pericolo e, immediatamente, il cervello limbico reagirà motivando di nuovo l'azione che era stata messa in atto nella prima esperienza, quando il cane si era scottato;

ordinerà dunque all'ipotalamo un surplus di energia affinché l'animale possa fuggire e proteggersi da un'eventuale ulteriore bruciatura.

Prendiamo adesso l'esempio di un'esperienza, che ho vissuto all'età di cinque anni. All'epoca mia madre lavorava fuori casa, e io l'aspettavo seduta sugli scalini, dai nonni, sapendo che sarebbe rientrata con l'autobus delle cinque di sera. La vedo che si prepara a scendere dall'autobus, le corro incontro sperando che mi prenda in braccio. Ma mia madre non lo sa. Per farmi un regalo, tira fuori dal portafoglio una monetina e me la dà. La prendo e corro dal negoziante all'angolo, a comprarmi un sacchetto di patatine.

Che cosa accade nel mio cervello?

1. L'evento: sono entusiasta all'idea di rivedere mia madre; voglio che mi prenda in braccio per farmi sentire che mi vuol bene, che sono importante per lei; lei arriva e mi dà una moneta.
   L'esperienza è recepita dalla neocorteccia, poi è inoltrata al cervello limbico che, non avendo in archivio alcun dato su questa esperienza, rimanda l'informazione alla neocorteccia affinché possa aver luogo il confronto con i due emisferi.
2. Confronto: con l'emisfero destro percepisco la situazione nella sua globalità, e ciò che sento in me è delusione: sono delusa. Con l'emisfero sinistro analizzo la situazione e dico a me stessa: «Non volevo i soldi, volevo che mi abbracciasse».
3. Conclusione: questa esperienza non è gradevole, quindi va evitata; la conclusione che ne deriva è "soldi = non amore".
4. Azione: la motivazione dell'azione da mettere in atto deriva del cervello limbico che, giacché sono delusa e triste, mi spinge ad andare in cerca di una consolazione. Questa motivazione del cervello limbico fa sì che entri nel negozio, e che usi la moneta per comprarmi le patatine che mi piacciono moltissimo. A questo punto il cervello limbico manda in memoria l'equivalenza "soldi = non amore".

1. L'informazione "entro nel negozio a comprarmi le patatine" viene a sua volta inoltrata agli emisferi neocorticali;
2. ha luogo un altro confronto:
   — emisfero destro: mi sento grande perché posso andare nel negozio da sola;
   — emisfero sinistro: non mi accade sovente di poter mangiare le patatine;
3. la conclusione sarà: quest'esperienza è gradevole, quindi da rinnovare. L'equivalenza "patatine = consolazione" si somma ora a quella precedentemente memorizzata, "soldi = non amore".
4. Azione o motivazione: d'ora in poi, ogni volta che mi sentirò sola,

triste o lasciata a me stessa, il cervello limbico ordinerà automaticamente all'ipotalamo un gusto di patatine per consolarmi.

In seguito, altri eventi simili mi faranno convertire l'equivalenza "soldi = non amore" in "beni materiali = non amore": uno di quegli eventi fu una festa di Natale in cui la mamma mi diede il regalo due giorni prima, giacché sarebbe stata assente. Dal momento che ciò che volevo davvero era la sua presenza, fui nuovamente delusa, e ne conclusi che "beni materiali = non amore".

Da adulta incontrai altre situazioni simili a quelle del passato. Ad esempio, mio marito, per farmi felice, mi offriva tutto ciò che desideravo materialmente; per poterselo permettere lavorava tantissime ore, sicché non era molto presente in casa. L'equivalenza "beni materiali = non amore" si amplificò a tal punto che mi era impossibile credere che quell'uomo mi amasse.

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

Prendiamo l'esperienza di un parto in ospedale: un neonato sta per nascere, ha passato quasi nove mesi al calduccio del corpo materno. Non appena sbuca fuori, mani abili ma che a volte mancano di dolcezza e tenerezza lo accolgono; poi tutti gli si fanno attorno, lo sottopongono a una quantità test, lo vestono e lo sistemano in una culla allineata con tante altre per ricevere le cure necessarie.

Questo tipo di nascita può rivelarsi traumatico per un neonato e avere ripercussioni sulla vita del bambino e dell'adulto che sarà, perché la conclusione di quell'esperienza potrebbe essere: "separazione = sofferenza". In seguito il bambino potrà mettersi a piangere ogni volta che una persona tenterà di prenderlo dalle braccia di sua madre e, da adulto, potrà soffrire di dipendenza affettiva, motivata proprio dalla paura della separazione.

A volte è triste scoprire come il progresso ci abbia allontanati dalle leggi naturali, dal solido buon senso: non sarebbe più sensato che il neonato potesse godere del calore della madre per un periodo di adattamento?

È notevole come si possa constatare che in paesi come l'India, laddove la donna porta il neonato a stretto contatto con il suo corpo dalla nascita fino al momento in cui comincia a camminare, non ci siano praticamente casi di depressione nervosa.

Ecco ora un altro esempio che ci farà capire il fenomeno della risonanza.

1. Evento: Benedetto ha quattro anni. Una notte si alza, sta male; va nella camera dei genitori per chiedere aiuto alla mamma; la mano-

vra sveglia il papà, che arrabbiatissimo gli dice: «Lascia dormire la mamma, fila in camera tua».

2. Confronto fra i due emisferi: con l'emisfero destro si sente triste e abbandonato alla propria sorte; con l'emisfero sinistro analizza la situazione in questo modo: «Io sto male e papà mi rimprovera; quindi non valgo nulla ai suoi occhi, non mi vuole bene». Benedetto torna in camera sua.
3. La conclusione e l'informazione memorizzata saranno: "nessuna risposta alle mie necessità = abbandono", che sottintende: "non mi vogliono bene, non valgo nulla ai loro occhi". Trattandosi di un'esperienza sgradevole sarà di conseguenza da evitare.
4. Azione: dal momento che Benedetto è triste, il cervello limbico motiva la ricerca di una consolazione. Benedetto si stringe al cuore l'orsetto di peluche, e si addormenta.

Cosa accadrà in seguito? Benedetto avrà paura di rivivere questo abbandono; di conseguenza cercherà di organizzarsi quasi sempre da solo e, anche quando si arrischierà a esprimere le sue necessità, la farà in un modo così larvato che gli altri non se ne accorgeranno neppure. Egli interpreterà di nuovo questo non accorgersi come una mancanza di interesse da parte degli altri, il che per lui significa che l'altro non lo ama.

Ogni volta che una situazione di questo genere si produrrà, oppure quando Benedetto si sentirà da solo di fronte alle difficoltà in cui avrebbe bisogno di aiuto, una gran stanchezza gli piomberà addosso, inducendolo ad andare a dormire. Questa stanchezza è l'azione del cervello limbico sull'ipotalamo che tenta di consolarlo.

Un giorno Benedetto si arrischia a chiedere a Lina, la sua fidanzata, qualcosa che per lui è molto importante: le chiede se può, dopo il lavoro, andargli a prendere un certo documento che egli deve assolutamente esaminare quella stessa sera. Lina accetta con piacere.

Uscendo dall'ufficio Lina si ferma in un negozio e si dimentica completamente del documento di Benedetto. Quando lui si reca da lei verso le otto di sera, Lina si ricorda all'improvviso che cosa le era stato chiesto: si scusa, se ne è completamente dimenticata. Benedetto reagisce con una collera fuori luogo rispetto all'evento. Pieno di rabbia, le grida: «Io non chiedo mai niente a nessuno, e per una volta che ho osato chiederti un piccolo favore, te lo sei subito dimenticato. Se questo è il valore che ho per te, allora è meglio che ci lasciamo subito».

Lina non comprende la sua reazione: ciò che non sa, è che proprio la cosa che lei considera di poco conto è per lui la fonte di grande sofferenza. Questo evento infatti è in risonanza con momenti precedenti, in cui Benedetto aveva osato chiedere qualcosa; il rifiuto e la dimenticanza altrui lo riportano allora a ciò che è registrato nella sua memoria

emozionale, ossia: "se non vi è risposta alla mia richiesta = non valgo nulla ai suoi occhi, quindi non mi ama".

Il ripetersi di queste situazioni condurrà Benedetto a isolarsi per evitare la sofferenza collegata a questo senso di abbandono. Fintantoché Benedetto non libererà dalla sua memoria emozionale l'informazione: "non valgo niente ai suoi occhi se non risponde alle mie richieste", essa gli causerà problemi nelle relazioni con gli altri, dando luogo di conseguenza a molte altre emozioni che avranno ripercussioni sulla sua salute e sul suo benessere.

> *Quando una situazione provoca in noi una reazione emotiva, vi sono forti probabilità che questa situazione sia in risonanza con un evento passato registrato nella memoria emozionale.*

Inoltre i lavori degli psicologi che si sono interessati al problema indicano che è l'informazione pervenuta all'emisfero destro a essere determinante.

Accusare l'altro di essere responsabile della nostra reazione, sperare che lui o lei cambi non è la soluzione: non appena ci ritroveremo davanti a una situazione simile (con quella persona o con un'altra), reagiremo di nuovo allo stesso modo, a meno che non trasformiamo il dato memorizzato nel cervello limbico.

> *La memoria emozionale del cervello limbico contiene la risposta a molte cause di malessere, di disturbi e di malattie.*

Vi racconterò la storia di Carola che soffre di obesità fin dall'adolescenza. Aveva appena compiuto i tredici anni, e il suo corpo aveva subìto un gradevole mutamento nell'anno precedente: da bambina che era, si era trasformata in una bella ragazza. Suo padre continuava a dirle che era bella, e si divertiva a prenderla un po' in giro a proposito del seno. Un fine settimana, la mamma deve allontanarsi e Carola resta sola a casa con il padre: durante la notte, un po' ubriaco, l'uomo si infila nel suo letto, non dice niente, ma le sue mani esplorano il corpo di Carola. La ragazza ha paura e non osa reagire. Le carezze del padre si fanno più insistenti, e si concludono con un atto di violenza. Quando esce dalla sua camera, le ingiunge: «Non parlare con nessuno di quello che è successo, altrimenti dirò che mi hai provocato, perché è esattamente quello che hai fatto: mi hai provocato». Carola è in uno stato di grande confusione, ha voglia di piangere, di urlare e di vomitare.

Vediamo cos'è accaduto nel suo cervello durante questa esperienza e quali ripercussioni essa avrà in seguito.

L'evento è recepito dalla neocorteccia, poi inoltrato al cervello limbico per essere rinviato alla neocorteccia dove ha luogo il confronto. Notiamo qui che il confronto non avviene necessariamente in modo unilaterale, ma può accadere che ci siano diversi scambi di informazione fra gli emisferi per giungere a una o più conclusioni.

Emisfero destro: Carola si sente abbandonata.
Emisfero sinistro: «La mamma mi ha lasciata sola con papà», «Non ho nessuno su cui contare».
Emisfero destro: Carola si sente colpevole.
Emisfero sinistro: «È colpa mia, sono stata io a provocarlo».
Emisfero destro: Carola si vergogna.
Emisfero sinistro: «Adesso non sono più vergine».
Emisfero destro: Carola ne prova un profondo disgusto, si sente insozzata.

Conclusione: questa esperienza è sgradevole, quindi da evitare.

"Bella = provochi l'altro, e lui ti violenta". Questo è quanto verrà memorizzato.

Per evitare di rivivere contemporaneamente il senso di colpa di essere stata provocante e la violenza da parte di colui che lei crede di aver provocato, il cervello limbico farà sì che la ragazza non debba più sentirsi dire: «Sei bella», e si fonderà sui dati che, in memoria, corrispondono al concetto di "non bella".

Dal momento che l'immagine di bellezza veicolata dai mass-media è la snellezza delle modelle, molte donne hanno imparato ad associare bellezza e snellezza; all'epoca del Rinascimento una donna snella non corrispondeva ai criteri di bellezza, sicché questa associazione è più una questione di moda e di epoca che non di chili.

A questo punto, avendo associato l'eccesso ponderale alla bruttezza, il cervello limbico, per proteggere Carola, ordinerà all'ipotalamo una ritenzione idrica e di grasso.

Ogni volta che qualcuno, malgrado i venticinque chili di troppo, le dice che è bella, il messaggio viene filtrato dal cervello limbico che automaticamente ordina altro grasso al suo fedele esecutore, l'ipotalamo.

Questo spiega perché Carola non riesce a dimagrire, malgrado le molteplici diete a cui si è sottoposta. Basta che perda qualche chilo e che qualcuno le dica che è bella perché immediatamente riprenda peso, spesso con gli interessi. Infatti nella sua memoria emozionale è registrata l'equivalenza "bella = pericolo di violenza + senso di colpa".

Il ruolo principale del cervello limbico è quello di provvedere alla nostra sopravvivenza, evitando di farci rivivere esperienze giudicate

sgradevoli e facendoci ripetere quelle che invece sono state considerate ripetibili. Il problema fondamentale del cervello limbico è che non riflette, non possiede il discernimento necessario per operare la distinzione fra le esperienze "da evitare" che invece ci sarebbero favorevoli e le esperienze "ripetibili" e che tuttavia potrebbero avere ripercussioni dannose sulla nostra salute.

Ad esempio, la persona che si ammala in seguito a una situazione in cui si è sentita abbandonata può benissimo aver memorizzato questa conclusione: "essere malato = ottengo amore e attenzione". In tal modo, ogni volta che si sentirà abbandonata o lasciata da parte, il cervello limbico ordinerà automaticamente all'ipotalamo un disturbo organico, affinché la persona si ammali e qualcuno si prenda cura di lei.

Sono queste memorie che bisogna risvegliare e liberare per liberarci da tanti malesseri, malattie, paure, angosce, sensi di vergogna, di repulsione, di impotenza, eccetera.

Come fare?

Si tratta di entrare in uno stato di rilassamento, da cui ricollocare la situazione nel suo ambito cronologico: a quale età, in quale anno, in quale momento? Si visualizzeranno le circostanze, il luogo, le parole dette, i gesti, le sensazioni provate, eccetera. Rivivendo la situazione, potrà rivelarsi salutare esprimere il non-detto: un bisogno, la delusione, la tristezza, la collera, o magari la ripugnanza e l'odio. E bisognerà permettere all'altro di dirci perché ha agito in quel modo, cosa intendeva comunicare con quelle parole; potremo sentirci dire che non si rendeva conto che ci stava facendo male, che gli dispiace, che ci chiede perdono. Bisognerà far sì che queste "equivalenze sfavorevoli" si trasformino in qualcosa di favorevole per noi.

Riprendiamo l'esempio in cui aspetto la mamma: ritorno dunque in quella situazione, e ho cinque anni. Vedo avvicinarsi l'autobus, si ferma, si apre la porta e corro verso la mamma. Ho voglia di accoccolarmi fra le sue braccia. La mamma apre il portamonete e ne estrae cinque centesimi. Me li dà. Questa volta, però, sento la bambina dirle: «Mamma, non sono i soldi che voglio; voglio amore!», e la mamma che le risponde: «Questi soldi, amore mio, rappresentano il mio lavoro, e quindi il mio amore per i miei figli. È per questo che la mamma va a lavorare, per guadagnare dei soldini per darvi da mangiare, vestirvi, e comprarvi qualche ghiottoneria». E la bambina: «Ma mamma, io voglio che mi abbracci!». La mamma: «Beh, puoi avere tutte e due le cose!», e vedo la piccola che si raggomitola fra le sue braccia. Naturalmente, tutto questo non è avvenuto quando avevo cinque anni, ma bisogna sapere che il cervello limbico non distingue tra reale e immaginario: tiene solo conto di ciò che proviamo. Quando gli fornisco queste immagini nuove,

dunque, se le vivo in modo veridico il cervello le accetta, il che automaticamente modifica l'equivalenza "soldi = non amore" in "soldi = amore di chi s'impegna per guadagnarli". Suscito inoltre la comparsa di un'altra equivalenza che mi sarà favorevole: "quando enuncio un mio bisogno = mi viene soddisfatto, con addirittura qualcosa in più".

Fintantoché mi sono attenuta all'equivalenza "soldi = non amore", ho continuato a reagire di fronte alle cose materiali, nel senso che non ne volevo. Così, ogni volta che avevo successo finanziariamente, subivo una perdita in un modo o nell'altro; oppure, se l'uomo che amavo mi dava molto materialmente, inconsciamente per me voleva dire che non mi amava, e lo lasciavo.

Inoltre, l'equivalenza "patatine = consolazione" faceva sì che, tutte le volte che ero triste, mi consolassi mangiando le patatine: e questo mi faceva affondare sempre più nella sofferenza.

> *Fintantoché ci consoliamo, non liberiamo la sofferenza di cui siamo portatori.*

Vi sono persone che hanno imparato a consolarsi con la sigaretta, altre con il cibo o i rapporti sessuali, eccetera. Quando penso che sarebbe bastato chiedere a mia mamma di abbracciarmi, comprendo di conseguenza che la chiave per uscire da questa prigione emozionale sta nello smettere di consolarmi, scegliendo invece di vivere il mio dolore esprimendolo a una persona che sappia accogliermi. Smetto di reprimerlo e me ne libero.

> *Tutto ciò che reprimiamo finisce per ritornare a galla con un'esplosione.*

E se oggi l'equivalenza è mutata in "soldi = amore", posso ricevere tanto anche materialmente dall'uomo che amo, e vedere tutto il suo amore in questi oggetti.

Questo esempio può indurti a credere che la faccenda sia facile, semplice. Semplice sì, ma non facile: quando abbiamo imparato a rifugiarci nell'emisfero sinistro per congelare le emozioni e non sentire più nulla, voler liberare e trasformare le situazioni registrate nella memoria emozionale è una vera impresa.

Vi sono persone che credono che il ri-immergersi in un'emozione vissuta drammaticamente equivalga a morire e, per proteggersi, hanno occul-

tato completamente questi ricordi. Riportarli alla coscienza non è compito facile, ma e proprio lì che sta la chiave di guarigione di molte malattie.

> *Cercando di fuggire una situazione che ci fa del male, fuggiamo anche da ciò che ci consentirebbe di liberarcene.*

Per liberare queste memorie emozionali, possiamo aver bisogno dell'aiuto di un operatore che ci affianchi in questo procedimento; quando ci si sente ben accompagnati e si ha fiducia nell'accompagnatore, il processo di liberazione è straordinario; tuttavia non può accadere senza questa condizione di fiducia, perché la paura del pericolo mette automaticamente in posizione di chiusura il cervello limbico. Ricordiamo che esso reagisce a tutto ciò che può sembrare una minaccia per la nostra sopravvivenza.

Se, a seguito di una storia d'amore finita dolorosamente abbiamo registrato l'equivalenza "amare = soffrire", qualsiasi tentativo fatto in seguito per amare si tradurrà in paura di spingerci troppo oltre in un rapporto amoroso, o in distruzione del medesimo non appena inizia a diventare più intenso. È il cervello limbico a intervenire, con il suo accolito fedele, l'ipotalamo, per farci esplodere senza ragione, oppure per creare una chiusura che genererà un conflitto.

La scoperta della memoria emozionale è stata certamente una delle più belle della mia vita, perché in essa stava la chiave di liberazione del mio processo di malattia e di conflitto relazionale*.

L'IPOTALAMO, VOCE DEL CORPO NEL CERVELLO

L'ipotalamo è un centro nervoso situato tra i due emisferi cerebrali, dotato di vie nervose che da qui partono e qui arrivano. Costituisce il centro superiore dell'intero sistema neurovegetativo e del sistema endocrino su cui agisce per mezzo di neuro-ormoni che innescano le secrezioni dei vari ormoni ipofisari.

È importantissimo capire come funziona l'ipotalamo, perché questo avrà grande incidenza sull'attività degli organi.

L'ipotalamo regge le attività del sistema neurovegetativo che, a sua volta, coordina le relazioni tra i visceri e presiede alla regolazione delle funzioni dette vegetative o automatiche, ovvero indipendenti

* Per saperne di più sulla liberazione della memoria emozionale, potete leggere *Vivre en harmonie avec soi et les autres*, della stessa autrice. Per una terapia di liberazione della memoria emozionale, potete contattare gli operatori del Carrefour Thérapeutique de Métamédecine Inc.

dalla nostra volontà cosciente (per esempio la respirazione, la circolazione, la digestione, la riproduzione cellulare, eccetera).

Il sistema neurovegetativo espleta questa sua attività attraverso due grandi circuiti: l'ortosimpatico, chiamato di solito "simpatico", e il parasimpatico.

L'ortosimpatico stimola tutto ciò che è biologicamente fatto per mantenerci in stato di veglia e di potenziale combattività. È il sistema che governa le funzioni automatiche mentre siamo svegli e intenti nelle nostre occupazioni, ed è ancora lui a intervenire nelle situazioni di stress.

Quanto al parasimpatico, stimola le nostre funzioni di riposo e di recupero; predomina quindi nel periodo di sonno. Il parasimpatico è principalmente colinergico, ovvero libera un ormone chiamato acetilcolina. Quest'ultimo attiva le secrezioni lacrimali e salivari, provoca la contrazione dell'iride, rallenta il cuore, aumenta la secrezione gastrica, accelera il processo digestivo e il transito intestinale e agisce sullo sfintere vescicale oltre ad avere un'azione costrittiva sui bronchi.

Se, per ragioni che vedremo in seguito, uno di questi circuiti, per esempio l'ortosimpatico, è sottoposto a un eccesso di attività a spese dell'altro, i sintomi che ne deriveranno saranno diversi: insonnia, perdita ponderale, perdita dell'appetito, aumento della pressione arteriosa, nervosismo: è ciò che spesso viene chiamato stato di stress.

Se invece la predominanza nello stato di veglia va al circuito parasimpatico, il sistema nervoso si sintonizza su una frequenza più adatta al recupero, manifestando spossatezza, mancanza di energia, bisogno di riposare e di dormire, maggior bisogno di cibo, una circolazione sanguigna migliore che favorisce l'abbassarsi della pressione arteriosa nel caso fosse troppo alta, presenza di lacrime, eccetera.

Va detto che certi alimenti o medicamenti possono agire sull'uno o sull'altro di questi circuiti nervosi.

L'ipotalamo governa anche il sistema endocrino, ovvero tutto ciò che ha a che fare con le ghiandole endocrine, quelle che secernono le loro sostanze direttamente nel sangue: la tiroide, le paratiroidi, le surrenali, le ghiandole genitali (ovaie e testicoli) e l'ipofisi, che viene considerata la ghiandola principale giacché governa le precedenti.

L'ipotalamo ha soprattutto una funzione esecutiva: non analizza, non riflette per sapere se l'ordine è favorevole o no, e si accontenta di eseguirlo.

Se l'ipotalamo è un esecutore, è possibile servircene a nostro vantaggio o svantaggio?

Sì, ed ecco come.

Generalmente parlando, quando sonnecchiamo, durante il rilassa-

mento o quando sentiamo una certa stanchezza, fisica o morale, funzioniamo in base al circuito parasimpatico. La ripetizione frequente di certe parole o frasi a mo' di "comando" può indurre l'ipotalamo a eseguirle.

Ecco un noto esempio: sul braccio di una persona in stato di ipnosi si appoggia una moneta fredda, suggerendole però che si tratta di una moneta rovente. Nel giro di pochi minuti appare sul braccio prima un rossore, poi una bolla che circoscrive esattamente la moneta. Tutti gli specialisti di ipnosi sostengono che la suggestione, per essere efficace, va formulata con termini semplici, soprattutto fornendo immagini mentali. In questo caso la suggestione, che non è stata filtrata dal cervello limbico, informa la neocorteccia che una moneta rovente è stata appoggiata sul braccio e, automaticamente, la neocorteccia innesca una serie di reazioni fisiologiche a cascata che conducono l'ipotalamo a reagire per adattare l'organismo.

La visualizzazione e l'ipnosi potrebbero intervenire sull'ipotalamo in un processo di guarigione?

Sì, ma non sempre ed ecco il perché.

Prendiamo la storia di una donna che era aumentata eccessivamente di peso dopo la sua seconda separazione; le avevano suggerito di visualizzarsi snella e, per aiutarla, le proposero di servirsi di foto che risalivano al periodo in cui era snella. Più la donna visualizzava le foto, più ingrassava: infatti esse corrispondevano al periodo in cui era in relazione di coppia.

Le sue due prime relazioni di coppia erano state deludenti: nella prima il marito l'aveva tradita per anni e fu per questa situazione intollerabile che la donna interruppe il rapporto. Nella seconda relazione il compagno l'aveva lasciata per un'altra, sicché nella sua memoria emozionale era registrata l'equivalenza "relazione con un uomo = sofferenza".

L'eccesso ponderale era la protezione limbica, giacché credeva che nessun uomo sarebbe mai stato attratto da lei a causa dell'obesità.

Così, più stimolava l'ipotalamo con immagini di snellezza, più il limbico reagiva per proteggerla ordinando un eccesso di peso sempre crescente.

Torniamo così alla casella di partenza, ovvero a quella zona del nostro cervello che consente la transizione fra la neocorteccia e l'ipotalamo. La stessa cosa vale per l'ipnosi: si può intervenire fintantoché non c'è nessun filtro a bloccare il passaggio della suggestione, cosa che si comprende bene con l'esempio del computer.

Supponiamo di voler inserire un dato nuovo nel computer: lo scriviamo servendoci della tastiera, poi lo inseriamo in un certo *file*. Fin qui nessun problema, il computer esegue. Ma ecco che gli chiedo di

archiviare questo nuovo documento in un *file* protetto: se, quando ho creato questo *file*, ho dato l'istruzione di far partire l'allarme ogni volta che qualcuno cerca di aprirlo senza il codice di accesso, cosa accadrà se cerco di aprire il *file* e mi sono dimenticata il codice di accesso? A ogni mio tentativo, scatterà l'allarme.

La cosa funzione allo stesso modo fra il limbico e l'ipotalamo: non possiamo intervenire direttamente sull'ipotalamo se c'è un *file* archiviato nella memoria emozionale; tuttavia, ogni volta che interveniamo sull'argomento archiviato in quella memoria, l'ipotalamo agisce di conseguenza.

Nel caso della donna della quale si voleva aprire il *file* "snellezza", si incappava sempre nel campanello d'allarme, l'eccesso ponderale che stava a indicare l'esistenza di un codice introdotto in precedenza. Il codice era: "se sono snella, posso attrarre un uomo" e "relazione = sofferenza". Per proteggerla da questa situazione classificata come "da evitare", interveniva il cervello limbico sull'ipotalamo mediante il sistema endocrino, affinché le ghiandole fabbricassero ormoni tali da farla ingrassare, o almeno da preservare il suo eccesso ponderale.

Se invece il limbico non ha nulla di preregistrato, l'informazione reiterata raggiunge l'ipotalamo che esegue. Tutte le pubblicità ad alta resa o i suggerimenti più radicati traggono la forza dalla reiterazione, e questo vale anche per le frasi o le espressioni che ripetiamo molto spesso: un uomo ripeteva a tutti che avrebbe dato il braccio destro perché la figlia guarisse, e nel momento in cui la guarigione della figlia venne confermata l'uomo perse il braccio destro sul lavoro, dentro l'ingranaggio di una macchina.

Mia figlia usava spesso l'espressione "mi ha colpito" per dire che qualcosa aveva attirato la sua attenzione. Non se ne rendeva conto, ma la ripeteva spesso. Fino al giorno in cui, camminando sul marciapiede con una sua amica, venne aggredita e colpita in volto. Karina, essendo cresciuta in un contesto che le aveva insegnato questo concetto di responsabilità, cominciò a interrogarsi per capire come e perché si fosse ritrovata in quella situazione. Lo comprese quando le feci notare quante volte diceva quell'espressione ogni giorno. Da allora, l'ha sostituita con "l'ho trovato interessante". Quando prendiamo coscienza dell'effetto delle ripetizioni, optiamo per quelle che ci sono favorevoli, e ci affrettiamo a eliminare quelle che non lo sono.

Approfondiremo questo argomento nel capitolo "Come usare bene le programmazioni".

Fin qui abbiamo visto come funziona l'ipotalamo quando è sintonizzato sul circuito parasimpatico; vediamo ora come funziona quando è collegato al circuito simpatico o ortosimpatico.

Generalmente parlando, quando ci sentiamo motivati o entusiasmati da un dato compito, funzioniamo in base al sistema ortosimpatico che fornisce l'energia necessaria per compiere quella mansione. È il sistema ortosimpatico a tenerci svegli fino a tardi la sera, anche dopo una lunga giornata di lavoro, se intendiamo portare a termine un progetto che ci sta a cuore, o consegnare per tempo un lavoro. Tutto questo si chiama a volte "stress produttivo".

Questo tipo di stress può addirittura farci compiere imprese inimmaginabili: l'esempio classico è quello della madre che solleva in parte un'automobile per liberare il bambino prigioniero sotto una ruota; in un'altra circostanza la donna non sarebbe stata capace né di smuovere né di sollevare neppure un peso parecchio inferiore. Come si spiega un'impresa di questo genere? La forte emozione è intervenuta sull'ipotalamo per mezzo del circuito ortosimpatico, per liberare l'adrenalina prodotta dalle surrenali al fine di compiere questo sforzo sovrumano.

Talvolta, però, un'azione eccessiva dell'ipotalamo può causare la nostra morte.

Prendiamo un altro notissimo esempio: il tecnico chiuso per errore nel vagone frigorifero. All'apertura del vagone, i ferrovieri lo trovarono morto di freddo; aveva trascritto su carta le sue ultime ore, descrivendo tutti i segni della morte per freddo. Un vero enigma per i ferrovieri, dal momento che il sistema di refrigerazione non funzionava. Quell'uomo tuttavia era morto a causa di una temperatura freddissima, di molti gradi sotto lo zero: che cos'era accaduto? Quando si era reso conto di essersi chiuso dentro al vagone frigorifero, l'uomo aveva provato un panico terribile, pensando «morirò di freddo», informazione che aveva prevalso su tutte quelle che i recettori di temperatura disseminati sul corpo avevano potuto comunicargli.

Un'emozione violenta, proveniente dalla paura, dalla collera o dall'annuncio della perdita di una persona cara, può imporre al nostro organismo dei mutamenti fisiologici in grado di colpire gli organi e compromettere gravemente la nostra salute. Così, più l'informazione verrà recepita emotivamente, più vivida sarà la risposta dell'ipotalamo, perché l'emozione governa l'energia della situazione.

Ecco un ultimo esempio per capire meglio la funzione dell'ipotalamo per mezzo del sistema neurovegetativo, che comprende il circuito parasimpatico e ortosimpatico i quali, insieme, formano il sistema nervoso che presiede alle funzioni degli organi.

Una donna, esaminandosi il seno, scopre un nodulo. Consulta il medico che la manda a fare una mammografia, raccomandandole di rifarsi viva nei quindici giorni immediatamente dopo l'esame. Giorno

dopo giorno, quel piccolo nodulo la preoccupa; senza parlarne con nessuno, pensa: «E se fosse un cancro? Mia madre è morta di cancro, e anche mia zia». Questi pensieri la rendono ansiosa, e l'ansia favorisce il predominare del circuito ortosimpatico che agisce sugli organi attraverso le palpitazioni al cuore, perdita di appetito e anche di sonno.

Poi viene il momento di rifarsi viva con il medico, per i risultati. Il medico guarda la relazione e le dice: «È solo una masserella di grasso, cellule adipose, niente di preoccupante». La donna respira, il circuito parasimpatico riprende il sopravvento. Le torna l'appetito, sente un gran bisogno di riposarsi, il cuore si calma, la donna recupera.

Vediamo ora un'altra possibilità: la donna torna dal medico in questo stato di stress ed egli le annuncia che la mammografia è sospetta, e che teme il peggio. Aggiunge che non vuole rischiare, che bisogna che la donna si faccia ricoverare d'urgenza per un'esplorazione chirurgica. Dal momento che, da un certo tempo, predomina in lei l'ortosimpatico, questo annuncio amplifica il livello di stress sopportabile. La donna lascia lo studio del medico e ha una crisi di tachicardia, le viene la nausea, teme di svenire.

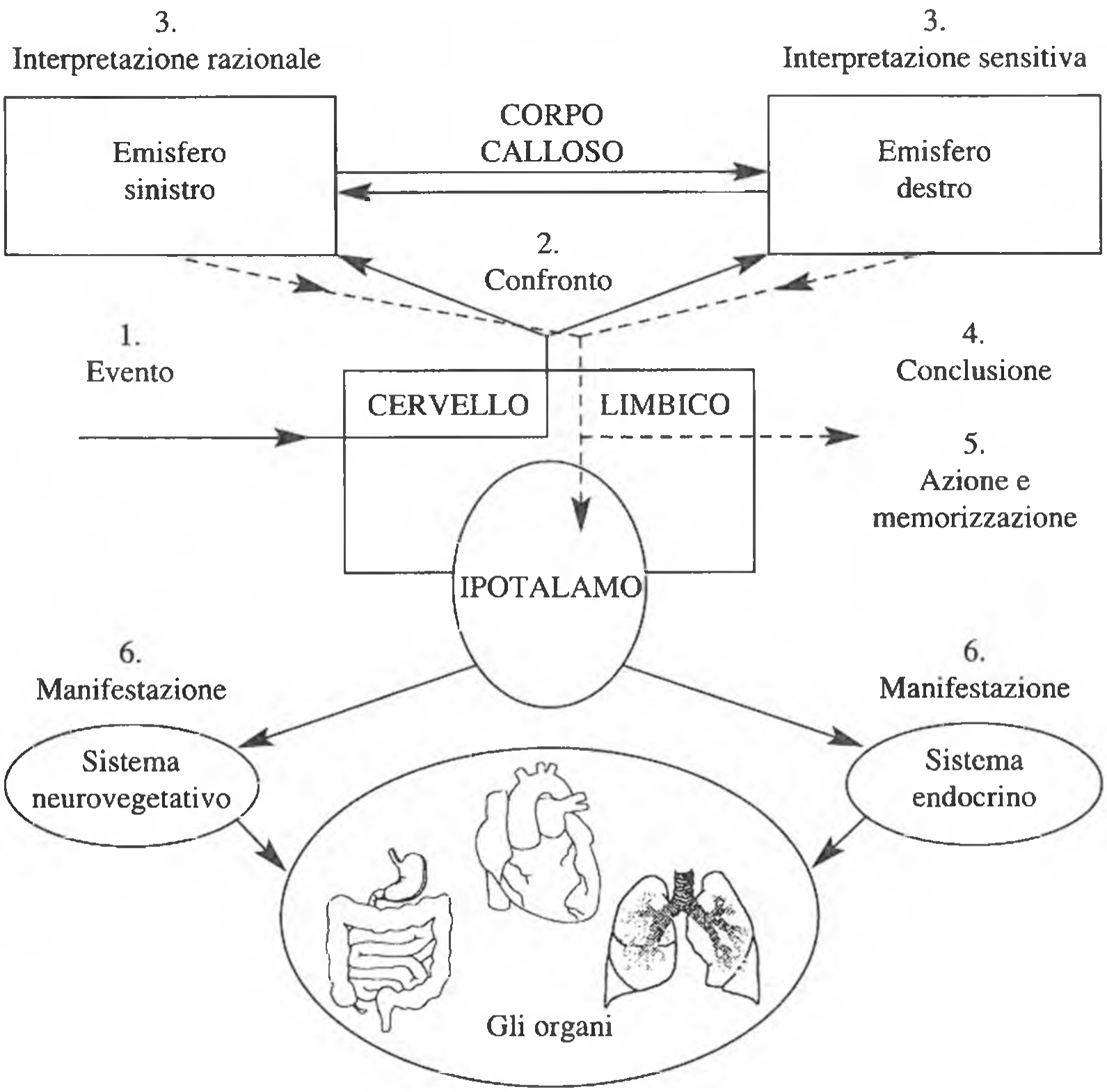
Possiamo vedere l'effetto delle suggestioni sull'ipotalamo e le loro ripercussioni favorevoli o sfavorevoli sul nostro stato di salute: è quanto motivava il guaritore francese Emile Coué a suggerire ai suoi pazienti di ripetere a loro stessi: «Vado di meglio in meglio».

Riassumiamo il funzionamento del cervello umano.

1. Accade una data situazione (può trattarsi semplicemente di una parola che viene udita): il cervello limbico filtra l'informazione che gli interessa in base alle informazioni già contenute in memoria.
2. L'informazione sarà:
   — inoltrata alla neocorteccia per essere confrontata con gli emisferi destro e sinistro;
   — oppure trattenuta dal limbico.
   a) Se l'informazione trattenuta è in risonanza con un dato situato nella memoria emozionale, il cervello limbico reagirà immediatamente per ordinare l'azione che ritiene appropriata alla situazione. Ciò non vuol dire che l'azione sia davvero appropriata, perché essa è in funzione dei ricordi che il limbico ha in memoria.
   Ricordiamo qui l'esempio del cane che ha in memoria l'equivalenza "acqua = pericolo": non appena riceve poche goccioline d'acqua inoffensive il suo limbico reagisce come se fosse stato davvero in pericolo.
   Per noi avviene la stessa cosa: tutto ciò che ci ha fatto paura in passato ci induce spesso a reagire in modo inadeguato. Quante volte ci troviamo sulla difensiva quando non c'è alcun pericolo?

b) L'informazione pervenuta alla neocorteccia viene confrontata con i due emisferi: l'emisfero destro per l'aspetto globale-sensitivo-emozionale e il sinistro per l'aspetto razionale-analitico. Quale emisfero predominerà? Dipenderà dall'informazione ricevuta: se l'informazione in entrata è di natura emotiva, il primo a essere chiamato in causa sarà l'emisfero destro; se invece si tratta di un'informazione prevalentemente tecnica, coinvolgerà maggiormente l'attività dell'emisfero sinistro.

3. Da questo confronto, da questo scambio di informazioni fra i due emisferi, risulta una conclusione che motiva il cervello limbico a mettere in opera un'azione verso l'esterno e ad adattare l'organismo in vista di tale azione.



Schema riassuntivo del funzionamento del cervello

4. Il cervello limbico registra la conclusione dell'esperienza. Se è stata considerata gradevole viene memorizzata come "ripetibile", se invece è stata decretata sgradevole, viene memorizzata fra le esperienze "da evitare".
5. Inoltre, esso conserva in memoria l'azione messa in opera; la ripeterà tale e quale davanti a una situazione simile.
6. L'azione ordinata dal cervello limbico viene recepita dall'ipotalamo che si serve dei sistemi neurovegetativo ed endocrino perché venga eseguita. Questi ultimi intervengono su cellule, tessuti, organi per adattare l'organismo. È ancora l'ipotalamo a informare le altre parti del cervello dello stato dell'organismo ad ogni istante: per questo si dice che esso sia la voce del corpo nel cervello, in quanto fa valere gli argomenti biologici nella scelta dell'azione; se per esempio ho un calo di zuccheri, l'ipotalamo scatena dei meccanismi che mi fanno venire voglia di mangiare alimenti zuccherini.

Se accade che i sistemi neurovegetativo e endocrino comandati dall'ipotalamo non riescano a mettere in atto l'azione ordinata per adattare l'organismo, può risultarne un disturbo che compromette gravemente la salute dell'organismo animale o umano; è il caso di persone in fase di guarigione, quindi con una predominanza del sistema parasimpatico, a cui qualcuno faccia subire una quantità di esami stressanti, spossanti: il loro stato può peggiorare rapidamente.

Conoscendo il funzionamento del cervello, tuttavia, siamo in condizione di agire in modo più efficace, assumendoci la responsabilità della nostra salute e del nostro benessere.

CAPITOLO III

Come non farsi influenzare

«È questa cosa intangibile, l'amore, l'amore sotto ogni forma, che entra in ogni rapporto terapeutico. È un elemento di cui il medico può essere foriero, può essere veicolo. Ed è un elemento che lega a guarisce, che riconforta e rigenera, che compie ciò che per il momento bisogna chiamare "miracoli"».
«È nostro dovere, quali medici, valutare le probabilità e temprare la speranza: ma partendo dalle probabilità si disegnano le vie del possibile, e verso di esse abbiamo il dovere di proiettare la luce, quella luce che si chiama speranza».
Karl Menninger, The Vital Balance

Abbiamo visto che il nostro universo è un vasto oceano di frequenze vibratorie, solo in parte percepite dagli organi sensoriali. Ma è anche un vasto oceano di influssi, nei quali siamo immersi: bisogna imparare a sfruttare il discernimento se non vogliamo perdere salute e benessere.

Fin dalla più tenera infanzia, siamo stati sottoposti a vari influssi: quelli che ci hanno segnato di più sono dovuti alle persone di fiducia, per esempio i genitori, i sacerdoti, gli educatori, i medici, eccetera. Quanti commenti emessi inconsciamente influenzano a volte in modo negativo il progredire fisico o psichico di un bambino, e ancora proseguono in età adulta! Ad esempio, da una parte mi veniva detto che mio padre era un malato mentale, e dall'altra, che ero uguale a lui. Ne ho dedotto inconsciamente di essere io stessa una malata mentale, e non mi è stato facile disfarmi di un influsso simile. È stato, ancora una volta, risvegliando la coscienza che sono riuscita a liberarmi da questa suggestione mentale.

Un altro esempio è quello della bambina alla quale si dice che non ha salute, che, proprio come suo padre, il suo punto debole sono i polmoni, oppure che avrà tendenza alle varici proprio come la nonna.

Silvia ha una zia che soffre di agorafobia. La nonna continua a dirle che lei assomiglia tanto a zia Lisa (proprio quella che soffre di agorafobia, e che vive in un ospedale psichiatrico) in quel modo che ha di don-

dolarsi, nel suo modo di mangiare, di passare tante ore da sola. La zia Lisa a volte lascia l'istituto per far visita a sua madre. Silvia ha tanta paura di quella zia che crede pazza, e dal paragone che la nonna continua a fare nasce il timore di assomigliare, in futuro, alla temutissima zia. Dal momento che una paura nutrita emozionalmente finisce per concretizzarsi, gradualmente Silvia sviluppa tutti i sintomi dell'agorafobia: quando la incontro per la prima volta, è in stato di panico: ciò che più teme non sono tanto i sintomi dell'agorafobia, quanto la paura di diventare pazza.

Durante l'infanzia di Gilberta, la mamma dice a tutti che la piccola non ha salute, che sarà sempre ammalata, che con lei non c'è niente da fare; Gilberta, allora, sviluppa una malattia dietro l'altra. Si sposa, mette al mondo tre bambini e uno di questi ha degli attacchi d'asma molto gravi: il medico le dice che sarà asmatico e dipendente dai farmaci per tutta la vita. Gilberta rifiuta questa prognosi, e farà in modo di aiutare suo figlio positivamente; egli riuscirà infine a liberarsi definitivamente dall'asma. Malgrado la capacità di aiutare il figlio, la donna non riesce a liberare se stessa da tutta una serie di malattie. Quando comincia a palesarsi la sclerosi, le viene detto che ben presto sarà invalida, che passerà il resto della vita sulla sedia a rotelle, una realtà che gradualmente si fa più vicina, malgrado tutti gli sforzi di volontà; perché suo figlio se ne è liberato, e lei non ci riesce? Semplicemente perché nella sua memoria emozionale è registrato ciò che diceva sua madre, e cioè che sarebbe stata sempre malata. Rintracciata questa programmazione dovuta all'influenza materna, comprendendo che dietro all'interpretazione "questa bambina non ha una salute perfetta come gli altri", stava nascosta soprattutto l'equivalenza "nel mio amore ho paura per lei che sia sempre malata", Gilberta si accorse che, così come aveva creato la propria malattia, ora poteva creare la propria guarigione.

Carlo ha un problema comportamentale, oltre ad essere alcolizzato: i suoi datori di lavoro lo mandano da uno psichiatra. La moglie Elisa lo accompagna a ritirare gli esiti degli esami a cui è stato sottoposto e in quell'occasione lo psichiatra, senza andar troppo per il sottile, dichiara: «Caro signore, mi dispiace comunicarle che lei ha gravi deficienze mentali». Poi, rivolto ad Elisa, aggiunge: «Se fossi in lei, signora, penserei molto seriamente al divorzio, e a rifarmi la vita con qualcun altro». A queste parole Carlo risponde: «Benissimo, ci penso io». Esce incollerito. Carlo smette di bere, ma è ora persuaso d'essere portatore di una malattia mentale: distruggerà la relazione con la moglie, spingendola a frequentare un altro uomo. In seguito, ogni volta che Carlo vedrà intensificarsi una sua relazione con una donna, la distruggerà per paura di trascinare l'altra nel suo abisso. In realtà, ciò di cui Carlo soffre è un disagio nei confronti della vita, e ciò di cui ha bisogno non è certo di vedersi eti-

chettare come un deficiente mentale, bensì di venire guidato e incoraggiato in un processo di liberazione da questo senso di disagio.

Per intraprendere un processo di guarigione, abbiamo a disposizione una gamma ampia di suggerimenti, tanto da non sapere quale scegliere. Basta andare in un centro salutistico o di medicine dolci, o consultare una rivista per ritrovarsi in un vero e proprio supermercato di approcci che vanno dall'"aggiustaossa" di campagna al pranoterapeuta, dall'omeopatia alla riflessologia, dall'agopuntura all'iridologia, alla fitoterapia, all'ipnoterapia, al reiki, alla massoterapia, eccetera, senza parlare delle cure (succo d'uva, bagni di mare, e così via), degli apparecchi (ionizzatore, piezo-stimolatore) e dei prodotti (oli essenziali, erbe, minerali, cristalli, gel di silice, eccetera). C'è di che perdere la bussola. Ho incontrato tante persone che mi hanno detto di aver provato di tutto; tutti questi approcci sono eccellenti, a condizione di non aspettarsi un miracolo, ed è proprio qui il problema, perché molti di coloro che li mettono in atto sono così convinti dei risultati straordinari dei loro prodotti e delle loro tecniche che ce li presentano come infallibili. Ricordiamoci tuttavia che la soluzione adatta per uno non è necessariamente tale anche per l'altro.

La via della guarigione passa attraverso un processo che consiste nel cercare la causa del malessere o della malattia per riuscire a riconoscere il rimedio giusto: qualsiasi mezzo che si riveli utile a questo scopo sarà favorevole. Non tutte le cause hanno bisogno di terapia: per esempio, se scrivo per ore usando una scrivania troppo alta o troppo bassa, può darsi che lo sforzo di adattamento imposto a certi muscoli sia eccessivo, e che mi facciano male. Basterà allora una crema, un unguento, un buon massaggio per farmi star meglio.

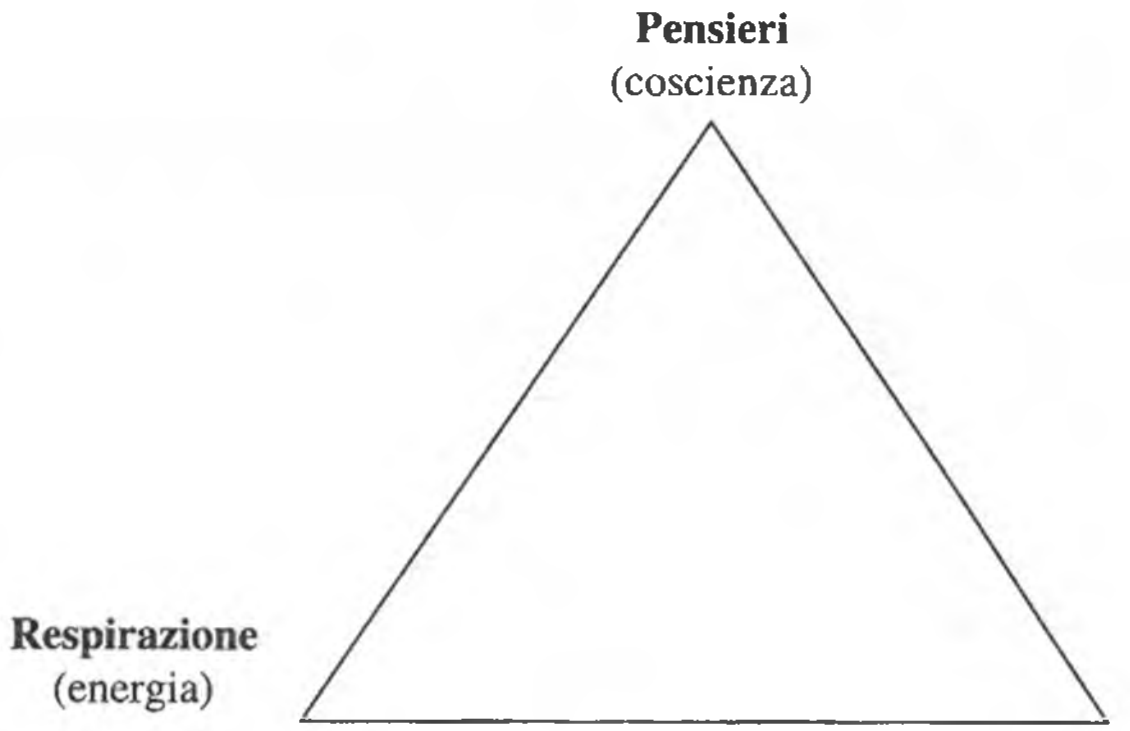
Una persona a cui è stata asportata la cistifellea può andare più spesso soggetta a stitichezza, perché la bile ha un suo ruolo nella capacità di contrarsi dell'intestino. Erbe e fibre possono essere di grande aiuto.

Una perdita di energia, dovuta a un eccesso di sforzo cerebrale o fisico, o causata da una reazione emotiva, può essere recuperata con un trattamento di polarità, di reiki, o d'altro genere.

Tutti gli approcci sono buoni purché li si sappia utilizzare saggiamente; tutto è correlato.

Una persona che decida di cambiare alimentazione per sentirsi meglio, interviene anche a livello della propria energia e della coscienza; la scelta di lavorare con la respirazione (per esempio con lo yoga), o di ricevere trattamenti energetici (per esempio il reiki) ha delle ripercussioni sul modo di alimentarsi. Senza neppure rendersi conto, la persona opterà per un'alimentazione più sana, ed eleverà la propria coscienza.

Se scegliamo di lavorare a livello della coscienza, ne modifichere-



mo le frequenze vibratorie, il che porterà una trasformazione della materia, e ci condurrà automaticamente a operare dei cambiamenti nella nostra alimentazione, nei luoghi che frequentiamo o nell'ambito della nostra vita.

Tutto sommato, poco importa la via che prendiamo; ciò che conta è riuscire a elevare la coscienza per non subire più le varie manifestazioni sgradevoli (disagio, malessere, malattia). Si mira a tenere le redini della propria vita, a essere felici e in buona salute.

Dal canto suo, la medicina moderna ha avuto un'evoluzione molto rapida in due aspetti essenziali: la diagnosi e la terapia. Da un lato descrive in modo sempre più preciso le varie anomalie grazie alla modernizzazione dei metodi di esame, soprattutto grazie alle immagini (radiografie, scanner, ecografia, eccetera). D'altra parte, gli interventi praticati sull'organismo umano diventano sempre più efficaci: operazioni al laser, microchirurgia, manipolazioni genetiche, farmaci particolari, eccetera.

Con questa sofisticazione incessante del grande inventario delle nostre "malattie" e delle possibilità tecniche, la medicina attuale è condotta logicamente a occuparsi più della nostra sofferenza che del nostro benessere. Dunque si trova in un vicolo chiuso quando si tratta non più di descrivere o di eliminare una malattia ma di comprenderla, ovvero di portarne alla luce la o le cause, di risalire alla sua origine, di darle un senso su scala umana. È proprio questo vicolo chiuso, l'impossibilità di risolvere la sofferenza malgrado i progressi tecnici spettacolari, ad aver contribuito alla fioritura delle cosiddette medicine alternative, diverse, parallele o dolci, termine che allude al loro valore spesso più ecologico. Ma la differenza non è poi tanto grande, come troppo di frequente si sostiene con compiacimento. È più una differenza di mezzi usati che non impernata sul concetto di malattia; d'altronde il medico allopatico,

il fitoterapeuta, l'omeopata e così via trattano, pur con arsenali diversi, le stesse malattie: l'eczema, la sclerosi a placche, l'artrite.

Il mio scopo non è di mettere a confronto la medicina cosiddetta classica con quella cosiddetta alternativa; anzi, desidero soprattutto la loro riconciliazione. Infatti accade ancora troppo spesso che differenza faccia rima con concorrenza, mentre la complementarità sarebbe l'atteggiamento migliore da adottare per il bene dei pazienti. Basterebbe il buonsenso per applaudire la tecnologia di punta che consente di rendere l'udito a chi ne era privo quanto la pianta inoffensiva che procura lo stesso sollievo di un prodotto chimico, ma senza gli inopportuni effetti secondari.

Ed è ancora un solido buon senso a dirci di non tagliare l'appendice quando è sana, con la scusa che si sta intervenendo da quelle parti; oppure, di non farsi togliere tube e ovaie in occasione dell'estirpazione di un semplice fibroma per evitare un ipotetico rischio di cancro. Allora, perché non togliere il seno a tutte le donne per proteggerle da un eventuale cancro al seno? Perché non togliere i testicoli a tutti gli uomini, per evitar loro il cancro ai testicoli?!

Una donna di sessantasette anni che aveva vinto una battaglia con il cancro e che stava benissimo, alla fine di una conferenza venne a chiedermi un consiglio. Mi disse di aver compreso la causa del proprio cancro, di avervi posto rimedio e di essere finalmente testimone degli effetti favorevoli della propria guarigione. Per prudenza, comunque, continuava a fare gli esami con regolarità. Questi esami erano tutti negativi, senza alcuna traccia di cancro, ma il medico avrebbe voluto operarla comunque, prelevandole del midollo osseo dallo sterno per lavarlo e poi reinserirglielo. Possiamo immaginare che cosa sia un'operazione di questo genere per una donna di sessantasette anni: se fosse necessaria per alleviare le sue sofferenze o prolungarle la vita il gioco varrebbe certamente la candela, ma è ben diverso farla con l'intento di proteggerla in caso di ricaduta.

John Eccles (premio Nobel per la medicina nel 1963, per la scoperta dei processi chimici responsabili della propagazione dell'influsso nervoso) diceva: «Si sono formati alla scuola del materialismo: si tratta di uno stampo rigidissimo, composto da un insieme di dogmi non necessariamente spiegati in modo scientifico! Per esempio, affermare che la nostra esistenza è solo un assemblaggio biologico senza cercare di capire tutto ciò che non rientra in questo quadro, con il pretesto che "non è scientifico", è di per sé un dogma, anzi, peggio: è una superstizione! La scienza è piena di superstizioni, di credenze d'ogni sorta. Il peggio è che il pubblico è persuaso che la scienza abbia una risposta a tutto»*.

* John Eccles, *Psychologie*, n. 100, luglio 1992.

Ricordati che il medico, il terapeuta, è pur sempre un essere umano con tutti i suoi limiti, le sue apprensioni, e che può essere in errore anche se è sincero. Non lasciare a nessun altro il compito di decidere di ciò che può essere favorevole o sfavorevole per te. Non accontentarti di un solo parere, consultane altri, prendi la decisione che ti sembra più sensata e, se possibile, che ben si accorda con il tuo superconscio, ovvero con ciò di cui sei profondamente certo che sia la soluzione favorevole per te.

Circa due anni fa ebbi una piorrea alveo-dentale, ovvero un'infezione intorno al colletto di un dente che stava trasformandosi in parodontolisi (un dente scalzato, che può diventare sempre più ballerino, fino a cadere).

Il mio dentista mi inviò da un parodontologo (lo specialista delle gengive); nella clinica di parodontologia mi fecero delle radiografie su tutto l'arco dentario, poi il medico esaminò le gengive pungendole con un piccolo strumento, per misurarne la resistenza. Le gengive che, di solito, non sanguinavano, si misero a sanguinare, un fenomeno spiegabile con la brutalità dell'esame. Ero tesissima, perché nella mia memoria emozionale c'erano ricordi di sofferenze legate alla poltrona del dentista.

Durante l'esame avevo l'impressione d'essere un insieme di denti in fondo ai quali c'era un prolungamento che era il mio corpo, perché quell'eminente specialista s'interessava solo alle mie gengive e ai miei denti. Non sapeva che farsene dei miei stati d'animo durante quel suo controllo. Ci incontrammo nuovamente per stabilire un progetto di cura: in un primo tempo proponeva l'estrazione di una radice del dente dolente, poi una serie di trattamenti senza i quali, diceva, rischiavo di perdere quasi tutti i denti. Data la mia attività di conferenziera, i denti sono piuttosto importanti per la qualità dell'eloquio, e né il prezzo, né il tempo né la sofferenza dovuta alle cure mi avrebbero frenata. Accettai, dunque; la data dell'operazione era incerta, e aspettavo che mi venisse confermata; aspettai per un pezzo, ma non ricevetti nulla. Un pomeriggio la segretaria del parodontologo mi telefonò per chiedermi perché non mi fossi presentata all'appuntamento per l'operazione: le dissi che stavo ancora aspettando la conferma, che nessuno mi aveva avvisata, e la donna mi fissò un nuovo appuntamento che non avrei mancato per nulla al mondo, giacché era già difficile ottenerne uno.

L'appuntamento era per le undici: quel mattino, alle nove, mi telefonarono per chiedermi perché non mi ero presentata. Dissi all'impiegata che il mio appuntamento era per le undici, e che me l'ero appuntato sul biglietto da visita. La donna rispose che ci doveva essere sicuramente un errore, giacché il dottore doveva andarsene alle dieci.

Per due volte l'appuntamento andò in fumo, e vidi la cosa come un segno. Forse era bene che non subissi quell'operazione?

Mi rivolsi ad un altro specialista che si accontentò, in un primo tempo, di farmi la pulizia del contorno del dente più colpito, raccomandandomi di curare il canale prima di procedere all'estirpazione di una radice. Il suo progetto di cura assomigliava a quello del parodontologo precedente giacché la mia cartella clinica era stata trasferita, ma dopo il primo intervento, che mi lasciò una grossa cavità in cui andavano ad accumularsi i residui di cibo ogni volta che mangiavo, pensai che la cosa non avesse alcun senso; si insinuò in me il dubbio, sentivo che era meglio non continuare lungo quel progetto di cura.

Nel corso di uno spostamento, ne approfittai per consultare un amico dentista e chiesi il suo parere; rispose: «Claudia, se si trattasse della mia bocca non lo farei. Se ti fai fare la cura canalare e poi estirpare la radice, questo dente malandato non farà che indebolirsi sempre più, e alla fine avrai bisogno di un impianto. Perché non te lo tieni così com'è? È solido attualmente e, se incomincia a ballare, ti farai mettere subito un impianto. Così avrai risparmiato tempo, soldi e sofferenze. Quanto alle gengive, non saranno perfette, ma sono abbastanza sane per svolgere la loro funzione».

Mi confermò ciò che avevo intuito: non era a caso che i primi due appuntamenti erano andati in fumo. Compresi anche che cosa aveva causato questo problema alle gengive, come spiego nella simbologia del corpo. Dunque, non c'era più da temere che il disturbo tornasse; non seguii il progetto di cura, le mie gengive stanno benissimo e ho ancora quel dente che avrei potuto perdere.

L'influsso di un medico è enorme, giacché la persona che lo consulta pensa necessariamente che lo specialista sia lui, e che sappia meglio di lei quel che si deve fare. Troppo spesso, però, gli deleghiamo il nostro potere decisionale, mentre sarebbe nel nostro interesse conservarlo. Non si dà la propria carta di credito a un commerciante dicendogli che può addebitarci sopra la somma che vuole: no, verifichiamo se l'articolo e il prezzo sono esatti e poi ci riprendiamo la carta di credito. Ma, al medico, si dà carta bianca sul nostro corpo.

Quando mi tolsero la cistifellea, mi fecero firmare un documento in cui si diceva che avrei accettato qualsiasi altro intervento; al risveglio, scoprii che mi avevano tolto l'appendice che, tuttavia, era perfettamente sana. Mi spiegarono allora che, giacché intervenivano nell'addome, ne avevano approfittato per togliere l'appendice, a scopo preventivo per evitare un'eventuale appendicite. Come se l'appendice fosse inutile per il corpo! Questa è proprio un'aberrazione. Ecco cosa vuol dire dare carta bianca alle persone che crediamo più esperte di noi. Per un professionista che è pagato in base al numero di operazioni, certo è più remunerativo togliere sia la cistifellea che l'appendice; ma chi ne fa le spese? Noi!

Con questo non voglio indurvi a credere che tutti i medici agiscano così: no. Come in ogni relazione di aiuto agli altri, troviamo i maestri e i mediocri, gli onesti e i disonesti, le persone sinceramente desiderose di aiutare i loro simili e i falsi profeti che si servono della sofferenza altrui a proprio esclusivo beneficio.

> *Non abbiamo bisogno di saper tutto per usare il nostro discernimento.*

Il medico ha tanto il potere di rassicurarci e aiutarci in un processo di guarigione, quanto di crearci un panico che darà luogo a un problema per ora inesistente, o amplificherà un'affezione già presente. È ciò che chiamiamo "impatto iatrogeno"*.

Martina ha diciotto anni. Ha appena ricevuto la sua prima automobile, sicché è per lei un piacere accompagnare la mamma per una visita preventiva dal medico. L'anno prima la mamma aveva avuto un cancro al seno, conclusosi con una mastectomia. Il medico si rivolge a Martina e le dice: «Se fossi al posto tuo, mi farei togliere tutti e due i seni e mi farei mettere delle protesi. Le donne che hanno un cancro al seno hanno figlie che, a loro volta, molto spesso sono colpite dallo stesso tipo di cancro».

Martina incomincia ad avere paura, a provare angoscia, mentre prima l'idea del cancro al seno non l'aveva mai neppure sfiorata. Si tiene sotto stretto controllo, ed ecco che scopre piccoli noduli, ma ha troppa paura per andare dal medico. Quando la incontro per la prima volta mi dice di non riuscire più neanche a dormire sul ventre, tanto le fanno male i seni.

Durante la terapia, Martina prende coscienza delle manifestazioni della sua paura. Le spiego le cause principali del cancro al seno e la ragazza comprende che cosa ha fatto sì che sua madre sviluppasse questa malattia. Si sente rassicurata, si calma e accetta l'idea che non ci possa essere alcun effetto senza causa. Si libera completamente dalla sua paura; due mesi dopo m'informa che in seguito al nostro incontro i dolori sono scomparsi, e che ormai quelle piccole cisti non si sentono più.

Marilena è in cura per un cancro al seno, e il medico le raccomanda di fare un test per la diagnosi precoce del cancro al collo dell'utero. Poco dopo la richiama per dirle che hanno trovato delle cellule ano-

* Dal greco *iatrós*, che significa "medico".

male e che deve fare una colposcopia. Sentendo parlare di "cellule anomale", Marilena pensa: «Ci siamo, per me è finita. Il cancro sta invadendo tutto il corpo». Cade in preda all'angoscia della morte, ci pensa giorno e notte, e soprattutto è preoccupata per i bambini. Due mesi dopo manifesterà delle macchie ai polmoni, e sei mesi dopo le saranno annunciate delle metastasi polmonari, ossia un secondo cancro ai polmoni. Ciò che è migrato nei polmoni, però, non erano le cellule cancerose del seno; era invece la paura angosciosa della morte, legata a quanto aveva udito e interpretato.

Quanti, essendo alle prese con un primo cancro, ne sviluppano un altro ai polmoni? Non avranno avuto anch'essi una gran paura di morire?

Parole come "cancro", "sclerosi a placche", "sieropositività" e così via non hanno la stessa colorazione soggettiva per il medico e per il paziente: per il medico, nell'esercizio della sua professione, si tratta di una diagnosi come un'altra; ma per il paziente che ne è colpito, spesso il cancro è sinonimo di sofferenza, di gravi minacce, e la sclerosi può significare perdita dell'autonomia, forse la sedia a rotelle, e che dire della famosa diagnosi precoce del retrovirus HIV, che semina attualmente il terrore?

Soffermiamoci alcuni istanti, chiediamoci quale effetto possa avere sulla psiche di una persona il fatto di venire a sapere di essere sieropositiva. Una questione certamente secondaria per il virologo, intento a captare le sottili tracce biochimiche dei virus nelle sue provette, e certamente una questione interessante per psicologi e terapeuti che cercano di mantenere alto il morale della persona annientata da questa notizia; ma per la persona in sé, si tratta di una realtà con cui dovrà convivere.

C'è chi deciderà di combattere la malattia ricorrendo all'AZT, alle diete, alla medicina olistica o alla preghiera, a seconda delle sue idee; c'è chi prenderà la cosa serenamente fin quando uno specialista consultato in occasione di un'infezione gli annuncerà che ormai l'AIDS è conclamato: allora sarà traumatizzato, non ci crederà. C'è chi invece chiederà al suo partner di lasciarlo per tentare di rifarsi una vita, e sprofonderà in un isolamento sempre più disperato. Molti conosceranno il panico, cercando di farsi rassicurare alla minima "manifestazione" considerata sospetta, moltiplicando gli esami, i trattamenti e alimentando lo stato d'ansia permanente. Altri ancora venderanno tutto ciò che possiedono, vivranno come se restasse loro solo un paio d'anni da vivere, preparandosi già psicologicamente alla morte.

Ognuno reagisce in base alle risorse tipiche della sua personalità, ma possiamo individuare due tendenze principali: quella di chi sprofonda in un processo di disperazione e di abbandono, di ripiegamento su se stes-

so, nell'attesa della fine, e quella di chi accusa il colpo ma con l'impressione di avere una spada di Damocle sospesa sul capo. E spesso è proprio ciò che accade: dopo mesi e anni di sieropositività accettata senza troppe difficoltà, costoro vivono un conflitto che si ripercuote sul corpo, conformemente alle leggi di causa ed effetto; se il legame con la sieropositività viene sottolineato dal medico e supinamente accettato dal paziente, la spada rimasta fino allora sospesa cala di brutto, ed è l'inizio di una fine che può manifestarsi anche in brevissimo tempo.

E se l'equivalenza HIV-AIDS fosse sbagliata?

E se i responsabili della distruzione del sistema immunitario fossero lo stato d'ansia alimentato insieme alle cure farmaceutiche, e non la presenza del virus HIV? Ecco la conclusione a cui sono giunti diversi specialisti in materia, tra cui un eminente scienziato americano, Peter Duesberg.

Duesberg è professore di biologia molecolare all'Università di Berkeley, e membro dell'Accademia Nazionale della Scienze. È un ricercatore di fama internazionale, e la sua specializzazione in virologia lo ha condotto a partecipare alla decifrazione chimica dell'HIV. La patologia virale e i retrovirus in particolare non hanno segreti per lui, e prende seriamente in considerazione le lacune e le incoerenze legate a ciò che considera essere diventato un dogma cieco, ossia che l'AIDS sia generato da questo retrovirus. Sottolinea ancora altri fatti:

— l'HIV colpisce meno linfociti di quanto non faccia il tasso naturale di rinnovamento di queste cellule;
— l'assenza di malattia negli scimpanzé infettati artificialmente;
— la quantità proporzionalmente molto maggiore di sieropositivi che, in Occidente, rispetto all'Africa, passano allo stadio conclamato;
— i molti casi di AIDS diagnosticati clinicamente che si sviluppano senza la presenza del virus HIV, tanto meno di anticorpi. Questo fenomeno contraddice la dottrina eziologica specifica secondo la quale per poter stabilire un legame di causalità fra un batterio e una malattia infettiva è indispensabile che il 100% degli individui colpiti da tale malattia siano contaminati dal batterio responsabile.

Peter Duesberg ne conclude che l'equivalenza HIV = AIDS è sbagliata, che il virus è probabilmente antichissimo, descritto in termini nuovi ma in sé inoffensivo. Di tradizione ortodossa, continua a credere che si tratti di un problema immunitario, che tuttavia egli attribuisce a fattori diversi, soprattutto alla frequenza con cui vengono usate le droghe dagli omosessuali, alle varie forme di tossicomania e alla malnutrizione.

Le affermazioni seguenti sono ancora più gravi: il principale prodotto anti-AIDS, l'AZT, provocherebbe enormi danni all'organismo, soprattutto al sistema immunitario, trattandosi di un prodotto chemiote-

rapico citostatico (una famiglia di sostanze inibitrici della divisione cellulare) che parteciperebbe direttamente alla propagazione dell'AIDS. Ed è precisamente il prodotto che viene somministrato ai sieropositivi.

Le ripercussioni sono gravide di conseguenze, giacché significa che l'AIDS non è una malattia infettiva e non ha nulla a che fare con la sessualità; quanto al trattamento abitualmente consigliato, sembrerebbe essere più che altro un genocidio terapeutico*.

«Non riesco a trovare un solo virologo in grado di fornirmi dei dati che dimostrino che l'HIV è la causa probabile dell'AIDS» (Dottor Kary Mullis, inventore della reazione a catena polimerasi, usata in tutto il mondo nell'ingegneria genetica).

«Se la nostre critiche si rivelano fondate — dichiarano i ricercatori alternativi che hanno costituito il gruppo per la rivalutazione scientifica dell'ipotesi HIV = AIDS — il legame HIV-AIDS verrà considerato come la massima cantonata medica di questo secolo».

«L'AIDS non porta inevitabilmente alla morte, soprattutto se si sta attenti a eliminare i co-fattori che aggravano la malattia; è importantissimo dirlo alle persone che l'hanno contratto. I fattori psicologici hanno un'importanza essenziale per mantenere la funzione immunitaria. Se si elimina il sostegno psicologico a una persona annunciandole che è condannata a morte, queste sole parole possono rappresentare la sua condanna» (Professor Luc Montagnier, scopritore ufficiale del virus HIV).

E se l'HIV fosse in definitiva solo una vestigia di un vecchio vaccino?

L'HIV fu ufficialmente "scoperto" nel 1983 all'Istituto Pasteur di Parigi dal professor Luc Montagnier. Alcuni hanno riflettuto sulla questione facendo sorprendenti scoperte, che li hanno condotti a dedurre che l'HIV fosse una pura invenzione di laboratorio, e non la scoperta di un virus già esistente**.

Robert Strecker, medico gastroenterologo e dottore in farmacologia, ne ha concluso che «l'AIDS è stato provocato deliberatamente, in modo voluto o non voluto, da prove di vaccinazione contro l'epatite B sugli omosessuali». È inoltre convinto che il continente africano sia stato contaminato allo stesso modo, in occasione delle campagne di vaccinazione contro il vaiolo per studiare, su richiesta dell'O.M.S.***, gli effetti di certi batteri e di certi virus. Spiega che l'HIV non può provenire dalla natura, tanto è diverso dagli altri virus noti; sarebbe

* N.d.E.: leggere a questo proposito: Bob Owen, *AIDS: Roger è guarito*, Ed. Amrita.

** N.d.E.: leggere a questo proposito: Anne Meurois-Givaudan, *Dalla sottomissione alla libertà*, vol. II, Edizioni Amrita.

*** Organizzazione Mondiale della Sanità.

dunque il risultato di una clonazione da virus provenienti da animali.

«Essex e un altro ricercatore, Abroy, si chiedono se la contaminazione non avrebbe potuto aver luogo per via medica, ovvero tramite prodotti realizzati con l'uso di sangue di macachi, come il vaccino antipolio (Sabin) orale e altri componenti di medicine»*.

Ricordiamo tuttavia, come diceva il biologo Claude Bernard, che «il microbo non è nulla, il terreno è tutto»: chi di noi non è stato infatti vaccinato contro la poliomielite con il vaccino Sabin?

Sono certa che, se sottoponessimo a dei test di diagnosi precoce dell'HIV una popolazione sana, che nessuno sospetta di sieropositività, troveremmo una sorprendente quantità di persone sieropositive. Sieropositivo non vuol dire nient'altro che essere stato in contatto con il retrovirus HIV. E se questo contatto, contrariamente a ciò che hanno voluto farci credere, fosse solo il rimasuglio di una vaccinazione a cui siamo stati sottoposti? Che sollievo per la persona che non vive più da quando le hanno annunciato che è sieropositiva! Eppure, è proprio questa la conclusione a cui arrivano eminenti professori, ricercatori e medici che si cerca di zittire: il professor Peter Duesberger è stato messo al bando dai suoi pari, è stato tenuto alla larga dai dibattiti e dai media, gli sono state tolte le sovvenzioni per la ricerca sul cancro.

Il dottor Ryde Geerd Hamer**, un medico tedesco il cui procedimento è molto diverso dallo studio scientifico abituale, nella misura in cui prende in considerazione la sfera psichica dell'individuo e il funzionamento del suo cervello senza limitarsi ai puri aspetti organici e sintomatici della malattia, è stato radiato a vita nel 1986 dall'Ordine dei Medici. Dunque, gli è stato proibito di praticare; è inoltre stato minacciato a più riprese di venire internato in un manicomio, e ignorato dai media.

Possiamo chiederci perché ci sia questo desiderio di mettere a tacere chi tenta solo di risvegliare i fratelli e le sorelle della Terra perché tornino sani: non sarà che la malattia è un lucroso affare?

Un'infermiera professionale che aveva partecipato a un mio seminario, un giorno fece questa riflessione: «Quando veniamo vaccinati, entriamo in contatto con un microrganismo. Diventiamo allora sieropositivi rispetto a quel dato virus, batterio o tossina batterica, e questo è voluto. Se però entriamo in contatto con il virus dell'HIV, e siamo sieropositivi ad esso, la faccenda è grave e bisogna farsi curare». Cercate l'errore!

Possiamo essere sieropositivi e dormire tranquillamente fra due

* "SIDA, la voie du singe", in *Science & Vie*, n. 821, febbraio 1986.

** N.d.E.: leggere a questo proposito: Giorgio Mambretti e Jean Séraphin, *La medicina sottosopra: e se Hamer avesse ragione?*, Edizioni Amrita.

guanciali. L'HIV da solo non causa l'AIDS: se non c'è deficienza immunitaria, non c'è l'AIDS. L'AIDS è una malattia autodistruttiva collegata quasi sempre al senso di colpa nei confronti della nostra stessa esistenza, e approfondiremo l'argomento nel capitolo "Il disagio di vivere e come liberarsene".

Tutto questo ci conduce a rivedere la diagnosi precoce e la vaccinazione: da anni assistiamo a molte campagne pubblicitarie che hanno influenzato e che ancora influenzano intere popolazioni perché ci si faccia vaccinare, perché ci si renda disponibili alla diagnosi precoce. Ma è davvero per il nostro bene? Dipende dal punto di vista che vogliamo assumere.

Dal punto di vista medico, si tratta di una prassi logica quando si pensa che la maggioranza dei tumori resta a lungo senza manifestazione clinica, e che un tumore definito canceroso che non può fermarsi da solo va estirpato dal corpo se vogliamo dare al malato un'occasione di guarigione.

Ma se guardiamo la faccenda da un punto di vista fondato sulle leggi biologiche, scopriamo un'altra realtà, *ovvero che il cancro è perfettamente reversibile non appena la causa che lo ha scatenato viene risolta*. Può allora trasformarsi in un tumore inoffensivo e inattivo*.

Facciamo l'esempio di una persona che ha dovuto attraversare un periodo molto difficile nella vita, difficoltà che, a sua insaputa, hanno generato un cancro. Dato che questa persona è riuscita a sormontare le proprie difficoltà, il cancro si è bloccato allo stadio di tumore senza conseguenze.

La scoperta di questo tumore mediante una diagnosi precoce può immergere la persona brutalmente in un incubo di ansia, talvolta di mutilazioni e terapie durissime. Il tumore che si evolve in fase emozionale causa sofferenza, e vi è modo di intervenire sia per dare sollievo alla persona che per aiutarla a liberare la causa creatrice di questo tumore.

Ricordo una situazione che vissi ai miei esordi nell'ambito ospedaliero, quand'ero di guardia la notte per le emergenze nei reparti di biochimica ed ematologia. Una donna era stata operata per l'asportazione di un grosso tumore al fegato, e aveva trascorso molte ore sul tavolo operatorio. Durate l'intervento aveva ricevuto una copiosa trasfusione e non riuscivo più a trovare del sangue compatibile per lei. Avvertii il medico che continuava a chiedermi altro sangue e gli feci notare quali erano i rischi; lui mi rispose: «In tutti i casi, morirà». La donna effettivamente morì. Il suo tumore venne inviato a Washington per un'analisi più approfondita, e più tardi tornarono i risultati: si trattava di un tumore congenito, inoffensivo. Il problema che l'aveva spinta a recarsi dal medico era un'ulcera

* Cfr. di Leon Reanar, *Di cancro si guarisce*, Edizioni Amrita.

al duodeno ma il dottore, impressionato dal tumore che aveva visto in radiografia, si era dimenticato dell'ulcera al duodeno e se l'era presa con il tumore. La diagnosi precoce va bene, ma non va più bene se non si tiene conto di un insieme di fattori vissuti dalla persona.

I due estremi da evitare sono tenersi spasmodicamente sotto controllo e fare una batteria di esami tutte le volte che ce ne viene richiesto uno, oppure non tener conto affatto dei propri dolori, dei propri malesseri; l'equilibrio consiste nel prestare attenzione a ciò che sentiamo, nel cercare la correlazione fra questo e ciò che viviamo, e nell'andare dal medico se necessario. Questo non vuol dire che non bisogna più fare un esame del seno quando se ne ha l'occasione, e neppure che non abbia senso fare un check-up generale ogni anno o ogni due anni.

E la vaccinazione?

«L'organismo deve rimanere vergine da ogni inquinamento quanto e il più a lungo possibile, e la sua vitalità va mantenuta con la fisioterapia. Attualmente ci creiamo da noi le malattie, e ci muoviamo verso una cancerizzazione generalizzata, verso disturbi mentali da encefalite, da uso di medicamenti, da vaccini e da altri abusi chemioterapici» (Professor Leon Grigoraki, dottore in Scienze alla Facoltà di Medicina di Atene).

Ecco la dichiarazione di un eminente pediatra americano, il dottor Robert S. Mendelsohn, a proposito dei vaccini: «La vaccinazione è stata introdotta in modo tanto abile e rapido che quasi tutti i genitori credono che sia il miracolo che farà scomparire molte malattie terrificanti del passato. Io stesso ho impiegato i vaccini nei primi anni della mia pratica. Sono poi diventato un oppositore irriducibile della vaccinazione di massa a causa dei numerosi pericoli che ne conseguono. L'argomento è così vasto e complesso che meriterebbe un libro intero; posso darvi soltanto la conclusione alla quale sono giunto: la vaccinazione di massa rappresenta, per la sua inutilità, la più grande minaccia per la salute dei bambini».

Eva Lee Snead, pediatra, autrice di diverse comunicazioni scientifiche e dei volumi intitolati *Some Call it AIDS...*, *I call it Murder* e *The Connection between Cancer, AIDS, Immunizations and Genocide*, da diversi anni ha intrapreso una serie di ricerche mediche sulla crescita del tasso di cancro e leucemia nei bambini; ha dimostrato la somiglianza fra le sindromi cliniche dell'HIV e quelle dello SV40 delle scimmie verdi africane. In alcuni individui è stato rintracciato l'SV40, ma l'unico modo per un umano di contrarre l'SV40 dalla scimmia è di ingerirne la carne o farselo inoculare contemporaneamente al vaccino. Questo SV40 è stato trovato contemporaneamente nel vaccino Sabin contro la poliomielite ("la zuppa di scimmia" Sabin) con cui sono stati vaccinati milio-

ni di bambini per anni. Ora, si è constatato che il virus SV40 causa anomalie congenite, leucemie, cancri e una grave immunodeficienza, sintomi simili a quelli dell'AIDS. La pediatra dimostra la responsabilità dei vaccini nella comparsa dell'AIDS e nell'aumento di leucemie e cancri.

Alexander Horwin è nato il 7 giugno 1996 in Francia, ed è morto il 31 gennaio 1999 per un sarcoma leptomeningeo. La sua storia è simile a quella di tanti altri bambini piccoli, colpiti dal cancro o dalla leucemia.

Alexander ha subìto ben sedici iniezioni di vaccini nei primi diciassette mesi di vita, e ha cominciato a manifestare turbe del sonno, grande nervosismo notturno con pianti e grida, alternati a periodi di spasmi e convulsioni, dai quattro mesi in poi. In seguito sono comparsi infezioni alle orecchie e dolori al ventre. All'anno, le gambe si sono coperte di eczema e gli è stata prescritta una crema al cortisone che non gli ha fatto nessun effetto. Hanno comunque continuato a fargli i richiami delle vaccinazioni. Quando ha cominciato a vomitare, il pediatra ha decretato che doveva trattarsi di un'infezione virale.

Alexander aveva due anni quando gli hanno diagnosticato un tumore al cervello (un medulloblastoma). Dopo due operazioni (sedici ore sul tavolo operatorio), i genitori sono stati costretti dalle autorità mediche e governative a sottoporlo alla chemio. Tre mesi dopo, ancora sotto chemioterapia, Alexander è morto per un sarcoma leptomeningeo. L'analisi del tessuto tumorale prelevato nel cervello ha rivelato la presenza del virus delle scimmie, SV40. Come aveva potuto, questo bambino, entrare in contatto con il virus? Non sembra esserci altra risposta che la vaccinazione.

Negli anni cinquanta e sessanta il vaccino antipolio iniettato a milioni di bambini era contaminato dal famigerato SV40, il virus delle scimmie, considerato cancerogeno. Il vaccino venne ritirato dalla vendita, ma oggi se ne rintraccia la presenza in numerosi casi di cancro. È spesso associato al medulloblastoma, il più frequente tumore cerebrale in età pediatrica. Sarà una coincidenza?

Nel 1997, durante un congresso sull'SV40, alcuni ricercatori hanno sottolineato «l'enorme crescita dell'incidenza dei mesoteliomi nella seconda parte del XX secolo, che ha coinciso con la malaugurata inoculazione in milioni di persone del vaccino antipolio contaminato con l'SV40». Hanno aggiunto che fra i vaccinati si riscontrano più tumori cerebrali che fra i non vaccinati.

Gli scienziati incominciano a capire che inoculare in un organismo miliardi di virus è un evento anormale, che provoca un'anormale reazione del corpo. Se il sistema immunitario di un bambino è abbastanza forte e sviluppato riuscirà a far fronte a questa aggressione, ma se non è abbastanza robusto o se reagisce con intensità all'improvvisa invasione virale,

può non essere più in grado di contrastare un'ulteriore aggressione.

La nipote di una mia amica è nata prematura, e al primo vaccino ha perso l'udito.

Le case farmaceutiche che producono i vaccini confessano che non si dovrebbero vaccinare i bambini la cui risposta immunitaria è insoddisfacente, ma la contraddizione sta nel fatto che, in base al rapporto del comitato medico della Fondazione per l'immunodeficienza pubblicato nel 1992, «la maggior parte delle immunodeficienze non sono diagnosticabili prima dell'anno di vita». E, prima di compiere un anno, il bambino ha già ricevuto un'abbondante dose di vaccini!*

Da Pasteur in poi, le colture attenuate o morte di agenti patogeni sono state considerate come la base dell'immunità. La credenza voleva che una malattia inoculata da un vaccino in forma debole provocasse nell'organismo la formazione di anticorpi capaci di opporsi vittoriosamente alle forme attive della malattia. Ora, accade che i lavori dello scienziato russo Bochian sul polimorfismo della materia vivente e sull'importanza del terreno riducano a zero quest'ipotesi...

Bochian è riuscito a produrre, partendo da vaccini uccisi, colture vive di agenti patogeni. Il fatto di ottenere microbi vivi e virus partendo da substrati diversi, comprese le preparazioni che fin qui erano considerate sterili, conferma che i limiti della vita degli organismi, come i virus, sono molto al di là dei limiti stabiliti dalla scienza ai tempi di Pasteur.

Il dottor Vanoli si esprime in termini crudi: «Per quel che riguarda i vaccini imposti ai bambini, sono la causa dell'aumento dei cancri».

Il numero di decessi provocati dal cancro è aumentato di più del 70% in Francia dal 1950 al 1982 (*Le Monde*, 27 giugno 1985).

Più vicino a noi, vi sono medici che continuano comunque a metterci la pulce nell'orecchio: il dottor Doux dichiara: «A mio avviso, il grosso problema che soltanto gli omeopati hanno messo in evidenza è quello delle conseguenze a lungo termine delle vaccinazioni. Il disordine cellulare generato dalle aggressioni microbiche *costituisce la base del cancro* e spiega in parte il lento e inesorabile sviluppo di questo flagello così come oggi lo constatiamo.

Virus che, separatamente, non presentano alcuna patogenicità, possono provocare cancri quando si trovano in presenza l'uno dell'altro.

Ricombinando un virus inoffensivo del babbuino e un virus inoffensivo del topo, un gruppo di biologi ha creato un ibrido che scatena il cancro non soltanto nei babbuini e nei topi ma anche nei cani, negli scimpanzé e in culture di cellule umane» (*Science & Vie*, giugno 1979).

* Tratto da "Bio-Forum", rivista *Bio-Contact*, agosto 2001.

«I medici riconoscono ormai che il virus *Vaccinia* può attivare altri virus, ma si dividono quanto al dichiararlo il principale catalizzatore dell'epidemia dell'AIDS» (T. Wright, *The Times*, 11 maggio 1987).

«Queste scoperte tenderebbero a dimostrare che il patrimonio immunologico si trova sostanzialmente ridotto in molti bambini sottoposti ai correnti programmi di vaccinazioni» (dottori Kalokerinos e Dettman, Biological Research Institute, Australia, in *The Dangers of Immunization*, 1979).

In molti paesi la vaccinazione è richiesta per accedere alla scuola dell'obbligo; è d'altronde questo il motivo per la maggior parte dei genitori fa vaccinare i propri figli. Altri lo fanno sistematicamente, senza riflettere, credendo alla falsa propaganda per cui i vaccini proteggono.

Il vaccino è un corpo estraneo che aggredisce il nostro sistema immunitario. Se la frequenza vibratoria sulla quale ci sintonizziamo fa sì che non abbiamo più la forza di lottare perché attraversiamo un periodo di scoraggiamento, questo aggressore che eravamo riusciti a neutralizzare può riprendere vigore e aggredire con maggior forza il nostro sistema immunitario.

Senza questa frequenza vibratoria, il virus resta inoffensivo. Allora, perché assumere un tale rischio inutilmente? Finché agiremo come le pecore di Panurgo*, lasceremo fra le mani delle autorità il diritto di decidere del nostro patrimonio in fatto di salute, e di quello dei nostri figli.

Il dottor Bernie Siegel suddivideva i suoi pazienti in tre categorie e la mia esperienza conferma che aveva ragione:

— la prima categoria, che comprende il 15-20% del totale, non ha nessuna voglia di guarire. Consciamente o inconsciamente, costoro si auspicano di morire per sfuggire a problemi che ritengono insormontabili. La malattia, l'incapacità o la morte sono per loro un pretesto;
— la seconda categoria riguarda la maggioranza, ovvero il 60-70%. Sono coloro che si mettono completamente nelle mani del medico, pensando che sarà lui a guarirli con il suo arsenale di farmaci. In realtà credono alla pillola che fa miracoli o all'operazione che finalmente risolverà la loro situazione. Ci si può davvero stupire, allora, che la medicina sia diventata un'industria tanto prospera? Nessuna impresa commerciale può sopravvivere senza acquirenti.
Il dottor Siegel diceva di questa categoria che, se costoro avessero dovuto scegliere tra subire un'operazione e trasformare il loro modo di vivere, di pensare e di reagire, per guarire, quasi tutti avrebbero scelto l'operazione;
— nella terza categoria troviamo, secondo il dottor Siegel, dal 15 al

* N.d.T.: nel *Pantagruel* di Rabelais, Panurgo è un personaggio il cui comportamento e le cui opinioni si modellano in base alle persone che lo circondano.

20% dell'insieme ma, secondo me, la percentuale sta aumentando: sono quelli che rinunciano a fare le vittime, che decidono di prendere in mano le redini della propria salute. Cercano di capire che cosa ha potuto condurli a sviluppare il tal disturbo, la tal malattia, il tal malessere. Sono persone aperte, che vogliono imparare, che non temono di guardarsi in faccia. Sono pronte ad effettuare le trasformazioni necessarie per ritrovare salute e benessere; hanno capito che la scomparsa di una manifestazione non è la guarigione, e che la sola vera guarigione sta nell'autoguarigione.

Le persone che fanno parte di questa terza categoria non considerano onnisciente il proprio medico o l'operatore sanitario, ma li vedono come compagni di squadra nel processo di guarigione personalmente intrapreso.

Se abbiamo in noi la capacità di creare la malattia, abbiamo anche il potenziale di liberarcene.

La medicina tiene conto delle statistiche che riguardano l'evoluzione e i decessi in questa e quest'altra malattia, ma non ha dati sull'autoguarigione, per la semplice ragione che, quando si guarisce, non si va più dal medico. Se si tenessero statistiche sull'autoguarigione, le peggiori prognosi perderebbero molto del terrore che incutono.

Secondo il dottor Hamer, che ha rivoluzionato la medicina con un concetto del tutto nuovo dell'approccio terapeutico, non un cancro su centomila ma almeno il 70% dei cancri guariscono spontaneamente, ed è spesso proprio la medicina ad aggravare la situazione: «È un fatto che la maggior parte delle persone colpite dal cancro oggi muoiono per il panico. Ora, questo panico del tutto superfluo è di origine iatrogena, ovvero viene provocato dai medici le cui prognosi pessimistiche scatenano ulteriori traumi emotivi, altri cancri, immediatamente battezzati "metastasi" dalla medicina classica. Presto o tardi, ogni medico dovrebbe intuire che non vi sono altre spiegazioni a un fatto per altro noto a tutti, ovvero che è estremamente raro trovare un cancro secondario in un animale» (dottor Hamer).

Ciò di cui ha più bisogno un ammalato è di sentirsi rassicurato, e in seguito guidato verso il processo di autoguarigione. Ciò di cui certamente non ha bisogno è di venire spaventato e condannato da pronostici funesti.

Il mio augurio è che si possa dar prova di un minimo di saggezza scegliendo, nella gamma di medici e terapeuti, quelli che sapranno rassicurarci e indicarci la via dell'autoguarigione pur accompagnandoci con i mezzi di cui dispongono.

Inoltre, sarebbe nostro interesse fare attenzione anche a un'altra fonte molto influente: i "futurologi", coloro che ci predicono eventi che riguardano il nostro futuro. Fra queste predizioni ve ne sono di gradevo-

li, e altre che possono creare in noi un'ansia devastante sul piano della salute. Ricordiamoci che nessuna predizione può mai essere certezza, che si tratta solo di probabilità che possiamo evitare o trasformare.

Sandra ha sviluppato delle cisti ovariche in seguito all'incontro con un medium: all'epoca era sposata con Paolo, che amava moltissimo, e il suo più grande desiderio era di avere bambini. Tuttavia Paolo non era ancora pronto ad assumere il ruolo di padre, e rinviava il momento del concepimento. Sandra chiese a quel medium quanti bambini avrebbe avuto da Paolo, ed egli le rispose che non ne avrebbe avuti mai, giacché Paolo aveva una missione troppo importante per assumersi un ruolo paterno. Per lei fu un vero trauma emotivo, che le causò un immenso dolore. Più Paolo si dedicava al mondo degli affari, più Sandra ripensava a ciò che il medium le aveva detto, ma teneva il dolore per sé senza mai farne parola con il marito.

Le suggerii di scrivere su un foglio di carta ciò che il medium le aveva detto, e di aggiungere un'affermazione di questo genere: «Chiedo alla mia mente conscia e inconscia di rifiutare totalmente e immediatamente qualsiasi affermazione udita che non mi sia favorevole, sostituendola con ciò che può contribuire alla mia felicità e al mio benessere. Se questo è in accordo con il mio piano evolutivo, chiedo di poter accogliere anime luminose che potrò guidare sulla via della loro evoluzione. Per questo mi affido alla Saggezza divina, e possa manifestarsi la situazione ideale».

Sandra guarì dalle cisti. Sei mesi più tardi mi annunciò la sua gravidanza; mise al mondo un bel bambino, seguito due anni dopo da un'adorabile bambina.

Dunque, attenzione all'influsso delle persone di cui ci fidiamo.

Quanto a noi, facciamo attenzione ai suggerimenti che a nostra volta diamo agli altri: penso soprattutto ai genitori e agli operatori nel campo della salute. È bene soppesare i suggerimenti, e le osservazioni che facciamo alle persone a cui intendiamo fare del bene; siano sempre positivi e incoraggianti perché, in un modo o nell'altro, andranno fino in fondo al loro percorso.

CAPITOLO IV

Come usare bene le programmazioni

«Ogni uomo costruisce ad ogni istante il proprio avvenire, quello planetario, quello di tutto l'universo! Più si eleva il livello di coscienza, più salgono le vibrazioni dell'ambiente circostante, più la Terra si armonizza, si "divinizza"».

André Harvey

Per comprendere come le programmazioni possano esercitare sulla nostra vita un influsso favorevole o sfavorevole, analizzeremo la relazione tra conscio, inconscio, subconscio e superconscio.

Il conscio è la facoltà che ci consente di conoscere la *nostra* realtà e di rifletterci sopra. L'essere umano, tra tutti i regni della natura, è l'unico a poter essere cosciente di sé quando è sveglio, e questo grazie al perfezionamento della zona neocorticale; nello stato di sonno con sogni, si ricongiunge allo stato di coscienza dell'animale; nello stato di sonno senza sogni, si ricongiunge allo stato di coscienza del vegetale.

Sebbene solo l'essere umano, nel creato, abbia una coscienza oggettiva, a sua volta tale coscienza è molto limitata: non possiamo essere coscienti d'altro che di quanto percepiamo con i cinque sensi, di ciò che abbiamo appreso, di ciò che siamo in base ai nostri ricordi.

Se facciamo l'esempio dei sensi, sappiamo di non poter vedere i raggi infrarossi o ultravioletti, e di non poter udire gli ultrasuoni o gli infrasuoni; i nostri ricettori, gli occhi e le orecchie, sono infatti troppo limitati per captarli, il che però non vuol dire che essi non esistano.

Questo vale anche per le conoscenze acquisite: sono limitatissime se rapportate alla conoscenza intera che il mondo materiale può contenere, senza parlare di tutto ciò che è contenuto al di là di questo mondo.

La stessa cosa vale anche per la nostra memoria: ci ricordiamo consciamente di ben poche cose se paragonate a tutto ciò che la nostra memoria inconscia può contenere.

Per questo dico che il conscio ci permette di conoscere e di riflettere sulla "nostra realtà personale", e non sulla realtà che, di per sé, è illimitata. I sensi ci permettono di prendere coscienza soltanto di una piccolissima parte dell'universo.

Più allarghiamo il campo della coscienza, più possiamo intervenire per trasformare favorevolmente il nostro mondo, tenendo sempre più saldamente le redini della nostra vita; d'altro canto, più il campo della nostra coscienza è limitato, più subiamo gli assalti del mondo che abbiamo creato con la nostra ignoranza.

La nostra realtà è qualcosa che creiamo noi stessi ad ogni istante con i pensieri sui quali ci sintonizziamo, con le parole che pronunciamo, con le scelte che facciamo; se scegliamo di ascoltare musiche o canzoni tristi, la nostra realtà per forza diventerà triste, che ne siamo consapevoli o no.

> *L'ignoranza delle leggi non ci risparmia i suoi effetti, e la conoscenza li amplifica.*

Quand'ero adolescente mi piaceva in modo particolare una canzone di Richard Anthony, che non mi stancavo mai di ascoltare. Si intitolava "Un mondo" e terminava così: «Se mai tu te ne andassi, sta scritto che la mia vita, tutta la mia vita finirebbe per me». Trovavo quella canzone bellissima, ma ignoravo che il semplice fatto di ascoltarla potesse avere ripercussioni sfavorevoli sulla mia stessa vita.

In seguito, ogni volta che incontravo un uomo, cercavo inconsciamente di creare un universo per lui e per me soltanto, e quando mi lasciava l'unica voglia che avevo era di abbandonare questo mondo, perché non aveva più senso per me.

Forse penserai che quella canzone avrebbe avuto ripercussioni diverse per un'altra persona, ed è proprio così: c'è chi è più sensibile a certe vibrazioni, a seconda di ciò che ha archiviato in memoria, o a seconda delle lezioni che deve integrare.

Tempo fa incontrai un amico del quale avevo perso traccia e che avevo conosciuto durante un viaggio in Francia. Fu lui a rintracciarmi grazie a un giornale su cui aveva visto la mia foto: non ci si vedeva da quattordici anni. Le sue prime parole furono: «L'hai avuto il tuo arcobaleno». Lo guardai con aria interrogativa, ma lui aggiunse: «Non ti ricordi che cantavi sempre questa canzone, quando ci siamo conosciuti?» Effettivamente, ci eravamo incontrati agli inizi degli anni Ottanta, e mi piaceva una canzone di Nicole Croisille che diceva più o meno così: «Ci sono giorni in cui non sappiamo più se abbiamo voglia di far l'amore o

di morire; le luci al neon dei bar brillano nella notte, sul comodino i sonniferi per addormentarsi. Nella vita ho avuto alti e bassi, ma non ho dimenticato questo: oggi va tutto male, ma domani tutto andrà perfettamente. Il mio arcobaleno l'avrò, il mio arcobaleno. Dopo gli anni bui c'è sempre un giorno meraviglioso in cui abbiamo appuntamento con l'amore. C'è sempre una sera meravigliosa con cui abbiamo appuntamento con la gloria. Il mio arcobaleno, sì, l'avrò, il mio arcobaleno».

Gli anni Ottanta erano stati per me anni difficili, segnati da un tentativo di suicidio con i sonniferi; ma negli anni Novanta avevo appuntamento con l'amore; mi sono sposata nel 1993 e il giorno del matrimonio, uscendo dalla chiesa, vidi profilarsi nel cielo un magnifico arcobaleno mentre non era caduta neanche una goccia di pioggia.

Ogni cosa, senza alcuna eccezione, è semplicemente una frequenza vibratoria: che si tratti di colori, suoni, odori, oggetti che conosciamo o fenomeni che si producono; *è nel nostro cervello che si crea la realtà*. All'esterno, c'è solo un vasto oceano vibratorio che si muove a frequenze percettibili o no dai nostri sensi.

La differenza fondamentale fra chi è signore della propria vita e chi la subisce è che il primo è al timone del proprio strumento, il cervello, mentre il secondo è ai suoi ordini.

Sta a te scegliere se vuoi essere il programmato o il programmatore: per diventare il programmatore, bisognerà che tu aumenti l'attenzione, la vigilanza su ciò che lasci entrare in questo computer attraverso le porte sensoriali.

Occhi e orecchie sono i ricettori principali e bisognerà fare particolare attenzione perché non carichino l'inconscio e il subconscio di informazioni che avranno ripercussioni sfavorevoli.

L'inconscio corrisponde a ciò che non è cosciente, a ciò che avviene a nostra insaputa, a ciò che pur essendo stato dimenticato continua a manifestarsi; ad esempio, la maggior parte delle nostre reazioni sono inconscie, sono in rapporto con uno o più ricordi dimenticati, annidati nella memoria emozionale. Prendiamo il caso di quella donna che, ogni volta che vedeva la casa in disordine o sporca perché c'erano dei lavori in corso si innervosiva moltissimo, se la prendeva con il marito e i figli, i quali facevano in realtà del loro meglio per aiutarla a mettere in ordine. Un giorno il marito le chiese che cosa quel disordine le ricordasse, e improvvisamente alla donna tornò in mente che da bambina, a casa dei suoi genitori, regnavano il disordine e la violenza e lei viveva in un clima di continua paura, mentre a casa della sua migliore amica tutto era sempre in ordine e vi regnava un clima di armonia. Sicché ogni volta che vedeva la propria casa in ordine la

donna respirava l'armonia mentre, davanti al disordine, in lei si creava automaticamente il nervosismo, la tensione.

Potremmo dire che l'inconscio è la posizione automatica del cervello che fa appello al cervello limbico e all'ipotalamo. La maggior parte degli esseri umani pensa, parla e agisce in modo automatico, a seconda dell'educazione e delle influenze subite. Queste persone non sono conscie della portata dei propri pensieri o delle proprie parole.

Il subconscio è l'esecutore. Non riflette, si accontenta di obbedire e per questo è stato spesso paragonato a un servo incredibilmente potente ma privo di discernimento. Il subconscio comprende i messaggi semplici, le direttive precise e le immagini; fa appello all'ipotalamo ma non solo: essendo esso stesso parte del computer umano, il cervello, ha la capacità di collegarsi a un enorme computer centrale che governa tutta la realtà vibratoria per manifestare nel nostro mondo l'ordine che ha ricevuto.

Proprio come l'inconscio, il subconscio funziona in posizione automatica, ma può ricevere ordini sia dal conscio che dall'inconscio. La differenza principale fra inconscio e subconscio, è che il primo può essere risvegliato e diventare cosciente.

Un altro punto estremamente importante da tenere a mente in questo nostro studio e del quale possiamo servirci a nostro vantaggio, è che l'inconscio e il subconscio sono incapaci di distinguere fra un'immagine reale e un'immagine immaginaria: in entrambi i casi essa viene percepita come reale dal cervello, dal sistema nervoso e dal corpo.

Ad esempio, quando dormiamo siamo in uno stato inconscio, e se sogniamo che qualcuno ci corre dietro per ucciderci abbiamo molta paura, e il cuore comincia a battere in fretta. Questo istante che appartiene al mondo delle sensazioni sembra reale, ma solo la coscienza, nel momento in cui ci svegliamo, ci farà dire: «Era un sogno». Ciò non toglie che quel sogno abbia avuto ripercussioni sul nostro corpo e, di conseguenza, su tutti i nostri organi.

Quando abbiamo paura, anche se si tratta di una paura che proviene solo dalla nostra immaginazione, essa ha le stesse ripercussioni sul corpo della paura provata durante un incubo. Ecco perché ne sentiamo gli effetti.

Vi faccio un esempio: ho molta paura di ciò che può accadere con il mio lavoro. Questa paura se ne sta lì annidata, nel cervello. Faccio un sacco di attività pur di non pensarci, ma il mio inconscio capta quest'immagine di paura, il corpo reagisce contraendosi nella capacità di avanzare, ed ecco che il nervo sciatico della gamba sinistra mi fa male. Non capisco cosa accada: consciamente ero occupata a fare mille cose. Inconsciamente, alimentavo quella paura.

Per aumentare la nostra consapevolezza possiamo usare le manifestazioni del corpo che ci riveleranno cose di cui non siamo coscienti, ma di cui potremmo diventarlo. Anche le nostre reazioni possono essere impiegate, perché quando si è coscienti si è in azione. Reagire significa agire di nuovo, e già questo ci dice che c'è qualcosa di inconscio, annidato nella memoria emozionale, che ci spinge ad agire in tal modo.

Ad esempio l'espressione "cane scottato teme l'acqua fredda" indica chiaramente la reazione del cane nella cui memoria emozionale c'è la programmazione "acqua = pericolo". Sicché, non appena il cane vede l'acqua scappa come la prima volta in cui è stato scottato. Per questo si dice che re-agisce, ovvero agisce di nuovo nello stesso modo.

Questo vale anche per noi: reagiamo in base a ciò che è stato programmato nella nostra memoria emozionale, attualmente annidato a livello inconscio. Se abbiamo programmato "amare = soffrire", avremo molta paura di amare; cercheremo l'amore ma, non appena si avvicinerà, reagiremo per eliminarlo prima che ci ferisca. Se abbiamo il programma inconscio "avere più degli altri = ingiustizia", da un lato desidereremo avere delle belle cose o avere successo, ma ci attireremo delle circostanze tali da mandare in pezzi queste belle cose o da sabotare il nostro successo, le nostre occasioni di successo.

Abbiamo in noi molte programmazioni inconscie che continuano a manifestarsi nella nostra vita; quante ne abbiamo ricevute anche solo nell'ambito familiare!

— La vita è una lotta;
— nella vita bisogna lavorare duro;
— i soldi non si trovano dietro l'angolo;
— per essere belle bisogna soffrire;
— nella vita non si può fare tutto quello che si vuole;
— non si può avere tutto;
— le disgrazie non arrivano mai sole;
— prima o poi tocca a tutti;
— quando uno nasce disgraziato...;
— chi nasce servo non nasce padrone;
— ridi oggi, piangi domani;
— tutte le cose belle finiscono;
— non si diventa ricchi senza sporcarsi le mani;
— non si impara niente gratis;
— quando smetti di lavorare sei finito...

... e che altro? L'ultima che ho sentito è stata: "cammina o muori". Il tizio che la diceva era mezzo morto ma non mollava, e lavorava giorno e notte. Il giorno in cui smetterà, sarà perché ci avrà effettivamente lasciato la pelle.

Il poveretto si sarà ammazzato di lavoro per buona parte della vita senza sapere di aver creato da sé la sua realtà con una programmazione sfavorevole sulla quale si era sintonizzato. Uso il termine "il poveretto" apposta, perché con una programmazione di questo genere non potrà essere né ricco, né felice, né in buona salute.

Eppure tutti possono essere felici: basta che ognuno assuma il comando e diventi il programmatore della propria vita. E tu, che ne fai delle tue programmazioni sfavorevoli?

Ho parlato solo delle programmazioni familiari o sociali, ma poi ci sono quelle di ordine religioso, del tipo:

— chi soffre in questa vita si guadagna la vita eterna;
— bisogna guadagnarsi il pane con il sudore della fronte;
— tutti dobbiamo portare la nostra croce per essere degni d'essere figli di Dio;
— è più difficile a un ricco entrare nel regno dei cieli che per un cammello passare per la cruna di un ago;
— Signore, non sono degno di riceverti, ma di' soltanto una parola e sarò guarito;
— eccetera.

Ecco perché c'è tanta sofferenza sulla Terra: alcuni cervelli che vogliono dominare la massa, ci hanno programmati in nome del potere ad essere infelici e dipendenti da fattori esterni a noi stessi; ci hanno fatto credere che non avevamo accesso al nostro computer, che tutto era programmato già da prima, da un'autorità suprema, e che a noi non restava altro che subire quanto era stato deciso per noi. Bene, non c'è niente di più falso.

Il destino è una funzione automatica che prende il sopravvento quando rinunciamo a tenere le redini della nostra vita; riprendete il comando e vedrete che la vostra vita si trasformerà per il meglio, sia per quanto riguarda la vostra salute che la vostra felicità.

Il che non esclude il fatto di poter credere nell'esistenza di un super-conscio.

Come passare da questa funzione automatica sfavorevole a una funzione automatica favorevole? In un primo tempo, bisogna ritornare alla funzione manuale, che consiste nel fare attenzione alle parole che pronunciamo, ma soprattutto a certe nostre espressioni abituali come "faccio fatica a..." oppure "non riesco a...". Il semplice fatto di ripetere spesso "faccio fatica a..." finisce per crearci degli affaticamenti, e ripetere "non riesco a..." genera situazioni di insuccesso.

Tornare alla funzione manuale consiste nello stare attenti a queste espressioni preconfezionate, nell'annullare tali programmazioni dicendo "la annullo" e sostituendo "faccio fatica" oppure "non riesco" con

"mi risulta un po' meno facile" oppure "mi è sempre più facile", a seconda della situazione.

Ogni volta che prenderai coscienza di aver pronunciato una frase di tipo sfavorevole, dirai subito dopo "la annullo", e ti correggerai con una frase che abbia implicazioni favorevoli; se per esempio mi sento dire "sono una nullità", mi fermo, annullo quest'espressione e mi correggo dicendo "posso migliorare".

Ecco qualche esempio di frasi modificabili, in modo che le loro ripercussioni diventino favorevoli:

Da annullare	**Da usare**
Faccio fatica, non riesco	Mi è meno facile oppure mi è sempre più facile (a seconda dei casi)
Sono debole di...	Il mio... sta migliorando
Sono miope come una talpa	La mia vista migliora
Sono sordo come una campana	Sento sempre meglio
Mi basta guardare i dolci per prendere peso	Mangio quello che mi pare e perdo i chili di troppo
Non va tanto male	Va benissimo oppure non tanto bene (a seconda dei casi)
Non ne uscirò mai	Non so come, ma ne uscirò
Questa cosa mi ha colpito	Questa cosa mi ha interessato, toccato

Ciò che importa è l'immagine formata dalla parola che uso: quando la parola o l'espressione nuova, favorevole, diventa abitudine, la lascio diventare automatica.

Cosa non ho sentito in terapia! Ricordo un uomo che venne da me per dei problemi alle gambe; sedendosi sulla poltrona nel mio studio mi disse: «Sa, in vita mia non c'è niente che vada». E che altro facciamo, con le nostre gambe, se non andare?

Non starò a raccontarvi tutti i casi di programmazioni sfavorevoli in cui mi sono imbattuta, ma vorrei elencarvi le frasi che corrispondono ai malesseri o alla malattia.

Una persona aveva l'abitudine di dire "zoppico in questo, in quello" e ha finito con lo zoppicare. Potremmo continuare così a lungo.

Al di là delle frasi stereotipate ci sono anche quelle convinzioni che abbiamo adottato e alimentiamo di continuo.

Le parole che creano i malanni*		
Da annullare	**Sintomo**	**Da utilizzare**
Non ho forza	Debolezza	Sono un po' più forte ogni giorno
Non ho energia	Stanchezza	Sono ogni giorno più energico
Devo sempre trattenermi	Stitichezza	Mi lascio sempre più libero di essere me stesso
Mi sento soffocare	Asma, problemi respiratori	Mi prendo il mio spazio sempre di più
Non riesco a digerirlo	Mal di stomaco	Non mi è facile accettarlo
Ce l'ho ancora nel gozzo	Mal di gola	Mi concedo il tempo per assimilarlo
Questa faccenda mi brucia ancora	Bruciore di stomaco	Per me non è facile da accettare
Mi prende alle viscere	Mal di pancia molto dolorosi o emorragie	Questa cosa mi tocca in profondità
Ho il morale a terra	Depressione	Domani andrà meglio
Mi prende alla gola	Impressione di soffocare, problemi respiratori	C'è sempre una soluzione
Mi sembra di non andare avanti	Male ai piedi	Sto studiando qual è il passo migliore da fare
Mi faccio un fegato grosso così	Problemi di fegato	Ho fiducia che le cose migliorino
Ho dovuto sempre mandare giù tutto	Cancro alla laringe	Imparo a esprimermi
Mi faccio cattivo sangue	Colesterolo, setticemia	Non sono del tutto tranquillo, ma sto imparando ad avere fiducia
Devo sempre combattere	Malattie del sangue, leucemia	Bisogna che cerchi delle soluzioni
Non c'è mai nessuno che mi sostenga	Disturbi dell'arco del piede	Ho imparato a contare su me stesso
Ingrasso anche solo bevendo acqua	Obesità	L'acqua elimina i grassi superflui
Mi fa cagare	Diarrea	Non mi piace
Mi rode, mi logora	Cancro o amputazione	Non mi dà tutto ciò che vorrei
Finanziariamente sono nella merda	Problemi al colon	Le cose si sistemeranno
Questa non è vita	Polmonite	Bisogna che trovi delle situazioni per facilitarmi la vita
Mi spezza il cuore	Problemi cardiaci	Mi rattrista
Mi hanno trascinato nel fango e coperto di merda	Problemi al retto	Questa storia mi ha toccato nella mia integrità

* N.d.T.: non ci è possibile tradurre il gioco di parole francese, dove il termine *mots* (= parole) e *maux* (mali, malanni) si pronunciano esattamente allo stesso modo: *mo*.

Lucia soffriva di raffreddore da fieno da vent'anni. Quando c'incontrammo mi disse: «A me non serve il calendario per sapere quando è il 6 luglio: qual giorno, immancabilmente, incomincio ad avere il raffreddore da fieno, e la cosa va avanti così da vent'anni».

La prima volta che Lucia ha avuto il raffreddore da fieno c'è stata una causa, ben inteso; l'anno seguente, nello stesso periodo, la malattia si è ripresentata, inducendola a trarne questa conclusione: «Il 6 luglio comincia il raffreddore da fieno», un'informazione che si è radicata nel suo computer.

Per liberarsi da questo disturbo, Lucia ha dovuto cambiare programmazione: ha deciso che, da quel giorno in poi, le sue vie respiratorie avrebbero funzionato armoniosamente per tutto l'anno, senza alcuna eccezione; il raffreddore da fieno è scomparso del tutto.

Il nostro subconscio, che è collegato al nostro superconscio, materializza in questo nostro mondo la situazione che corrisponde alla nostra programmazione.

Un giorno mi trovavo in una camera d'albergo, all'undicesimo piano e stavo scrivendo: «La vita è una lunga scala, peccato che tanti restino ad aspettare l'ascensore».

Il giorno dopo, quando giunse il momento di lasciare la camera, l'ascensore non funzionava per un guasto elettrico; di solito sarebbe entrato in funzione un generatore, ma questa volta neanche quello funzionava. Mi toccò portar giù tutti i bagagli per le scale e quando arrivai a casa (abitavo, allora, al nono piano) l'unico ascensore dell'edificio era guasto. Dovetti quindi salire a piedi. Allora mi resi conto della mia programmazione: l'annullai e scrissi, questa volta: «La vita è una lunga scala, ma si può anche prendere l'ascensore». Da quel giorno in poi non ho mai più avuto problemi con gli ascensori. Mentre sto scrivendo questo libro, se piove mi viene da pensare: «Ecco una giornata ideale per scrivere». Ed è proprio così che accade: quando fa bello non riesco a sedermi alla scrivania, vengo disturbata continuamente da mille incombenze; il mio modo di prenderne coscienza si manifesta pensando: «Ogni giorno è il giorno ideale per scrivere».

Dunque, per usare in modo favorevole il tuo computer cerebrale:

— farai attenzione alle parole e alle espressioni di cui ti servi;
— annullerai quelle che possono avere ripercussioni sfavorevoli;
— farai in modo di sostituirle con parole o espressioni gradevoli, favorevoli.

Inoltre prenderai l'abitudine di usare espressioni del tipo: magnifico, straordinario, fantastico, sono sempre più in forma, vado sempre meglio, eccetera, invece di: che inferno, è spaventoso, terrificante, fa schifo, mi sono ingolfato, non ne posso più, sono una nullità, eccetera.

Formule come "sempre più" e "sempre meglio" sono favorevoli, e ci aiutano a credere in quello che diciamo, oltre che a influenzare il nostro subconscio.

Una persona ammalata può avere difficoltà a credere di star bene ma, se accetta l'idea di "sempre meglio", questo implica "un po' meglio di ieri". È dunque una formula più facile da registrare. Il subconscio che ripete quest'ordine farà in modo che ci sia effettivamente un miglioramento, e il risultato incoraggiante ci permetterà di crederci fino a che potremo dire "sto bene".

Inoltre, una volta snidata la causa di un malessere, di un disturbo o di una malattia, potremo utilizzare delle immagini interiori per agire sul processo di eliminazione della causa, e sulla guarigione.

Riprendiamo l'esempio del dolore al nervo sciatico della gamba sinistra, causato dalla paura di ciò che può accadermi con il mio lavoro. Invece di alimentare questa paura che fa sì che il mio inconscio mi veda già davanti a tutte le difficoltà connesse con la perdita del posto di lavoro, sia in preda al panico e tutto si manifesti con il dolore, posso semplicemente rilassarmi e trasmettermi un'immagine mentale positiva. Ad esempio mi vedo comprare una macchina nuova o una nuova casa, mi rilasso ed entro in questa nuova immagine; vedo i colori della macchina, gli accessori o i mobili di casa; respiro in questa immagine. Ogni volta che mi si presenterà un'immagine di paura, la sostituirò con questa immagine nuova.

Il subconscio riceverà l'immagine nuova e, se nella memoria emozionale non vi è nessun impedimento programmato, farà sì da materializzarla. Sicché, anche se perdo il mio posto di lavoro, esso farà in modo che ne trovi uno migliore, con uno stipendio più interessante, per concretizzare l'immagine che gli ho dato. Se ad ogni buon conto ci fosse nella memoria emozionale una programmazione, tutto questo avrà se non altro l'effetto di calmare la paura e il dolore, e permettermi di scoprire che cosa crea il blocco, grazie al superconscio.

Il superconscio può assumere nomi diversi: c'è chi lo chiama "supra-coscienza", altri "maestro interiore", altri ancora parlano della nostra "parte divina", del nostro "aspetto divino", oppure del "Sé", o di Dio. In tal caso l'io è associato alla nostra personalità, mentre il Sé è uno, indivisibile, universale e impersonale.

Grazie a questo aspetto divino, abbiamo accesso a quanto è limitato per le possibilità del conscio, ma illimitato per il superconscio; questa eventualità si manifesta attraverso l'intuizione, attraverso certezze che non hanno nulla di razionale ma che tuttavia escludono il dubbio.

Quando ci affidiamo a questa energia di saggezza e di amore (che è

l'energia vitale che anima l'essere umano) veniamo condotti, guidati, verso la persona che ha la risposta che stiamo aspettando, oppure verso il libro che può aiutarci, o la trasmissione radiotelevisiva che ci metterà sulle tracce di ciò che andiamo cercando. È notevole constatare, quando acuiamo le nostre capacità di osservazione, che ci ritroviamo sempre con il libro che ci serve fra le mani, nel preciso istante in cui ne abbiamo bisogno. Quello che accade con i libri, accade con tutto ciò che ci è necessario lungo la strada della nostra evoluzione. Ciò che ci impedisce di realizzare i nostri desideri sono le nostre stesse resistenze, a causa delle quali restiamo aggrappati a quanto già conosciamo.

È mediante la via del silenzio e dell'attenzione nei confronti di quanto accade in noi e intorno a noi che possiamo coscientemente entrare in comunicazione con il nostro superconscio. Tutti, senza alcuna eccezione, vi abbiamo accesso e possiamo venire aiutati e guidati da esso. Basta semplicemente chiederlo, perché il superconscio non si impone mai: il superconscio è la libertà.

Così, se soffri di una malattia di cui non conosci la causa, puoi semplicemente dire al tuo superconscio: «Fammi capire la causa di questa afflizione: sono aperto e voglio comprendere». Poi lascia che sia esso a guidarti verso questa comprensione che potrà manifestarsi con un'intuizione, con poche righe che ti capiterà di leggere, con una trasmissione radiofonica che ti capiterà di ascoltare, o con un'idea che ti verrà spontaneamente.

Il superconscio vuole solo aiutarti: non potrà che esserti favorevole; chiedigli allora tutto ciò di cui hai bisogno, con in più un tocco divino, e lascia che ti guidi lungo la via della salute, della gioia, della felicità e della realizzazione.

CAPITOLO V

L'origine della malattia ovvero "cosa ti dice il male"*

«Se sei malato, scopri prima di tutto che cos'hai fatto per diventarlo».

Ippocrate

Nessuna manifestazione di disarmonia a cui possiamo dare il nome di dolore, malattia, intorpidimento, tumefazione, incistamento, emorragia, psicosi o quello che vogliamo, è priva di una ragione; ogni manifestazione ha una o più cause che l'hanno originata, sebbene le origini possano essere molto diverse.

La causa può essere di breve durata

Quando la causa è temporanea, assistiamo a un malessere passeggero; qualsiasi forma di eccesso, come una sovraesposizione al sole, un abuso di cibo o alcol, mancanza di sonno, sforzi fisici eccessivi, può dar luogo a indisposizioni che scompariranno nei giorni seguenti la fine di tale eccesso.

Questa temporanea disarmonia può essere fisica quanto psichica, ovvero può derivare da pensieri, sentimenti o emozioni.

Per esempio una collera "inghiottita" o espressa con furia può dar luogo al mal di gola. Molti credono che siano gli antibiotici a guarire questo disturbo, mentre in realtà già stavano guarendo nel momento in cui hanno incominciato la cura. Le cause temporanee danno solo raramente origine a un'amplificazione o a un'evoluzione secondaria, a meno che non vengano vissute *con forte intensità*, ad esempio perché erano inattese (come l'annuncio del decesso di una persona cara, per un

* N.d.T.: altro gioco di parole intraducibile fra *maladie* (= malattia) e *mal a dit* (il male ha detto), che si pronunciano esattamente nello stesso modo in francese.

incidente o per suicidio; un licenziamento, un'infedeltà coniugale, perdere la casa in un incendio, una prognosi medica infausta, un litigio in famiglia con minaccia di separazione, eccetera).

Quando una persona viene turbata da un'emozione tanto intensa, questo può generare gravi manifestazioni di disarmonia nell'organismo; l'evolversi del disturbo, però, sarà determinato dalla soluzione messa in atto per quella situazione destabilizzante.

Se l'emozione viene repressa, taciuta o tenuta segreta, prima o poi si manifesterà con un grave disordine organico (quale un cancro, la sclerosi, il diabete, eccetera) oppure psicologico (sotto forma di nevrosi, psicosi, depressione nervosa, eccetera).

Se l'emozione è vissuta intensamente ma è poi gestita bene (ovvero la persona accetta la situazione, comprende che dall'evento c'è qualcosa da imparare e ne trae una conclusione favorevole, o trova la soluzione che la libera dallo stress), la manifestazione di disarmonia creata viene a cessare; l'organismo attiva allora le funzioni di ripresa. Ecco perché l'autoguarigione sta nel riconoscere le cause della sofferenza, trovare la soluzione che pone rimedio alle cause e, in ultimo, aiutare il corpo a riprendersi.

La causa può essere intermittente, o presentarsi occasionalmente

C'era un tale che si ammalava ogni volta che tornava da sua madre, la quale ancora viveva nella casa della sua infanzia. Il solo fatto di ritrovarsi in quel luogo, richiamava a sua insaputa tristi ricordi del passato, che lo disturbavano.

Un altro soffriva di raffreddore da fieno tutte le volte che tornava l'estate: costui abitava in un appartamento nel centro di una grande città e, d'estate, quel luogo gli diventava insopportabile per la calura soffocante; avrebbe tanto voluto essere in campagna, che gli ricordava le estati della sua infanzia.

Una parrucchiera affetta dallo stesso disturbo non riusciva a capire quale fosse l'origine di questa allergia, che la tormentava da pochi anni soltanto; lavorava in un negozio situato in un centro commerciale, illuminato da luci al neon; al ritorno dell'estate avrebbe tanto voluto godersi il sole, invece di lavorare tutto il giorno senza la luce solare.

Quasi tutte le allergie sono collegate:

— a una situazione che non si accetta;
— oppure a un elemento che risveglia uno o più ricordi tristi o che non vogliamo.

Un giorno una lettrice mi scrisse per farmi sapere come si era liberata di un'allergia agli occhi che nessuna medicina era riuscita a eliminare; usando le chiavi offerte dalla Metamedicina, si era chiesta se ci

fosse qualcosa di inaccettabile per lei fra quello che vedeva, e aveva preso coscienza di come la disturbassero i trucioli che il marito lasciava sempre sul prato, in giardino, dopo essersi dedicato al bricolage; ne parlò con lui ed egli le disse: «Se sono questi trucioli a disturbarti, li metterò via». Detto fatto, l'allergia agli occhi scomparve del tutto.

Un ragazzo soffriva di un'allergia al pelo del cane, eppure adorava i cani. Quell'allergia era collegata a un triste ricordo: per anni aveva avuto un cane a cui era stato particolarmente affezionato, e quando i genitori si erano separati il cane era stato ucciso perché nessuno dei due poteva tenerlo nel suo nuovo luogo di residenza. Ogni volta che il ragazzo vedeva un cane, dunque, tornava a galla la tristezza per la perdita del suo compagno e contemporaneamente per la separazione dei genitori, manifestandosi con starnuti e lacrimazioni; è ciò che può essere chiamato "fenomeno di risonanza".

La malattia può risultare da un insieme di emozioni accumulate

Quando la malattia si manifesta, accade che la persona che ne è colpita sia alquanto sorpresa: nella sua vita non c'è stato nessun evento importante, nessun trauma emotivo; di solito si tratta infatti di un eccesso, della classica goccia che fa traboccare il vaso.

Fernando viene da me dopo aver saputo di avere un cancro al polmone. Circa sette mesi prima che il cancro facesse la sua comparsa, gli avevano diagnosticato un cancro ai bronchi. Risalgo insieme a lui alle emozioni che ha potuto vivere prima della comparsa del cancro ai bronchi, ed egli mi dice che non è accaduto niente di speciale, tranne, forse, un evento che non gli pare per niente legato al cancro. Fernando conviveva per la seconda volta con una donna; poco prima del comparire del cancro ai bronchi, aveva condiviso con lei il desiderio di comprarsi una macchina a quattro ruote motrici, ma la donna si era opposta così tanto che lui aveva abbandonato quel progetto. Aveva represso quel dispiacere, e inoltre la cosa gli aveva procurato un senso di scoraggiamento che si sarebbe potuto riassumere così: «Io, le mie idee e i miei desideri non contiamo mai».

Da bambino, Fernando aveva avuto molta paura di sua madre: per evitare rimproveri e sberle aveva adottato un profilo sottomesso, soffocando i propri bisogni e i propri desideri per non farle dispiacere. Poi si era sposato una prima volta con una donna a immagine e somiglianza di sua madre, che esercitava su di lui un tale controllo che egli si sentiva soffocare; gli ci era voluto molto coraggio per interrompere quella relazione.

Aveva vissuto diversi anni da solo, convinto che il fatto di aver lasciato quella donna avesse risolto tutti i suoi problemi. Poi aveva incontrato quella che sarebbe diventata la sua seconda moglie. All'inizio

tutto era andato benissimo, ma il suo atteggiamento sottomesso, collegato al bisogno di compiacerla, aveva finito, ancora una volta, per affidare alla donna il controllo di tutto. Gradatamente Fernando si era sentito sempre più soffocare, di nuovo, ma rifiutava di ammetterlo perché non voleva vivere un'altra separazione. L'evento che aveva riguardato l'acquisto della macchina a quattro ruote motrici era stato solo la goccia scatenante di una serie di emozioni lasciate in sospeso, legate all'impressione di non poter esistere di per sé in un ambiente affettivo, il che spiegava il cancro ai bronchi. L'evoluzione di questa affezione in cancro al polmone era la conseguenza di un profondo scoramento, peraltro negato: interiormente Fernando pensava che non sarebbe mai riuscito a essere amato per se stesso, pensiero che gli toglieva il gusto di vivere.

Per guarire, bisognava che Fernando abbandonasse questo atteggiamento di sottomissione, alimentato dalla paura di non piacere; bisognava insegnargli a esprimersi, bisognava che smettesse di rimuovere ciò che gli causava dispiacere, delusione e frustrazione; bisognava anche che smettesse di aspettare l'approvazione altrui, e che incominciasse a stare in piedi sulle sue gambe, sentendosi pari agli altri, nel suo ambiente familiare e affettivo. Fu proprio quello che fece e, con gran sorpresa del suo medico curante, guarì.

La malattia di una persona può esprimere: «non vedete che soffro?»

Era questo il caso di Paola: era la prima in una famiglia numerosa; quando lei aveva dodici anni la mamma era morta di febbre puerperale in seguito a un parto, e a Paola era toccato il ruolo di madre con tutti i fratelli e le sorelle più piccoli. Tutti facevano appello a lei, anche per un nonnulla, e lei era cresciuta al servizio degli altri, senza poter contare a sua volta su nessuno, senza avere qualcuno a cui raccontare le sue preoccupazioni.

Paola reprimeva il proprio dolore perché doveva consolare gli altri, sicché tutti pensavano che per lei andasse tutto bene; ma un giorno questo accumulo di dolore represso tornò in superficie: dal momento che Paola non aveva mai imparato a chiedere ad altri di accoglierla con tutto il dolore di cui era portatrice, la sua malattia esprimeva: «Ma insomma, rendetevi conto che soffro anch'io, che ho bisogno d'aiuto».

La malattia può essere la scusa per smettere un'attività o un lavoro che non ci piace più, o dire quel "no" che non riusciamo a dire per paura d'essere respinti o non amati

Nicoletta viene da me per una tendinite al braccio destro; all'inizio era certa che fosse un problema fisico, ma dopo aver provato diverse cure, pomate, iniezioni e medicine, accetta l'idea che possa esserci un'altra causa, ignorata. Non aveva mai fatto il parallelo fra la tendini-

te di cui soffriva e il proprio lavoro: a Nicoletta quel lavoro non piace più, e tuttavia rappresenta la sua sicurezza economica. Inoltre, non ha idea di che altro fare. Questa tendinite le consente di smettere di lavorare temporaneamente, lasciandole il tempo per studiare come riorientare la propria carriera senza essere finanziariamente penalizzata.

Marie-Andrée è figlia unica: i suoi genitori contano su di lei per ogni loro piccolo bisogno. Marie-Andrée non ne può più, la sua giornata è fatta di lavoro, figli, marito e genitori, sicché non ha più tempo per rilassarsi o per fare qualcosa per se stessa. Gradatamente sprofonda in un esaurimento professionale: la malattia le consente di riposare, di fare tutto ciò che aveva voglia di fare per rilassarsi ma che prima non aveva mai avuto il tempo di fare. Inoltre le consente di rifiutare le continue richieste dei genitori, senza peraltro sentirsi colpevole o rischiare di deluderli. Sicché, quando la mamma le telefona per chiederle un favore, lei può rispondere: «Ci andrei volentieri, ma sono così stanca che non ho neppure la forza di guidare». La mamma risponde: «Oh! Capisco. Curati, vedremo di organizzarci in altro modo».

Per tutta la vita un'anziana signora aveva assistito la figlia, handicappata mentale. Giunta in età avanzata, non si sentiva più abbastanza forte per prendersi cura di lei ma, contemporaneamente, era incapace di farla ricoverare in istituto. La malattia le permise di sfuggire a questa situazione difficile, fornendole in più la scusa perfetta perché un altro figlio avesse abbastanza pietà di lei per farsi carico della sorella handicappata.

La malattia può anche essere l'occasione di sfuggire a una situazione di cui non vediamo la soluzione

Alcuni anni fa andai a trovare un amico all'ospedale. Il vicino di letto mi riconobbe (mi aveva vista alla televisione) e mi chiese: «Signora Rainville, lei che si occupa di medicina psicosomatica, mi può spiegare perché le mie piaghe da decubito non guariscono? È il letto o sono le medicine?»

Quest'uomo era diventato paraplegico a causa di un incidente in cui si era fratturato la spina dorsale. Gli chiesi se per caso pensava di essere un fardello per i suoi, ed egli rispose: «Non solo lo penso, sono davvero un fardello per mia moglie. Per come sono messo, preferirei morire ma mia moglie e gli amici non vogliono che io muoia».

Si vedeva che quell'uomo non aveva davvero più voglia di vivere nella sua situazione, e tuttavia desiderava restare in vita per rispondere alle aspettative della moglie e degli amici, senza però essere un fardello per la donna. La soluzione che aveva trovato era di restare all'ospedale, non guarendo. Inconsciamente rifiutava di guarire, malgrado il letto ad acqua, gli ottimi trattamenti e le medicine.

Yvan ha un negozio da diversi anni. Da mesi, però, la sua attività commerciale va sempre peggio. Yvan non sa che fare, è molto ansioso: se vende l'azienda perderà molti soldi, ma se la tiene dovrà reinvestire tantissimo, e non ne ha più i mezzi. Sente il peso della minaccia incombente, e non riesce a prendere una decisione. È sempre più stanco, spossato, ma non sa come fare a mollare. Ha un aneurisma. Viene ricoverato e, in azienda, le redini della situazione passano per forza in altre mani. La sua malattia è stata la soluzione per trarsi d'impaccio.

La malattia può essere un mezzo per carpire l'attenzione delle persone che amiamo

Intorno ai due anni, mia figlia Karina ebbe degli attacchi di febbre piuttosto gravi, così allarmanti che dall'asilo nido mi chiamavano sul lavoro perché andassi a prendere la piccola; mi incuriosiva il fatto che fosse caldissima, febbricitante, quando arrivavo all'asilo, ma che stesse a meraviglia non appena oltrepassavamo la porta di casa: la febbre scompariva allora del tutto. La faccenda andò avanti per settimane, finché all'asilo mi minacciarono di non accettare più la bambina se non l'avessi fatta esaminare da un medico. Lo feci. Chiesi allora al pediatra: «Potrebbe essere che la bambina si faccia venire la febbre da sola?» E lui mi rispose: «Insomma, signora, la febbre è sempre segno di infezione. Stia attenta e vedrà che fra qualche giorno le usciranno le pustoline».

Invece non comparve proprio niente!

Poi cominciò il vomito: si ripresentava all'incirca ogni tre-quattro settimane; raramente cominciava prima di mezzanotte, ma continuava poi fino al primo mattino cosa che conferiva alla piccola il privilegio di dormire nel mio letto, un evento che non accadeva mai quando stava bene. Aveva per sé tutta l'attenzione che si concede a un malato, e inoltre si godeva una giornata di vacanza con la mamma. Da quanti pediatri la portai! Dicevo loro: «Questa bambina ha pur qualcosa, il vomito indica un problema di digestione». Quando ebbe tre anni e mezzo le tolsero le tonsille che si credeva fossero responsabili del vomito, ma il vomito non cessò dopo l'operazione, e continuò finché Karina ebbe cinque anni. Ero agli inizi delle mie ricerche sulle malattie psicosomatiche e in una delle tante notti bianche accanto a lei mi azzardai a dirle: «Senti tesoro, voglio che tu sappia che ti voglio bene, ma non ti darò più questa forma di attenzione. Aggiustati, tu e il tuo vomito: io vado a letto».

Mi sentii molto dura dentro, ma fu la fine delle "malattie dell'attenzione", giacché il suo stratagemma era stato scoperto.

Giulia e Amelia: Giulia ha tre anni più di sua sorella; è una donnina di otto anni, ed è in cura da quasi quattro, ogni mese per non dire ogni settimana: ha diversi problemi di salute, sicché la riempiono di medici-

ne. La madre, un po' scoraggiata, viene da me. Mi parla delle sue due bambine, di Giulia sempre malata e di Amelia in piena forma: Giulia è una brunetta cagionevole di salute con piccoli occhi scuri, mentre Amelia è una vera bambola bionda, con i capelli ricci e grandi occhi azzurri. Quando i genitori escono con tutte e due, l'attenzione della gente è tutta per Amelia che è così bella. Allora Giulia incomincia a star male, e si parla solo più delle malattie di Giulia. Giulia ha recuperato l'attenzione che ha perso con l'arrivo della sorella. Non appena la madre ne diventa cosciente esprime il suo amore a Giulia, ma spiegandole che non intende più rispondere ad una richiesta di attenzione formulata per mezzo della malattia: Giulia guarisce allora rapidamente e, da quel giorno in poi, i genitori valorizzano gli altri aspetti di Giulia, affinché l'attenzione sia ben suddivisa fra le due bambine.

Ho menzionato problemi infantili, ma siccome in ognuno di noi c'è sempre un bambino, non vi è età per sviluppare questa forma di malattia.

Basta pensare alla mamma che si fa venire un attacco di reuma tutte le volte che i figli stanno troppo tempo senza andarla a trovare, o a quella vicina che continuamente si lamenta dell'emicrania, ma che non vuol far nulla per liberarsene.

La malattia può essere un meccanismo di sopravvivenza collegato al disagio di vivere

Questo è stato il mio caso: per anni ho accumulato una malattia sull'altra, senza comprenderne la ragione; credevo che fosse perché la mia salute era precaria.

Quando ricostruii la storia delle mie numerose affezioni, scoprii che erano cominciate all'età di sei anni; in quel periodo morì mio padre, e io entrai in un collegio tenuto da suore. All'epoca, le allieve interne potevano lasciare il convento soltanto durante le feste di Natale e le vacanze estive, ma i genitori potevano andarle a trovare il pomeriggio della domenica, in parlatorio.

Sicché, dopo pranzo, la domenica, ce ne stavamo buone buone sedute sul letto, in attesa che qualcuno venisse a chiamarci per l'incontro con i genitori.

Una domenica dopo l'altra aspettavo mia madre, che non veniva. Incominciai a sentirmi abbandonata e prigioniera in collegio, e questo ebbe delle ripercussioni sulla salute: ebbi una bronchite, e una notte in cui la tosse incessante le impediva di prender sonno, la suora responsabile del nostro dormitorio mi si avvicinò e disse: «Spostati nella camera riservata alla bimba malata». Ci andai, ma scoprii che era già occupata da un'altra bambina. Tornai dalla suora per chiederle cosa fare, e lei mi disse: «Bene, vai a sederti in classe».

Scesi la lunga scala che portava al piano delle aule, e mi sentivo come se fossi stata punita. Dentro di me pensavo: «Sono malata e lei mi punisce, certamente non mi vuole bene. Neanche mia mamma mi vuole bene, perché non viene mai a trovarmi».

Questi pensieri mi scoraggiarono enormemente, mi sentivo tanto sola nel mio dolore. La conclusione che risultò dal confronto fra i miei emisferi fu "vivere = soffrire". Di questa vita ne avevo abbastanza; mi addormentai in lacrime, con la testa appoggiata sul banco.

Il mattino seguente mi trovarono febbricitante: avevo la polmonite. Venni condotta all'infermeria. I giorni passavano e io non mi ristabilivo, sicché le suore, temendo seriamente per la mia vita, telefonarono a mia madre che venne a trovarmi in infermeria. Mi diede tutta la tenerezza e la sollecitudine che una madre preoccupata di solito concede alla figlia malata, e da questa nuova esperienza risultò la conclusione "se sono malata = si prendono cura di me". Dunque, per ricevere amore e attenzione, bisogna essere malati.

La mia memoria emozionale era depositaria di questi tre assiomi: "vivere = soffrire", "abbandono = non voglio più vivere", "essere malata = mi danno amore e attenzione".

Dunque, se sono malata, posso vivere.

Fu così che la malattia divenne per me un meccanismo di sopravvivenza; in seguito, ogni volta che mi sentivo sola, abbandonata alla mia sorte, mi ammalavo.

Gran parte delle malattie legate alla manipolazione sono di fatto meccanismi di sopravvivenza registrati nella memoria emozionale.

Nelle mie relazioni amorose, se l'uomo che amavo si allontanava un po' mi servivo di questo meccanismo per trattenerlo, per non sentire l'abbandono che tanto temevo. All'inizio questi uomini rispondevano sempre al mio bisogno, circondandomi di attenzioni; ma dopo un certo tempo vedevano in tutto questo soltanto una manipolazione da parte mia, e cessavano di rispondermi adottando un atteggiamento di indifferenza. Più diffidavano della mia manipolazione, più sprofondavo nella malattia. Quando non ne potevano più di questi drammi che imponevo loro, mi lasciavano. E a questo punto perdevo del tutto il gusto di vivere.

Anche con la migliore volontà, non riuscivo a liberarmi da questa forma di manipolazione affettiva; ci riuscii quando scoprii il disagio di vivere che era in me, nonché i meccanismi di sopravvivenza che avevo adottato. Grazie a questa presa di coscienza potei liberarmi, infine, del mio disagio di vivere; e dopo aver lavorato per liberarmene non feci mai più ricorso alla manipolazione affettiva: potevo chiedere, senza bisogno di ammalarmi. Dovetti però ritrovare la bambina di sei anni che ancora viveva in me: andai a trovarla mentre aveva la testa appog-

giata sul banco, e le chiesi: «Non c'è un'altra soluzione, diversa dal lasciarsi morire?»

Improvvisamente, si accorse di poter scegliere: poteva risalire al piano di sopra, andare dalla suora e dirle: «Sorella, ho freddo, non sto bene, ha un'altra soluzione?»; al capitolo "Il disagio di vivere e come liberarsene" esamineremo in cosa consiste questo procedimento.

Compresi, attraverso questo processo, che invece di usare la manipolazione o di aspettare che qualcuno intuisse le mie esigenze e rispondesse a queste ultime, sarebbe stato bene esprimere i miei bisogni, i miei sentimenti. Integrando questa lezione di vita mi liberai delle conclusioni del tipo "vivere = soffrire" e "abbandono = non voglio più vivere". Vivere diventava "esprimermi". Non avevo dunque più bisogno di alcun meccanismo di sopravvivenza giacché potevo vivere per la semplice gioia di vivere.

La malattia può essere un mezzo per colpevolizzare la persona che riteniamo responsabile della nostra sofferenza

Lucetta soffre di un esaurimento nervoso professionale (*burn-out*) da due anni. Quando la incontro in terapia, mi dice di aver provato praticamente tutte le vie per liberarsi di questo esaurimento, ma senza successo. Non riesce a uscirne. Le chiedo allora che cosa è accaduto di importante nella sua vita prima che questa malattia si sia manifestata; mi dice che il marito l'ha lasciata. Le chiedo come ha vissuto questa situazione e la donna risponde che, all'inizio, quando aveva saputo della decisione del marito, non ci aveva creduto, e pensava che sarebbe tornato sui suoi passi. Lucetta aveva fatto tutti i tentativi possibili per trattenerlo, finendo con il lasciarsi prendere dalla collera e dallo scoramento. Aveva perso il gusto di vivere; la sofferenza si trasformò in rivolta, e la salute si deteriorò. Di questo incolpò il marito, nella speranza che egli si sentisse responsabile di ciò che le accadeva, come se quella sua malattia potesse dirgli: «Guarda quanto male mi hai fatto, mi hai distrutta, per colpa tua ho perso la salute».

In terapia ho visto tante persone che si autodistruggevano pur di addossarne la colpa alla persona che amavano, e che ritenevano fosse causa della loro sofferenza.

La malattia o il decadimento possono essere un modo di nutrire un rancore per qualcuno che riteniamo responsabile della nostra sofferenza

Roseline viveva una relazione di coppia senza screzi da quasi dodici anni, quando sua madre si ammalò gravemente. Per prendersi cura di lei, Roseline dovette assentarsi da casa, a più riprese, per

diversi giorni. Un anno dopo la madre morì, lasciandole la casa di famiglia. Quando Roseline ne informò il marito, lui le disse: «Sono contento di questa notizia perché, vedi, non sapevo come dirtelo, ma da un certo tempo c'è un'altra donna nella mia vita. Così potrai sistemarti nella casa di tua madre, e ognuno di noi avrà la propria casa». Questa notizia fu un trauma emotivo per Roseline, che si sentì espulsa da casa sua. Inoltre i bambini rifiutarono di andare con lei, per non perdere gli amici. La donna si trovò completamente sola, in una casa in cui, inizialmente, non aveva avuto nessuna voglia di stare.

Qualche tempo dopo la separazione perse l'appetito e cominciò a dimagrire. Non aveva più voglia di nulla. Poi ebbe un dolore al seno sinistro, simbolo del nido, il che la spinse ad andare dal medico: era un cancro. Si fece curare, ma per quanto la curassero, nulla le restituiva la voglia di vivere. Il cancro si estese all'altro seno, ed entrambi vennero asportati.

Tutte queste sofferenze che sopportava non facevano che alimentare il suo rancore; riteneva il marito responsabile di averle distrutto la vita e la felicità.

Poi incontrò un amico che non vedeva da molto tempo; costui la informò che l'ex-marito nel frattempo stava facendo un viaggio in Europa con la nuova compagna, proprio il viaggio di cui lei aveva tanto sognato. Uscì da quell'incontro molto triste, e il giorno dopo si svegliò con una paralisi facciale. Questo fu l'elemento che la indusse a voler comprendere, e chiese una consulenza. Scoprì che inconsciamente aveva voluto distruggere la propria salute per colpevolizzare l'ex-marito di ciò che le accadeva, e per alimentare il proprio rancore.

Quando l'amico le aveva detto, a modo suo, che l'ex-marito era felice anche se lei era ammalata, la donna aveva intensificato la malattia che esprimeva: «Guardate quando male mi hanno fatto».

Per ritrovare l'armonia e guarire, Roseline ha dovuto perdonare il marito, nonché la donna che riteneva responsabile di aver rovinato la sua famiglia. Ha dovuto ammettere di aver sempre aspettato che fossero gli altri a darle la felicità, di aver sempre agito per farsi amare ma che, in tutto questo, non si era mai amata.

Roseline incominciò a imparare a vivere per sé: non è stato facile, ma oggi ha riconquistato il suo benessere e il rispetto per se stessa.

Donald è figlio unico, e suo padre è un alcolizzato. Da giovanissimo viene affidato a una vecchia zia, e comincia per lui una lunga serie di aspettative frustrate. Vede i genitori solo nei fine settimana, quando il padre va a prenderlo. Quante volte Donald aspetta papà, che non telefona neppure! Passa tutta la settimana a sperare che, chissà, forse verrà la settimana prossima. Ma continua a riprodursi lo stesso schema,

e Donald si sente abbandonato. Non c'è nessun altro bambino della sue età con cui giocare, e si sente come un mobile nella casa della zia.

Donald cresce con un gran vuoto interiore. Poi incontra Mariella, anche lei devastata dal disagio di vivere. Mariella ha un cancro e muore, e Donald si ritrova da solo. Cerca allora di colmare il vuoto interiore con il lavoro poi, un giorno, Donald affitta una casetta con degli amici, che diventano i fratelli che avrebbe tanto voluto avere; conosce allora la gioia di sentirsi circondato dagli altri, e sono i più bei momenti della sua vita.

Quando ritorna nel suo appartamento solitario, incomincia a sentire la stanchezza profonda (*burn-out*) che lo induce a dormire ventitre ore al giorno. Donald non ha più la forza di sopportare il vuoto esteriore, che lo rimanda al suo vuoto interiore. Si lascia completamente andare, la vita non lo interessa più; dopo più di tre mesi passati così, mi sente parlare alla radio e decide di venire da me. Donald aveva perso il gusto della vita, ma inconsciamente si distruggeva per addossarne la responsabilità a suo padre.

Il suo esaurimento non faceva che amplificare il rancore, e pensava: «Se oggi sono così infelice, è colpa tua che mi hai abbandonato quando avevo tanto bisogno di te». Gli feci capire che era soltanto lui a pagare il prezzo di quel rancore, e che le situazioni dolorose vissute da bambino facevano parte di una lezione di distacco che andava integrata. Se avesse voluto, avrebbe potuto costruirsi una vita nuova di zecca, piena di gioia e di felicità; ma per farlo, bisognava girare la pagina del passato. Lo fece e, nei giorni che seguirono, andò a trovare il padre: non per accusarlo ancora, ma solo per dirgli, con questo suo nuovo atteggiamento, che gli voleva bene. Per la prima volta il padre gli parlò del suo problema, dell'alcolismo, e gli spiegò che aveva preferito non tenerlo con sé proprio per non farlo soffrire. Gli disse anche che, quando non andava a trovarlo, era per non farsi vedere ubriaco: desiderava che il figlio avesse di lui un'immagine più positiva.

La malattia può essere espressione di una rinuncia.

È il caso delle malattie degenerative che presentano alterazioni della struttura e, insieme, d'una parte del corpo, quali il morbo di Addison, il morbo di Parkinson, il morbo d'Alzheimer, la degenerazione maculare senile, e così via.

Mia nonna aveva il morbo di Parkinson. Fra noi c'erano sessant'anni di differenza, ma un giorno, quando avevo circa dieci anni, mi rivelò un segreto: mi disse d'aver pianto tanto, nella vita, perché il marito non l'aveva amata, ma che ormai ci aveva rinunciato. Il nonno faceva sempre quello che gli pareva, e bastava chiedergli una cosa perché facesse esattamente il contrario.

Il morbo di Parkinson consiste in una degenerazione delle cellule nervose dei nuclei grigi centrali dell'encefalo, con ripercussioni sul tono muscolare e sul movimento. Chi ne è affetto spesso prova, nel muoversi, uno stato dualistico: una parte di sé desidera fare un certo gesto, e un'altra parte non consente che avvenga.

Quante volte la nonna avrebbe voluto fermare il nonno quando lo vedeva uscire, la sera, ma poi si tratteneva e gli diceva: «Vai, vai pure...».

Il morbo di Parkinson spesso esprime una divergenza interiore rispetto al movimento, con rinuncia finale.

Charles soffre di Alzheimer. Per trentasette anni è vissuto con la moglie che amava, e che gli ha dato sette figli. Poi, a sessantadue anni, è rimasto vedovo. la solitudine gli pesava, e ha accettato l'invito di Georgette, una vicina che era vedova anch'essa. Pensando che sarebbe stata una buona cosa avere a fianco una compagna, ora che è in pensione, le ha chiesto di sposarlo. Georgette, però, è molto diversa dalla sua prima moglie, una donna poco incisiva; Georgette vuole che le cose vadano a modo suo, e all'inizio, pur soprannominandola "Signor colonnello", Charles fa del suo meglio per aver voce in capitolo e dire la sua. Ma Georgette continua ad agire come se sapesse meglio di lui cos'è "bene" per la loro coppia, e a poco a poco Charles, che pure ama la vita, diventa taciturno, abdica, e lascia che sia lei a organizzare il tempo e la vita di entrambi. Diventa sempre più silenzioso e chiuso. Poi comincia a presentare problemi di memoria, poi problemi d'intelletto: non sa più contare, non ricorda più le date, non riesce più a comporre un numero di telefono. E intanto Georgette si fa sempre più carico delle cose di ogni giorno, ma più il tempo passa e più lo stato di Charles peggiora. Infine viene ricoverato.

La depressione non è una malattia degenerativa, ma ha in comune con questo gruppo lo stato di rinuncia. le persone depresse spesso pensano: «A che pro? La vita non ha più interesse per me», e si lasciano andare. Ciò accade spesso in conseguenza d'una forte emozione, connessa ad una grossa perdita affettiva (morte) o finanziaria (fallimento) o ad una separazione in cui ci si sente abbandonati. Può sopraggiungere anche quando non si vede una via d'uscita da una situazione dolorosa.

La malattia può avere origine in una vita precedente. Ricordiamoci che la vita è continuità, che non muore mai. Si evolve, si trasforma per ripresentarsi sotto una forma diversa

«Tutti noi abbiamo attraversato molte vite prima di arrivare a questa incarnazione... Ciò che chiamiamo nascita è solo l'altra faccia della morte» (Lama Gowinda).

Come abbiamo visto nel capitolo "Assumersi la responsabilità

della propria salute e della propria felicità", non vi è nulla che sia frutto del caso.

Un bambino che nasce con la cataratta, potrebbe essere la continuità di una persona morta con lo stesso problema, senza aver mai integrato la lezione corrispondente? E chi nasce con problema cardiaci, non sarà a sua volta la continuità di una persona morta per un attacco di cuore?

Evidenzio questi collegamenti solo a titolo di probabilità, giusto per lasciar posto all'interrogativo.

Tuttavia ho constatato, a più riprese, che quando una persona prendeva coscienza di ciò che la sua "anima" aveva vissuto prima di questa vita, e dunque integrava la lezione, si assisteva alla guarigione o alla scomparsa del malessere, ad esclusione, beninteso, dei casi in cui l'organismo è leso troppo gravemente, come nei casi di cecità, malformazione delle scheletro, e così via.

Prendiamo la storia di Filippo. Fin da bambino, Filippo aveva un dolore sotto la scapola sinistra; quando il dolore si presentava, Filippo lo percepiva come una pugnalata che gli toglieva il fiato per qualche secondo e a volte più a lungo. A questo proposito era stato visitato da diversi specialisti, in diversi campi, e alcuni avevano detto che si trattava di uno spasmo, altri di un nervo pizzicato. Tutti i trattamenti, solitamente efficaci, non avevano dato alcun risultato.

Durante una regressione che gli feci fare, Filippo vide un uomo sulla quarantina, luogotenente nell'esercito tedesco. Un giorno, mentre tornava a casa dopo un negoziato con il nemico, l'uomo venne improvvisamente assassinato con una coltellata alla schiena, precisamente là dove Filippo sentiva dolore.

Verificai allora se, nella sua vita attuale, Filippo fosse stato vittima di un tradimento: ricordò diversi eventi in cui si era sentito tradito, il più grave dei quali era stata l'infedeltà della moglie.

Il luogotenente che aveva visualizzato era morto con il pensiero di aver fallito nella sua missione di riconciliazione e Filippo, a sua volta, attribuiva a se stesso il fallimento della relazione di coppia.

Filippo ha potuto liberarsi da questo senso di fallimento che egli stesso alimentava, e ha perdonato all'aggressore del passato; allora il dolore dorsale è diminuito, si è fatto meno frequente, per sparire poi del tutto.

Germana soffriva di poliartrite. Seguiva il mio seminario sulla "Liberazione della memoria emozionale". Quando, in una regressione, la ricondussi al momento della nascita, la donna vide uscire dal corpo di sua madre non il neonato che si aspettava di vedere, bensì una suora! La cosa le sembrò stranissima, e non ne comprese immediatamente il significato. Da brava perfezionista, Germana tendeva a sentirsi colpevole per un nonnulla; lavorammo insieme su questo aspetto, e tuttavia

la poliartrite migliorava ben poco. La donna continuò comunque la terapia con me e, nel corso di un altro seminario, le feci fare un altro esercizio: ne emerse che qualcosa, in lei, la rendeva incapace di perdonarsi. Ma di cosa? Qui stava il problema.

Germana era sempre stata quel genere di persona che dimentica se stessa per dedicarsi agli altri e non riusciva a rintracciare alcuna situazione in cui ci fosse qualcosa di cui perdonarsi. Le suggerii di chiedere al superconscio, e di aspettare la risposta.

La notte seguente fece un sogno che le mostrò cos'era accaduto in una vita precedente: era stata una suora, e dopo aver preso i voti si era innamorata di un uomo, vivendo con lui un'avventura che non si era mai perdonata. Sentiva di aver mancato ai voti e, di conseguenza, si riteneva ormai indegna dell'amore di Cristo.

Era questa esperienza passata, quella che non riusciva a perdonarsi; l'aiutai dunque ad accettare il fatto che l'unico voto che non aveva rispettato era stato quello di castità, e per amore, ma che aveva rispettato tutti gli altri, e che era quindi stata sempre degna dell'amore del Cristo, giacché Cristo stesso ha detto: «Vi lascio un solo comandamento: amatevi l'un l'altro».

Lei aveva creduto che bisognasse essere infallibili per essere degni dell'amore di Cristo e si rese conto, inoltre, che la ricerca della perfezione era proprio ciò che le impediva di vivere pienamente con il cuore. Comprese che bisogna accettare di essere umani prima di voler essere divini, si perdonò e promise a se stessa di non condannarsi più. Il giorno seguente notò che, per la prima volta da molti anni, le sue articolazioni erano completamente sgonfie.

Marcella ha una zona rossa sulla parte anteriore della gamba sinistra: a volte brucia, prude, e assume perfino una colorazione viola, con tanto di edema, il che le impedisce di camminare. In quindici anni ha consultato una quantità di medici, che le dicono che potrebbe essere flebite. Nessuna medicina è riuscita a fare effetto. Sono incuriosita dal fatto che nella zona rossa, vicino alla caviglia, si nota come il disegno degli anelli di una catena. Inoltre, la possibile flebite si manifesta quasi sempre nei giorni festivi o se c'è una festa in corso.

Avendo già lavorato con Marcella su un evento dell'infanzia senza però ottenere i risultati che ci aspettavamo, le propongo di fare una regressione. Ha molta paura, e devo rassicurarla a lungo perché accetti di lasciare emergere dentro di sé delle immagini senza analizzarle con la mente concettuale. Riesce infine a rilassarsi. Gradualmente, vede una donna gitana, con una veste rossa e lunghi capelli neri, intenta a preparare elisir e pomate a base di piante, per curare la gente. La donna viene arrestata da uomini vestiti di nero, che l'accusano di stregoneria e

la portano via. La incatenano a una gamba, sulla pubblica piazza. C'è molta gente, c'è una festa, forse è festa nazionale, e viene bruciata davanti a quegli uomini che bevono, ridono e la chiamano "maledetta strega". Muore con un senso di rancore e d'ingiustizia, un sentimento che Marcella prova anche nella sua attuale vita. Intraprendo con lei un processo di liberazione (un approccio spiegato in *Métamédicine, les outils thérapeutiques*), dopo di che la gamba guarisce.

Di solito non è necessario sapere che cosa è accaduto nelle vite precedenti, perché la vita è continuità e viviamo quasi sempre esperienze simili nel corso dell'esistenza attuale; per questa ragione raccomando questo genere di ricerca soltanto quando ogni altro tentativo che riguarda la vita attuale è fallito. A volte, in questo campo, è difficile verificare ciò che succede sicché manipolatori e i ciarlatani hanno buon gioco.

L'unico modo per verificare è sperimentare, osservare i risultati: *si riconosce un albero dai suoi frutti**.

«Vengono per la guarigione, certamente.

Alla scoperta di altre vite, in qualsiasi modo... Con le loro preoccupazioni, aspirazioni, le loro fragili o perfette verità... Vedono il filo comune.

Non si tratta di donne e d'uomini,
non si tratta di giovani e vecchi,
non si tratta di neri e bianchi,
non si tratta di ricchi e poveri,
non si tratta di celebrità e sconosciuti.

Si tratta invece di questo desiderio profondo, eterno, incessante, ardente, che abbia luogo la guarigione in ciascuno di noi e fra tutti noi» (Michaël Lally).

* Per saperne di più a proposito delle malattie karmiche, leggere *Rendez-vous dans les Himalayas*, tomo II, della stessa autrice; e in italiano, Daniel Meurois-Givaudan *Malattie Karmiche*, Edizioni Amrita e Rick Phillips, *Guarisci il tuo karma*, Edizioni Amrita.

SECONDA PARTE

Le chiavi dell'autoguarigione

«Non bisogna cercar di guarire il corpo senza cercar di guarire l'anima».

Platone

CAPITOLO VI

Il disagio di vivere e come liberarsene

«L'arcobaleno nasce dal matrimonio del sole e della pioggia».

Gustave Flaubert

COS'È IL DISAGIO DI VIVERE?

Il disagio di vivere è un mal dell'anima, una sofferenza che ci induce a respingere la vita, a volerla fuggire o a distruggere. È in stretto rapporto con le carenze affettive e i traumi familiari vissuti nell'infanzia e, a volte, persino nel periodo fetale, ma può anche risultare da un accumulo di situazioni di sofferenza che ci farà pensare o dire «la vita è solo sofferenza».

Abraham Maslow ha descritto i bisogni dell'essere umano con un modello piramidale; secondo lui siamo "esseri di desiderio" il che spiega come, non appena un desiderio è soddisfatto, cerchiamo subito di soddisfarne un altro.

Inoltre i nostri bisogni sono gerarchizzati, ovvero quando vengono soddisfatti su un piano, si passa al piano seguente, accordando importanza a un determinato livello soltanto se i gradini inferiori sono stati soddisfatti.

La piramide si divide in cinque piani, come si vede dalla figura alla pagina seguente.

Nelle nostre società industrializzate, i due primi piani della piramide di solito sono soddisfatti; il terzo livello, invece, spesso è stato equivocato; ci dicevano ad esempio: «Se il piccolo ha bevuto e mangiato bene, se è pulito e piange, lascia che pianga, altrimenti gli darai i vizi e poi ti creerà un sacco di problemi».

Ahimè, a quelle madri nessuno aveva insegnato che oltre ad aver bisogno di mangiare, dormire, stare al calduccio e in sicurezza, il bambino ha anche bisogno di tenerezza e affetto.

Ma attenzione! Bisogna rendersi conto che il troppo stroppia: il bambino a cui si dà "troppo" rischia di sentirsi soffocato, così come se non ottiene "abbastanza" può sentirsi abbandonato, messo da parte,

infelice. Potrà allora ripiegare su un oggetto consolatorio, come il pollice, il ciuccio o la "coperta" ed è ciò che continuerà a fare anche dopo: ogni volta che si sentirà triste, cercherà di consolarsi. Da adulto, così, si consolerà con la sigaretta, il cioccolato, i dolcetti a meno che non lo faccia con il gioco, le compere, l'alcol, le relazioni sessuali, eccetera.

Il neonato può anche interpretare il rifiuto di attenzione davanti al suo pianto come indifferenza, e credere di non essere voluto; penserà allora di non poter vivere se non essendo amato, e potrà spingersi fino a lasciarsi morire. È così che sviluppa malattie tipo la gastroenterite, la polmonite, la meningite, eccetera.

Francesca ha una bambina che sta per entrare alla scuola materna; quando già pensa di poter tornare a lavorare, scopre di essere nuovamente incinta; vuole abortire ma il marito si oppone, dicendo: «Se lo fai, perderai anche me. Non accetterò mai di vivere con una donna che uccide i miei figli».

Francesca non vuole vivere la separazione, quindi tiene il bambino ma senza entusiasmo. Il piccolo nasce e, fin dalla nascita, si presentano diverse complicanze: è continuamente ammalato, piange per notti intere. Esasperata Francesca urla al marito: «L'hai voluto tu, questo tuo figlio, allora tientelo; io ne ho abbastanza». A sette mesi, il bambino ha la meningite che traduce: «Questa vita non la voglio».

Quasi tutti i bambini che si sono sentiti ignorati, abbandonati o che sono cresciuti in un clima di litigi e violenza, sono afflitti dal disagio

di vivere. Ma ognuno di loro ha imparato a sviluppare dei meccanismi di sopravvivenza: per alcuni sarà la malattia, perché avranno compreso: «Se sono malato, ci si prende cura di me».

Quando il figlio di Francesca ha avuto la meningite, la donna ha fatto pace con il marito al suo capezzale. La chiave di lettura del bambino è stata: «Se sono gravemente malato, fanno la pace», sicché continuerà a presentare affezioni gravi, fra l'altro problemi cardiaci.

Francesca è venuta da me proprio per questo: non sapeva davvero più che fare. Bisognava accettare l'idea che il bambino potesse morire, oppure darsi da fare per tentare altre strade terapeutiche?

Per aiutare suo figlio, la donna dovette riconoscere di non aver mai accettato quella gravidanza che le era stata imposta; poi parlò con lui, gli spiegò che quello che lei aveva rifiutato non era stato il figlio, ma la situazione. Gli disse che gli voleva bene, che voleva imparare a conoscerlo, che voleva che guarisse. Il piccolo aveva allora quattordici mesi e ancora non parlava. Dopo che la donna gli si rivolse in questi termini, pronunciò per la prima volta la parola "mamma".

Non è stato l'emisfero sinistro, razionale, del bambino ad aver compreso, bensì l'emisfero destro, attraverso la vibrazione della voce materna che gli parlava: infatti un bambino non è mai troppo giovane perché gli si possano esprimere idee che lo possono aiutare. Ciò che importa, è scegliere il momento giusto per rivolgersi al proprio figlio.

Il disagio di vivere quasi inevitabilmente porta con sé situazioni di dipendenza affettiva, che inducono chi ne è afflitto a costruire il proprio universo intorno alla persona amata. Quando quest'ultima si allontana, quando veniamo lasciati, il nostro mondo crolla. Perdiamo allora il gusto della vita. Per non sentire questo vuoto profondo che ci anima, ci stordiamo con il lavoro, il gioco o qualsiasi altra attività che ci lascia ben poco tempo per essere in contatto con ciò che sentiamo.

Joëlle è nata con il cordone ombelicale intorno al collo. A cinque mesi ha avuto una polmonite, con relativo ricovero. A quindici anni ha una prima relazione amorosa, che finisce con una rottura; la ragazza pensa al suicidio. Pochi anni dopo incontra Andrea, che diventa suo marito ma anche la sua unica ragione di vita. Quando, di nuovo, si trova di fronte a una rottura, perde il gusto per la vita e poco tempo dopo le viene diagnosticato un cancro al seno.

Maria dice a Jérôme che, se lui se ne va, lei si suicida. Ben inteso non è l'adulta, in lei, a esprimersi così, bensì la bambina a cui è mancato l'affetto, e che pensa di non poter vivere se non è amata e circondata di attenzioni. Jérôme ha molta paura: ciò che teme di più è di sentirsi responsabile per il suicidio di Maria. Si piega dunque al ricatto affettivo che, con il passar del tempo, diventa sempre maggiore tutte

le volte che lui vuole prendere un po' di distanza.

Io stessa ho provato la depressione, la voglia di morire ogni volta che mi sentivo abbandonata; a un certo punto della mia vita, credevo di essermi liberata delle idee suicide e di queste depressioni, che erano una vera ossessione. Fu quando decisi di prendere il timone della mia vita, una cosa che, per cominciare, feci per me stessa. Entusiasta del risultato, mi venne spontaneo condividere il percorso con altri che, come me, erano in cerca della luce in fondo al loro tunnel personale. Gradatamente divenni animatrice di corsi di crescita e, con il tempo e l'esperienza, terapeuta.

Non mi ero resa conto che avevo cambiato il mio meccanismo di sopravvivenza da "se sono malata la gente si prende cura di me, dunque posso vivere" in "se gli altri hanno bisogno di me, posso vivere". Fu così che il mio lavoro divenne la mia ragione di vita; lavoravo di continuo e, appena smettevo, non sapevo più che fare. Stavo bene solo se lavoravo, ma all'epoca ignoravo che si trattasse di un meccanismo di sopravvivenza.

Poi vissi una grande storia d'amore: gradatamente, l'uomo che amavo divenne più importante del mio lavoro, e divenne la mia nuova ragione di vivere. Tuttavia avevo un tale timore di perderlo che, per paura di non piacergli, mi impedivo di essere me stessa. L'"autocontrollo" che mi imponevo finiva quasi sempre in un'esplosione, che si manifestava con crisi di collera e pianto. Queste crisi contenevano tutto il dolore di vivere che portavo in me, e un giorno il mio compagno ne ebbe abbastanza e decise di andarsene.

Persi il gusto per la vita: la mia ragione di vivere, che era ritornata a essere il lavoro, non era più abbastanza forte per impedirmi di ammalarmi. Sprofondai in un enorme scoraggiamento, e certi intensi dolori al seno sinistro, con la deformazione del capezzolo, mi informarono che si stava sviluppando un cancro. Fu in quel momento che mi rivolsi alla Metamedicina per capire ciò che mi stava accadendo, e fu durante quella sofferenza che scoprii il disagio di vivere al quale avevo cercato di sfuggire per tutta la vita, aggrappandomi a meccanismi di sopravvivenza.

Se uno ha bisogno di una ragione di vita per motivarsi ad avanzare lungo la propria esistenza, significa che non ha una vera e propria voglia di vivere. Quando si vive davvero, pienamente, infatti non abbiamo nessun bisogno di restare aggrappati a chicchessia, o a una qualsiasi ragione di vita.

Per altri, il meccanismo di sopravvivenza potrà essere la seduzione, che di fatto è soltanto il bisogno di sentirsi guardati.

Il bambino che non si è sentito accolto dal padre o dalla madre potrà non aver più voglia di vivere se non viene guardato, come se

volesse dire: «Mamma (o papà), rivolgi il tuo sguardo su di me, perché io possa vivere».

Per sopravvivere questo bambino cercherà lo sguardo degli altri: potrà essere magrissimo o obeso, giacché la persona che esce dalla norma attira lo sguardo. Questo bisogno di essere guardato può essere totalmente inconscio; molti bambini che si sono sentiti abbandonati o ignorati, sono diventati obesi.

Questa è la storia di Mario, che ha un problema di obesità: è il figlio di mezzo fra un fratello maggiore e una sorella più giovane; il padre dà più importanza al fratello che conduce sempre con sé, al quale insegna anche il suo mestiere, e si dice, per ridere, che Luca, il maggiore, è figlio di suo padre, e che Lena è figlia di sua madre.

Mario ha l'impressione di non esistere per loro; la sua obesità esprime: «Guardami, esisto. Non sono abbastanza grosso perché tu mi veda?» Il figlio di mezzo è spesso quello che è in cerca del posto che gli compete.

Per essere guardato può anche fare il pagliaccio, isolarsi per supplicare la compassione altrui, essere fascinoso o ribelle.

Una volta diventati adulti, i bambini che sono stati ignorati possono cercare di suscitare lo sguardo altrui: saranno spesso obesi, magrissimi, potranno far pietà (barboni, mendicanti, senza fissa dimora), o cercheranno di impressionare gli altri con una collezione di tatuaggi sul corpo e abiti pieni di catene.

Altri ancora cercheranno di attirare lo sguardo delle persone aiutandole: sono quelli che dimenticano continuamente loro stessi per gli altri, e che si orientano verso lavori di aiuto e sostegno (infermiera, terapeuta, medico, eccetera).

Altri ancora vorranno essere guardati scegliendo a volte, inconsciamente, un mestiere che li metta molto in vista, come attore di cinema o di teatro, cantante, eccetera.

Questo può farci capire perché certi grandi artisti che, ai nostri occhi, hanno tutto quello che serve per essere felici (bellezza, talento, fortuna, schiere di ammiratori) finiscono con il suicidarsi. Queste persone portano in sé un disagio di vivere profondo, e si può pensare che, durante l'infanzia, si siano sentite ignorate. Non è il caso tuttavia di generalizzare pensando che tutti i personaggi pubblici e gli artisti soffrano del disagio di vivere.

Il bisogno di sentirsi guardati è solo un meccanismo di sopravvivenza, e quando non è più abbastanza forte per trattenerci in vita, le idee di suicidio possono risalire alla superficie, oppure possiamo sviluppare una malattia mortale.

Audrey un giorno mi telefona: è sconvolta, non capisce cosa le stia

accadendo. È innamorata di Simone da quasi sei mesi, e ogni volta che lui si allontana per ragioni di lavoro, lei non ha più voglia di nulla, non vive più. Ha persino voglia di morire. Mi chiede di spiegare questa situazione perché, prima di incontrare Simone, viveva da sola e stava benissimo. Vediamo un po' la storia di Audrey.

Audrey è figlia unica, e sua madre farà di lei la propria ragione di vita, monopolizzando tutto l'interesse intorno alla figlia, allontanando il marito dalla bambina. Quest'ultimo, per non avere grane con la moglie, sta al gioco e non si occupa assolutamente più di Audrey.

Audrey si sente soffocata dalla madre e ignorata dal padre; questo sguardo paterno che non ha avuto, lo cercherà in altri uomini attraverso la seduzione. Ma quando ama un uomo, non si permette più i giochi di seduzione. Dipende allora solo dal suo sguardo, e se costui si allontana da lei o dal suo fascino, lei sprofonda di nuovo nel suo disagio di vivere, quello della bambina che avrebbe tanto voluto dire al padre: «Papà, guardami, perché io possa avere l'impressione di valere qualcosa».

Il senso di non valer nulla agli occhi di una persona che un bambino considera importante, può indurlo a volersi distruggere.

Jérôme si scarnificava il viso con la lama del rasoio. A diciannove anni Jérôme frequenta Lisa da due anni; pensa seriamente di sposarla, ma la famiglia di Lisa, considerandolo un pretendente di poco conto, fa pressione sulla ragazza finché lei lo lascia. Otto mesi più tardi Lisa sposa un uomo in ottima situazione finanziaria, se paragonato a Jérôme. Questo, per lui, equivale a un: «Non valevo nulla ai suoi occhi», un sentimento che lo induce a volersi distruggere.

Per concludere, possiamo dire che altri scelgono di sfuggire alla realtà quotidiana per rifugiarsi in un mondo parallelo che può essere immaginario, euforico o chiuso: è il caso di persone che soffrono di autismo, psicosi, schizofrenia o tossicodipendenze (alcol e droghe).

L'autismo è caratterizzato da un distacco dalla realtà che comporta la perdita di scambi con il mondo esterno, e la predominanza di un mondo interno immaginario. Quando compare nel primo anno di vita del bambino, bisogna risalire a un trauma durante il periodo fetale.

L'autismo nel bambino più grande o in un adulto è quasi sempre collegato a una grande sofferenza che lo conduce a ripiegarsi sul suo mondo interiore per non soffrire più.

L'autismo sta ai bambini come **l'Alzheimer** alle persone anziane; questa malattia colpisce le persone che non si sentono più in grado di far fronte alle loro difficoltà quotidiane, o che si trovano in situazioni senza sbocco. Giacché non sono pronte del tutto a morire, ma non vogliono più confrontarsi con una situazione che fa loro del male, il morbo di Alzheimer diventa la loro via d'uscita.

Altri scelgono l'alcol o le droghe per sfuggire a una realtà che li fa soffrire.

L'alcolismo è molto più del fatto di bere: ci sono bevitori sociali che consumano notevoli quantità di alcol, che hanno certe ripercussioni sul loro organismo, ma non per questo sono degli alcolizzati. Questo genere di bevitori può bere per imporsi agli altri. Mi viene in mente un tale, a cui il padre proibiva di bere: ogni volta che si portava il bicchiere alle labbra, era come se dicesse: «Ecco, caro papà, cosa me ne faccio delle tue proibizioni».

Agiva allo stesso modo con la moglie. Bere era diventato il suo modo di far resistenza al prossimo, ma non aveva il temperamento dell'alcolista. Il vero alcolista, infatti, anche dopo anni di astinenza, può avere ancora tutti i comportamenti psicologici collegati all'alcolismo.

L'alcolista beve per dimenticare, per sfuggire una realtà deludente, per non provare dolore, il senso di isolamento o di solitudine. Beve per trovare il coraggio che non ha, per riuscire a credere di non aver paura di nulla e di nessuno. Si distrugge gradualmente con l'alcol per nutrire il proprio rancore nei confronti della persona che ritiene responsabile del proprio disagio di vivere.

Il fatto di ubriacarsi o consumare droghe crea uno stato transitorio di esaltazione in cui il mondo esterno scompare e, con esso, l'impressione di esserne separati. Ma quando l'esperienza finisce, il bevitore o il drogato si sente ancor più separato di prima, più impotente, più incompreso, al punto che ha la tentazione di ricorrere alla droga o all'alcol con una frequenza e un'intensità sempre crescenti.

La tossicodipendenza traduce quasi sempre un disagio di vivere profondo, legato a un senso di rifiuto, di abbandono oppure di tradimento da parte di una persona che aveva per noi una grande importanza.

Gianpiero è stato affidato all'orfanotrofio fin dalla nascita: non viene adottato, sicché passa i suoi primi anni di vita nel nido dell'orfanotrofio. Ribellandosi alla sua situazione di abbandono, diventa ciò che possiamo chiamare "un bambino difficile"; il suo stato di rivolta proviene da una grande sensibilità ferita, che si esprime con esplosioni di aggressività. Nei vari orfanotrofi, così come nei vari centri di accoglienza in cui temporaneamente risiede, Gianpiero incontra sempre ostilità.

Segnato da questa profonda carenza affettiva e dal suo senso di impotenza e di isolamento, scopre l'alcol che riempie il vuoto, che gli procura contemporaneamente un'impressione di forza e un disprezzo nei confronti di tutti coloro che non l'hanno compreso o non lo comprendono. Poi vengono le droghe, fino al giorno in cui, non potendone più, si butta a terra e urla: «Mio Dio, aiutami». Per la prima volta osa davvero chiedere aiuto.

In passato aveva consultato diversi psicologi e terapeuti ma, quasi sempre, era stato lui a dirigere la terapia; era il suo meccanismo di protezione: dirigere la terapia perché non tocchi il mio dolore profondo. Ma questa volta, dopo aver tentato così tante volte di aiutarsi da solo, accetta che lo faccia qualcun altro.

Si reca a un incontro di gruppo dedicato agli alcolisti; qui può esprimere ciò che prova, si sente aiutato e sostenuto nella sua profonda sofferenza; ammette la sua situazione dicendo: «Sono un alcolizzato». Questa è la prima tappa.

La prima tappa è la zattera di salvataggio che lo aiuta a guadagnare la riva. Se si limita a questa tappa, continuerà a sentire il grande vuoto, riempiendolo questa volta di caffè, sigarette, gioco, sesso, eccetera (spesso la sigaretta è il velo di protezione con il quale ci si avvolge: ci si nasconde dietro la sua nuvola di fumo. Inoltre, inconsciamente, si ritorna a succhiare, un gesto che significava affetto, calore, sicurezza).

Le altre tappe sono quelle che gli consentono di lasciare la zattera per inoltrarsi nella vita, procedendo sulla terraferma. Per riuscirci, Gianpiero ha dovuto perdonare sua madre che lo aveva affidato all'orfanotrofio, perdonare a coloro che, per ignoranza, l'hanno fatto soffrire, imparare a chiedere e a ricevere, governare le proprie emozioni cominciando dal concedersi di viverle e, per finire, liberarsi di questo disagio di vivere che creava in lui l'enorme vuoto interiore.

Tutto questo non è avvenuto in un giorno: per lui è stato un modo nuovo di vivere in cui, giorno dopo giorno, è andata aumentando la fiducia in se stesso e nella vita. Oggi Gianpiero può dire: «Sono passato attraverso l'alcolismo».

I movimenti di sostegno reciproco per alcolizzati e tossicodipendenti sono fantastici, purché non diventino una nuova forma di dipendenza. Sono un ponte verso la libertà, a condizione che chi vi aderisce voglia davvero percorrere e superare tutte le tappe invece di limitarsi alle prime, che consistono nel riconoscere la propria dipendenza dalla droga o dall'alcol e quanto sia difficile liberarsene.

Quante volte ho sentito persone che partecipavano a quegli incontri da anni dire: «Sono proprio un alcolizzato». Il loro linguaggio non verbale diceva: «Per me non c'è niente da fare, non ci posso far nulla, è più forte di me».

No, *il disagio di vivere è qualcosa da cui si può guarire*. Per liberarsi dall'alcolismo o da altri stati di tossicodipendenza, bisogna prima guarire questo disagio di vivere; astenersi dal bere o dalla droga, infatti, è solo il risultato di uno sforzo di volontà, non un criterio di guarigione. Questo è provato dal fatto che, non appena queste persone sentono di nuovo troppo la loro sofferenza, la loro volontà si flette, e hanno solo

un'idea in testa: bere o drogarsi. La presenza di una persona che dia loro conforto può impedir loro di passare all'azione, come una pomata su una piaga, ma la guarigione ha bisogno di un intervento che miri al nucleo stesso del disagio di vivere. Guarire non significa ricominciare a bere: quando la piaga è cicatrizzata non c'è più bisogno di linimento.

Un'altra forma di evasione dalla sofferenza può manifestarsi con **le psicosi, le nevrosi, le depressioni, le idee di suicidio** e **il suicidio** vero e proprio.

Allora a queste persone si danno farmaci antidepressivi, che avranno l'effetto di intontirle; è proprio ciò che vogliono: non sentire più la sofferenza e qualcuno che si prenda cura di loro per non sentirsi più abbandonate.

Tuttavia non è così che la persona potrà liberarsi del problema; il trattamento è certo benefico, ma solo a breve termine. A lungo termine può anche provocar danni, perché le toglie la forza e la volontà necessarie per intraprendere la vera guarigione; chi dipende dagli antidepressivi rischia allora di sprofondare ancor più nella depressione e nella psicosi.

Jacqueline ha una PMD (psicosi maniacodepressiva). Da bambina, sua madre assiste un malato mentale, compito che richiede tutta la sua attenzione; Jacqueline si sente abbandonata, dimenticata dalla mamma.

Poco dopo suo fratello viene ricoverato in ospedale, ed ecco che tutta l'attenzione è per lui. Jacqueline pensa: «Io non conto. Per me non c'è posto, non le interesso».

Cresce con questo dolore ben presente in lei; poi si sente abbandonata dal marito che viene sempre più accaparrato dal lavoro, e Jacqueline sprofonda in una crescente depressione.

Mi confida che, quando il marito la porta letteralmente in braccio in psichiatria, le sembra d'essere una neonata fra le braccia di un adulto; inconsciamente cerca di sovrapporre l'immagine della bimba e quella della donna che, nella sua malattia, riceve l'attenzione da cui è così dipendente.

Natascia ha lasciato la famiglia e le amiche per andare in un'altra città con il marito e il figlio piccolissimo. Sei mesi dopo il trasloco, il marito l'abbandona nella città straniera. La donna reprime tutte le emozioni perché a casa sua era proibito piangere o parlare di quello che accadeva; bisognava fare come se tutto andasse bene. Continua dunque così, finché un bel giorno scoppia e viene ricoverata in psichiatria. Per anni passerà da una psicosi all'altra.

Natascia, come molte altre persone incapaci di gestire emozioni intense dovute a un trauma (abuso, violenza, separazione improvvisa dei genitori che rappresentano la sicurezza, eccetera) preferisce sgan-

ciarsi dalla realtà quotidiana invece di contattare la sofferenza che le fa tanto male.

Il padre di Francesco si è suicidato quando quest'ultimo ha soltanto sette anni. Francesco sente che lui stesso e i suoi vengono respinti dall'ambiente sociale circostante, e sviluppa un complesso d'inferiorità. Per controbilanciare l'impressione di non valer nulla, tenta di riuscire al massimo negli studi, nel lavoro, e a quarantasette anni, quando gli viene sottratto un progetto per il quale ha dato anima e corpo, si arrende: non ha più voglia di combattere e sprofonda in una psicosi maniacodepressiva.

Quando viene da me, è talmente drogato dalle medicine che mi chiedo a che cosa possa servire la terapia. Riduce i farmaci, riprende forza e trova il coraggio di risalire la china. Si libera del suo disagio di vivere e della PMD, decidendo di ricostruirsi una nuova vita.

Il disagio di vivere ci conduce inevitabilmente verso l'autodistruzione. Ci autodistruggiamo per addossarne la colpa alla persona che riteniamo responsabile della nostra sofferenza, oppure per uccidere, insieme alla sofferenza, anche la vita che, secondo noi, la porta con sé.

Carlo ha solo due anni quando sua madre muore di cancro. Viene allevato dalla nonna, che muore a sua volta quando il bambino ha dodici anni. Il padre lo prende con sé, ma la sua nuova compagna non vuole per nulla al mondo assumere un ruolo materno. Carlo si chiude, ripiega sugli studi, trovando in questo un interesse e una consolazione.

Da adulto, si stordisce con il lavoro. Si sposa, ma mantiene quel suo atteggiamento di fuga nel lavoro. È impiegato in un ministero, e quando si comincia a parlare di tagli al bilancio Carlo ha un esaurimento nervoso professionale che lo porta alla psicosi.

L'esaurimento nervoso risulta dalla perdita totale della motivazione, da uno scoramento in cui ci si lascia andare. Non si ha più la forza di continuare a quel ritmo o di lottare contro una situazione che ci pare insormontabile.

Carlo ha molta paura di restare disoccupato. Investe dunque tutta l'energia per conservare il suo posto di lavoro. Questo sforzo sovrumano, mescolato all'angoscia, finisce per aver ragione di lui, che si ritrova completamente spossato. Dal momento che deve prendere un congedo per malattia, gli viene comunicato che il suo contratto non sarà rinnovato, ma che disporrà di un anno di stipendio per trovarsi un nuovo impiego. Questo mette Carlo davanti al problema centrale del suo disagio: perde l'appetito, è sempre più nevrotico; sua moglie, che non ce la fa più a vederlo come un morto vivente, finisce per lasciarlo. Per lui, è un disastro totale. Perde il gusto per la vita e sprofonda nella psicosi.

L'autodistruzione può anche essere collegata al senso di colpa per

il semplice fatto di esistere, e comportare problemi quali l'anoressia, la bulimia, o una o più malattie degenerative come il cancro, la sclerosi a placche, la distrofia muscolare, il lupus eritematoso, la tubercolosi, il morbo di Addison, il morbo di Hodgkin, il morbo di Parkinson, la trombocitopenia, la lebbra, la cancrena, l'AIDS, eccetera. Vediamo alcuni casi che ci aiuteranno a cogliere meglio le cause di questo senso di colpa nei confronti della vita.

L'anoressia

L'anoressia è caratterizzata dal fatto di non aver più il gusto di vivere, che si traduce con la mancanza di gusto per il cibo, simbolo di vita. L'anoressico si rifiuta e rifiuta la vita. In profondità cela uno scoramento profondo, spesso invisibile per chi lo circonda. Qualche volta la persona presenta una certa magrezza, ma non è sempre così: a volte, a tradire la sua condizione è il candore della pelle. Ci sono anoressici che vivono nel terrore di ingrassare.

Il periodo fetale di Annetta è stato contrassegnato dallo scoraggiamento di fronte alle idee suicide di sua madre. Da bambina, Annetta se ne sta da sola: preferisce osservare gli altri che si divertono piuttosto che partecipare ai loro giochi. Durante l'adolescenza soffre di anoressia e, in età adulta, si stordisce con il lavoro. Prova un vuoto immenso, che anche un buon impiego, un marito e dei figli non riescono a colmare.

Gianna è cresciuta in un ambiente pieno di litigi e violenza. Nasconde la sua paura, inghiotte le lacrime e maschera un senso profondo di vergogna. Da adolescente oscilla fra anoressia e bulimia. A trentadue anni, quando si rivolge a me, è alle prese con violente emicranie.

Giovanna è stata un'anoressica. Giovanna è infermiera, piccola di statura, senza un grammo di grasso in più, con una carnagione bianchissima. Nulla lascia supporre che soffra di anoressia, perché pur non essendo dinamica o particolarmente briosa, sembra funzionare. Un giorno, suo marito mi vede in televisione e le dice: «Dovresti prendere un appuntamento con lei; certamente potrebbe aiutarti». È quanto fa Giovanna.

Una malformazione congenita al ginocchio le aveva procurato alcuni seri interventi chirurgici, e fin dai primi anni di vita aveva udito frequenti osservazioni a proposito del suo difetto, sicché Giovanna si rifiutava completamente, prendendosela con la vita per essere nata così e rifiutando dunque anche la vita. Le operazioni, pare, avevano frenato la crescita, e da adulta Giovanna aveva cominciato a rifiutarsi perché bassa di statura. Quando Giovanna cambia atteggiamento e comincia ad accettarsi, è come se tutto, intorno a lei, cambiasse e, alla fine della terapia, mi dice: «Questa settimana, ho avuto fame per la prima volta». Con le sue parole, traduceva: «Comincio a dire sì alla vita».

La bulimia

La bulimia è una forma di compulsione che induce chi ne soffre a mangiare a dismisura, o a inghiottire tutto ciò che gli passa sotto gli occhi, senza distinzione. Dopo aver ingerito una gran quantità di cibo, molti optano per il vomito, vuoi per paura di ingrassare, vuoi per farsi del male.

Molto spesso la bulimia è connessa con una forma di autodistruzione legata a un senso di abbandono o di colpa. Tuttavia, per molte adolescenti, si tratta di un'ossessione di dimagrimento.

Valeria soffre di bulimia da diversi anni: non ha idea di come sia cominciata, e mi dice che ormai è come un automatismo, che è incapace di frenare.

Durante una terapia di gruppo, le torna in mente un ricordo sopito: a dodici anni, mentre è dal medico insieme a sua madre, il medico parla con la madre e quest'ultima risponde: «Trovo che Valeria ha messo su peso, ultimamente. Bisogna che sorvegli la dieta».

Valeria è davvero stupita nell'udire quest'affermazione: non aveva mai pensato di avere del peso in eccesso. E, da quel momento, l'idea di ingrassare diventa ossessiva. Prende allora l'abitudine di provocare il vomito ogni volta che le viene il timore che il cibo appena ingerito possa farla ingrassare.

Luisa ha ventisei anni. Soffre di bulimia dall'età di vent'anni, ossia dal decesso di sua madre. La mamma di Luisa aveva cominciato a presentare problemi cardiovascolari dopo la nascita del suo primo figlio, problemi che si erano accentuati con il secondo parto, ovvero con la nascita di Luisa. Da piccolissima, Luisa sente dire che la mamma non è fatta per avere bambini, quindi non riesce ad accettarsi né ad accettare la vita giacché, giustamente, interpreta la cosa pensando che sua madre soffre perché le ha dato la vita. Alla morte della mamma si sente addirittura sollevata, dicendosi che, per lo meno, non la vedrà più soffrire. Ma questo accentua il suo autorifiuto, il rifiuto della propria vita, perché si sente colpevole di essere al mondo. Inconsciamente Luisa cerca di distruggersi a causa di questo senso di colpa.

Come ne è uscita? Accettando il fatto di non essere responsabile della morte di sua madre. Anzi, era stata lei a darle il piacere di vivere più a lungo, giacché la mamma aveva atteso la fine degli studi di Luisa per andarsene. Luisa ha anche imparato ad accettarsi, ad apprezzarsi gradatamente, a trovare nella sua vita uno scopo, un ideale.

Come sapere se porto in me il disagio di vivere?

Hai:

— già avuto idee suicide?
— avuto una depressione nervosa?

— sofferto di difficoltà respiratorie croniche, attraverso il naso.
— avuto dei sanguinamenti al naso a ripetizione?
— una polmonite?
— una meningite nella prima infanzia?
— problemi o dolori all'ombelico?
— ti mangi le unghie?
— la solitudine ti pesa?
— hai paura di essere abbandonato?
— sei alle prese con un problema di dipendenza (affettiva, alcol, droga, eccetera)?

Questi sono indizi che ti dicono che puoi essere portatore del disagio di vivere.

Come rintracciare l'origine o gli eventi che hanno potuto dar luogo a questo disagio di vivere?

Ricostruendo la storia della tua vita. Se puoi chiedi a tua madre o a una persona che possa parlarti delle condizioni che regnavano in occasione di certi eventi che ti hanno segnato.

La tua vita fetale:

la madre trasmette tutto ciò che vive al figlio che porta nel ventre. Questo si spiega con lo stato di simbiosi che unisce il feto alla madre. Sicché, se la mamma è sempre triste, il bambino si sente triste a sua volta e potrà portarsi dietro questa tristezza per tutta la vita, finché non riuscirà a liberarsene.

La tua nascita:

— la mamma era già incinta di te quando si è sposata?
— ha vissuto lunghe ore di sofferenza?
— al momento del parto, ha avuto delle conseguenze sulla sua salute o sul corpo?
— è morta quando sei nato, o pochi anni dopo?

Se una di queste eventualità corrisponde alla storia della tua nascita, è alquanto possibile che tu abbia un senso di colpa legato al fatto di vivere. Questo senso di colpa può essere all'origine di molti eventi infelici che hai vissuto, o della difficoltà che provi ad essere felice. Il senso di colpa per il fatto d'essere vivo viene approfondito nel capitolo "Il senso di colpa e le sue ripercussioni".

Come è andata la tua infanzia?

— Sei stato affidato a un orfanotrofio?
— sei stato allevato da una zia o da una nonna?

— sei stato ricoverato in ospedale?
— sei cresciuto in un ambiente ostile, dove c'era l'abitudine di sminuire l'altro o in cui prevaleva la violenza?
— hai pianto per la perdita di tuo padre o di tua madre?
— hai vissuto un senso di impotenza davanti alla sofferenza di qualcuno che ti era caro?
— sei stato umiliato, accusato o violentato?

Come hai passato l'adolescenza?

— Hai vissuto questo periodo sotto il segno della sottomissione o della ribellione?
— hai sofferto di acne, magrezza, obesità, anoressia o bulimia?
— come hai reagito alle tue prime delusioni amorose? Ti sei sentito abbandonato, rifiutato? Hai avuto voglia di morire?

COME LIBERARSI DEL DISAGIO DI VIVERE

È sufficiente frugare nella memoria per risalire a un evento che ha potuto dar luogo al tuo disagio di vivere. Poi, da uno stato di rilassamento, torna nell'evento in questione per accogliere il bimbo che eri allora, il bimbo che non aveva più voglia di vivere.

Ho raccontato, nel capitolo precedente, della mia storia in collegio, quando persi il gusto di vivere sentendomi abbandonata; ecco com'è avvenuto il processo di liberazione.

Sono entrata in uno stato di rilassamento, poi, con l'immaginazione, ho visualizzato il collegio, la classe, e ho rivisto la piccola di sei anni che era ancora viva dentro di me. Mi sono vista anche da adulta, quale sono ora, e come tale mi sono avvicinata alla bambina: l'ho vista con la testa sul banco e gli occhi pieni di lacrime. Le ho accarezzato delicatamente i capelli e le ho chiesto: «Non c'è un'altra soluzione, che non sia quella di lasciarti morire?»

La piccola ha improvvisamente realizzato che poteva scegliere: poteva risalire la lunga scala e dire alla suora quanto soffriva. L'ho presa per mano, allora, così da riaccompagnarla al dormitorio, dalla suora, perché potesse dirle: «Sorella, giù in quell'aula ho freddo, non sto bene, non potrebbe trovare un'altra soluzione?»

Ho visto la suora alzarsi, andare nella camera riservata alla bambina malata e dire alla piccola allieva: «Direi che stai meglio, ora; vai a dormire nel tuo letto. C'è un'altra bambina che ha bisogno di questa stanza». Poi, parlando con me (bambina), mi dice: «Su, coricati», e mi rincalza le coperte, sfiorandomi lievemente il capo prima di chiudere la porta con un «Dormi bene, ora».

Le cose non erano andate così quando avevo sei anni, ma non va

dimenticato che il cervello non fa distinzione fra il reale e l'immaginario; basta che le nuove immagini siano *vissute come reali* perché le accetti, con la conseguenza di poter modificare la conclusione già registrata (nel mio caso, era "vivere = soffrire" e "abbandono = non voglio più vivere"). La nuova conclusione, dopo il procedimento immaginativo, è diventata "quando soffri, dillo" per cui "vivere = esprimersi, chiedere aiuto se si soffre". Fu per me un approccio straordinario: in un primo tempo mi permise di trasformare la precedente conclusione registrata nella memoria emozionale, "abbandono = perdere il gusto della vita", in "abbandono = chiedere aiuto".

Qualche anno più tardi vissi nuovamente delle emozioni molto intense, legate ad una separazione in cui mi parve di nuovo di venire abbandonata. Questa volta, però, ebbi il coraggio di rivolgermi a una terapeuta in cui riponevo fiducia. Avevo così tanto male al seno sinistro da non poter dormire su quel fianco. La terapeuta usava il massaggio energetico, e mi disse: «Non posso avvicinare le mani a meno di un metro dal seno, tanto mi bruciano». A un certo punto mi disse: «Perché è così importante per te lo sguardo di un uomo? Nel tuo corpo percepisco un "Papà, volgi il tuo sguardo a me, perché io possa vivere"». A quelle parole fui sommersa da una tale emozione che facevo fatica a respirare. Dopo quel trattamento energetico, mi stupii di tanta emozione: non ricordavo di aver mai pronunciato quelle parole. L'unico ricordo di mio padre, d'altronde, risaliva a quando l'avevo visto nella bara, nella camera ardente. Avevo sei anni.

Un po' di tempo dopo andai a trovare mia madre e feci in modo che restassimo da sole. Le dissi che avevo un sacco di ricordi della mia infanzia, ma che erano come un puzzle a cui mancavano dei pezzi. Le feci diverse domande che non la riguardavano direttamente, perché per mia madre il passato era passato, e per nessuna ragione al mondo avrebbe voluto parlarne. Le chiesi se mi poteva essere accaduto di vedere mio padre da piccina, e lei mi rispose: «Sì, una volta è venuto a casa; avrai avuto otto o nove mesi, gattonavi ancora. Voleva che tornassi a vivere con lui, ma io non ci pensavo neppure. Gli sei andata incontro, gli hai teso le braccine, ma lui ha girato i tacchi e se n'è andato sbattendo la porta».

Fui stupita che la mamma mi raccontasse con tanta precisione un ricordo di più di quarant'anni prima. Dopo quel colloquio mi accinsi nuovamente a liberare la memoria emozionale: usai le immagini fornitemi dalla mamma oltre alla mia immaginazione, perché non possedevo ricordi in proposito. Ricordavo però la casa in cui abitavamo, rividi con la porta (che ricordavo verde, e dotata, in alto, di una zanzariera) e l'entrata. Rividi la mamma in piedi, in soggiorno, e mio padre accanto

a lei. Poi rividi la piccolina di otto o nove mesi avvicinarsi, e tendere le braccine al suo papà. E poi vidi quel gigante girare i tacchi e andarsene sbattendo la porta. In quel momento mi visualizzai adulta, quale sono ora, e mi vidi prendere in braccio la bimba di allora. Le spiegai questo: «Il papà non è capace di accoglierti perché a sua volta non è mai stato accolto dalla sua mamma, e in questo momento si sente respinto di nuovo, dalla donna che ama. Io però sono qui. Io volgerò il mio sguardo a te. E se anche tutti gli altri dovessero abbandonarti, io non lo farò mai...».

La piccola si sentì amata ed ebbe voglia di vivere, e di vivere pienamente.

Il problema del disagio di vivere viene dal fatto che, un giorno, abbiamo creduto di non poter vivere senza essere amati, oppure amati nel modo in cui volevamo essere amati. In realtà bisogna capire che mai nessuno ci ha abbandonato: è vero che queste persone non sono state in grado di accoglierci come avremmo voluto, o di darci l'attenzione che avremmo sperato di avere, ma poi ci siamo abbandonati da soli, rinunciando al desiderio di vivere. Ci siamo lasciati ricadere su noi stessi, pensando: «A che pro vivere in questo mondo senza amore?»

Dopo aver trasformato la chiave di lettura di quell'evento del mio passato, promisi a me stessa di non lasciarmi mai più andare, qualsiasi cosa fosse accaduta. Anche se l'uomo che amo di più al mondo mi lasciasse, io sarei ancora lì per me stessa; potrei sempre guardarmi, sorridermi, darmi la tenerezza di cui ho bisogno e ringraziare la vita di tutti i doni che mi ha fatto e che continua a offrirmi.

Ecco, in breve, cosa ti suggerisco di fare per liberarti del disagio di vivere.

— *Rintraccia l'evento che ha potuto dar luogo a questo disagio.* Comincia da ciò che sei stato in grado di rintracciare, anche se non risale all'infanzia.

— *Rivivi quell'evento da uno stato di rilassamento.* Fai i gesti che non hai fatto, di' le cose che non hai detto, in modo da non rimanere più bloccato nell'emozione e nella conclusione che ne era risultata. Fai in modo di trarne una conclusione nuova, positiva, che ti sia favorevole.

— *Accogli te stesso, proprio nell'aspetto in cui ti sei lasciato andare.* Non reprimere più il dolore e le lacrime, non nasconderti più per piangere.

— *Togli la maschera che nasconde la tua sofferenza.*

— *Affida il tuo dolore e i tuoi dolorosi segreti a una persona capace di accoglierti con amore e tenerezza, senza peraltro compatirti per la tua sorte*, a qualcuno che sappia accompagnarti in questo proces-

so e ti incoraggi a mettere in atto qualcosa di concreto nella tua vita.

— *Impara a posare il tuo sguardo su te stesso invece di dipendere dallo sguardo altrui*. Sii bello o bella per te stesso/a. Impara a essere fiero di ciò che sei e di ciò che hai compiuto fin qui.

— *Reimpara ad assaporare ogni istante della vita, ad essere felice senza che questo dipenda da altri*. Questo non esclude di condividere la felicità con una o più persone.

— Per finire, *concediti di vivere e d'essere felice, anche se tua madre o le persone che ami hanno sofferto.*

CAPITOLO VII

Il senso di colpa e le sue ripercussioni: come liberarsene

«Con il nostro modo di pensare e i nostri atteggiamenti ci costruiamo la felicità o l'infelicità».

Paul Verlaine

Il senso di colpa è uno fra i sentimenti più distruttivi che possiamo nutrire.

DA DOVE VIENE IL SENSO DI COLPA?

Ha le sue radici nel sistema scolastico nel quale siamo cresciuti.

L'ambiente religioso

La Bibbia, soprattutto il Vecchio Testamento, ci ha insegnato molto presto a sentirci colpevoli.

Prendiamo la faccenda che ci veniva raccontata a proposito dei nostri primi progenitori, Adamo ed Eva:

«Poi il Signore Iddio piantò un giardino in Eden, a Oriente, e quivi pose l'uomo, che aveva formato; [...] e dette all'uomo quest'ordine: "Tu puoi mangiare liberamente di ogni albero del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, poiché se tu ne mangerai, di certo morrai".

[...] E il Signore Iddio dalla costola tolta ad Adamo formò la donna, [...] Ma il Signore Iddio chiamò Adamo e gli chiese: "Dove sei?" Ed egli rispose: "Ho sentito la tua presenza nel giardino e ho avuto paura, perché ero nudo e mi sono nascosto". E il Signore gli domandò: "Chi ti ha fatto conoscere che eri nudo? [...] Tu hai dunque mangiato del frutto

dell'albero che ti avevo proibito di mangiare". Adamo rispose: "È stata la donna che mi hai dato per compagna che mi ha presentato il frutto dell'albero, e io ne ho mangiato". [...] Il Signore Iddio, rivolto alla donna, le disse: "Moltiplicherò assai le tue pene e le doglie della tua gravidanza; avrai i figli nel dolore, tuttavia ti sentirai attratta con ardore verso tuo marito, ed egli dominerà su di te". Infine pronunciò contro Adamo questa sentenza: "Poiché tu hai ascoltato la voce di tua moglie e hai mangiato del frutto dell'albero, che io ti avevo espressamente proibito di mangiare, la terra sarà maledetta per cagion tua; con lavoro faticoso ricaverai da quella il tuo nutrimento per tutti i giorni della tua vita, essa ti produrrà spine e triboli [...] col sudore della fronte mangerai il pane finché ritornerai alla terra, da cui sei stato tratto"» (Genesi, 2, 3).

Questi insegnamenti simbolici contenevano una profonda saggezza iniziatica*, ma insegnata senza spiegazioni ai bambini, questa conoscenza religiosa poteva lasciar loro credere che i loro primi progenitori avessero disobbedito a Dio, e fossero stati puniti. Potevano concluderne che "disobbedire = venir puniti".

Inoltre, quali loro discendenti, siamo tutti segnati dalla macchia del peccato originale, e quindi condannati alla stessa sorte dei nostri progenitori: per questo veniamo battezzati alla nascita, per lavarci da questa sozzura.

Questo ha potuto lasciar credere al bambino di essere cattivo fin dall'inizio, a causa dei suoi stessi antenati, e che disobbedendo diventata come loro e meritava di essere castigato.

Questa credenza in un Dio che aveva punito i nostri primi progenitori ha forse ispirato i sacerdoti a credere e a insegnare che "chi ben ama, ben castiga".

Dopo la storia di Adamo ed Eva, ci è toccato l'insegnamento neotestamentario; questa volta Dio ci aveva mandato il suo amato figlio, Gesù Cristo. Ora, il figlio di Dio, il salvatore del mondo, è morto a causa dei nostri peccati, perché eravamo troppo cattivi.

Il bambino che sente dire che Cristo è morto a causa dei suoi peccati non ha la capacità di discernere, di rendersi conto che non si tratta dei suoi. No, si sente semplicemente cattivo.

In seguito, ogni volta che accade qualcosa agli altri, tende a credere che sia colpa sua; che fa, allora? Si autopunisce. Più giudica grave la propria colpa, più severamente si punisce.

Continuerà a reagire in questo modo ogni volta che la mamma gli dirà cose come: «Fai piangere Gesù», «Causi dolore alla mamma»,

* La spiegazione di questi insegnamenti si trova nel libro *Rendez-vous dans les Himalayas*, tomo II, della stessa autrice.

«Mi farai morire», «Mi fai diventare matta», «Con tutti i sacrifici che facciamo, tuo papà e io, per tirarti su...».

Si sente ingrato e cattivo, pensando di non meritare tutte le buone cose di cui gode.

Quando una persona pensa o dice «ho tutto quello che ci vuole per essere felice, ma non ci riesco» significa necessariamente che ha un senso di colpa, sicché non si concede di essere felice.

Il maestro Omraam Mikaël Aïvanhov, diceva:

«La cosa più scoraggiante con gli umani, è che accettano l'idea di condurre una vita limitata: essere deboli, ammalati, infelici per loro è normale. Non si immaginano che la vita possa essere diversa».

Perché non riusciamo a credere di poter essere forti, sani, ricchi e felici? Perché ci hanno fatto credere di essere cattivi. Siamo i discendenti di Adamo ed Eva, e Cristo è morto per riscattare i nostri peccati. Dunque dobbiamo riscattarci agli occhi di Dio per meritare un posto al suo fianco alla fine dei nostri giorni.

A questi sensi di colpa e di paura (del diavolo, dell'inferno e delle punizioni divine) se ne aggiungeva un altro: la vergogna. Un sentimento alimentato dalla confessione.

Ci è stato insegnato a colpevolizzarci, obbligandoci ad andare a confessarci il primo venerdì del mese. Non ti è mai capitato di chiederti, prima di andare al confessionale: «Di cosa mi accuserò ora?»

Il fatto di nascondersi dietro a una grata per dire che cosa abbiamo fatto può nascere soltanto dal senso di vergogna.

Non metto in discussione il sacramento del perdono: anzi, il perdono è il miglior cancellino, il liberatore; è per questo che il Cristo l'ha insegnato agli uomini con il suo stesso esempio.

Non metto in discussione neppure la religione in cui sono cresciuta: bisogna riconoscere che, pur con tutti i loro difetti, le religioni hanno avuto un ruolo importante nella civiltà.

Metto piuttosto in discussione il modo in cui queste cose ci sono state insegnate; sollevo la questione non per giudicare, ma solo affinché possiamo liberarci dal senso di colpa d'aver disobbedito o essere stati cattivi, e dal senso di vergogna di aver fatto cose reprensibili. Sono questi i sentimenti che conducono tante persone all'autodistruzione, a tacere pesanti segreti: hanno troppo vergogna per osare parlarne.

L'ambiente scolastico

Anche l'ambiente scolastico ha contribuito, a modo suo, ad alimentare il senso di colpa e di vergogna. Da bambina mi piaceva scrivere perché sognavo di farlo un giorno per professione, ma avevo grandi difficoltà in ortografia; all'epoca non sapevo che ci fossero i

visivi, i cenestesici e gli uditivi: per esempio, un visivo comprende per immagini e le regole e i concetti non gli dicono nulla. L'educazione che ricevevo a scuola era fatta soprattutto per i soggetti uditivi, mentre io ero molto visiva e cenestesica e ben poco uditiva.

Purtroppo i miei insegnanti non disponevano di queste conoscenze, e avevano invece adottato il modello punitivo. Mi davano quindi un colpo di righello per ogni errore di ortografia: oggi, a ripensarci, trovo sia stato un vero peccato che questo tempo non sia stato usato per spiegarmi meglio le regole della grammatica.

Possiamo facilmente immaginare quale stress io provassi al solo pensiero di fare un dettato: ero così angosciata che non riuscivo più a scrivere correttamente la maggioranza delle parole.

Tutte queste punizioni date senza una ragione ampliavano in noi l'impressione di essere cattivi, quindi indegni d'amore.

E che pensare dei famosi registri, in cui venivamo classificati a seconda dei risultati? L'annotazione 9/23 significava essere il nono su ventitre allievi*. Il primo poteva andarne fiero di fronte ai suoi genitori, ma sentirsi colpevole di riuscire a scuola meglio del fratello, della sorella o dei compagni.

Denis, un amico medico, mi chiedeva come potessi spiegare il fatto che lui, con lo stipendio che aveva, si ritrovava completamente al verde: la risposta stava nel senso di colpa per aver ricevuto più di sua sorella.

Da bambino era sempre il primo della classe, mentre la sorella aveva grandi difficoltà. Tutte le volte che c'erano dei compiti da fare a casa, Denis se ne liberava sempre in fretta per andare a giocare, mentre sua sorella si attirava critiche e schiaffoni perché non capiva niente. Denis si sentiva molto colpevole nei confronti della sorella. Crescendo, lui prese la strada della medicina, lei divenne una segretaria. Denis aveva una casa grande, un ottimo stipendio e poteva comprarsi tutto ciò che voleva; sua sorella guadagnava poco, abitava in due camere e cucina e non aveva neppure i mezzi per comprarsi una macchina. Ancora una volta Denis sentiva l'ingiustizia di questa situazione, lui che aveva tutto e lei che non aveva nulla. Il suo senso di colpa lo indusse a investire male i soldi: perse addirittura la casa. Questo suo fallimento era un modo inconscio di disfarsi del senso di colpa, pensando: «Lei non ha granché, ma adesso io non ho più nulla».

Un giorno toccò a me essere la prima della classe: ne ero molto orgogliosa e avevo fretta di dirlo alla mamma. Tornando a casa incrociai la compagna che di solito deteneva il primo posto che, frustrata,

* Da una scuola all'altra, da un paese all'altro, questa procedura può essere completamente diversa.

mi disse: «Sei soltanto un lurido sacco d'ossa». L'insulto riguardava la mia magrezza, e tradussi la sua osservazione in questo modo: «Se hai successo, gli altri non ti ameranno».

La cosa finì lì: non mi capitò mai più di diventare la prima della classe. In seguito, nella vita, non volevo mai essere "la prima" in nessun campo, preferendo restare nell'ombra.

Il registro di scuola della nostra infanzia ha avuto ripercussioni nella nostra relazione con i genitori e, più tardi, con il mondo del lavoro; ecco un altro esempio. Il bambino mostra la pagella al papà, che vedendo un sette e mezzo gli dice: «Avresti potuto prendere otto». Se queste situazioni si ripetono, il bambino può concluderne: «Non riuscirò mai a soddisfare la persona che amo» e nascerà allora un senso di impotenza. Da adulto potrà capitare che non voglia neppure sforzarsi, pensando di essere già perdente in partenza. Quest'impressione di non essere all'altezza potrà manifestarsi in lui con un'ipoglicemia.

Un altro, invece farà fuoco e fiamme per venire riconosciuto dal datore di lavoro, tanto da finire con un esaurimento nervoso professionale.

Se i genitori non danno più importanza a un nove che a un sei e mezzo, il bambino può pensare: «Non vedono tutti gli sforzi che faccio»; più tardi, reagirà precisamente allo stesso modo sul lavoro: darà molto, ma avrà l'impressione di non essere apprezzato per quello che vale. Questo senso di svalutazione potrà portarlo all'anemia, all'ipotensione, eccetera.

L'ambiente familiare

Abbiamo potuto sentirci colpevoli per aver visto i nostri genitori lavorare in continuazione, senza mai il tempo per rilassarsi, per godersi appieno qualcosa, e che inoltre ci trattavano da vili, pigri, fannulloni, buoni a nulla quando passavamo ore a divertirci davanti alla televisione. Così, nella nostra vita, non ci concediamo il rilassamento, e quando abbiamo l'opportunità di passare un'ora piacevole, ci sentiamo colpevoli. Allora possiamo spingerci fino a ferirci nel praticare lo sport che più ci piace, oppure fino ad attirare situazioni che ci guasteranno tutto il piacere.

Quand'ero bambina, mia madre era l'unica fonte di reddito di una famiglia con diversi figli. Per darci di che vivere, di giorno faceva la sarta in un'azienda, e di sera faceva le pulizie in vari uffici. I fine settimana erano dedicati al condominio in cui vivevamo, dove aveva diversi compiti (dava il bianco, cuciva, rifaceva le imbottiture, eccetera), sicché non si fermava mai: trovavo che era molto coraggiosa.

Quando, a volte, mi alzavo verso mezzanotte e la vedevo ancora lì a cucire o a stirare, mi sentivo triste; così impotente, incapace di aiutarla.

Quando, in un momento di spossatezza, ci diceva: «La mamma

non durerà a lungo», avevo tanta paura che morisse. La mia impotenza si trasformava in senso di colpa pensando che, se non avesse avuto noi, non avrebbe avuto bisogno di lavorare così tanto.

Tutto questo poteva solo condurmi a un senso di colpa per il fatto stesso di esistere e, di conseguenza, al senso di colpa nei confronti del piacere.

Per non provare il senso di colpa nei confronti della mamma, riprodussi la stessa situazione: ero anch'io sola, unica fonte di reddito per la famiglia, e facevo due, a volte tre, lavori contemporaneamente. Per diversi anni ho lavorato più di settanta ore la settimana, ma per me non era una questione di soldi: lo facevo inconsciamente, per stordirmi e non sentire il dolore che portavo in me.

Se andavo a fare un bel viaggio all'estero che la mamma non aveva mai potuto permettersi di fare, il mio senso di colpa nei confronti del piacere si manifestava in diversi modi: mi ammalavo o litigavo con la persona che viaggiava con me, oppure perdevo la borsetta, eccetera.

Questo senso di colpa nei confronti del piacere può creare molte indisposizioni che ci impediscono di goderci appieno i bei momenti offerti dalla vita. Ho osservato, ad esempio, che ogni volta che mi permettevo un albergo di lusso avevo problemi di stomaco tali da non poter approfittare dell'ottima cucina locale. Inconsciamente, tutto ciò che sentivo essere troppo per me, rispetto a ciò che la mamma o le mie sorelle avevano avuto, mi disturbava al punto da non potermelo godere.

Ci sono molti modi inconsci per decolpevolizzarci; prendiamo la storia della madre che soffre nella relazione di coppia, e dice ai bambini: «Se non fosse per voi, lo lascerei».

Il bambino che sente questa frase può comprendere: «Se non avesse noi, non soffrirebbe così tanto, quindi è colpa nostra».

Per decolpevolizzarsi, cercherà inconsciamente di farsi soffrire, sviluppando una gamma di malattie, come quella donna che mi scriveva dei dolori al collo, alle spalle, alle scapole, ai reni, oltre ai bruciori di stomaco e ai crampi.

Altri si decolpevolizzeranno cercando di salvare il mondo: assumeranno allora il ruolo del salvatore attirandosi, di conseguenza, la presenza di persone che assumono il ruolo di vittima.

Molto spesso vittima e salvatore sono le due facce della stessa medaglia: chi svolge il ruolo del salvatore sul lavoro può assumere quello di vittima in casa sua, e viceversa.

In ultimo, un altro modo per decolpevolizzarsi sta nel mettere in atto dei meccanismi auto-privativi, ossia ogni volta che qualcosa potrebbe renderci felici ci attiriamo la situazione che distruggerà la nostra felicità; ad esempio: mi compro una macchina nuova che mi

causerà tanti di quei problemi da passare tutto il tempo libero dal meccanico; mi compro la casa che desidero da tanto tempo, ma poi un cambiamento sul lavoro mi costringe a stare sempre più lontano da casa, sicché ho pochissimo tempo per godermela.

I viaggi mancati, la mancanza di tempo libero, l'assenza del compagno o della compagna, la mancanza del denaro sono spesso meccanismi di privazione.

I QUATTRO SENSI DI COLPA PRINCIPALI DA CUI DERIVANO TUTTI GLI ALTRI

1. *Il senso di colpa per aver causato la sofferenza o la morte di una persona*;
2. *il senso di colpa per aver deluso una o più persone care*;
3. *il senso di colpa per non aver potuto far nulla per aiutare una persona cara*;
4. *il senso di colpa per aver ricevuto più degli altri.*

1. Il senso di colpa per aver causato la sofferenza o la morte di una persona: mio figlio Mikaël ebbe una bronchiolite all'età di sei settimane, precisamente nel momento in cui io avevo una vera e propria influenza con disturbi muscolari.
   In seguito ebbe una serie di incidenti fra cui una caduta dalle scale all'età di nove mesi, che avrebbe potuto avere conseguenze drammatiche. I suoi guai continuarono, dopo l'asilo, anche a scuola. Un giorno incominciai a chiedermi la ragione di tutta questa serie di eventi: dopo la nascita di Mikaël, avevo sofferto molto e avevo impiegato quasi sei mesi per riprendermi dagli interventi chirurgici subiti durante il parto; probabilmente mio figlio si era sentito colpevole, pensando: «La mia nascita ha causato molte sofferenze alla mamma». Dopo aver fatto questo collegamento gli parlai di ciò che mi aveva causato quelle sofferenze; gli dissi che non era mai stato lui a farmi soffrire, ma che anzi la sua venuta era stata per me fonte di grande gioia. La serie di incidenti finì.
   Il senso di colpa per aver causato sofferenza alle persone che amiamo può essere collegato ai grattacapi che pensiamo di aver creato ai nostri genitori con certe nostre scelte contrarie alle loro aspirazioni: ad esempio l'aver sposato un uomo o una donna inaccettabile per loro, l'aver lasciato gli studi quando loro avevano fatto tanti sacrifici economici per permetterci di continuarli, l'aver vissuto una separazione o un divorzio che pensiamo abbia fatto soffrire i genitori, o che abbia privato i nostri figli della presenza del papà o della mamma.
   Per una ragione simile sviluppai un cancro all'utero: mi separai dal

mio compagno sei mesi dopo la nascita di mia figlia, sicché l'affidai alla mamma giusto il tempo necessario per riorganizzare la mia vita altrove. In un bel pomeriggio estivo, la mamma e io stavamo guardando Karina che giocava, e mia mamma mi disse: «Sai, mi sono sacrificata tutta la vita per i miei figli». Le risposi che non avrei mai voluto dire una cosa simile, più tardi, a mia figlia. Le dissi questo perché mi sentivo colpevole all'idea che mia madre non avesse vissuto appieno la sua vita a causa nostra, e inoltre mi sentivo egoista e colpevole perché avevo privato mia figlia di suo padre, a causa della mia scelta.

Poco dopo questo evento, mi accorsi di avere perdite di sangue fra una mestruazione e l'altra; all'inizio non ci feci caso, attribuendole alla stanchezza, ma i mesi passavano e si manifestarono violenti dolori all'utero. Andai quindi da un medico, e gli esami rivelarono la presenza di cellule cancerose nel collo dell'utero.

Mi fecero diverse terapie; mi suggerirono una isterectomia (l'asportazione dell'utero) aggiungendo che, ad ogni modo, non avevo praticamente nessuna possibilità di avere un altro figlio. Io, però, non mi sentivo pronta; preferivo sopportare i dolori perché, in fondo, speravo di poter avere un altro figlio.

Poi incontrai il mio secondo compagno, e rimasi incinta; misi al mondo un bel maschietto e i miei problemi mestruali scomparvero. Non mi sentivo più in colpa per mia figlia, perché avevo l'impressione di averle ricreato una famiglia con un papà. Cinque anni dopo, vissi nuovamente una separazione.

Nelle settimane che seguirono, ricomparvero i sintomi del cancro al collo dell'utero ma questa volta ne ricostruii la storia e mi ricordai, allora, di ciò che era accaduto prima che comparisse. Mi liberai dal senso di colpa legato al pensiero di aver impedito a mia madre di vivere, e compresi il messaggio che lei aveva voluto comunicarmi quando aveva detto di essersi sacrificata per noi: per lei amare equivaleva a sacrificarsi per le persone amate, sicché voleva semplicemente dirmi fino a che punto ci avesse amati.

Quanto al senso di colpa nei confronti dei miei figli, accettai una delle lezioni che bisognava che integrassi in questa vita: il distacco. Questo spiegava i vari eventi che avevo vissuto, dal decesso di mio padre quand'ero piccola, all'assenza di mia madre, eccetera.

Spesso accade che i nostri figli debbano imparare le nostre stesse lezioni. Accettai che anche i miei figli avessero da integrare questa stessa lezione nella loro evoluzione. Non sentendomi più colpevole, i sintomi si dissolsero e tutto rientrò nell'ordine. Conseguii una guarigione vera e propria e, da allora, non c'è stata alcuna ricaduta.

Il senso di colpa di aver causato la morte può essere in rapporto con un *aborto volontario*, e può riguardare tanto la donna che ha scelto di abortire, quanto l'uomo che l'ha spinta a farlo.
Marco perdeva i capelli a zone. Marco frequenta una giovane donna da più di sei mesi e, un bel mattino, lei gli dice di essere incinta. Lui non ha nessuna voglia di sposarsi e di fondare una famiglia, sicché la induce ad abortire, cosa che lei accetta di fare. Dopo l'aborto, però, Marco si sente molto colpevole per aver usato il suo potere di persuasione al fine di impedire a quell'esserino di vivere, e incomincia a vedersi come un boia; volge questo senso di colpa contro se stesso, tentando di distruggere la propria bellezza. Marco si libera del senso di colpa solo quando comprende che, anche se è stato lui a cercare di convincerla, la scelta della decisione finale appartiene soltanto alla ragazza, e che lui non ha ucciso nessuno; quel gesto era stato per dire a quell'essere di ripresentarsi più tardi; era stata rifiutata la situazione, non quell'essere.
Andreina ebbe un cancro ovarico dopo un aborto volontario.
Il senso di colpa per aver causato la morte altrui può anche essere collegato a un evento in cui ci siamo creduti responsabili della morte di una persona.
Susanna ha cinque anni e ama particolarmente la sua sorellina di due anni. Quest'ultima ha la tubercolosi polmonare e soffre moltissimo. Un giorno, una zia infermiera viene ad assisterla, e dice a Susanna di andare in camera sua, a pregare Gesù perché venga a prendere la sua sorellina.
Quando Susanna esce dalla camera poche ore dopo, la zia le annuncia che Gesù ha risposto alla sua preghiera, e che la sorellina è morta. Susanna si crede responsabile della morte della sorellina, e dice a se stessa: «Se non avessi fatto questa preghiera, la mia sorellina non sarebbe morta».
Questo senso di colpa, alimentato per anni, l'ha indotta a impedirsi di essere felice e a sviluppare un tumore ai polmoni.
Il senso di colpa per aver causato la sofferenza o la morte di una persona può generare un senso di colpa per essere al mondo.
Rossana è giovane e ingenua; il suo bisogno d'affetto la induce ad alimentare una relazione basata soprattutto sulla dipendenza. Rimane incinta e la famiglia la spinge al matrimonio. Lei si rende conto all'improvviso di non amare il suo compagno, di non desiderarlo per marito. La famiglia la obbliga a sposarlo. Rossana mette al mondo un maschietto allergico al latte: il latte, per un neonato, è la vita. Il bambino rifiuta la vita, perché già si sente colpevole d'essere al mondo.
Molti bambini e bambine nati da ragazze madri o da donne che si

sono sposate perché erano già incinte in tempi in cui questo non era accettato dalla società, hanno un senso di colpa nei confronti della propria esistenza, soprattutto se hanno visto la mamma infelice nella relazione di coppia, o respinta dalla propria famiglia o dalla famiglia del marito.
Il senso di colpa per essere vivi può anche essere in rapporto con il credersi responsabili del degrado della salute della mamma, o della sua morte alla nostra nascita.
Giorgio è medico, omeopata e naturopata, oltre a praticare l'agopuntura e molti altri approcci terapeutici. A cinquantasette anni va sempre in giro con il flacone delle medicine perché ha problemi cardiaci, polmonari, agli organi digerenti, eccetera. È d'altronde per questo che si è interessato tanto a diversi tipi di medicina: voleva "autoguarirsi". Perché Giorgio ha tanti problemi di salute? È il decimo o undicesimo figlio: non è dato saperlo per certo, perché ha un fratello gemello. Alla nascita dei gemelli, la mamma muore. L'interpretazione di Giorgio è: «Sono responsabile della morte di mia madre. Se non fossi nato non sarebbe morta. Dunque non merito di vivere». È così che "sopravvive" per tutta la vita, dal momento che ha deciso di non meritare di vivere.

2. Il senso di colpa per aver deluso una o più persone care: possiamo aver pensato di essere stati deludenti, per i nostri genitori, fin dal momento della nascita.
La mamma di Francine ha già due figlie quando scopre di essere di nuovo incinta. Questa volta spera sia un maschio, e quando nasce Francine ne è delusa. Francine comprende: «Ho deluso mia madre», il che la indurrà a rifiutare se stessa completamente intanto come ragazza, agendo più come un ragazzo, e poi come donna, non accettando la propria femminilità, il che le provocherà molti problemi ginecologici.
La mamma di Luca è incinta. Spera con tutto il cuore che sia una bimba, giacché ha già tre figli maschi. Quando nasce Luca è talmente delusa che scoppia a piangere, dice che non vuole vederlo. Luca avrà diversi incidenti, fra cui tre gravi. Dopo il matrimonio comincerà a presentare dolore ai testicoli perché, inconsciamente, pensa di aver deluso sua madre e ora pensa di deludere sua moglie. Luca porta in sé il senso di colpa nei confronti della vita. È ciò che spiega i molti incidenti che ha avuto fin dall'infanzia, oltre a sentirsi rifiutato come ragazzo prima e, ora, come uomo.
Daniel ha l'AIDS. L'ho conosciuto a Bruxelles durante una *tournée* di conferenze, qualche anno fa. All'epoca mi era stato chiesto di

fare un seminario fuori programma, e Daniel vi si era iscritto. Fui molto sorpresa quando confessò davanti ai presenti, fin dall'inizio, di avere l'AIDS. I medici gli avevano dato sei mesi di vita. Aveva una bronchite che non guariva, e dimagriva in modo allarmante. Durante il seminario venne invitato a riscrivere la storia della propria vita, che può riassumersi in una sola parola: rifiuto.
Daniel si era sentito rifiutato fin dalla nascita giacché il padre e la madre desideravano ardentemente una bimba; poi, durante l'adolescenza, i genitori che ignoravano le sue tendenze sessuali, dicevano: «Gli omosessuali bisognerebbe bruciarli nei campi di concentramento». Mi disse: «Mi sono bruciato da me».
Dopo il seminario la bronchite guarì. Si spostò in Québec per intraprendere una terapia di dodici giorni, durante la quale esclamò: «Sarebbe stato meglio per mia madre abortire quand'era incinta di me». Daniel non aveva mai accettato la vita, e portava in sé un gran senso di colpa nei confronti della propria esistenza. Lavorò su questo aspetto, e ripartì per Bruxelles in ottima forma.
Sei mesi dopo questa lunga terapia sfiorò la morte da vicino: si indebolì a tal punto da non riuscire più ad alzarsi dal letto; si vedeva morire. Fu a quel punto che comprese di poter scegliere: continuare a rifiutare se stesso e la vita, oppure dirle finalmente di sì. Decise per la seconda possibilità e, nelle ore che seguirono quella sua decisione, poté osservare un ritorno di energia, un miglioramento che poi aumentò di giorno in giorno. Lo incontrai di nuovo quattro mesi dopo: in lui circolava nuovamente la vita, aveva ripreso peso ed era più vivo di quanto fosse mai stato prima.
Otto anni dopo, seppi da un amico comune che Daniel aveva un'azienda tutta sua, e che godeva di ottima salute.
L'AIDS e la sieropositività sono due affezioni molto diverse, che non vanno confuse, anche se alcuni sieropositivi sono diventati casi di AIDS conclamato a causa della paura, dell'angoscia o dei trattamenti a base di AZT che hanno finito con il piegare il loro sistema immunitario.
L'AIDS è una forma di autodistruzione collegata al senso di colpa nei confronti della propria esistenza; è intervenendo a livello di questo senso di colpa che si può sperare in una vera guarigione.
Il senso di colpa per aver deluso una persona che contava molto per noi può riguardare una o più scelte che abbiamo fatto, ad esempio: lasciare la famiglia per andare a vivere all'estero; sposare un uomo o una donna di un'altra nazionalità, colore, religione o lingua; vivere l'omosessualità quando i nostri genitori speravano tanto di avere dei nipotini; aver lasciato il proprio lavoro o il pro-

prio compagno per vivere alla giornata, eccetera.
Questo può valere anche nel caso in cui si sia ingannata la persona che ci amava, o nel caso in cui le abbiamo mentito.
Jolanda viene da me per un problema sessuale; non prova più alcun desiderio sessuale per il marito, e si interroga quindi sui suoi sentimenti nei confronti di quest'ultimo. Un primo terapeuta le ha dato a credere di essere stata violentata durante l'infanzia, e di aver poi dimenticato l'evento giacché non se ne ricorda affatto; costui le aveva proposto una "terapia liberatrice" che ben presto aveva preso a sua volta delle connotazioni di violenza sessuale. Lei aveva messo termine a questa terapia, rivolgendosi a questo punto a una donna terapeuta.
Jolanda non era mai stata violentata da bambina. Prima del matrimonio le sue relazioni con Luigi erano state molto soddisfacenti ma, pochi istanti prima delle nozze, la mamma, che aveva princìpi religiosi alquanto tenaci, le aveva chiesto se avesse avuto relazioni sessuali con Luigi. Jolanda le aveva risposto di no, ma poi si era sentita molto colpevole per aver mentito a sua madre; per punirsi non si era più concessa di provare piacere sessuale.
Decolpevolizzandosi, Jolanda si liberò: riconobbe che il suo comportamento nei confronti della mamma non era stato dettato dal desiderio di mentirle, ma semplicemente dal voler evitare che i rimproveri improntati ai princìpi religiosi della madre guastassero la giornata del suo matrimonio. Trasformò la chiave di lettura di quell'evento che era "ho mentito a mia madre quindi sono colpevole e, di conseguenza, non merito più di conoscere il piacere sessuale" in "ho risparmiato a mia madre un conflitto sui princìpi religiosi, e di conseguenza le ho risparmiato tristezza; sono libera di vivere la mia vita a modo mio, e di accogliere il piacere". Jolanda mi confidò che, in seguito a questa terapia, lei e suo marito avevano vissuto una nuova luna di miele.

3. Il senso di colpa per non aver potuto far nulla per aiutare una persona cara ha un legame strettissimo con un senso di impotenza, che si tratti del medico la cui moglie muore di cancro; di vedere qualcuno che ci è caro annegare sotto gli occhi, senza poter intervenire; di sapere che una persona cara si è suicidata e pensare che avremmo potuto aiutarla; di vedere qualcuno che amiamo farsi abbattere senza poter intervenire; di assistere al degrado dello stato di salute di una persona cara senza poterla aiutare.
   Yvonne ha settant'anni e da trentacinque soffre di insonnia. Cos'è dunque accaduto trentacinque anni prima? All'epoca Yvonne aveva tre bambini, tra cui Eric, di dieci anni. Eric aveva un amico, Simone,

i cui genitori erano partiti per un viaggio all'estero per due settimane. Data la grande amicizia nata fra i due ragazzi, i genitori di Simone avevano chiesto a Yvonne di tenerlo durante la loro vacanza. Yvonne aveva accettato con gioia e, siccome erano a casa da scuola, i due ragazzi erano andati a fare il bagno in un lago vicino allo chalet estivo di Yvonne. Simone, l'amico di Eric, era annegato. I genitori di Simone non avevano mai colpevolizzato Yvonne, ma lei si era ripetuta centinaia di volte che non avrebbe mai dovuto lasciarli andare da soli al lago, che erano troppo giovani, eccetera.
Yvonne mi disse che Eric, oggi quarantacinquenne, è sempre ammalato (anche lui porta un senso di colpa).
L'insonnia passeggera può essere conseguenza della tensione, delle inquietudini che comportano il predominare del sistema ortosimpatico, che ci mantiene svegli. L'insonnia cronica, invece, è quasi sempre collegata a un senso di colpa. Tuttavia, negli anziani, può esprimere la paura di morire. Quindi, davanti a un problema di insonnia tenace, sarebbe bene cercare il senso di colpa che portiamo in noi.
Il senso di colpa per non essere riusciti a fare nulla, è anche la colpa di non aver agito al momento opportuno, di esserci lasciati sfuggire qualcosa di molto importante.
Quante volte ho avuto in terapia persone che piangevano fra le mie braccia dicendo: «Non gli ho mai detto che l'amavo». A volte si riferivano al padre, alla madre o a un figlio morto all'improvviso.
Luigi ha una depressione cronica da tre anni, e da più di due è in terapia farmacologica. Il medico di famiglia vede pochi risultati, e lo spedisce da me. Quali risultati dà il nostro incontro? Luigi aveva un fratello deceduto poco più di tre anni prima; è convinto di aver accettato bene la sua morte. Al funerale non ha versato neanche una lacrima. Ma quando ci immergiamo nel nucleo di questa emozione che Luigi ha nascosto a se stesso, scoppia a piangere e dice: «Non gli ho detto che gli volevo bene». Da cui questo senso di colpa profondo; non gli aveva mai detto che gli voleva bene, e ora è troppo tardi. Quando Luigi capisce che i pensieri sono onde che vengono trasmesse, e che quindi suo fratello è al corrente del suo amore, si perdona e si libera della depressione.

4. Il senso di colpa per aver ricevuto più degli altri è in stretto collegamento con un senso di ingiustizia; riteniamo che non sia giusto aver ricevuto tanto, mentre nostra madre, nostro fratello, nostra sorella o il nostro amico non hanno avuto altrettanta fortuna. Ad esempio, potremmo essere stati il figlio preferito; aver avuto più privilegi di...; aver goduto di condizioni di vita migliori; aver avuto maggiori facili-

tazioni e quindi più successo; essere stati più belli, più intelligenti di...
Su tre figli, Liliana è l'unica femmina: inoltre è la più piccola. I suoi genitori desideravano davvero tanto avere una bimba, e quando Liliana viene al mondo sono felici di aver ottenuto ciò che volevano. Inoltre Liliana è bellissima: diventa modella di professione. Però, ogni volta che le viene offerto un contratto importante, ecco che il volto le si riempie di acne, e deve rinunciarci. Un po' disperata viene da me perché, per l'ennesima volta, ha perso l'occasione tanto attesa, quella di lavorare per una grande "maison" parigina. Perché Liliana si riempie di acne tutte le volte che le viene proposto un contratto importante? Perché si è sempre sentita colpevole nei confronti dei suoi due fratelli, per il fatto di essere più coccolata, più ammirata. Finché accetta solo contratti di basso livello, non si sente superiore a loro, ma se mai raggiunge la fama, allora, ancora una volta, sarà troppo privilegiata rispetto ai fratelli. Ecco perché, sentendosi colpevole per aver troppo, distrugge tutte le proprie possibilità di successo. Perché l'acne? Perché è con il volto, con il corpo che Liliana lavora. Il corpo può sempre nasconderlo sotto gli abiti, ma il viso no. Dopo aver preso coscienza di questo meccanismo, l'acne di Liliana scompare del tutto, e la ragazza parte per Parigi. Forse, un giorno, la vedrò fra le pagine di una rivista!

Marisa ha tre sorelle, ed è la preferita del padre. Egli ne parla come della sua bella bambola, ma le sorelle sono gelose, sicché Marisa si sente colpevole per essere carina, di avere quei magnifici capelli castani con sfumature bionde naturali. Mi dice, in terapia: «Adesso sono grassa, non ho praticamente più un capello in testa e, malgrado ciò, sono ancora gelose di me». Quello che Marisa non ha capito è che la gelosia, in fondo, altro non è che ammirazione. Possiamo essere gelosi di qualcuno che consideriamo meno bello di noi? No, ammiriamo le persone che amiamo. Quando Marisa comprende questo, smette di farsi del male, dimagrisce ed ecco che i capelli rispuntano.

Molte persone hanno visto i loro genitori infelici all'interno della coppia, e quindi non si concedono di essere a loro volta felici nelle loro unioni.

Durante le conferenze mi è accaduto di chiedere ai presenti di alzare la mano se pensavano di poter essere felici, o di continuare a esserlo quando qualcuno dei loro cari soffriva. Ben pochi rispondevano, allora dicevo: «Ecco perché ci sono tanti infelici su questa terra. Il problema è che quasi tutti aspettano che gli altri siano felici per consentirsi, a loro volta, di esserlo. Così, tutti aspettano tutti gli altri».

E se tu, che leggi queste righe, decidessi oggi di concederti piena-

mente il piacere, la felicità e il successo, anche se così non avviene fra le persone che ti circondano, il risultato sarebbe una persona felice in più sulla Terra, e forse potresti suggerire l'idea, a un altro, di esserlo anche lui. Questa è la grande contaminazione della felicità di cui la Terra ha tanto bisogno.

I NOSTRI SENSI DI COLPA DANNO LUOGO A UNA GRANDE VARIETÀ DI MANIFESTAZIONI

— Piccoli incidenti: bruciarsi, tagliarsi, prendere un colpo, rompere i vestiti, rigare la macchina, eccetera;
— incidenti di grosso calibro: cadere e ferirsi, scontrarsi in macchina; qualsiasi incidente che ci impedisca di svolgere un'attività che ci piace, e di goderci ciò che ci renderebbe felici;
— perdita: fare fallimento, subire un licenziamento, perdere un oggetto di valore (un gioiello), perdere una grossa somma di denaro, eccetera;
— disturbo: indigestione, stitichezza, mal di schiena, eccetera;
— malattia: cancro, artrite, AIDS e tutte le malattie degenerative;
— malessere: insonnia, angoscia, senso di mancamento;
— fallimento di quanto abbiamo intrapreso;
— conflitti in una relazione che vede riuniti tutti gli elementi per renderci felici.

Insomma, i nostri sensi di colpa possono dar luogo a tutto ciò che può distruggere la gioia, la salute, la felicità e le possibilità di successo; possono addirittura condurci in prigione.

Un giorno ho vissuto una bellissima esperienza in un carcere in cui tenevo un seminario: il gruppo era composto da dieci ergastolani, fra cui Marco; è interessante constatare che tutti, senza eccezione, erano alle prese con un senso di colpa. Vediamo dunque il caso di Marco.

Alla sua nascita la mamma ha sofferto moltissimo. Il papà di Marco talvolta riserva gesti violenti a sua moglie, e Marco non può sopportare che qualcuno faccia del male alla mamma, perché questo gli ricorda il suo stesso senso di colpa (quello di averla fatta soffrire a causa della propria nascita). Nutre odio per suo padre, e lui stesso, qualsiasi cosa faccia, ha sempre l'impressione di causare dolore a sua madre.

Marco beve, si droga, e più ci si immerge e più si sente colpevole: «Faccio soffrire mia madre». Un giorno, in un bar, un uomo (che gli ricorda il padre) violenta una donna; senza riflettere Marco pugnala l'aggressore, così come avrebbe voluto uccidere il padre e come avrebbe voluto uccidere se stesso per aver fatto soffrire la madre. È proprio il giorno del compleanno di sua madre e, dopo aver compiuto quel gesto, pensa: «Un regalo maledettamente bello per mia madre». Quando comprende e accetta che l'esperienza vissuta dalla madre faccia parte di ciò che lei aveva da

vivere, e di non esserne affatto responsabile, Marco si libera del profondo senso di colpa che porta in sé. Più tardi mi scriverà: «È come se mi fossi liberato da un fardello di cento tonnellate; oggi so di non essere più in prigione, ma in attesa di liberazione perché la vera prigione era in me».

COME LIBERARSI DEI SENSI DI COLPA?

Vi sono tre tappe fondamentali in un processo di liberazione:

1. *la presa di coscienza*;
2. *l'accettazione*;
3. *l'azione trasformatrice*.

1. *Come prendere coscienza dei nostri sensi di colpa?* Verifica se in passato hai avuto l'impressione d'essere stato cattivo; d'essere stato responsabile della sofferenza di una persona cara; di non aver detto la verità essendo poi severamente punito per questo, o facendo sì che un altro fosse punito al posto tuo, eccetera; di esserti sentito impotente davanti alla sofferenza di una persona che amavi.
   O, se hai già pensato o detto: "se non mi avesse avuto"; "se fossi stato presente, forse avrei potuto"; "se avessi saputo, non l'avrei fatto"; "se si potesse rifare"; "meglio sarebbe stato che non esistessi". Tutte queste frasi rivelano uno o più sensi di colpa.

2. *Nel tuo presente, diventa osservatore di ciò che accade*. Ogni volta che, d'ora in poi, ti accadrà un piccolo incidente, che si tratti di una contravvenzione, di un graffio alla macchina, della perdita o della rottura di un oggetto a cui tenevi, chiediti: «Di che cosa mi sento colpevole?»
   Mi ricordo in modo particolare le condizioni dell'ultima multa: mio marito si lamentava del suo guardaroba sguarnito, rispetto alle sue nuove funzioni. Lo raggiunsi al centro commerciale in cui lavorava e, passando davanti alla vetrina di un bellissimo negozio di abbigliamento per uomo, lo spinsi a entrare, suggerendogli certi abiti. Imbarazzato nel dirmi di no davanti al commesso comprò quegli abiti ma, uscendo dal negozio, mi disse: «Ti avevo detto che l'avrei fatto io; vai sempre troppo in fretta». Tornai a casa e, sebbene facessi tutti i giorni lo stesso percorso, passando in un tratto con il limite di velocità, non vi feci caso. Sentii la sirena dell'autopattuglia, e capii immediatamente di che cosa si trattava: avevo percorso a più di cento all'ora un tratto di strada con il limite a settanta. La contravvenzione fu pari all'importo della fattura pagata da mio marito.
   Accettai la lezione, e pensai che se la situazione si fosse ripresentata, avrei avuto piacere di fargli un regalo: in tal modo, non mi

sarei sentita più colpevole.
Ciò che in tutto questo è straordinario, è constatare la potenza di materializzazione che abbiamo. Se possiamo attirarci degli incidenti di questo genere con il pensiero, possiamo crearci anche una vita meravigliosa. Dunque, da oggi in poi, ogni volta che ti capiteranno piccoli incidenti, incidenti più gravi, una perdita o un fallimento, cerca piuttosto il senso di colpa che può averli creati. Farai la stessa cosa con tutti i disturbi e le affezioni che ti impediscono di fare ciò che vorresti, o ciò che ti renderebbe felice.
In ultimo, se tutte le condizioni sono presenti affinché tu ti senta felice e tuttavia non ci riesci, oppure se hai l'impressione di distruggere le tue opportunità di felicità e di successo, verifica se per caso non ti senti colpevole di aver ricevuto più degli altri, o se non stai alimentando un senso di colpa nei confronti della tua stessa esistenza.

3. *Una volta rintracciati questi sensi di colpa, verifica se intendevi davvero far del male alla persona in questione*. Siamo veramente colpevoli soltanto quando abbiamo avuto l'intenzione cosciente di far del male, e siamo poi passati all'azione. Molto spesso confondiamo l'intenzione con l'occasione.
   A volte siamo stati, per un'altra persona, l'occasione di vivere un'emozione o una sofferenza, ma questo faceva parte di ciò che tale persona aveva da vivere. Ecco un esempio.
   Melania ha sei anni, e un fratellino di nove mesi. A Melania piace molto correre in bicicletta nel seminterrato della sua casa ma, un giorno, si dimentica di chiudere la porta che vi conduce. Il fratellino vi si infila, e finisce a testa prima sul pavimento di cemento. Il naso e la bocca sono pieni di sangue, e il piccolo è subito portato in ospedale. Melania pensa: «È colpa mia. Se avessi chiuso la porta non sarebbe caduto». Si sente enormemente responsabile e colpevole di ciò che è accaduto al fratellino, ma lo è davvero? La risposta è no.
   Melania è stata l'occasione: probabilmente il fratellino aveva a sua volta un senso di colpa, che ha dato origine all'incidente. Il senso di colpa può essere stato di aver fatto soffrire la mamma durante il parto, oppure si sente in colpa per il fatto stesso di vivere.

> *Non siamo mai responsabili di ciò che accade agli altri. Tuttavia possiamo essere l'occasione che fa loro vivere una situazione di cui hanno bisogno sulla via della loro evoluzione.*

Forse penserai: «Sì, ma se colpisco intenzionalmente una persona?»

In tal caso sei colpevole perché l'hai fatto apposta, ovvero intendevi farlo. Tuttavia la persona colpita a sua volta aveva qualcosa da imparare dalla situazione; forse porta in sé un senso di colpa, forse bisogna che impari a farsi rispettare, oppure a essere meno dura con se stessa.

Torniamo quindi alla nozione di responsabilità: integrare la nostra responsabilità e lasciare agli altri la loro, ecco la via della liberazione dai sensi di colpa.

Non dobbiamo però generalizzare dicendo: «Ormai posso permettermi di dire qualsiasi cosa, di agire come voglio, se poi l'altro è ferito, è affar suo».

Ricordati della grande legge di causa ed effetto: non sei responsabile di ciò che l'altro vive, ma sei responsabile dei pensieri che alimenti, delle scelte che fai e dei gesti che metti in atto. Se sono fondati sull'amore, raccoglierai pace, armonia e felicità; se invece sono dettati dall'odio, dal rancore o dalla vendetta, ti porteranno solo sofferenza.

Come liberarsi dal senso di colpa per il fatto di essere al mondo?

Corinne si sentiva colpevole d'essere al mondo. In un primo momento mi scrisse, chiedendomi se davvero era indispensabile conoscere l'origine emotiva di una malattia per guarire.

Le risposi che era effettivamente molto utile conoscere l'origine emotiva di un'affezione se era d'ordine emotivo, ma che conoscere la causa non bastava; per guarire, bisognava trovare la soluzione del problema, ovvero "liberare" l'emozione e il sentimento che ne erano la causa.

In un secondo comunicato, mi disse: «Tutto è cominciato con un accumulo di cose stressanti. Si sono accumulate diverse situazioni complesse, e mi ritrovo a non reggerle più. Il cuore accelera al minimo sforzo, sono aumentata di peso, e basta poco perché mi senta stordita. Mi piacerebbe tanto ritornare in forma com'ero prima, fare sport, perdere peso, divertirmi, ma penso che, ormai, queste cose non sono più per me».

Le risposi: «Non sarà che, dopo quel periodo di difficoltà accumulate, hai vissuto un periodo di demotivazione, in cui più niente ti entusiasma? Questo potrebbe spiegare, in parte, la stanchezza cronica che a quanto pare ti trascini dietro. Ho detto "in parte", perché mi chiedo se, alla base, tu non abbia un senso di colpa per essere al mondo...».

Corinne mi rispose: «Claudia, credo che tu abbia messo il dito su qualcosa di cui ancora non ero consapevole, perché effettivamente non riesco a godermi la vita come mi piacerebbe fare. Faccio di tutto per crearmi le circostanze più belle, ma contemporaneamente ho l'impressione di vivere ai margini della mia stessa vita».

In seguito Corinne prese appuntamento con me; ecco il lavoro che facemmo per aiutarla a liberarsi dal senso di colpa d'essere al mondo.

Corinne non era stata desiderata. La gravidanza di sua madre non era stata facile, e il parto era andato ancora peggio. La madre ebbe un'emorragia che quasi le costò la vita. Per dare un tocco finale, nel giorno del battesimo di Corinne, a suo padre si ruppe due volte la macchina. Corinne pensò: «Sono solo un fagottino di guai per i miei genitori».

In seguito crebbe, ebbe un fratello e una sorella. Quando uno di loro combinava un guaio, veniva punita sempre lei, anche se non era colpevole.

Un giorno in cui voleva comprarsi un gelato, aveva preso qualche moneta nelle tasche dei pantaloni del papà, a sua insaputa. Mentre la piccola usciva di casa saltellando, le monetine fecero rumore, il padre l'udì e le chiese che cosa avesse in tasca. Corinne gli rispose che erano rondelle di metallo, ma il papà volle vederle. Fu dunque costretta a mostrargli le monetine, e a confessargli la sua malefatta. Il padre, furioso, la coprì di botte e la fece rotolare giù dalla scala del balcone.

Abbiamo lavorato su quell'evento: l'ho aiutata a rilassarsi, poi a visualizzare la casa in cui abitava, le stanze, fra cui la cucina, la sua camera, la camera dei suoi genitori. Poi ha visualizzato il momento in cui ha preso i soldini nella tasca dei pantaloni del padre, il momento in cui il padre l'ha interpellata, quando l'ha picchiata, quando l'ha fatta rotolare giù per le scale.

Le ho chiesto allora che cosa provasse le bimba, in fondo alle scale. Mi disse: «Non vuole più vivere, pensa che nessuno le voglia bene, pensa di non essere degna d'essere amata».

Chiesi alla Corinne adulta che era con me di accogliere la piccola Corinne di sei anni, di dirle che non aveva fatto nulla di male, perché aveva davvero una gran voglia di mangiarsi un gelato.

Ma la piccola non voleva essere accolta, voleva semplicemente morire, convinta com'era d'essere cattiva, e di non aver mai dato nulla di buono ai suoi genitori.

Dovetti ricondurla fino al momento del concepimento, perché, a questo punto, la Corinne adulta si rivolgesse all'anima che si apprestava ad incarnarsi. L'aiutai a dire a colei che sarebbe diventata la piccola Corinne, quella che i genitori non avrebbero voluto avere immediatamente, che era importantissimo nascere precisamente in quel momento perché, in seguito, avrebbe avuto qualcosa da offrire al mondo.

L'anima accettò il fatto che non era lei ad essere non voluta, ma piuttosto che i genitori avrebbero preferito che accadesse in un altro momento. Poi lavorammo sulla sua nascita, sulla sofferenza della mamma, e l'invitai di nuovo ad incontrare la neonata, per spiegarle che non era a causa sua che la mamma aveva sofferto. La sofferenza materna era collegata alle emozioni che la donna viveva nei confronti del

marito. Durante la gravidanza si era sentita abbandonata e, anche durante il parto, il marito non era presente per sostenerla. Si era sentita completamente abbandonata. Questo le aveva causato tutte quelle sofferenze, ma la vista della sua piccolina le aveva dato la forza di cavarsela.

L'invitai a vedersi fra le braccia della mamma, a percepire la gioia della mamma che guardava quella sua bella bambina.

Poi continuammo con l'evento del battesimo, in cui le proposi di chiedere alla neonata se fosse davvero a causa sua che la macchina del papà si era guastata per ben due volte, o se era dovuto al fatto che quella macchina era vecchia e in cattivo stato. Mi rispose che, in effetti, era una macchina vecchissima, in pessime condizioni.

Aggiunsi: «Se non fossero andati in chiesa per farti battezzare, ma si fossero recati in qualche altro posto, credi che la macchina non si sarebbe guastata?» «No, avrebbe potuto guastarsi comunque». «Dunque, sei tu ad essere un fagottino di guai, o è la macchina ad essere predisposta ai guai?» «No, è la macchina».

In seguito tornammo all'immagine della piccola che era rotolata in fondo alle scale. Quando Corinne volle accoglierla, questa volta accettò di rifugiarsi fra le sue braccia. Guidai Corinne, perché dicesse a quella bambina che era stato un errore, che non aveva pensato che il papà se ne sarebbe accorto e che, la prossima volta, avrebbe dovuto comportarsi diversamente. Corinne le disse che l'amava, che non la giudicava. Aggiunse che tutti gli esseri umani fanno errori, e che è importante perdonarsi. La piccola comprese, e smise di credere di non essere degna d'amore.

Poi invitai la Corinne adulta a prendere per mano la piccola, e portarla dal papà. Le chiesi di visualizzarlo in un luogo in cui era da solo, poi di aiutare la piccola a dire al papà tutto ciò che aveva in animo di dirgli, rassicurandola sul fatto che il padre avrebbe visto soltanto la piccola, ma che la Corinne adulta sarebbe stata sempre al suo fianco, per proteggerla.

La piccola, allora, disse al padre: «Perché non mi vuoi bene? Perché le botte le dai sempre a me? La violenza delle botte mi aveva completamente tolto la voglia di vivere... non avevo neanche più voglia di alzarmi, solo voglia di morire... perché pensi che io sia tanto cattiva?»

Poi vide il padre chinarsi per mettersi alla sua altezza, e passarle un braccio intorno alla vita. L'uomo le disse: «Non sei cattiva, ma a volte fai cose che non è bene fare ed io, giacché mi sta a cuore educar bene i miei figli, non posso tollerare cose come la menzogna e il furto. Riconosco d'essere stato troppo violento con te, ma ero tanto arrabbiato all'idea che mia figlia potesse mentire e rubare. Promettimi che non lo farai mai più, ed io ti prometterò d'essere meno duro con te».

La bambina gli rispose: «Sì papà, te lo prometto», poi aggiunse:

«Ti voglio bene, papà», e suo padre, a sua volta, le disse: «Ti voglio bene anch'io, mia piccola Corinne».

Grazie a questo procedimento, la conclusione memorizzata in precedenza ("non mi volevano") è diventata "sì che mi volevano, ma non nel momento in cui sono arrivata". Frasi come "ero solo un fagottino di guai" sono state sostituite con "i miei genitori hanno avuto dei guai, di cui non ero responsabile" e "non sono degna d'essere amata" è diventato "sono amabile, ma come tutti posso fare errori".

Nei giorni che seguirono questa terapia, Corinne sentì un ritorno d'energia, cosa che non le era accaduta da mesi.

Per riassumere, per liberarti dal senso di colpa d'essere al mondo:

1. *cerca l'evento che avrebbe potuto farti credere* che sarebbe stato meglio che tu non fossi venuto al mondo, perché non ti volevano; che hai causato solo sofferenza, preoccupazioni o addirittura la morte ad una persona a te cara; che non è giusto che tu rimanga vivo, mentre la persona che amavi, o che forse era più amata di te, è morta.
2. *Entra in uno stato di rilassamento e ritorna con la mente, dentro di te, agli eventi, come se li rivivessi.* Poi rivolgiti al bambino che si sente colpevole per essere al mondo, a causa di una delle ragioni menzionate al punto 1. Digli le parole che aveva bisogno di sentirsi dire per non sentirsi colpevole; fai in modo che ti creda, che sia ben convinto di non avere nulla da rimproverarsi.
3. *Poi bisognerà che tu reimpari a concederti d'essere felice.* All'inizio, quindi, appena proverai gioia e felicità, fermati un istante e di' a te stesso: «Questa sì che è vita, ho pienamente diritto a tutta questa felicità, perché più sarò felice e più potrò seminare gioia e felicità intorno a me».

Come liberarsi del senso di colpa per aver deluso una o più persone care?

Prendi coscienza del fatto che non sei stato tu a deludere l'altro, il quale è stato invece deluso dalle aspettative che lui stesso si era creato.

Quando aspettavo mia figlia Karina, mi ero convinta che sarebbe nato un maschietto per una ragione un po' semplicistica ma che, per me, aveva importanza. Tre giorni prima del parto feci un sogno in cui vedevo che si trattava di una bambina. Non riuscivo a crederci e dicevo a me stessa: «Una bambina, ma è impossibile! Ero sicura che fosse un maschietto!»

Fu necessario un cesareo; nella sala attigua alla sala operatoria, mi dissero: «Si svegli, ha avuto una bella bambina». Mi sembrava che il sogno continuasse. Ero così delusa che, se mi fosse stato offerto di vederla, avrei certamente detto: «No, non la voglio vedere».

Queste parole volevano dire soltanto: «Lasciatemi il tempo di riprendermi dalla sorpresa, di accettare l'idea».

Karina era nata di notte, e il giorno dopo avevo tanta fretta di conoscerla: nell'istante preciso in cui l'ho vista l'ho amata (l'ho amata come *bambina*, perché già l'amavo come essere quand'era nel mio grembo).

E se mi avessero detto: «Gliela cambiamo, se vuole», avrei risposto: «Niente affatto, mi tengo mia figlia».

> *Non possiamo mai deludere nessuno, e tanto meno possono deluderci gli altri. Soltanto le aspettative possono essere deluse.*

Di conseguenza non hai mai deluso una persona amata; forse non hai risposto alle sue aspettative, ma certamente le hai dato ciò di cui aveva bisogno per la sua evoluzione.

Come liberarsi del senso di colpa per aver ricevuto più degli altri?

Prendi semplicemente coscienza del fatto che ciò che possiedi oggi non ha mai tolto niente agli altri. Molto spesso, questo senso di colpa si riferisce a un'impressione di ingiustizia.

Abbiamo potuto credere che non fosse giusto aver tanto per noi quando le persone a noi care (la mamma, i fratelli, le sorelle, gli amici) non avevano avuto niente di simile. Per liberarci di questo senso di ingiustizia, bisogna ancora definire cosa è giusto e cosa non lo è.

L'ignoranza ci spinge a credere nell'ingiustizia, ma in realtà non vi è nulla di giusto o ingiusto: ci sono soltanto lezioni di vita, diverse da una persona all'altra, da una collettività all'altra.

Abbiamo visto come il senso di colpa può distruggere la nostra salute, le nostre possibilità di successo e di felicità. Se c'è un tale pieno di sensi di colpa che lo inducono ad autodistruggersi, e un altro che invece ama la vita e si concede pienamente l'opportunità di essere felice, è forse ingiusto che il primo sia sfavorito, e il secondo soddisfatto?

No, è solo questione di frequenza. Il primo vibra alla frequenza della colpa, l'altro si è sintonizzato sulla frequenza della gioia di vivere. Non c'è nessuna frequenza di senso di colpa che possa creare situazioni di sofferenza a un altro.

La sofferenza può essere invece causata dalle convinzioni, come ciò che crediamo di valere; la credenza che soffrendo sulla Terra si acceda alla liberazione, al paradiso e alla vita eterna; la credenza che, per essere discepoli del Cristo, si debba portare la propria croce, eccetera.

Ci sono anche le paure: la paura di essere egoista perché si ha più degli altri; la paura di rattristare una persona cara se siamo più felici di

lei; la paura che gli altri ci invidino o siano gelosi di noi, il che potrebbe equivalere a non essere amati.

Quando avevo circa cinque anni, un mattino la mamma mi disse: «Andiamo a trovare la tua sorellina». Dopo la sua separazione, non avendo abbastanza soldi per provvedere direttamente ai suoi figli, la mamma aveva dovuto accettare di affidarli a istituti religiosi scelti dagli assistenti sociali.

La mamma faceva il possibile per riprendersi i bambini. Andammo a trovare la mia sorellina di sei anni che viveva in un istituto religioso e, quando la vidi arrivare in parlatorio, con quel vestito da conventuale troppo grande per lei, ebbi l'impressione che fosse infelice. In confronto a lei, mi sembrava di essere una principessa. Pensai che fosse ingiusto per me avere tutto, quando lei non aveva nulla.

All'età di sei anni toccò a me entrare in collegio, stare lontana dalla mamma, e conobbi allora anch'io delle situazioni di sofferenza.

In seguito, nella vita, ogni volta che mi pareva di avere qualcosa in più degli altri, soprattutto rispetto a questa mia sorella, lo distruggevo. Non mi concedevo di avere successo ed essere felice; probabilmente me lo sarei concesso se mia sorella fosse stata felice, ma la sua situazione mi sembrava nettamente peggiore della mia. E tuttavia questa era solo la mia percezione, fondata sul paragone che creavo fra lei e me, perché in definitiva lei non si sentiva affatto sfavorita.

Quando il mio primo libro venne presentato a Montréal quella mia sorella era presente: quella sera mi sembrava tristissima, e avrei voluto dedicarle qualche ora ma gli amici mi avevano organizzato una festa sicché non potevo stare con lei.

Andai a trovarla tre settimane dopo: allora mi disse: «Sai, Claudia, quando ti ho vista a quella serata, tutta radiosa circondata da tanti ammiratori, mi sono detta: "Guarda tua sorella, ha attraversato tanti momenti difficili e ne è uscita bene; fai come lei. Prendi il timone della tua vita e credi che la vita possa darti più di quel che hai"».

La sua decisione era stata fruttuosa: mi annunciò di aver trovato un lavoro con uno stipendio superiore anche alle sue speranze, e che molti buoni cambiamenti andavano profilandosi nella sua vita.

Quel giorno mi fece capire che, finché mi ero impedita di avere successo ed essere felice, non l'avevo mai aiutata; ora che finalmente me lo concedevo, potevo aiutarla: diventavo un esempio per lei.

Come liberarsi della convinzione che un nostro caro abbia sofferto per quanto noi abbiamo ricevuto, o a causa del nostro successo?

Può accadere che ci si senta colpevoli per essere il/la preferito/a: un senso di colpa che farà in modo di frenare sempre il nostro succes-

so, per il quale avremo grandi difficoltà ad accettare i complimenti.

Jean-René si porta appresso un doppio senso di colpa: quello di aver causato sofferenza al fratello con il proprio successo, e quello d'essere al mondo. Jean-René è un brillante architetto sulla cinquantina. Pensa che questo suo stato d'animo possa essere dovuto ad un grosso fallimento, ma vi è un legame fra gli eventi, e si tratta del senso di colpa inconscio che si porta appresso dall'infanzia.

Jean-René ha sette anni, e ha un fratello, Luigi, di due anni più grande. I due ragazzini stanno giocando con il papà, che lancia loro una palla da acchiappare con un guanto da baseball. Luigi non ci riesce, mentre per Jean-René è abbastanza facile. Il papà si rivolge allora a Luigi: «Sei proprio un disastro, guarda tuo fratello che è più piccolo di te e ci riesce, mentre tu, che sei più grande, non sei capace».

Questa osservazione sminuente del padre ferisce Luigi, che scappa via e va a piangere in camera sua. Jean-René pensa, allora:

«Quando faccio bene le cose, causo dolore agli altri». Il papà voleva continuare a giocare con lui, ma a Jean-René era passata la voglia.

Nella vita, Jean-René si concedeva di avere successo purché la persona che gli stava accanto avesse altrettanto successo. Altrimenti, sabotava inconsciamente le proprie possibilità di riuscire.

Il fratello si iscrisse ad architettura, e così fece Jean-René. I due fratelli si aiutavano l'un l'altro.

Finiti gli studi, Jean-René trovò un ottimo lavoro in un grande studio di architetti, mentre il fratello scelse la libera professione.

Proprio quando gli affari di Luigi incominciavano ad andare bene, egli rimase ucciso in un incidente di macchina. Jean-René ne fu sconvolto, perché il rapporto con il fratello era molto stretto; pensò che non fosse giusto essere vivi, potersi godere la vita, mentre Luigi era morto.

Dopo la morte del fratello, Jean-René ebbe una quantità di difficoltà, sia sul piano professionale sia sul piano affettivo: non aveva mai fatto il collegamento fra i problemi e i sensi di colpa relativi al proprio successo e al fatto di essere vivo mentre il fratello non lo era più.

Per liberarsene, fu necessario far ritorno all'evento vissuto all'età di sette anni, poi all'uomo che si sentiva colpevole d'essere vivo mentre il fratello era morto.

Vediamo in breve il procedimento.

In uno stato di rilassamento, l'uomo rivede la scena in cui gioca a palla con suo fratello e suo padre. Sente il padre dire a suo fratello che è maldestro, poi vede il fratello andarsene via piangendo. Nel momento in cui il piccolo Jean-René pensa «Quando hai successo nelle cose, gli altri ne soffrono», l'adulto entra nell'immagine, va dal piccolo e gli chiede: «È il fatto che tu sia riuscito a far bene le cose che ha addolo-

rato tuo fratello, o l'osservazione di tuo padre?» Il piccolo non può far a meno di rispondere: «L'osservazione di papà».

«Se il papà gli avesse parlato con gentilezza invece di denigrarlo, credi che ci sarebbe rimasto così male?» «No, non credo». «Dunque, che cos'è che ha addolorato Luigi: il tuo successo o le parole che l'hanno sminuito?» «Le parole che l'hanno sminuito».

Queste semplici domande consentono di trasformare l'equivalenza sfavorevole ("quando hai successo, causi dolore agli altri") in "quando si dicono parole che feriscono, si causa dolore".

In un secondo tempo, il Jean-René adulto condurrà il piccolo Jean-René dal papà, perché possa dirgli che cosa ha provato quando ha visto il fratello allontanarsi in lacrime, mentre il papà voleva continuare a giocare con lui: «Papà, vedere Luigi piangere mi ha tolto il piacere che provavo nel giocare con te».

E il padre: «Sì, lo so, a volte non misuro le parole; non intendevo ferirlo, volevo dirgli che avrebbe potuto riuscirci benissimo, come te. Ero orgoglioso nel vedere con quanta abilità acchiappavi la palla, e volevo che facesse così anche lui. Sono stato maldestro, adesso vado da Luigi e gli spiego che cosa intendevo davvero. Così torna, e continuiamo a giocare insieme».

«Grazie, papà: ora mi sento meglio».

Infine, per aiutarlo a liberarsi dal senso di colpa d'essere al mondo quando il fratello è morto, l'ho indotto, in uno stato di rilassamento, a rivedere il fratello* per dirgli come si era sentito dopo la sua morte. Ecco sommariamente come sono andate le cose.

Jean-René: «Luigi, sono così contento di rivederti, sono stato tanto infelice dopo che te ne sei andato. Non mi concedevo la possibilità di vivere, né d'essere felice».

Luigi: «Jean-René, se fosse toccato a te morire, avresti forse voluto che io mi impedissi di vivere ed essere felice?»

Jean-René: «Oh no, anzi, avrei voluto non solo che tu vivessi, ma che vivessi per tutti e due».

Luigi: «E cosa credi che voglia io? Credi forse che mi renda felice il fatto che tu ti impedisca di vivere e di approfittare di tutte le belle cose della vita?»

Jean-René: «No, ma avrei preferito morire io».

Luigi: «Jean-René, non dire così. Ognuno di noi ha un pezzo di strada da fare, e tu non potevi fare la mia proprio come io non potevo fare la tua».

* Questa tecnica di visualizzazione della persona deceduta viene spiegata in *Métamédecine, les outils thérapeutiques*, della stessa autrice.

Jean-René: «Hai ragione, comprendo e accetto di più il fatto che te ne sei andato. Continua la tua strada, sii felice, alla fine del mio pezzo di strada ci ritroveremo, rideremo insieme ancora, e passeremo ancora dei bei momenti insieme».

Jean-René accettò la morte del fratello, questa volta senza sensi di colpa. Dopo questo procedimento, Jean-René mi confidò di provare una gioia profonda come non provava da anni.

> *Non si seguono mai i perdenti, solo i vincenti.*
> *Dunque non aspettare più che gli altri siano felici per concederti di esserlo.*
> *Sono loro che hanno bisogno di te per imparare ad esserlo.*

Come liberarsi dal senso di impotenza legato a un senso di colpa?

Il senso di impotenza risveglia sempre emozioni represse, che non sono state liberate. Per esempio, una bambina assiste a una scena di violenza. Il papà picchia la mamma, che piange, grida, supplica. La bambina si sente completamente impotente nell'aiutare la mamma e, contemporaneamente, si trova da sola con le sue emozioni.

Più tardi, ogni volta che vedrà soffrire il proprio marito o una figlia, non potrà sopportarlo, perché questo evento la ricondurrà inconsciamente al momento in cui si era sentita così impotente. Per non provare un senso di impotenza, finirà con l'esagerare: deciderà ed eserciterà la propria volontà al posto del marito o della figlia.

Le persone che hanno un senso di impotenza nei confronti della sofferenza altrui, spesso si ritrovano in uno di questi gruppi: scelgono un lavoro nel campo della relazione assistenziale (medico, psicologo, psichiatra, terapeuta, eccetera); non riescono ad entrare in un ospedale o a guardare il sangue: alla vista del coniuge o di un figlio malato fuggono o entrano in collera, e talvolta arrivano a picchiare la persona che soffre; hanno conflitti con il coniuge se questi si mostra un po' troppo autoritario con i bambini.

Tutte queste persone devono imparare a prendere le distanze dalla sofferenza altrui.

È notevole constatare che i terapeuti, i medici, gli psicologi e così via spesso, nella loro relazione di coppia o in famiglia, si trovano davanti ad una persona che soffre. Questo li induce a dire o a pensare: «Com'è possibile che io possa aiutare tante persone, ed essere nel contempo incapace di alleviare il dolore della persona che vorrei aiutare di più?»

Per liberarsi dal senso di impotenza, è sufficiente accettare semplicemente che gli eventi vissuti da questa persona sono precisamente ciò

che le serviva per integrare la sua lezione di vita. La persona che prova un senso di impotenza deve a sua volta imparare il distacco da ciò che vivono gli altri.

Ricordo una signora di settantadue anni, che da più di cinquanta piangeva per la morte del fratello; la signora continuava a credere che, se lei fosse stata presente, lui non sarebbe annegato.

All'epoca, lei aveva dodici anni e il fratello tredici. Avevano un rapporto molto profondo. Abitavano vicino ad un lago, e si divertivano ad andare a fare il bagno insieme. In una bella giornata di sole il fratello le propose di andare al lago, ma lei aveva le mestruazioni e non voleva dirglielo. Il fratello continuava ad insistere perché andasse a fare il bagno con lui, ma lei gli disse: «Vacci senza di me, oggi non ho voglia di fare il bagno». Il ragazzo, quel pomeriggio, andò al lago da solo e annegò. Lei si sentì così colpevole per non averlo accompagnato; e pensava: «Se ci fossi andata, avrei potuto salvarlo».

Quel senso di colpa le aveva rovinato gran parte della vita. Riuscì a liberarsene solo quando accettò che l'incidente faceva parte delle esperienze che il fratello doveva affrontare sulla via della propria evoluzione: se non fosse stato così, infatti, qualcun altro sarebbe stato presente per salvarlo. La donna doveva imparare a prendere le distanze da quella persona che amava tanto, e questa era la sua lezione di vita.

Ricordati che prendere le distanze non significa diventare indifferenti, oppure non intervenire quando ne abbiamo i mezzi. Prendere le distanze significa comprendere ciò che l'altro vive, accettare la situazione che attraversa, tendergli la mano se possiamo, ma anche accettare di lasciargli vivere la sua sofferenza se non vuole aiuto, ed accettare la nostra impotenza quando non possiamo far nulla.

Se il senso di impotenza si ripresenta, cerca che cosa esso risveglia dentro di te, e percorri il processo del distacco al fine di liberartene.

«Sii libero,
senza limiti,
che si possa essere un tutt'uno, guariti e uniti.

Giacché se aspettiamo che questo ci venga da qualcun altro
soffriremo, e solo per questo,
perché il desiderio porta la sofferenza
e l'amore porta la gioia» (Joan Walsh Anglund).

CAPITOLO VIII

Le paure e le loro ripercussioni: come liberarsene

«L'ignoranza genera la paura, la paura genera la tensione muscolare, la tensione muscolare genera il dolore.
Mentre invece la conoscenza genera la tranquillità mentale, la tranquillità mentale porta la calma e il rilassamento fisico impedisce l'estendersi del dolore».

Fenger Drend Strup

Un giorno un saggio che stava recandosi in pellegrinaggio in un piccolo villaggio dell'India, incontrò sulla sua strada il signor Colera. Il saggio gli chiese dove stessa andando così di buon'ora, e il signor Colera gli spiegò di aver ricevuto il mandato di prelevare cinquecento anime dalla Terra. «Dal momento che il pellegrinaggio è molto affollato e le condizioni igieniche lasceranno a desiderare, è il posto ideale per compiere la mia missione».

Quando il saggio fu di ritorno dal pellegrinaggio, pensò tuttavia che il signor Colera gli avesse mentito giacché invece di cinquecento anime, come gli aveva detto, ne aveva prelevate millecinquecento. Pensò: «Ah, se lo rivedo, quello là!»

Fu in quell'istante che incontrò nuovamente il signor Colera. Gli chiese allora: «Ebbene, e gli altri mille?»

Il signor Colera si affrettò ad aggiungere: «C'era, al pellegrinaggio, anche il signor Paura: gli altri mille se li è portati via lui».

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

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

Tutti sanno che chi ha paura dei cani li attira; queste persone dico-

no: «Sembra che i cani vedano solo me, e che io sia l'unico a vederli». Il vero pericolo di questi pensieri di paura, è che hanno un potere creativo nel nostro immaginario.

La paura crea una ritenzione, una contrazione di tutto il corpo, sia all'interno che all'esterno. L'energia circola al rallentatore, diventiamo esitanti, dubbiosi, stiamo ad aspettare, non osiamo, immaginiamo il peggio. Si instaura un senso di disagio, ci vengono le palpitazioni cardiache, mal di testa (ci preoccupiamo di quello che potrebbe accadere), oppure male alle gambe (abbiamo paura di avanzare), il nervo sciatico ci si mette anche lui (paura di ciò che potrebbe accadere), ci tratteniamo e diventiamo stitici (paura di mollar la presa). Poi ci viene male al gomito (temendo di prendere una nuova direzione), osserviamo che la vista diminuisce e si confonde (paura di vedersi in una situazione difficile), l'ansia si fa sempre più presente ed eccoci angosciati.

Le paure sono responsabili di molti dei nostri malesseri, di parecchie malattie e fobie (claustrofobia, agorafobia); sono collegate a una dolorosa esperienza del passato o al fatto di anticipare il futuro, e questo spiega perché, di solito, i bambini siano meno paurosi degli adulti. Spesso i genitori dicono: «Non hanno il senso del pericolo». E tuttavia, sebbene all'inizio i bambini abbiano molte meno paure di un adulto, non c'è niente di più facile che far paura a un bambino, giacché egli è influenzabile e impressionabile.

Se, ad esempio, gli raccontano la storia del babau che si porta via tutti i bambini che sono ancora fuori casa dopo che è sceso il buio, o storie di orchi che mangiano i bambini, e così via, il piccolo ne avrà paura finché non potrà usare il discernimento per comprendere che queste storie miravano solo a renderlo obbediente. Da adulto, lo faranno ridere.

Esistono tuttavia paure che restano ben radicate in noi a causa di immagini che abbiamo visto, cose che abbiamo sentito, esperienze che abbiamo vissuto. Eliminare queste paure non è sempre facile: ogni volta che entriamo in risonanza con esse, il cervello limbico che le ha registrate nella memoria emozionale stimola l'ipotalamo che, a sua volta, con il sistema neurovegetativo suo alleato, scatena una serie di reazioni che vanno ad agire sui nostri organi.

La mamma di Anna ha subìto una colostomia. Le hanno inserito un ano artificiale nella parete addominale perché possa eliminare le materie fecali. Il marito di Anna trova la cosa terrificante, e dice a sua moglie: «Preferirei morire piuttosto che convivere con quel sacchetto». Dieci anni dopo viene operato di un tumore all'intestino che richiede la colostomia: morirà nei giorni che seguiranno l'operazione.

Marietta aveva una fobia, ovvero un timore portato all'eccesso, di cui non aveva mai osato parlare a nessuno, ma che le creava un indefinibile

disagio di fronte a coltelli o forbici. Questa paura risaliva all'infanzia, quando aveva accompagnato suo padre dentro a un mattatoio. Aveva visto animali che amava venire squartati da coltelli e forbici, aveva visto colare il sangue. Questa immagine era registrata nella sua memoria emozionale, sicché tutte le volte che vedeva un coltello, vi vedeva anche una minaccia per la propria vita o per quella della persone a lei care.

Fu ritornando a quell'evento, sdrammatizzando ciò che lei aveva drammatizzato, che riuscì a liberarsi completamente dalla fobia.

Ruth aveva anche lei tanta paura dei coltelli ma, soprattutto, si sentiva sempre minacciata. Diceva: «Ho paura di tutto». Questa era diventata una vera ossessione, che le creava molti disagi; durante la terapia ritrovò un evento che aveva dimenticato: risaliva a quando aveva circa cinque anni. Il padre, che era alcolizzato, aveva a volte momenti di violenza, soprattutto nei confronti della madre di Ruth.

Una sera, prima di andare a dormire, la donna diede alla piccola un coltellaccio da cucina suggerendole di metterlo sotto il cuscino, caso mai il padre fosse entrato in camera sua. Fino a quel giorno Ruth non aveva mai pensato che suo padre potesse farle del male, ma il coltello sotto il cuscino e la minaccia che il padre potesse volerla uccidere crearono in lei un senso di terrore.

Una bambina di cinque anni non ha sviluppato a sufficienza il lato razionale per usare il discernimento, e chiedersi se il padre possa davvero volerla uccidere; quando feci questa domanda a Ruth, mi rispose: «No, oggi so che mio padre, anche se aveva i suoi momenti di violenza, non sarebbe mai stato capace di uccidere chicchessia, tanto meno sua moglie e i suoi figli».

Le proposi dunque di rivivere, in stato di rilassamento, l'evento in cui la mamma le aveva affidato il coltello. Quando riuscì a vedere sua madre e a sentire la paura, le suggerii: «Benissimo, adesso osservati mentre rendi il coltello alla mamma, mentre le dici: "Mamma, queste sono le tue paure; riprenditi il coltello, io so che papà non mi farà mai del male"».

Certo ricorderai che per l'inconscio e il subconscio non c'è alcuna differenza fra un'immagine proveniente dall'esterno e una proveniente dall'interno, e che il cervello limbico reagisce a entrambe le immagini classificandole come esperienze ripetibili o da evitare.

Nella memoria emozionale di Ruth era registrato quanto segue: "Sono in pericolo, devo sempre stare sul chi vive". Questo è ciò che le ricordava il coltello. Il suo cervello reattivo, il cervello limbico, la spingeva a fuggire da tutto ciò di cui aveva paura, perché quest'esperienza era un'esperienza da evitare.

L'immagine nuova data all'inconscio sostituì quella precedente, e l'equivalenza "gli altri = minaccia" divenne "gli altri possono avere

delle paure (si trattava della paura della mamma) ma io resto serena". L'esperienza venne allora classificata fra quelle ripetibili.

Ruth fu stupita di notare che, dopo questa terapia, non reagiva più allo stesso modo, aveva sempre più fiducia in sé e negli eventi.

Di fatto, gli animali e gli esseri umani conoscono una sola paura fondamentale, ed è la paura di morire. Inevitabilmente essa ci induce a cercare di proteggerci continuamente. Tutto sommato, la paura di soffrire è il massimo meccanismo di protezione messo in atto di fronte alla paura di morire. Questo ci spiega perché la paura di soffrire sia onnipresente, e come da essa vengano tutte le altre.

Perché abbiamo paura di amare?

Perché abbiamo registrato, in seguito a un evento passato, la seguente equivalenza: "amare = soffrire".

Perché abbiamo paura di impegnarci?

Perché questa paura è legata a un ricordo in cui ci siamo sentiti limitati nella nostra libertà; possiamo anche essere stati testimoni della mancanza di libertà di nostro padre o nostra madre, e aver memorizzato: "impegno = minaccia alla libertà", "essere prigioniero = soffrire".

Perché abbiamo paura di perdere il nostro lavoro, o di lasciare una persona che non amiamo più?

Può essere dovuto al fatto di aver già conosciuto la mancanza e la privazione e, per noi, "privazione o mancanza = soffrire".

Perché abbiamo tanta paura di perdere le persone che amiamo?

Forse abbiamo conosciuto il dolore della separazione, della solitudine o dell'abbandono, e questi sentimenti sono collegati alla sofferenza.

Perché abbiamo tanta paura di morire?

La paura di morire ci riconduce all'idea di conclusione, annullamento, separazione da coloro che amiamo. Quindi, può darsi che abbiamo registrato che "morire = soffrire".

Giacché abbiamo paura di soffrire, mettiamo in atto dei meccanismi di protezione quando ci sentiamo minacciati.

Facciamo l'esempio di una famiglia con quattro figli e un padre violento. Tutti i membri della famiglia lo temono e, per sopravvivere, ognuno di loro adotterà un meccanismo di protezione che potrà anche essere diverso da quello degli altri. La madre tace e suggerisce ai bambini di fare la stessa cosa: «State zitti, sapete com'è, non provocatelo».

Il suo meccanismo personale sarà di dimenticare se stessa completamente, di rispondere a tutte le aspettative del marito, fino a strisciare davanti a lui se necessario.

Il figlio primogenito, invece, cercherà di acquisire una gran forza fisica, in modo da poter reggere il confronto con il padre già durante l'adolescenza, e metterlo in condizioni di non picchiarlo più. Forse, più tardi,

svolgerà un lavoro che richiederà una grande forza fisica: il suo meccanismo sarà stato di "essere il più forte affinché mai più nessuno alzi le mani su di me".

Il secondo figlio sceglierà forse la fuga, la possibilità di sottrarsi. Potrà essere piccolo e smilzo e, quando nella vita si troverà in una situazione conflittuale, farà in modo di sgusciar via il più rapidamente possibile. Che si tratti di lavoro, relazioni amorose o sociali, la sua reazione sarà sempre quella di andarsene, o di volersene andare. Si isolerà e vivrà molti cambiamenti nelle sue relazioni di coppia, passando da una compagna all'altra o da un lavoro all'altro, a seconda che vi sia conflitto oppure no. Il suo meccanismo personale è "si salvi chi può".

La sorellina, che si sente in gabbia, che non sa dove andare e non può sperare di acquisire una forza fisica sufficiente per neutralizzare il padre, trarrà partito dal naso che sanguina: se il papà la picchia anche solo lievemente, il naso le sanguinerà per delle ore; il papà, vedendola così, smetterà: in tal modo verrà neutralizzato. L'epistassi così abbondante farà sì che il padre non osi nemmeno più sfiorarla.

La sorella più grande, a sua volta, opterà per la seduzione: sedurrà il padre per essere la sua favorita, in modo da risparmiarsi la violenza.

Tutte queste persone avranno imparato a vivere grazie a meccanismi di protezione, ma tutte porteranno in sé una paura che le seguirà per gran parte della loro vita, e potrà manifestarsi sotto forma di mal di capo, crampi allo stomaco, dolori addominali, emicranie, eccetera ogni volta che si sentiranno nuovamente minacciate.

Ghislaine non sopportava di sentir qualcuno gridare, che si trattasse di bambini o di persone che si stavano divertendo. Nella sua memoria emozionale, gridare equivaleva a violenza. Se si trovava in un ambiente in cui la gente gridava, bastava questo fattore per scatenarle un'emicrania, perché le ricordava la violenza della sua infanzia.

Ci sono tanti meccanismi di protezione, e uno di questi può essere l'obesità. Gina è diventata obesa a tredici anni: a quell'età ha già un corpo di donna molto attraente, forse troppo per i suoi fratelli o suo padre che incominciano a toccarla in un modo per lei rivoltante. Gina pensa: «Se riesco a diventare abbastanza grassa non gli piacerò più, e mi lasceranno stare».

Monica è una donna molto carina, che vuole essere amata per quello che è, e non essere vista come un simbolo sessuale.

Quando cammina per strada tutti le fischiano dietro, cosa che le dà un enorme fastidio. Di conseguenza ingrasserà finché smetteranno di fischiarle dietro. Mi ha raccontato che era stupefacente, per lei, che a ottanta chili ancora le fischiassero dietro. Ai novanta chili questo non accadeva più, ed è per questo che si è stabilizzata su quel peso.

Maddalena ha vissuto due profonde delusioni affettive, l'ultima delle quali causata dal marito, padre dei suoi due bambini. Di uomini non ne vuol più sapere e si protegge dai suoi desideri di attaccamento. Pensa che se ingrasserà abbastanza più nessun uomo la troverà interessante: per questo riuscirà a superare i cento chili, proteggendosi da eventuali relazioni affettive che potrebbero nuovamente causarle sofferenza.

Certi uomini e certe donne, dopo il matrimonio, si trovano ad avere un problema di peso per proteggersi dall'eventualità di sentirsi attratti verso un'altra persona.

Marcello aveva usato le chiavi offerte dalla Metamedicina, e questo gli aveva dato molte risposte e risultati piuttosto incoraggianti; restava però un problema di peso che gli dava fastidio, di cui non riusciva a trovare la causa.

Quando gli chiesi: «Marcello, non potrebbe essere che tu abbia avuto paura di sentirti attratto verso altre donne, e di ritrovarti davanti a una situazione di separazione?» Marcello mi confidò che il problema di peso era iniziato precisamente dopo un periodo conflittuale con la moglie; aveva paura di sentirsi attratto da un'altra donna e, se fosse accaduto, certo l'obesità gli avrebbe impedito di lasciarsi andare a un'eventuale relazione extraconiugale, tanto si sentiva a disagio nel suo corpo.

Una partecipante a un mio seminario diceva, a proposito del proprio sovrappeso, che era la sua "polizza di assicurazione fedeltà", per ragioni molto simili a quelle di Marcello.

L'obesità può rappresentare un modo di proteggersi dall'attrazione che altri potrebbero sentire per noi o che noi potremmo provare per gli altri, ma questo non è l'unico meccanismo di protezione: per esempio l'acne può significare: "non ti avvicinare: se amarmi significa mollarmi subito dopo, la cosa non mi interessa".

Questo non ci autorizza a concludere che tutti i problemi di peso siano collegati ad un bisogno di protezione; possono anche essere connessi a programmazioni del genere: "devo fare attenzione, ingrasso facilmente", "mi basta un bicchiere d'acqua per ingrassare", "non mi posso permettere di mangiare un dolce perché, tutte le volte, prendo un chilo", "sono come mia madre, siamo una famiglia di ciccioni", eccetera. Infatti la semplice paura di ingrassare, che fa sì che la persona sia ossessionata dalle calorie, può bastare a farle prendere peso.

Per un altro, il problema del peso può essere una scusa: ad esempio una donna che ha un partner alcolista pensa: «Sono obesa e lui mi accetta come sono, allora posso anch'io sopportare il suo alcolismo; ma se fossi magra, lo lascerei».

In questo caso l'obesità diventa la ragione per cui non lascerà l'uomo con cui non vive bene. La realtà può essere invece che questa

donna ho troppa paura di restare da sola o di doversi cercare un lavoro.

Per un altro, il problema di peso può provenire dal bisogno di essere guardato, che spesso è collegato al disagio di vivere. Una persona che esce dalla norma attira lo sguardo, e questo bisogno di essere guardati può essere del tutto inconscio (vedere il capitolo "Il disagio di vivere e come liberarsene").

Gianna è obesa. La cosa affascinante è che tutte le volte che è incinta dimagrisce. Il medico attribuisce il fenomeno al metabolismo ma, a guardare la cosa da vicino, ci si rende conto che Gianna non ha mai avuto un posto per sé.

Primogenita, si è creduta obbligata ad essere al servizio del resto della famiglia: si è presa cura di tutti tranne che di se stessa, con la sola eccezione di quando è incinta. Per il bene del nascituro pensa a se stessa, rivendica le proprie necessità, lascia agli altri i problemi; passa in primo piano invece che in secondo piano, come di solito accade. Ha dunque bisogno di minor spazio fisico, giacché prende il posto che le compete. Finita la gravidanza, ricade nell'abitudine di dimenticare se stessa, e di nuovo riprende peso. È a questo punto che ne diventa cosciente.

Molte persone che hanno problemi di peso, in un momento della loro vita hanno avuto l'impressione d'essere di troppo, di non avere una loro collocazione, che non ci fosse posto per loro. Di fatto, tuttavia, era quel loro bisogno di essere guardati che li induceva già a prendersi cura degli altri e a dimenticare se stessi. Le persone che li frequentano li trovano così gentili! Questo è precisamente ciò che essi si auspicano, ma dal momento che sono dimentichi di loro stessi, anche gli altri li dimenticheranno. La faccenda diventa un circolo vizioso per uscire dal quale bisognerà che si liberino dal senso di rifiuto o di abbandono che si portano dentro.

La paura di soffrire può condurci a voler scappare da una situazione emotiva che riteniamo di essere incapaci di affrontare, tanto ci sembra insopportabile la sofferenza; possiamo trovare una via di fuga nel senso di mancamento, nello svenimento, nella paralisi, nell'angoscia, eccetera; l'angoscia è un esempio eccellente.

Prendiamo una ragazzina di sei anni che gioca con il papà: improvvisamente l'uomo si aggrappa agli oggetti, il respiro accelera, si preme la mano sul cuore e crolla a terra. L'uomo ha avuto un attacco di cuore, è morto. La bambina si è sentita talmente impotente che è rimasta immobile, piena di paura. Ogni volta che, in seguito, si troverà in una situazione di impotenza, questo la ricondurrà inconsciamente a quell'evento registrato nella sua memoria emozionale. L'angoscia che l'attanaglia significa: "non posso sopportarlo, aiutatemi, fatemi uscire da quello che sento, se no temo che ne morirò".

L'angoscia è un disturbo caratterizzato dal timore più o meno conscio di morire accompagnato da un'oppressione dolorosa, palpitazioni e senso di stordimento. La persona che ne è colpita non capisce che cosa le accade e non sa più da che parte girarsi. L'angoscia può presentarsi all'improvviso, senza avvisaglie. Può accadere mentre si prende l'ascensore, attraversando un ponte o un tunnel, oppure davanti a una qualsiasi situazione che non ci fa sentire al sicuro.

L'origine dell'angoscia è spesso una situazione traumatica in cui la persona è rimasta bloccata nell'emozione; di conseguenza, ogni volta che si trova davanti a una situazione analoga che le ricorda quella in cui era rimasta prigioniera, entra in uno stato di panico che si esprime con l'angoscia, il senso di mancamento, la nausea, lo svenimento o la paralisi.

Può trattarsi del caso in cui il padre è stato ucciso davanti agli occhi del figlio, o di una scena in cui la madre, picchiata, perde molto sangue, oppure una circostanza in cui questa persona è rimasta senza voce o paralizzata per un attimo.

Inconsciamente chi ha vissuto un'emozione di questo genere pensa che, se andrà fino in fondo a questo trauma emotivo, ne morirà; ed è precisamente ciò a cui cerca di sfuggire. La fuga diventa il suo meccanismo di sopravvivenza.

Anna conosce l'angoscia dopo il ricovero di suo fratello per un infarto al miocardio. L'angoscia la soffoca, non capisce ciò che le accade; è persuasa di aver accettato la malattia del fratello, precisamente come l'operazione che dovrà subire.

Di fatto, il trasporto in ambulanza del fratello in ospedale l'ha ricondotta, a sua insaputa, a un evento registrato nella sua memoria emozionale risalente a quando Anna aveva quattro anni: c'è la guerra, Anna è ebrea. Il suo adoratissimo padre viene portato via su un camion in cui sono ammassati quasi tutti i membri della sua famiglia, con altri ebrei. Anna vorrebbe piangere, vorrebbe urlare "papà", ma ha troppa paura e si nasconde fra la folla.

Non è soltanto nell'angoscia che possiamo tentare di trovare un rifugio: possiamo rifugiarci anche nel mancamento, nello svenimento, o liberarci dalla realtà con la paralisi; ecco alcuni esempi.

Ogni volta che il marito di Luigina le dice cose sgradevoli, questo scatena in lei emozioni negative, e prova un senso di mancamento: inconsciamente, preferisce scomparire piuttosto che udire ciò che legge come "non ti amo più", "mi hai deluso", eccetera.

Guglielmo ha cinque anni quando i suoi si separano, e viene affidato al papà. La mamma va a trovarlo di quando in quando, e una volta si presenta con un sacchetto pieno di cibarie. Al papà viene uno

dei suoi attacchi di collera, e picchia la donna con tale violenza da farla sanguinare. Guglielmo è presente alla scenata, ed essendo un bambino ipersensibile quelle forti emozioni gli fanno lasciare il corpo fisico.

Da allora, ogni volta che prova un'emozione intensa, Guglielmo scappa da una realtà troppo difficile da gestire, e da adulto ha davvero paura di essere uno psicopatico (per dirla con le sue parole, teme "d'essere pazzo"), dal momento che anche sua madre è stata ricoverata in psichiatria.

Come Guglielmo, molte altre persone che hanno avuto dei traumi troppo grossi per la loro età finiscono a volte col prendere degli antidepressivi per buona parte della vita, o vengono internate, mentre se venissero aiutate a fare ritorno all'emozione in cui sono rimaste cristallizzate e a superarla, libererebbero il meccanismo di protezione che consiste nel lasciare la loro realtà.

Massimo è svenuto a scuola. I suoi genitori sono molto preoccupati, giacché è la seconda volta in poco tempo. Massimo è sempre stato iperprotetto: la mamma l'ha allattato fino all'età di tre anni, e non l'ha quasi mai mandato all'asilo. Quando comincia la scuola Massimo si sente molto insicuro; ha problemi di vista causati dalla paura di essere allontanato da ciò che rappresenta per lui la sicurezza; non vuole più andare a scuola e lo manifesta in modo aggressivo. Sentendosi impotente a cambiare la situazione, fugge negli svenimenti.

Jean-Marc ha due anni. I genitori lo portano a fare un giro in auto con i suoi fratelli. È seduto sul sedile posteriore. Improvvisamente si apre la portiera e Jean-Marc cade fuori dall'auto, cavandosela con un frattura del cranio.

All'età di ventun anni si trova di nuovo in auto, seduto dietro, questa volta con degli amici; chi è al volante ha bevuto un po' troppo e, improvvisamente, per una manovra sbagliata, perde il controllo della vettura. Jean-Marc è paralizzato dalla paura; il giorno dopo si sveglia con una paralisi facciale.

La paralisi è caratterizzata da un arresto del funzionamento di muscoli e tendini; può colpire la metà destra o sinistra del corpo (emiplegia), un arto (monoplegia) o i due arti inferiori (paraplegia). Possono esserne colpiti anche i nervi cranici, nel qual caso si parlerà di paralisi facciale, oculare, faringea, laringea, eccetera. Il vecchio nome del morbo di Parkinson era "paralisi agitante".

Proprio come l'obesità, la paralisi può avere cause diverse dalla fuga: può esprimere il rifiuto di spingersi oltre nella vita, o manifestare un senso di colpa; può anche essere collegata al bisogno di farsi guidare completamente dagli altri.

Marta ha lavorato duro tutta la vita; si è presa cura della madre che è morta all'età di ottant'anni, e pensa che sia una cosa normale il fatto che i figli si prendano cura dei loro genitori anziani. Dunque, dopo il decesso del marito di cui si è presa cura fino all'attimo della morte, si lascia andare, dicendo a sua figlia: «Adesso tocca a te prenderti cura di me». È così che si lascia andare completamente, perché qualcuno le riservi cure e attenzioni come lei aveva fatto per sua madre.

Fuggire, però, non è una soluzione: infatti proprio ciò da cui vogliamo allontanarci, ciò che ci fa paura, ci perseguita di continuo.

Per analogia, immaginiamo che io veda la mia ombra: spaventata e in preda al panico, mi metto a correre, ma l'ombra continua a seguirmi. Se mi calmo e mi rendo conto che si tratta solo della mia ombra, la paura scompare. Quest'ombra altro non è che la proiezione della forte emozione registrata nell'inconscio. Quando ricompare abbiamo un'eccellente occasione per liberarcene, ma se fuggiamo via con crisi di angoscia, mancamento, svenimenti o ricorrendo alla sollecitudine altrui, essa tornerà là da dove viene, ma non per questo ce ne saremo liberati.

La paura di soffrire può anche condurci a voler mantenere "il controllo" *delle situazioni* (ad esempio, diciamo al nostro partner come vorremmo passare la giornata del nostro compleanno per paura di venire delusi), *dei nostri stati d'animo* (ci limitiamo a un approccio intellettuale, invece di andare a sentire la sofferenza che abita in noi), *delle persone che ci circondano* (decidiamo cosa gli altri debbano fare e non fare), eccetera.

Le persone che sono cresciute in un clima di paura, di rimprovero o di violenza sono molto spesso quelle che hanno imparato a usare meglio il meccanismo del "controllo" per sopravvivere. Tuttavia, quando una situazione sfugge loro di mano, perché si sentono minacciate nella salute, nelle relazioni affettive o nella sicurezza materiale, ecco che sono in preda all'ansia.

L'ansia può allora manifestarsi con tachicardia, pressione alta, crampi, un nodo in gola o allo stomaco, vampate di calore, abbondante sudorazione o impressione di freddo con brividi nella schiena. Se questo stato d'ansia si prolunga o si intensifica, può dar luogo a **fobie**, oppure a **nevrosi fobiche**. In questo caso si distinguono:

— *le fobie di oggetti*: ad esempio strumenti aguzzi o taglienti come i coltelli e le forbici (vedere le storie di Marietta e Ruth);
— *le fobie di animali*: è la paura morbosa che si prova di fronte a certi animali, originata da un evento traumatico visto in un film, che ci è stato raccontato o di cui siamo stati vittima da parte di un animale (può a volte provenire da un'incarnazione precedente);
— *le fobie delle situazioni*: l'ereutofobia, ad esempio, che è l'eccessi-

vo timore di arrossire, è quasi sempre collegata a una situazione traumatica nella quale abbiamo provato vergogna o ci siamo sentiti umiliati.

La claustrofobia è la paura che ci manchi l'aria, la paura di restare prigionieri in uno spazio chiuso come l'ascensore, la metropolitana, una grotta o un tunnel. Le origini della claustrofobia possono risalire all'istante della nascita; un parto difficile oppure il cordone ombelicale intorno al collo di un neonato possono spiegare sintomi di claustrofobia. Molti dicono di aver paura dell'acqua, ma molto spesso di tratta di una forma di claustrofobia: l'idea che possa mancar loro l'aria quando si trovano sott'acqua li mette in stato di panico dal momento in cui non sono più padroni della situazione, non sentono più sotto i piedi il fondo della piscina, del lago o del mare. Il bambino che ha assistito al ripescaggio di un annegato può esserne stato traumatizzato al punto da non riuscire a nuotare dove non tocca.

L'agorafobia è la paura di sentirsi male lontano da un luogo o da una persona che, per noi, rappresenta la sicurezza (l'agorafobo è spesso claustrofobo). È ciò che induce la persona che soffre di questa fobia a ripiegarsi su se stessa, aggrappandosi al luogo o alle persone con cui si sente sicura. Non osa più uscire, si confina in casa, preferendo telefonare per farsi consegnare tutto ciò di cui ha bisogno. È un modo per "mantenere il controllo". Se tuttavia deve allontanarsi da casa, per esempio per recarsi in ospedale o per un'altra ragione inevitabile, è una vera catastrofe. Ha allora paura di tutto: degli ascensori, delle persone, delle macchine, eccetera. Sempre più persone soffrono di agorafobia, e in molti mi hanno confessato che non sapevano di che cosa soffrissero fino a che, leggendo questo libro, hanno potuto dare un nome al loro problema. Ciò di cui le persone hanno soprattutto paura, è di perdere il controllo e di impazzire. Dietro quest'ansia enorme si nasconde quasi sempre un'emozione traumatica che non è stata liberata perché la persona ha sempre voluto sfuggirle o mantenere il controllo delle situazioni. Ma quando questi due meccanismi non possono più essere usati, l'agorafobia ricompare sotto forma di panico.

Quando Gertrude aveva due anni, cadde e si ruppe la spalla mentre era stata affidata a una giovane baby sitter. La ragazza non parla della caduta della bambina, perché ha paura di essere colta in fallo. Gertrude piange per il dolore per giorni interi, prima che i genitori si decidano a consultare un medico.

Diventata adulta, Gertrude sposa un uomo che ha un serio problema psicologico, e che arriva addirittura a minacciarla con il coltello quando lei vuole lasciarlo. La donna vive per anni sotto la minaccia

di morte, poi comincia a provare i sintomi dell'ansia: il suo corpo non può più sopportare questo eccesso di paura, di dolore, di tensione. L'ansia si trasforma allora in agorafobia con angoscia.
Gertrude aveva avuto tanta paura di morire, a due anni, quando aveva provato quel grande dolore; ed era ancora cristallizzata in quella stessa paura. Quando quella paura repressa voleva tornare a galla, Gertrude andava in panico, il che scatenava prima gli attacchi d'ansia, e poi quelli d'angoscia, espressi con l'agorafobia.
Eventi traumatizzanti come un abbandono in tenera età, un ricovero ospedaliero con operazione chirurgica, il decesso di un genitore con dolore represso perché il bambino si sente colpevole, un oggetto ingoiato da bambini con relativo rischio di morire, il morso ricevuto da un animale scatenato, un semi-annegamento, sono tutte esperienze traumatizzanti che possono comportare fobie, fra le quali l'agorafobia.

— *La fobia dei mezzi di trasporto*: il mal d'auto può causare nausea e vomito in auto, autobus, treno, nave, aereo, eccetera; molto spesso questa fobia è collegata alla paura dell'ignoto, e particolarmente a quella della morte.
Una partecipante a un mio seminario soffriva di mal d'aria; doveva recarsi ad Hawaï con il marito, ed era disperata all'idea del viaggio: come avrebbe potuto reggere dodici ore d'aereo? Prima di partire, le spiegai che il mal d'aria molto spesso è collegato alla paura della morte e la cosa, sul momento, la incuriosì; nei giorni che seguirono si ricordò che quando era in collegio il papà veniva a prenderla tutti i venerdì sera, e una parte della strada che dovevano percorrere era molto pericolosa. Spesso aveva assistito a incidenti, e addirittura, una volta, aveva visto dei morti. Da quelle visioni proveniva la sua paura. La superò, fece il viaggio, e tutto andò bene. Al ritorno mi disse che, da quel momento in avanti, avrebbe potuto godersi appieno tutti i viaggi che il marito le avesse proposto di fare.

— *La fobia della defenestrazione* è paura del vuoto, del nulla, che procura sensazioni di vertigine.

— *La fobia da impressione*: chi ne soffre teme di commettere un atto nocivo, come quello di uccidere i propri figli. Spesso si tratta di una persona che si è autoimposta questo "controllo", e per questo ha tanta paura delle reazioni imprevedibili che potrebbe avere.

COME LIBERARSI DALLE PAURE E DALLE FOBIE

Per trasformare un atteggiamento, un modo di reagire, per liberarci di ciò che ci impedisce di star bene con noi stessi, vi sono tre tappe essenziali:

1. *prenderne coscienza* (non si può intervenire su ciò che non è cosciente. Come potremmo liberarci d'una paura di cui ignoriamo l'esistenza?);
2. *l'accettazione* (si tratta qui di riconoscere, di ammettere le cose come stanno. Questa seconda fase corrisponde a un legame di causa-effetto determinabile con assoluta certezza). Le prime tappe del percorso degli alcolisti anonimi consistono nell'accettare di essere alle prese con un problema di alcolismo, e nel riconoscere la propria incapacità a liberarsene da soli;
3. *l'azione* (la terza fase è l'azione liberatrice, quella che ci consentirà di trasformare in fiducia e benessere una paura o uno stato doloroso).

Queste tre tappe sono fondamentali in tutto il processo di trasformazione o di guarigione; puoi dunque servirtene per liberarti delle tue paure o delle tue fobie. La maggior parte delle paure che proviamo sono inconscie.

Come farle diventare conscie?

1. Ecco un semplicissimo esercizio per sviluppare *la presa di coscienza*: scrivi spontaneamente tutto ciò che ti viene in mente e che comincia con "non vorrei". Ad esempio, non vorrei essere malato, non vorrei perdere il lavoro, eccetera. Poi rileggi queste tue frasi sostituendo il "non vorrei" con "ho paura", e ti sarai fatto un'idea piuttosto precisa delle paure che hai.
2. Puoi rifare l'esercizio anche se già ne conosci il significato; ciò che importa, una volta che avrai scoperto la paura che porti in te, è di *accettarla*, di concederti il fatto che puoi aver paura. Ammettere una difficoltà o una debolezza significa essere già in cammino per superarla.

   Ricordo un certo periodo della mia vita in cui diverse persone trovavano che avevo un'aria altera, snob. E tuttavia si trattava solo del meccanismo di compensazione, per mascherare un senso di inferiorità, la paura di non essere amata. Ne parlai con la direttrice del centro di crescita personale che frequentavo, le dissi che mi sentivo a disagio rispetto all'idea che le persone si facevano di me, giacché non ero come si immaginavano. Lei mi rispose: «E allora? Hai pure il diritto di avere l'aria snob». Non avevo mai pensato che potessi essere autorizzata ad avere quell'aria. Accettai la cosa, dicendomi che l'importante non era tanto ciò che gli altri pensavano di me, quanto ciò che io pensavo di me stessa. Questa accettazione mi permise di capire la ragione del mio atteggiamento, e riuscii a superarlo.

3. *L'azione* riguarda il mezzo da usare per far fronte alla tua paura, per liberartene, per acquisire più fiducia in te e nella vita.

La fiducia è il miglior antidoto contro la paura. Ci sono paure che potrai affrontare, altre che dovrai addomesticare, e altre ancora per le quali bisognerà che tu ti conceda il tempo necessario a liberartene. Ciò che importa, è scegliere il mezzo più adeguato alla situazione in cui ti trovi. Vediamo qualche esempio.

Hai un nuovo lavoro, e hai paura di non essere all'altezza. Puoi ripeterti cento volte «dentro di me ho tutte le carte in regola per riuscire, e ho successo in tutto»; ma puoi anche crearti un'immagine mentale: ti rilassi per bene e ti visualizzi con il tuo datore di lavoro che ti fa i complimenti. Se non riesci a vederti, cerca di immaginare almeno la sua voce. Il risultato sarà altrettanto buono.

Ti sei appena comprato una casa e hai paura che ti manchino i soldi; puoi chiederti: «Mi è mai mancato il necessario, fin qui?» Convinciti allora che, se non ti è mai mancato, non ti mancherà mai. Ed è giusto così. Se una delle tue lezioni di vita fosse collegata alla mancanza del necessario, non avresti più soldi da un pezzo.

Un altro modo di prendere coscienza delle tue paure sta nel prestare attenzione a tutto ciò che ti fa esitare, a ciò che non osi dire o fare.

Ad esempio, se ti propongono di parlare di un tuo progetto durante una serata dedicata alla raccolta di fondi per un'opera umanitaria, ecco che ti prende l'angoscia: non sai se devi accettare. Vuoi certamente contribuire all'opera umanitaria, ma non ti senti in grado di parlare davanti a un pubblico così numeroso. Puoi soffermarti a cercare la paura che ti angoscia e ti fa esitare; è la paura d'essere criticato? di ciò che gli altri possono dire o pensare? di venire ridicolizzato? di fare delle gaffes?

Forse nella tua memoria emozionale c'è un ricordo del tipo: dovevi parlare davanti a tutta la classe, e hai detto una scemenza; i compagni si sono messi a ridere e tu ti sei sentito ridicolo.

Quando un'azione è basata sulla paura, perlopiù non è favorevole. Per esempio, la paura di perdere una persona che ci è cara può renderci possessivi e soffocanti. È proprio ciò che conduce l'essere amato a volersene andare per respirare.

Ricordati che l'amore, per essere sano e vivo, ha bisogno di respirare: se soffoca, l'amore muore. La fiducia permette all'amore di fiorire. Per superare questa paura, accetta semplicemente che le persone che incrociano il tuo cammino si presentano a te per farti evolvere, e tu, a tua volta, per aiutarle nel loro cammino.

Trattenere la persona che ami, significa spingerla ad andarsene. Approfittare degli istanti in cui l'altro è presente, ringraziare di tutto ciò che si può condividere giorno per giorno può invece solo rinforza-

re il legame che vi unisce. Se un giorno la persona che ami dovesse andarsene (perché muore o per un'altra ragione) quegli istanti privilegiati che ti avranno colmato la coppa del cuore ti permetteranno di dare quest'amore a un altro. Se invece dedichi tutti questi momenti alla paura, la persona amata se ne andrà e la tua coppa sarà vuota, dopodiché ti aggrapperai a qualcun altro, con la speranza di riempirla di nuovo. Di fatto riproduciamo sempre la stessa sceneggiatura, fino a che la nostra maturità affettiva sarà sufficiente per smettere d'amare come fa il bambino che è mamma-dipendente.

Per superare la paura di ciò che può capitarti, accetta che, quale che sia il cambiamento, è sempre per il meglio.

Anche se, all'inizio, il cambiamento ti spinge a prendere un po' le distanze, è solo per avanzare un altro po'. Ecco un'altra affermazione che potrà aiutarti di fronte alle situazioni incerte: «Ho fiducia nella mia situazione presente perché Dio, lo Spirito della Saggezza dell'Amore, è con me per guidarmi e sostenermi. Tutto si sistema ora divinamente per me. Trovo la soluzione ideale per la mia situazione».

Quanto all'opinione altrui, sappi che, qualsiasi cosa tu faccia, non potrai mai impedire agli altri di pensare. Permetti loro di non essere d'accordo, di non capire, ma agisci secondo il tuo sentire e le tue aspirazioni, perché non sei venuto a questo mondo per rispondere alle aspettative altrui, ma per la tua evoluzione personale.

La paura dell'opinione altrui è collegata alla paura di non essere amato e apprezzato. Apprezzandoci e rispettandoci, attireremo necessariamente amore e rispetto. Quest'affermazione può aiutarti: «Sono una persona formidabile, diversa dagli altri ma altrettanto importante. Mi rendo conto che posso molto, e che gli altri mi apprezzano molto. D'ora in poi agirò in funzione delle mie aspirazioni e del rispetto che ho per me».

"Osare" è l'antidoto migliore contro la paura! Dice un proverbio indù: «Si muore per non aver osato».

Quando infatti ci troviamo ad affrontare le nostre paure, bisogna ricordare che è la mente ad aver paura, e il modo migliore per rassicurarla è fornirle una soluzione. Per esempio, se mi tocca dormire da sola, in una casa isolata, in campagna, perché il mio partner non può raggiungermi, la mia mente concettuale ha paura, immagina il peggio. Cerco allora una soluzione che la rassicuri, per esempio invito mio fratello, che è disoccupato, ad accompagnarmi. È solo una delle possibili soluzioni, ma ciò che importa è ricordare che appena la mente ha una soluzione soddisfacente si calma.

COME LIBERARSI DELL'ANSIA, DELL'ANGOSCIA E DELLE FOBIE

Possiamo agire sull'ansia e sull'angoscia con la respirazione, in

quanto un respiro lento e profondo ossigena il cervello, calma il cuore e agisce quindi sul nostro plesso solare (il centro delle emozioni).

A questo scopo, fermati lì dove sei, inspira dal naso immaginando che la forza e la pace penetrino in te. Trattieni per qualche istante il respiro, poi espira al massimo immaginando che ansia, angoscia e panico lascino completamente il tuo corpo, facendo posto alla calma e alla pace interiore.

Quando avrai ripreso il possesso delle tue facoltà, resterà da liberare la causa che ha dato luogo a quest'ansia, a quest'angoscia o che ha potuto creare la tua fobia. Un pensiero di paura alimentato può generare una forma-pensiero ossessiva per la persona che lo nutre.

Si racconta di un viaggiatore che si era perduto, e che un giorno arrivò in paradiso e cadde addormentato sotto l'albero dei desideri. Al risveglio, si rese conto di aver fame e pensò: «Oh, come mi piacerebbe avere qualcosa da mangiare». Immediatamente gli apparvero dei piatti saporiti. Era così affamato che non fece attenzione all'origine del suo banchetto. Dopo aver mangiato, soddisfatto, pensò: «Ah, se avessi qualcosa da bere». Improvvisamente comparvero davanti a lui bevande deliziose. Satollo, felice, si chiese: «Che cosa sta succedendo? Sto sognando o sono i fantasmi che mi fanno gli scherzi?» Allora, comparvero i fantasmi: erano feroci, orribili e spaventosi. Il viaggiatore cominciò a tremare e, portato dai suoi pensieri, si disse: «Ecco, ecco! Adesso mi uccideranno!» E i fantasmi lo uccisero.

Questi fantasmi altro non erano che forme-pensiero, chiamate anche "elementali", a cui l'essere umano dà potere, persino il potere di ucciderlo. Basta guardare una persona che soffre di agorafobia, e crede che soffocherà, ed ecco che soffoca davvero. Può anche morire, se pensa che ciò accadrà. È dunque essenziale per questa persona prendere coscienza del fatto che le sue paure sono il frutto delle creazioni della sua mente.

Se soffri di agorafobia puoi circondarti di una cupola di luce bianca che ti avvolge dalla testa ai piedi; oppure riprendere il controllo delle tue emozioni con la respirazione.

Quando avrai un po' riacquistato la padronanza di te, potrai ripetere quest'affermazione anche cento volte al giorno se necessario, per ordinare alla forma-pensiero di andarsene: «Sono l'unico signore della mia vita, e qualsiasi forma-pensiero non benefica, in me o attorno a me, è liberata, rilasciata immediatamente. Dio, o l'Energia di Vita e di Saggezza, è con me e tutto va bene. Ora sono in pieno possesso delle mie facoltà».

Si possono anche creare elementali benefici, alimentando pensieri che sono favorevoli come: "sono protetto divinamente", "qualsiasi cosa mi accada, è sempre per il mio massimo bene", "sono una persona che ha fortuna nella vita", "tutto ciò che intraprendo è un successo", eccetera.

Alimentare questi pensieri, credervi fermamente, finisce con il creare un elementale di protezione e di successo. Mio marito ha l'abitudine di dirmi: «Hai più di un "buon Dio" che lavora solo per te». Quante volte sono uscita vincente da situazioni che apparentemente sembravano essermi sfavorevoli?

L'ansia, l'angoscia e le fobie possono, in ultimo, risultare da forti emozioni in cui siamo rimasti bloccati. In situazione d'angoscia è meglio non restar soli, chiedi quindi aiuto a una persona della quale ti fidi e utilizza gli esercizi di respirazione lenta e profonda. Se hai bisogno di un tranquillante prendilo solo per breve tempo, il tempo di ricevere l'aiuto adeguato; perché l'abuso di farmaci antidepressivi crea uno stato depressivo, oltre a indebolire la forza che ti serve per liberare l'emozione responsabile che cerca di risalire a galla.

Dopo aver recuperato una certa padronanza di te, potrai cercare di scoprire qual è l'elemento che scatena il panico; se non hai mai liberato emozioni forti, ti raccomando di farlo con l'assistenza di un terapeuta capace di accoglierti in quell'emozione. Questo è un punto di capitale importanza: bisogna assolutamente sentirsi in uno stato di fiducia totale in presenza di questo terapeuta, per consentire che avvenga la liberazione del dolore, della paura o del panico in cui siamo rimasti bloccati.

Immagina per un attimo di essere nel bel mezzo di una viva emozione, sul punto di piangere il tuo dolore, e immagina che l'operatore ti dica: «Adesso la riportiamo in camera sua, per oggi basta così» oppure nel suo studio: «Bene, l'ora è passata. Vuole prendere appuntamento per domani?»

Lo ripeto e lo sottolineo: la scelta del terapeuta è di capitale importanza quando si tratta di liberare forti emozioni represse da anni, a volte dalla più tenera infanzia.

Potrai far ricorso alla massoterapia, a movimenti di antiginnastica, perché queste emozioni sono anche iscritte nella memoria cellulare del corpo. Puoi servirti di stati di rilassamento o semplicemente dell'energia d'amore e di accoglienza che anima l'operatore. Quale che sia l'approccio che sceglierai, ricordati che quell'emozione va accolta, non affrontata né provocata. Non è tirando i fili d'erba che questi cresceranno più in fretta.

Una paura può essere affrontata, ma l'ansia, l'angoscia e le fobie hanno bisogno di essere addomesticate. Prenderle di petto servirebbe solo a indurire la corazza protettiva. L'amore e la dolcezza, invece, permettono alla chiocciola di uscire dal guscio.

Potrai fare le tappe successive da solo, se hai già liberato forti emozioni; altrimenti sarebbe preferibile chiedere l'assistenza di un operatore competente.

Tenterai allora di ritrovare nel tuo passato l'emozione in cui sei rimasto bloccato e, rivivendo quest'evento doloroso, contatterai il sentimento che era presente in quel momento. Può trattarsi di un senso di dubbio, di un senso di colpa, di ingiustizia, di abbandono, di svalutazione, eccetera. Può anche essere un miscuglio di diversi sentimenti.

Prendiamo la storia di Adelina. Adelina soffre di angoscia e di insonnia; i suoi sogni, inoltre, hanno quasi sempre una colorazione drammatica.

Nella sua vita attuale, continua a temere il ritorno dell'ex-marito, che è stato con lei molto violento.

La interrogo per cercare di sapere se, durante l'infanzia, può aver vissuto qualche situazione di grande paura, e lei mi racconta che, da piccola, era come paralizzata davanti al padre inflessibile e autoritario. Aggiunge che lo sguardo glaciale del padre l'impressionava al punto da non riuscire più ad esprimersi.

Le chiedo di ricordare un evento particolare in cui ha avuto tanta paura del papà.

Adelina aveva nove anni, ed era una domenica d'estate. Era andata a farsi un lungo giro in bicicletta, e doveva rientrare per le cinque del pomeriggio: ma faceva talmente bello, e stava così bene, che proprio non aveva voglia di tornare a casa. Arrivò con più di un'ora di ritardo: il papà l'aspettava, era nervoso e furibondo. Le rivolse una di quelle occhiate glaciali di cui lei aveva tanta paura e le disse: «Non fai altro che stupidaggini, non ti si può accordare la minima fiducia». Adelina corse a nascondersi in camera sua.

A questo punto chiedo all'Adelina adulta di entrare nell'immagine, per poter andare dalla piccola Adelina che piange e trema dalla testa ai piedi. La guido, in modo che le si avvicini con grande dolcezza, con grande tenerezza.

Accarezza con un gesto gentile i capelli della piccola e le dice: «Sono qui con te, non sei da sola, ora ci sono io e ti proteggerò, non permetterò più a nessuno di farti paura o di maltrattarti. Non aver paura, fatti abbracciare».

La piccola Adelina accetta di essere rassicurata, consolata dall'Adelina adulta. Dopo averla consolata, quest'ultima le dice: «Ora dammi la mano, andiamo da tuo padre, e gli diremo quanto ti paralizza con i suoi modi autoritari».

La piccola ha molta paura, ma sa che l'Adelina adulta è al suo fianco per proteggerla. L'Adelina adulta visualizza il padre da solo, in soggiorno; il padre, ovviamente, vede solo la piccola, ma la piccola sa che Adelina adulta è al suo fianco, e la protegge; allora dice a suo padre: «Papà, posso parlarti? Papà, ho così paura di te che ho gli incubi... Se solo potessi

andarmene, andrei in qualsiasi altro posto, tanto è continua la paura che ho del tuo sguardo, delle tue parole dure... Mi si spezza il cuore».

Il padre si toglie gli occhiali, fa un passo verso la piccola e le dice: «Oh, Dio mio, non avevo mai pensato di farti tanta paura. So che a volte sono esigente e autoritario, ma è perché ti voglio bene, e voglio essere sicuro di educarti bene; mi è stato insegnato che un buon padre dà una buona disciplina ai suoi figli, e ho sempre creduto che questo fosse il modo giusto per farlo. Non ho mai voluto traumatizzarti. Prima, quando sei rientrata con più di un'ora di ritardo, ho avuto così tanta paura che ti fosse accaduto qualcosa, e questo mi ha innervosito, mi ha reso furibondo. Ti chiedo perdono, non mi rendevo conto di farti così tanto male, volendo farti del bene».

La piccola Adelina risponde: «Papà, non ho mai pensato che tu potessi volermi bene, che tu potessi tenere a me, con quei tuoi modi autoritari. Adesso capisco meglio, cercherò di cooperare di più con te. Grazie papà, ti voglio bene».

E il padre: «Anch'io, figlia mia. Ora vai a giocare».

Forse ti chiederai chi, in questo procedimento, svolge il ruolo del padre. Può essere che sia il terapeuta, me se ti è già capitato di seguire un procedimento di questo genere nella relazione d'aiuto, puoi assumerti entrambi i ruoli, quello della bambina e quello del padre.

Dopo questo procedimento terapeutico, Adelina mi disse che si sentiva sollevata da un peso enorme, che si trascinava dietro da anni. Ora sapeva che, davanti ad una personalità schiacciante e autoritaria, non sarebbe mai più rimasta paralizzata, ma avrebbe saputo trovare le parole per toccarle il cuore.

È bene ricordarsi che le persone che hanno un bisogno così forte di tenere tutto sotto controllo e di imporsi agiscono in quel modo perché hanno paura.

> *Il voler tenere le cose sotto controllo proviene dalla paura; averne la padronanza nasce invece dalla fiducia.*

Riprendiamo la storia di Anna, la piccola ebrea di quattro anni che aveva assistito all'arresto del padre e di altri membri della sua famiglia. Aveva vissuto contemporaneamente un senso di impotenza per non poter intervenire e un senso di ingiustizia nei confronti della vita: "non l'ho chiesto io di nascere ebrea". Inoltre si sentiva in colpa per essere rimasta viva, mentre quasi tutti i membri della sua famiglia sarebbero stati uccisi. C'era anche la paura di venir catturata a sua volta, che la obbligò a nascondersi nella folla e a inghiottire il dolore.

È questo dolore che chiedeva di essere urlato, questo grido "papà!" che la donna doveva lasciar uscire. In ultimo, erano i sensi di impotenza, di ingiustizia e soprattutto di colpa che doveva liberare per stare finalmente bene. Sono infatti proprio questi sentimenti, questo dolore, che facevano tanto male, a cui la donna cercava di fuggire con le sue crisi d'angoscia. Fintantoché non lasciamo emergere da dentro la tristezza, la collera o i gridi e i sentimenti che ci hanno fatto male, continuiamo a cercare di scappare lontano da essi stordendoci con il lavoro, le attività, l'alcol, la droga e gli antidepressivi, ma ci attiriamo invariabilmente gli eventi che li faranno risorgere e scateneranno il panico provocando mancamenti, svenimenti, paralisi, angoscia, aritmie, fobie.

L'unico modo per liberarci è di tornare in quegli eventi che ci hanno fatto soffrire, per sdrammatizzarli e trasformarne la chiave di lettura che fece a suo tempo nascere quelle emozioni e sentimenti.

> *Ricordati che la paura di soffrire fa molto più male della sofferenza in sé.*

La paura di soffrire può affliggerci per anni, mentre il ritorno nella sofferenza raramente dura più di pochi istanti. Pochi istanti per essere liberi: vale davvero la pena di correre il rischio, purché sia un rischio misurato ovvero si agisca con discernimento scegliendo la persona giusta, perché se non veniamo accolti bene in questa emozione possiamo ritrovarci di nuovo bloccati in essa, il che renderà un'ulteriore liberazione ancora più difficile.

Questo percorso può essere fatto a tappe, a mano a mano che ne abbiamo la forza, a mano a mano che siamo pronti a scegliere la via di una guarigione vera invece della via del semplice sollievo.

CAPITOLO IX

La collera e come superarla

«L'uomo sereno assapora l'esistenza. Invece il collerico reagisce, perde il timone del suo stato d'animo, perde il lume degli occhi e si lascia trascinare dai processi psico-biologici. La sua vita è sofferenza. La cosa sembra paradossale, ma in verità soltanto un buddha si gode la vita».

Osho Rajneesh

La collera può rivestire diversi aspetti: la critica, l'esasperazione, la frustrazione, la rabbia.

Quale che sia il modo in cui si esprime, la collera resta comunque un'emozione conflittuale.

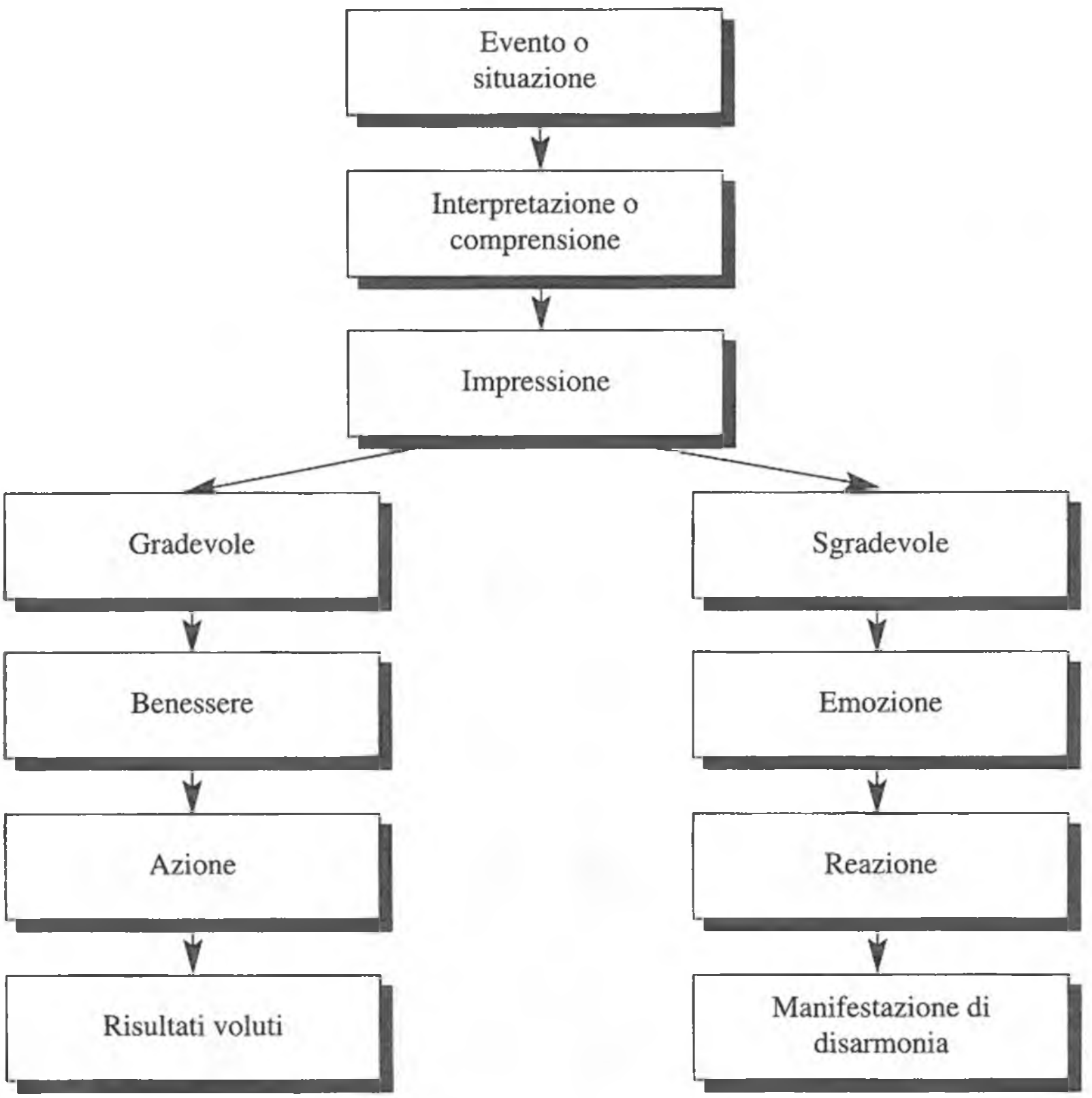
Qualsiasi emozione dà luogo a una reazione che a sua volta sarà esteriorizzata (urla, pianti, insulti, violenza verbale o fisica, eccetera) oppure repressa.

In presenza di un'emozione, inoltre, si produce necessariamente uno stato di agitazione interiore che avrà ripercussioni sul nostro organismo. Le ripercussioni saranno proporzionali alla natura e all'intensità dell'emozione, e potremo andare dal semplice malessere a una malattia quale il cancro.

L'emozione di collera segue lo stesso processo di tutte le altre.

COME NASCE UN'EMOZIONE?

1. Si presenta una situazione, o un evento; avviene la valutazione da parte dei due emisferi del cervello neocorticale, da cui emerge una conclusione.
2. La conclusione risultante determina l'interpretazione o la chiave di lettura che avremo dell'evento o della situazione.
3. Questa interpretazione, a sua volta, fa nascere un'impressione gradevole o sgradevole.
4. Se l'impressione è gradevole, allora la faccenda viene classificata



nella memoria emozionale fra le esperienze ripetibili e dà luogo a uno stato di benessere; se invece viene percepita come sgradevole, susciterà un'emozione perché provoca un disturbo, un'agitazione interiore. In tal caso verrà classificata nella memoria emozionale fra le esperienze da evitare.

5. Questa emozione scatena una reazione che può essere esternata o meno, ma che avrà una o più ripercussioni all'interno dell'organismo.
6. La reazione esternata comporterà una o più manifestazioni energiche (gridare, piangere, picchiare, eccetera). La sua ripercussione interna darà luogo a manifestazioni organiche (cali energetici, palpitazioni, febbre, mal di gola, dolori allo stomaco, dissenteria, eccetera).

Facciamo un esempio: due bambini stanno giocando, e uno dei due si serve di certi detergenti per la casa per fabbricare un esplosivo per il missile che vorrebbe costruire. Il liquido schizza fuori, e spruzza il più piccolo dei due. Arriva la mamma e vede che la camicia del più giovane è stata perforata dal prodotto con cui stanno giocando. La donna si

getta sul più grande e gliele suona finché ha forza. Che cosa ha scatenato in lei questa collera?

1. L'evento: sorprende il figlio più grande che ha in mano un miscuglio esplosivo, che schizza fuori e brucia i vestiti del fratello.
2. Interpretazione: «Avrebbe potuto bruciare gli occhi di suo fratello, o avrebbero potuto bruciarsi entrambi».
3. Impressione: la madre è sottosopra, pensando a ciò che avrebbe potuto accadere.
4. Emozione: entra fortemente in collera.
5. Reazione: se la prende con il più grande, che ritiene responsabile della situazione, e lo picchia.
6. Manifestazione: la donna è sconvolta, non riesce a capire perché ha picchiato così tanto suo figlio. Non fa assolutamente parte delle sue abitudini.

Perché questa donna ha avuto una reazione tanto energica, quando era stata toccata solo la camicia del figlio più giovane?

La mamma è così sconvolta perché questa situazione è entrata in risonanza con un ricordo registrato nella sua memoria emozionale. Può trattarsi di un incidente che è costato la vista a suo fratello, la vita a suo padre o semplicemente il ricordo del figlio del vicino che, per aver agito in modo insensato, si è ritrovato handicappato.

Certi sentimenti che proviamo possono suscitare l'emozione della collera; ad esempio, sentirsi respinto, ridicolizzato, sfruttato, violato, non rispettato, denigrato, umiliato, ignorato, incompreso, vittima di un'ingiustizia.

Di fronte alla collera, siamo liberi di scegliere diversi atteggiamenti:

— *ritenere che gli altri o le circostanze siano responsabili della nostra collera.* Agendo in questo modo, non appena veniamo nuovamente aggrediti da un sentimento che genera la collera, ricominciamo a reagire;
— *liberare la nostra collera* facendo sette volte il giro dell'isolato, o correndo, o prendendo a pugni il cuscino o un oggetto, o gridando più forte che si può, e poi che altro? Questo atteggiamento può effettivamente fare sì che ci sfoghiamo, magari ci dà temporaneamente sollievo, ma la collera salterà fuori di nuovo non appena il sentimento, l'impressione che ci disturba sarà nuovamente presente;
— *usare l'energia della nostra volontà per non rivivere mai più la collera.*

Luisa e Gianni sono sposati da diversi anni. All'inizio della loro relazione, Gianni faceva tutto il possibile per piacere a Luisa, mettendo spesso in secondo piano le proprie esigenze. Luisa era convinta di aver incontrato l'uomo più meraviglioso del mondo. Ecco che, qualche anno

dopo, Gianni diventa sempre più distante e silenzioso; Luisa non capisce questo suo atteggiamento. Cosa sta succedendo? Le saltano in mente mille idee, del tipo "forse è innamorato di un'altra donna?" Luisa cerca di svelare il mistero chiedendogli: «Cos'è che non va, Gianni?» Lui risponde allora in modo evasivo: «Niente...» Il suo atteggiamento è in contraddizione con la risposta verbale, sicché Luisa insiste: «Su, Gianni, non sei più quello di prima. Ci dev'essere qualcosa, è evidente». E Gianni: «Lasciami stare, è tutto quello che ti chiedo».

Eccolo chiudersi sempre più, costruendo a poco a poco un muro di silenzio fra loro, il che ferisce tantissimo Luisa. Siccome non ce la fa più, la donna cerca di abbattere il muro provocando il marito con parole che lo feriscono, e che si trasformano in una scenata in cui la collera e le accuse provocheranno un vero dramma. Luisa preferisce il confronto al silenzio, perché quest'ultimo le è insopportabile. Ferito dall'esplosione di collera, Gianni se ne va sbattendo la porta. Passa il tempo, Luisa non ha notizie di lui. Preoccupata, si chiede: «Dove sarà andato?»

Non riesce a capire che cosa sia potuto accadere alla loro relazione di coppia: com'è possibile che una persona così meravigliosa possa trasformarsi in un essere così freddo, così chiuso? Poi Gianni ritorna, a notte fonda, annunciando di aver riflettuto, e di aver preso una decisione: se ne andrà definitivamente. Luisa, sconvolta, gli chiede perdono, si aggrappa a lui, lo supplica di darle un'ultima possibilità, e promette di non fargli mai più scenate.

Quando fa questa promessa a Gianni, Luisa è davvero sincera; tuttavia, non appena si troverà di fronte a quel senso di indifferenza in cui viene immersa dalla chiusura della persona amata, reagirà ancora con comportamenti indotti dall'emozione di collera.

Nessuna volontà, per forte che sia, potrà resistere a un'esplosione di collera suscitata da un sentimento che ci fa male. È dunque importante comprendere che non bisogna intervenire sull'emozione di collera in quanto tale, bensì sul sentimento, sull'impressione che ne è responsabile.

COME GESTIRE UN'EMOZIONE DI COLLERA

In un primo tempo, dovrai concederti la possibilità di entrare in collera, ovvero non negare né reprimere questa emozione. Molte persone non si permettono di vivere la loro collera.

Che cosa ci ha indotti a proibirci di vivere questa emozione?

Può essere che, da bambini, in un momento in cui eravamo arrabbiati, qualcuno ci abbia detto: "cattivo", "vergognati", "sei un vero diavoletto", "hai un pessimo carattere", "quando sei in collera diventi brutto", "non sta bene entrare in collera". Abbiamo potuto sentire frasi

di questo genere rivolte a un fratello, una sorella o un amico. Allora le abbiamo interpretate così: "essere in collera = essere cattivi". Dal momento che non vogliamo che gli altri ci vedano cattivi, non ci permettiamo di vivere questa emozione.

È anche possibile che si sia stati testimoni di scene di violenza, e che abbiamo pensato che il fatto di lasciare uscire la propria collera ci avrebbe reso simili a quella persona violenta; ora, per nulla al mondo, vorremmo assomigliarle.

Inoltre possiamo aver avuto una gran paura di perdere il controllo delle nostre reazioni; spesso mi sono sentita dire: «Pensavo che, se mi fossi abbandonato alla collera, avrei potuto uccidere».

Un uomo diceva ai suoi amici: «Se un giorno vi accorgete che sono in collera, soprattutto statemi alla larga».

> *È la collera repressa che dà luogo alle esplosioni di violenza, e non la collera gestita.*

Consentirsi di essere in collera non significa nemmeno prendersela con gli altri, o sfogarsi dicendo parole che feriscono; significa invece riconoscere l'emozione che abbiamo dentro, e ammettere di essere in collera, invece di accusare gli altri. Possiamo benissimo dire a una persona: «In questo momento sono in collera», oppure: «Questa situazione mi fa provare collera».

> *Consentendoci di vivere la collera, la consentiamo anche agli altri.*

Inoltre, se la nostra collera si è sfogata su qualcuno a cui non era destinata, è bene riprendersi e scusarsi con questa persona, dicendo: «Scusami per aver proiettato su di te la collera che provavo. Non era indirizzata a te personalmente, ma alla situazione che stavo vivendo per mezzo di una tua azione».

In un secondo tempo, cerca il sentimento, l'impressione, che ha dato origine alla tua collera. Puoi farti la domanda seguente: come mi sono sentito in quella situazione?

Se hai l'impressione di non essere stato rispettato, spingiti un po' oltre, e verifica se non hai vissuto altre situazioni in cui hai percepito una mancanza di rispetto nei tuoi confronti.

Prendiamo l'esempio seguente: una bambina usa il sofà del salotto come letto. Il fratello più grande guarda la televisione fino a tardi e la

piccola è lì, ha sonno, ma ha troppa paura del fratello per dirgli qualsiasi cosa. Da adulta, tutte le volte che ha l'impressione di non venire rispettata nelle sue esigenze, rivive la collera. Questa volta, però, non la reprime più, lascia che scoppi. La collera è diventata per lei un mezzo per delimitare il territorio. Finché non imparerà a farsi rispettare, vivrà la collera per rivendicare i propri diritti.

Quante volte non ci rispettiamo per paura di causare dolore, delusione, o per paura di non essere amati? Molto spesso, d'altronde, non osiamo chiedere nulla, perché ci sentiamo colpevoli di essere al mondo. Prendiamo l'esempio di un tuo collega che tutte le mattine viene in macchina con te per andare al lavoro. Questa persona ti fa aspettare in macchina perché non è pronta, e ogni volta che stai ad aspettarla entri in collera, ma ti guardi bene dal dirglielo; un giorno, però, ci sarà una goccia che farà traboccare la collera accumulata. Rispettarti consiste nel mettere in chiaro i tuoi limiti ben prima che l'accumulo ti faccia esplodere. In questo caso si tratterà di avvisare il collega di cercarsi un altro mezzo di trasporto se non è in grado di essere pronto alla tal ora.

Più ci rispettiamo, meno viviamo emozioni di collera.

In un terzo tempo, verifica se il tuo sentimento di collera non è in risonanza con un evento passato che ti ha ferito.

Come può Luisa liberarsi dalle esplosioni di collera, quando si trova di fronte alla chiusura di Gianni?

Luisa incomincia col chiedersi come si sente quando, per giorni, Gianni rimane chiuso; risponde: «Ho l'impressione di non esistere più, di non avere per lui alcun valore». Poi continua ad interrogarsi: «Ho forse già vissuto un'impressione di questo genere in passato?»

E si risponde: «Sì, con la mamma, quando avevo bisogno di parlarle di qualcosa che mi preoccupava, e lei mi diceva: "Ah, lasciami in pace, adesso non ho tempo, sono stanca..." oppure quando avrei tanto voluto che venisse allo spettacolo in cui recitavo anch'io, ma lei non veniva con la scusa di avere troppo da fare».

A questo punto, Luisa ritorna ad uno degli eventi in cui aveva percepito un'indifferenza da parte della mamma. Va a trovare la piccola Luisa di allora, che prova un sentimento di tristezza e, contemporaneamente, di collera.

Si reca dalla bambina per dirle che non è più sola, e che la Luisa adulta è presente per ascoltarla, guardarla, ed è molto orgogliosa di lei; ogni volta che avrà bisogno di confidarsi, la Luisa adulta sarà sempre presente per darle piena attenzione.

Quando la piccola Luisa si sente amata, ha l'impressione di esistere per una persona che è interessata a ciò che sta vivendo, a ciò che sta facendo.

La Luisa adulta la conduce dalla mamma, perché le dica tutto ciò che ha da dire: è il momento di esprimere la collera che è stata sempre trattenuta. Visualizza la mamma da sola da qualche parte, disponibile ad ascoltarla.

La piccola Luisa dice: «Mamma, ho bisogno di parlarti. Per favore mi ascolti?»

La mamma: «Sì, che c'è di tanto importante?»

La piccola Luisa: «Mamma, perché non ti interessi mai di me, di ciò che faccio, di ciò che vorrei condividere con te? Non ne hai mai il tempo, o sei troppo occupata, o troppo stanca. Però, se si tratta di tua sorella o dei tuoi amici, il tempo lo trovi. Se sapessi come mi sento sola, terribilmente sola; ho l'impressione che nessuno sappia mai che cosa provo davvero. È vero che mi dai tutto, ma mi manca l'essenziale. Se tu sapessi... Certi giorni ho solo voglia di sparire, di morire, di farla finita una volta per tutte».

La mamma: «Luisa, piccolina mia, non avrei mai pensato che potessi soffrire così tanto. Ero convinta che fossi felice, tuo papà e io ti diamo tutto quello che vuoi. Non pensavo che il fatto di non essere venuta ai tuoi saggi di danza potesse addolorarti tanto. Dicevo alle mie amiche: "la piccola si divertirà, che importanza ha che io ci sia o no?" Se solo avessi saputo che era così importante, ci sarei venuta. Perdonami se non ho provato a capirti meglio, è vero che certe volte sono così assorta nelle mie preoccupazioni che è come se tutto, intorno a me, scomparisse. D'ora in poi farò più attenzione».

La piccola Luisa: «Ti perdono mamma, sono contenta che tu abbia capito finalmente che ho più bisogno della tua presenza, del tuo ascolto, del tuo amore, che non di cose materiali».

La mamma: «Il mio amore non ti è mai mancato, ma forse non ti è stato dato nel modo in cui ne avresti avuto bisogno».

La piccola Luisa: «È vero, mamma, ma d'ora in poi sarà diverso».

La mamma prende la piccola Luisa fra le braccia e se la stringe al petto. Poi, la Luisa adulta potrà dire alla piccola: «Se gli altri si chiudono con te, ricordati che io sarò sempre qui ad accoglierti».

Come per ogni emozione, è sempre la comprensione (la conclusione) di una situazione o di un evento che fa nascere un'impressione gradevole o sgradevole. E queste impressioni che ci fanno male generano a loro volta l'emozione* che scatena molte delle reazioni di cui poi subiamo le manifestazioni.

L'emozione di collera può provocare l'ipertensione che surriscalda

* Per saperne di più, leggere la parte dedicata al controllo delle proprie emozioni in *Vivre en harmonie avec soi et les autres*, della stessa autrice.

il sangue, portando con sé febbre, bruciori, ulcere, infiammazioni e a volte anche malattie del fegato e dello stomaco.

Dunque, d'ora in poi, quando sentirai sensazioni brucianti o avrai un'infiammazione come l'otite, la laringite, la borsite, la bronchite, la vaginite, eccetera, cerca l'emozione di collera che hai provato e liberatene.

La simbologia del corpo ci aiuta a collegare il tipo di affezione e il luogo in cui si manifesta. Infatti un'otite, una bronchite o una vaginite non hanno lo stesso significato, per la semplice ragione che questi organi assumono funzioni diverse. L'otite si riferirà in particolare a una collera che riguarda qualcosa che senti, perché tocca l'orecchio, mentre la bronchite ha a che vedere con la collera che riguarda il tuo spazio, e la vaginite può essere correlata alla collera nei confronti del tuo partner sessuale.

Come liberarci delle critiche, della delusione, della frustrazione, nonché delle nostre avversioni e dei rancori

Ciò che critichiamo negli altri è molto spesso quella parte di noi che non accettiamo. Ad esempio, biasimo gli ingiusti, e tuttavia non tengo le mie esigenze personali in alcun conto. Sono più giusta di costoro? Biasimo coloro che mentono, eppure do a credere a me stessa che tutto vada bene nella mia vita, mentre non è così. Sono più sincera? Biasimo chi non si fa gli affari suoi, eppure passo il tempo a dare consigli non richiesti. Sono più rispettosa?

Un uomo che partecipava a un mio seminario mi chiese come avrebbe potuto rappacificarsi con suo cognato che trovava disonesto e quindi insopportabile. Mi chiese: «Vuol forse dire che sono disonesto anch'io?»

Gli risposi: «Non è che tu sia disonesto, ma non sarà che quando agisci onestamente ti senti bene, e che se ti capita di non essere completamente onesto non ti senti altrettanto bene?»

Mi disse che era proprio così; l'aspetto del cognato che lo disturbava era dunque la parte di sé che non amava, quando capitava che si manifestasse.

Mi chiese ancora: «Come accettare questo aspetto di mio cognato, in modo che torniamo a rivolgerci la parola?»

Gli risposi: «E se tuo cognato stesse imparando, lungo il cammino della sua evoluzione, che approfittarsi degli altri non porta profitto?»

Mi sorrise. Aveva capito che ciascuno di noi passa attraverso le esperienze che gli servono per scoprire quale via lo condurrà all'amore, alla felicità e al successo, e che continuiamo a prendere le strade opposte a quella giusta fino a quando riconosceremo il sentiero che i buddhisti chiamano "Dharma"*.

* Cfr. Claudia Rainville, *Rendez-vous dans les Himalayas*, vol. II.

A volte, passiamo all'estremo opposto pur di non agire come la persona che biasimiamo. Possiamo, ad esempio, lasciare che gli altri invadano il nostro territorio perché abbiamo respinto una persona violenta e non vogliamo agire come lei; reprimiamo la collera e volgiamo questa violenza contro noi stessi.

Se abbiamo criticato la mamma perché era disordinata, pur di non agire come lei dedichiamo gran parte del tempo a mettere in ordine in casa quando potremmo rilassarci.

D'ora in poi, se ti sorprendi a criticare qualcuno, chiediti che cosa stai criticando in te stesso. Impara ad accettarti, consentiti di essere diverso, di non essere sempre al massimo. Chiediti se hai fatto del tuo meglio. Diventando più indulgente con te stesso, ti mostrerai di conseguenza più tollerante con le persone che ti circondano o che incontri.

a) **Liberarsi della delusione e della frustrazione**

Il bisogno di sentirci amati ci induce ad affidarci agli altri, sia per conoscere la loro opinione su di noi che per ottenere quello che ci serve per essere felici.

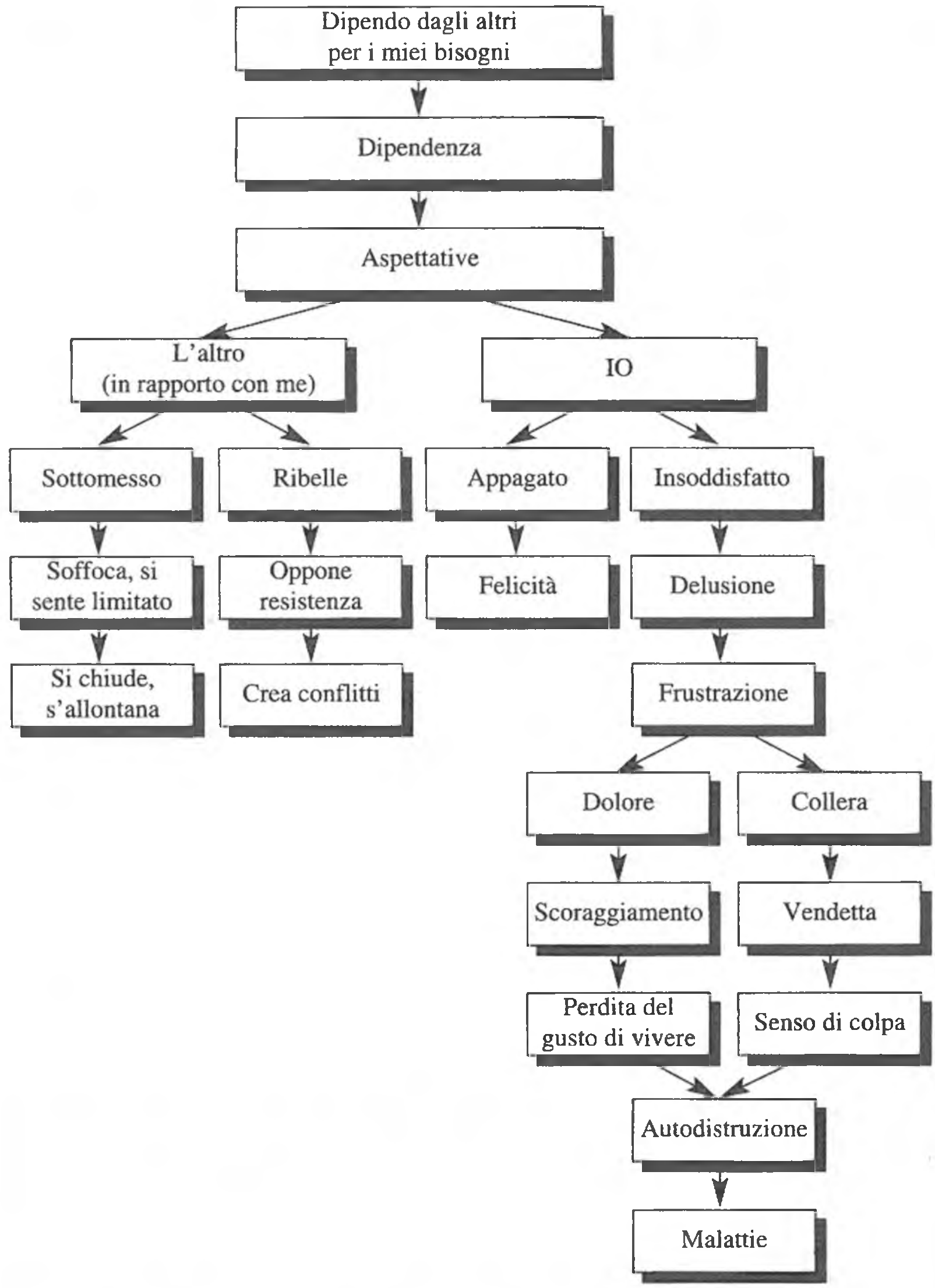
A ben pensarci, quante volte abbiamo atteso l'approvazione o un segno di riconoscimento di persone incapaci di approvare se stesse, o che non hanno mai saputo riconoscersi. Nel tentativo di adeguarci alle aspettative che pensiamo che gli altri nutrano nei nostri confronti, finiamo per non sapere più chi siamo veramente; ci paragoniamo a coloro che consideriamo migliori, e così facendo ci sminuiamo; siamo allora delusi da noi stessi, da ciò che compiamo; vogliamo essere perfetti e chiediamo altrettanto agli altri, e se loro non rispondono ai nostri criteri idealistici, ci sentiamo delusi e frustrati.

Spesso la delusione è dovuta all'idea che ci facciamo su un evento futuro, ad un'aspettativa riguardo, per esempio, a un compleanno, o a Natale, e così via. Ogni volta che ci creiamo un'aspettativa nei confronti di una persona o di un evento, ci mettiamo in una posizione in cui corriamo il rischio d'essere delusi. Per evitarlo è meglio mettere in chiaro ciò che desideriamo, e possibilmente verificare se è così. Bisogna capire che minori sono le aspettative e minore è il rischio d'essere delusi.

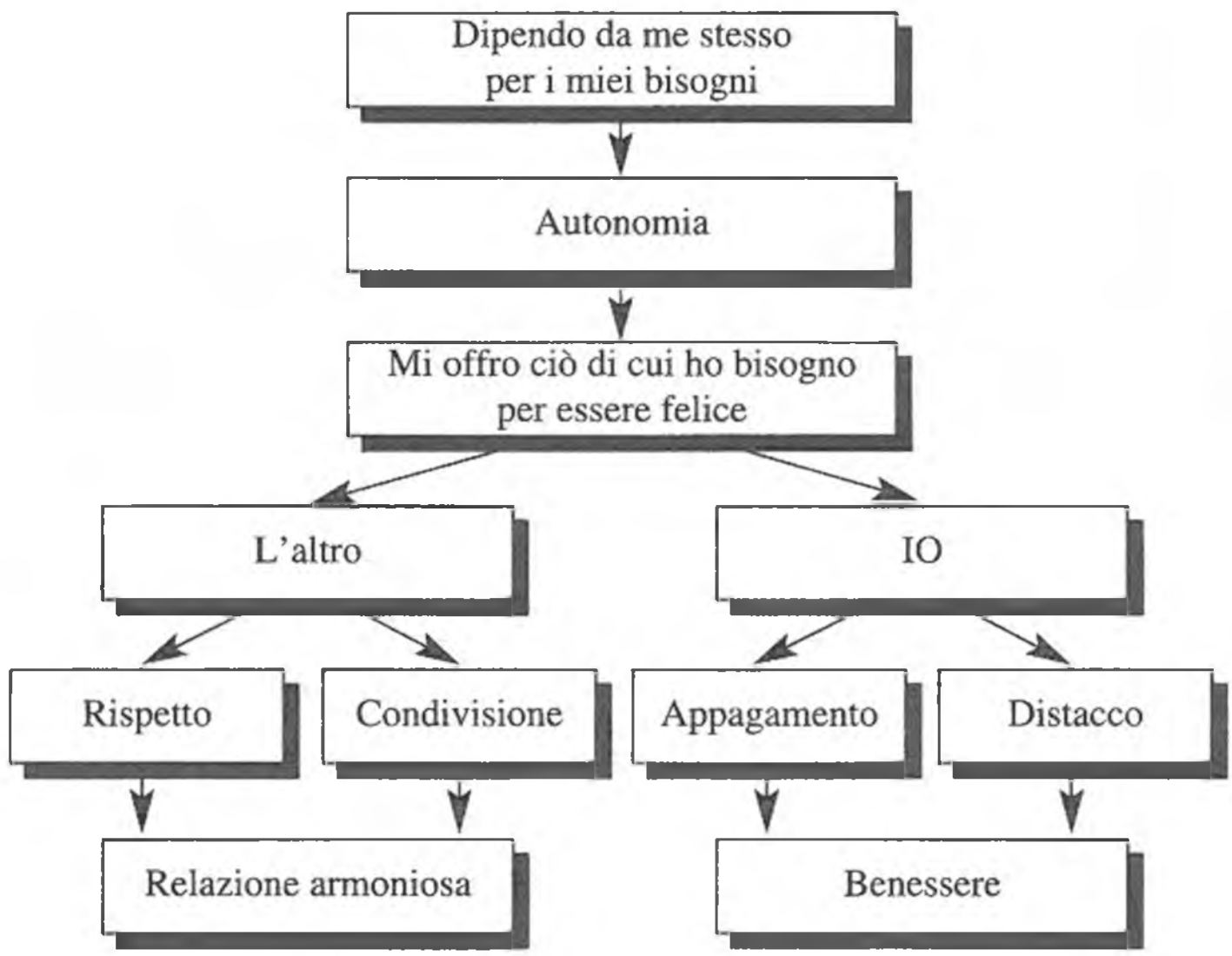
Un buon numero di delusioni e frustrazioni provengono anche dalla nostra incapacità a darci ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici, e ad aspettarcelo dagli altri.

Il fatto che la nostra felicità dipenda dal grado di risposta degli altri ai nostri bisogni comporta automaticamente una serie di aspettative nei loro confronti; se rispondono a queste aspettative siamo felici, altrimenti saremo delusi, frustrati, tristi o in collera e vorre-

mo vendicarci. Inoltre non ci rendiamo conto che queste aspettative limitano la libertà degli altri, soffocandoli; allora si allontanano da noi per poter respirare e ritrovare la loro libertà.
Come svincolarci da questa dipendenza, per liberarci dalle delusioni e dalle frustrazioni che ci sospingono nel dedalo del dolore e della collera, come si vede dallo schema qui sotto?



Semplicemente riappropriandoci dell'opinione che abbiamo di noi, ovvero concedendoci di essere diversi, di non rispondere alle aspettative altrui e riprendendo le redini della nostra felicità.
Fintantoché pensiamo di non poter essere felici se la mamma, il papà o i nostri figli non ci amano, saremo sempre delusi, frustrati malgrado tutti gli sforzi che faremo per venirne amati.
Se comprendiamo che quando noi stessi ci diamo ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici, invece di fare il vaso vuoto che aspetta che un altro lo riempia, diventiamo una coppa ricolma, capace di dare agli altri, allora gli altri ci rispetteranno e avranno voglia di condividere questa felicità con noi.
Sentendoci colmi e appagati, prendiamo le distanze da ciò che gli altri possono aggiungere alla nostra vita, che diventa di per sé pienamente appagante. Sentiamo un enorme benessere.



b) **Liberarsi dal rancore e dall'odio**
Forse avete sentito parlare del tale che, in piedi nella metropolitana, si sentì colpire violentemente nella schiena: si girò pieno di collera, pronto a restituire il colpo, ma si rese immediatamente conto che si trattava di un cieco che, cercando a tentoni il mancorrente l'aveva urtato con la canna. L'uomo, dimenticando subito la collera, aiutò il cieco.
Se possiamo comprendere che le persone che ci fanno male sono spesso cieche, ci sarà più facile liberarci dalla collera, dal rancore e

dall'odio. Quante volte, in terapia, ho incontrato gente che nutriva rancore per uno dei genitori a causa di un gesto o di una parola impaziente che l'aveva ferita! Quando chiedevo loro se avessero già compiuto gesti di impazienza o pronunciato parole avventate, offensive, nei confronti dei loro bambini, la risposta era affermativa. Continuavo allora chiedendo se sarebbe loro piaciuto che questi figli provassero rancore per tutta la vita per quei momenti in cui queste persone avevano perso il controllo del gesto o della parola, o per certe azioni che, involontariamente, erano state offensive. La risposta era sempre "no", e queste persone diventavano più comprensive.

Non esistono i cattivi, ma solo persone che soffrono, persone ignoranti. Lo stesso Cristo diceva: «Padre, perdona loro perché non sanno ciò che fanno». Abbiamo davvero compreso questo grande messaggio d'amore? È facile amare chi è gentile con noi, chi la pensa come noi, chi ci dice cose che ci fanno piacere. Ma amare chi ci ferisce con la sua ignoranza o la sua indifferenza, tentare di capire che cosa vive e tendergli la mano senza nulla aspettarci in cambio, questo è l'amore vero.

I sentimenti di odio e di rancore distruggono più la persona che li alberga e li nutre che non quella a cui sono rivolti; il miglior rimedio è il perdono per sé e per gli altri*.

> *Il miglior rimedio contro la collera sta dunque nel rispettare i propri bisogni, nel tracciare i propri limiti, nell'osare esprimere ciò che sentiamo piuttosto che nasconderlo dietro la paura di non venire amato o approvato.*

Per questo è necessario amare se stessi e incaricarsi personalmente della propria felicità invece di aspettarla dagli altri. D'altronde questa è la nostra prima responsabilità, perché se siamo in armonia non possiamo ferire proprio nessuno. Possiamo solo essere raggianti di gioia, amore e comprensione.

* Sul perdono, leggere *Vivre en harmonie aver soi et les autres*, della stessa autrice.

CAPITOLO X

La vergogna e le sue manifestazioni: come superarla

«Ogni difficoltà è occasione di fare un passo avanti nella costante ricerca del lato positivo di ogni cosa, anche delle situazioni che più ci disturbano e che paiono senza uscita».

André Harvey

PROVI UN SENSO DI VERGOGNA?

A questa domanda quasi tutti siamo pronti a rispondere negativamente... Ma, attenzione! Vi è mai stato un albero capace di nascondere un'intera foresta? Guarda un po' indietro, concediti il tempo di rispondere a queste domande:

N.	Domanda	Sì	No
	In passato:		
1	La tua famiglia era molto modesta, se non addirittura povera?		
2	Indossavi abiti usati, che ti venivano passati da altre persone?		
3	Il cibo che mangiavi proveniva dall'assistenza pubblica?		
4	Eri un figlio illegittimo?		
5	Uno dei tuoi genitori era alcolizzato, in prigione o affetto da un disturbo mentale?		
6	Avevi un fratello o una sorella handicappata?		
7	Sei mai stato accusato, rimproverato o ridicolizzato da un professore davanti a tutti i tuoi compagni di classe?		
8	Ti è capitato di urinare per terra in classe, o di vomitare in un luogo pubblico?		

N.	Domanda	Sì	No
9	Hai avuto degli scambi sessuali con una persona a te vicina?		
10	Hai subìto violenza sessuale?		
11	Hai l'impressione di essere stato cattivo perché avevi fatto del male a qualcuno (un amico, un fratello, una sorella) o perché la punizione ricevuta era così grande da indurti a credere di aver-la davvero fatta grossa?		
12	Ti prendevano in giro perché eri troppo alto, troppo piccolo, troppo grasso o troppo magro, o perché avevi i brufoli, o bal-bettavi, o semplicemente perché eri timido e appartato?		
13	Se sei una donna: hai subìto commenti comparativi sul seno, del tipo che sembravi un'asse da stiro o una mucca da latte?		
14	Hai vissuto una gravidanza prima del matrimonio in un periodo in cui questo era considerato una vergogna per la tua famiglia?		
15	Se sei un uomo: hai subìto dei commenti comparativi riguar-danti il tuo organo sessuale?		
16	Hai mai avuto una malattia venerea?		
	Attualmente:		
17	Sei omosessuale?		
18	Sei alcolizzato?		
19	Sei obeso?		
20	Sei timido, impacciato?		
21	Hai paura di essere ridicolizzato?		
22	Hai paura di essere umiliato?		
23	Hai paura che ti manchino i soldi o di trovarti al verde?		
24	Hai paura di mostrarti nudo?		
25	Sei un perfezionista?		
26	Il rispetto è per te un elemento capitale, nel senso che non accette-resti mai che i tuoi figli o altre persone ti mancassero di rispetto?		
27	Sei affetto da una di queste manifestazioni? 1. Chiazze sulla pelle del viso 2. Rossore al collo quando parli 3. Incontinenza urinaria 4. Diarrea cronica 5. Gonorrea o herpes 6. Vitiligine 7. Cellulite, varici 8. Sieropositività o AIDS		

Ecco una lista di situazione che possono aver creato in te un senso di vergogna; ovviamente più sono i "sì" del questionario, maggiore può essere il senso di vergogna che ti porti appresso. Come mai però ora non te ne accorgi? Perché hai adottato dei meccanismi di compensazione per non provare più questo sentimento indesiderabile, che ti riconduce a un'impressione di inferiorità. I meccanismi di compensazione che utilizziamo sono diversi; eccone qualcuno.

— *Più abbiamo vergogna della carità altrui, più vogliamo essere generosi.*
— *Più abbiamo vergogna d'essere malvestiti, più vogliamo vestirci bene, con bei gioielli.*
— *Più abbiamo avuto vergogna di abitare in una casa modesta, più vogliamo un alloggio lussuoso, e possibilmente più d'uno.* Se non riusciamo a ottenerlo, allora useremo tutti i nostri talenti per far qualcosa di bello con ciò che abbiamo.
— *Più ci siamo sentiti umiliati dai nostri risultati scolastici, più vogliamo perfezionare le nostre prestazioni.*
— *Più ci siamo sentiti schiacciati dall'autorità, più cerchiamo di dominare gli altri.*
— *Più ci siamo sentiti umiliati, ridicolizzati, più cerchiamo di imporre agli altri il rispetto.*
— *Più abbiamo avuto l'impressione di essere cattivi, più cerchiamo di essere buoni con gli altri.*
— *Più ci siamo sentiti delle persone qualsiasi, delle nullità, più desideriamo essere riconosciuti.*

A questi elementi sicuramente possiamo aggiungerne altri, che si riferiscono al nostro vissuto personale; questi meccanismi di compensazione ci hanno probabilmente fatto dimenticare i nostri sensi di vergogna, ma poi la vita si incarica di riportarli in superficie.

Come ci riesce? Semplicemente con le esperienze che incontriamo nel corso dell'esistenza. Chi non conosce una persona ricca che, a causa di pessimi investimenti, ha perso tutti i beni materiali accumulati, vedendosi obbligata a dichiarare fallimento? Chi non ha cercato di tenersi alla larga dalle persone care, pieno di vergogna dopo essersi lasciato trasportare da una collera violenta? Perché la vergogna agisce precisamente così: ci spinge sempre a fuggire, a nasconderci, a isolarci. A volte sono i nostri figli a risvegliare in noi quel senso di vergogna, come nel caso della donna che viveva la vergogna di essere rimasta incinta prima del matrimonio: cambiò città e paese per non sentire questa vergogna, e quando fu ben sistemata nel posto dove abitava e rispettata dai concittadini, lesse sul giornale che suo figlio era implicato in un grosso traffico di droga, oppure vide la polizia far irruzione in

casa sua, in cerca di sua figlia, implicata in una faccenda di furti.

Può anche trattarsi, per certi genitori, dell'avere un figlio omosessuale o transessuale; per un altro, che ha conosciuto la vergogna d'essere vestito male e che adesso è sempre tirato a lucido, può trattarsi di un marito, una moglie o dei figli che si vestono sempre male, vanno in giro vestiti di stracci, riportando a galla la vecchia vergogna.

Quando abbiamo paura di rivivere la vergogna riattivata dalla persone che amiamo, ci comportiamo con loro come dei sorveglianti: vogliamo che nostro marito indossi i vestiti che gli abbiamo scelto o comprato per la tal serata, e possiamo spingerci fino a far scomparire gli abiti che riteniamo di cattiva qualità, sostituendoli con altri, di qualità migliore, e così via...

Possiamo anche avere una gran paura di dipendere dagli altri, preferendo allora organizzarci da soli; questo spiega la nostra difficoltà nel chiedere aiuto.

Il senso di vergogna può far nascere in noi il desiderio di abbandonare tutto, di andarcene lontano, di ricominciare la vita altrove. Rispetto agli amici, alla famiglia, possiamo sentirci indegni per aver fatto scelte personali che vanno contro le loro aspettative, come aver rotto il proprio matrimonio per vivere una relazione omosessuale, avere un amante e così via.

Chi continua a disprezzarsi, a svalutarsi, può aver paura di svelarsi agli altri: il rifiuto che ha di se stesso può indurlo a soffrire di acne o di diarrea cronica, e talvolta di anoressia.

Il bambino che nasce con un handicap fisico può percepire ciò che la gente prova quando lo guarda e sentirsi colpevole d'essere al mondo e quindi vergognarsi di esistere. Vuole essere perfetto perché sua madre sia fiera di lui, ma, contemporaneamente, desidera camuffare il suo senso di vergogna e il senso di colpa nei confronti della propria esistenza; tutto questo potrà condurlo all'anoressia.

> *l senso di vergogna è quasi sempre accompagnato dal senso di colpa, fra cui la colpa di essere al mondo.*

Questo sentimento ci induce a cercare la fuga nell'alcol, nella droga, nel lavoro, nel cibo, nella seduzione oppure nella nostra mente.

Per nulla al mondo vogliamo provare ciò che questo sentire risveglia dentro di noi, il che spiega perché abbiamo paura di una relazione duratura, in cui l'altro potrebbe scoprire certi aspetti che temiamo tanto di svelare. Ci convinciamo allora di preferire la solitudine e le relazioni occasionali.

La vergogna può condurci all'autodistruzione: Gianni ha cinque anni, frequenta la scuola materna; chiede alla maestra se può andare in bagno, perché ne ha un bisogno urgente. Quest'ultima gli dice di aspettare la ricreazione, ma Gianni non ne può più, e se la fa nelle mutande. La maestra è in collera, manda gli altri bambini a giocare fuori e porta Gianni in gabinetto per aiutarlo a pulirsi. Dal cortile della scuola i compagni possono vedere benissimo, dalla finestra aperta, la maestra che lava, incollerita, le chiappe del loro compagno.

Gianni si vergogna così tanto! Da adolescente scopre di sentirsi attratto dai ragazzi: anche qui avrà vergogna della sua omosessualità. A ventitre anni gli viene diagnosticato l'AIDS.

In ultimo, il senso di vergogna può spingerci a tenere per noi dei segreti che ci peseranno per anni, e finiranno per manifestarsi con la pressione alta.

Elisa ha affidato suo figlio all'orfanotrofio. Quando i suoi genitori scoprono che è incinta al ritorno da un viaggio, la tengono nascosta per tutta la gravidanza, ordinandole di non parlare mai di questa esperienza; Elisa si è liberata dalla pressione alta quando ha osato condividere questo suo pesante segreto.

COME LIBERARSI DAL SENSO DI VERGOGNA?

1. *Prendendo coscienza della sua presenza, partendo dalle manifestazioni (rossori, ipertensione, chiazze sul volto) o dalle reazioni di fuga per non sentire la vergogna.*

2. *Sdrammatizzando ciò che hai drammatizzato.* Ad esempio: hai otto anni, chiedi alla maestra se puoi andare in bagno; ti risponde di aspettare e di venire piuttosto alla lavagna. Qui, vuoi anche a causa della paura, lo sfintere vescicale non regge più, e ai tuoi piedi si forma un laghetto di urina. La maestra in collera ti insulta davanti a tutta la classe, e tu provi un tal senso di vergogna che vorresti morire o scomparire.
Chiudi gli occhi e, con la visualizzazione, ritrova il bambino che eri allora: digli che questo incidente avrebbe potuto capitare a qualsiasi altro bambino nella stessa situazione, spiegagli che lo sfintere dei bambini non ha la stessa capacità di contrarsi di quello di un adulto, cosa che forse la maestra non sa.
Se il bambino piange, consolalo; digli che la maestra non pensava veramente ciò che ha detto, e che ha probabilmente reagito così perché si sentiva colpevole di non avergli dato il permesso di andare in bagno. Prendi questo bambino fra le braccia, digli che è stata solo un'esperienza e che non c'era, in questo, nulla di che vergognarsi.

3. *Liberandoti del tabù responsabile di questo senso di vergogna.* In passato, una donna che si ritrovava incinta prima del matrimonio era marchiata dalla vergogna, qualcosa che oggi non prova più la donna celibe o che vive un'unione libera. Qual è la differenza fra ieri (parliamo di trenta, quarant'anni fa) e oggi: l'unica differenza sta nel tabù; è la presenza di un tabù in una situazione a provocare un senso di vergogna.
   Prendiamo ora un'esperienza di palpazione sessuale, di masturbazione o di scambio sessuale con altra persona (fratello, sorella, padre, amici, eccetera): anche qui la causa della vergogna è il tabù, perché le palpazioni sono piuttosto esperienze di scoperta del corpo, della sessualità o del bisogno di essere toccati.
   Una donna ultracinquantenne provava un senso di vergogna per palpazioni che erano avvenute quando aveva sette anni; un vicino l'aveva attirata a sé con un pretesto, e le aveva chiesto di masturbarlo; aveva perdonato quell'uomo, tuttavia non riusciva a perdonare se stessa per i gesti che aveva fatto. Le chiesi come si sarebbe sentita se l'uomo le avesse chiesto di grattargli la schiena, e lei mi rispose: «Non mi sarei sentita colpevole né avrei provato vergogna». Dunque, anche in questo caso, non è tanto la parte del corpo toccata quanto il tabù collegato a questa parte, che ha fatto nascere il senso di vergogna.
   Resta comunque una gran differenza fra la palpazione sessuale, l'incesto o la violenza.

4. *Riprendendoti la tua dignità.* Molte persone che hanno conosciuto l'incesto o la violenza hanno a volte l'impressione che il violentatore abbia tolto loro la dignità: ma non è perché ti ha toccato o ha abusato di te che ha potuto rubarti la tua fierezza, sei tu che hai smesso di provare fierezza perché il senso di vergogna ti ha invaso completamente. Liberati dunque da questo senso di vergogna, riprendi contatto con la tua dignità, accetta il fatto che il tuo violentatore potesse non rendersi conto di farti del male, o che potesse essere una persona bisognosa di affetto, affetto che andava cercando nella sessualità. Il violentatore è spesso un bambino che ha sperimentato una rottura con la madre sul piano affettivo, e quando prende una donna di forza, in lui agisce il bambino che, non essendo riuscito a trattenere la mamma, adesso trattiene una donna; il suo gesto esprime: "mamma, non abbandonarmi più".
   Quali che siano le esperienze che viviamo, per quanto dolorose, sono sempre foriere della lezione che bisogna integrare. In questo caso, forse, bisognava che tu imparassi:
   — a perdonare;

— a farti rispettare;
— a superare la paura di non essere amato/a.
Ci sono figlie che non possono dire di no alle *avances* del padre, per timore d'essere private di amore e protezione qualora si rifiutino.

5. *Comprendendo la proiezione che hai ricevuto dagli altri*. Se in passato un altro bambino o una persona cara ti prendevano in giro, chiamandoti "ciccione", o dicendoti "come sei brutto", "sembri uno scheletro", "hai la lebbra" (riferendosi ai tuoi brufoli), eccetera, è possibile che oggi tu abbia molta paura di entrare in relazione con gli altri, per tema di venire nuovamente umiliato.
Devi sapere, però, che i giudizi sono soltanto proiezioni, fatte apposta per impedirci di prendere contatto con quello che ci fa male o che non accettiamo. Se ad esempio una persona dice: «Trovo che i giovani d'oggi sono sempre più violenti», fa una proiezione per non guardare la propria violenza, e ciò che esprime è: «Se gli altri sono così, io no». Le cose non andavano diversamente quand'eri bambino, e la persona che cercava di umiliarti, di ridicolizzarti, proiettava su di te il proprio senso di vergogna. Era il suo modo di darsi sollievo, per essersi sentito a sua volta umiliato o denigrato. Ad esempio il bambino magro ridicolizzerà quello grasso, chi ha gli occhiali prenderà in giro chi ha i brufoli, e il bambino che si sente umiliato, svalutato dal padre prova sollievo nell'umiliare a sua volta un compagno di classe.
Con un esercizio di rilassamento, ritrova il bambino o l'adulto che ti umiliava; perdonalo comprendendo la sofferenza che aveva in sé, accogli te stesso così com'eri, compreso ciò che ti differenziava dagli altri, e comprendi che ognuno di noi è diverso, con i suoi punti forti e i suoi punti deboli; rintraccia tutte le qualità positive che possedevi e sii orgoglioso di ciò che eri, e di ciò che sei ora.

6. *Affidando a una persona di tua fiducia i pesanti segreti che non hai mai osato rivelare a nessuno*. Ciò che teniamo segreto è molto spesso ciò di cui abbiamo più vergogna.

7. *Liberandoti dal senso di colpa che quasi sempre accompagna il senso di vergogna*. Come? Verificando la tua motivazione: siamo colpevoli soltanto quando le nostre parole, le nostre azioni e le nostre esperienze sono motivate dal preciso scopo di far male a qualcuno; senza questa motivazione, non possiamo essere colpevoli.

8. *Perdonandoti i gesti che hai fatto, le parole capaci di ferire che hai pronunciato o i sentimenti che hai nutrito e dei quali provi vergogna*.

Per riuscirci, accetta che tutto ciò che hai fatto era semplicemente un'esperienza lungo la strada della tua evoluzione. Ad esempio: se hai tradito il tuo partner e ne provi vergogna, accetta questo gesto come un'esperienza nella ricerca dell'amore: forse avevi bisogno di verificare se riuscivi ancora a piacere a qualcuno? Forse un senso di abbandono o di isolamento ti ha spinto a cercare la consolazione nelle braccia di un altro?
Così, invece di colpevolizzarti, puoi trarre lezioni che ti consentiranno di crescere e di elevare il livello del tuo amore.

> *Niente è bene, niente è male.*
> *Ci sono solo esperienze gradevoli o sgradevoli che sono le nostre insegnanti alla scuola della vita.*

9. *Facendo fronte alle situazioni di vergogna che incontri, invece di scappar via.* Per esempio, hai litigato con la vicina. Quand'eri in collera le hai detto parole che non pensavi affatto, ed ecco che ora provi vergogna per esserti lasciato trascinare così davanti ad altri vicini. L'abituale reazione di fuga sarebbe di vendere la casa per lasciare il quartiere, ma far fronte a una situazione di vergogna consiste nell'andarsi a scusare con la vicina per aver reagito in quel modo, e chiederle di perdonarti per esserti lasciato andare. Tutte le persone, a un certo punto della loro vita, conoscono la collera.

10. *Concedendoti di*:
    — non essere sempre impeccabile,
    — non essere perfetto,
    — non avere sempre i migliori risultati professionali,
    — fare errori,
    — vivere esperienze dolorose,
    — fare scelte che non sono favorevoli per te,
    ma considerando ogni circostanza della vita come un'occasione per integrare le lezioni essenziali per la tua evoluzione.

11. *Prendendo le distanze da ciò che gli altri possono dire o pensare, perché ognuno ha le sue percezioni fondate sui propri desideri, sulle proprie carenze e apprensioni.* Ciò che importa è essere in accordo con te stesso, riconoscere il tuo valore, gli aspetti di te che è bene migliorare. Può aiutarti il fatto di ascoltare il tuo superconscio, il tuo maestro interiore che riconoscerai dalla certezza e dal senso di pace.

12. In ultimo, *prendendo coscienza delle tue reazioni che sono quasi sempre in risonanza con un'emozione ben presente nella tua memoria emozionale*. Liberando questa emozione e compiendo le azioni appropriate, ci guadagnerai in salute e in benessere.

CAPITOLO XI

Come ricostruire la storia del proprio disagio o della propria malattia

Non appena prendiamo coscienza della causa di un disturbo o di una malattia, il processo di guarigione è già iniziato. Restano da mettere in atto l'azione o la soluzione adeguate perché si assista al ritorno dell'armonia.

Per ricostruire la storia della tua malattia, ti suggerisco di cominciare con il prendere la penna: è più facile riflettere su qualcosa di concreto.

PRIMA TAPPA: CHE COSA RAPPRESENTA L'ORGANO O LA PARTE DEL CORPO COLPITA?

Per conoscere questa simbologia, consulta l'indice analitico alla fine del libro che ti rimanda alla descrizione della valenza simbolica dell'organo. Per esempio: le spalle rappresentano la nostra capacità di portare e sopportare dei fardelli, lo stomaco rappresenta la nostra capacità di accettazione, il fegato la capacità di adattamento, e così via.

SECONDA TAPPA: QUAL È IL SIGNIFICATO DELLA TUA MALATTIA?

Se si tratta di un disturbo o di una malattia in particolare, usa di nuovo l'indice analitico. Per esempio, se si tratta di una laringite puoi consultare immediatamente la pagina relativa all'infiammazione della laringe; se si tratta di un'artrite, può essere localizzata in un dito, nella colonna vertebrale, nel ginocchio, nelle caviglie, eccetera: l'artrite alle dita non ha lo stesso significato dell'artrite alle ginocchia per la semplice ragione che dita e ginocchia hanno funzioni diverse. Tieni allora conto del tipo di affezione (in questo caso l'artrite) e dell'organo interessato.

Se il sintomo non figura nell'indice, per esempio i pruriti alla pian-

ta del piede, guarda cosa si dice a proposito dei piedi; per quello che riguarda i pruriti, il significato lo troverai nel capitolo "La pelle e gli annessi cutanei".

Comunque, per facilitarti il compito e la ricerca, ecco un riassunto

Manifestazioni	**Significato probabile**
Affanno, mancanza di fiato	Sforzo richiesto proprio quando siamo carenti di motivazione, o quando sperimentiamo uno stato di scoraggiamento.
Allergia	Ciò che non accettiamo o che risveglia un ricordo doloroso o nostalgico.
Angoscia	Fuga per non contattare l'emozione che tenta di tornare in superficie.
Articolazioni (dolori alle)	Mancanza di flessibilità, svalutazione di sé nell'azione.
Artrite, artrosi	Autosvalutazione
Brusio interno nell'orecchio (acufene)	Ci mettiamo sotto pressione per trattenere le emozioni e raggiungere gli obiettivi.
Calcoli	Accumulo di paure o pensieri duri nei confronti di sé o degli altri.
Cancro	Trauma emotivo intenso o sconvolgimento emotivo.
Chiazze rosse o marroni	Umiliazione, vergogna.
Crampi, tensioni muscolari	Tensione che ci provochiamo da soli o che ci deriva da una situazione.
Dolori o fitte	Paura, senso di colpa, autopunizione o bisogno di attenzione.
Epilessia	Difficoltà nel farsi carico della propria vita, fuga da una situazione dolorosa, meccanismo di sopravvivenza.
Febbre, bruciore, tutto ciò che ci irrita, ci scalda o è purulento	Collera, contrarietà o irritazione con se stessi, con un'altra persona o con una situazione.
Fibromialgia	Violenza diretta contro se stessi.
Freddo, brividi	Insicurezza, solitudine, l'impressione di essere soli nel proprio dolore o ad affrontare le responsabilità, talvolta collegata alla morte come nel caso dell'allergia al freddo.

Gas allo stomaco (acidità)	Insicurezza, paure, inquietudine.
Gas intestinali, gonfiori al ventre	Paura di mollar la presa, si resta aggrappati a ciò che ci dà sicurezza ma che non è più benefico per noi.
Gonfiore, edema	Sentirsi limitato, bloccato in ciò che si vuol fare o compiere.
Incidenti	Senso di colpa, bisogno di fermarci, o una frenata a volte necessaria per la nostra evoluzione.
Intorpidimento	Rendersi insensibile rispetto a un desiderio o a una situazione.
Ipermobilità di un'articolazione	Eccessiva flessibilità e influenzabilità che ci fa mettere da parte le nostre idee o rinviare le nostre decisioni.
Malattie degenerative	Abdicazione davanti a una situazione di cui non vediamo la soluzione.
Malessere generale (aver male dappertutto)	Confusione generale, non sappiamo più dove siamo. Sappiamo soltanto che stiamo male in una certa situazione, e non vediamo soluzioni.
Mancamento, svenimento	Sofferenza per la quale non vediamo via d'uscita, e dalla quale vogliamo fuggire.
Nausea	Qualcosa che non possiamo ricevere, ammettere o accettare, e che rifiutiamo.
Necrosi o cancrena	Una parte di noi non vuole più vivere.
Osteoporosi	Autosvalutazione.
Paralisi, narcolessia	Fuga quando non si vuole far fronte a una situazione che troviamo difficile o che ci ferisce.
Perdite di sangue	Perdita di gioia nella propria vita.
Pesantezza, peso, anchilosi	Senso di impotenza di fronte a ciò che non possiamo accettare o a ciò che ci portiamo dentro.
Pruriti	Ansia, nervosismo, impazienza o esasperazione.
Sclerosi a placche	Svalutazione di sé, scuse.
Soffocamento	Bisogno di spazio, autonomia, d'essere accolti o di concedersi la possibilità di essere, di vivere.
Stanchezza	Perdita o assenza di motivazione.
Tic nervosi	Grande tensione interiore che proviene da emozioni represse.

Tremori	Nervosismo, paura o grande tensione interiore.
Vertigine	Paura che ci manchi la terra sotto i piedi, grande insicurezza di fronte a situazioni ignote.
Vitiligine	Perdita affettiva e impressione d'essere stati defraudati.

delle principali manifestazioni che possiamo avere.

Se non riesci a descrivere la sensazione esatta che provi, cerca quella che le assomiglia di più.

TERZA TAPPA: LOCALIZZA L'AFFEZIONE

Il dolore interessa:

— un organo in particolare, per esempio la gola, lo stomaco o il ginocchio?

— un insieme di organi che fanno parte dello stesso apparato, ad esempio l'utero, le tube e le ovaie?

— parte di un organo, per esempio un dito della mano o del piede, il tratto superiore dell'esofago, la fascia centrale della schiena, eccetera? Prendiamo, per esempio, l'artrite alle dita: bisognerà tenere conto delle dita interessate. Se colpisce il medio, può indicare un'autosvalutazione sessuale dovuta a dettagli, mentre se colpisce le mani può trattarsi della svalutazione di ciò che facciamo.

— se si tratta di un organo doppio, come gli occhi, le orecchie, i seni, i testicoli, le braccia, le gambe, le ovaie, il dolore ne colpisce uno solo o entrambi?

— l'organo si trova sul lato destro o sinistro del corpo?

Riguardo agli organi doppi, nei destrimani hanno priorità l'occhio, l'orecchio, la narice, il braccio e la mano destra, e la gamba sinistra. Questi organi prioritari saranno i primi ad essere colpiti, in caso di malattia. Sempre nei destrimani, i restanti organi doppi avranno a che vedere, rispettivamente, con il loro aspetto femminile, *yin* (e dunque con la colorazione emotiva) se sono situati a sinistra, e con il loro aspetto maschile, *yang* (connotazione logica e razionale) se sono situati a destra.

Per i mancini, vale l'inverso.

Molti studi condotti sulla relazione tra la mano prevalente e l'organizzazione funzionale del cervello hanno condotto i ricercatori a concludere che i mancini siano, rispetto ai destrimani, meno marcatamente specializzati rispetto alle funzioni degli emisferi cerebrali. Gli emisferi, insomma, si suddividono le competenze in modo meno netto di quanto avvenga nei destrimani.

Per questo i mancini diventano più facilmente ambidestri dei destrimani, il che ci fa prendere per destrimani dei mancini che si sono "adattati". Un buon sistema per distinguerli consiste nell'osservarli mentre applaudono: il destrimane colpisce la mano sinistra con la destra, il mancino fa l'inverso.

QUARTA TAPPA: RINTRACCIA LA COMPARSA DEI PRIMI SINTOMI TENENDO CONTO DEL CONTESTO IN CUI TI TROVAVI

Se si tratta di un disturbo nuovo, risali a ventiquattr'ore prima della sua comparsa. Hai provato un'emozione o un senso di impotenza, di ingiustizia, di ribellione, a meno che non si tratti di tensione, insicurezza, confusione, eccetera?

Tieni conto del momento in cui il disturbo si presenta: al mattino, durante il giorno, in serata o di notte. Il mattino corrisponde alla nascita, o a una nuova situazione che stai vivendo, mentre la notte è legata all'inconscio, a ciò che riemerge perché è stato negato o rimosso. Un disturbo che si presenta nel corso della giornata è collegato a ciò che viviamo presentemente nel nostro ambiente (familiare, scolastico, di lavoro o sociale), mentre se si manifesta in serata riguarda quanto si è accumulato nel corso della giornata, o quello che ci preoccupa per il futuro.

Se si tratta di una malattia, cerca di risalire ad uno-tre mesi prima della comparsa dei primi sintomi; rintraccia la situazione emotiva che può averti disturbato e descrivila con tutti i sentimenti che hai provato.

Ad esempio la perdita di una persona cara, una separazione o un divorzio, la perdita del posto di lavoro, una grande delusione, un tradimento, una grossa perdita di denaro, un cambiamento di situazione, un intenso conflitto, una situazione che hai considerato ingiusta, un trauma emotivo, un momento di panico, un grande senso di colpa, eccetera.

Se hai già avuto questo disturbo, cerca di risalire all'età che avevi e al contesto in cui ti trovavi quando è comparso per la prima volta.

QUINTA TAPPA: VERIFICA SE IL DISTURBO IN QUESTIONE PUÒ ESSERE IN RISONANZA CON UN EVENTO ANALOGO, VISSUTO IN PASSATO

Il disturbo si presenta a intermittenza o in una situazione precisa o in un luogo preciso?

La situazione particolare può essere ogni volta che una persona ti telefona; ogni volta che tua madre viene a trovarti; ogni volta che si tocca un argomento sul quale sei particolarmente sensibile o suscettibile.

Un luogo preciso può riguardare il tuo ambiente familiare; il tuo

ambiente di lavoro; il trovarti su un mezzo di trasporto (auto, aereo, nave); essere in città o in campagna, eccetera.

Questo disturbo si è già manifestato in passato?

Se sì, quando si è manifestato la prima volta e in quale situazione? Che cos'hanno in comune le situazioni?

Ecco un esempio: in un mio viaggio in India, per la prima volta avevo contratto l'amebiasi (infezione dovuta a un'ameba patogena che crea una forte diarrea); mi rivolsi a un medico e presi dei farmaci per liberarmene, sicché l'infezione scomparve.

Si ripresentò, però, con notevole intensità alcune settimane più tardi; questa volta mi chiesi che cosa avevo provato durante la prima infezione, quali erano state le mie emozioni, i miei sentimenti. Mi ero sentita come confinata in un ashram dove ero lì in attesa di un biglietto aereo per poter partire. La seconda volta, a Delhi, mi ero sentita prigioniera in una camera d'albergo: ero in attesa dei soldi per poter continuare il viaggio.

Risalii più indietro nel tempo, e mi chiesi se, in passato, mi fosse già accaduto di sentirmi confinata da qualche altra parte, reagendo anche quella volta con la diarrea. Scoprii effettivamente che all'età di nove anni la mamma mi aveva iscritta a un campeggio estivo, nel periodo delle vacanze; il campeggio era così lontano da casa che mi ci ero sentita prigioniera, e avevo avuto una forte diarrea.

Sicché, ogni volta che mi sentivo confinata in una situazione, il mio corpo si sintonizzava su una frequenta tale da accogliere un ospite estraneo (batterio, parassita) che poi buttavo fuori. Quel "buttar fuori", esprimeva il rifiuto di quel senso di prigionia.

C'è stato un periodo in cui il disturbo è scomparso?

Che differenza c'è fra il momento in cui era presente e quello in cui era scomparso?

Una donna soffriva di psoriasi alle gambe e alle braccia tutte le volte che lavorava, ma il disturbo spariva quando era in vacanza o durante la gravidanza.

La donna attribuiva questo fatto allo stato di riposo che caratterizzava sia le vacanze che le gravidanze. Ridusse allora le ore di lavoro e si riposò di più, ma siccome la psoriasi non per questo scompariva, decise di entrare in terapia. Scoprì così che, quando lavorava, imponeva a se stessa di soddisfare tutte le aspettative dei suoi clienti: un desiderio di farli contenti che nascondeva il timore di non essere all'altezza. Quando era in vacanza o durante la gravidanza quel timore non c'era. Quando scoprì la causa cambiò atteggiamento, smise di imporsi tutti quegli obblighi e la psoriasi scomparve.

SESTA TAPPA: QUALI SONO I VANTAGGI CHE TI DERIVANO DAL TUO DISTURBO?

— Il riposo di cui hai tanto bisogno?
— Stare a casa per goderti tuo marito e i tuoi figli?
— Cambiare posto di lavoro o lasciare un lavoro che non ti piace più?
— Conservare la sicurezza economica mentre sei esentato dal fare un lavoro che non ti piace più?
— Lasciare una situazione in cui ti senti prigioniero?
— Rinviare a più tardi un lavoro che non ti interessa o che non sai come eseguire?
— Lasciare ad altri una responsabilità che ritieni di non poterti assumere o che ti angoscia?
— Verificare ciò che gli altri sentono per te?
— Ricevere sollecite attenzioni?
— Avere la scusa per rifiutare, quando non osi dire di no per paura di non essere amato?
— Riavvicinarti alla tua famiglia o ai figli?
— Ottenere il perdono che tanto desideri?

Prendendo coscienza del vantaggio che trai dal tuo disturbo o dalla tua malattia, vedrai il prezzo che paghi per questo vantaggio; cerca invece la soluzione per ottenere i risultati che vuoi senza per questo nuocere alla tua salute.

SETTIMA TAPPA: QUESTO DISTURBO, QUESTA MALATTIA, COSA TI IMPEDISCONO DI FARE?

Ecco alcuni esempi:

— ti impediscono di intraprendere progetti, o semplicemente fare cose che ti piacciono, o che ti rendono felice. Se è così, indirizza la tua ricerca verso il senso di colpa nei confronti del piacere, il senso di colpa perché hai più di una o diverse persone care oppure il senso di colpa per essere al mondo;
— ti impediscono di essere autonomo. Riconosci la tua dipendenza affettiva, o la tua difficoltà nel ricevere; non preoccuparti tanto di essere amato quando di sapere come amare te stesso, come dare a te stesso ciò di cui hai bisogno per essere felice. Se hai sempre avuto paura di chiedere aiuto o di essere in debito con gli altri, sii abbastanza umile per dire che hai bisogno di aiuto o per accettare che qualcuno provveda a qualcuno dei tuoi bisogni;
— ti impediscono di parlare: forse porti in te un senso di colpa per aver parlato troppo, o forse hai solo bisogno di ascoltare di più?
— ti impediscono di udire. Forse sei chiuso agli altri, mentre avresti interesse a essere più attento e aperto?

— ti impediscono di agire (lavorare, far fronte a una situazione): forse cerchi di fuggire mentre avresti interesse a guardare la situazione sotto tutti i punti di vista per trovare le soluzioni appropriate?

OTTAVA TAPPA: A QUALE ATTEGGIAMENTO MENTALE PUÒ ASSIMILARSI IL TUO DISTURBO O LA MALATTIA?

— A un bisogno di attenzione?
— A un influsso?
— A una programmazione?
— A una fuga?
— A una necessità di aiuto che non riesci a formulare?
— A un'autodistruzione?
— All'impressione di essere prigioniero?
— A un senso di ingiustizia?
— A un senso di vergogna?
(Vedere i capitoli precedenti per liberartene).

NONA TAPPA: QUESTO DISTURBO, QUESTA MALATTIA, COSA VOGLIONO FARTI CAPIRE?

Ad esempio:
— che bisogna superare la paura di esprimersi, di andare avanti?
— che bisogna essere più flessibili?
— che bisogna adattarsi alla situazione?
— che bisogna mollar la presa?
— che bisogna rallentare la pressione che tu stesso ti infliggi?
— che bisogna sviluppare più fiducia in te stesso e nella vita?

Se, dopo aver percorso tutte queste tappe, ancora non comprendi la causa del tuo disturbo o la lezione che bisogna integrare, chiedi al superconscio di guidarti in questa comprensione. Poi fai attenzione alla risposta, che potrà presentarsi sotto forma di comprensione improvvisa, oppure con un libro, la cassetta di una conferenza o semplicemente parlando con un amico.

DECIMA TAPPA: UNA VOLTA PORTATA ALLA LUCE LA CAUSA DEL TUO DISTURBO O DELLA TUA MALATTIA, QUALE AZIONE, QUALE DECISIONE PUÒ ESSERTI FAVOREVOLE?

L'albero di guarigione del buddhismo ti raccomanda:
— di vedere chiaramente dove hai male;
— di decidere di guarire;
— di agire;
— di parlare con l'unico scopo di guarire;
— che il tuo modo di vita non sia in contraddizione con il trattamento;

— che il trattamento prosegua a un ritmo sopportabile;
— di pensarci in continuazione;
— di imparare a meditare con la mente profonda.

UNDICESIMA TAPPA: QUALI SONO LE OSSERVAZIONI O IL MIGLIORAMENTO CHE HAI NOTATO DOPO QUESTA AZIONE O SOLUZIONE?

Se non osservi alcun miglioramento né la scomparsa del disturbo o della malattia, vuol dire che non hai trovato la causa del problema, o che ti rimangono ancora delle cose da imparare. Continua a cercare chiedendo aiuto al superconscio.

DODICESIMA TAPPA: CHE LEZIONE PUOI TRARRE DA QUESTA MALATTIA?

Se hai compreso, ringrazia per la lezione che il disturbo o la malattia ti hanno permesso di integrare nella tua evoluzione. Fai in modo di non dar più adito a questo fattore di squilibrio per la tua salute.

SCHEDA DI AUTOANALISI

Organo colpito: _____

Significato simbolico:_____

_____

Lateralizzazione (sinistra o destra): _____

_____

Manifestazione (ciste, perdita di sangue, dolore, malessere, eccetera):_____

_____

Comparsa dei primi sintomi (età, luogo, mese, anno):_____

_____

Durata (da quando): _____

_____

Situazione o evento in risonanza: _____

_____

Causa probabile: _____

_____

_____

Azione o decisione da adottare:_____

_____

_____

Lezione integrata: _____

_____

_____

Osservazioni consecutive all'azione o alla decisione: _____

_____

_____

Ecco alcuni esempi:

SCHEDA DI AUTOANALISI

Organo colpito: gamba

Significato simbolico: capacità di andare avanti

Lateralizzazione (sinistra o destra): sinistra (lato emozionale)

Manifestazione: dolore al nervo sciatico

Comparsa dei primi sintomi: 27 anni, Montréal

Durata: da tre anni

Situazione o evento in risonanza: acquisto di un'auto (pagamento rateale in cinque anni)

Causa probabile: paura di non avere abbastanza soldi. Insicurezza finanziaria

Azione o decisione da adottare: fiducia: metto tutte le mie paure nelle mani dell'energia divina, chiedendole che provveda alle mie necessità. Smetto di tormentarmi

Lezione integrata: la paura blocca l'energia, mentre la fiducia le consente di circolare liberamente

Osservazioni consecutive all'azione o alla decisione: scomparsa dei dolori nei giorni seguenti a questa decisione.

SCHEDA DI AUTOANALISI

Organo colpito: gola

Significato simbolico: rappresenta la comunicazione

Lateralizzazione:

Manifestazione: faringite

Comparsa dei primi sintomi:

Durata: da tre giorni

Situazione o evento in risonanza: conflitto con il mio caporeparto

Causa probabile: ho inghiottito la collera

Azione o decisione da adottare: risalire a ciò che mi ha fatto andare in collera; trasformare la mia chiave di lettura della frase detta da quella persona; esprimere il mio disaccordo al mio capo senza aver paura dei suoi commenti o di perdere il lavoro

Lezione integrata: imparare a esprimermi e a ricevere le critiche senza per questo sentirmi denigrato nel mio valore

Osservazioni consecutive all'azione o alla decisione: calma interiore, scomparsa dei sintomi

SCHEDA DI AUTOANALISI

Organo colpito: *intestino*

Significato simbolico: *capacità di assorbire e di lasciare andare*

Lateralizzazione:

Manifestazione: *diverticolite*

Comparsa dei primi sintomi: *settembre 1993*

Durata: *sette mesi*

Situazione o evento in risonanza: *inizio della mia relazione con Pietro, in cui mi sento limitata. Non mi ci trovo bene, ma ho paura che, se me ne vado, si suicidi*

Causa probabile: *l'impressione di essere bloccata in una situazione che desidero abbandonare*

Azione o decisione da adottare: *parlare onestamente a Pietro e lasciargli la sua libertà di scelta*

Lezione integrata: *smettere di assumermi la responsabilità della felicità altrui; esercitare la mie scelte e lasciare che gli altri si prendano la responsabilità della loro vita*

Osservazioni consecutive all'azione o alla decisione: *liberazione e guarigione dalla diverticolite*

TERZA PARTE

Imparare a leggere e a interpretare la simbologia del corpo

«Un'idea è un essere incorporeo che non ha alcuna esistenza in sé, ma dà figura e forma alla materia amorfa diventando causa della manifestazione».

Plutarco

Il corpo umano non è stato modellato secondo il capriccio degli dèi: ogni sua parte, ogni suo organo ha un ruolo preciso nel mantenimento, nell'adattamento e nella protezione dell'intero organismo.
Se conosciamo la simbologia del corpo, ovvero che cosa significano i tessuti e gli organi, siamo in grado di decodificare meglio il linguaggio delle sue manifestazioni di squilibrio.
Inoltre, con il questionario pertinente, miglioriamo la nostra abilità nel formulare gli interrogativi appropriati per smontare la probabile causa del nostro malessere, del nostro disturbo o malattia.
La simbologia del corpo mira a una ricerca introspettiva delle cause che hanno originato le manifestazioni di squilibrio. È dunque sempre essenziale sapere in quale contesto è comparso il disturbo o la malattia perché la medesima manifestazione può avere cause molto diverse da una persona all'altra, proprio come cause molto simili tra loro possono originare manifestazioni diversissime in individui diversi.

CAPITOLO XII

La struttura portante e il sistema locomotorio

Il corpo possiede una struttura portante contemporaneamente statica e dinamica, una struttura architettonica che garantisce il sostegno pur consentendo lo spostamento. Si tratta dell'ossatura. Possiede anche un motore che rende possibili i movimenti meccanici, gli spostamenti, ovvero un sistema dinamico nel quale includeremo una funzione scarsamente mobile, quella che permette la postura di riposo. Questo motore è la muscolatura.

LE OSSA

Le ossa rappresentano i sistemi organizzativi in cui viviamo, quindi l'autorità, il sostegno materiale, affettivo e sociale; riguardano anche la nostra propria struttura in fatto di pensieri, princìpi e convinzioni.

Osteopatie. I disturbi delle ossa e del midollo, detti osteopatie, possono denotare, a seconda della localizzazione e del tipo di patologia:

— mancanza di flessibilità nei confronti di noi stessi o degli altri, se si localizzano nelle articolazioni; come quando pretendiamo di essere perfetti ed efficienti, e poi ci denigriamo se non ci riusciamo;
— ribellione contro l'autorità, se c'è una frattura;
— un senso di impotenza e svalutazione se si tratta di scoliosi, osteoporosi, dolori alle ossa, dolori articolari, un cancro del midollo o delle ossa o di sclerosi a placche;
— carenza di sostegno affettivo o materiale se colpiscono la colonna vertebrale;
— e, per finire, senso di colpa nei confronti del piacere se ci impediscono di fare attività che ci renderebbero felici.

Frattura ossea. La frattura di un osso può tradurre un senso di ribellione nei confronti di una data situazione, di una persona o di una legge che non riusciamo ad eludere; la localizzazione della frattura è a sua volta rivelatrice, come vedete da questi esempi:

— se la frattura è clavicolare, la ribellione può essere collegata a un senso di imposizione;
— se avviene alla rotula, può tradurre il rifiuto di piegarsi davanti a una persona o una situazione in cui ci sentiamo dominati;
— se è alla gamba, indica una ribellione perché abbiamo l'impressione di venire frenati nella nostra avanzata verso la direzione che vogliamo.

Se la frattura è causata da un incidente, è possibile che volessi mettere un freno ad una situazione divenuta insopportabile, per la quale non vedo soluzioni. Se la frattura avviene mentre mi diverto, può darsi che io non mi conceda il piacere di svagarmi.

- **Prima della frattura, ho provato un senso di svalutazione legato a un'azione da compiere, o alla ribellione contro una persona o una situazione che per me rappresentano l'autorità?**

Commozione cerebrale e frattura cranica. La scossa imposta al cervello da un violento colpo alla testa può causare una frattura del cranio e comportare svenimento o vertigini; può essere il risultato di un senso di colpa che riguarda il mio potere decisionale, o la conseguenza d'una svalutazione intellettuale.

- **Mi sono sentito colpevole per aver fatto di testa mia, o per aver imposto le mie idee?**
- **Tendo a dire o a pensare d'essere un disastro, che non ce la farò, che non capisco niente?**

Osteoporosi. Si tratta dell'assottigliarsi delle lamine ossee, il che conferisce porosità al tessuto osseo. L'osteoporosi può nascere da un senso di scoraggiamento perché ci si sente svalutati e a volte schiaciati per lungo tempo da parte di una persona chiusa, che non riusciamo a raggiungere. Le persone che ne soffrono hanno spesso l'impressione di aver dovuto subire per tutta la vita.

- **Che cosa può avermi indotto a svalutarmi?**
- **Cosa potrei fare per incrementare la mia autostima?**

Osteomielite. È un'infezione ossea che traduce quasi sempre una collera nei confronti dell'autorità.

- **Ho provato una grande collera o rabbia nei confronti di una persona che, per me, rappresentava l'autorità?**

Cancro delle ossa. Il cancro delle ossa è una mortificazione che rende le ossa fragili, facili a rompersi. È molto spesso collegato a un senso di svalutazione profondo che ci ha fatto sentire come mutilati, impotenti e privi di valore.

Elisabeth è sposata con Jean-Marc da quasi undici anni, e hanno due figli. Per più di un anno Elisabeth ha dovuto compiere viaggi fuori città per le esigenze del suo nuovo lavoro. Un giorno in cui doveva recarsi in aereo in un'altra città, giunta all'aeroporto scopre che tutti i voli sono stati cancellati a causa delle condizioni atmosferiche; Elisabeth rimane all'aeroporto, con la speranza di salire sul primo volo disponibile per arrivare a destinazione. Dal momento che le cose non sembrano migliorare, torna a casa nel pomeriggio e, entrando nella camera da letto, scopre il marito con un'altra donna. Per lei è un trauma emotivo; il marito, inoltre, le comunica che non l'ama più, e che aveva comunque deciso di andarsene. Elisabeth non riesce a crederci: si sente completamente abbattuta, impotente e priva di valore agli occhi dell'uomo che ama.

Pochi mesi dopo questo trauma emotivo, ha dei dolori al seno che la inducono a consultare un medico; diagnosi: cancro al seno sinistro. Nell'anno che segue, ogni volta che vuole comunicare con l'ex-marito a proposito dei figli o per questioni familiari, si scontra con la chiusura di lui, il che non fa che amplificare il suo senso di rivolta e di impotenza. Si sente di nuovo svalutata, e il cancro passa alle ossa.

- **Mi sono sentito svalutato in qualcosa di molto importante per la mia vita?**

LE ARTICOLAZIONI

Un'articolazione è un insieme di elementi con i quali due o più ossa si uniscono fra loro; esse consentono i movimenti, e se non ci fossero saremmo fermi, come gli alberi.

Le articolazioni, dunque, rappresentano l'azione e la flessibilità.

Un dolore articolare si riferirà quindi all'azione compiuta con la parte del corpo in cui l'articolazione si trova; per esempio le azioni compiute con mani e braccia, per mezzo delle articolazioni di spalle, gomiti, polsi e dita della mano, perlopiù riguarderanno il lavoro o le cose che facciamo manualmente, mentre anca, ginocchio, caviglia e giunture delle dita dei piedi avranno a che fare con il nostro agire per andare avanti nella vita.

Se dunque non siamo abbastanza flessibili con gli altri e con noi stessi rispetto a cosa eseguire, possiamo incorrere in un dolore articolare al braccio. Più precisamente, se siamo inflessibili e svalutiamo ciò che facciamo con le mani, saranno le dita o il polso a soffrirne.

Se abbiamo paura di avanzare e non siamo abbastanza flessibili di fronte a un cambiamento di direzione oppure se ci sminuiamo per una certa direzione che abbiamo preso, il dolore colpirà soprattutto le gambe e le loro articolazioni.

Artrite. Questo termine generico indica qualsiasi infiammazione

acuta o cronica che riguarda le articolazioni; c'è però una distinzione fra le artriti reumatiche, o reumatismi infiammatori, e le artriti infettive.

Artrite reumatica. È la più grave fra le affezioni articolari che riguardano diverse articolazioni. È spesso collegata a rigidità di pensiero perché non mi accetto oppure perché sono troppo esigente con me stesso o con gli altri. Questa mancanza di comprensione e tolleranza nei miei confronti o nei confronti delle persone che mi circondano, mi conduce a sminuirmi o a criticare gli altri.

Gisella soffre di artrite reumatoide al collo e alla schiena. Siccome non lavora, è il marito a dover provvedere alle necessità economiche; di conseguenza è molto preso dal lavoro. Per liberarsi dal senso di colpa generato dal fatto di stare a casa, Gisella si sente obbligata a sobbarcarsi tutti i lavori domestici. Così, per anni, ha l'impressione di essere una serva. Ogni volta che torna a casa uno dei figli che studiano lontano, rinnova con lui questo ruolo per essere amata; durante una visita del figlio più grande, però, un giorno Gisella oppone resistenza: non gli cucina più tutte quelle leccornie di cui solitamente lo caricava ogni volta che lasciava la casa dei suoi genitori. Il figlio le dice allora: «Invecchiando diventi tirchia». La cosa la ferisce profondamente, e Gisella pensa: «Dopo tutto quello che ho fatto per loro in questi anni, ecco i ringraziamenti. Sarei tirchia, proprio io che non ho mai pensato a me stessa!». Dopo questo evento si amplifica la sua animosità nei confronti della famiglia, di cui si sente la serva, manifestandosi con l'artrite reumatoide alle articolazioni del collo e della schiena.

Quando ho incontrato Gisella, ne soffriva già da più di due anni; le chiesi chi le avesse imposto di servire i suoi in quel modo, e lei mi rispose: «Soltanto io. Molto spesso mio marito mi ha proposto di assumere una collaboratrice domestica, ma avevo troppa paura di passare per una pigrona».

Allora Gisella si imponeva di fare tutto da sola, ma ne dava la colpa ai suoi; le dissi: «Come avresti reagito se tuo figlio ti avesse detto: "Mamma, tu che mi prepari sempre delle leccornie da portare con me, come mai questa volta non hai fatto nulla? Non sarà che, con l'età, mi diventi tirchia?"» La donna mi rispose: «Avrei capito che potesse essere stupito davanti al mio atteggiamento, così diverso dal solito, e che potesse chiedersi perché mai agivo così». Era precisamente quanto era accaduto; Gisella se ne accorse e si liberò di questa emozione in cui era rimasta bloccata; imparò a fare le cose per suo piacere personale e non per decolpevolizzarsi o per comprare amore; accettò l'idea di pagare una collaboratrice domestica per avere del tempo per sé, e l'artrite scomparve.

- **Tendo a paragonarmi agli altri e a sminuirmi?**

- **Mi sono sentito umiliato, denigrato, cosa che mi ha indotto a credere di non essere degno di essere amato?**
- **Ho creduto di dover essere perfetto per essere amato?**

Poliartrite reumatoide. Affezione che riguarda più articolazioni che diventano dolenti, gonfie o rigide. Nei casi più gravi, le articolazioni possono esserne deformate. La poliartrite può essere collegata a un senso di colpa, o ad una svalutazione globale della persona.

- **Mi sono sentito colpevole per non aver potuto far nulla per aiutare una persona che soffriva molto?**
- **Mi sento colpevole di vivere, mentre la persona che amavo è morta, oppure perché ho tutto quello che serve per essere felice, mentre mia madre non lo è mai stata? (Vedi "Senso di colpa per essere al mondo", a pagina 124).**
- **Penso forse di essere meno capace di altri e che non potrò uguagliarli qualsiasi cosa io faccia?**

Spondiloartrite anchilosante, o **reuma vertebrale**. È un'affezione infiammatoria cronica della colonna vertebrale con anchilosi dolorosa che interessa particolarmente le articolazioni tra il sacro e le ossa iliache. Spesso si tratta d'una svalutazione generale con bisogno d'un sostegno se colpisce le vertebre dorsali. Se interessa più specialmente le articolazioni fra il sacro e le ossa iliache, può trattarsi di una svalutazione con una colorazione sessuale, ossia riguardante il nostro sesso o la nostra sessualità.

Erica soffre di spondilartrite anchilosante da quando ha quattordici anni. È la terza di tre figlie. Non ha mai avuto l'impressione di appartenere al sesso giusto: pensa che avrebbe dovuto essere il maschio tanto atteso dai suoi genitori. Farà di tutto per compiacerli, e riscattare il fatto di averli delusi con la sua nascita.

Artrite gottosa o **gotta**. La gotta si manifesta da un lato con attacchi acuti di dolori articolari e, dall'altro, con affezioni croniche causate dal sovraccarico di depositi di urati nei tessuti. Nella maggior parte dei casi, comincia con un dolore all'alluce. Questo dolore, soprattutto, si manifesta di notte, e si attenua al mattino. *L'alluce rappresenta la personalità (l'ego)*; l'artrite gottosa può denotare un atteggiamento troppo dominatore modulato da insicurezza; posso avere talmente paura di perdere l'altro, da continuare la relazione malgrado i lati spiacevoli. Per esempio: mi fa il muso, ma almeno è qui.

- **Ho l'abitudine di dire alle persone a me vicine cosa dovrebbero fare o non fare?**

- **Ho tendenza a forzare le cose o a spingere gli altri nella direzione che vorrei prendessero per darmi sicurezza?**

Artriti infettive. Le artriti infettive colpiscono di solito un'unica articolazione, spesso importante, come il ginocchio o l'anca. Questa forma di artrite può essere in connessione con il fatto di essersi sentiti svalutati da un'autorità davanti alla quale adottavamo esternamente un atteggiamento di sottomissione, ma che, interiormente, ci provocava collera e rivolta.

Camilla soffre di artrite infettiva al ginocchio. Nell'infanzia, ha sentito come ingiusta la posizione dell'uomo rispetto alla donna; ha visto sua madre sottomessa tanto al padre quanto alle leggi degli uomini di Chiesa, che proibiscono ogni tipo di contraccettivo alle donne.

Divenuta adulta, rivive sul lavoro un analogo conflitto di autorità: per conservare il posto deve piegarsi a direttive che considera sminuenti e ingiuste, cosa che non può sopportare a lungo. Si licenzia incollerita, convinta di essere stata vittima di una profonda ingiustizia.

- **Mi sono sentito svalutato da una persona che rappresenta l'autorità?**
- **Mi sono sentito vittima del "controllo" che altri hanno potuto esercitare su di me?**
- **Se la cosa riguarda il ginocchio: la collera e la rivolta fanno sì che io mi rifiuti di dar ragione a questa persona o a questa situazione?**

Artrosi. L'artrosi è una lesione cronica, degenerativa e non infiammatoria di un'articolazione. Può interessarne una sola o diverse, simmetricamente. In tal caso si parlerà di *poliartrosi*. Le articolazioni artrosiche fanno male, sono deformate, scricchiolano e sono fredde. Quasi sempre traducono un indurimento in cui abbiamo chiuso il cuore; i nostri pensieri sono diventati freddi e duri nei confronti di una persona, di una situazione o della vita stessa.

Francesco ha un'artrosi alle vertebre cervicali. Sono dieci anni che ha male al collo, non può voltare la testa verso destra senza sentire un vivo dolore. A un esame clinico, gli viene diagnosticata l'artrosi delle vertebre cervicali. Dopo anni di trattamento, gli ultimi dei quali passati con un chiropratico, Francesco confessa di sentirsi impotente di fronte al suo problema. Soddisfatto sia della sua famiglia che del suo lavoro, nulla lascia supporre che vi sia una situazione in cui si indurisce, pur di non affrontarla. In terapia confessa che, all'incirca dieci anni prima, aveva avuto una discussione con un fratello che amava molto; aveva tagliato con lui tutti i ponti, e si rifiutava di aprirgli nuovamente il suo cuore. Aveva così indurito i suoi sentimenti. Perché

non riusciva a voltare la testa a destra? Perché si rifiutava di guardare la situazione sotto un diverso punto di vista. Si intestardiva a dar torto al fratello.

Lauretta ha un'artrosi alle gambe e alle anche. Ha vissuto per trentasette anni con un uomo tirannico, che le impediva di avere le sue amiche, o di vedere la sua famiglia. Un giorno, non potendone più, lo ha lasciato e si è ritrovata, sola e ammalata, in un appartamentino. Considera il marito responsabile di averle rovinato la vita, e se la prende con se stessa per aver sposato quest'uomo mentre ne amava un altro. Tutta questa amarezza nei confronti di sé, del suo passato e dell'ex-marito si trasforma in pensieri di durezza che le impediscono di andare avanti, di vedere la vita sotto una luce nuova.

- **Provo forse un rancore che mi ha indotto a chiudere il cuore a una persona o a indurirmi di fronte a una situazione?**

Depositi di calcio nelle articolazioni. Possono essere conseguenza di pensieri duri che alimento nei confronti di una persona o di una situazione che rappresentano l'autorità, a cui non voglio dare ragione.

- **Ho già avuto pensieri duri, del tipo: augurarmi la morte o la rovina di una persona per la quale provo rancore?**

I MUSCOLI

I muscoli rappresentano lo sforzo e la motivazione. Sono costituiti da cellule specializzate che trasformano l'energia chimica in energia meccanica; in altri termini, potremmo dire che trasformano il pensiero in azione. Formano una riserva di energia, ed è per questo che sono dotati di una funzione di recupero, per ricostituire questa riserva.

Miopatie o **malattie muscolari**. Sono spesso collegate a una perdita di motivazione, soprattutto quando c'è perdita del tono muscolare (miatonia) o di forza muscolare (miastenia), oppure ad una svalutazione dei propri sforzi.

- **Ho l'impressione che tutti gli sforzi che ho fatto in una certa impresa siano stati inutili?**

Stanchezza. Quando non è il risultato di attività eccessiva, è spesso associata a una mancanza o a una perdita di motivazione. Può anche essere un modo per sfuggire a ciò che ci pesa, o ci fa male. Vorremmo dormire e scoprire, al risveglio, che tutto è cambiato nella nostra vita.

- **Che cosa fa sì che io non sia più motivato nel fare questo lavoro, o nel continuare nella direzione in cui mi sono impegnato?**

È il momento di lanciare a noi stessi una nuova sfida, di darci uno

scopo da raggiungere, una speranza a cui aggrapparsi.

Mialgie ovvero **dolori muscolari**. Si dice che la paura sia paralizzante, e questo è particolarmente vero per quello che riguarda i muscoli. Per questo la maggior parte dei dolori muscolari sono legati alla paura. Per esempio, un dolore ai muscoli delle gambe traduce quasi sempre la paura di andare avanti. Le mialgie possono anche denotare una grande stanchezza, bisogno di riposo.

- **Ho forse paura di non riuscirci, che mi manchi il tempo o che mi manchino i soldi?**

Crampi. Quando la paura si fa più intensa, provoca crampi che sono contrazioni involontarie e dolorose di un muscolo. I crampi sono di conseguenza collegati a tensione causata dalla paura; a seconda della loro localizzazione, stanno a indicare il tipo di tensione subita. Ad esempio, se i crampi colpiscono le dita delle mani sono spesso collegati alla tensione che provo quando mi preoccupo dei dettagli, quando vado in cerca della perfezione. I crampi facciali, invece, sono il segno che sono eccessivamente teso perché ho troppe preoccupazioni.

- **Di cosa ho paura?**
- **Che cosa mi crea tensione in questo momento?**

Strappo muscolare. È una rottura violenta di numerose fibre muscolari.

- **Non sarò in rivolta perché tutti gli sforzi che faccio non danno i risultati che voglio?**

Miosite. È un'infiammazione di un tessuto muscolare che spesso traduce la collera nei confronti di sforzi o di un lavoro che mi sento obbligato a compiere, ma per cui mi sento poco o nulla motivato.

Fibromialgia o **fibrosite**. È una sintomatologia che presenta dolori diffusi ai muscoli e allo scheletro. Di fatto i pazienti che soffrono di questa patologia dicono di aver male "dappertutto"; soffrono di turbe del sonno profondo con sensazioni di formicolio e di intorpidimento, e di irritazione cronica del colon. La fibromialgia è spesso causata dalla violenza che rivolgiamo contro noi stessi, credendoci cattivi.

Annetta ha una fibromialgia; sua madre è stata obbligata a sposare un uomo che non ama, perché è rimasta incinta. Annetta ha cinque anni quando la mamma la sorprende con un pacchetto di lettere provenienti dal suo amante; per paura che la piccola possa mostrarle al padre, la picchia con tale violenza che la bambina entra in coma.

Annetta è convinta di essere davvero molto cattiva se la mamma l'ha picchiata in quel modo. Da adulta, Annetta non si permette di vivere la collera. La collera repressa, che potrebbe esprimersi in reazioni violente, la volge contro se stessa; si morde, si scarnifica la pelle del viso con le unghie. È convinta d'essere cattiva, ma si è persuasa che volgendo la sua violenza contro di sé non nuocerà a nessuno. Soprattutto, non vuole assomigliare a sua madre.

- **Sono duro con me stesso?**
- **Tendo a rivolgere contro me stesso la violenza che a volte sento?**
- **Mi sono sentito impotente o colpevole per la sofferenza vissuta da una delle persone a me più vicine?**

TENDINI E LEGAMENTI

I tendini e i legamenti rappresentano i nostri legami perché servono ad unire un muscolo alle ossa, due ossa fra loro, o due organi. Un problema che interessa i tendini o i legamenti può denotare il desiderio di rompere i rapporti con un ambiente o una persona che esercitano un'influenza o un'autorità su di noi.

LE SPALLE

Le spalle rappresentano la nostra capacità di portare e sostenere dei fardelli. Se abbiamo male alle spalle, bisognerà verificare che cosa ci sembra troppo pesante da portare; può darsi che ci si sovraccarichi di lavoro per rispettare i termini di consegna prestabiliti, o per essere amati e riconosciuti.

Vi sono persone che, nella memoria emozionale, hanno registrato l'idea che per essere amate bisogna farsi carico di molte responsabilità. È questo, spesso, il caso dei primogeniti. A volte ci si può far carico della responsabilità della felicità altrui, e sentirsi poi così impotenti davanti alla loro sofferenza da volerli "portare in spalla". Era il caso di Jeannette.

Jeannette ha male alle spalle. All'inizio, credeva che fosse dovuto al lavoro, ma ecco che ora è disoccupata da sei mesi e il male alle spalle si intensifica. Questo la spinge a entrare in terapia, nel corso della quale salta fuori che ha visto sempre sua madre triste. Avrebbe talmente voluto prendere su di sé la tristezza della mamma per liberarla, ma non è mai riuscita a farlo. Ora, invece, si fa carico dei problemi della figlia. La induco a riconoscere che il fatto di aver voluto assumere su di sé la tristezza della mamma non è mai stato di alcun aiuto a quest'ultima, creando invece, a lei stessa, un enorme peso. Accetta allora di staccarsi contemporaneamente dai problemi della mamma e da quelli della figlia, scegliendo di lasciar loro le loro responsabilità e di aver fiducia nella vita

che mette sempre sulla nostra strada la persona, il libro o la conferenza che ci servono quando vogliamo davvero liberarci di una sofferenza.

- **Che cosa impongo a me stesso? Porto forse sulle spalle la responsabilità della salute e della felicità altrui, o il successo dell'azienda nella quale lavoro, o il successo scolastico dei miei figli? Forse mi autosvaluto perché non ottengo i risultati che vorrei?**

LE ASCELLE

Le ascelle sono quelle cavità situate sotto la spalla, alla giuntura del braccio con il torace; questa zona permette il passaggio al peduncolo vasculo-nervoso, alle arterie e alle vene ausiliarie del gruppo gangliare che drena la linfa. L'ascella è dunque un luogo di transizione per alimentare l'arto superiore, la parete antero-laterale del torace e del seno.

- **Mi trattengo in ciò che posso dare agli altri? Per esempio, il piacere che potrebbero avere i miei conoscenti nel sentirmi cantare o suonare uno strumento.**

IL TRAPEZIO

Il trapezio è il muscolo dorsale che avvicina la scapola alla colonna vertebrale; serve a elevare la spalla. Un dolore in questa zona può denotare che abbiamo paura della reazione altrui di fronte alle nostre richieste o a un nostro rifiuto; è ciò che ci spinge a farci carico dei fardelli invece di esprimerci.

Ad esempio, piuttosto che avere problemi con il mio coniuge chiedendogli di partecipare ai lavori di casa, me ne faccio carico interamente; oppure, piuttosto che sentirmi colpevolizzata da mia madre se le rifiuto qualcosa, faccio quello che le chiede. Se c'è un bruciore in questa zona vuol dire che la situazione ci provoca della collera.

- **Che cosa ho paura di chiedere o rifiutare, fra ciò di cui mi sono assunto il carico?**
- **Ho paura di non essere amato se esprimo le mie necessità o se rifiuto qualcosa?**

Tendinite. È una microscopica deteriorazione che compromette la solidità dei tendini predisponendone la rottura in caso di trauma. È quasi sempre collegata al desiderio di passare ad altro, ma la mancanza di fiducia in noi stessi ci trattiene entro i confini di un lavoro o di una relazione che ci fa soffrire.

- **Ne ho abbastanza del mio lavoro?**
- **Se avessi scelta, che cosa farei in questa situazione?**

Borsite. È un'infiammazione della borsa sierosa della spalla o del gomito. Traduce una collera trattenuta che ci fa dire o pensare interiormente: «Lo picchierei». Per esempio, vedere mio figlio, ventenne, che passa le giornate davanti alla televisione a far niente, mentre noi non abbiamo un attimo per rilassarci. Questa collera trattenuta può essere in risonanza con un evento in cui ci siamo sentiti umiliati.

Un partecipante a un seminario era affetto da borsite, e mi confidò di non provare mai collera; era molto stupito che io volessi interrogarlo a quel proposito. Per lui la collera equivaleva a un'esplosione di aggressività e di violenza, e giacché non si consentiva nessuna forma di aggressività, era certo che la faccenda non lo riguardasse.

Quando gli chiesi se gli accadeva di sentirsi contrariato, mi rispose: «Ah, sì! E anche spesso».

Michela ha una borsite. Alla fine dell'autunno si è comprata lo stagionale per andare a sciare, ma l'inverno è stato piovigginoso, con pessime condizioni di innevamento. Più avanzava la stagione sciatoria, più lei se la prendeva con se stessa per aver comprato lo stagionale. Avrebbe voluto prendersi a schiaffi per aver investito inutilmente tutti quei soldi.

- **Trattengo forse una collera nei confronti di una situazione, di una persona o di me stesso?**

LA CLAVICOLA

La clavicola è un osso a forma di "S" molto allungato che costituisce la parte anteriore del cingolo scapolare.

Dolore alla clavicola. Può essere in rapporto con l'impressione che ci vengano imposte decisioni o raccomandazioni alle quali dobbiamo sottostare impedendoci così di esprimere i nostri bisogni e i nostri sentimenti.

Andrea ha un acuto dolore alla clavicola. Suo padre gli ripeteva: «Sono io che pago, sono io che amministro, quindi decido io. Tu non hai il diritto di dire neanche una parola e se la cosa non ti va, te ne puoi andare».

Andrea, diventato adulto, quando qualcosa non gli piace non osa dirlo; se appena ci si arrischia, può accadere che la moglie gli risponda: «Se non ti piace, trovati un'altra donna che ti soddisfi, e lasciami in pace». Si sente talmente impotente a farsi capire che ha sempre più male alla clavicola.

- **Mi sento dominato o schiacciato dagli ordini, dalle idee o dalle aspettative altrui?**
- **Ho l'impressione di trovarmi di fronte a un muro perché l'altro mi impone le proprie idee e intanto si chiude per non sentire le mie?**

Frattura della clavicola. È un segno di rivolta rispetto all'imposizione, e vuol dire: "ne ho le scatole piene di subire le tue decisioni o i tuoi capricci".

LA SCAPOLA

La scapola è l'osso piatto e sottile che forma la parte superiore della spalla.

Dolore scapolare. Può indicare che ci si impone un eccesso di lavoro, che si vede sempre tutto ciò che resta da fare invece di rilassarsi e divertirsi.

- **Ho difficoltà a vivere il piacere, a godermi la vita?**
- **Ho visto i miei genitori lavorare senza sosta, senza mai prendersi il tempo per divertirsi?**

LE BRACCIA

Le braccia rappresentano le nostre capacità di prendere e di eseguire. Sono il prolungamento del cuore, giacché ci consentono di abbracciare una persona che amiamo, e servono anche a eseguire gli ordini, fra cui il lavoro. L'impressione di aver preso qualcosa di troppo, o il pensiero "devo far tutto io" può far venire male alle braccia.

- **Che cosa non com-prendo, o non ho accettato?**
- **Che cosa rimpiango di aver preso?**
- **Non sarà che sono in collera per una situazione che non ho accettato?**

Sensazione di bruciore alle braccia. Può esprimere collera nei confronti di una situazione che non com*prendiamo*

Nicoletta ha le braccia che le bruciano. Per più di quindici anni ha lavorato in un'azienda in cui dirigeva una squadra di venditori, e senza spiegargliene il perché i padroni le hanno tolto la sua squadra per passarla a qualcun altro, relegandola ad una nuova mansione che non desidera affatto. Delusa e frustrata, si licenzia e offre le sue prestazioni a un'azienda in concorrenza con la precedente. Non appena se ne va, le vendite calano in modo allarmante, e i titolari se ne rendono conto: fanno tutto il possibile per riassumerla.

Ogni volta che le telefonano, la donna prova un insostenibile bruciore alle braccia; la collera proviene dal fatto di non essere stata apprezzata per ciò che vale; pensa: «Adesso che me ne sono andata si rendono conto di tutto quello che ho fatto in questi quindici anni», cosa che la rende furiosa.

Prurito al braccio. Molto spesso è collegato all'impazienza nei confronti di ciò che facciamo; possiamo avere l'impressione di metterci troppo tempo, di non andare abbastanza in fretta.

Una persona che soffriva di prurito alle braccia mi confidò di aver l'impressione di non prendere in mano le redini della propria vita abbastanza celermente; la cosa può riguardare anche un nostro figlio che ci sembra incapace di decidersi rispetto alla carriera, o che pare non volersi far carico di se stesso. I pruriti potrebbero manifestarsi anche al seno.

- **Che cosa vorrei che andasse più in fretta per quello che riguarda un lavoro, o il fatto di farsi carico di sé?**

Intorpidimento del braccio. Gli intorpidimenti esprimono il desiderio di diventare insensibile, e quando interessa le braccia possiamo chiederci:

- **Nei confronti di che cosa voglio rendermi insensibile, quando desidero stare fra le sue braccia?**

Una donna mi raccontava che, dacché aveva divorziato, la notte aveva le braccia intorpidite. Aveva deciso di chiudere il suo cuore a tutti gli uomini, escludendo così la possibilità che uno di loro l'abbracciasse. E tuttavia, questo bisogno era ben presente in lei: l'intorpidimento era un tentativo di non sentirlo più.

Gonfiore al braccio. Quando ci sentiamo limitati in ciò che vogliamo fare, il corpo può manifestarlo occupando più spazio, sotto forma edematosa, gonfiando.

- **Chi o che cosa mi impedisce di fare ciò che vorrei veramente?**
- **Quali sono le soluzioni di cambiamento che mi si offrono?**

I GOMITI

I gomiti rappresentano il mutamento di direzione. Un dolore al gomito può significare mancanza di flessibilità nei confronti di sé, degli altri o di una situazione in cui possiamo sentirci sminuiti. C'era un tale che aveva male ai gomiti, e si sminuiva perché non riusciva a incontrare l'anima gemella. Un altro ce l'aveva con se stesso perché ancora reagiva in modo collerico, malgrado avesse fatto un lungo percorso terapeutico.

- **Mi svaluto rispetto a un cambio di direzione, una svolta che ho intrapreso o che vorrei intraprendere?**
- **Ho paura di trovarmi da solo, senza nulla, e di invecchiare da solo?**

Epicondilite. È un'infiammazione dei tendini che si inseriscono

sull'apofisi esterna dell'estremità inferiore dell'omero. Questa affezione è strettamente legata a una collera nei confronti di ciò che ci vincola e ci rende dipendenti.

Viviana ha l'epicondilite. Si rivolge a me per un'epicondilite al braccio destro. All'inizio pensava che fosse una cosa puramente fisica, ma dopo aver tentato molti trattamenti, pomate, iniezioni e farmaci, accetta l'idea che ci possa essere una causa ancora ignorata. A Viviana non piace più il suo lavoro, che tuttavia rappresenta per lei una fonte di sicurezza. Inoltre, non sa bene quale altra direzione prendere. Questa affezione le permette di stare a casa dal lavoro e le lascia il tempo di dedicarsi ad attività che le piacciono, senza essere penalizzata finanziariamente. È interessante osservare che il suo braccio è più gonfio, più dolente, nei giorni in cui deve presentarsi dal medico: bisogna che Viviana accetti l'idea che questa vacanza le sta costando cara, e che è bene cercare una soluzione al suo desiderio di cambiamento.

- **Chi o cosa desidero lasciare?**

Psoriasi al gomito. La psoriasi è una malattia della pelle caratterizzata da macchie rosse ricoperte da squame abbondanti, biancastre, secche e friabili localizzate soprattutto ai gomiti, alle ginocchia e sul cuoio capelluto.

La psoriasi colpisce soprattutto chi vive un conflitto di separazione dalle persone care, o perlomeno da persone su cui può contare. Quasi sempre, inoltre, vi si aggiunge una difficoltà a mantenere buoni rapporti con la persona in questione o con chi ci circonda.

Giulia ha la psoriasi ai gomiti; fa la segretaria d'azienda. Arriva il periodo delle ferie, e la seconda segretaria se ne va, lasciando Giulia da sola. Il lavoro si accumula, e quando le viene chiesto se la tale pratica è finita, la donna risponde di no. Dietro questo suo no si nasconde la collera: le piacerebbe proprio che si rendessero conto del sovraccarico di lavoro dovuto all'assenza della sua collega. Si crede obbligata a far tutto, non sentendosi compresa né spalleggiata da nessuno. Giulia non si è accorta che nessuno le sta chiedendo di fare tutto quello che fa; è lei stessa a imporsi questo sovraccarico di lavoro perché pensa che, per essere amata e apprezzata, deve assolutamente soddisfare le aspettative altrui. Il disturbo ha colpito i gomiti perché non è abbastanza flessibile nei confronti di se stessa in questa nuova situazione.

- **Mi sento forse incompreso, separato dall'amore o dal sostegno di una persona che amavo?**
- **Mi sento forse obbligato a mantenere dei contatti che non mi fanno piacere?**

I POLSI

I polsi rappresentano la flessibilità nell'eseguire gli ordini che ricevo.

Dolore ai polsi. Spesso sta a indicare una resistenza davanti a ciò che ci è stato chiesto di fare. Può trattarsi di una nuova mansione che non ci piace o della paura di non essere all'altezza del progetto che ci viene affidato.

Ginette e il male al polso. Nel mio ufficio, Ginette aveva mansioni di segretaria ed era preposta all'accoglienza. Quando incominciai a scrivere il mio secondo libro le affidai un nuovo compito, quello di introdurre i miei scritti nel computer. Dopo un certo tempo provò un dolore acuto al polso destro, e pensò che fosse per le molte ore passate a dattilografare al computer. Ma pensò anche che, se quella era davvero la causa, avrebbe dovuto aver male anche al polso sinistro. Si rese conto da sola che il lavoro che le era stato affidato le sembrava eccessivo, imposto, qualcosa che non aveva nessuna voglia di fare ma che pensava di non poter scegliere. Quando comprese che poteva scegliere di cambiare il proprio atteggiamento, che quel nuovo compito poteva essere visto come un'ottima occasione di imparare, il dolore scomparve. Passò tante ore al computer, ma lo fece con gioia, con l'idea che stava contribuendo, a modo suo, ad aiutare tante persone per mezzo di questo libro.

- **Che cosa non mi piace in ciò che mi stanno chiedendo di fare?**
- **Quale atteggiamento posso adottare per essere più flessibile?**

Cisti ai polsi. Quando la cisti compare dopo un trauma fisico (un incidente, un'operazione, eccetera) spesso è un po' come una squadra di riparatori mandata sul posto per procedere al restauro dei tessuti.

In assenza di trauma fisico, può trattarsi di un grumo di dolore accumulato. La cisti al polso può esprimere la tristezza di non aver potuto fare come avremmo voluto, o di eseguire un lavoro che non ci dà alcuna soddisfazione.

- **È veramente questo il lavoro che voglio fare?**

Frattura del polso. Traduce la ribellione contro direttive che ci sono state imposte.

- **Mi hanno dato degli ordini che trovo inaccettabili perché vanno contro le mie scelte?**

LE MANI

Le mani rappresentano la nostra capacità di dare, di ricevere e di eseguire una o più funzioni. Aver male alle mani può significare che ci sentiamo insicuri nel compito che stiamo eseguendo.

- **Ho paura di dare (mano destra) o di ricevere (mano sinistra)?**
- **Mi sento insicuro in ciò che sto compiendo?**

Eczema alle mani. Le persone che ne soffrono hanno spesso l'impressione di non trovarsi nel posto giusto, di non fare ciò che sarebbe bene fare, oppure si sentono impedite, scoraggiate dall'ambiente circostante, quando si tratterebbe di dedicarsi a un lavoro che sta loro a cuore. Se la pelle tende a screpolarsi e sanguina può trattarsi oltre a tutto questo anche di una perdita di gioia perché ci sentiamo obbligati a fare qualcosa che non ci dà alcuna soddisfazione, o a non poter fare ciò che ci renderebbe felici.

Un uomo che aveva un eczema alle mani mi disse: «So che quando sarò dove devo essere, l'eczema sparirà». Quando fece veramente ciò che aveva sempre desiderato il suo eczema scomparve del tutto. L'insicurezza può impedirci di realizzarci nel campo che preferiamo.

Carolina ha un eczema alle mani ogni anno, all'inizio dell'autunno. Quando torna l'estate, l'eczema scompare. Carolina lo attribuisce al sole, che le fa bene, ma io le chiedo che cosa fa in autunno che non fa in estate.

La donna mi dice che in autunno va all'università, dove studia belle arti, la sua passione. La famiglia e le persone a lei vicine continuano a scoraggiarla dicendole: «Non penserai mica di guadagnarti la vita facendo degli scarabocchi! Pensaci seriamente: per un artista che ce la fa, ce ne sono diecimila che muoiono di fame». Questo le crea una grande insicurezza, la paura di impegnarsi così tanto per qualcosa che poi non le darà da vivere.

- **Che cosa mi impedisce di fare veramente ciò che desidero?**
- **Di cosa ho paura?**

LE DITA DELLE MANI

Le dita delle mani rappresentano i dettagli della quotidianità. I perfezionisti hanno spesso problemi alle dita.

Ferite, **bruciature** e **tagli alle dita**. Molto spesso sono collegati a un senso di colpa per piccoli dettagli in ciò che si esegue quotidianamente. Ce la prendiamo con noi stessi per essere andati un po' troppo in fretta, per essere in ritardo, per non aver usato lo strumento giusto, per non aver fatto meglio, eccetera.

Ecco un esempio frequente: aspettiamo degli amici per cena, ma siamo in ritardo nella preparazione del pasto. Ci sentiamo colpevoli e ci feriamo mentre tagliamo le verdure, oppure ci bruciamo toccando la pentola.

Crampi alle dita. Corrispondono a tensione provocata dal volere che tutto sia perfetto, anche nei minimi dettagli.

Farsi scrocchiare le dita. Può denotare una forma di aggressività repressa.

Prurito alle dita. Traduce impazienza nei confronti di se stessi per piccoli dettagli. È ciò che chiediamo anche agli altri, e se non fanno le cose a modo nostro o non secondo le nostre aspettative, questo scatena la nostra impazienza che può manifestarsi con pruriti alle dita.

Maria si gratta le dita a sangue. Da bambina aveva creduto di dover essere perfetta per essere amata, ed era stata alquanto criticata da una madre perfezionista quanto lei. Dopo cinque anni di matrimonio con Paolo, ogni sera andava a letto con le mani avvolte nelle bende, perché il prurito l'induceva a strapparsi la pelle dalle dita.

Maria voleva essere una casalinga, una cuoca, un'amante e una madre perfetta: s'imponeva un tal grado di perfezione che non aveva più un secondo per rilassarsi e divertirsi. Cercava la perfezione anche nei più minuscoli dettagli e provava sempre impazienza nei confronti di se stessa e delle persone a lei vicine. Inoltre si sentiva colpevole per i continui rimproveri che rivolgeva ai figli e al marito, che facevano del loro meglio per darle una mano. Si liberò dei pruriti quando comprese di non aver bisogno di essere perfetta per essere amata, e che rischiava di far accadere il contrario se avesse continuato in quella ricerca della perfezione.

Allentò la pressione che imponeva a se stessa, si concesse del tempo per rilassarsi e lasciò respirare i suoi. Comprese sua madre e la perdonò, e il prurito scomparve.

Quando il prurito ritorna, ormai Maria sa di cosa si tratta: allenta di nuovo la tensione e tutto si acquieta.

Rigidità delle dita. Può essere in connessione con la paura di sbagliarsi, o tradurre rigidità o inflessibilità nei confronti di piccoli dettagli. È un fenomeno particolarmente associato all'artrite.

- **Ho paura di essere criticato?**
- **Ho paura di essere svalutato, di non essere amato o apprezzato se ciò che faccio non è perfetto?**
- **Ho tendenza a chiedere troppo a me stesso?**

Il pollice. Il pollice serve a premere, a spingere, ad apprezzare (pollice verso l'alto) o a disprezzare (pollice verso il basso). *Rappresenta la pressione e l'appoggio, ed è simbolo degli scambi. Il pollice corrispon-*

de ai polmoni. Aver male al pollice ci informa sulla qualità dei nostri scambi. Forse ci sentiamo troppo spinti o non abbastanza appoggiati? Farsi male al pollice può significare che ci sentiamo colpevoli di spingere troppo gli altri. Nei bambini, il pollice nascosto all'interno della mano è un segno di introversione, e può significare il desiderio di morire giacché soffoca i polmoni che sono la vita.

L'indice. *L'indice rappresenta l'autorità*. Una persona con "l'indice puntato" è molto spesso la stessa che ha rifiutato l'autorità, ma che a sua volta la esercita. Un amico a cui facevo questa osservazione mi disse: «Il dito di mio padre».

L'indice corrisponde all'intestino crasso; per questa ragione i bambini che hanno paura di non piacere a una persona che rappresenta l'autorità, soffrono spesso di coliche, di coliti o di stitichezza. Se l'indice fa male o se viene ferito, indica un problema con l'autorità. Farsi un taglio sull'indice può essere dovuto a un senso di colpa riguardo all'autorità che esercitiamo sugli altri.

Il medio. *Il medio rappresenta la sessualità e il piacere, e corrisponde all'apparato genitale*. La sessualità e la creatività vanno di pari passo. Quando una persona ha male oppure si fa male al medio, spesso è segno di svalutazione sessuale o di tristezza riguardo a ciò che ci fa piacere.

Un uomo che aveva perso l'ultima falange del medio in un incidente, mi confidò che il suo lavoro l'aveva privato del piacere di stare con la sua famiglia per più di quindici anni.

L'anulare. L'anulare *rappresenta i legami, le unioni*. È il dito dell'anello; un anulare dolente o ferito è spesso segno di difficoltà passate o presenti in una relazione di coppia.

Il mignolo. Il mignolo *rappresenta la famiglia e corrisponde al cuore*. Ecco perché, se questo dito ci fa male o subisce un danno, spesso indica disarmonia in famiglia e mancanza d'amore.

LA SCHIENA E LA COLONNA VERTEBRALE, CON LE TRENTATRE VERTEBRE

La schiena e la colonna vertebrale rappresentano la protezione, il sostegno, ma anche il nostro mantenerci in vita.

Scoliosi. È una deviazione laterale della spina dorsale che può tradurre la difficoltà nel mantenersi in piedi nella vita, vuoi perché ci mettiamo a tappeto davanti a un'autorità, vuoi perché ci sminuiamo del tutto.

Lordosi. È la curvatura anteriormente convessa della colonna vertebrale; è normalmente nella regione zona lombare, può accentuarsi occasionalmente per ristabilire l'equilibrio della struttura ossea, come accade per la donna incinta che compensa in tal modo il peso del bambino. Se si accentua troppo, però, diventa un'iperlordosi, e può rivelarsi patologica. È un disturbo di cui si occupano gli esperti posturali e i kinesiologi; tuttavia, possiamo verificare se la persona non si sia sentita svalutata, denigrata o "spinta nella schiena" per avanzare nella vita.

Cifosi. È la curvatura posteriormente convessa della colonna vertebrale; è normale nella regione dorsale, ma diventa patologica se si accentua troppo (schiena curva). Può provenire da una malformazione congenita o venire in seguito a certe malattie, come la tubercolosi vertebrale, una spondiloartrite o un problema di ossificazione. Chi ne soffre può aver avuto, o avere ancora, l'impressione che la vita sia qualcosa di pesante da reggere o sentirsi schiacciato da un peso (dall'autorità, dalle responsabilità, ecc., oppure credersi incapace di far fronte alle difficoltà.

Mal di schiena. Secondo la regione interessata, ha a che fare con:
— un senso di solitudine, di abbandono;
— un senso di impotenza, di svalutazione;
— il fatto di sentirsi responsabile della sofferenza di una persona amata;
— il fatto di avere fardelli troppo pesanti da portare;
— il fatto di non sentirsi abbastanza sostenuti, incoraggiati;
— l'insicurezza materiale.

La colonna vertebrale si divide in cinque zone:

1. **Zona cervicale o collo**.
   Questa porzione della colonna vertebrale è il ponte fra la testa e il tronco e contiene organi e vasi sanguigni molto importanti. *Il collo rappresenta il luogo di passaggio delle idee, ma anche la capacità di guardare più aspetti di una situazione, o di dar prova di umiltà, chinando il capo.*

   Dolori alle vertebre cervicali superiori. Possono essere legati ad una svalutazione delle capacità intellettive, alla paura dell'ignoto o alla paura di fare la scelta sbagliata.
   - **Mi ritengo meno intelligente degli altri?**
   - **Quale cosa ignota temo di intraprendere o di dover esperire?**
   - **Mi sminuisco forse per una certa scelta che ho fatto?**

Dolori alle vertebre cervicali piegando il capo.

- **Ho vissuto una situazione di vergogna, di umiliazione o di sconfitta?**
- **C'è una situazione di fronte alla quale mi rifiuto di capitolare?**

Dolori alle vertebre cervicali ruotando il capo.

- **Qual è la situazione che non voglio guardare?**

Da tre anni, Margherita ha un irrigidimento tenace del collo che le impedisce di girare il capo. In terapia mi racconta che sta vivendo una situazione difficile da alcuni anni: la mamma, morta tre anni prima, ha lasciato tutta l'eredità a una delle figlie, quella che si era presa cura di lei prima che morisse. I fratelli, disgustati dalla situazione, volgono le spalle a quella sorella e minacciano Margherita di fare lo stesso con lei se solo rivolge a sua sorella la parola. Margherita si sente lacerata: da un lato non vuole litigare con i fratelli; dall'altro, vuole molto bene alla sorella, e tagliare tutti i ponti con lei la rende infelice.

All'inizio Margherita dà ad intendere a se stessa di non essere affatto coinvolta in questo litigio familiare, ma alla lunga la situazione, di cui si rifiuta di vedere tutti gli aspetti, diventa insostenibile. Dopo la terapia decide di parlare con i fratelli e di riallacciare i rapporti con la sorella; il male al collo finisce.

Paolo ha male al collo. Durante una cena in famiglia, presenta la nuova compagna a suo fratello Carlo; quest'ultimo fa parte di un movimento religioso che in nessun caso ammette la possibilità di risposarsi o di vivere una relazione di coppia senza che il precedente matrimonio sia stato preventivamente annullato. Paolo ha molta paura che Carlo dica qualcosa che può creare un conflitto e, senza rendersene conto, cerca di tenere tutto "sotto controllo".

Il giorno dopo, al risveglio, ha un forte dolore al collo; lo attribuisce alla posizione assunta durante il sonno, ma i giorni passano e il dolore persiste, cosa che lo rende perplesso. Un dolore che risulta da una cattiva posizione del capo normalmente sarebbe già scomparso.

Torcicollo. È una contrattura muscolare del collo che può indicare il rifiuto di far fronte a una situazione perché temiamo l'azione che andrebbe intrapresa; può riguardare un lavoro che non ci interessa più, un coniuge per cui non proviamo più amore, eccetera.

- **C'è una situazione che preferisco ignorare perché mi obbligherebbe a un'azione che ho paura di compiere?**

Rigidità all'altezza della nuca. Si tratta quasi sempre della paura di perdere "il controllo" (lasciarsi andare alle emozioni). Può anche essere connessa alla testardaggine.

- **Non sarà che voglio tenere tutto sotto controllo per sentirmi al sicuro?**

2. **Zona toracica o dorsale.**
La porzione dorsale della colonna vertebrale si prolunga nella gabbia toracica che protegge i visceri. Comprende le dodici vertebre dorsali, ed è la zona dell'affettività e del sostegno.

Dolori all'altezza del trapezio. Possono risultare da una difficoltà di comunicare le nostre necessità o il nostro rifiuto agli altri, per paura della loro reazione. Ad esempio, chiedo a mio marito di darmi una mano a imbiancare il soggiorno, e mi risponde che non ha tempo. Gli propongo di farlo in un giorno in cui so che è libero; lui si arrabbia e poi si chiude in se stesso.
Smetto di insistere: anche questa volta dovrò organizzarmi da sola. Per evitare grane, finisco col farmi carico di un sacco di responsabilità che poi mi pesano, da cui il dolore al trapezio.

- **Di cosa mi sto facendo carico, per buona pace delle mie relazioni familiari o lavorative?**

Dolori fra le scapole. Riguardano un sovraccarico di lavoro a cui ci costringiamo per essere amati, riconosciuti, o per decolpevolizzarci di avere qualcosa in più degli altri. Spesso sono indice della nostra difficoltà a goderci la vita, vuoi perché ci imponiamo troppo lavoro, vuoi perché ci attardiamo a pensare a tutto ciò che resta da fare invece di rilassarci e divertirci.

- **Mi sono sobbarcato un peso eccessivo?**
- **Perché mi impongo tutto questo lavoro?**

Dolori in tutta la zona dorsale, o mal di schiena diffuso. Spesso si tratta d'una svalutazione globale di sé, per cui non ci sentiamo forti abbastanza per far fronte a ciò che viviamo.

- **La vita mi pare un fardello?**

Dolori intorno alla quinta dorsale. Sono spesso collegati a un senso di impotenza di fronte alla sofferenza o alla disgrazia di una persona cara, a sua volta connesso a un senso di colpa per esserne stati la causa. Ad esempio, possiamo credere
— che nostra madre abbia sofferto a causa della nostra nascita;

— che i nostri figli soffrano a causa della nostra carriera o del nostro divorzio.

Un dolore in questa zona può anche riferirsi a un senso di svalutazione in seguito a un cambiamento fisico, per esempio in una donna a cui abbiano tolto un seno.

- **Ho vissuto una situazione che mi ha indotto a svalutarmi?**
- **Mi faccio carico della sofferenza e della disperazione di una persona che mi è cara (padre, madre, moglie, figlio, eccetera)?**

Réjean ha un mal di schiena cronico. Lo attribuisce al contraccolpo che ha preso durante un incidente ma è perplesso, perché il mal di schiena lo aveva anche prima. Durante la terapia osa rivelarmi qualcosa di cui non ha mai parlato: alcuni anni prima del suo incidente, la donna che amava era morta in un incidente in moto; ora, era stato proprio lui a insegnarle a guidare, era stato lui che l'aveva indotta a procurarsi una moto. Dacché era morta, egli ripeteva a se stesso che non avrebbe mai dovuto spingerla a comprare quella moto; Réjean si sentiva colpevole della morte della donna del suo cuore.

Dolori intorno alla settima dorsale (centro del cuore). Esprimono molto spesso un senso di preoccupazione, solitudine o difficoltà nel comunicare i propri sentimenti. Ci si sente non riconosciuti, non sostenuti affettivamente e si può avere molta paura di venire abbandonati.

- **Mi sento forse solo, incompreso, o abbandonato dalla persona da cui mi aspetto amore?**
- **C'è forse un'altra persona che potrebbe accogliere me, con il mio bisogno di essere ascoltato e di tenerezza?**

Bruciori nella regione dorsale. Sono molto spesso connessi a collera perché ci sentiamo non sostenuti sul piano affettivo. Forse penso che mi tocca sempre fare tutto da sola: occuparmi dei bambini, della loro scuola, dei lavori di casa, eccetera, mentre mio marito, troppo preso dalle sue attività, non mi aiuta affatto.

- **Ho abbastanza fiducia negli altri per delegare una parte dei miei compiti?**
- **Ho deciso che bisognava assolutamente che le cose avvenissero a modo mio?**
- **Quali sono le soluzioni che non ho preso in considerazione ma che potrebbero alleviarmi dal fardello che porto?**

3. **Zona lombare**.

La zona lombare è situata all'altezza dei reni, sicché tanta gente

dice di aver mal di reni quando invece ha mal di schiena in quella parte del corpo. È la regione che corrisponde al plesso solare (centro delle emozioni e dei desideri).

Lombalgia. È un mal di schiena che si manifesta nella regione lombare; spesso è connesso con un'insicurezza sul piano materiale, come la paura di perdere il lavoro, di non riuscire a pagare i debiti, di non poter andare in vacanza o comprarsi la casa che si desidera. Può essere che ci svalutiamo paragonandoci a qualcuno che guadagna di più o che ha più successo di noi.

- **Che cosa mi preoccupa sul piano materiale?**
- **Che cosa potrebbe darmi sicurezza?**

La lombalgia potrebbe essere connessa a un senso di impotenza nel cambiare una data situazione nella nostra vita. Molte donne che hanno dovuto assumersi un ruolo subalterno nei confronti dei fratelli hanno avuto un rifiuto per la loro femminilità, desiderando essere uomini per godere della libertà accordata all'altro sesso; spesso i loro dolori mestruali si ripercuotono in questa zona del corpo.

Lombaggine. Questo disturbo rappresenta spesso una forma di ribellione, quando ci si sente impotenti di fronte alle difficoltà e al peso della propria vita.

- **Ho l'impressione di dover portare un peso finanziario eccessivo?**

Ernia discale. Si tratta di una sporgenza del disco intervertebrale dentro al canale vertebrale, corrispondente all'espulsione posteriore del nucleo gelatinoso. Quest'ernia si presenta soprattutto in corrispondenza delle ultime vertebre lombari. L'ernia del disco è spesso legata a un senso di svalutazione, vuoi perché non ci sentiamo all'altezza di un dato compito, vuoi perché le nostre idee e progetti non sono riconosciuti.

Hans è stato operato di ernia del disco. Lavorava a un progetto governativo per l'assistenza a giovani ex-tossicodipendenti. Quei ragazzi gli erano simpatici, li capiva, sapeva di cosa avevano bisogno e che cosa avrebbe potuto aiutarli; tuttavia aveva a che fare con un comitato che non lavorava mai con i giovani, ma gestiva i programmi e gli stanziamenti. Tutte le sue ottime idee vennero respinte in blocco perché non rientravano nei programmi predefiniti. Hans avrebbe avuto voglia di mandarli tutti al diavolo, di aprire una scuola tutta sua, ma non ne aveva i mezzi.

Hans si faceva eccessivamente carico dei problemi di questi ragaz-

zi: il senso di impotenza che provava lo induceva a voler cambiare il mondo e le sue regole. Quando restituì ai giovani la responsabilità di loro stessi si accorse che, se il programma non fosse stato utile, sarebbe toccato a loro farlo sapere alle autorità che, dopo tutto, avevano creato il progetto per aiutarli. Hans mollò la presa e guarì completamente dall'ernia del disco.

Le ernie possono manifestarsi anche all'inguine, all'ombelico e alla radice della coscia (ernia crurale).

Sono formate da un viscere che esce dalla cavità in cui normalmente risiede ed esprimono il desiderio di abbandonare una situazione in cui ci si sente prigionieri, rompendo con essa. Ad esempio, l'uomo che dopo il divorzio si vede obbligato a pagare gli alimenti per un sacco di tempo, la persona insoddisfatta del suo rapporto di coppia ma convinta di non potersi separare, eccetera.

L'ernia ombelicale può esprimere il rimpianto di essere uscito dal ventre materno, da cui deriva una certa difficoltà nell'accettare la vita.

- **Mi sento prigioniero di una struttura o di una situazione che vorrei abbandonare?**

4. **Zona del sacro**.

   La regione sacrale è collegata alle ossa del bacino; protegge gli organi della riproduzione, ed è nella zona del centro sacrale (situato tra il pube e l'ombelico) che si concentra la massima energia del corpo. I disturbi che colpiscono questa zona sono perlopiù legati a una svalutazione sessuale, come la svalutazione per essere donna (in tal caso i dolori coincidono con le mestruazioni), o come la svalutazione legata alla libido o alle prestazioni sessuali, o al fatto di non poter generare.

   - **Mi svaluto a causa del mio sesso, o di quanto posso offrire sul piano sessuale?**

5. **Zona del coccige**.

   La regione del coccige rappresenta i nostri bisogni fondamentali, la nostra sopravvivenza. Sentire dolore in questa zona o farsi male al coccige è spesso segno di grande inquietudine nei confronti delle proprie necessità fondamentali, di fronte alle quali ci si sente impotenti: mangiare, avere un tetto sulla testa, eccetera.

   Quando andai in India, intendevo recarmi in un ashram in cui si poteva vivere con poco. Avevo pochi soldi e nessuna carta di credito. Dal momento che in quell'ashram non mi trovavo bene, decisi di andare in giro per l'India, in particolare nella zona himalayana, ma tre settimane più tardi i soldi erano finiti. Cercai di comunicare con il Canada

per farmene mandare, ma tutti i miei tentativi erano vani. Per più di venticinque giorni rimasi senza soldi, ed ero davvero preoccupata per la mia sopravvivenza. Questa scarsa fiducia nei confronti della mia sopravvivenza si manifestò inizialmente con una ferita al coccige, poi con dolori persistenti in quella stessa zona, che scomparvero il giorno stesso in cui mi arrivò un assegno di cinquecento dollari.

- **Sono preoccupato per la mia sopravvivenza o per quella dei miei figli?**
- **Ho paura di non riuscire a provvedere ai miei bisogni fondamentali se lascio il lavoro e il coniuge?**

Frattura della colonna vertebrale. È spesso collegata ad un senso di sminuimento che induce a voler mettere un freno a ciò che facciamo.

Spondiloartrite anchilosante. Cfr. pagina 205.

LE ANCHE

Le anche rappresentano la determinazione nell'andare avanti. Avere un problema o dolori alle anche è spesso in correlazione con l'indecisione: siamo di fronte a un dilemma, per cui una parte di noi vuole andare avanti e l'altra, quella che ha paura, frena. Ne risulta un conflitto del movimento, che può colpire tanto le anche quanto le gambe.

Gianna ha male alle anche; da più di due anni frequenta Giorgio, che le propone di andare a vivere con lui, nella sua grande casa in riva al lago. Gianna ne ha davvero voglia ma, contemporaneamente, ne ha paura: teme di non farcela se dovesse accadere che, una volta lasciato ciò che per lei rappresenta la sicurezza, Giorgio ricadesse nei suoi trascorsi di alcolista. Le è già stato così difficile lasciare il primo marito, anche lui alcolizzato. Questa paura le impedisce di andare avanti nella sua relazione amorosa.

Queste paure e queste indecisioni si riferiscono quasi sempre a una scelta che può avere grosse ripercussioni sulla nostra esistenza: può trattarsi di un trasloco, di un matrimonio, della nascita di un bambino, dell'avviare un'attività in proprio, di una separazione, eccetera.

- **C'è una situazione nuova in cui ho paura di impegnarmi, di inoltrarmi?**
- **Che cosa può accadermi, al peggio?**
- **Come potrei farvi fronte?**

I GLUTEI

I glutei sono muscoli che partecipano alla funzione locomotoria; sono inoltre i cuscinetti di protezione delle ossa in posizione seduta.

I glutei stanno al corpo come il pollice alla mano e l'alluce ai piedi: *rappresentano il potere, ovvero la capacità di esercitare una pressione*. Ecco perché una persona che presenti un bacino ampio, con grossi glutei, può essersi sentita limitata nella possibilità di avere potere: un limite che ha compensato fisicamente. La cosa può denotare una ricerca di potere. Quando i glutei sono alti, spesso c'è un desiderio di elevare il proprio potere (questo avviene sovente nelle persone di razza nera); se invece i glutei sono piccoli, piatti e stretti, questo segno può essere associato al desiderio di passare inosservati; non si vuole essere notati. I glutei ben arrotondati senza però essere larghi possono tradurre una tendenza a voler esercitare il potere sugli altri: sarà una persona che potrà avere atteggiamenti dominanti.

Brufoli, foruncoli o ascessi ai glutei

- **Sono in collera perché mi sento impotente di fronte a una situazione?**
- **Mi sento colpevole per aver abusato del mio potere?**

Dolore ai glutei. I dolori ai glutei possono essere collegati al fatto di sentirsi costretti a restare seduti quando si vorrebbe tanto essere altrove. È un problema che, in generale, affligge chi lavora seduto, o gli studenti costretti a passare lunghe ore ad ascoltare i professori quando preferirebbero fare altro.

Una persona che assisteva ad una delle mie conferenze, alla fine venne a chiedermi quale potesse essere la causa del dolore ai glutei e alle gambe che provava quando restava un po' troppo a lungo in posizione seduta. La cosa era avvenuta anche durante la conferenza. Le chiesi se si sentiva colpevole quando prendeva del tempo per sé e mi confessò che, effettivamente, non si prendeva praticamente mai il tempo di sedersi un attimo, e che le accadeva addirittura di mangiare in piedi per risparmiare tempo.

Per questa persona, sedersi equivaleva a perdere tempo, roba per le persone pigre e vili. Le parlai della funzione di recupero che è essenziale per il nostro benessere, le dissi che le persone che non si concedono il riposo finiscono spesso per sviluppare una malattia che le inchioda al letto, sicché non hanno altra scelta che riposarsi. Comprese, e decise di cambiare la sua convinzione da "riposo = pigra, fannullona" in una che le desse maggior tempo per rilassarsi.

Prurito ai glutei

- **Sono impaziente di alzarmi per andar via da questo luogo?**

Quando sono rientrata dal mio secondo viaggio in India avevo tal-

mente fretta di rivedere mio marito che, per la maggior parte del volo, ho avuto prurito alle cosce e ai glutei.

NERVO SCIATICO

Il nervo sciatico è il nervo più voluminoso dell'organismo; nasce nella regione lombare, attraversa i glutei e scende lungo la gamba.

Dolori al nervo sciatico. I suoi vari punti dolenti saranno di per sé rivelatori: se il punto dolente è localizzato nel gluteo o parte del gluteo scendendo lungo la coscia e la gamba, può significare la paura di perdere il potere che si detiene. Questo potere può essere collegato ai soldi o al prestigio, e perderlo può darci l'impressione di non valer più nulla.

Quando i punti dolenti sono soprattutto localizzati nella coscia e nella gamba, traducono la paura di andare avanti verso una situazione incerta che ci mette in angoscia, quale la paura di vivere una separazione, di perdere il posto, di mancare del tempo necessario per consegnare un lavoro da cui può dipendere il nostro successo, eccetera.

- **Che cosa mi preoccupa di più in questo momento?**
- **Che cosa può accadermi?**
- **Che cosa ho più paura di perdere o che mi venga a mancare? Perché?**
- **Come potrei superare questa paura?** (Vedere il capitolo sulle paure).

LE GAMBE

Le gambe rappresentano la capacità di andare avanti. Il mal di gambe spesso è collegato alla paura di procedere verso situazioni nuove.

Gonfiore o **edema alle gambe**. È un gonfiore diffuso del tessuto sottocutaneo per infiltrazione di liquido sieroso. Spesso nasce dall'impressione di essere limitati nel nostro desiderio di andare avanti; ad esempio, mi piacerebbe cambiare lavoro ma non ne ho i mezzi o non possiedo i diplomi necessari.

Ci si può anche sentire limitati da una persona o dall'ambiente circostante, oppure dal tempo: possiamo avere le gambe gonfie alla fine della giornata perché non smettiamo di pensare a tutto ciò che ci rimane da fare, proprio quando bisogna andare a dormire.

Maria Elena soffre di dolori e gonfiori alle gambe. Dirige un importante centro contabile, e da più di sei mesi lamenta male alle gambe con edema che attribuisce ai pavimenti di ceramica del suo posto di lavoro. In terapia, salta fuori che è diventata ragioniera per realizzare il sogno di suo padre, che la voleva vedere al lavoro in

camicetta bianca in un grande ufficio. Lui aveva fatto il meccanico per quasi tutta la vita perché non aveva potuto permettersi di accedere agli studi superiori, sicché aveva fatto tutti i sacrifici possibili per dare questa possibilità ai suoi figli.

Maria Elena vorrebbe fare la ballerina, ma ha troppa paura di deludere il padre, di sentirlo dire che tutti i soldi spesi per farla studiare sono stati inutili. Si sente incapace di lasciare il proprio impiego, altamente remunerativo. Sa che, agli inizi, dalla danza non potrà trarre lo stesso guadagno, sicché si sente limitata nel desiderio di procedere verso ciò che le sta davvero a cuore. Per osare essere se stessa e realizzarsi, Maria Elena dovrà riconoscere che quello che il padre voleva soprattutto per lei era che fosse felice, e che era con questo intento che le aveva pagato gli studi. Inoltre dovrà smettere di ascoltare la paura di andare avanti, e avere fiducia nella vita.

Richard Bach diceva: «Non ti viene mai dato un sogno senza il potere di realizzarlo».

Se desiderava tanto fare la ballerina, vuol dire che ne aveva la capacità. La sua esperienza di ragioniera e di direttrice di un Centro contabile importante, avrebbe potuto servirle per aprire una scuola di danza tutta sua, e questo la motivò a passare all'azione. Lo fece gradatamente, passando al lavoro part-time per seguire dei corsi di formazione di danza; il mal di gambe e l'edema scomparvero.

- **Ho paura di avanzare verso una nuova situazione?**
- **Ho paura di non farcela, che mi manchi il tempo?**
- **Mi sento forse contesa fra il desiderio di andare avanti e il timore di fare dispiacere o deludere qualcuno?**

Ascesso alla gamba. Si tratta di un accumulo di pus che forma una tasca entro un tessuto o un organo. Quasi sempre risulta da una collera che ribolle da un certo tempo. Se localizzato alla gamba, può tradurre la collera nel sentirsi trattenuti in qualcosa che invece desideriamo intraprendere; può riguardare certe trasformazioni alla nostra abitazione, gli studi, un viaggio, un nuovo impiego, eccetera.

Olga ha un ascesso a una gamba. Olga e William vivono da diversi anni nella casa di famiglia che la mamma di William ha lasciato loro. Olga non sopporta quei vecchi mobili ricevuti in eredità, e ogni volta che propone a William di fare qualche trasformazione in quella casa, di comprare mobili nuovi per sostituire quelli vecchi, si imbatte in un rifiuto categorico. Per William quegli oggetti rappresentano l'infanzia, ma per Olga rappresentano una perpetua frustrazione che alimenta una grande collera, manifestata dall'ascesso alla gamba. Olga è quel tipo di persona che non ha mai osato assumere il posto che le compete.

Infine, William accetta di dedicare un'intera stanza alla memoria della mamma, e di rinnovare il resto della casa.

- **Sono in collera con una persona o una situazione che mi frena e mi blocca nei miei desideri di procedere oltre?**

IL FEMORE

Il femore è quel lungo osso che, da solo, costituisce lo scheletro della coscia. Nella parte superiore è articolato con l'osso iliaco, e nella parte inferiore con la tibia. *Il femore rappresenta la potenza dell'agire.* Rompersi la testa o il collo del femore significa essere stati sconfitti nei nostri tentativi di affermarci o di rivendicare i nostri diritti: l'avversario è più forte, e a malincuore bisogna cedere. L'avversario può essere una figura autorevole, per esempio il coniuge, un datore di lavoro, un avvocato, un organo governativo, eccetera.

- **Ho forte vissuto un conflitto di opposizione?**

IL GINOCCHIO

Il ginocchio è un'articolazione importante: *rappresenta la capacità di piegarsi, inclinarsi, quindi la flessibilità.* Un dolore al ginocchio perlopiù si riferisce a un conflitto di sottomissione, vuoi perché ci rifiutiamo di piegarci, vuoi perché ci pieghiamo troppo per paura di dispiacere a qualcuno e di non essere amati.

Angela ha male alle ginocchia da anni. Da bambina aveva una madre sempre insoddisfatta e il padre, invece, sembrava così tollerante e così buono. Promise che non si sarebbe mai mostrata esigente come la mamma, ma è proprio quando temiamo di agire come una data persona, che tendiamo a cadere nell'estremo opposto, e così andò per Angela.

Sposata con un alcolizzato, non si lamentava mai di nulla, sebbene lui gliene facesse vedere di tutti i colori. Ogni loro viaggio insieme finiva in un incubo proprio a causa dell'alcolismo. Ancora una volta il marito le propose di fare un viaggio: la cosa non l'entusiasmava per nulla, ma a causa della promessa che aveva fatto, accettò. Durante il viaggio, arrivarono a tarda sera in una piccola città in cui non riuscivano a trovare un albergo; il bisogno di bere spinse l'uomo a cercare un bar, e per questo parcheggiò la macchina lasciandoci sopra Angela, dicendole che sarebbe tornato subito. Tornò all'alba, completamente ubriaco. Lei era sconvolta, sola in quella macchina, in una città straniera; pensò: «Questo, non te lo perdonerò tanto presto».

Quando si presentò da me in terapia, Angela credeva di aver perdonato suo marito, ma in realtà si rifiutava di passare il classico colpo di spugna sull'evento dell'ultimo viaggio. Angela comprese allora che,

per non assomigliare a sua madre, si era rifiutata di imporre dei limiti all'altro; riconobbe che, non facendolo, permetteva a suo marito di mancarle di rispetto. Lo perdonò ma non tollerò mai più i suoi eccessi.

- **Ho forse difficoltà ad accettare osservazioni o suggerimenti altrui?**
- **Non sarà che sono troppo conciliante, o troppo poco?**

Ginocchia rigide. La mancanza di flessibilità perché siamo convinti di aver ragione può tradursi in una difficoltà nel piegare le ginocchia.

Francine ha un ginocchio che da anni non si piega. Ha subìto un intervento chirurgico che non ha dato molto sollievo. In terapia scopriamo che Francine non ha mai accettato il patrigno né il posto che costui aveva occupato accanto a sua madre. Quando comprende che quell'uomo l'aveva sempre amata, a modo suo, e che era stato una nota di sollievo nella vita di sua madre, lo perdona ed è pronta a inchinarsi davanti alla sua autorevolezza. Il suo ginocchio recupera la flessibilità; in seguito mi racconterà di essere riuscita a inginocchiarsi, cosa che non le accadeva da anni. In quasi tutte le religioni, inginocchiarsi rappresenta un atto di umiltà.

- **Mi sono forse convinto di aver accettato una data situazione o una decisione, mentre in realtà ho semplicemente abdicato per salvare la faccia o per buona pace?**

Ginocchia "molli"

- **Sono troppo facilmente influenzabile, troppo flessibile?**
- **Mi succede di non attenermi abbastanza alle mie idee?**

Ginocchia intorpidite

- **Forme mi autoconvinco che una data situazione non mi disturbi e mi inchino a ciò che è stato deciso, mentre in realtà non mi piego ad esso?**

Artrite o artrosi del ginocchio (vedere artrite)

- **Ho forse difficoltà ad accogliere una critica perché mi sento sminuito, denigrato?**

Acqua nel ginocchio

- **C'è qualcuno, fra le persone che mi stanno attorno, che vuol sempre aver ragione, il che mi manda in collera?**

Ferirsi al ginocchio

- **Mi sento colpevole di voler avere ragione?**

- **Vorrei forse frenare qualcosa che mi viene imposto?**

La rotula

La rotula è un osso mobile che si trova nella parte anteriore del ginocchio. Aver male alla rotula *significa spesso mancanza di flessibilità nei confronti di un'autorità o di una legge in vigore*. Rompersi la rotula in molti casi è legato a una ribellione davanti ad un'autorità alla quale rifiutiamo di piegarci.

- **A che cosa o davanti a chi rifiuto di piegarmi?**

I POLPACCI

I polpacci sono il motore delle gambe; *rappresentano la nostra capacità di avanzare rapidamente*. Aver male ai polpacci produce spesso il cosiddetto "crampo del corridore", legato all'impressione che le cose vadano troppo in fretta: vogliamo mettere loro dei freni. Può anche darsi che ci preoccupiamo perché un dato progetto non avanza abbastanza in fretta.

Patrick ha violenti dolori ai polpacci. Gli piace tantissimo giocare a hockey, e fa parte di una squadra amatoriale. Nelle squadra lo considerano il migliore e l'istruttore, vedendo il suo potenziale, lo spinge all'agonismo. L'agonismo con tutte le sue aspettative toglie a Patrick il piacere che provava nel giocare a livello amatoriale, e questi dolori violenti ai polpacci che gli impediscono di giocare sono giustappunto i freni nei confronti della pressione che subisce.

- **Mi sento sospinto ad avanzare in una direzione che non mi piace?**
- **Ho paura che mi manchi il tempo?**
- **Ho l'impressione che le cose vadano troppo in fretta? Ad esempio, ho conosciuto un uomo poche settimane or sono, e già mi parla di matrimonio.**

LE CAVIGLIE

Le caviglie permettono la rotazione del piede. *Rappresentano la flessibilità relativamente a cambi di orientamento o di direzione.*

Dolori alle caviglie. Sono molto spesso collegati all'impressione di trovarci bloccati, trattenuti o scoraggiati nell'avanzare verso una direzione che ci sta a cuore. Possiamo avere l'impressione che gli altri ci mettano i bastoni fra le ruote. A meno che non siamo noi ad aver paura di avanzare verso una nuova direzione, o ad autosvalutarci nell'orientamento che abbiamo scelto.

- **Cosa mi impedisce di andare nella direzione che desidero?**

- **Cosa mi impedisce d'essere sereno nella direzione che ho scelto di seguire?**

Ferirsi alle caviglie. Questo genere di ferita molto spesso è collegato a un senso di colpa nei confronti della direzione presa. Se ci feriamo mentre giochiamo o mentre ci divertiamo, può darsi che non ci concediamo mai il tempo di divertirci, di fare qualcosa per nostro piacere; vuoi perché abbiamo visto i nostri genitori che non si fermavano mai, vuoi perché mentre ci concediamo un po' di relax ci viene in mente tutto ciò che resta da fare.

- **Mi sono sentito colpevole di avanzare nella direzione scelta senza tener conto degli altri o delle loro raccomandazioni?**
- **Mi sono sentito inferiore, soprattutto dicendo o pensando: «Non gli arrivo neppure alle caviglie»?**

Distorsione o storta alla caviglia. Si tratta di una lesione traumatica dell'articolazione, provocata da un movimento brusco che causa lo stiramento dei legamenti nelle storte benigne, o la loro rottura nei casi gravi. Questa affezione colpisce particolarmente la caviglia e il ginocchio.

La storta o distorsione esprime quasi sempre il rifiuto di conformarsi a un orientamento che ci viene imposto.

- **Ho voluto tagliare i ponti con l'autorità di...?**
- **Ho l'impressione che qualcuno voglia "controllarmi"?**

Caviglie che si gonfiano

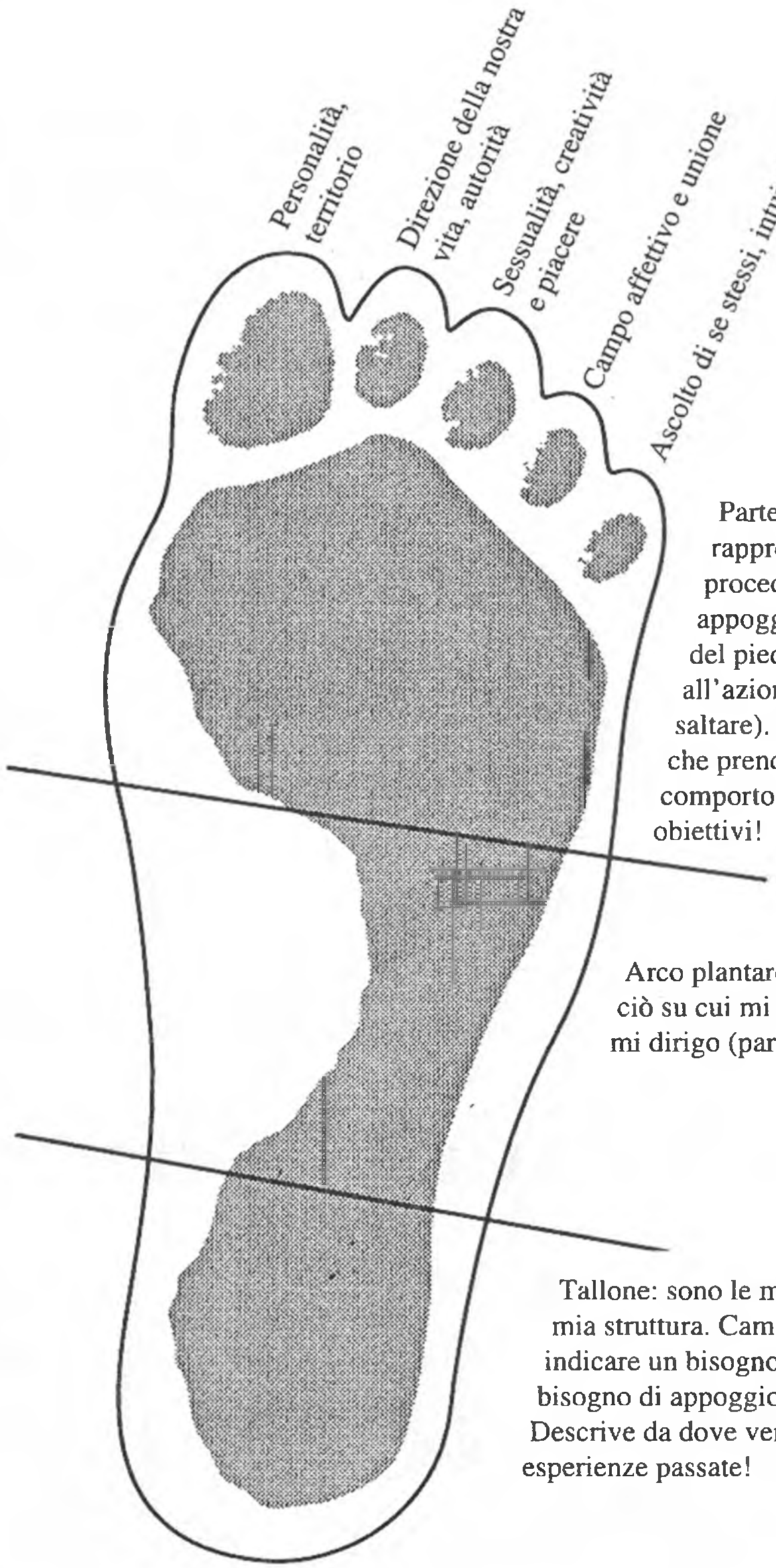
- **Mi impedisco di avanzare nella direzione a cui aspiro?**

I PIEDI

I piedi rappresentano il nostro avanzare nella vita. In India, i piedi dei grandi maestri sono venerati, perché di fatto in tal modo si onora il loro progresso spirituale. I piedi e la camminata esprimono il modo in cui una persona avanza nella vita.

Ho un amico podologo* che mi ha insegnato molto sulla lettura dei piedi; a modo suo, ha unito la Metamedicina e la podologia. Un giorno assistevo a una sua conferenza: ci mostrò diverse impronte, spiegando la personalità in relazione al piede. Mi stupì il fatto che, su una di queste impronte, non si vedessero le dita; gli chiesi se la persona avesse subìto un'amputazione, ma lui rispose: «Niente affatto; vedi, questa persona non ha mai messo piede nella propria vita; se preferisci, non ha mai accettato la vita». Si trattava di un malato di AIDS.

Male ai piedi. Il dolore ai piedi è spesso collegato con l'impres-



Parte anteriore del piede: rappresenta ciò con cui procedo nella vita. Mi appoggio su questa porzione del piede per passare all'azione (avanzare, correre, saltare). Descrive la direzione che prendo, il modo in cui mi comporto per raggiungere i miei obiettivi!

Arco plantare: è il ponte fra ciò su cui mi baso e ciò verso cui mi dirigo (parte anteriore del piede).

Tallone: sono le mie radici, la base, la mia struttura. Camminare sui talloni può indicare un bisogno di sicurezza: ho bisogno di appoggio in ciò che intraprendo. Descrive da dove vengo, il mio bagaglio di esperienze passate!

sione di non andare avanti, di rimanere "sul posto". Possiamo sentirci bloccati in ciò che desideriamo fare.

- **Ho l'impressione di girare in tondo, di non avere più uno scopo nella vita?**

Piedi intorpiditi dopo un periodo di inazione (quando ci si alza al mattino, o dopo essere rimasti seduti per un po').

- **Ho forse paura di riprendere un lavoro o un'attività da cui ho preso congedo?**

Piedi piatti. Sono caratterizzati dall'indebolimento dell'arco plantare. Una signora che partecipava a uno dei miei seminari aveva proprio questo problema, e le chiesi se avesse l'impressione che le mancasse l'appoggio, al che rispose: «Non ho mai ricevuto nessun appoggio in tutta la mia vita, né dalla mamma, né dal papà, né da mio marito».

I bambini che nascono con i piedi piatti hanno spesso una mamma che non si è sentita abbastanza sostenuta durante la gravidanza. Tuttavia, può esserci un legame con ciò che quest'anima ha vissuto prima del concepimento. Questi bambini cominciano la vita sentendosi a loro volta insufficientemente sostenuti (spesso dal padre) e a seconda di ciò che vivranno in seguito, questo problema potrà scomparire o amplificarsi.

- **Ho bisogno di venire rassicurato, sostenuto in ciò che voglio intraprendere?**

Le persone che hanno i piedi piatti hanno bisogno di acquisire fiducia in loro stesse e nella vita per lasciar andare ciò che, per loro, rappresenta un'ancora di salvataggio. Potranno allora vivere esperienze che consentiranno loro di crescere lungo la via dell'evoluzione.

Piede torto. Detto anche "piede equino", è caratterizzato da una deformazione dell'insieme del piede tale da impedire alla persona di appoggiarlo normalmente al suolo. Il piede torto può essere tale dalla nascita, o acquisito in seguito. Può sopraggiungere, ad esempio, dopo una malattia come la poliomielite; è possibile che la persona che ne è colpita non voglia davvero metter piede nella vita, sicché può aver tendenza a vivere più in un mondo immaginario, creato da lei, invece che nel mondo tangibile; può essere che ci sia stata una fuga rispetto alle proprie responsabilità, il rifiuto (ad esempio, con il suicidio) di apprendere attraverso le proprie esperienze in un'incarnazione precedente.

Piede cavo. È caratterizzato da un'impronta plantare che non lascia quasi alcun segno dell'arco. L'incavatura esagerata dell'arco plantare ricorda un embrione in posizione fetale; questo è tipico di persone che, spesso, si ripiegano su se stesse per bisogno di sicurezza e protezione,

che hanno tendenza a essere sempre di fretta, iperattive, che non si concedono mai il tempo di posare i piedi a terra. La paura le induce a stare sempre sul chi vive.

- **Di chi o di cosa ho avuto paura?**
- **Di chi o di cosa ho paura attualmente?**
- **Che posso fare per fermarmi da qualche parte, senza paura?**

Trascinare i piedi. Può essere segno di timidezza, ma anche indice del fatto che non possediamo il gusto di avanzare nella vita.

Camminare con i piedi volti verso l'interno denota una natura introversa e il rifiuto di crescere; si tratta di qualcuno che vorrebbe rimanere bambino in eterno.

Togliersi pezzetti di pelle da sotto i piedi. Questo fenomeno è spesso collegato a un senso di vergogna, di non-accettazione di sé. Vorremmo essere qualcun altro, pensiamo di non poter avere successo nella vita così come siamo ora, e vorremmo cambiar pelle.

Piede d'atleta. È una micosi, ovvero un'infezione dovuta a dei funghi che creano lesioni cutanee soprattutto fra le dita del piede, sulla pianta e sul bordo interno. Queste lesioni possono essere acute, trasudanti e vescicolose, oppure subacute, rosse, che finiscono con lo squamarsi. Il piede d'atleta può indicare una contrarietà nel mio desiderio di avanzare, oppure lo scontento perché la situazione non prende la piega che vorrei.

Piedi gonfi. L'edema è spesso collegato all'impressione di sentirsi bloccati, limitati. Ricordo una persona che non capiva perché le si gonfiassero i piedi, visto che camminava poco. Faceva la segretaria, e si sentiva limitata nel campo del lavoro, giacché sognava di avere un negozio tutto suo. Il giorno in cui lasciò il posto da segretaria per aprire il negozio, i piedi smisero di gonfiarsi.

- **Mi impedisco di andare avanti?**
- **Mi sento limitato in ciò che faccio nella vita?**

Vesciche ai piedi. È uno scollamento dell'epidermide riempito di un siero trasparente.

- **Ho degli ostacoli lungo la strada che desidero imboccare?**

Verruche plantari. Si tratta di piccolissimi tumori dell'epidermide, isolati oppure a strati.

Spesso sono legati a un senso di vergogna (per esempio se abbia-

mo piedi maleodoranti), o di svalutazione di sé (se vediamo continuamente ostacoli al nostro desiderio di avanzare).

- **Ho provato vergogna rispetto ai piedi?**
- **Mi accade forse di ripetere spesso frasi del tipo "Andrà male" o "Non c'è niente che vada"?**
- **Ho forse trovato che il luogo in cui ho dovuto stare a piedi nudi era sporco o mal tenuto?**

Crollo dell'arco plantare.

- **Ho l'impressione di impelagarmi in una situazione da cui non vedo vie d'uscita?**

IL TALLONE

Il tallone rappresenta le radici, la base, la struttura su cui poggiamo per meglio avanzare nella vita.

Dolore al tallone. Molto spesso è connesso alla sensazione che ci venga a mancare la terra sotto i piedi. Ad esempio, il mio lavoro non mi piace più, ma non vedo cos'altro potrei fare; una situazione di dipendenza finanziaria nei confronti di un'altra persona per quello che riguarda le mie necessità di base può anch'essa creare quell'insicurezza che si manifesta con il male al tallone.

- **Ho l'impressione che mi manchi la terra sotto i piedi? Questo può riguardare tanto l'aspetto materiale quanto quello affettivo; per esempio, quest'impressione può essere creata dal fatto che la mia famiglia sia stata decimata.**

Spina di Lenoir, o **del calcagno**. Si tratta di uno sperone, un'escrescenza ossea (visibile in radiografia) che parte dalla base interna di un osso del tallone chiamato calcagno.

La spina di Lenoir risulta da un senso di svalutazione per non aver abbastanza "terra sotto i piedi" malgrado gli sforzi profusi.

Arturo ha una spina di Lenoir. Lavora da anni per la stessa azienda, che improvvisamente viene acquistata da nuovi proprietari i quali decidono di dare un taglio ai vantaggi sociali concessi in precedenza agli impiegati. Arturo ha l'impressione d'essere tornato al punto di partenza; prova una grande collera, un senso di ribellione all'idea che dopo tutti questi sforzi, tutti questi anni, gli rimane ben poco di concreto come base.

- **Mi sento forse inferiore a chi ha avuto più successo di me?**
- **Ho l'impressione di non aver fatto nessun passo avanti, dopo tutta l'energia che ho investito?**

Duroni o calli ai piedi. Possono essere causati da calzature troppo piccole. La paura di avanzare fa contrarre il piede, e da questo nascono i duroni.

LE DITA DEL PIEDE

Se i piedi rappresentano il nostro avanzare nella vita, *le loro dita rappresentano il nostro modo di avanzare verso il futuro.*

L'alluce. *Rappresenta la nostra personalità, il nostro ego.*

Gotta (vedere artrite gottosa a pagina 205).

L'indice del piede *rappresenta la direzione nella quale intendiamo andare*. Se è ben dritto, la persona sa dove sta andando, e denota determinazione; se invece non è dritto, può indicare indecisione rispetto alla direzione seguita o da seguire.

Il medio del piede *è collegato alla sessualità, al piacere e alla creatività.*

L'anulare del piede *riguarda l'affettività, il legame con i genitori e con il partner.*

Il mignolo del piede *rappresenta l'ascolto interiore*.

Queste brevi note possono aiutarci a comprendere il legame che esiste con ogni dito del piede, che può essere dolente, ferito o essere stato amputato.

Un uomo che partecipava a un mio seminario aveva dovuto subire l'amputazione del mignolo del piede dopo un incidente. Quando comprese il significato del mignolo del piede fece il collegamento con ciò che gli era capitato da giovanissimo: aveva avuto il presentimento della morte imminente di una persona cara, e la cosa era accaduta pochi giorni dopo. Ne aveva avuto molta paura, e si era chiuso a ogni ulteriore intuizione, trovando nella razionalità una forma di sicurezza.

Dita a martello. Ricordano gli artigli del gatto; spesso sono segno di insicurezza nel nostro desiderio di avanzare nella vita; l'insicurezza può indurci a voler tenere tutto "sotto controllo" o ad aggrapparci alle cose conosciute.

Alluce valgo, comunemente detto "**cipolla**". È una deviazione del primo osso metatarsale e dell'alluce. Colpisce coloro che hanno diffi-

coltà a prendere il proprio posto, perché si sentono obbligati a soddisfare i desideri e le aspettative altrui. Ad esempio, la donna che si crede in dovere di occuparsi sempre dei suoi nipotini, quella che si sente obbligata a prendersi cura dei genitori anziani, eccetera.

- **Metto da parte la mia personalità per paura dell'opinione altrui?**

Crampi alle dita del piede. Quando ci si preoccupa per dei dettagli del futuro, può accadere che si abbiano dei crampi alle dita dei piedi.

Ferirsi le dita dei piedi. È spesso segno di senso di colpa nei confronti di dettagli del futuro.

LE UNGHIE (vedere "La pelle e gli annessi cutanei")

Unghie incarnite. Lesione frequente e dolorosa dell'alluce, l'unghia incarnita è spesso collegata a un senso di colpa o a rimpianti rispetto alla direzione che abbiamo preso.

Annie e l'unghia incarnita. Annie vorrebbe fare l'infermiera ma, giacché è innamorata di un uomo che vuole sposarla, rinuncia agli studi. Più tardi divorzia, si ritrova da sola e rimpiange di non aver fatto il corso per infermiera perché, pensa, ora avrebbe uno stipendio più interessante.

- **Quali rimpianti nutro riguardo alla direzione che ho preso?**

CAPITOLO XIII

La testa e gli organi di senso

LA TESTA

La nostra testa contiene il computer centrale che ci consente di entrare in contatto con il mondo della materia. I ricettori sono gli organi sensoriali.

La testa rappresenta la nostra autonomia ma anche la nostra individualità (attraverso il volto) e la nostra spiritualità, perché racchiude i centri energetici (chakra) superiori grazie ai quali possiamo prendere le redini della nostra vita e diventare consapevoli della nostra natura divina.

Mal di testa. Il mal di testa può avere cause diverse; può essere di breve durata, dovuto a un'iperattività del pensiero o a una tensione eccessiva come quando ci si mette in testa di voler capire proprio tutto, un caso frequente tra gli studenti.

Può anche avvenire che ci si intestardisca a voler trovare da sé la soluzione di un problema, invece di chiedere aiuto a un altro. Il mal di capo può essere intenso, tanto da avere l'impressione che la testa ci scoppi: in questo caso proviene quasi sempre da emozioni represse, trattenute.

Durante i seminari di liberazione delle memorie emozionali, ho osservato qualcosa di interessante circa il comportamento di coloro che soffrono di mal di testa: hanno talmente imparato a controllare le emozioni, che quando una di esse tenta di emergere non sanno che fare; più la trattengono, più hanno mal di testa. Riservo allora a queste persone un'accoglienza fatta di dolcezza, di tenerezza, affinché l'emozione di dolore o di collera venga a galla; una volta liberata, scompare anche il mal di testa.

Il mal di testa può darci l'impressione che il cervello sia una massa gelatinosa che si sposta e rimbalza; questo è dovuto a un edema cerebrale che, come ogni altra forma di edema, è collegato all'impressione d'essere prigionieri. Ci sentiamo in dovere di fare cose che limitano i nostri desideri, la nostra libertà, come ad esempio quando ci si sente obbligati ad andare in un certo posto, ad attendere, a dire certe cose,

ad essere piacenti, a essere gentili, ad avere alte prestazioni sessuali, ad essere ben vestiti, a sorridere, eccetera. Questo disturbo interessa soprattutto coloro che hanno difficoltà a prendere il proprio posto e che si trovano in presenza di altri che tendono a decidere per loro. Il loro mal di testa diventa l'occasione per dire: «Lasciatemi stare (lasciatemi il mio spazio), ho mal di testa».

I mal di testa violenti e ricorrenti sono quasi sempre associati alla paura e all'insicurezza. Può essere che ci si senta sovrastati da una minaccia, come se avessimo "una spada di Damocle" sospesa sul capo. Se il mal di testa inizia con dolori alla nuca può avere a che fare con una situazione in cui ci siamo sentiti minacciati, come nel caso di Samaele.

Quando Samaele aveva mal di testa, non osava girare la testa perché quel gesto gli scatenava un dolore alla nuca. I suoi mal di testa erano incominciati quando aveva dodici anni, epoca in cui, come quasi tutti gli adolescenti, esprimeva la sua individualità con una piccola dose di ribellione nei confronti delle aspettative dei genitori. Una sera, Samaele sorprende i suoi che stanno discutendo dell'eventualità di mandarlo al riformatorio se continua a comportarsi da ribelle; gli viene una tale paura da finire col rinunciare alla propria individualità, trasformandosi in una persona alquanto sottomessa. I genitori non faranno più cenno al riformatorio, ma ormai la paura è registrata: "se non mi adeguo a ciò che gli altri e la società si aspettano da me, corro il rischio di perdere la mia sicurezza e la libertà".

Trent'anni dopo quell'evento, la paura è ancora lì; gli causa violenti mal di testa e dolori alla nuca ogni volta che si crede obbligato ad agire in quel modo, a salvaguardia della sua sicurezza e della sua libertà. Liberatosi dell'insicurezza che prova quando non risponde alle aspettative altrui e concedendosi pienamente d'essere se stesso, Samaele vede scomparire il mal di capo.

Mal di testa che si trasforma in emicrania. Una persona che soffriva di questi mal di testa che si trasformavano in emicrania aveva subìto violenza molte volte; per lei, anche solo il fatto di uscire in strada già rappresentava una minaccia. Quando comprese l'origine del mal di testa-emicrania, poté dotarsi dei mezzi necessari per non sentirsi più minacciata. Osservò allora che quei violenti mal di capo di cui soffriva da anni cominciavano ad affievolirsi, fino a scomparire del tutto.

- **Che cosa mi rende insicuro e mi crea tensione?**
- **Di cosa ho paura?**
- **Ho difficoltà a esprimere i miei bisogni o le mie emozioni?**
- **Mi sono già sentito minacciato?**

L'**emicrania** è un dolore intenso che affligge un unico lato della testa. Si presenta sotto forma di crisi acute, accompagnate da nausea e a volte da vomito. Le emicranie sono la manifestazione del "troppo pieno" emotivo, relativamente ad una situazione in cui ci siamo sentiti minacciati.

Nausee e vomito esprimono il nostro rifiuto per essa; può trattarsi della nostra condizione di donna (l'emicrania si manifesterà nel momento del periodo mestruale); può trattarsi di un rifiuto della propria sessualità rispetto a palpazioni o a esperienze sessuali mal vissute; possiamo rifiutare una situazione in cui ci siamo sentiti prigionieri oppure impotenti durante l'infanzia (in tal caso l'emicrania si manifesterà tutte le volte che ci sentiremo obbligati ad andare in un posto o a fare cose senza averne voglia); può trattarsi del sentirsi avvantaggiati rispetto a persone che amiamo, e che riteniamo sfavorite.

In ultimo, l'emicrania può essere l'espressione del senso di colpa per essere al mondo: tutte le volte che proviamo gioia o piacere, c'è come una vocina interiore che ci dice: «Non meriti di avere tutta questa felicità, non dovresti neppure esistere». È la voce del nostro senso di colpa. L'emicrania a questo punto interviene a distruggere qualsiasi piacere.

Lisa soffre di emicrania durante il periodo mestruale oltre che di morbo di Crohn. Lisa ha due fratelli, e i suoi genitori hanno idee arretrate rispetto allo status dell'uomo e della donna. Ritengono che la donna sia fatta per starsene a casa, a occuparsi dei figli, mentre l'uomo dispone di maggiore libertà, sicché ai fratelli è consentito di progettare lunghi studi universitari, mentre lei deve pensare al matrimonio. Ai ragazzi i genitori pagano la scuola guida, mentre Lisa non solo deve combattere per poterci andare, ma dovrà pagarsela. Questi limiti legati alla condizione femminile la ripugnano. Ciliegina sulla torta, sposa un brillante avvocato, bello come un dio, che tutte le donne le invidiano: tutti hanno per lui parole di elogio, ma non ne hanno mai per lei. Ha ancora una volta l'impressione di non valere nulla se paragonata ad un uomo, ed è questa la cosa che Lisa rifiuta.

Ghislaine soffre di emicranie che la costringono a farsi ricoverare in ospedale, perché viene disidratata da un vomito irrefrenabile, refrattario a ogni tipo di trattamento. Ghislaine è cresciuta in un ambiente violento, e tuttavia è la preferita del padre. Un giorno la mamma le dice: «Se vuoi così tanto bene a tuo padre, allora vattene a vivere con lui e lasciateci in pace».

Ghislaine si sente molto colpevole perché gode dei favori del padre mentre la mamma, i fratelli e le sorelle vengono trattati così male; quando poi il papà picchia suo fratello, lei sta ancor peggio;

davanti a questo senso di impotenza, di colpa e di rifiuto da parte della mamma, Ghislaine avrebbe preferito morire. Durante l'adolescenza diventa anoressica. Le emicranie cominciano dopo l'incontro con l'uomo che diventerà suo marito, e che, come il padre, la colma di attenzioni riportando a galla il suo senso di colpa per essere al mondo.

Nel capitolo dedicato agli organi della digestione, vedremo che i problemi di stomaco sono collegati con un senso di ingiustizia; Ghislaine, vomitando, rigettava la propria situazione privilegiata: meglio distruggersi piuttosto che trovarsi di fronte alla sofferenza della madre, dei fratelli e delle sorelle e all'ingiustizia di questa situazione.

- **Che cosa rifiuto?**
- **Mi sento in colpa per essere al mondo?**
- **Mi sento in colpa per ricevere così tanto dalla vita, rispetto alle persone che amo (padre, madre, fratello o sorella)?**

Nevralgia. La nevralgia è un dolore acuto, intenso, con fitte che seguono il percorso dei nervi sensitivi o misti. Questo dolore è accompagnato da formicolio e calo della sensibilità lungo questo percorso. La nevralgia può essere collegata a un'emozione che non vogliamo provare: restiamo chiusi nella nostra mente per tentare di renderci insensibili a ciò che può ferire la nostra sensibilità.

Annie e i suoi episodi di nevralgia. Annie ha avuto un bambino in condizioni tali da obbligarla a farlo adottare da altri. Questo ha profondamente ferito la sua sensibilità, e ogni volta che vede un bambino che potrebbe avere l'età del suo questa emozione si ripresenta, ma lei non vuole sentirla. La reprime cambiando direzione ai suoi pensieri. Il male è presente per ricordarle tutto questo dolore che non si è mai concessa di vivere fino in fondo.

- **Ho vissuto una situazione emotiva sulla quale ho messo un coperchio che ho troppa paura di togliere?**
- **Mi sento ancora colpevole per una decisione presa?**

Meningite. La meningite è un'infiammazione delle meningi, ossia le membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale. Può essere collegata a un senso di colpa per essere venuti al mondo, tra l'altro perché la nostra nascita ha fatto soffrire nostra madre, l'ha fatta ammalare o l'ha costretta a sposare l'uomo che non amava. Ci si può anche sentire colpevoli di esistere perché riteniamo che la nostra morte sarebbe stata preferibile a quella di un'altra persona. Possiamo avercela con noi stessi per non essere riusciti a salvare qualcuno, dal momento che, per esempio, nel caso di un amico che amavamo e che si è suicidato, non abbiamo trovato la soluzione.

- **Mi porto dentro il senso di colpa per essere al mondo, legato alla mia nascita o al decesso di qualcuno che mi era caro?**
- **Ho forse paura di avere un tumore al cervello?**

Tumore al cervello. I tumori al cervello, come le cisti, possono risultare da un trauma emotivo o dall'incapacità di vivere in modo autonomo o secondo le nostre aspirazioni. Se compare in seguito a un cancro, può trattarsi dell'iperattività cerebrale di una persona che cerca di guarire con ogni mezzo

Luisa ha un tumore al cervello. Da alcuni mesi frequenta un uomo, ma si rifiuta di avere relazioni sessuali con lui perché intende riservare la propria verginità all'uomo che sarà suo marito. Davanti a una promessa di matrimonio, Luisa accetta di far cadere le barriere. La donna rimane incinta, ma quando lui lo viene a sapere, la lascia. Luisa mette al mondo un maschietto, ma cova un grande odio nei confronti di quell'uomo; ama e odia il figlio contemporaneamente, giacché le ricorda il padre. Sviluppa un tumore al cervello, un tumore che proviene dal trauma emotivo vissuto nel momento in cui l'uomo l'ha lasciata, ma anche da tutto l'accumulo di tristezza per dover tirar su il bambino da sola, lei che aveva tanto sognato di arrivare vergine al matrimonio, e di fondare una famiglia. Per Luisa, è stato quell'uomo a rovinarle la vita, a toglierle ogni possibilità di essere felice.

Hugo ha un cancro al cervello. Hugo è figlio unico, e per sua madre è davvero tutto; sua madre è una vera chioccia, che lo protegge continuamente, in modo eccessivo, senza lasciargli lo spazio di prendere delle iniziative perché ha troppa paura di perderlo. Hugo non riesce neppure più a pensare da solo: è sua madre a decidere i suoi studi, gli amici che deve frequentare, il luogo in cui deve abitare. Ovviamente, è lei che si fa carico economicamente di ogni cosa, perché non vuole che il figlio lavori prima di aver finito gli studi, non vuole che si stanchi e che per questo si giochi la carriera che lei gli ha scelto.

Hugo non ha mai avuto alcuna autonomia; ha vissuto così per quasi tutta la vita per non far dispiacere alla mamma, la quale gli ricorda continuamente che, per lui, darebbe la vita. Poi, un giorno, Hugo non ne può più e si ribella. Lascia la mamma, se ne va all'estero e trova moglie. Torna solo perché è ammalato, con un tumore al cervello. Le cure materne non faranno che alimentare ancora la sua ribellione, perché si troverà di nuovo davanti alle decisioni materne alle quali non ha mai saputo opporsi. Morirà meno di un anno dopo essere tornato a casa.

Malattie mentali. Le malattie mentali sono collegate al disagio di vivere. Possono avere cause molto diverse, ma hanno comunque tutte in

CAPITOLO XIV

La pelle e gli annessi cutanei

LA PELLE

La pelle costituisce, con gli annessi cutanei, lo strato protettivo che avvolge il corpo, ma soprattutto è l'organo del tatto, sicché *i problemi di pelle riguardano i nostri contatti con gli altri*. Ci sentiamo respinti, abbandonati, svalutati o incompresi? O siamo forse noi stessi a rifiutarci, a svalutarci, a non voler più contatti con gli altri?

Una **pelle morbida** esprime il desiderio di essere gentili; non ci sentiamo minacciati, non abbiamo bisogno di proteggerci. Anzi, aspiriamo al fatto che gli altri si avvicinino a noi.

Una **pelle rugosa**, invece, esprime una certa ruvidezza dei nostri rapporti con gli altri; dice: «Non mi va di essere gentile con voi perché voi non mi amate, prendetemi come sono perché non ho intenzione di cambiare per farvi un piacere».

Una **pelle brufolosa** può tradurre il desiderio di non venire toccati, che ci lascino stare. Può essere associata a pelle grassa, che a sua volta indica un "eccesso". Abbiamo bisogno di più spazio, ci sentiamo invasi perché vogliamo eccessivamente rispondere alle esigenze altrui.

La **pelle secca** esprime molto spesso solitudine, mancanza d'amore (diamo poco a noi stessi e riceviamo poco) da cui può nascere un senso di tristezza.

L'**odore della pelle** traduce i pensieri che vengono diffusi dalle cellule. Una persona che ha un buon odore alimenta buoni pensieri; chi suda molto, senza per questo puzzare, è nervoso e insicuro. Chi soffre di agorafobia di solito traspira abbondantemente.

Chi emana un **pessimo odore** (una **puzza**) anche dopo la doccia, può reprimere la collera o essere pieno di odio o rancore. La persona

che invece non si lava, che è disordinata anche nel vestire, traduce una forma di autodistruzione che può derivare da uno stato depressivo o da un senso di abbandono: è una persona che può lasciarsi andare per accollare agli altri la responsabilità del suo decadimento.

Gian Marco era molto maleodorante; mi scrisse una lettera in cui mi diceva quanto fosse infelice, a causa di questo problema. Non aveva più né amici né amiche, quasi tutti scappavano via e mi diceva che, ovunque andasse, quando si avvicinava a una persona, questa si turava il naso. Non aveva più nessun rapporto sessuale ed era ridotto a una solitudine totale. Mi aveva scritto perché non osava neppure uscire di casa, nemmeno per venire in terapia. Accettai di riceverlo.

Gian Marco era nato fuori del matrimonio; la mamma aveva proiettato su di lui tutta la frustrazione di una vita, lo aveva picchiato, lo martirizzava. Aveva finito per essere affidato a un centro di accoglienza, perché sua madre non voleva più occuparsi di lui. Gian Marco nutriva ancora molto odio nei suoi confronti, e si era ripromesso di non perdonarle mai tutto il male che gli aveva fatto. Quando riuscì a comprendere tutta la sofferenza che poteva albergare in quella donna, quando accettò che in questa vita bisognava che imparasse a perdonare, che era per questo che aveva vissuto tutte quelle esperienze, perdonò sinceramente la madre, e la puzza terrificante che emanava scomparve. A questo punto, non fu più costretto a vivere in solitudine.

- **Ho tendenza a non esprimere le mie frustrazioni?**
- **Provo odio o rancore per una o più persone?**

Bruciature o ferite alla pelle. Forme autopunitive o autodistruttive legate a un senso di colpa.

Pruriti cutanei. I pruriti sono caratterizzati da uno sgradevole pizzicore dell'epidermide che ci spinge a grattarci. Possono esprimere una certa ansia, ma anche l'impazienza. Quando il prurito ci fa grattare selvaggiamente, tanto da toglierci la pelle, la causa è l'esasperazione; possiamo sentirci esasperati per una situazione o a causa di una persona.

Il luogo in cui si manifestano è a sua volta rivelatore, come vedrete dagli esempi seguenti:

— **alla testa**

- **sono preoccupato perché non so come formulare tutto ciò che mi passa per la testa?**

— **al seno**

- **sono impaziente nei confronti dei miei figli o di mio marito?**

— **sulle braccia**
  - **sono impaziente in quel che faccio o per il ritmo al quale si svolgono le cose che ho da fare?**

— **alle dita**
  - **mi preoccupo per piccoli dettagli, perché voglio che tutto sia perfetto?**

— **ai glutei**
  - **ho fretta di alzarmi per fare altro?**

— **anale**
  - **ho paura che mi portino via mio figlio, o una cosa o una persona che considero tale?**
  - **Ho l'impressione d'essere stato separato da una parte di me?**

— **alle gambe**
  - **ho l'impressione che le cose non vadano abbastanza in fretta?**

— **ai piedi**
  - **ho l'impressione di girare in tondo, e di perdere tempo?**

Sudorazione eccessiva. Può essere dovuta a un aumento della temperatura esterna o interna (febbre). Se così non è, può denotare uno stato ansioso. Siamo irrequieti, temiamo di essere presi in trappola, colti sul fatto, o non abbastanza competenti.

- **che cosa mi rende insicuro, in questo momento, nella vita?**

Allergia al sole. L'inverno è il periodo in cui di solito scrivo, e lo trascorro nella Repubblica Dominicana. Ogni volta che arrivo sul posto, ne approfitto per andare in spiaggia a prendere il sole. In passato, all'inizio di ogni soggiorno in quel Paese scatenavo quella che credevo fosse un'allergia al sole o alle creme solari, che si manifestava con prurito soprattutto sulle braccia e un po' alle gambe. Riuscii a liberarmene quando ne compresi la causa: mi sentivo colpevole perché mi concedevo quel momento di rilassamento in spiaggia, quando avevo tanto da fare per mandare avanti il nuovo libro.

- **Mi sento colpevole per essermi permessa delle vacanze, quando i miei cari non se lo possono permettere?**
- **Mi sento colpevole perché mi concedo del tempo per rilassarmi?**

Estremità fredde. Il disturbo denota una circolazione sanguigna

insufficiente, a sua volta dovuta a un senso di solitudine o di separazione.

Brufoli. Sono piccole protuberanze rossastre che possono contenere del pus; spesso solo collegate all'impazienza. Se sono purulente, significa che c'è una lieve collera che ancora sobbolle, o che era in ebollizione.

Foruncoli e ascessi. Sono costituiti da un accumulo di pus che forma una protuberanza in un tessuto o in un organo. Molto spesso sono il frutto della collera. Bisogna tener conto del luogo del corpo in cui si manifestano: un foruncolo sulla schiena può indicare collera dovuta al fatto che non ci sentiamo abbastanza appoggiati; se invece compare sulle labbra vaginali, sta a indicare spesso collera nei confronti del proprio partner sessuale.

Polipi. Queste piccole escrescenze si sviluppano nelle mucose del naso, della bocca, dell'intestino o d'altro genere. I polipi compaiono spesso quando ci si sente "bloccati" in una situazione dalla quale vorremmo fuggire.

Denis e i polipi nasali. Denis è figlio unico; tutte le grandi speranze della famiglia sono incentrate su di lui. Denis si è messo a studiare legge per far piacere alla madre, che non perde occasione per incoraggiarlo a procedere; infatti, ancor prima che finiscano gli studi, lo aspetta un ottimo posto da avvocato. Meno di un anno prima della laurea Denis abbandona gli studi per fare il tecnico elettronico: dal momento che è un ottimo tecnico, la moglie lo spinge ad aprire un negozio in questo campo, e questa volta è la famiglia della moglie che è pronta a sovvenzionare l'impresa, per la quale Denis non si sente affatto portato. Si sente di nuovo preso in mezzo in una situazione da cui vorrebbe fuggire; teme di far dispiacere a sua moglie, proprio come aveva avuto paura di far dispiacere alla mamma; la soluzione per lui viene dal comprendere che, animate da amore nei suoi confronti, le persone care decidono che cosa sia meglio per lui secondo loro; ma poi, alla fine, sta a lui decidere individualmente. Per liberarsi dei polipi, ha dovuto discutere della faccenda con le persone che amava, e riappropriarsi della responsabilità delle sue scelte.

- **Mi sento bloccato in una situazione perché non oso affermarmi, per paura di far dispiacere a qualcuno, di causare dolore o creare un conflitto?**

Impetigine. Si tratta d'una infezione superficiale della pelle che può risultare da una mescolanza di dolore e di collera per essere stati allontanati da quanto era per noi fonte d'amore e di gioia.

Eczema. L'eczema è un'affezione eritemo-vescicolosa perlopiù

connessa ad emozioni che riguardano la perdita di contatto con una persona cara. Può trattarsi di una partenza, di una separazione o di un lutto.

Nei bambini più piccoli, l'eczema spesso fa seguito ad uno svezzamento troppo rapido, che si tratti dello svezzamento dall'allattamento o dalla presenza della mamma che deve riprendere a lavorare. Nei più grandicelli, l'eczema può colpire chi prova ansia nei confronti dell'ambiente familiare, quando tensioni e litigi sono frequenti, o quando c'è una separazione in atto fra i genitori.

Gianfranco e l'eczema. Il piccolo ha due anni, e da quando lo portano al nido soffre di eczema. Si gratta soprattutto di notte. Se la mamma, spossata, si rifiuta di rispondere al suo pianto, il piccolo si gratta fino a farsi sanguinare. Continua così fino al giorno in cui la mamma gli spiega il motivo per cui l'ha mandato al nido, e gli dice quanto bene gli vuole. Poco per volta l'eczema si riduce, fino a scomparire del tutto.

Eczema alle mani: posso sentirmi separato dalle persone con cui vorrei stare a causa del mio lavoro, oppure avere l'impressione di non essere dove dovrei essere.

Eczema ai piedi: ci si può sentire ostacolati nel restare con una persona che amiamo.

Lina aveva un eczema ai piedi. La incontrai durante il mio ultimo viaggio in India. Si era recata in Pakistan per raggiungere il padre, ma la città in cui egli si trovava era proibita agli stranieri. Dovette tornare indietro fino a Delhi, e aspettarlo lì. Quando venne respinta, i piedi le si ricoprirono di eczema (i piedi rappresentano la capacità di avanzare); quando ne parlammo insieme, mi confidò che aveva avuto l'eczema peggiore della sua vita quando i suoi genitori si erano separati, e aveva colpito soprattutto il piede sinistro (lato emozionale).

Eczema diffuso sul corpo, in parte o totalmente. È possibile che ci si sia sentiti tagliati fuori, respinti, completamente abbandonati da qualcuno che era per noi una fonte di affetto. Spesso è la madre, o la famiglia d'origine.

- **Ho vissuto un dolore da separazione o la perdita d'una persona cara?**
- **Ho forse paura di venire separato da una persona a cui tengo molto, di perderla o di restare solo?**

Psoriasi. Questa malattia della pelle è caratterizzata da macchie rosse ricoperte da squame abbondanti, biancastre, secche e friabili. La

psoriasi colpisce in genere persone ipersensibili (si parla di "sensibilità a fior di pelle") che hanno un gran bisogno dell'amore degli altri. Questo fa sì che chiedano a se stesse d'essere perfette, per compiacere tutti. Perlopiù la psoriasi compare in presenza di un doppio conflitto di separazione, uno di vecchia data, che credevamo risolto, e uno recente, che lo riattiva. Possiamo trovarci in una posizione dualistica rispetto al nostro sé profondo o rispetto agli altri.

Nei bambini, la psoriasi riguarda perlopiù conflitti familiari, tali per cui il bambino si sente separato da una parte della famiglia.

Adriana ha la psoriasi alle gambe: è cominciata dopo che ha adottato un bambino, ed è ricomparsa anni dopo, quando è diventata terapeuta. Non vede il nesso fra le due cose fino a che non si accorge che in entrambi i casi dubitava di sé, esigendo d'essere perfetta per condurre a buon fine la missione di cui si credeva investita (adozione, guidare gli altri).

Silvia ha una psoriasi diffusa in tutto il corpo. Ne soffre da anni, ma l'ultimo attacco acuto risale a un mese fa. Corrisponde a una visita di sua madre, che in quell'occasione le dice quanto soffra nel vedere così poco la sua nipotina; la mamma si sente molto sola perché i figli sono tutti lontani, e desidera davvero tanto che Silvia torni a vivere nel villaggio natale. La madre le dice: «Che peccato, non avrò la fortuna di veder crescere la mia nipotina». Silvia si sente colpevolizzata dalla madre, cosa di cui ha orrore. L'attacco di psoriasi questa volta è particolarmente violento, perché in risonanza con altri eventi del passato in cui Silvia si era sentita colpevole di aver lasciato la mamma.

Howard ha tre anni quando suo padre se ne va di casa. Si sente abbandonato a se stesso, e finisce per cercare il padre in altri uomini che abusano di lui. Un giorno ne parla in famiglia, perché il segreto è diventato troppo pesante, ma un fratello se ne servirà per sfidarlo durante una riunione fra amici. Howard, furibondo, ritorce con un: «Proprio tu, che sei cornuto da anni». La cosa degenera e suo fratello non vorrà più vederlo.

Howard si rimprovera d'essersi fatto scappare quelle parole in un impeto di collera; soffre molto per la separazione dal fratello e sviluppa una psoriasi che gli copre tutto il corpo, e che nessun medicinale riesce a curare. Guarirà solo liberandosi dalle emozioni legate contemporaneamente all'abbandono, alle violenze subite e alla separazione dal fratello.

- **Ho vissuto in passato una situazione di rifiuto, separazione o abbandono, che può essere stata riattivata dalle parole o dal comportamento d'una persona cara?**

Psoriasi al cuoio capelluto. La psoriasi al cuoio capelluto è perlopiù legata a conflitti in cui ci siamo sentiti respinti, sminuiti oppure separati dal nostro nucleo familiare o cerchia di amici, con cui in seguito le relazioni sono diventate più difficili.

In collegio, una bimba è stata falsamente accusata di furto. La responsabile raccomanda alle altre bambine di non fidarsi di lei che, in quel clima di separazione dalla cerchia delle compagne, sviluppa la psoriasi al cuoio capelluto.

- **Ho vissuto un conflitto in cui mi sono sentito respinto, umiliato o separato dal gruppo?**

Orticaria. L'orticaria è un'eruzione di papule rosate o biancastre simili alle punture di ortica, accompagnata da prurito e da sensazione di bruciore. Può essere associata a un'allergia. Nella maggior parte dei casi l'orticaria è collegata al fatto di sentirci separati da ciò che desidereremmo, e costretti a sopportare una situazione esasperante.

Agnese ha un'orticaria diffusa su tutto il corpo. Suo marito Enrico ha perso il lavoro e decide di tornarsene nella sua città natale, dove vive il padre. Quest'ultimo, che abita da solo, invita la coppia a stare da lui finché Enrico non troverà un nuovo lavoro. Ma i mesi passano e il lavoro non si trova. Il padre di Enrico è un signore anziano, con abitudini ben radicate: sputa, parla quando mangia, russa, mangia a ore fisse, si rifiuta di ricevere visite, eccetera. Agnese non ne può più. In terapia vede il collegamento tra la sua situazione e l'orticaria, ma non trova soluzioni. Anche lei non ha lavoro perché ha lasciato il suo per seguire Enrico, che è ancora disoccupato. Non vuole parlare della faccenda con il marito per non addolorarlo, e inoltre pensa che il suocero abbia bisogno di qualcuno che si prenda cura di lui. Agnese non fa più niente per se stessa, vive ormai solo in funzione del marito e del suocero, ma gliene deriva un tale senso di contrarietà e di collera che il corpo brucia. Quando prende la decisione di cercarsi un lavoro per migliorare la situazione, l'orticaria scompare gradualmente.

- **Qual è la situazione in cui vorrei poter vivere, e qual è quella che non sopporto più?**

Quando vogliamo davvero qualcosa, le soluzioni le troviamo sempre; quando non lo vogliamo veramente, troviamo sempre delle scuse.

Herpes zoster (o **fuoco di Sant'Antonio**). Si tratta di un'affezione di origine virale caratterizzata da un'eruzione di vescicole disposte lungo il percorso dei nervi sensitivi. È connesso a un conflitto di perdita o separazione per cui ci rimproveriamo.

Annette ha l'herpes. Dopo la morte del marito si era rimproverata di

non avergli dimostrato abbastanza affetto.

Carola ha un herpes alla scapola sinistra. Carola vive a Montréal; la mamma le telefona per informarla che si trova da una sua sorella, nella stessa città, e la invita a cenare con loro a ristorante. Carola rifiuta perché ha un lavoro importante da consegnare e la madre le dice: «Mi dispiace così tanto non vederti». Carola si sente colpevolizzata dalla mamma. Per lei queste parole suonano così: «Tu mi causi dolore, non sei una buona figlia». Il disturbo si manifesta alla scapola sinistra perché Carola si imponeva una quantità di cose per far piacere alla mamma.

- **Ho vissuto una perdita, una separazione a proposito della quale mi rimprovero qualcosa, o la scoperta di un'infedeltà che mi fa sentire denigrato, insozzato?**

Verruche. Si tratta di piccoli tumori dell'epidermide, isolati o a strati, che esprimono repulsione per ciò che è disarmonico. Sono perlopiù legati a una svalutazione estetica o funzionale della parte del corpo interessata.

Una ragazzina che si sentiva goffa perché le era stato imposto di usare la destra anche se era mancina, aveva **le mani** coperte di verruche.

Se compaiono **sul viso**, possono significare che non ci piace qualche tratto del nostro volto, per esempio il naso.

Se compaiono **su tutto il corpo** possono denotare un rifiuto nei confronti del nostro ambiente, o di una persona che ci è vicina, perché ce ne vergogniamo.

- **Che cosa non trovo bello, che cosa rifiuto del mio corpo o trovo ripugnante in un'altra persona, o in una data situazione o in un luogo?** (Vedi "Verruche plantari", pagina 235).

Ecchimosi (dette anche "**lividi**"). Le ecchimosi sono frequenti nelle persone che si sentono colpevoli per un nonnulla. Si autopuniscono andando a sbattere contro degli oggetti. La stessa cosa accade per tagli e bruciature: più sono gravi, maggiore è il senso di colpa.

- **Mi sono sentito colpevole per qualcosa?**

Mario si è piantato degli aculei di riccio di mare nei piedi. Mario è in vacanza nella Repubblica Dominicana, e sta nuotando vicino alle rocce in cerca di conchiglie quando improvvisamente viene sorpreso da una corrente molto forte. Per sfuggirle si arrampica sugli scogli cosparsi di ricci di mare. Ha le mani, le gambe e soprattutto i piedi pieni di spine nere, ancorate sotto la pelle. Mario era in vacanza da solo perché sua moglie non aveva potuto ottenere le ferie per partire con lui; lasciarla a casa lo aveva fatto sentire colpevole. Ricordiamo che gambe e piedi riguardano la nostra capacità di andare avanti.

Acne. L'acne si traduce in lesioni cutanee a livello dei follicoli pilosebacei.

Acne sulla fronte e sul mento. È spesso presente negli adolescenti che si sentono non integrati ed esclusi dal gruppo dei compagni o che si svalutano esteticamente. Questo svalutarsi può derivare da osservazioni di cattivo gusto da parte dei loro coetanei.

Acne grave sul volto. Quando è sul volto, una grave forma di acne denota il rifiuto della propria persona. Ci svalutiamo paragonandoci agli altri, trovandoci brutti, troppo grassi, troppo magri, un disastro, idioti, cattivi, non bravi come loro, eccetera. Dal momento che ci autorifiutiamo, non vogliamo essere avvicinati. Se è accompagnata da dolori mestruali, vuole dire: "non avrei dovuto essere una ragazza", e chi ne soffre rifiuta la propria femminilità.

Lina ha l'acne cistica. Lina è una ragazza di diciassette anni che non si accetta e soffre di acne al volto. Un giorno dei ragazzi che passavano in macchina, vedendola di schiena, le hanno gridato: «Ehi, bella brunetta!», perché ha dei bellissimi capelli. Lei si volta e i ragazzi esclamano: «Ops!» Lina prende questa osservazione per un rifiuto della sua persona e si taglia fuori ancor di più dagli altri. È in quel momento che vorrebbe smettere di studiare: più rifiuta se stessa, più l'acne si espande, più lei si allontana dagli altri. Quando reimpara ad accettarsi, gradualmente l'acne scompare.

Francesca soffriva di acne da venticinque anni. Aveva provato di tutto: creme, antibiotici e così via; nulla serviva. Il giorno in cui ha cominciato ad amarsi così com'è, l'acne è scomparsa del tutto.

- **Cosa posso fare per riuscire ad amarmi e ad accettarmi?**
- **I miei genitori sono stati delusi per il mio sesso?**

Acne sul corpo. Se l'acne è localizzata **sulla schiena** può essere connessa al farsi carico di molte responsabilità, per paura di venire rifiutati. Tuttavia, se non riusciamo a farvi fronte, ecco che ci rifiutiamo da soli. Le persone che soffrono di acne, spesso assumono il ruolo del salvatore nei confronti di qualcuno che ha il ruolo di vittima. L'impotenza di non poter aiutare l'altro può indurli a rifiutare se stessi.

- **Mi sono fatto carico della felicità altrui?**
- **Rifiuto me stesso per la mia incapacità di soddisfare le aspettative degli altri nei miei confronti?**

Se l'acne è situata **sul petto** riguarda il nostro spazio vitale.

- **Rifiuto me stesso perché sono timido, e non mi prendo lo spazio necessario?**
- **Credo che sarebbe stato meglio non venire al mondo?**

Cellulite. Si tratta di un'infiammazione del tessuto cellulare sottocutaneo, caratterizzata da una ripartizione ineguale del grasso e da un edema (ritenzione d'acqua e tossine nei tessuti della nuca, della schiena, dell'addome, del glutei e delle gambe). Quasi sempre è collegata a una svalutazione estetica.

Lisetta è una deliziosa brunetta: ha un corpo che farebbe morire d'invidia molte altre donne, ma non si piace. Detesta le sue cosce, per le quali ha provato una quantità di creme ma senza risultati. Quando mi chiede quale sia la causa della cellulite, alla mia risposta resta un momento a bocca aperta e poi esclama: «È proprio così!»

- **Cosa potrei fare per non svalutarmi più sul piano estetico?**

Sclerodermia. Questa malattia è caratterizzata dall'indurimento della pelle e dalla perdita della mobilità osteo-articolare e muscolare. Chi ne è colpito è talvolta molto duro con se stesso, oppure con le persone che lo circondano. Può accadere che si autosvaluti al punto di detestarsi. Può essere che abbia conosciuto la violenza, e la faccia ora subire agli altri.

Una signora che partecipava a un seminario aveva la sclerodermia. Era un tipo chiuso, ma interiormente provava rabbia nei confronti degli altri e degli eventi. Molto esigente con se stessa, lo era per forza anche con gli altri. Quando una situazione non le piaceva, provava interiormente una forma di rabbia bruciante. Questa rabbia interna colpiva il primo centro energetico, il centro coccigeo, collegato alle ghiandole surrenali, e toccava in tal modo le parti solide del suo corpo, ovvero la pelle, le ossa e i muscoli. Acquisendo maggiore comprensione e tolleranza per se stessa e gli altri, vide gradualmente ammorbidirsi la pelle e riuscì così a mangiare cibo consistente, cosa che non faceva più da anni.

- **Sono arrabbiato con me stesso?**
- **Sono arrabbiato con le persone che mi circondano o con la vita?**

Sclerosi a placche. È una malattia degenerativa che si manifesta con lesioni cutanee, sottocutanee, osteo-articolari, muscolari, agli organi digerenti, respiratori e ai reni. La sclerosi a placche è legata il più delle volte ad una svalutazione di sé nei confronti di un'azione da fare, e alla scusa di "non poterla fare".

È anche collegata al senso di colpa rispetto ad un'azione fatta.

La sclerosi a placche colpisce Gianna al bacino, ai genitali e alle gambe. Gianna si è sposata non più giovane, e il marito ha difficoltà di erezione. All'inizio lo mette sotto pressione perché vada da uno specialista e si curi; passano i mesi, e Gianna è sempre più preoccupata perché

non rimane incinta. Intorno alla quarantina, i sintomi della sclerosi a placche si intensificano. Gianna si autosvaluta nella sua femminilità perché non ha bambini, ma la sclerosi diventa la scusa per non averne.

Guylaine ha ventisette anni e ha la sclerosi a placche. Per più di due anni ha frequentato un uomo che desiderava ardentemente sposarla, ma Guylaine non si sentiva pronta a impegnarsi. Per paura di perderla, il fidanzato si era fatto sempre più soffocante, e per respirare Guylaine gli aveva proposto di separarsi per sei mesi, per prendere un po' le distanze e verificare i suoi sentimenti nei confronti dell'uomo. Lui aveva preso la notizia malissimo; quella sera si era ubriacato, poi si era messo al volante ed era morto. Guylaine si era sentita responsabile della morte del fidanzato, e non si concedeva più il diritto di avanzare nella propria vita. Liberatasi da questo senso di colpa, nei mesi che seguono Guylaine recupera all'80%, mentre aveva passato la maggior parte dell'anno su una sedia a rotelle.

Lauretta viene da me, mi dice che non c'è un centimetro del corpo che non le faccia male. Ha bruciori su tutto il corpo, e quelli dell'inguine sono così insopportabili che non può restare seduta per più di quindici minuti. Inoltre soffre di tremiti e ha difficoltà a camminare. Lauretta è la primogenita nella sua famiglia; alla morte della madre aveva solo dodici anni. Mi dice: «Bisognava che facessi tutto io: che pulissi la casa, che consolassi mio padre, che tirassi su i miei fratelli e sorelle. Mi sentivo la serva di tutti, non mi permettevo di vivere e sono sempre stata molto severa con me stessa». Quando suo marito perde il lavoro, lei cerca, con ogni mezzo, di dare alla famiglia tutto il necessario, dimenticando ancora una volta se stessa e tenendosi dentro tutte le paure per la sopravvivenza dei suoi. Allo stremo delle forze, preoccupatissima, sviluppa la sclerosi. Lauretta ha imparato a ricevere amore dagli altri badando a loro. Per poter ricevere il loro amore senza doverli assistere, ha bisogno d'una valida scusa. E la sua malattia gliela procura.

- **Mi svaluto rispetto a certe azioni da fare, e la sclerosi mi offre la scusa per non farle?**
- **Ho forse provato un senso di colpa, uno scoraggiamento che mi ha tolto il gusto di avanzare nella vita?**

Vitiligine. La vitiligine è un'affezione caratterizzata da zone di pelle completamente bianca, circondate da zone iperpigmentate. La vitiligine è perlopiù legata all'emozione della perdita di una persona cara, o ad un suo allontanamento che avviene in malo modo. Spesso a tutto ciò si aggiunge l'impressione d'essere stati defraudati.

Una donna che partecipava a un mio seminario e soffriva di vitiligine ha detto, piangendo: «Li ho lasciati fare…».

Marie-Reine ha sviluppato la vitiligine dopo la separazione dal marito parecchio ricco. L'uomo ha fatto in modo che a lei non rimanesse praticamente niente, il che l'ha costretta a rinunciare alla custodia dei bambini.

Gian-Daniele ha un'amica anziana, a cui vuol bene come se fosse sua madre. Lei, a sua volta, lo considera come il figlio che non ha mai potuto avere. Lo nomina erede della sua casa con tutto ciò che contiene. La signora ha un infarto e Gian-Daniele ne è sconvolto. Dopo l'infarto, però, l'attempata signora modifica il testamento, lasciandosi convincere da un'amica che il suo giovane amico vuole solo i suoi soldi. Poco tempo dopo muore, e Gian-Daniele vivrà non solo il dolore della separazione dalla madre che avrebbe voluto avere, ma anche il dolore d'essere stato defraudato dell'eredità che gli era stata promessa.

- **Ho forse provato dolore per una perdita o una separazione con l'impressione d'essere stato ingannato, defraudato, o che abbiano abusato di me?**

Il lupus. Il lupus è un'affezione cutanea a tendenza invasiva e distruttiva; ce ne sono di due tipi:

— **il lupus eritematoso cronico**, caratterizzato da un eritema (rossori soprattutto in faccia, ad ala di farfalla, che ricordano una maschera da lupo, da cui il nome della malattia) legato perlopiù all'impressione di essere stati colpiti nella propria integrità;

— **il lupus eritematoso sistemico**, che presenta la stessa caratteristica sul volto ma, in più, è accompagnato da una grave alterazione dello stato generale (temperatura variabile, dolori articolari, problemi renali, cardiaci, pleuriti). L'evoluzione della malattia può richiedere molti anni, e spesso porta alla morte. Questa seconda forma di lupus denota conflitti legati alla svalutazione di sé, ad un'integrità intaccata e alla paura d'essere smascherati.

Giacinta e il lupus. Giacinta è la beniamina dei suoi, ma ha sempre avuto l'impressione che fosse accaduto qualcosa alla sua nascita, qualcosa che ignora. Siccome un giorno il padre le ha detto: «In famiglia c'è un segreto, che non dovrà mai essere svelato», Giacinta si è convinta che sia una brutta cosa e che riguardi lei. Non sa spiegarsi perché non abbia mai amato la vita. Da adolescente si crea un gioco mentale in cui immagina di star per morire e dice alle sue insegnanti, le suore, che non tornerà più; Giacinta si addormenta convinta che non si risveglierà più. Il giorno dopo, al risveglio, è delusa di non esser morta, ma il suo desiderio di morire è sempre presente e, qualche anno dopo, si manifesta il lupus. Il segreto di famiglia l'aveva indotta ad auto-svalutarsi, e a nutrire la con-

vinzione che un giorno si sarebbe scoperta una brutta storia sul suo conto.

- **Ho già vissuto una situazione che mi abbia indotto a svalutarmi, credendo d'essere stato il disonore della mia famiglia?**

La pelle del volto

Il volto *rappresenta la nostra personalità*. In esso tutto è scritto: la tristezza, la diffidenza, l'influenza, la dolcezza, la durezza, eccetera. La pelle del volto riguarda i miei rapporti con gli altri. Una persona che non si accetta può soffrire di acne, chi prova un senso di vergogna potrà avere macchie o placche sulla pelle del volto; chi si sente colpevole per essere bello o diverso potrà cercare di distruggere questa bellezza.

Bruciature, ferite o macchie sul volto. Sono spesso legate a un senso di colpa (per essere belli, per aver tradito il partner), a cui può aggiungersi un senso di vergogna: vergogna d'essere omosessuale, vergogna per una violenza subita, per essere portatore d'una malattia sessualmente trasmissibile, per essere sieropositivo, eccetera.

Johan ha subìto una grave ustione al viso. Johan è omosessuale, non ha mai accettato la sua diversità oltre a sentirsi estremamente colpevole per questo.

Grazia ha avuto un incidente al volto. Il suo nome le va a pennello, perché è una ragazza bellissima e tutti glielo dicono. A tredici anni il padre la violenta; Grazia ne prova vergogna, e attribuisce la violenza subita alla propria bellezza, giacché suo padre le diceva che era molto bella e desiderabile. A diciott'anni parte per un fine settimana con un uomo che frequenta da un certo tempo e che spera di sposare; ha molta paura che lui scopra che non è vergine, e si colpevolizza enormemente per non esserlo più. Mentre si dirigono all'albergo in cui devono passare la notte, hanno un incidente. Grazia finisce contro il parabrezza, e se la caverà con più di trecento punti di sutura.

- **Mi porto dentro un senso di colpa o di vergogna?**

Macchie marroni sul volto. Sono chiazze cutanee pigmentate e piane, perlopiù di colore marrone scuro. Spesso sono legate a situazioni in cui ci siamo sentiti violati nella nostra integrità, il che ci ha suscitato un senso di vergogna, umiliazione e rancore.

Marilena ha sette anni, e si trova in classe quando una compagna dice alla maestra: «Maestra, è scomparsa la mela che avevo portato per merenda». La maestra perquisisce gli armadietti delle bambine, ed è in quello di Marilena che viene rinvenuta la mela. La bambina è la prima ad essere stupita da quella scoperta, perché non è stata lei a rubarla. Passare per una ladra la colma di vergogna. Non solo: la mae-

stra manda a chiamare sua madre, che le dà una sberla davanti all'insegnante. In seguito, Marilena sviluppa chiazze rosse in tutto il corpo; anni dopo, le restano delle macchie marroni sul volto.

- **Ho vissuto una situazione in cui mi sono sentito umiliato, violato, per cui mi è rimasto un senso di vergogna?**

Rossori. I rossori sono dovuti a piccoli vasi sanguigni della cute che aumentano di dimensione.

Un rossore che appare all'improvviso esprime emozioni di timidezza, collera o vergogna. Se si formano placche persistenti, possono riferirsi ad un'integrità violata, con difficoltà nel mantenere in seguito delle relazioni armoniose con alcune persone che ci sono vicine.

Dermografia volontaria del volto o **automutilazione**. Questa forma di mutilazione proviene da un senso di colpa, dall'odio per se stessi o dall'impressione di non valer nulla. Ci detestiamo perché facciamo soffrire una persona, vuoi con i nostri comportamenti, vuoi perché siamo incapaci di aprire il cuore a qualcuno che ci ama e che farebbe qualsiasi cosa per noi. Pensiamo: «Lei merita più di me, non merita che io la faccia soffrire».

- **Che cosa mi ha spinto a detestarmi tanto?**

Epitelioma basocellulare. Si tratta di un cancro della pelle che spesso compare sul naso o all'angolo dell'occhio, perlopiù, legato ad un eccesso di emozioni trattenute per salvare la faccia.

- **Ciò che gli altri possono pensare o dire di me o delle persone che mi sono care, mi induce forse a non rivelare quello che vivo o che provo?**

Melanoma maligno. Dei tre cancri della pelle, questo è il più grave: si sviluppa da cellule che producono la melanina. La melanina è un pigmento sintetizzato dai melanociti che ha il compito di proteggerci dagli effetti nocivi dei raggi solari.

Chi è affetto da melanoma maligno, può essersi sentito aggredito o minacciato nella sua integrità. Dopodiché può essere che si sia chiuso, allo scopo di proteggersi, senza eliminare le emozioni in eccesso.

- **Mi sono forse sentito violato nella mia integrità, oppure invaso nella parte più intima di me?**

GLI ANNESSI CUTANEI

Si tratta di derivati della pelle che, molto sviluppati negli animali, nell'essere umano sono ridotti ai capelli, ai peli e alle unghie. Come la

pelle sono connessi alla protezione, ma anche al calore e a certe funzioni corporali, come il fatto di grattarsi nel caso delle unghie.

I capelli

I capelli *rappresentano contemporaneamente la bellezza, la forza e i legami con il prossimo*. Mio padre diceva: «I capelli sono la corona della donna», e aveva ragione perché i capelli sono molto vicini al centro coronale. È d'altronde per questo che, in certe religioni, ci si rade il capo in segno di umiltà e di rinuncia al mondo materiale. Altre scuole, invece, considerano capelli e barba come le antenne della nostra spiritualità, e ritengono che più una persona è piena di vitalità, più la sua capigliatura è abbondante, cresce rapidamente, mentre una capigliatura scarsa rivela mancanza di vitalità. Basterà ricordarsi della storia di Sansone, la cui forza era concentrata nei capelli. Osservando delle persone che hanno partecipato ai miei gruppi, posso affermare che è abbastanza giusto. Bisogna tuttavia tener conto che solitamente i capelli biondi sono più sottili, e che possono quindi sembrare meno folti di una capigliatura scura.

Caduta dei capelli. Perdere i capelli è spesso connesso a forti tensioni. L'espressione "c'è di che strapparsi i capelli" traduce bene lo stato in cui non si sa più dove sbattere il capo. È notevole osservare che alcune donne perdono molti capelli dopo il parto: la tensione o la paura del parto spesso hanno in questo un ruolo importante, oltre all'inquietudine di fronte al neonato di cui spesso non si sa interpretare il pianto.

Alopecia. Nell'alopecia, o perdita dei capelli, spesso convergono emozioni dovute a un senso di separazione, a un senso di svalutazione e alla mancanza di protezione.

Una partecipante a un seminario si rivolse a me perché perdeva tantissimi capelli. La terapia le rivelò che suo padre aveva sempre vissuto nel timore di restare senza lavoro, e che lui e la sua famiglia avevano vissuto un periodo di disoccupazione piuttosto drammatico. Questa donna si ritrovava per la seconda volta senza lavoro, e viveva in uno stato di enorme tensione e paura, con un senso di svalutazione di sé. Dopo averne preso coscienza, riprese fiducia in se stessa, riuscì a trovarsi un lavoro e i capelli smisero di cadere.

- **Ho forse provato emozioni riguardanti un allontanamento, una separazione, o la perdita del lavoro, tali da indurmi ad avere paura e a sminuirmi?**

Calvizie. La calvizie è più frequente negli uomini, e questo per buona parte è dovuto a una questione genetica. È tuttavia interessante osservare che gli uomini che portano la barba e che usano molto il cervello (basta pensare agli scienziati) sono spesso calvi. Secondo alcune ricerche, il calore prodotto dalla barba che ricopre parte del volto non consente una sufficiente aerazione per il cervello; per controbilanciare questo effetto, cadono i capelli.

Capelli bianchi. Se per alcuni sono un segno di saggezza, per la stragrande maggioranza corrispondono a una perdita di vitalità. Lo stress e i traumi emotivi possono attivare la decolorazione dei capelli; quando i capelli bianchi compaiono prematuramente, possono voler dire: "vorrei essere più maturo/a per avere la forza di difendermi".

Cuoio capelluto secco, grasso, forfora e prurito. Il cuoio capelluto secco, che si squama, è spesso segno di aridità "in testa": la persona vuole che siano gli altri a pensare al suo posto. Invece un cuoio capelluto grasso è spesso segno di un'eccessiva attività di pensiero, incentrata sulle proprie preoccupazioni. Nel primo caso, la persona dovrebbe far funzionare la sua materia grigia e nel secondo dovrebbe invece moderare il lavorio mentale, dedicandosi ad altre attività che permettano al pensiero di rilassarsi.

- **Ho l'impressione che non si tenga conto di quello che penso o provo?**
- **Sono troppo preoccupato, in questo momento?**

Psoriasi al cuoio capelluto. Vedere "Psoriasi", alla pagina 263.

I peli

I peli *servono da protezione affettiva perché hanno la funzione di proteggerci e scaldarci*, che è quanto fa la madre con il suo piccolo.

Alopecia areata. L'alopecia areata si manifesta con zone di forma arrotondata prive di capelli o peli. Perlopiù è dovuta ad una situazione angosciosa, in cui ci si sente separati da quanto rappresenta la sicurezza, e ci si autosvilisce.

Marjolaine e l'alopecia areata. Marjolaine è caporeparto; volendo migliorare il rendimento del personale, decide di modificare le mansioni di due impiegati. Una volta effettuato il cambiamento si rende conto che la situazione, invece di migliorare, è peggiorata ancora: tutti i dipendenti del reparto ne hanno subìto i contraccolpi. In seguito a questo evento osserva che i capelli le cadono a zone. Modificando

quelle mansioni aveva agito con le migliori intenzioni, sicché le sembra d'essere rifiutata dalla squadra dei suoi sottoposti. Se la prende con se stessa, si sminuisce. Poi, però, va a trovare le persone interessate per spiegar loro che aveva commesso un errore. Chiede loro di aiutarla a trovare una soluzione perché tutta la squadra ne esca vincente. Grazie a questa azione, le rispuntano i capelli.

Calvizie totale. La calvizie totale colpisce i capelli, le ciglia, le sopracciglia e i peli. È molto spesso connessa ad un'insicurezza profonda in cui pensiamo: «Non ho più alcuna protezione, sono messo a nudo». La calvizie totale può colpire un bambino che comincia la scuola e si accorge di non aver più la protezione dei suoi genitori. Può sentirsi tutto solo in mezzo agli altri, svilito.

Lino ne è un buon esempio. Soffre di calvizie totale, con perdita di ciglia, sopracciglia e peli su tutto il corpo. Lino è italiano; i suoi parenti emigrano a Montréal quando lui ha sette anni, e lo mandano alla scuola francese, dove Lino non capisce la lingua. Si sente senza protezione, gli sembra che non ci sia nessuno che possa capirlo e difenderlo dagli scherni degli altri bambini che non comprendono il suo mutismo.

Judith e la calvizie totale, capelli inclusi. Judith ha otto anni. Ha molta paura della sua maestra, perché costei ha l'abitudine di alzare la voce con gli scolari. Judith teme che uno di questi giorni tocchi anche a lei; inoltre, a casa sua, la figura autoritaria è rappresentata dal fratello primogenito, di cui ha altrettanta paura. La mamma non è a casa, e Judith si sente priva di protezione. I capelli le cadono, e così le ciglia, le sopracciglia, i peli. Cambia classe e maestra, il fratello parte e la madre è sempre più presente. Ecco che rispuntano peli e capelli. A ventiquattro anni, la calvizie si ripresenta. Judith è incinta: questa volta teme di perdere il lavoro e ha molta paura del padrone. Si licenzia e, di nuovo, le rispuntano peli e capelli. Quando si presenta da me, è di nuovo in fase di ricaduta. Questa volta ha due bambine piccole, non lavora più dalla prima gravidanza e il marito ha perso il lavoro. Ha molta paura che le piccole vivano nella stessa insicurezza che lei ha provato e ancora una volta si sente incapace di far fronte alla situazione, disorientata e senza protezione.

- **Ho vissuto una situazione angosciosa in cui mi sentivo solo, senza sostegno e incapace di affrontare le cose?**

Cisti del tessuto nervoso, o cisti epidermoide. Si tratta di un tumore che si sviluppa nel sistema nervoso e riproduce la struttura dell'epidermide. È perlopiù connesso ad un dolore da separazione.

Cisti sinoviale o mucoide. Si tratta di piccoli tumori di forma arrotondata, mobili e non dolorosi, formati da tessuto di supporto sviluppato sul lato periferico delle articolazioni. La cisti sinoviale può essere connessa ad un senso di svalutazione legato all'articolazione interessata. Se è al polso, ad esempio, può trattarsi di una svalutazione manuale, mentre se è localizzata sul piede, può avere a che fare con una svalutazione relativa al nostro avanzamento scolastico o professionale.

Cisti pilonidale o sacro-coccigea. La cisti pilonidale è caratterizzata dall'infezione dei follicoli piliferi nella zona del muscolo ischiococcigeo. Spesso è dovuta all'impressione d'essere divisi fra due scelte, per esempio se dedicarsi al partner o al lavoro.

- **Mi sento diviso fra due necessità, desideri o scelte?**

Eczema ai peli del pube. Dilemma tra il desiderio d'essere visto dal partner sessuale e mascherare al prossimo la propria sessualità.

Parassiti dei peli (pidocchi, piattole). Spesso sono dovuti all'impressione di sentirsi sporchi, abbandonati a se stessi, in fase di decadimento, o al senso di colpa per alimentare o condividere rapporti sessuali senza un legame affettivo. Possono anche essere legati a un senso di vergogna, o all'impressione di trovarsi in un luogo che troviamo repellente.

All'età di sette anni ho preso i pidocchi. In quel periodo frequentavo un'amica che viveva in una casa malsana, e quando andavo da lei provavo, per quel luogo, un senso di repulsione. La mamma mi fece un trattamento e io misi fine a quell'amicizia. Non ho mai più preso i pidocchi.

Le unghie

Le unghie derivano interamente dall'epidermide. Sono una cheratinizzazione estrema. In diversi animali servono da difesa, oltre a consentire loro di grattarsi; hanno questa funzione anche negli esseri umani, oltre a proteggere la punta delle dita, collegata alla nostra destrezza. L'animale usa le unghie per difendersi e nutrirsi, mentre l'uomo scrive, firma assegni, dipinge, cuce grazie alla propria destrezza. Le unghie *rappresentano la nostra capacità difensiva*.

Rosicchiarsi o mangiarsi le unghie. Può denotare un rifiuto di crescere e di farsi carico delle proprie responsabilità. Rosicchiamo le nostre difese per affidarci agli altri. Questa tendenza può tradurre un rancore nei confronti di una persona che non ha saputo accoglierci o proteggerci quando eravamo bambini.

- **Provo ancora rancore per mia madre e mio padre perché non hanno saputo darmi la protezione o l'affetto di cui avevo bisogno?**

Mordicchiare le unghie

- **Me la prendo con me stesso per piccoli dettagli?**

Unghie che si rompono (una o due)

- **Delle dita delle mani: mi sento colpevole per uno o più dettagli del mio presente?**
- **Delle dita dei piedi: mi sento colpevole per dettagli relativi al futuro?**

Unghie fragili

- **Quando faccio i lavori di casa, ho l'impressione d'essere la serva di tutti?**

Unghie molli

- **Ho l'impressione di essere senza difese quando mi aggrediscono?**
- **Forse non oso difendermi?**

Cuticole

- **Mi critico spesso per piccoli dettagli?**

Unghie incarnite. Vedere il capitolo sulle unghie a pagina 238.

CAPITOLO XV

L'apparato respiratorio

L'apparato respiratorio *rappresenta lo scambio tra l'ambiente esterno e l'ambiente interno*. Le vie respiratorie sono le vie di comunicazione, dove entra la vita, che verrà poi distribuita dal sangue a ogni nostra cellula. I problemi che si manifestano negli organi della respirazione traducono gli scambi con l'ambiente circostante per quello che riguarda il nostro bisogno di aria, spazio e autonomia. Possono rivelare un'assenza di gusto per la vita, la perdita del desiderio di continuare a vivere, la paura di perdere la vita o anche un senso di colpa per essere al mondo.

Gli organi principali del sistema respiratorio sono il naso, la bocca, la trachea, con faringe e laringe, i bronchi, i polmoni e il diaframma.

IL NASO

Il naso *rappresenta il mio fiuto*. È anche il punto da cui entra la vita dentro di me. Nella Bibbia è scritto: «E Dio soffiò nelle sue narici l'alito della vita, e l'Uomo divenne un'anima vivente».

La narice destra, per un destrimane, riguarda la dimensione affettiva, mentre la sinistra ha a che fare con un potenziale pericolo. Per i mancini vale l'inverso.

Difficoltà a respirare attraverso il naso.

Difficoltà occasionali: sono spesso legate al fatto di chiedersi se siamo perfetti. Non possiamo sopportare l'odore delle nostre mancanze, delle nostre incompetenze, perché temiamo di venire criticati o rifiutati. Quand'ero agli inizi e davo delle lezioni di crescita personale, osservavo che in certi momenti mi si ostruivano le narici. Attribuivo la faccenda alla moquette della sala, che certamente accumulava la polvere. Poi traslocai in un altro locale, dove non c'era la moquette, ma il fenomeno si riprodusse. Allora mi misi a cercarne la causa. Essendo parecchio intuitiva, potevo "fiutare" l'aria, e capire se c'era o no interesse da parte dei miei spettatori. Quando il loro interesse diminuiva,

il problema compariva. Volevo essere perfetta perché, a causa dell'educazione ricevuta, ero convinta che per essere amata bisognasse essere perfetta. Allora dissi a me stessa: «Se quello che faccio potesse servire anche a un'unica persona, e se anche quell'unica persona fossi io, non sarà stato inutile». Il problema scomparve.

Il naso, trovandosi alla base del centro frontale, è collegato all'intuizione. Ci fa "fiutare" le cose prima che avvengano, ed è per questo che una buona respirazione nasale è di aiuto per l'intuizione. Può anche darsi che io abbia paura della mia intuizione, e quindi blocco le vie del... "fiuto".

Rinite cronica con la sensazione di "naso chiuso". Avere difficoltà di respirazione dal naso in modo cronico è spesso segno di un rifiuto di vivere legato al dolore per essersi incarnati. Se riguarda una sola narice, per esempio la destra per i destrimani, può essere dovuto al fatto di non essersi sentiti desiderati o abbastanza amati. Se si tratta della sinistra, forse ci siamo sentiti minacciati o in pericolo ancor prima di nascere. Per i mancini vale il contrario.

Difficoltà di respirazione dal naso prevalentemente al mattino: è spesso connessa alla nostra nascita, giacché il mattino rappresenta il nostro arrivo in questa vita.

- **Com'è avvenuta la mia nascita?**
- **Sono stato desiderato?**
- **Che cosa viveva mia madre, quando mi portava in grembo o dopo il parto?**
- **Si sentiva amata o abbandonata, protetta o minacciata?**

Raffreddore. Il raffreddore è la manifestazione di una grande stanchezza: ci obbliga allora a interrompere quello che stiamo facendo, perché il corpo ha bisogno di riposo. Il raffreddore può anche essere associato a confusione di pensiero: non si sa più dove sbattere la testa. La cosa può riguardare il nostro lavoro, può darsi che ci chiediamo: ce la farò a vivere con questo lavoro? Non sarebbe meglio che lo lasciassi? È il momento buono? Non sarà proprio questa, la soluzione? Tutto è confuso, non sappiamo che pesci prendere.

Una donna che partecipava a un mio seminario, e che ne aveva già seguito uno con ottimi risultati, si iscrisse a uno dei miei viaggi-laboratorio nella Repubblica Dominicana. Poco prima di partire ebbe un raffreddore. Questa signora faceva parte di un gruppo religioso, e si era sentita dire che, se voleva seguire il Cristo, non poteva farlo a metà: o lo accettava completamente in tutti gli aspetti della sua vita, oppure

non lo seguiva. Questo sottintendeva che, se avesse fatto qualche deroga alle tendenze del gruppo, avrebbe rinunciato a seguire il Cristo. Quando comprese che l'insegnamento fondamentale del Cristo era vivere l'Amore al quotidiano, amando se stessi e gli altri, si rese conto che il fatto di cercare altrove dei mezzi per vivere meglio l'Amore con le persone a lei care non l'avrebbe affatto allontanata dal Cristo, e il raffreddore sparì.

- **C'è una situazione che mi crea confusione, tale che non so più che cosa fare?**
- **In questo momento ho bisogno di riposo?**

Un raffreddore che si ripresenta puntualmente nello stesso periodo può essere connesso a una programmazione del tipo "tutti gli anni, a novembre, ho uno di questi raffreddori".

Riniti allergiche. Quasi sempre sono associate ad altre manifestazioni allergiche, e si presentano sotto due forme:

— il **raffreddore da fieno** che comincia alla fioritura delle graminacee (maggio-giugno), ed è caratterizzato da una sostanza acquosa che cola dal naso, ostruzione nasale, cefalea e intensa lacrimazione. Durante una conferenza, una signora del pubblico aveva portato con sé il figlio di dieci anni, che da quasi tre soffriva di raffreddore da fieno. Lo mandò a chiedermi quale potesse esserne la causa. Chiesi al ragazzino in quale momento il raffreddore da fieno si manifestasse, e mi rispose che accadeva a metà giugno. Che cosa c'era, per lui, di speciale, in quel periodo? Ricordandomi che quella data corrispondeva all'inizio delle vacanze, gli chiesi se la fine della scuola lo rendesse triste. Mi rispose di sì, perché frequentava una scuola dove confluivano ragazzi di regioni diverse, sicché l'inizio delle vacanze voleva dire per lui separarsi dai suoi amici, senza sapere quali di loro si sarebbero ripresentati a settembre.
  - **Che cosa mi è difficile accettare quando torna l'estate?**

— le **riniti allergiche non periodiche**, che riguardano la polvere, le piume, il pelo di certi animali, eccetera.

Le allergie sono collegate sia a qualcosa che non accettiamo sia a qualcosa che risveglia un ricordo ancorato nella memoria emozionale e addirittura karmica.

Una donna era allergica al pelo del gatto. Eppure ne aveva avuto uno per parecchi anni, e lo aveva amato moltissimo. La morte di quel gatto era stata per lei una perdita devastante. Suo marito, dopo aver

letto il mio libro, un giorno le disse: «Non sarà che non hai ancora elaborato il lutto del tuo gatto?» La donna elaborò il lutto e l'allergia scomparve; era la vista di un gatto che, a livello inconscio, faceva risorgere un ricordo tristissimo.

- **Che ricordo ho rispetto all'elemento che mi crea allergia?**
- **Che cosa non accetto, che sia legato a questa allergia?**

Per esempio c'era una donna che era andata a vivere in campagna per far piacere al marito. Manifestava un'allergia dopo l'altra. Dopo la morte del coniuge vendette la casa e si sistemò in periferia, dove i mezzi di trasporto le facilitavano gli spostamenti; le allergie scomparvero.

Naso che cola. Una materia acquosa e trasparente, non purulenta, che scenda dal naso può esprimere una tristezza di cui non riusciamo a liberarci. Una lettrice mi scrisse in proposito: a lei succedeva soprattutto al risveglio. Credeva fosse un'allergia. L'uomo che amava, dopo più di vent'anni di felice convivenza, l'aveva lasciata per un'altra: una separazione che credeva di aver accettato, ma in realtà si portava ancora dentro il dolore. Solo quando si concesse di stare male e di esprimere appieno il dolore ritrovò interesse per la vita, e il naso smise di colare.

- **Quale tristezza sto facendo passare sotto silenzio?**

Epistassi. La perdita di sangue è sempre legata a una perdita di gioia e se il sanguinamento avviene dal naso è molto probabile che ci sia una perdita di gioia nella nostra vita. Può darsi che non siamo tanto contenti di essere al mondo, vuoi perché abbiamo perso una persona cara (la mamma, la nonna, la sorellina, eccetera), vuoi perché non ci sentiamo accettati così come siamo.

Alessandra e l'epistassi. Alessandra si sveglia in piena notte e perde sangue dal naso; la mamma le fa degli impacchi freddi, l'epistassi smette e riprende al mattino. La mamma, preoccupata, mi telefona. Alessandra ha un problema di peso e molte persone la tormentano con commenti sulla sua taglia. Alla vigilia dell'epistassi, la mamma e il papà, per incoraggiarla a cominciare una dieta, le fanno uno scherzo, mettendo la bilancia sulla moquette in salotto. A causa della morbidezza della moquette, la bilancia segna un peso più alto, e la mamma esclama: «Alessandra, pesi sessanta chili! Bisogna che tu ti metta a dieta». Alessandra lascia quello che sta facendo e corre in camera sua piangendo, dicendo: «Volete lasciarmi in pace con questa storia, e accettarmi così come sono?» Il sangue dal naso è il pianto della sua vita perché non si sente accettata. È la sua gioia interiore che se ne va. Quando prende coscienza di essere in realtà accettata e amata, ma che i suoi genitori desiderano che perda qual-

che chilo per migliorare il suo benessere generale, l'epistassi cessa.

Possiamo anche vivere degli eventi che ci tolgono la gioia di vivere. Ad esempio venire sempre criticati, venire picchiati, vivere in un clima di violenza oppure sentirsi di troppo.

Sabrina è interna nello stesso collegio frequentato come esterna da mia figlia Karina. Un mattino, sul tardi, la sua epistassi è così abbondante che le suore decidono di mandarla in ospedale. Lei dice: «Aspettate, prima vado da Karina, so che sua mamma cura le cause delle malattie e dei disturbi, dopodiché andrò in ospedale». Karina prende il libro *Participer à l'Univers* (padre del libro che avete in mano in questo momento) e legge il brano che riguarda l'epistassi. Sabrina le dice: «Perdita di gioia nella mia vita? Non conosco altro!» Le racconta allora che, il giorno prima di fare ritorno in collegio, era il suo compleanno. Sua madre vive con un uomo che non è suo padre, e che non accetta i figli di questa donna. La mamma gli ha chiesto se non potesse almeno fare a Sabrina gli auguri per il compleanno, e lui le ha risposto: «I tuoi figli per me sono solo un vecchio straccio che mi piacerebbe gettare in pattumiera».

Quella frase, in quel giorno, aveva spezzato tutta la gioia che poteva derivarle dal compleanno. Sabrina aveva l'impressione di non valer nulla agli occhi di sua madre, giacché permetteva a quell'uomo di parlare così dei suoi figli. Questo la rendeva molto infelice. Karina le disse: «È vero che è molto triste la situazione che hai a casa, ma ci stai solo due giorni la settimana, mentre qui ci stai cinque giorni. Se cerchi di provare gioia in quei cinque giorni, questo ti darà la forza di non farti abbattere nei due giorni restanti. Qui tutte ti siamo amiche e le suore fanno il possibile per farti star bene». I sanguinamenti cessarono completamente; Sabrina non ebbe bisogno di andare in ospedale e non ne soffrì più.

- **Per le epistassi occasionali: che cosa mi toglie la gioia di vivere?**
- **Per le epistassi frequenti: quando ho perso la gioia, o addirittura il piacere di vivere?**

Sinusite. Il ruolo dei seni nasali è alleggerire le ossa craniche e formare una cassa di risonanza per la voce. A tal scopo devono adattarsi alla pressione barometrica esterna. L'infezione dei seni paranasali può essere legata a un mutamento di atmosfera che è duro da sopportare o che non possiamo più soffrire*.

* N.d.T.: è interessante il gioco di parole in francese, perché "non poter soffrire qualcosa o qualcuno" si dice "*ne pas pouvoir sentir*", ovvero "non poterne nemmeno sentire l'odore".

Irene soffre di sinusite da più di sei mesi. Dopo il decesso del marito, accetta l'invito di sua sorella a condividere un appartamento in un residence per persone anziane. Quando Irene era bambina, la sorella Olivia, di dodici anni più vecchia, le aveva fatto da madre. Ora che vivono di nuovo insieme, Olivia riprende inconsciamente questo ruolo dicendo continuamente a Irene cosa deve fare e pensare. Irene non può più soffrire questa situazione, è stufa, e prova collera pur sentendosi incapace di lasciare la sorella. Suggerisco dunque a Irene di parlare francamente con Olivia a proposito di questo senso di disagio; Olivia comprende e insieme trovano una soluzione. La sinusite di Irene guarisce.

- **A quale persona o situazione non posso più adeguarmi? Cos'è che non posso più soffrire?**

Adenoidi. La tonsilla faringea è situata sulla parete posteriore della rinofaringe; l'ipertrofia della tonsilla faringea costituisce le cosiddette "adenoidi". Questa affezione rende difficile, se non impossibile, la respirazione attraverso il naso. È frequente nei bambini che hanno "fiuto", ovvero un'intuizione molto sviluppata, e che non vogliono "fiutare" le cose che fanno loro del male. Un bambino può anche fiutare di non essere nel posto giusto, e provare collera perché non si trova dove invece vorrebbe essere, oppure con la persona con cui vorrebbe stare. Perlopiù si tratta della mamma.

Polipi nasali (vedi "polipi" al cap. "La pelle e gli annessi cutanei", p. 262).

Starnuti. Uno starnuto è caratterizzato dall'espulsione di aria in seguito a una sensazione di pizzicore alle vie nasali.

Possiamo voler espellere polvere, un corpo estraneo, un odore nocivo o sgradevole, o qualcosa che intuiamo e che non ci piace.

- **C'è una sostanza o un odore che mi ha infastidito?**
- **Che cosa ho fiutato, che cosa respingo?**
- **Se gli starnuti si susseguono: di chi o di quale situazione voglio sbarazzarmi?**

Perdita dell'odorato. L'odorato è un elemento importante nel piacere sensoriale (annusare il profumo degli aromi, dei sapori, impregnarsi dell'odore del proprio partner sessuale...), e perdere l'odorato può denotare un minore interesse per questi piaceri. Sono forse stati troppo spesso fonte di frustrazione? O non sopporto di venirne privato? Forse non voglio più condividere questi piaceri con il mio partner attuale? È anche possibile che ci sia stato imposto un odore sgradevo-

le, proveniente per esempio dal luogo in cui viviamo o dalla persona che condivide il nostro letto, o che questo stia ancora avvenendo.

- **Di che cosa non voglio più neanche "sentire l'odore"?**
- **Da quale piacere non voglio più essere dipendente?**

Russare. Si tratta di vari rumori che si producono mentre si respira, dormendo. Può trattarsi d'un'inconscia richiesta di tenerezza e affetto, in risonanza con la madre che si prende cura del suo piccolo. Chi russa può sentirsi separato da chi rappresenta la sua fonte d'affetto.

- **Ricevo tutto l'affetto di cui ho bisogno?**
- **Sono in conflitto con mia madre o con mia moglie?**

LA TROMBA D'EUSTACHIO

Si tratta di un condotto muscolo-mucoso che collega il cavo faringeo all'orecchio medio. La tromba d'Eustachio consente il passaggio dell'aria dal fondo delle fosse nasali fino all'orecchio medio e ha un ruolo importante nell'udito, consentendo l'equilibrio delle pressioni barometriche fra l'orecchio medio e l'esterno. *La tromba d'Eustachio rappresenta l'equilibrio nell'uso della nostra energia.*

I problemi principali che denotano una disfunzione della tromba d'Eustachio sono la sensazione di avere le orecchie tappate, l'acufene e una riduzione dell'udito (vedere "Acufene", pp. 186, 257). Dal momento che si tratta dell'equilibrio della pressione dell'orecchio medio e interno, c'è da chiedersi se ci siamo messi "sotto pressione" per raggiungere obiettivi o mantenere le scadenze che ci siamo prefissi.

- **Può essere che io abbia difficoltà ad adattarmi ad una novità?**
- **Mi nego il riposo o momenti di distensione per raggiungere gli obiettivi o le scadenze prefissate?**
- **Può essere che io debba adattarmi ad una "nuova atmosfera" familiare (ad esempio l'arrivo di un bambino, la morte di una persona cara) o professionale (un licenziamento, il fatto di andare in pensione) eccetera?**

LA FARINGE (O GOLA)

Questo condotto muscolo-membranoso mette in comunicazione le fosse nasali e la bocca (in alto) con la laringe e l'esofago (in basso). *Rappresenta la comunicazione*. Comunichiamo il nostro pensiero e il nostro sentire mediante l'espressione verbale prodotta dalle corde vocali, e la nostra creatività che si serve dell'energia di questo centro (chakra laringeo). *È anche il luogo di passaggio delle idee dalla testa al cuore*. Dunque, un problema che riguarda la gola traduce una difficoltà di comunicazione.

Mal di gola (senza infiammazione). Spesso è associato alla paura di esprimersi o ad un'emozione di collera repressa. Può anche essere associato alla paura di essere criticati o ridicolizzati, oppure di ferire qualcuno con le nostre parole. Questo timore può indurci a trattenerci dall'esprimerci, e manifestarsi attraverso l'edema (gonfiore) alla gola.

Una donna che da mesi aveva mal di gola si rese conto della causa del suo disturbo parlandone con me; suo figlio si drogava e lei avrebbe tanto voluto aiutarlo. Mi disse: «Ho talmente paura di non trovare le parole giuste e di dire qualcosa che potrebbe ferirlo, che preferisco tacere».

Un'altra che aveva una voce bellissima si ritrovava con il mal di gola ogni volta che doveva cantare in pubblico, perché aveva molta paura dei commenti altrui.

Pizzicore in gola

- **Ho paura di esprimere le mie idee davanti a una figura autorevole?**
- **Ho paura di venire criticato, ridicolizzato o rifiutato a causa di ciò che potrei esprimere?**

Mal di gola (con infiammazione): faringite. È un'infiammazione dell'istmo faringeo o della faringe.

- **Ho inghiottito quello che avevo da dire, invece di esprimere la collera che avevo dentro?**

Può darsi che abbia pensato: «Preferisco star zitto invece di fare storie perché, se mi lascio andare a esprimere tutto quello che ho sul gozzo, rischio di dire qualcosa di spiacevole».

TONSILLE

Le tonsille sono costituite da tessuto linfoide, una parte importante del sistema difensivo dell'organismo. Insieme alle adenoidi e alle vegetazioni che si trovano alla base della lingua formano una protezione contro le infezioni delle vie respiratorie.

Tonsille ingrossate nei bambini.

- **Può essere che il bambino si senta insicuro quando si separa dalla mamma?**

Tonsillite. È l'infiammazione delle tonsille, che può esprimere un'angoscia, come aver paura di un genitore, della maestra, o di non riuscire a fare qualcosa. Può riguardare una situazione che ci fa paura o che ci soffoca, rispetto alla quale ci sentiamo senza difese, cosa che può provocarci collera.

- **Provo forse angoscia o collera nei confronti di una persona che mi fa paura, davanti alla quale mi sento impotente?**

LA LARINGE

La laringe è un condotto cartilagineo ricoperto internamente di mucosa, e contiene le corde vocali.

Le persone che temono di venire rifiutate o di non essere amate, spesso hanno paura di esprimersi, il che può rendere più fragile questa parte del loro organismo.

Afonia o **perdita della voce**. L'afonia si manifesta, in genere, dopo una forte emozione che si presenta all'improvviso e ci lascia "senza parole". Può essere associata a paura, collera o a dolore. Tocca anche persone che hanno facilità nel comunicare le loro idee, ma che perdono la voce davanti alla paura e al senso di impotenza nel comunicare un dolore; questo le obbliga a tacere per ascoltare e per capire che cosa accade dentro di loro. La paura infatti può essere un meccanismo di fuga: si parla di qualsiasi cosa pur di occupare la mente e non sentire l'insicurezza o un dolore che abbiamo dentro.

- **Ho vissuto un'emozione forte che mi ha "chiuso il becco", perché non riesco a capire o mi sento incapace di parlarne, o perché non ho potuto esprimere quello che ho provato?**
- **Ho paura di contattare l'emozione che porto in me?**

Raucedine o **abbassamento vocale**. Può risultare da un evento traumatico rispetto al quale la nostra memoria emozionale ha registrato l'equivalenza "parlare = pericolo".

Laringite. Molto spesso, le persone che hanno questo problema tendono a chiedere l'autorizzazione di poter parlare quando temono la reazione del loro interlocutore, usando frasi del tipo: «Posso parlarti?», «Posso dirti una cosa...?»; così facendo, non si rendono conto di mettere l'interlocutore già sulla difensiva, inducendo conflitti che non faranno che ampliare la loro paura di esprimersi. L'infiammazione della laringe può risultare dalla paura di dire qualcosa a qualcuno che rappresenta l'autorità. Soffochiamo la comunicazione e proviamo collera per non poterci esprimere.

- **Mi sento colpevole per aver detto qualcosa che ha causato dolore o ferito una persona a me vicina?**

Qualcosa va per traverso. Spesso è segno di un'idea che non è riuscita ad esprimersi, a meno che non sia un'emozione che stia

venendo a galla e che cerchiamo di bloccare. Se questo ti succede, metti la mano destra sulla gola pensando: «Mi apro alle idee nuove o a ciò che vuole rivelarsi».

Sensazione di avere qualcosa in gola

- **C'è qualcosa che si inceppa, che non fluisce in quello che faccio o in quello che vivo?**

Qualche anno fa avevo assunto una correttrice di bozze per aiutarmi nella stesura di un libro. Mi era stata raccomandata dalla persona alla quale, in un primo tempo, avevo pensato per questo incarico, ma che in quel momento non era disponibile. Dopo una prova che aveva dato buon esito, stipulammo il contratto. Tuttavia, dal secondo capitolo in poi, qualcosa cambiò: quello non era il mio stile di scrittura, e io volevo un aiuto, non qualcuno che mi riscrivesse i testi. Ebbi allora l'impressione di avere qualcosa in gola, e la cosa continuò per tutti i mesi di durata del contratto. Era un disturbo che non mi impediva di parlare o di mangiare; parlando con la persona a cui mi ero rivolta per prima per quel lavoro dicevo: «C'è qualcosa che non va, qualcosa che si inceppa», ma lei mi incoraggiava tuttavia a continuare. Quando ne ebbi abbastanza, quando mi resi conto che quello non era il lavoro che volevo io, non perché la correttrice di bozze fosse incompetente, ma piuttosto perché non era il genere di correzione per cui l'avevo chiamata, interrompemmo il nostro rapporto di lavoro. Improvvisamente la sgradevole sensazione che avevo in gola scomparve.

Noduli alle corde vocali. Sono piccoli rigonfiamenti cutanei o sottocutanei di origine infiammatoria, di materia grassa o calcarea, che possono comparire in seguito a una laringite. Sono perlopiù collegati ad emozioni intense (paura, dolore o collera) e vogliono dire: «Non voglio più rivolgerti la parola».

Melania presenta dei noduli sulle corde vocali. Sono comparsi in seguito a una laringite con afonia, che si è prolungata.

Prima di avere la laringite, Melania ha avuto un conflitto telefonico con sua madre: quest'ultima cercava di colpevolizzarla per una scelta che aveva fatto, e non era certo la prima volta che Melania aveva una discussione con sua madre su quell'argomento. Questa volta, però, Melania ha riagganciato rimanendo più ferita e più in collera di tutte le volte precedenti, giurando a se stessa che non avrebbe più rivolto la parola alla madre.

Le sue corde vocali sono impregnate di un miscuglio di emozioni di dolore e di collera; liberando queste emozioni e ricominciando a parlare con sua madre, i noduli sono guariti.

- **Quali sono le emozioni che ho "ingoiato"?**

- **Quali sentimenti le hanno fatte sorgere?**
- **Come potrei trasformare questi sentimenti?**

Balbuzie. Si tratta di un disturbo dell'elocuzione. Spesso la balbuzie proviene dall'infanzia, e indica grande insicurezza. Il bambino può avere molta paura di fare dispiacere a qualcuno, o della reazione di un genitore (essere rimproverato, minacciato, respinto, picchiato), oppure di perdere uno dei genitori, se si tratta di una persona spesso malata o che ha rischiato di morire.

Elocuzione rapida. Le persone che parlano molto in fretta e in modo a volte incomprensibile sono spesso quelle che non sono riuscite a esprimersi da giovani; hanno imparato a tacere o ad esprimersi molto velocemente, al punto che non si danno il tempo necessario per articolare le parole e riflettere bene su ciò che vogliono comunicare. Questo spiega la loro incomprensibilità.

L'elocuzione rapida nasce soprattutto dalla paura che qualcuno ci tolga la parola.

- **Ho avuto in passato paura di esprimermi, vuoi perché temevo di non essere apprezzato, di essere umiliato, ridicolizzato, vuoi perché mi sentivo insicuro?**

LA GHIANDOLA TIROIDE

Questa ghiandola presiede al metabolismo, al calore del corpo e all'attività muscolare. Produce ormoni essenziali per la crescita e per la preservazione dell'organismo. *Rappresenta l'equilibrio nell'uso dei miei mezzi espressivi: espressione verbale, non verbale o sessuale.*

I problemi alla tiroide sono molto spesso legati a una tristezza profonda perché non siamo riusciti ad esprimerci come avremmo voluto, che si tratti di parola o di azione. Possono essere accompagnati dall'impressione di non essere abbastanza rapidi rispetto a un interlocutore o rispetto a ciò che gli altri si aspettano da noi.

In terapia, le persone con problemi di tiroide spesso fanno riflessioni del genere "ho passato la vita chiuso in me stesso, perché parlare sarebbe stato inutile, era come trovarsi davanti a un muro", "preferivo star zitto, parlare non avrebbe dato alcun frutto", "ad ogni modo, mi hanno sempre tolto la parola: da bambina mi impedivano di parlare e poi, con mio marito, appena apro bocca sono guai"; "per quanto mi sforzi, non riesco".

Nodulo alla tiroide. Spesso esprime: «Non voglio più rivolgerti la parola».

Asportazione della tiroide

- **Ho forse difficoltà ad affermarmi in ciò che desidero?**
- **Alimento forse collera o rancore nei confronti di qualcuno?**

Cisti alla tiroide. La cisti che si forma sulla tiroide può provenire dalla tristezza di non poter esprimere i propri desideri perché l'altro non ci ascolta.

Marcello e la cisti alla tiroide. Alla domanda: «Hai avuto difficoltà a esprimerti?», Marcello scoppia in lacrime e mi dice: «Non riesco a esprimere i miei desideri, nessuno mi ascolta mai». Marcello era sposato con una donna che lo dominava, ed era arrivato a pensare: «A che serve, tanto non mi sta neppure a sentire». Marcello era del tutto impotente rispetto all'espressione dei propri desideri, e tuttavia amava sua moglie: quello che non gli piaceva era quel dato aspetto di lei. Da bambino aveva avuto paura dell'autorità materna e, per sopravvivere, aveva imparato a tacere; aveva poi sposato una donna uguale a sua madre.

Maria, la moglie, aveva avuto paura dell'autorità paterna e, per sopravvivere, aveva imparato a tener tutto "sotto controllo": bisognava che si facesse passare la paura degli uomini perché smettesse di dominare Marcello, consentendo alla donna dentro di lei di accogliere il marito. Quanto a Marcello, bisognava che perdonasse sua madre; aveva attirato a sé una donna come Maria per capire meglio questa necessità. Bisognava anche che assumesse il posto che gli competeva, invece di aspettare che gli altri lo autorizzassero a essere se stesso. Tutto cambiò per Marcello e Maria quando compresero la situazione che stavano vivendo.

- **Mi sento impotente rispetto a ciò che penso, dico, o in qualcosa d'importante per me?**

Ipotiroidismo. Consiste in un funzionamento della ghiandola tiroide inferiore alla norma. Spesso è caratterizzato da una cattiva distribuzione dell'energia, il che spiega come le persone che ne soffrono abbiano le estremità fredde. Spesso l'ipotiroidismo è accompagnato da occhi sporgenti. Può significare stanchezza, esaurimento, scoraggiamento: «Perché continuare, tanto non ci riesco, nessuno può capirmi». Può anche essere il risultato di un rancore nutrito per anni.

Dorotea ha trentott'anni. Ha un figlio di sette anni. I suoi occhi sono sporgenti, soffre di un gozzo leggero, ma soprattutto la mia attenzione è attratta dalle sue mani, che sono di un color rosso-bluastro, e freddissime. Inoltre Dorotea lamenta una persistente mancanza di energia; ha un po' di ipoglicemia e soffre di insonnia cronica. Malgrado tutti gli esami di laboratorio, nessuno ha mai messo in evidenza l'ipotiroidismo che a me invece appare evidente. Da un anno prende un farmaco antidepressi-

vo perché, nel suo esaurimento, ha spesso voglia di piangere, e questo è stato confuso con una depressione. I suoi problemi principali sono soprattutto l'insonnia e l'ipotiroidismo. Da dove vengono?

All'età di otto anni, i genitori di Dorotea hanno affittato una camera a un uomo, che le chiede di masturbarlo. La bambina ha paura di lui, quindi obbedisce ai suoi desideri. L'uomo le raccomanda di non parlarne mai con nessuno. Dorotea prova un senso di colpa e di collera contro i genitori che non si accorgono di nulla. Trent'anni dopo, serba sempre quel segreto, e porta ancora in sé quel senso di colpa che è all'origine dell'insonnia e dei problemi che si manifestano quando ha dei rapporti sessuali.

Liberandosi dal senso di colpa, dai rancori nei confronti di quell'uomo e dei suoi genitori che non intervenivano, Dorotea libera l'energia bloccata, guarisce dall'insonnia, smette di prendere gli antidepressivi e può godere di buona salute, cosa che non avveniva da anni.

- **Ho l'impressione che nessuno mi capisca, e che malgrado tutta la mia buona volontà, non riuscirò in qualcosa?**
- **Provo un senso di colpa segreto che non ho mai osato rivelare?**
- **Alimento un rancore nei confronti di qualcuno?**

Ipertiroidismo. È caratterizzato da un eccessivo funzionamento della ghiandola tiroide. Qui abbiamo un'accelerazione del metabolismo e, di conseguenza, aumento di calore e sudorazione. L'ipertiroidismo può tradurre il desiderio di rivincita, di mostrare agli altri ciò di cui siamo capaci, il che crea in noi uno stress altamente produttivo finché raggiungiamo lo spossamento e lo scoraggiamento. A quel punto, può verificarsi un passaggio da ipertiroidismo a ipotiroidismo.

Per esempio, se diciamo a qualcuno che soffre di ipotiroidismo di prendere il tempo di ascoltarsi, che si crogiola nella sua supposta malattia, può avere improvvisamente una tal voglia di dimostrarci che le cose non vanno così, da passare in ipertiroidismo. Ma questa fase non durerà a lungo, perché richiede un grande sforzo all'organismo.

- **Voglio dar prova di qualcosa agli altri?**
- **Desidero convincermi che, sforzandomi, ce la farò?**

Gozzo. È un rigonfiamento o ipertrofia della ghiandola tiroide, e può risultare da una grande energia usata per voler riuscire in qualcosa, per cavarsi d'impiccio o per alimentare un rancore.

Giacinta ha il gozzo. A quattordici anni è piuttosto ribelle e i genitori non sanno più come comportarsi con lei. La sistemano in un istituto per delinquenti minorili. Giacinta fa di tutto per andarsene dal riformatorio e provvedere a se stessa al più presto. Riesce persino a trovarsi un posto invidiabile dopo aver investito una gran quantità di ener-

gia. Ma nutre un rancore profondo per i suoi genitori.

Un altro caso di gozzo: Diana ha dodici anni quando viene violentata dal padre. Tuttavia, la persona per la quale nutre il massimo rancore è la madre, perché pensa: «Avrebbe potuto agire, ma ha voluto fare come lo struzzo».

- **Mi chiedo uno sforzo continuo per raggiungere l'obiettivo prefisso?**
- **Nutro un tenace rancore per qualcuno?**

Esoftalmo. Si tratta della protrusione di un bulbo oculare o di entrambi, conseguente all'aumento di volume dei tessuti molli dell'orbita.

- **Può essere che io voglia talmente riuscire (a guarirmi, ad avere una buona relazione di coppia, ad avere successo con la mia azienda) da metterci tutta la mia energia, da diventare "tutto occhi" per non perdermi niente?**

I POLMONI

Organi principali dell'apparato respiratorio, i nostri due polmoni forniscono l'ossigeno a tutto il corpo ed eliminano dal sangue l'anidride carbonica. I polmoni *rappresentano la vita, il bisogno di spazio e di libertà*. Malattie come la polmonite, la broncopolmonite, un pneumotorace grave sono molto spesso connesse a uno scoraggiamento profondo, per cui non abbiamo più voglia di vivere. La paura di perdere la vita, di morire, può dar luogo a diverse patologie, fra cui:

— l'**iperventilazione**. Si manifesta soprattutto quando la persona ha molta paura di dover soccombere a qualcosa che minaccia la sua vita. Può accadere, ad esempio, quando teme una sofferenza fisica (una malattia, il parto) o prima di un intervento chirurgico;

— l'**angoscia** che può essere legata al ricordo di un evento in cui abbiamo avuto tanta paura di morire, oppure ad una situazione da cui temiamo di non riuscire ad emergere, un pericolo a cui temiamo di non poter sfuggire (vedere "Angoscia", pagina 150);

— **macchie rotonde sui polmoni**. Si tratta di tessuti alveolari, specificatamente costruiti dai polmoni per aiutarci a respirare meglio. Il timore di morire accelera la nostra respirazione, cosa che ne diminuisce l'efficacia. Le macchie rotonde sui polmoni compaiono molto spesso dopo una diagnosi infausta;

— i **tumori cancerosi ai polmoni** possono presentarsi quando perdiamo ogni speranza di guarigione, e la paura di morire ci ossessiona.

Pneumotorace grave (collasso di un polmone o di entrambi). Si tratta di uno scoramento profondo di fronte all'impressione di essere

prigionieri, e di non vedere nessuna via d'uscita da questa situazione. Il pneumotorace può presentarsi senza nessun'altra pneumopatia, oppure seguire ad una malattia polmonare.

Nel primo caso, la persona può sentirsi prigioniera in una situazione che non le piace, ma dalla quale non vede via d'uscita; può trattarsi della sua relazione di coppia, oppure del suo lavoro.

Nel secondo caso la causa è identica, ma amplificata da uno scoramento profondo. Il pneumotorace è più frequente negli uomini, in quanto chi ne soffre tende a passare sotto silenzio il proprio sentire.

- **Ho l'impressione di non avere il partner giusto, o il lavoro giusto?**

Polmonite. È un'infezione grave del polmone caratterizzata da infiammazione. La polmonite può esprimere uno scoraggiamento profondo, in cui non vediamo via d'uscita dalle difficoltà della sofferenza.

Un uomo che aveva avuto una polmonite doppia, prima di quell'affezione soleva ripetere continuamente alla moglie: «Questa non è una vita...». Non si fermava mai, e non riusciva a vedere un modo per alleggerire i suoi ritmi di lavoro.

- **Sono stanco della vita, di provare a trovare in essa un po' di felicità, o di lottare per arrivare a qualcosa?**

Nel bambino, la polmonite può essere in risonanza con un senso di colpa per essere al mondo, o con la perdita del gusto della vita.

Enfisema polmonare. È un aumento di volume degli alveoli polmonari con distruzione della parete alveolare, che comporta l'impossibilità per gli alveoli di svuotarsi completamente nel momento dell'espirazione. È caratterizzato dal sentirsi mancare il fiato al minimo sforzo. La persona ha l'impressione che le manchi l'aria. L'enfisema colpisce soprattutto persone di una certa età che per gran parte della loro vita hanno limitato il loro bisogno di spazio; lo hanno fatto vuoi per non derogare ai princìpi stabiliti dalle convinzioni tipiche del loro tempo, vuoi per paura di far dispiacere a qualcuno, vuoi per soddisfare le aspettative delle persone del loro ambiente.

- **Che cosa aspetto per darmi lo spazio che mi permetterebbe di respirare?**

Tubercolosi. È un'infezione batterica molto grave. La tubercolosi di solito si manifesta in persone grandemente scoraggiate nei confronti della vita, o che nutrono risentimento perché sono state lasciate a loro stesse. È spesso il caso di anziani lasciati da soli, scoraggiati di fronte alla loro solitudine, e contemporaneamente pieni di rancore nei confronti

di chi li ha abbandonati; molto spesso sono persone che non sanno chiedere. Alcuni casi di tubercolosi si riscontrano anche fra gli alcolizzati.

Embolia polmonare. Si tratta dell'ostruzione di un vaso sanguigno da parte di un coagulo di sangue nel polmone. Può aver luogo nell'arteria polmonare. L'embolia è molto spesso connessa al senso di colpa per essere al mondo, legato al decesso di una persona cara.

Nicoletta ha avuto una seconda embolia polmonare. Quando Nicoletta ha dodici anni, alla mamma viene diagnosticato un cancro al fegato; lei va in chiesa e chiede al sacerdote di fare qualcosa per sua madre. Il prete le dice che se ne occuperà Dio. In serata, la mamma sta malissimo e decede durante la notte. Nicoletta pensa che sia a causa della sua richiesta, e si sente talmente colpevole per aver fatto quella domanda che riflette: «Non pensavo che sarebbe venuto a prenderla tanto in fretta; non ho avuto neanche il tempo di dirle che le volevo bene. Adesso è troppo tardi. Non è quello che gli avevo chiesto. Non è quello che volevo».

Nicoletta si è liberata dal senso di colpa quando ha compreso che la mamma non era morta a causa della sua richiesta, ma semplicemente perché era pronta ad andarsene. Così, Nicoletta è guarita.

- **Mi sento colpevole di non aver potuto far nulla per salvare una persona cara?**
- **Mi sento colpevole della sua morte?**

Cancro al polmone. Vi sono molti tipi di cancro al polmone, ma i più frequenti sono il carcinoma e l'adenocarcinoma. I cancri al polmone sono perlopiù connessi ad una paura ossessiva di morire.

Quando il cancro al polmone segue un'altra malattia per la quale la persona ha subìto trattamenti dolorosi e spossanti, può essere invece legato al desiderio di morire. È come se, con quel cancro, la persona dicesse: «Ne ho abbastanza di tutti questi trattamenti, non ci credo più, basta soffrire. Meglio finirla subito».

Josette ha un cancro al polmone. Ha una quarantina d'anni, e due adorabili figli adolescenti a cui vuole molto bene. Sei mesi prima della comparsa del cancro a un polmone, Josette viene curata per un cancro al seno. Durante un controllo medico, il dottore le raccomanda di fare un test per la diagnosi precoce del cancro al collo dell'utero, ma poco dopo questo test, il medico la chiama a casa, per dirle che hanno scoperto delle cellule anomale e che, a questo punto, vuole farle fare una colposcopia.

Alle parole "cellule anomale", Josette pensa: «Ci siamo, è finita: il cancro si sta estendendo in tutto il corpo».

Invasa dalla paura di morire, ci pensa giorno e notte, chiedendosi che cosa accadrà ai sui figli, che hanno ancora tanto bisogno di lei.

Meno di tre mesi dopo quella telefonata, durante una radiografia, scoprono che ha delle macchie rotonde su entrambi i polmoni e, nei mesi seguenti, la diagnosi si abbatte su di lei come una scure: cancro al polmone.

Ho lavorato insieme a Josette sulla causa che l'aveva condotta a sviluppare il cancro al seno; le ho poi spiegato che le macchie polmonari erano tessuto alveolare speciale, costruito dai polmoni per aiutarla a respirare meglio, in quanto la sua eccessiva paura di morire le impediva di respirare bene. L'ho aiutata anche a capire che "cellule anomale" non significa necessariamente "cellule cancerose".

Josette ha riacquistato la fiducia nel poter guarire; ha attraversato fasi adeguate alla ripresa, che settimana dopo settimana sono diventate sempre meno dolorose. Oggi Josette è guarita, ed è piena di gioia di vivere.

I BRONCHI

I bronchi sono dei condotti semirigidi destinati a trasferire l'aria fra la trachea e gli alveoli polmonari. *Rappresentano la nostra capacità di prenderci il nostro spazio vitale, il nostro territorio*. Un problema ai bronchi è legato alla difficoltà di prendere il posto che ci spetta o mantenerlo.

Tosse spontanea o occasionale. Traduce spesso il fatto di criticare o rifiutare qualcosa. Possiamo criticare un altro, oppure criticarci in ciò che abbiamo appena detto o pensato, così come possiamo rifiutare il fumo della sigaretta o quello che l'altro dice.

Tutti hanno già assistito a riunioni in cui il conferenziere è noioso, o al sermone della domenica in chiesa: dopo un certo tempo, mentre la conferenza è in pieno svolgimento, la gente comincia a muoversi e a tossicchiare, esprimendo in un linguaggio non verbale il proprio disaccordo o la fretta che il sermone o la conferenza finiscano.

- **Che cosa rifiuto?**

Tosse con sensazioni di soffocamento

- **Sto criticando una situazione che trovo soffocante perché non so più cosa fare ?**

Dafne da mesi ha la tosse con senso di soffocamento. Vive con un uomo che ama molto, e tuttavia è alquanto contrariata perché ogni volta che gli chiede qualcosa, lui sembra non tenerne conto. Lei non sa più che fare, la cosa diventa esasperante ma, contemporaneamente, non intende separarsi da lui. Dafne si libererà della tosse quando comprenderà che, quand'era bambina, aveva registrato nella memoria emozionale: "se non rispondono alle mie richieste, è perché non mi amano".

Nella vita aveva tanta paura di chiedere ma, quando lo faceva, se la gente non rispondeva alle richieste, lei interpretava la situazione come una manifestazione di non amore. Aveva attratto a sé l'uomo giusto per liberarsi della vecchia chiave di lettura che non le era favorevole.

Sensazione di soffocamento. Può essere collegata al fatto di auto-imporsi la perfezione. Un po' di tempo dopo essere rientrata dall'India, fui disturbata da una sensazione di soffocamento che durò due mesi abbondanti; cercavo che cosa potesse soffocarmi, ma non trovavo nulla.

Chiesi aiuto al superconscio e, un attimo dopo, scoprii che ero io stessa a soffocarmi. Dal momento che mi ero impegnata su un strada spirituale, credevo di dover essere perfetta, altrimenti sarebbe stato come rinunciare ai voti. Compresi che se facevo voto di diventare medico, questo non significava diventarlo il giorno dopo perché avrebbe richiesto tutto un periodo di studio per riuscirci. Mi concessi questo periodo di apprendimento, e il senso di soffocamento scomparve.

- **Che cosa mi soffoca?**
- **Mi soffoco da solo, a furia di voler essere efficiente o esigendo che tutto sia perfetto?**

Influenza. È una malattia infettiva di origine virale, che comporta febbre, dolori e problemi respiratori. È più intensa del raffreddore, anche se molti li confondono. Un'influenza come si deve ci mette a letto. E non è forse quello che vogliamo? Non è che abbiamo bisogno di riposare, e non ce lo concediamo?

Mi ricordo che quando mio figlio era molto piccolo, durante l'allattamento avrei voluto chiedere a mio marito di incaricarsi del biberon notturno. Ma siccome il giorno dopo doveva andare al lavoro non osavo chiederglielo, anche se ero stanchissima. Allora mi presi un'influenza di cui mi ricordo ancora, dopodiché instaurammo i turni per il biberon notturno.

Ci sono influenze che possono rivelarsi mortali: questo può esprimere una preoccupazione profonda, scoramento, mancanza di interesse per la vita o perdita del gusto per la vita.

- **Che cosa mi dà, o che cosa mi costringe a fare quest'influenza?**
- **Quale sofferenza interiore rivela?**

Bronchite. È un'infiammazione della mucosa dei bronchi. Può darsi che ci si senta vessati, soffocati dall'ambiente familiare e lavorativo. Può anche trattarsi di un atteggiamento di critica nei confronti delle persone che ci stanno attorno, perché abbiamo l'impressione di fare tutto il possibile per piacere a costoro senza mai riuscire a soddisfarle.

- **Ho l'impressione che mi manchi l'aria, d'essere in prigione, di non avere il mio spazio?**

Broncopolmonite. È un'infiammazione che tocca contemporaneamente i bronchioli e gli alveoli polmonari. Può rivelare lo scoraggiamento di chi non riesce ad avere un posto tutto suo, o di chi vede il proprio territorio sempre invaso.

Lisetta ha una broncopolmonite. Questa malattia è veramente dura per lei: sputa sangue. Le cure, gli antibiotici, non portano miglioramenti. Scoraggiata, entra in terapia con me dicendo che è l'ultima spiaggia. Lisetta è sposata da trent'anni e mi racconta che, fin dagli esordi del suo matrimonio, i restauri in casa sua non finiscono mai. Non regge più questa situazione.

Lisetta è l'undicesima in famiglia; quando è nata non c'era posto per lei perché la casa era in fase di restauro. È rimasta per mesi in corridoio. Da qualche parte covava in lei un senso di colpa per essere venuta al mondo: «Non c'è posto per me, sarebbe stato meglio non nascere».

Questo senso di colpa inconscio le impediva di rivendicare il suo territorio, di far valere le sue necessità. Il non-rispetto del proprio spazio vitale le faceva provare un senso di impotenza, di collera e, dopo così tanto tempo, subiva un profondo scoraggiamento di fronte alla sua situazione, al punto di perdere il gusto per la vita. Da qui, la broncopolmonite.

- **Vivo in una situazione in cui non riesco più a far rispettare il mio territorio?**

Asma. Questa affezione respiratoria è caratterizzata da attacchi di dispnea acuta, spesso notturni, a causa di un brusco restringersi dei bronchi e dei bronchioli dovuto a uno spasmo, un edema o un'ipersecrezione bronchiale.

L'asma può essere connessa tanto alla sensazione di soffocare, quanto alla paura di essere abbandonati o al senso di colpa per essere al mondo.

Jonathan soffre d'asma. È figlio unico; sua mamma ha avuto tre aborti prima che nascesse, quindi ha il terrore di perderlo. Il suo amore eccessivamente possessivo soffoca Jonathan che, con le crisi asmatiche, esprime: «Lasciami respirare! Nel tuo amore mi sento soffocare!»

Non c'è solo l'amore che può soffocarci: può anche trattarsi dell'autorità di una persona oppure l'impressione che non ci sia via d'uscita da una situazione in cui ci sentiamo "presi alla gola".

Lauretta soffre d'asma da anni. Ha passato la sessantina. Da bambina si è sentita abbandonata, e ogni volta che una situazione la riconduce a quest'impressione di rifiuto, scatena un attacco d'asma perché

gli altri si prendano cura di lei. L'attacco d'asma vuol dire: «Presto, prendetevi cura di me, in modo che io non senta questo dolore di abbandono». La crisi d'asma può diventare in questo casa una fuga per non sentire la sofferenza provocata dal senso di rifiuto.

Una donna che partecipava ai miei seminari e che aveva degli attacchi d'asma mi confidò che era l'unico modo per far sì che, da bambina, suo padre si prendesse cura di lei.

Possiamo anche rifiutarci di farci carico della nostra autonomia per conservare l'attenzione degli altri per noi. Si tratta di una forma sottile di manipolazione che produrrà il risultato opposto; infatti, finisce per allontanare le persone che amiamo invece di avvicinarle a noi.

Un'altra donna che frequentava un mio seminario mi raccontò che ogni volta che i genitori litigavano a lei veniva un attacco d'asma. Con quell'attacco, diceva: «Voglio vedere i miei genitori felici, mi rifiuto di vederli litigare».

Infine, l'asma può risultare da un senso di colpa nei confronti della nostra esistenza: tutte le volte che siamo felici o che proviamo piacere, ci facciamo venire una crisi d'asma per sabotare la gioia.

- **Ho paura che mi manchi l'aria?**
- **Quali benefici traggo dagli attacchi d'asma?**
- **Mi sento soffocato? Se sì, da chi o da che cosa?**
- **È possibile che sia io stesso a soffocarmi, giacché non voglio assumere la responsabilità della mia autonomia affettiva, perché penso di aver ancora bisogno dell'attenzione degli altri per vivere?**

Cancro ai bronchi. Il cancro ai bronchi risulta da un eccesso di emozioni riguardanti il nostro spazio, il nostro territorio. Quando parliamo di spazio o territorio, s'intendono contemporaneamente le nostre idee, i nostri desideri, le aspirazioni, ma anche tutto ciò che consideriamo di nostra competenza, come la famiglia, i figli, il nostro rapporto di coppia o la nostra azienda.

Quando non troviamo un modo di esistere all'interno del nostro spazio, o sentiamo che il nostro territorio è minacciato, l'irritabilità o la paura ci sommergono, preparando la strada al cancro.

- **Ho forse paura di perdere la persona che amo se non soddisfo le sue aspettative?**
- **Le mie idee, i miei desideri, finiscono regolarmente nel dimenticatoio?**
- **Mi sento forse minacciato nell'ambito del mio territorio (coppia, figli, famiglia, lavoro, casa, azienda, eccetera)?** Vedere la storia di Fernando a pagina 328.

CAPITOLO XVI

L'apparato circolatorio

Se l'apparato respiratorio si incarica di far entrare la vita nel nostro organismo, sta all'apparato circolatorio provvedere alla distribuzione della vita, contribuendo al suo mantenimento.

L'apparato circolatorio dispone appositamente di una pompa, il cuore, e di una rete di canali che portano alle cellule l'ossigeno e le sostanze che le nutrono, e inoltrano quello che non serve più verso gli organi preposti all'eliminazione.

Le principali malattie dell'apparato circolatorio sono correlate a un'insufficiente circolazione di amore e gioia in noi. Gli organi principali sono il cuore, il midollo osseo, i vasi sanguigni (arterie, arteriole, capillari,vene e venule) e la milza. Il liquido principale è il sangue, con i globuli rossi e bianchi e le piastrine.

IL CUORE

Il cuore è un muscolo cavo, che svolge la funzione di promuovere la circolazione sanguigna nell'organismo. A tale scopo spinge il sangue nelle arterie, che poi si suddividono in molti vasi più piccoli, detti "arteriole"; le arteriole convogliano il sangue verso gli organi ed esso si distribuisce in tutto il corpo mediante i capillari. Irrorati gli organi, il sangue fa ritorno al cuore per mezzo di vene e venule. Come tutti i muscoli, *rappresenta gli sforzi*, ma ha la particolarità di essere collegato alla vita.

I problemi di cuore riguardano dunque gli sforzi che facciamo per riuscire a vivere e ad essere felici; se pensiamo che per essere bravi bisogna lavorare molto, senza fermarci mai e senza lamentarci, può darsi che chiediamo uno sforzo eccessivo al cuore, fino a spossarlo.

Inoltre le emozioni hanno un effetto sfavorevole sul suo buon funzionamento: tutte le volte che proviamo un'emozione, creiamo un blocco nella zona del plesso solare (centro delle emozioni), blocco che si esercita proprio su quell'energia di cui il nostro organismo ha bisogno per sopravvivere. Ecco dunque che il cuore ci viene in soccorso, pompando più forte per far circolare più energia.

Possiamo osservare questo fenomeno quando abbiamo paura: l'energia si blocca, il cuore pompa fortissimo, cominciamo a respirare molto rapidamente. Se l'emozione è troppo intensa può esserci perdita di conoscenza, il che indica che per alcuni istanti il cervello è stato privo di energia; se questa mancanza di energia dura troppo a lungo, entriamo in coma.

Dunque tutte le emozioni di paura, angoscia, senso di colpa, collera e persino una gioia eccessiva possono colpire il cuore e causare disturbi e malattie. La pace, la serenità, la gioia di vivere, invece, ci garantiscono un cuore in ottima salute.

Aritmia. È un disturbo del ritmo cardiaco contrassegnato da un'irregolarità delle contrazioni del cuore. L'aritmia è spesso associata al riaffiorare di traumi emotivi del passato, non liberati.

Se l'aritmia si produce di giorno, significa che l'elemento scatenante (che ci è parso privo di importanza) è entrato in risonanza con una forte emozione nella quale ci siamo bloccati; se invece accade di notte, significa che il trauma è annidato nel nostro inconscio, e cerca di tornare alla luce (vedere il caso di Anna, a pagina 150).

- **Mi sono bloccato in una passata situazione traumatica?**

Tachicardia. È un'accelerazione del ritmo cardiaco, causata quasi sempre da emozioni che cercano di risalire a galla. Il più delle volte si tratta di un'emozione che a sua volta è in risonanza con un'altra, più vecchia.

Margot ha la tachicardia. Ha un senso di colpa da cui non si è mai liberata, un'emozione legata alla perdita di un bambino per aborto spontaneo. Ora che i suoi figli sono grandi, ed è rimasta sola con il marito, decide di adottare un animale: una cagnolina molto affettuosa, che dorme ai suoi piedi, che la segue ovunque va. Margot la fa operare per evitare che vada in calore, ma l'animale non sopporta l'anestesia e muore. Margot si sente enormemente colpevole di questa morte, proprio come si era sentita colpevole per aver perso il bambino. Un po' di tempo dopo si presentano crisi di tachicardia che si manifestano prima di notte, poi durante il giorno.

- **Qual è dunque l'emozione che mi opprime?**

Angina pectoris. È un attacco di dolore toracico violento che si irraggia alla schiena, alle braccia, alla gola e alle mascelle. È dovuto ad uno scompenso fra l'ossigeno che raggiunge il cuore e il suo reale bisogno, soprattutto durante uno sforzo o in situazione di stress. L'insufficiente afflusso di sangue al cuore è in generale legato ad un problema delle coronarie, ma può essere dovuto ad altri fattori, quali una stenosi

dell'aorta o un ritmo cardiaco troppo lento o troppo veloce.

L'angina pectoris spesso è causata dalla perdita del nostro territorio; per territorio, intendiamo ciò che consideriamo "nostro" nella misura in cui abbiamo investito dell'energia per costruirlo. Può trattarsi di casa nostra, della nostra azienda, della famiglia, del rapporto di coppia, dei rapporti con i nostri figli, del nostro lavoro; insomma, tutto ciò a cui teniamo. La perdita può riguardare una parte del nostro territorio oppure il nostro partner, o uno dei nostri figli, o una collezione d'opere d'arte, eccetera.

- **Ho perso quanto rappresentava il mio territorio, o qualcosa che per me aveva molta importanza?**
- **Ho difficoltà ad accettare un rinvio, o il fatto che mi mandino in pensione?**

Insufficienza coronarica. L'insufficienza coronarica è una mancanza di apporto sanguigno al miocardio dovuta ad un restringimento delle arterie coronarie che lo vascolarizzano. L'insufficienza coronaria, perlopiù, risulta da emozioni legate a un senso di perdita che non abbiamo mai risolto: ci siamo semplicemente adeguati al dolore della perdita.

- **Ho perso il mio posto da figlio numero uno, per farmi andar bene un ruolo di numero due?**
- **Ho perso un figlio, che nessuno ha mai potuto sostituire?**
- **Ho perso la sola casa che io abbia mai posseduto?**

Doris fa la casalinga e ha cinque figli. Suo marito ha fondato un'azienda di distribuzione di materiale elettrico. Per far fronte ad una clientela sempre più numerosa, deve continuamente chiedere soldi a prestito, per aumentare il magazzino. A un certo punto i tassi ipotecari aumentano, e le vendite diminuiscono: Giorgio, suo marito, non riesce più a rimborsare i creditori.

Perdono la casa, ma Giorgio viene subito riassunto come gestore di un'azienda analoga. La famiglia trasloca in un alloggio composto da cinque camere. Doris ha perso ciò che rappresentava il suo territorio, ovvero la casa per i suoi figli. Le viene l'angina pectoris, che verrà curata con medicine. Gli anni passano, e Doris non avrà nessun'altra casa; si adatta all'alloggio, ma soffre di insufficienza coronarica e verso la cinquantina le metteranno un by-pass.

Infarto del miocardio o **attacco di cuore**. È una necrosi di parte del muscolo cardiaco privato del sangue. Avviene spesso in seguito a un'angina pectoris. Di fronte ad una perdita di quanto rappresenta per noi il nostro territorio, abbiamo diverse possibilità: quella di trovarci

un territorio nuovo, in cui sentirci bene come in quello che abbiamo perduto, oppure adattarci ad una soluzione sostitutiva, pur conservando il rimpianto per quello che abbiamo perso (da cui può derivare l'insufficienza coronarica), come a dire: «Va bene, però non basta»; una terza soluzione consiste nel combattere per conservare o riprendere il proprio territorio, e investire in questo sforzi tali da rischiare di lasciarci la pelle. Il cervello, temendo per la nostra sopravvivenza, ordinerà che il sangue non arrivi più al cuore, in modo da fermarci per forza: questo è quanto viene chiamato infarto al miocardio.

Roger e l'attacco di cuore. Roger viene da una famiglia numerosa. A dieci anni ha un incidente alle gambe che lo immobilizza per quasi un anno; quando torna a scuola viene messo in una classe di recupero dedicata ai ragazzi non in grado di stare al passo con gli altri. Alla fine dell'anno scolastico i genitori vengono chiamati per la consegna delle pagelle, e l'uso locale vuole che il primo della classe venga applaudito. Roger è appunto il primo della classe di recupero, ma nessuno l'applaude. In quel momento sale in lui una grande collera che si trasformerà in odio nei confronti dei presenti. Preso dalla rabbia, pensa: «Vedrete, un giorno, che cosa diventerò». Roger cresce alimentando grandi ambizioni, e da adulto il suo successo gli consente di entrare a far parte di un club selettivo. Basta però una fase in cui gli affari vanno male, con grosse perdite finanziarie, perché la tessera del club gli sia ritirata. Roger raddoppia gli sforzi per riconquistare quanto ha perduto, trascurando per questo la moglie, i figli, il suo stesso tempo libero. Sua moglie lo lascia, e a questo punto ecco che ha un infarto. Alla fine della terapia esclama: «Grazie a Dio, ho capito».

- **Mi sono sforzato oltre misura per tenermi la mia azienda, per trattenere con me il mio partner, o conservare la casa?**
- **Ho l'impressione di aver dovuto combattere per conservare o recuperare qualcosa che mi stava a cuore, al punto da trascurare la mia salute e il mio benessere?**
- **Sono forse spossato da tutte le lotte che ho dovuto affrontare?**

Pace-maker ovvero **stimolatore cardiaco**. Questo apparecchio consente di comandare artificialmente le contrazioni del cuore. Viene impiantato chirurgicamente nel torace, allo scopo di curare una permanente debolezza del battito cardiaco. Le persone esaurite, che richiedono uno sforzo eccessivo al cuore, possono aver bisogno di uno stimolatore cardiaco. Può darsi che non abbiano più la forza o la motivazione per continuare a vivere.

Piero ne ha avuto bisogno all'età di quarantadue anni. Quand'era bambino, la mamma si mostrava molto esigente nei suoi confronti,

chiedendogli di essere perfetto in tutto. A scuola si aspettava che prendesse sempre dieci e, se non ci riusciva, lo picchiava con l'ombrello.

Per sopravvivere ed evitare di essere picchiato, Piero lavorava fino a spossarsi e, diventato adulto, aveva continuato lui stesso a chiedersi il 100%. Stanchissimo, continua lo stesso, finché il cuore cede.

La chiave di lettura che aveva ereditato dal proprio passato, era che chi non consegue il 100% delude gli altri, e quindi non è amato.

Per essere amato, si credeva dunque obbligato a dare sempre il massimo; gli rimaneva da imparare ad amarsi, e a concedersi di non soddisfare sempre le aspettative degli altri, soprattutto le aspettative irragionevoli.

- **Mi ammazzo di lavoro?**
- **È possibile che non mi sia mai riconosciuto, o sentito riconosciuto per ciò che faccio?**

Pericardite. Si tratta di un'infiammazione del pericardio, accompagnata da febbre e dolore toracico.

Il pericardio è una sacca membranosa che avvolge il cuore e la base dei grossi vasi che nascono dal cuore. Come tutte le sacche, il pericardio serve per proteggere l'organo contenuto. La pericardite spesso è segno che temiamo per il nostro cuore.

Roberto ha una pericardite. Ha avuto diversi attacchi di angina pectoris, e teme sempre un infarto che potrebbe essergli fatale.

Il medico gli propone un'operazione a cuore aperto per sistemare i problemi dell'angina. Prima che l'operazione abbia luogo, a Roberto viene la pericardite.

- **Ho forse sentito che il mio cuore era minacciato dagli sforzi che mi richiedevano, o da un'operazione che mi veniva proposta?**
- **Sono forse preoccupato per la fragilità del mio cuore?**

Ipertensione o **pressione alta**. L'ipertensione è uno stato in cui la pressione è altissima. L'afflusso delle emozioni è eccessivo, il sangue si surriscalda e il barometro sale. L'ipertensione può essere connessa a un'emozione intensa o irrisolta da lunga data. Colpisce soprattutto chi reprime le emozioni o chi conserva un doloroso segreto, un senso di colpa o di rancore; un esempio è quello dei cosiddetti "segreti di famiglia": la donna che ha dovuto affidare il figlio all'orfanotrofio, la donna che ha accettato che suo figlio venisse riconosciuto come figlio dalla propria madre in un'epoca in cui bisognava salvare l'onore della famiglia, eccetera.

Doris una donna iscritta ai miei seminari, soffre di ipertensione arteriosa, e un giorno in cui ha raggiunto una soglia critica mi telefona. L'invito a raccontarmi l'ultima emozione forte che l'ha scossa; mi

confessa di essere stata invitata al fidanzamento di sua nipote, e che in quell'occasione la madre della ragazza le ha detto qualcosa che l'ha molto ferita. Doris ha fatto finta di nulla, ma scoppia di collera, al punto da non voler mai più rivedere sua cognata.

Le emozioni che ci restano sul gozzo possono essere all'origine dell'ipertensione.

Giannina soffre di ipertensione e depressione; ha quarantacinque anni. Da bambina è stata picchiata, violentata sessualmente dal padre. Giunta ai tredici anni, sarà lo zio a violentarla. Rifiuta la propria femminilità, ma ciononostante si sposa. Ogni volta che il marito vuole avere rapporti sessuali con lei, tuttavia, torna a galla la collera immagazzinata: l'orrore che prova nei confronti delle relazioni sessuali gradualmente la conduce verso un'ipertensione tenace, nonché alla depressione. Il giorno in cui riesce a perdonare il padre e a cambiare atteggiamento nei confronti della sessualità, grazie all'aiuto comprensivo del marito, si libera contemporaneamente dell'ipertensione e della depressione.

- **Ho vissuto un'intensa emozione che ancora mi porto dentro?**
- **Conservo forse un segreto, carico di emotività, che non ho mai rivelato a nessuno?**
- **Ho tendenza a reprimere le emozioni?**

Ipotensione, o **pressione bassa**. L'ipotensione è l'opposto dell'ipertensione: la vita pulsa debolmente, non abbiamo più voglia di lottare, ci sentiamo soli, abbandonati a noi stessi, scoraggiati.

- **Che cosa mi provoca un tale scoraggiamento?**

LE ARTERIE

Le arterie sono i vasi che trasportano il sangue dal cuore ai tessuti. I punti principali sono:

— l'**aorta**, che nasce dal ventricolo sinistro del cuore, e che con le sue diramazioni distribuisce il sangue ossigenato all'insieme dei tessuti, a parte i polmoni (è il sistema arterioso sistemico);

— le **arterie polmonari**, che veicolano il sangue dal ventricolo destro del cuore ai polmoni. Sono più corte e contengono sangue che ha perduto ossigeno. Contrariamente alla circolazione sistemica, formano un sistema a bassa pressione e hanno pareti più sottili;

— le **carotidi**, ossia le arterie principali del collo e della testa. Potremmo dire che si tratta di una sorta di circonvallazione del capo, giacché ve n'è una a sinistra e una a destra, e si dividono in due diramazioni: una carotide interna e una esterna. La caro-

tide primitiva sinistra nasce direttamente dall'aorta e risale lungo il collo, sul lato sinistro della trachea; la carotide primitiva destra segue un analogo tragitto sul lato destro del collo, ma nasce dal tronco arterioso brachio-cefalico.

Le arterie distribuiscono l'energia e la vita alle cellule per mezzo dell'ossigeno e degli elementi nutritivi che trasportano. *Rappresentano quanto apportiamo o riceviamo dagli altri per mantenere o conservare ciò a cui teniamo*. Può trattarsi di una relazione di coppia, dell'unità della famiglia, della redditività di un'azienda, della nostra casa, di nostro figlio.

Arterite. Se ciò a cui teniamo sembra difficile da conservare, o se rischiamo che ci sia tolto, possiamo dispiegare una quantità di sforzi nel tentativo di tenercelo. Questi sforzi possono metterci in uno stato permanente di stress, che farà accelerare il cuore e aumentare la pressione sanguigna, finendo per creare delle lesioni infiammatorie o degenerative alle arterie. Questo è quanto chiamiamo "arterite".

L'arterite può, da un lato, manifestarsi con l'assottigliarsi della parete arteriosa, e in questo caso l'arteria si fa più cava all'interno per consentire un maggior passaggio di sangue per portare più ossigeno alle cellule e, in tal modo, più energia al corpo, in modo da difenderci dal nemico che vuole depredarci di ciò che è così importante per noi, di ciò che non vogliamo perdere (la casa, un lavoro, il partner, eccetera). Se questa situazione non si risolve e si prolunga, l'arteria si irrita, e a questo punto la parete si infiamma, oppure si ulcera. Inoltre, la parete dell'arteria può risultarne indebolita, diventare più lasca, e a questo punto si rischia l'aneurisma.

D'altro canto, se invece di investire una grande energia nel tentativo di difendere o di conservare ciò a cui tengo vi resto semplicemente aggrappato, opponendo resistenza, chiudendomi ad ogni possibile alternativa, può risultarne un ispessimento della parete dell'arteria, che favorirà la trombosi; oppure, l'arteria potrà trovarsi ostruita e, a questo punto, l'arterite si trasforma in embolia oppure in un incidente vascolare cerebrale (altrimenti detto colpo apoplettico).

Embolia e trombosi

Si tratta dell'ostruzione di un vaso sanguigno ad opera di un coagulo, o di un corpo estraneo veicolato dal sangue. Embolie e trombosi corrispondono spesso ad un conflitto di perdita del territorio (ciò a cui teniamo).

- **Ho perso o temo di perdere la casa, l'azienda, o una persona che mi è molto cara?**

Trombosi alla gamba.

Irene voleva farsi suora ma gli eventi l'hanno invece condotta verso il matrimonio. La sua unione si è conclusa con una separazione e, per consolarsi, Irene si è rivolta a un movimento religioso che sostiene che la gioia non è di questo mondo, che bisogna portare il peso della croce proprio come fece il Cristo se si vuole essere "fra gli eletti" in paradiso. Irene rinuncia a tutto ciò che potrebbe darle gioia, pensando che la vita sia una tappa di sofferenza per raggiungere la felicità eterna (vedere la flebite alla gamba, pagina 309).

- **Che cosa blocca la mia gioia di vivere?**
- **Cosa posso fare perché la gioia resti in circolo in me e intorno a me?**

Ischemia cerebrale transitoria e **incidente vascolare cerebrale (colpo apoplettico)**. L'ischemia cerebrale transitoria è una breve interruzione della circolazione sanguigna in una parte del cervello che comporta disturbi momentanei della vista, della parola, della sensibilità o della motricità. Se l'episodio dura più di ventiquattr'ore, si parla allora di incidente vascolare cerebrale, che si manifesta con perdita di conoscenza, paralisi e perdita di sensibilità.

- **Ho forse vissuto un trauma emotivo o un'emozione intensa che mi ha preso alla sprovvista, e che ha a che fare con ciò che considero una perdita inestimabile? Può trattarsi di un bene confiscato, di una separazione, di un lutto.**

Ulcera coronarica

- **Ho provato molto stress, mentre facevo sforzi ciclopici per difendere o per conservare qualcosa a cui tenevo molto?**

Aortite. Si tratta di un'infiammazione della parete dell'aorta.

- **Mi sono sentito deluso, disgustato dal fatto che, malgrado tutti i miei sforzi, sia obbligato a portare i libri contabili in tribunale, o ad ammettere di aver fallito?**

Aneurisma all'aorta. La parete dell'arteria si dilata e diventa sottile.

- **Mi sento forse stanco, spossato, consunto a furia di combattere, di investire tanta energia nel tentativo di conservare il mio territorio, o per far riconoscere le mie idee, le mie necessità o i miei desideri?** (Vedere la storia di Yvan, a pagina 84).

Rottura dell'aorta. Risulta, perlopiù, da un aneurisma all'aorta.

Mi ricordo di cosa mi aveva raccontato la figlia di un uomo morto di aneurisma dell'aorta con rottura: suo padre era separato da anni, e si era anche risposato; si era fatto costruire una magnifica casa di legno vicino a un lago, e aveva deciso di invitarci tutti i suoi figli per una grande festa. All'ultimo minuto, quando tutto era pronto, era scoppiata una lite familiare, sicché la maggior parte dei figli avevano rifiutato di andare alla festa. Questo lo aveva molto ferito, gli aveva bloccato tutta la gioia che provava nel riunirli. Disse alla figlia che era presente: «Taglio i ponti con questa famiglia» e fece un gesto come per tagliarsi il petto. Un'ora più tardi la rottura dell'aorta lo fece soccombere.

Era un uomo che aveva a cuore la famiglia, e aveva fatto ogni sforzo per offrirle il meglio di sé. Quando aveva detto «taglio i ponti con questa famiglia», probabilmente intendeva «non ne posso più di cercare di tenere unita questa famiglia, sono sfinito, mi scoppia il cuore». E toccò all'aorta.

- **Ho voluto fuggire o tagliarmi fuori da una situazione che è troppo difficile da accettare?**

Sindrome e morbo di Raynaud. Si tratta di un'affezione dei vasi sanguigni durante la quale l'esposizione al freddo provoca un'improvvisa contrazione delle piccole arterie che irrorano le dita delle mani, e a volte le dita dei piedi. Questa vasocostrizione rende le estremità bianche, violacee, e soprattutto fredde. Il freddo ha a che fare con la solitudine o con la morte.

- **Mi sono sentito abbandonato dalle persone che amo proprio mentre soffrivo?**
- **Mi sono forse sentito impotente o inadeguato nell'aiutare una persona che si è suicidata o che è morta?**

Colesterolo. È un importante elemento costitutivo delle cellule dell'organismo, che interviene nella produzione degli ormoni, dei sali biliari e nel trasporto dei grassi in circolo nel sangue, alla volta di tutti i nostri tessuti. È sintetizzato essenzialmente nel fegato a partire da numerosi alimenti. Una parte del colesterolo entra in circolo nel sangue (colesterolemia) e un'altra è eliminata nella bile. Un alto tasso di colesterolo legato a delle lipoproteine a densità elevata protegge le pareti dei vasi sanguigni sia dall'usura causata dal rapido e ripetuto scorrere del sangue, sia dalla formazione di placche di ateroma (cellule cariche di grasso e di cristalli di colesterolo).

Un tasso elevato di colesterolo legato a lipoproteine di bassa densità rappresenta, invece, un fattore di rischio per la formazione della placca ateromasica, che può comportare aterosclerosi (sclerosi o indu-

rimento della parete delle arterie).

Molti dicono: «Ho il colesterolo», ma di fatto lo produciamo tutti quanti. Ciò che può costituire un rischio non è tanto la sua produzione quanto il tipo di colesterolo prodotto, influenzato dalla dieta, dall'ereditarietà, e da malattie metaboliche come il diabete mellito.

- **I pensieri di cui mi nutro sono ad alta frequenza vibratoria (pensieri di pace, d'amore, di fiducia) o a bassa frequenza (pensieri di inquietudine, paura, collera, rancore, rimpianto)?**

Elevando i pensieri, il nostro corpo produrrà più lipoproteine di densità elevata.

Aterosclerosi o **arteriosclerosi**. È l'indurimento della parete delle arterie causato dall'accumularsi della placca di ateroma. Il cumulo di paure di perdere l'autonomia, la libertà o il territorio contribuisce alla formazione di questa placca e ci indurisce rispetto a ciò che proviamo nei confronti dell'ambiente circostante e della vita stessa.

Gervaso soffre di arteriosclerosi ed è in attesa di un by-pass. Gervaso è uno che si ammazza di lavoro: perfezionista, incapace di delegare, si sente obbligato a fare tutto lui. Da bambino è stato umiliato da un sacerdote che era un suo insegnante; con il tempo è diventato un difensore degli oppressi, si impegna in un gruppo sindacale: non può accettare nessuna forma di ingiustizia, perché la cosa lo rende aggressivo. I suoi pensieri nei confronti degli altri sono duri e severi: non si rende conto di agire esattamente come quel suo insegnante contro il quale ancora nutre rancore. Quando riconosce questo schema di azione, la sua vita ha una svolta: Gervaso comprende meglio il sacerdote, lo perdona e smette di voler salvare il mondo tutto da solo; evita il by-pass e s'incammina verso la guarigione.

- **Sono in lotta con un'autorità che ritengo ingiusta o oppressiva?**
- **Ho forse paura che mi portino via qualcosa che ho impiegato anni a conquistare?**

VENE E VENULE

Le vene sono vasi che consentono il ritorno del sangue dagli organi e dai tessuti del nostro organismo verso il cuore, da dove sarà inviato ai polmoni. Perlopiù, trasportano sangue disossigenato (sangue scuro).

Esistono altre vene, però, che trasportano sangue ossigenato: sono le vene polmonari, che portano il sangue ossigenato dai polmoni sul lato sinistro del cuore, nonché la vena porta che trasporta un sangue ricco di elementi nutritivi all'intestino e al fegato.

La pressione sanguigna è molto più debole all'interno delle vene di quanto avvenga nelle arterie, sicché le pareti venose sono più sottili,

meno elastiche, meno muscolose. Una vena vuota, dunque, si afflo-scia, mentre un'arteria vuota rimane vuota.

Le vene rappresentano la nostra capacità di far fronte alle avver-sità, di trovare una soluzione ai problemi, o di eliminare ciò che ci impedisce di essere sereni.

Varici. La vena varicosa è gonfia e tortuosa e perlopiù si trova negli arti inferiori. Le varici spesso fanno seguito ad emozioni che ci siamo trascinati per un bel pezzo, e che ci hanno gonfiato le vene.

- **In quale momento sono comparse queste varici?**
- **Quali emozioni tristi o dolorose avrebbero potuto dar loro origine?**

Emorroidi. Le emorroidi sono varici o dilatazioni delle vene dell'ano e del retto. Molto spesso sono collegate al fatto di sforzarsi di permanere in una situazione in cui abbiamo l'impressione di restare invischiati. Ad esempio, continuare per forza a fare un lavoro che non ci piace perché non sappiamo che fare d'altro; costringersi, per i bam-bini, a vivere con un partner che non amiamo davvero; costringersi a vivere da uomo sposato, da buon padre di famiglia quando siamo omosessuali, e pensiamo solo al nostro amante.

Le emorroidi che sanguinano rivelano una perdita di gioia a causa di questa pressione autoimposta.

- **In quale situazione ho l'impressione di dover stare per forza, o di dover fare quello che non mi piace?**

Gambe pesanti.

- **In questo momento, mi pesa la mia vita quotidiana?** (Vedere il caso di Maria Elena, a pagina 227).

Flebite o **tromboflebite**. Si tratta dell'infiammazione di una vena, spesso accompagnata dalla formazione di un coagulo. La flebite può indicare che non riusciamo a superare le difficoltà, che proviamo una delusione dopo l'altra, al punto che tutta la nostra gioia è come bloccata.

- **Passo forse la vita a risolvere problemi?**
- **Vivo delusioni e frustrazioni una dopo l'altra, provenienti dal mio partner o dalle persone che per me sono importanti?**
- **Mi impedisco forse di avanzare verso situazioni gradevoli, per paura di essere di nuovo deluso?**

Marjolaine si porta dietro da più di quindici anni una flebite alla gamba destra, vicino alla caviglia: la flebite si manifesta però solo occasionalmente.

Marjolaine partecipa a un mio seminario, e propongo una festa per il sabato seguente. All'annuncio di tale notizia, la gamba incomincia a bruciarle, si arrossa, gonfia. Mi dice che sono anni che è in cura per questo problema, senza che mai si sia trovata la causa e tanto meno il rimedio. Le chiedo quando si è manifestata l'ultima volta, prima del nostro incontro. Mi dice che è stato lo scorso 25 dicembre: era stata invitata da una cugina per la festa di Natale, e mentre era per strada, con il marito, hanno avuto dei guai alla macchina, cosa che li ha costretti a tornare a casa. La faccenda si è conclusa in una litigata. Ha aggiunto che, ad ogni buon conto, non aveva mai avuto un unico Natale decente.

Per lei, festa equivaleva a delusione: questo spiegava perché, non appena avevo parlato di una festa, era riaffiorata la sua paura di venire delusa, portando con sé i sintomi della flebite.

L'ho aiutata a liberarsi dalle emozioni della delusione che aveva provato da bambina quando, davanti all'albero di Natale, aveva aspettato febbrile un regalo che si scoprì, invece, essere destinato alla sorella.

Insieme a tutto il gruppo le abbiamo organizzato una festa straordinaria, e la flebite che da tanto tempo si portava dietro è guarita.

IL SANGUE E LE SUE MANIFESTAZIONI DI SQUILIBRIO

Il sangue rappresenta la vita. È composto da:

— globuli rossi (eritrociti) che rappresentano lo scambio con l'ambiente circostante;
— globuli bianchi (leucociti), che rappresentano le nostre capacità di difenderci dagli invasori;
— piastrine (trombociti), che rappresentano la capacità di ostacolare il nemico.

Midollo osseo. Tessuto molle e adiposo che produce le cellule sanguigne; nel momento della nascita è presente in tutte le ossa, e durante l'adolescenza viene gradualmente sostituito, in alcune ossa, da un midollo giallo, meno attivo. Nell'individuo adulto, il midollo rosso è essenzialmente limitato alla colonna vertebrale, allo sterno, alle costole, alle clavicole, alle scapole, all'osso iliaco e alle ossa del cranio.

Il midollo osseo rappresenta la nostra capacità di evolvere nella vita. Quando la nostra evoluzione avviene in modo armonioso, sia negli scambi con gli altri, sia nel nostro modo di affrontare le difficoltà o di proteggere il territorio, il midollo è sano, e svolge bene il proprio ruolo. Ma appena pensiamo di essere incapaci di difenderci dalle avversità, o quando consentiamo continuamente agli altri di invadere il nostro territorio, ecco che il midollo può esserne colpito al punto da sviluppare un cancro.

- **Mi hanno già detto che sono un buono a nulla, una frana, incapace di portare qualsiasi cosa a buon fine?**
- **Ci ho forse creduto? E ci credo ancora?**
- **Credo forse di essere incapace di superare le mie difficoltà, o di difendermi da chi non rispetta quanto mi appartiene?**

Anemia. Si tratta di un calo del numero di globuli rossi rispetto alla quantità normalmente necessaria per star bene. Il ruolo dei globuli rossi è essenzialmente quello di farsi carico della respirazione dei tessuti, rifornendoli di ossigeno. I segni dell'anemia sono il pallore della pelle e delle mucose, la stanchezza, la mancanza di fiato e le palpitazioni dopo uno sforzo che si fa via via più lieve. L'anemia è spesso collegata a un senso di solitudine, o alla mancanza di voglia di vivere.

- **Mi sento incompreso o solo anche in mezzo agli altri?**
- **Ho così paura di vivere?**

Leucemia. Termine che designa diversi tipi di cancro caratterizzati dalla proliferazione dei globuli bianchi nel midollo osseo, ove si formano tutti i globuli sanguigni.

Organi diversi, quali il fegato, la milza, i gangli linfatici, i testicoli o il cervello, possono venire invasi da cellule leucemiche e smettere di funzionare in modo corretto. Le leucemie sono classificate in due modi: da un lato, in base al fatto che siano croniche o acute, e dall'altro, in base al tipo di globulo bianco che prolifera in modo anormale.

Ne esistono quattro tipi principali: la leucemia acuta linfoblastica, la leucemia acuta mieloblastica, la leucemia linfoide cronica e la leucemia mieloide cronica.

Nell'adulto, la leucemia rivela quasi sempre un senso di svalutazione e di impotenza. Qualsiasi cosa facciamo, abbiamo l'impressione che non riusciremo a battere l'avversario (vedere la storia di Antonia, nel prologo).

- **No ho abbastanza di combattere per cercare di avere il mio posto nella vita?**
- **La lotta mi sembra forse al di sopra delle mie forze?**

Nel bambino, la leucemia può essere legata al dolore di incarnarsi: è possibile che i problemi degli adulti non gli facciano venir voglia di combattere per questa vita. Notiamo comunque che la vaccinazione di massa può predisporre al cancro in soggetti con un sistema immunitario non abbastanza forte o sviluppato per difendersi dagli agenti patogeni (i virus) che vengono loro iniettati (vedere la vaccinazione, a pagina 60).

Leucopenia. È un calo dei globuli bianchi che conduce all'agranulocitosi, la quale si manifesta con una grande vulnerabilità alle infe-

zioni. Se la leucemia consiste nell'imbracciare le armi, la leucopenia rappresenta piuttosto il deporle; non abbiamo, o abbiamo perso, la voglia di combattere, abbiamo perso fiducia nella vita. All'inizio, nella leucemia cronica, si produce un aumento del numero dei globuli bianchi; in seguito questa situazione può evolvere verso la leucemia acuta in cui il sangue non contiene più leucociti normali, ma solo cellule giovani, i blasti. Il calo notevole del numero di polionucleati comporta allora infezioni multiple. Dunque, all'inizio della malattia, si ha l'impressione di aver dovuto combattere, mentre alla fine non si ha più voglia di lottare: allora si depongono le armi.

- **Mi sento forse incapace di difendermi?**
- **Scelgo di tacere o di lasciare che mi distruggano, tanto non posso farci niente?**

Emorragia. Le emorragie sono caratterizzate da una gran perdita di sangue collegata a una gran perdita di gioia nella vita. Il luogo in cui l'emorragia si manifesta indica in quale ambito è avvenuta la perdita di gioia; ecco alcuni esempi.

— **Emorragia dal naso**: grande perdita di gioia che riguarda la nostra vita.
— **Emorragia dall'utero** (vedere metrorragia, pagina 348): grande perdita di gioia nei confronti della propria famiglia.
— **Emorragia del tratto digerente**: grande perdita di gioia che riguarda una situazione che consideriamo ingiusta.

Trombocitopenia. Grossa diminuzione delle piastrine nel sangue (trombociti) che si manifesta con emorragie ed ecchimosi, queste ultime dovute a piccole emorragie sottocutanee. Questa malattia rara e gravissima si traduce con emorragie al minimo taglio, alla più piccola ferita, oppure attraverso la perdita naturale di sangue (mestruazioni). Il soggetto ha spesso bisogno di trasfusioni sanguigne; la trombocitopenia è collegata all'assenza di gusto per la vita o a un rifiuto della propria vita rispetto a una tragica gravidanza della madre, per esempio dovuta ad una violenza sessuale o con un parto traumatico.

Nancy soffre di trombocitopenia. È nata da una madre che si drogava e che non sapeva neppure chi fosse il padre. Non voleva quella bambina. Alla nascita, l'abbandona sui gradini di una comunità religiosa: Nancy passerà da una casa-famiglia all'altra, accumulando le esperienze traumatiche (abusi sessuali, pessimi trattamenti e violenza). Nancy non aveva mai accettato la vita, ci restava attaccata soltanto per un filo, ed è proprio questo che esprimeva la sua malattia.

Setticemia, ovvero **avvelenamento del sangue**

- **Ho l'impressione che una persona o una situazione mi avveleni la vita, o che sia io stesso ad avvelenarmela?**
- **Ripeto frequentemente che "mi faccio il sangue marcio"?**

Mononucleosi. Si tratta di un'infezione virale acuta, caratterizzata da forte ipertermia, faringite e tumefazione dei gangli linfatici con aumento del volume della milza. Affligge in particolare le persone che trascurano le necessità del corpo pur di raggiungere certi risultati.

Karin ha la mononucleosi: studia per prepararsi all'esame di ingresso nella facoltà di medicina. Sa che saranno accettati solo gli studenti con una media che supera i nove decimi e vuol far parte di quel gruppo di eletti. A tale scopo studia come una pazza, fino ad esaurirsi. La mononucleosi la obbliga a rallentare, perché non ha più l'energia per mantenere il ritmo a cui si è costretta. Ne parliamo insieme, e Karin accetta di studiare con un ritmo ragionevole pensando: «Se è destino che ci vada, mi accetteranno; altrimenti, forse non è la mia strada».

Karin guarisce dalla mononucleosi, ma non farà medicina: ha scoperto un'altra strada, più adatta alla sua personalità.

- **Quale attività familiare o professionale mi spossa?**

LA MILZA

Il ruolo della milza è di eliminare dal sangue i globuli rossi invecchiati e recuperare l'emoglobina liberando il ferro; la sua seconda funzione è lottare contro l'infezione producendo certi anticorpi, fagociti e linfociti che distruggono i microrganismi estranei.

La milza rappresenta la nostra vittoria o il nostro fallimento negli scambi con gli altri. Quando questi scambi sono produttivi, la milza gode ottima salute, ma se gli scambi ci lasciano un'impressione di fallimento, la milza ne soffre.

- **Ho l'impressione di aver fallito nei tentativi di presentare un progetto che ritenevo straordinario?**
- **Ho l'impressione di aver mancato di poco il successo, di essermi perso* una buona occasione, di aver mancato una relazione di coppia, la carriera, il ruolo di padre o madre, oppure di aver davvero sbagliato tutto nella mia vita?**

Splenomegalia. Si tratta dell'aumento di volume della milza. Può

* N.d.T.: nel libro originale c'è un intraducibile gioco di parole: milza, in francese, si dice "rate" curiosamente simile al verbo "rater" che significa mancare, perdere, riferito perlopiù ad un'occasione.

presentarsi in molte malattie, come la malaria, la mononucleosi infettiva, la tubercolosi, il tifo, e in affezioni del sangue quali la leucemia, la talassemia o l'anemia emolitica. Se la splenomegalia è legata ad una sola affezione della milza, si potrà verificare se chi ne è colpito ha maturato progetti eccessivamente ambiziosi, al punto da diventare megalomane. Quando la splenomegalia provoca una o più emorragie, può essere che vi sia una grande perdita di gioia connessa al fallimento di quell'ambizioso progetto.

- **Ho forse investito tanta energia in un grande progetto che mi stava a cuore, e che non ha avuto successo?**

Asportazione della milza (**splenectomia**), o **milza scoppiata**

- **Ho forse dentro di me una profonda impressione di fallimento?**

Attenzione: le parole che usiamo sono creatrici. C'era un tale che aveva un'espressione ricorrente: «Ho corso per farcela fino a farmi scoppiare la milza», e un giorno dovette subirne l'asportazione.

IL SISTEMA LINFATICO

Il sistema circolatorio comprende tanto il sistema sanguigno quanto il sistema linfatico. Se il primo consente la circolazione del sangue, il secondo drena la linfa dai vari punti del corpo verso la corrente sanguigna.

Il sistema linfatico fa parte del sistema immunitario, e svolge un ruolo importante nelle difese del corpo contro le infezioni e contro il cancro.

Tutti i tessuti del corpo sono immersi in un liquido acqueo, che proviene dalla corrente sanguigna. Perlopiù, esso fa ritorno alla circolazione attraverso le pareti dei capillari, ma ciò che resta di questo liquido (insieme alle cellule fagocitate e alle piccole particelle come i batteri) viene trasportato fino al cuore dal sistema linfatico, per poi essere condotto agli organi preposti all'eliminazione attraverso la circolazione venosa.

Questo liquido acquoso prende il nome di **plasma** all'interno delle vie sanguigne, e di **linfa** quando si trova all'esterno di esse.

Il plasma rappresenta l'ambiente in cui avvengono i nostri scambi. All'esterno di questo ambiente esiste tutta una rete di difese del corpo, che costituiscono il sistema linfatico. Quest'ultimo è composto dai canali linfatici e dai gangli linfatici.

I disturbi del sistema linfatico riguardano dunque le nostre difese. Quando abbiamo molta paura perché sentiamo che la vita del nostro corpo è minacciata da un'infezione, da una lesione o da un tumore, l'effetto sarà un'intensificazione delle funzioni del sistema linfatico, per cui i gangli si gonfiano e diventano sensibili.

LA LINFA

La linfa è un liquido dell'organismo che occupa gli spazi intracellulari e viene drenata nei vasi linfatici.

La linfa interstiziale (intercellulare) è il risultato del filtraggio del sangue attraverso le pareti dei capillari sanguigni. Ha il compito di portare alle cellule gli elementi provenienti dal sangue, restituendo al sangue ciò che dalle cellule viene scartato. La linfa vascolare circola in un sistema chiuso che è il sistema linfatico, un'importante via di drenaggio dei tessuti e del tubo digerente.

La linfa assume un ruolo di scambio e, contemporaneamente, di difesa; *i disturbi che riguardano la linfa di conseguenza riguarderanno i nostri scambi con l'ambiente circostante e il nostro bisogno di protezione*. Se ad esempio ci sentiamo fragili e indifesi nei nostri scambi con l'ambiente circostante, questo potrebbe tradursi in disturbi linfatici.

I **gangli linfatici** sono costituiti da una sottile capsula esterna fibrosa e da una massa interna di tessuto linfoide. Diversi piccoli vasi linfatici afferenti penetrano nel ganglio, portando la linfa, che ne esce per mezzo di un unico grosso vaso efferente.

I gangli contengono dei macrofagi che hanno il compito di ripulire i tessuti circostanti dai batteri o da particelle estranee. Servono inoltre da barriera contro il propagarsi delle infezioni, distruggendo o filtrando i batteri prima che questi possano entrare nella corrente sanguigna.

I gangli linfatici rappresentano il nostro esercito. È l'armata a cui affidiamo le nostre difese, quella che distrugge il nemico e, dopo un attacco, ripulisce il terreno. Se il nemico è forte, bisognerà aumentare il numero degli effettivi, e i gangli si gonfiano. Eliminare l'esercito proprio quando il nemico guadagna terreno non è saggio, e tuttavia è precisamente quello che facciamo quando asportiamo i gangli che sono gonfiati in seguito allo sviluppo di un tumore o di un'infezione. Una volta vinto il nemico, l'esercito tornerà alla base.

I gangli necessariamente diminuiranno allora di volume, per riprendere la dimensione iniziale.

I nemici di cui si parla sono le nostre emozioni (fra le quali le nostre paure), quelle impressioni che ci sono sfavorevoli e che destabilizzano l'omeostasi, dando luogo ad affezioni, lesioni, tumori, eccetera.

Cancro dei gangli ascellari. Il cancro o necrosi dei gangli linfatici è perlopiù legato a un senso di svalutazione. Viene spesso scambiato per metastasi del cancro al seno, confusione dovuta alla prossimità di gangli ascellari e mammella.

Linfoma. Si tratta di un tumore canceroso dovuto al proliferare delle cellule del tessuto linfoide che si trovano soprattutto nei gangli linfatici e nella milza.

Esistono due tipi di linfoma, i linfomi hodgkiniani, caratterizzati dalla presenza di certe cellule anomale (le cellule di Reed-Sternberg) e i linfomi non-hodgkiniani, denominazione che raggruppa tutti gli altri linfomi.

Isabella ha un cancro linfatico. Figlia di un medico, ha l'impressione di non contare affatto per suo padre: quando ha piccoli disturbi di salute, lui non ci fa assolutamente caso. Dirà, in terapia: «Mi ci voleva una malattia fuori dal comune perché papà se ne preoccupasse, e si ricordasse di avere una figlia».

- **Ho l'impressione di dover combattere per ottenere quanto desidero (per esempio, la guarigione)?**
- **Mi sento abbandonato, indifeso e senza protezione per affrontare ciò che mi minaccia o mi fa paura?**
- **Mi sento in conflitto con l'ambiente circostante (in famiglia o al lavoro) e mi sento indifeso davanti alle aggressioni di cui sono oggetto?**

Linfoma o **morbo di. Hodgkin**. Questo linfoma, noto anche come **linfogranulomatosi maligna**, colpisce in modo particolare i gangli linfatici e la milza. È caratterizzato dalla proliferazione dei tessuti linfoidi e dell'aumento di volume dei gangli linfatici.

Il morbo di Hodgkin può risultare dall'impressione di aver perduto la battaglia per ottenere qualcosa a cui si teneva molto.

CAPITOLO XVII

L'apparato digerente

La nutrizione può essere definita come l'insieme degli scambi che avvengono tra l'organismo e l'ambiente circostante per trasformare la materia in energia necessaria a mantenere in vita l'organismo.

La nutrizione di un organismo umano comporta un gran numero di operazioni, e di solito si distinguono diverse sotto-funzioni svolte ognuna da un organo particolare. Questa specializzazione funzionale non deve farci perdere di vista, tuttavia, il fatto che la nutrizione sia un tutt'uno, e che il suo scopo sia quello di realizzare il metabolismo all'interno di ogni cellula.

La nutrizione comporta quattro fasi principali:

1. l'apporto, ossia l'entrata degli alimenti nel tubo digerente, di cui si incaricano labbra, lingua e palato. *Questa tappa corrisponde al nostro aprirci a nuove idee, rappresenta le nostre aspirazioni (ciò che desideriamo ricevere: per esempio dei baci), o ciò in cui vogliamo "piantare i denti" (per esempio prendere una decisione)*;
2. la digestione inizia appena il cibo penetra in bocca, dove sarà masticato dai denti e lubrificato dalla saliva secreta dalle ghiandole salivari, che apporta inoltre gli enzimi grazie ai quali inizia la digestione dei carboidrati. La lingua guida il cibo e ne favorisce il frazionamento per facilitare la deglutizione. Il cibo entra nella faringe che lo spinge verso l'esofago, e da qui raggiunge lo stomaco. I succhi gastrici e le secrezioni acide dello stomaco inizieranno la decomposizione delle proteine. È un'azione contemporaneamente meccanica e chimica, quella dello stomaco, che conferisce al cibo una consistenza semi-liquida per cui può poi passare nel duodeno. *Questa seconda tappa corrisponde alla nostra capacità di "addentare con gusto" le idee nuove, oppure la vita, e accettare le varie situazioni che incontriamo nel corso dell'esistenza*;
3. nel duodeno, il pancreas libera dei succhi digerenti che contengono gli enzimi grazie ai quali carboidrati, grassi e proteine si decompongono completamente. Le tappe conclusive di questa trasformazione

hanno luogo nell'intestino tenue, grazie ad enzimi prodotti da ghiandole che si trovano nella parete intestinale. Gli alimenti, a mano a mano che vengono digeriti, vengono assorbiti dalla mucosa del tenue, e penetrano nel sangue oppure nella linfa. *L'assorbimento ha a che vedere con tutto ciò che acquisiamo o non acquisiamo grazie al nostro lavoro, alle relazioni affettive e agli investimenti*;

4. ciò che resta degli alimenti digeriti ma non assorbiti, entra nel colon, dove la mucosa è preposta a riassorbire l'acqua. I residui vengono evacuati dal retto, poi dall'ano, sotto forma fecale. *L'escrezione corrisponde a ciò da cui dobbiamo separarci per essere in buona salute fisica (scarti organici), mentale (idee preconfezionate, princìpi, giudizi, convinzioni che non ci sono favorevoli) e spirituale (odio, rancore, gelosia, invidia, paura, senso di colpa, attaccamento).*

LABBRA E BOCCA

Le labbra sono anelli muscolari che contornano il cavo orale. Sono costituite da due parti: una esterna, ricoperta di pelle, e l'altra interna, ricoperta di mucosa. Svolgono una triplice funzione: mantenere gli alimenti in bocca, emettere suoni, baciare. *Rappresentano la nostra capacità di aprirci e di esprimerci* verbalmente (attraverso la parola) o non verbalmente (attraverso movimenti delle labbra, fra cui il bacio).

I disturbi alle labbra potranno dunque essere collegati a ciò che riceviamo o non riceviamo, oppure a ciò che esprimiamo o non esprimiamo. Il labbro superiore rappresenta il nostro lato femminile, dunque la colorazione emotiva, mentre il labbro inferiore rappresenta il nostro lato maschile, quindi la tendenza razionale e analitica.

Herpes labialis (o "**febbre**"). Caratterizzato da un'eruzione cutanea, l'herpes labialis si presenta sotto forma di vescicole raggruppate su una base infiammatoria. Spesso esprime la collera che ci è rimasta a fior di labbra: può essere che ci rimproveriamo per avere tanta difficoltà nel decidere, o per aver espresso parole di collera. Oppure siamo in collera con qualcuno, o ci sentiamo frustrati nei confronti del desiderio insoddisfatto di baciare o essere baciati.

- **C'è una situazione che mi ha provocato una collera che non ho saputo gestire?**
- **Mi sento respinto da chi desidero ardentemente baciare?**

Ferita alle labbra. Una ferita sulle labbra è spesso collegata a piccoli sensi di colpa perché ce la prendiamo con noi stessi per aver detto qualcosa. Possiamo pensare o dire: «Ho parlato troppo» oppure «Sarebbe stato meglio fossi stato zitto».

Labbra aride. L'inverno e il freddo possono inaridire le labbra e creare delle screpolature. Questo vale anche quando viviamo una mancanza di calore umano, sicché le labbra inaridite possono essere collegate ad un senso di solitudine. Non abbiamo nessuno da baciare, abbiamo freddo al cuore.

- **Mi sento solo?**
- **C'è della tristezza nel mio bisogno di comunicare, d'essere baciato?**

Labbra screpolate che sanguinano. Sono spesso associate al fatto di subire una perdita di gioia (sanguinamento) perché ci si sente lacerati (screpolatura) nel nostro desiderio di condivisione con una persona amata, o di baciarla. Questa manifestazione è frequente nei bambini che hanno i genitori separati, o nelle persone che vivono male la loro solitudine.

- **Mi sento triste per non poter comunicare con la persona che amo, da cui sono lontano, per non poterla baciare?**
- **Sono forse triste perché non c'è nessuno con cui condividere baci, confidenze e piaceri?**

Labbra intorpidite. Denotano la paura di rispondere o di replicare o possono manifestare il desiderio di rendersi insensibili al bisogno di essere baciati.

Afta o **ulcera alla mucosa della bocca**. Si tratta di ulcerazioni superficiali, dolorose, che intaccano la mucosa della bocca e, più raramente, la mucosa dei genitali.

Le afte possono risultare dalle frustrazioni unite alla tristezza di sentirsi respinti dalla persona con cui desidereremmo condividere un'intimità sensuale (baci) o sessuale (fare l'amore). Possono anche risultare dalla collera che proviamo con il partner sessuale.

Mughetto. Il mughetto è un'infiammazione della mucosa della bocca e della faringe sotto forma di erosioni, ricoperte da una sostanza biancastra dovuta alla presenza di un amido (candida).

Bisogna distinguere il mughetto del neonato da quello che si manifesta nei bambini più grandi o negli adulti.

Nel neonato, perlopiù è legato ad emozioni che il piccolo prova nella difficoltà di poppare: la mamma gli sfugge. Nel bambino più grande e nell'adulto può essere causato dagli antibiotici, o da una carenza affettiva: mi mancano i baci.

- **In questo momento, ho una carenza affettiva?**

Labbro leporino del neonato. Malformazione della labbra che può essere accompagnata da una malformazione del palato (palatoschisi o fenditura palatale). La mamma avrebbe forse voluto avere maggiormente il marito accanto a sé durante la gravidanza, entrando in crisi quando si assentava?

LA LINGUA E LA SALIVA

La lingua

La lingua è formata da diciassette muscoli, e ha una funzione importante nella masticazione, nella deglutizione e nella fonazione.

I disturbi della lingua possono riguardare tanto le difficoltà espressive del nostro pensiero, quanto un senso di ribrezzo per il cibo, o la paura di mangiare per il timore di ingrassare.

Lingua spessa

- **Mi trattengo dal dire ciò che penso per paura di venire ridicolizzato o che l'altro se la prenda?**

Lingua gonfia e con piccole incisioni

- **Mi consento di esprimere i miei sentimenti e le mie emozioni?**

Una donna che partecipava a un mio seminario era alle prese con questo problema, e aveva avuto una madre che non le consentiva di vivere le proprie emozioni. Quando la puniva, la mamma le diceva: «Se piangi, almeno piangerai per qualcosa», il che sottintendeva che era in arrivo una sculacciata; per paura, la piccola si inibiva il pianto. Era sposata da anni con un uomo che aveva a sua volta paura delle proprie emozioni, proprio come era accaduto a sua madre, e che non consentiva a nessuno di esprimerle. Le diceva, infatti: «Se ti metti a piangere, me ne vado». La donna si sentiva lacerata da tutte le emozioni trattenute.

Mordersi la lingua

- **Mio sento colpevole per qualcosa che ho appena detto o che stavo per dire?**

Non ci hanno forse insegnato a tenere a freno la lingua prima di parlare?

Bruciore alla lingua

- **Il fatto di mangiare sempre lo stesso cibo oppure cibo senza gusto, può mandarmi in collera?**
- **Ce l'ho con me stesso per aver ceduto alla gola?**

Lingua intorpidita

- **È possibile che io desideri non aver più voglia di mangiare?**

Una donna che aveva sofferto di obesità prima del matrimonio, un giorno sente il marito dirle: «Guai a te se ingrassi di nuovo, perché mi perderesti». Quando rimane incinta, vive nell'ansia di ingrassare; pochi mesi dopo il parto, si rende conto che il suo peso è superiore a quanto convenuto con il medico, e il panico le provoca delle nausee tali da non riuscire più a mangiare, oltre a una paralisi parziale temporanea della bocca con intorpidimento della lingua.

La saliva

La saliva è il prodotto della secrezione delle ghiandole salivari. Favorisce la deglutizione del bolo alimentare e contiene un enzima, l'amilasi, che idrolizza gli zuccheri complessi. Problemi di amilasi possono indicare una mancanza di gioia. Non sarà che ci sentiamo privati di quanto ci piacerebbe mangiare, o patiamo il fatto di non poterne avere ancora? Quando la salivazione è eccessiva esprimiamo il bisogno di gustare sensazioni (gustative o carnali) gradevoli.

Ipersalivazione (vedere ghiandole salivari, pagina 390).

- **Ho bisogno di più cibo, o di più segni d'affetto?**

Iposalivazione (vedere ghiandole salivari, pagina 390).

- **Ho un così scarso gusto del cibo, delle relazioni sessuali o di vivere?**

IL PALATO

È "la volta" del cavo orale, dove il "pavimento" è costituito dalle fosse nasali e il "soffitto" dalla bocca. Il palato molle ha una funzione importante nella deglutizione perché chiude la cavità orale, evitando ai liquidi di entrare nel naso. È qui che si riuniscono odorato e gusto e i problemi al palato possono essere collegati alla difficoltà di trattenere ciò che troviamo gradevole: la presenza della mamma o del partner, per esempio.

- **C'è, nella mia vita, una situazione che mi disgusta?**

Alito. È l'odore che accompagna il fiato, all'espirazione. L'alito può essere tipico di un certo numero di affezioni, come per esempio un odore acetonico dovuto a un'indisposizione del fegato. Può anche risultare da una cattiva igiene orale (carie) oppure da problemi delle vie respiratorie (bronchi, polmoni) o del tubo digerente (stomaco). Quasi sempre un alito cattivo traduce una collera repressa, o pensieri

di odio (vedere odore della pelle).

Un alito cattivo può anche essere connesso a un senso profondo di ingiustizia, in cui ci si sente impotenti a operare un cambiamento, il che causa una forte collera.

- **Sono in collera rispetto a una situazione che ritengo ingiusta o a una persona davanti alla quale penso sia meglio tacere perché altrimenti gliene direi di tutti i colori?**

MASCELLE, DENTI E GENGIVE

Le mascelle, i denti e le gengive *rappresentano la mia capacità di gustarmi la vita e le idee nuove*, "addentandole con gusto".

Quando ho paura o manco di fiducia in me stesso riguardo al risultato delle mie azioni, può venirmi male ai denti, alle mascelle o alle gengive.

Dolore alle mascelle. Il dolore alle mascelle può essere passeggero, perché ci sentiamo forzati a sorridere per una giornata intera quando questo non rientra nelle nostre abitudini. Per esempio la giornata del nostro matrimonio in cui la mamma o il nostro partner teneva a fare le cose in grande, a invitare tutta la famiglia, mentre noi avremmo preferito una cosa per pochi intimi, fra amici.

Il dolore persistente alle mascelle può essere collegato a collera o rabbia che ci induce a stringere i denti per non esplodere, o alla paura di prendere la decisione sbagliata, o a un senso di svalutazione delle nostre capacità decisionali.

- **Nutro un senso di rabbia per essere stato sfruttato, manipolato o perché qualcuno si è approfittato di me?**
- **Ho l'impressione di prendere sempre le decisioni sbagliate?**

I dolori persistenti alle mascelle possono comportare un'usura precoce dei denti. Un uomo alle prese con questo disturbo e con l'usura precoce dei denti era arrabbiato perché c'era sempre stato qualcuno a decidere al posto suo e aveva sempre paura di prendere la decisione sbagliata.

Frattura della mascella

- **Mi svaluto rispetto all'estetica dei denti, della bocca o del sorriso?**

Mal di denti. È spesso collegato alla paura dei risultati in rapporto a una decisione da prendere o a un progetto da condurre in porto, ma può anche essere legato alla paura di perdere il/i dente/i malato/i.

- **Ho paura di sbagliarmi, di fare la scelta sbagliata, di non poter tornare indietro, di venire ingannato, di non riuscire, eccetera?**

- **Sono preoccupato per il tipo di cura che mi propone o mi sta facendo il dentista?**

Un dentista che aveva partecipato a uno dei miei seminari cominciò a chiedere ai propri pazienti che si presentavano con il mal di denti se avessero una decisione da prendere. Molto spesso, sorpreso, il paziente rispondeva: «E lei come lo sa?».

Se il mal di denti dura a lungo, ed è accompagnato da dolore alla mascella, può denotare paura di "addentare con gusto" la vita.

Carie. La carie è una malattia infiammatoria delle ossa e dei denti, che li rende più molli e li distrugge. Spesso è collegata a un senso di svalutazione estetica o intellettuale.

- **Mi trovo meno bello o meno in gamba degli altri?**

Una ragazzina di sette anni aveva già parecchie carie per la sua età, con perforazione dello smalto. Alla nascita la mamma, trovandola bruttissima, ebbe nei suoi confronti un gesto di stizza; la piccola pensava che tutti fossero più belli di lei.

Rompersi un dente. Può trattarsi di un senso di colpa che riguarda una decisione non presa, o presa senza consultarsi con altri.

- **Mi sento colpevole per aver preso una decisione che riguarda la coppia o il gruppo con cui lavoro senza aver consultato prima gli altri interessati?**

Perdita dei denti a causa della carie o di estrazioni. Le persone che hanno perso molti denti e non ne hanno più erano, o sono ancora, di quelle che lasciano gli altri decidere al posto loro, cosa che può aver causato molta collera (carie); il fatto di saperlo non restituirà i denti perduti, ma può contribuire a salvare quelli che restano.

Le gengive

Le gengive sono quella parte della mucosa della bocca che ricopre le ossa delle mascelle vicino ai denti. I disturbi gengivali riguardano il dubbio, la paura dei risultati: questo può indurci a rinviare continuamente una decisione, vivendo quindi per un bel pezzo nell'indecisione. Può essere la conseguenza di certe predizioni che ci sono state fatte, sicché non osiamo agire, presi come siamo dalla paura e dal dubbio; preferiamo attendere. Ma il dubbio e la paura ci rodono, e le gengive arretrano. È bene ricordare che qualsiasi predizione è soltanto una previsione che noi abbiamo il potere di cambiare.

Anni fa, un medium mi fece una predizione a proposito del mio rapporto di coppia. Mi disse che non sarebbe durato più di tre anni;

negli anni seguenti rimasi nel dubbio, e non osai impegnarmi a fondo in quella relazione. Da un lato volevo sconfiggere la previsione, e dall'altro il dubbio mi rodeva dentro. Per questo ebbi un serio disturbo gengivale che quasi mi costò un dente. Ora evito i medium, accontentandomi di preparare oggi quello che vivrò domani, e di accogliere le cose come vengono, a mano a mano che si presentano.

- **Quali dubbi mi impediscono di addentare con gusto la vita, nella scelta che ho fatto?**
- **Qual è la decisione che continuo a rimandare, e perché?**

Una donna che partecipava a un seminario aveva gravi problemi di gengive e, a questo proposito, mi disse di sognare da anni di diventare disegnatrice di moda, ma di aver sempre rinviato una decisione in proposito a causa di motivi finanziari. Che facciamo del nostro potere creativo? Ricordiamoci la parabola dei talenti: quello che non usiamo, lo perdiamo. Sicché un disturbo gengivale può comportare la perdita dei denti.

Prendiamo una decisione, e gli eventi seguiranno; come si dice, "aiutati che il ciel t'aiuta".

Gengive che sanguinano. Traducono una tristezza di lunga data, camuffata da un meccanismo di consolazione. Questi disturbi si ritrovano in coloro che, da anni, cercano di fuggire da una tristezza profonda rifugiandosi nell'alcol, nel cioccolato, nei dolci, nelle patatine fritte oppure nella seduzione, passando da un partner all'altro per non sentire la tristezza.

- **Ho una vecchia tristezza, collegata alla perdita di una persona cara, all'impotenza provata davanti alla sofferenza di qualcuno che amavo, oppure perché ho subìto la decisione di qualcun altro?**

Per esempio, un bambino a cui è stato imposto di andare a vivere in una determinata struttura di accoglienza (un istituto di religiose, una famiglia affidataria, uno zio o una zia, i nonni, eccetera).

ESOFAGO

L'esofago è il primo tratto del tubo digerente, dalla faringe all'apertura superiore dello stomaco. *Rappresenta la nostra capacità di accoglienza.*

Avere problemi all'esofago è quindi un indice che è difficile, per noi, recepire o accettare una situazione.

La **sensazione di aver qualcosa che blocca l'entrata dell'esofago** può essere collegata alla paura di ingrassare. Abbiamo difficoltà ad accogliere il cibo che portiamo alla bocca oppure a ricevere tutte le buone

cose che la vita ci offre. Ci sentiamo troppo ricchi rispetto agli altri.

Se il **dolore** si situa **lungo l'esofago**, può essere legato a una situazione che consideriamo ingiusta e che non riusciamo ad accettare. Infine, i dolori all'esofago spesso risultano da una situazione in cui ci si sente "presi per il collo".

- **Mi sento colpevole perché mangio cose che non fanno bene al mio corpo?**
- **Ho difficoltà ad accogliere tutta questa felicità, tutti questi doni contemporaneamente?**
- **C'è una situazione che non ho accettato?**

Esofagite. È un'infiammazione acuta o cronica della mucosa dell'esofago. Traduce la collera nei confronti di una persona che, secondo noi, gode di privilegi, o nei confronti di una situazione che consideriamo ingiusta. Possiamo pensare e dire: «Questo non mi va giù», «Non l'ho mandato giù» oppure «Questa, da mandar giù, è troppo grossa».

Roger ha delle varici all'esofago e bruciori di stomaco. Ha un fratello che tutti chiamano "il genio", perché va benissimo a scuola. Per recuperare l'amore dei genitori, che ritiene sia rivolto soprattutto al fratello, Roger fa un sacco di lavoretti per loro: è davvero molto abile, ma continua a pensare: «Io non ho il talento di mio fratello; per ottenere anche il minimo risultato, bisogna che lavori duro». Questa autosvalutazione gli fa produrre un sacco di bile. Ha molta difficoltà a mandar giù il fatto che tutti i suoi sforzi vengano notati molto meno del talento del fratello. Grazie a tanti sforzi e a tanta abilità, diventa dirigente, ma continua a lavorare con persone dotate di diplomi nettamente più impressionanti dei suoi. Dal momento che queste emozioni sono in risonanza con gli eventi della sua infanzia, gli effetti sono amplificati: Roger, che lavora in quell'azienda da anni, si sente meno riconosciuto dell'ultimo diplomato assunto; prova una grande collera (bruciori di stomaco) e un senso di ingiustizia. Roger si libera dei suoi disturbi quando ammette di non essersi mai accettato, di essersi sempre lui stesso sottovalutato. Quando riconosce di avere talenti che nessun diploma avrebbe mai potuto dargli, e che nessuno ha mai messo in dubbio la sua competenza tranne lui stesso, le varici all'esofago pian piano spariscono e lo stomaco si calma.

- **C'è una situazione che ho trovato ingiusta e che non ho mandato giù?**

Cancro all'esofago

- **Mi sento "preso per il collo" in una situazione per la quale**

non vedo via d'uscita?

Mario e il cancro all'esofago. Mario è figlio unico; suo padre punta moltissimo su di lui perché prenda il suo posto. Mario ha l'impressione che i suoi bisogni, i suoi desideri non contino e che l'unica cosa che importa sia la sopravvivenza dell'azienda di famiglia. Il padre gli detta tutto ciò che deve fare persino quand'è malato, e Mario si sente preso per il collo dal padre e dall'azienda. Inoltre trova ingiusto che le sue sorelle si godano solo i benefici della situazione, mentre tutti i problemi toccano a lui. Quando Mario comprende che era la paura di non venire apprezzato a impedirgli di esprimere i propri bisogni e i propri desideri, si libera di questo fardello che si credeva in obbligo di portare sulle spalle; fa delle scelte per il proprio benessere e guarisce.

DIAFRAMMA

Il diaframma *rappresenta lo sforzo*. Questo muscolo che separa il torace dall'addome ha una funzione importante nella respirazione; quando si contrae, partecipa anche ai fenomeni di espulsione (minzione, defecazione, parto).

Il singhiozzo è collegato direttamente al diaframma; può rappresentare un senso di colpa per aver mangiato troppo, per aver riso troppo, per esserci sforzati troppo. Abbiamo bisogno di calmarci (un buon bicchier d'acqua può aiutarci a cambiare le nostre disposizioni d'animo). Può anche essere associato a qualcosa che si inceppa nei nostri rapporti con gli altri.

Ernia iatale.

- **Mi sento forse bloccato nell'esprimere sentimenti ed emozioni?**

LO STOMACO

Lo stomaco è quella porzione del tubo digerente che sta a metà fra l'esofago e il duodeno; serve per la digestione e *rappresenta la nostra capacità di accettazione*.

I problemi di stomaco riguardano situazioni che non sono state digerite (indigestione), idee, alimenti o situazioni che rifiutiamo (vomito), situazioni che troviamo ingiuste e che fanno male (dolori) o che ci mandano in collera (bruciori, gastrite), una preoccupazione che ci è rimasta sullo stomaco, una grossa perdita di gioia dovuta a una situazione che consideriamo ingiusta (emorragia gastrica), una perdita di voglia di vivere legata a un senso di ingiustizia, oppure un senso di colpa per aver creato una situazione ingiusta (cancro).

Dolori di stomaco. Il dolore di stomaco può risultare da un senso di ingiustizia o di ribellione per una situazione che per noi è inaccettabile; questa emozione diventa un peso che ci rimane sullo stomaco, perché non ci sentiamo riconosciuti.

- **Che cosa mi pare difficile da digerire, da accettare?**

Geneviève viene da me perché soffre di dolori allo stomaco. Ha una sensazione di peso proprio nel bel mezzo dello stomaco. Quando aveva nove anni, suo padre ha avuto un cancro; lei era convinta che guarisse. Una sera il padre le chiede di andare a dargli un bacio prima di andare a letto, cosa che non faceva parte delle loro abitudini. Geneviève si dimenticò di andargli a dare il bacio, e l'uomo morì nella notte. Geneviève trovava la cosa ingiusta, perché era così sicura che il padre ce l'avrebbe fatta; non riusciva ad accettare il modo in cui le cose erano andate. In seguito, nelle sue relazioni affettive, si ritrovava sempre davanti a situazioni in cui l'altro se ne andava all'improvviso. Ancora una volta, lei trovava che questo era ingiusto, e diceva: «Io vado loro incontro, dopodiché mi mollano». Si sentiva come una vittima impotente, e la vita diventava per lei un peso sempre maggiore.

Indigestione. L'indigestione può manifestarsi con bruciori quando la digestione non avviene correttamente.

- **Che cosa abbiamo sentito dire mentre eravamo a tavola, o dopo pranzo, che non abbiamo digerito?**
- **A meno che non sia una persona o una situazione che non accettiamo.**

Vomito

- **Che cosa non riesco ad accettare, e rifiuto?**
- **Che cosa mi ha schifato, disgustato?**

Bruciori di stomaco

- **Quale situazione trovo inaccettabile o ingiusta, tanto che mi brucia? (Nel senso che provo una forte collera).**

Gastrite. La gastrite è un'infiammazione della mucosa dello stomaco; spesso è collegata alla collera perché non ci sentiamo rispettati o apprezzati per quanto valiamo.

- **Qual è la situazione che non riesco a digerire e per la quale provo molta collera?**

Gastroenterite. Questa infezione molto spesso è causata dal rabbioso rifiuto di una situazione che consideriamo una vera cattiveria. Può

andare fino al rifiuto della vita. La vita ci esce da sopra e da sotto. In un neonato, può essere collegata alla non-accettazione della vita in cui è arrivato, oppure a un senso di colpa nei confronti della propria esistenza.

Dovevo tenere un seminario, ma all'ultimo minuto fu necessario sostituirmi. Uno degli iscritti ebbe una gastroenterite, una reazione violenta: aveva vissuto la cosa come una cattiveria nei suoi confronti, si era sentito manipolato, tradito, non rispettato. Questo era in risonanza con altre situazioni precedenti, che riguardavano sua madre: siccome a mia volta rappresentavo quello stesso tipo di figura autorevole, ecco che riviveva la stessa situazione con collera e rifiuto. Gli era addirittura venuta voglia di morire: lo manifestò con la gastroenterite.

Diarrea del viaggiatore. È una forma di gastroenterite con cui rifiutiamo fortemente una situazione che si presenta durante le vacanze.

- **Sono disgustato per come i venditori ci stanno alle costole, e sfruttano i turisti?**
- **Ho provato una paura viscerale riguardo ai miei bisogni fondamentali (non si trova una stanza disponibile o restiamo senza soldi)?**

Ulcera allo stomaco. È una lesione della mucosa gastrica che non si cicatrizza normalmente. Esprime molto spesso la collera nei confronti di una situazione che abbiamo trovato ingiusta, ma davanti alla quale ci siamo sentiti impotenti perché non riuscivamo a cambiare proprio nulla. La collera di questa situazione non digerita continua a irritarci tutte le volte che si torna sull'argomento. Persiste e ci rode dall'interno, fino a far nascere il rancore o l'odio.

- **Mi lascio rodere interiormente da un odio o da un rancore che riguarda una situazione che non ho digerito?**

Cancro allo stomaco. Il cancro allo stomaco riguarda in particolare le persone che vivono quasi quotidianamente in una situazione di impotenza nei confronti di un'ingiustizia, o che provano rimorso rispetto a un evento passato.

Fernando e il cancro allo stomaco. Fernando è un architetto famoso, ma è anche un gran manipolatore: le persone che lo circondano devono essere usate per i suoi scopi, altrimenti che ci stanno a fare? È sposato, ha tre bambini e un'amante che lavora per lui. È una donna abbastanza straordinaria che, pur restando nell'ombra, manda avanti il suo studio di architettura e trova molti clienti; insomma, è un anello formidabile nella catena aziendale. L'architetto le regala dei gioielli, dei fiori, eccetera. Un bel giorno la donna gli annuncia che intende lasciarlo. Dal momento

che la perdita di questa collaboratrice è un grosso rischio, l'architetto cerca di tappare la falla dicendole che è innamorato di lei, che è pronto a lasciare la moglie per lei, e che addirittura vuole fare un figlio con lei. La donna rimane effettivamente incinta, ed è qui che Fernando resta catturato nella sua stessa trappola: non se la sente di divorziare per l'amore che prova nei confronti dei figli avuti dalla moglie legittima, e deve trattenersi nell'amore che prova nei confronti di questo nuovo bambino. La situazione diventa lacerante; è pieno di rimorsi nei confronti dei primi figli, e nei confronti dell'ultimo arrivato, a cui bisogna raccontare un sacco di menzogne per spiegargli perché papà non dorme mai a casa. Fernando non riesce più a reggere questa situazione, in cui si sente contemporaneamente colpevole e lacerato.

- **Ho vissuto una situazione che considero molto ingiusta nei miei confronti, e che mi ha tolto il gusto di vivere?**
- **Mi sento responsabile di aver creato una situazione ingiusta, che devo affrontare tutti i giorni?**

IL FEGATO

Il fegato è una ghiandola annessa al tubo digerente, preposta a diverse funzioni metaboliche fra cui l'assorbimento dell'ossigeno e degli elementi nutritivi provenienti dal sangue. Regola il livello dello zucchero e degli aminoacidi e collabora alla decomposizione di diverse sostanze e varie tossine. Facilita la produzione di importanti proteine, come l'albumina e i fattori coagulanti, e produce la bile che consente l'eliminazione delle scorie e favorisce la digestione dei grassi.

Il fegato *rappresenta l'adattamento*. I problemi di fegato sono causati da inquietudini, da preoccupazioni (tra l'altro di ordine finanziario), dalla paura di mancare dell'essenziale (lavoro, cibo, un riparo), oppure da un rabbioso rifiuto di adattarsi, accompagnato da un senso di ribellione.

- **Che cosa mi preoccupa?**
- **A quale situazione non riesco ad adattarmi?**

Epatite. È l'infiammazione del fegato che proviene da una collera o da un senso di ribellione nei confronti di una situazione alla quale non riusciamo ad adattarci.

- **Qual è la situazione a cui non riesco ad adattarmi?**
- **Può essere che sia io, il mio sesso o la mia omosessualità?** (Sappiamo che gli omosessuali costituiscono un gruppo ad alto rischio per questo genere di infezione).
- **Non saranno, invece, i commenti delle persone che mi circondano, a proposito del modo in cui vivo?**

Cirrosi. La cirrosi è una sclerosi diffusa del fegato. Frequentemente colpisce gli alcolisti; è una forma autodistruttiva collegata a un rifiuto nei confronti di se stessi e della propria vita che, come molte altre malattie autodistruttive, traduce il disagio di vivere o il senso di colpa per essere al mondo.

- **Che cosa, nella mia vita, non ho accettato?**
- **Mi sento colpevole perché faccio soffrire le persone che amo a causa dell'alcolismo?**

Cancro al fegato

Esistono due tipi principali di cancro al fegato: i cancri cosiddetti "primari", come l'epatoma, che si sviluppa a partire da cellule epatiche, e l'epitelioma colangiocellulare, che nasce dalle cellule parietali dei canali biliari. Il secondo tipo, molto più frequente, se non altro nei paesi industrializzati, è formato dai cancri secondari, che colpiscono il fegato.

Cancro primario al fegato. Questo primo tipo di cancro è collegato ad un eccesso di emozioni dovute all'impressione che ci manchi qualcosa che per noi è vitale, o alla paura di morire di fame. Quando sappiamo che il ruolo dei tumori del fegato consiste nell'usare al massimo il poco cibo disponibile, comprendiamo meglio l'analogia fra questa impressione di mancanza e il comparire del tumore.

- **Ne ho forse abbastanza di vivere continuamente nella restrizione, della paura che mi venga a mancare il denaro o il cibo?**

Cancro secondario al fegato. Può presentarsi dopo un cancro al seno, alle ossa, allo stomaco, al pancreas, eccetera. Perlopiù è un segno di abdicazione, che sta a dire: «Non ne posso più, non riesco più ad adattarmi alla malattia e alla sua coorte di terapie. Rinuncio a provare a guarire».

- **Ne ho forse abbastanza di soffrire?**

LE VIE BILIARI

Si tratta dell'organo e dei canali preposti alla formazione, la concentrazione e l'evacuazione della bile dal fegato al duodeno. I disturbi delle vie biliari riguardano delle inquietudini ("divento bilioso"), o collera frammista a rancore. È interessante notare che "collera" e "colecisti", ossia la cistifellea o vescicola biliare, hanno la stessa origine semantica.

- **Divento bilioso per una situazione che ancora deve accadere (un esame, un concorso, una risposta che sto aspettando...)?**
- **Ho forse vissuto una o più situazioni che trovo imperdonabili?**

Itterizia. Si tratta quasi sempre di un eccesso di distruzione di globuli rossi, che può essere collegato al rifiuto della propria vita o di se stessi. L'ittero può anche esprimere collera nei confronti di una situazione inaccettabile.

Calcoli biliari o **litiasi della cistifellea**. I calcoli biliari sono formati da depositi di colesterolo o di calcio. Può trattarsi di un unico grosso calcolo o di diversi calcoli di piccole dimensioni. Una persona può averli da anni senza esserne consapevole; ma quando uno di questi calcoli si muove ed entra nel coledoco, allora i dolori sono molto acuti. La formazione dei calcoli proviene generalmente da giudizi severi su noi stessi, su chi ci sta intorno o sulla vita.

Possiamo essere in collera, nutrire rancore o temere il giudizio altrui, perché ci giudichiamo da soli.

- **Quali pensieri nutro per me stesso, le persone che mi circondano e la vita? Sono pensieri duri?**
- **Per chi provo rancore?**

IL PANCREAS

Il pancreas è una ghiandola digerente a secrezione interna, che produce l'insulina (l'ormone che serve ad abbassare la glicemia) e il glucagone (l'ormone che serve ad aumentare la glicemia), e che produce anche una secrezione esterna, il succo pancreatico (sostanza alcalina formata da enzimi digerenti e da ioni di bicarbonato e di sodio) che viene introdotto nel duodeno per favorire la digestione.

Il pancreas è l'organo legato al nostro valore, alla nostra gioia di vivere. Se ci sentiamo tristi, se siamo in una situazione in cui ci sentiamo inferiori agli altri, se consideriamo la vita ingiusta, oppure se viviamo tante amarezze, questo può manifestarsi con l'**ipoglicemia**. Se la perdita di gioia è improvvisa e intensa, potrà dar luogo a una **pancreatite acuta**; se avviene in modo ripetitivo e si cronicizza, può assumere la forma di **diabete insipido**.

Ipoglicemia. Piera ha l'ipoglicemia. Piera si sente sola e triste; non riesce a capire perché non sa aprire il suo cuore a un uomo. In terapia, risaliamo a quando Piera aveva tre anni, alla nascita di un fratellino. Questo bambino richiede tutta l'attenzione dei genitori che, prima del suo arrivo, era dedicata esclusivamente a Piera. La bambina si sente messa da parte, tradita dai genitori; questi sembrano occuparsi soltanto del nuovo arrivato. Piera reagisce pensando: «Non lo voglio più, il vostro amore; tenetevelo per voi e per il vostro piccolo». Da quell'età in poi, rifiuta di essere abbracciata e chiude il cuore all'amore. Solo trent'anni

più tardi scoprirà il perché, e potrà finalmente aprirsi all'amore.

- **Mi sento solo in una relazione affettiva che non mi nutre?**
- **Ho paura di accogliere la gioia, la felicità e il successo, e di perderli di nuovo?**
- **Ho già creduto di non valere niente?**

Pancreatite. Si tratta di un'infiammazione del pancreas, che può essere acuta o cronica.

Quando è acuta può derivare da una perdita di gioia improvvisa e intensa, per esempio se il nostro amore ci lascia proprio quando avevamo investito tutte le nostre energie con lui, in un progetto che ci stava a cuore. Può essere legata anche a una gran paura di iniziare un lavoro che ci è stato proposto, per il quale non ci sentiamo all'altezza.

Quando è cronica, significa che ci portiamo appresso la tristezza di non essere stati riconosciuti da una persona a noi vicina, perlopiù il padre o la madre. È il caso di molti alcolizzati, molto spesso ammalati di pancreatite.

- **Ho forse tendenza a svalutarmi o a sottostimarmi?**
- **Ho vissuto emozioni forti, che mi hanno tolto la gioia di vivere?**
- **Mi porto appresso un senso di tristezza per non essere stato riconosciuto?**

Diabete

Il diabete è una malattia per cui il pancreas non secerne affatto (o non abbastanza) l'insulina, ormone necessario all'assimilazione del glucosio per rispondere ai bisogni energetici cellulari, e consentirne l'immagazzinamento ad opera del fegato e delle cellule adipose. Il tasso di glucosio nel sangue si alza in modo anormale (iperglicemia), provocando un'eliminazione eccessiva di urina, e fame e sete intense.

Esistono due tipi principali di diabete mellito:

— il diabete di tipo 1 detto anche insulino-dipendente;
— il diabete di tipo 2, o non insulino-dipendente.

1. **Il diabete di tipo 1** è legato alla distruzione delle cellule beta-pancreatiche da cui deriva un'assoluta carenza d'insulina. Compare generalmente nei bambini, negli adulti prima dei trent'anni, senza precedenti in famiglia né sovrappeso. La comparsa è di solito rapida, e i primi sintomi sono sete e urina abbondanti. In passato era detto "diabete magro". Va trattato con insulina. Perlopiù è collegato ad una tristezza profonda perché non riusciamo a vivere secondo il nostro modo di pensare e di essere; tutte le nostre idee e i nostri desideri vengono sistema-

ticamente respinti, bisogna agire in base a ciò che dicono il papà e la mamma, cosa che può indurci alla collera, al rancore e, soprattutto, al dolore di non sentirsi riconosciuti.
Gianluigi ha ventinove anni, ed è insulino-dipendente. Ha perso la vista a vent'anni in seguito a un glaucoma correlato al diabete. Il padre gli imponeva continuamente il suo modo di vedere le cose, e qualsiasi idea o proposta venisse dal ragazzo era sistematicamente respinta. Gianluigi non poteva fare nulla che non gli fosse stato imposto dal padre. Ne nacque un rancore nei confronti del padre.
Gianluigi aveva deciso di non farsi operare per il glaucoma, ma il padre fu così insistente che alla fine Gianluigi si mise nelle mani del chirurgo. Prima dell'operazione non vedeva molto, ma se non altro vedeva. Dopo l'operazione, perse completamente la vista.
Gianluigi soffriva molto di non poter più vedere il sole, i fiori, l'azzurro del cielo. Abbiamo lavorato insieme perché liberasse il rancore che aveva nei confronti del padre, e potesse ritrovare la gioia di vivere, ritrovando il piacere di "vedere" con gli altri sensi. Nelle settimane seguenti, Gianluigi poté ridurre il bisogno di insulina del 50%.

- **Ho avuto l'impressione di non poter esistere così come sono?**
- **Nutro forse rancore per uno dei miei genitori, quello da cui mi sono sempre sentito frenato o trattato come un inferiore?**
- **Porto con me un senso di tristezza per non essere stato riconosciuto o preferito?**

2. **Il diabete di tipo 2** è legato a un malfunzionamento del pancreas. È perlopiù osservabile in adulti sedentari di più di quarant'anni, con eccesso ponderale (da cui la frequente definizione di "diabete grasso"). Può rimanere stabile per anni e poi evolvere in numerose complicanze. In questo tipo di diabete il corpo produce insulina, ma in quantità insufficiente per soddisfare le necessità dell'organismo. Molto spesso esprime un forte bisogno di tenerezza, unitamente ad una personale difficoltà nel riuscire a manifestarla.

- **Manco forse di gioia, del piacere o dell'essere messo in valore nel mio lavoro, nella mia relazione di coppia o, in generale, nella vita?**
- **Ho forse vissuto una situazione che mi ha guastato la felicità o mi ha tolto la gioia di vivere?**

3. **Il diabete da gravidanza**. Il diabete gravidico è collegato ad una grande tristezza che si manifesta in quel periodo: ad esem-

pio, per la perdita di una persona cara.

- **Ho forse ricevuto una notizia o vissuto una situazione che mi ha particolarmente rattristata?** (Vedi Raymonde e il diabete gravidico, a pagina 356).

Il **diabete insipido**. Il diabete insipido è piuttosto raro; è caratterizzato da poliuria (emissione di enormi quantità di urina diluita) e poliipsia (sete intensa).
Vescica e urina sono correlate alla nozione di territorio: gli animali marcano il territorio urinando.

- **Sono forse in lotta per una parte di territorio che mi spetta, ad esempio un'eredità?**

Cancro al pancreas. Si tratta di un tumore del tessuto esocrino che compone la maggior parte della ghiandola.

Il cancro al pancreas è spesso collegato a un intenso senso di repulsione, per il quale possiamo pensare: «Mi ripugna e mi disgusta». Questo può riguardare un uomo che ha abusato di noi, un partner alcolizzato, il padre che violentava le nostre sorelle, oppure può trattarsi di un luogo in cui viviamo, o un luogo in cui abbiamo vissuto.

- **Nutro forse un profondo senso di repulsione nei confronti di una persona o dell'ambiente in cui vivo o in cui sono cresciuto?**

L'INTESTINO

L'intestino è la porzione del tubo digerente che va dal piloro all'ano; se ne distinguono due segmenti anatomici principali: intestino tenue e intestino crasso (cieco, colon e retto). *Rappresenta la nostra capacità di assorbire e di rilasciare, di lasciar andare*. I problemi all'intestino, di conseguenza, riguarderanno paure (di far dispiacere, di mancare di qualcosa) e convinzioni che ci inducono alla ritenzione (stitichezza, gas intestinali) o alla non-accettazione, alla rivolta che ci fa rifiutare ogni cosa (diarrea, morbo di Crohn).

Ci si può anche sentire prigionieri in una situazione (diverticolite) oppure avere l'impressione di "farsi il culo" senza approdare a nulla (ragadi anali).

L'intestino tenue

L'intestino tenue è formato da tre parti: il duodeno, l'intestino digiuno e l'ileo. Le vie biliari e pancreatiche penetrano nell'intestino all'altezza del duodeno. La sua mucosa è costituita da villi che ne moltiplicano considerevolmente la superficie totale di scambio e di assorbimento delle sostanze nutritive. I problemi al tenue riguardano

situazioni che non riusciamo ad accettare, a cui ci ribelliamo, che rifiutiamo (morbo di Crohn), o situazioni che ci rodono dentro (ulcera duodenale) o una gran paura di morire di fame (cancro).

Duodeno

Il duodeno è la prima parte dell'intestino tenue. È il ricettore di due importanti canali, uno proveniente dal pancreas, che porta il succo pancreatico, e l'altro, il coledoco, che porta la bile. È qui che ha termine la digestione.

Ulcera duodenale. Corrisponde a una situazione inaccettabile ma che continuiamo a dover vivere.

- **Vivo quotidianamente qualcosa di orripilante?**

Ileite o **morbo di Crohn**. Questa affezione dell'intestino tenue riguarda in particolare l'ileo. È caratterizzata da un'infiammazione acuta o cronica necrotizzante e cicatrizzante. Chi soffre del morbo di Crohn spesso si disprezza ma, contemporaneamente, attira a sé persone dalle quali si sentirà dominato e disprezzato, cosa che lo spinge alla rivolta. Spesso ha difficoltà a prendere il posto che gli compete, sia perché si sottomette per paura di scontentare qualcuno, sia perché ha un moto di rivolta interiore. In entrambi i casi prova collera.

Lisa ha il morbo di Crohn e soffre di emicranie nel periodo mestruale (vedi p. 241). Ha due fratelli. Nella sua famiglia gli uomini sono più "pregiati", e i due fratelli sono l'orgoglio dei genitori. Loro possono progettare lunghi studi universitari, mentre lei deve pensare al matrimonio. Questo predominio maschile le ripugna. Per di più sposa un brillante avvocato, bello come un angelo, che tutte le altre donne le invidiano: ma lei si sente priva di valore, dominata da lui. Poco tempo dopo il matrimonio, sviluppa il morbo di Crohn.

- **Mi sono trovato o mi trovo in una situazione che mi manda in collera intensamente, o che trovo così inaccettabile da provare un senso di ribellione?**

Cancro dell'intestino tenue. Il cancro all'intestino tenue è quasi sempre collegato a grande inquietudine rispetto al denaro, perché è con quello che possiamo procurarci il cibo e ciò di cui abbiamo bisogno per vivere.

Il colon o intestino crasso

Situato fra il tenue e il retto, il colon è un serbatoio in cui si accumulano i residui del bolo alimentare. È anche il luogo in cui vengono

riassorbite numerose sostanze, in particolare l'acqua, i glucidi e certi farmaci (le supposte). Il crasso riguarda la nostra capacità di rilasciare o lasciare ciò che non ci è più necessario. Respingere ogni cosa in blocco senza discernimento può manifestarsi solo con la diarrea.

Diarrea. È associata a un rifiuto troppo rapido; può trattarsi di un'idea nuova, o di una situazione in cui ci sentiamo prigionieri oppure svantaggiati rispetto ad altri; può essere che rifiutiamo noi stessi perché siamo diversi o perché ci sminuiamo, o può trattarsi del rifiuto della nostra posizione in famiglia (la primogenita che deve dare l'esempio o occuparsi dei più giovani, il figlio di mezzo che cerca un ruolo tutto suo, l'ultimogenito che deve usare i vestiti dei fratelli più grandi, essere una femmina quando il meglio è riservato ai maschi).

Infine, può trattarsi del rifiuto di un doloroso ricordo che scatena la diarrea ogni volta che entriamo in risonanza con esso. Vediamo alcuni esempi.

Edith e la diarrea cronica. Edith era quello che si dice una persona "nata sotto una buona stella". Faceva parte di un gruppo di venditori, e i premi per i venduti erano quasi tutti suoi; inoltre suo marito guadagnava bene e vivevano insieme in armonia. Aveva dei figli piuttosto brillanti, abitava in una bellissima casa... Insomma, Edith aveva tutto per essere felice, a parte questa diarrea cronica che le impediva di godersi pienamente tutte le belle cose che le accadevano. Nel suo ambiente, si mormorava: «Ha proprio una gran fortuna», oppure: «Vince sempre lei». Edith si sentiva colpevole di essere così fortunata, e ciò che rifiutava era proprio tutta la sua "fortuna".

Quando qualcuno dice: «Ho tutto quel che ci vuole per essere felice, ma non riesco a esserlo», questo traduce molto spesso un senso di colpa per il fatto di avere più degli altri, e molto spesso più della propria madre (vedere "Il senso di colpa e le sue ripercussioni: come liberarsene").

Josée ha dei dolori addominali con diarrea cronica, oltre ad avere una vaginite dopo l'altra. Josée rifiutava inconsciamente gli uomini. Da bambina vedeva suo padre picchiare sua sorella, ed era molto arrabbiata con lui. A sedici anni una sua carissima amica, tornando a casa, era stata uccisa da un uomo ubriaco al volante; a diciotto anni aveva preso a frequentare un uomo soltanto per non restare da sola, ma non provava per lui un sentimento vero: la sua prima relazione sessuale con lui, sarà quasi come essere violentata. A coronare il tutto, ritiene ingiusta la situazione che vive con il suo datore di lavoro; a Josée non rimaneva che perdonare gli uomini della sua vita.

- **Che cosa rifiuto?**

Stitichezza. È collegata al fatto di trattenersi. Ci si trattiene quando, essendo troppo occupati, continuiamo a posticipare il fatto di dare ascolto a un dato bisogno, oppure per paura di disturbare, o per paura di non piacere a qualcuno: «Se dico questo la cosa gli dispiace e forse si arrabbierà, oppure si chiuderà. Se faccio quest'altro e lui non è d'accordo, forse mi criticherà, oppure mi rimprovererà. Se agisco di nuovo in questo modo, forse mi lascerà».

La paura di dispiacere a qualcuno è direttamente collegata alla paura di non essere amato, di venire abbandonato, e per questo chiediamo a noi stessi di essere perfetti. La stitichezza può anche indicare che ci teniamo aggrappati a convinzioni che ci danno sicurezza.

Joël soffre di stitichezza cronica. Da bambino, Joël aveva molta paura di non compiacere suo padre, un uomo autoritario che voleva che i suoi figli fossero ben educati. Diventato adulto, Joël non riusciva a capire come potesse ancora aver paura di dispiacere a qualcuno, giacché lavorava in proprio; ciononostante la stitichezza continuava. Quando gli chiesi come andava la sua relazione di coppia, mi rispose: «Siamo sposati da dodici anni, e andiamo d'amore e d'accordo». Aggiunsi: «Hai paura che qualcosa possa incrinarsi fra voi?» Ormai aveva capito: in fondo in fondo, questa paura inconscia lo induceva a fare sempre attenzione che la relazione di coppia continuasse a funzionare bene; trattenersi era diventato per lui una seconda natura, al punto che non se ne rendeva neppur conto. Il suo organismo, però, glielo sottolineava.

- **Vivo forse più per gli altri che per me?**
- **Mi aggrappo a dei princìpi, a delle convinzioni, o ad un ricordo che mi impedisce di mollar la presa?**
- **Mi trattengo perché ho paura di perdere la persona che amo?**
- **Mi trattengo dall'agire per paura di quello che gli altri possono dire o pensare?**

Coliche. Le coliche sono dolori di intensità progressiva causati da contrazioni. Sono il risultato di stress e tensioni. Una persona che impone a se stessa tensioni eccessive in ciò che fa, spesso soffre di coliche; i figli di madri ansiose, da piccolissimi spesso hanno le coliche perché il nervosismo viene percepito dal neonato che si sente insicuro.

- **Che cosa, attualmente, mi crea tensione?**

Colite. La colite è un'infiammazione del colon; affligge i bambini che hanno paura della reazione di uno dei genitori. Non vi è nulla che temano maggiormente del perdere l'amore dei genitori, sicché vivono nell'angoscia di fare la cosa sbagliata o di non fare le cose abbastanza

bene. Nell'adulto questa colite può evolvere in colite ulcerosa o in rettocolite emorragica. Qui, il genitore può essere sostituito per esempio dal datore di lavoro, dalla clientela o dal pubblico (nel caso d'un attore o d'un cantante).

- **Chiedo costantemente a me stesso d'essere praticamente perfetto, per essere certo che nessuno mi rifiuti?**

Flatulenza o **gas intestinali**. Spesso sono segno che sto aggrappato a qualcuno o a una situazione che non è più benefica per me, ma che rappresenta la mia sicurezza affettiva o materiale. I gas possono anche essere il risultato delle paure.

Personalmente, impiegai sei mesi a decidere di lasciare il lavoro al laboratorio di microbiologia per orientarmi verso la medicina dolce che non mi offriva né uno stipendio né un lavoro sicuro. Fu in quel periodo che venni maggiormente afflitta dai gas intestinali. Quando infine lasciai il lavoro che non corrispondeva più al mio potenziale, i gas cessarono. È una scelta che non ho mai rimpianto di aver fatto.

Un altro esempio: quando non tocco più il fondo, nell'acqua, ho paura. Un giorno volli scendere un fiume in canotto e, una volta partiti, mi dissero che sotto l'imbarcazione c'erano venti metri d'acqua. Al ritorno non sentivo più le gambe (paura per la sopravvivenza, collegata al centro coccigeo) e soffrii di gas intestinali per tutta la sera.

- **Di cosa ho paura?**
- **A che cosa mi aggrappo?**

Appendicite. L'infiammazione dell'appendice è spesso associata a una collera rivolta contro qualcuno che fa un uso eccessivo della propria autorità. Se la tensione creata da questa collera interiore diventa troppo intensa, può far scoppiare l'appendice, comportando in tal caso una **peritonite**.

Ho conosciuto un uomo che non si arrabbiava mai, che passava per una persona dolcissima. Era un tipo sottomesso, al servizio di tutti; aveva continue infezioni. Fu quando il padre gli annunciò che intendeva andare ad abitare con lui per un po', che ebbe il suo primo attacco d'appendicite. Giacché non sapeva dire di no, inghiottì la collera. Sei mesi più tardi si sentiva chiuso in gabbia, e non vedeva vie d'uscita. Ebbe una febbre altissima, con un nuovo attacco d'appendicite. La situazione si amplificava insieme alla sua collera interiore, sicché un mese soltanto dopo questo secondo attacco l'appendicite si trasformò in peritonite. In questo caso è ovvio che si trattava di collera trattenuta perché, visto dal di fuori, non si sarebbe detto che era un uomo collerico. In terapia, scopriamo che quest'uomo non ha mai accettato alcuna

forma di autorità: quando, da bambino, il padre lo picchiava, non reagiva, tuttavia lo detestava interiormente, cosa che aveva continuato a fare per tutta la vita. Visto da fuori era un uomo gentile, ma all'interno era pieno di collera in fermento.

Permettersi di esprimere la collera, sarebbe stato per lui agire come suo padre. Ed era una cosa che non avrebbe voluto fare per nessuna ragione.

- **C'è forse qualcuno che, con le sue azioni, mi ha risvegliato dentro una gran collera? La collera per essermi sentito schiacciato, dominato, e forse picchiato?**

Diverticolite. Si tratta dell'infiammazione di piccole ernie della mucosa intestinale, dette diverticoli. Spesso è collegata alla collera di sentirsi trattenuti in una situazione senza uscita. Possiamo sentirci schiacciati, sminuiti, ma abbiamo troppa paura per reagire. La diverticolite è frequente nelle donne che dipendono interamente dal marito, di cui hanno paura. Questa situazione le induce ad alimentare la collera, che si manifesta poi con l'infiammazione dei diverticoli.

Una mia lettrice mi disse, un giorno, di aver capito il perché della sua diverticolite: c'era un uomo che le dimostrava un grande affetto, coprendola di doni e fiori; ma più lei tentava di fargli capire di non essere in grado di offrirgli altrettanto amore, più quello raddoppiava l'ardore nel conquistarla.

Parassiti intestinali. I parassiti intestinali (tenia, ossiuri, ameba, eccetera) provengono spesso dall'impressione che qualcuno si è approfittato di noi o ci ha insozzati, che ci ha invasi, e noi ne siamo la vittima. Possono anche essere dei "ricordi di viaggio": abbiamo potuto aver paura di contrarli, oppure esserci sentiti colpevoli perché andavamo in vacanza.

I vermi nei bambini sono legati ad emozioni riguardanti qualcosa che considerano sporco. Una donna che aveva avuto i vermi durante le elementari, mi raccontò che quando la cosa accadde aveva una suora come insegnante e questa, per punirla, le faceva baciare più volte il pavimento. Ora, il pavimento era per lei qualcosa di sporco. Un'altro mi raccontò che, da bambino, gli era accaduto di vomitare vermi: questo avveniva in un periodo in cui il cugino lo sodomizzava. Una terza persona mi raccontò che nel periodo in cui aveva avuto i vermi era stata vittima di violenze sessuali.

Cancro intestinale e **colostomia (ano artificiale)**. Spesso è collegato a paure profonde, ma anche a emozioni che hanno a che vedere

con l'insozzamento. Per esempio, essere stati coinvolti, senza volerlo, in un caso di corruzione, essersi sentiti "sporchi" per abuso sessuale, essersi sentiti insozzati da una situazione, aver visto la propria reputazione insozzata da una persona del proprio ambiente, sentirci dire che siamo "guasti" perché troppo viziati, o che abbiamo un "carattere schifoso", o vivere in una stamberga insalubre che ci ripugna, o che è brutta perché non possiamo permetterci di meglio.

Marco subisce una colostomia. Quando la mamma di Marco stava per partorire, il piccolo non riusciva a entrare nel canale di parto, e il medico propose di usare il forcipe. La mamma rifiutò; il medico insistette, dicendo: «Se non prendo il forcipe, ti marcirà nel ventre». La mamma ebbe così paura che accettò. Marco mi raccontò, in terapia, che non sapeva spiegare da dove gli venisse questa paura di marcire dal di dentro. Fu solo dopo l'operazione in cui gli eliminarono una grossa parte dell'intestino, e dopo aver affrontato l'argomento della sua nascita con la madre, che lei gli rivelò l'accaduto.

- **Mi pare d'essere "nella merda" finanziariamente?**
- **Ho vissuto una forte emozione in cui mi sono sentito insozzato, denigrato, sporcato?**
- **Provo emozioni intense perché non posso permettermi una bella macchina o una bella casa, come vorrei?**

Lori ha un cancro al colon. Da bambina, ha avuto molta paura del padre che la sminuiva continuamente. Sposa un uomo molto autoritario, che non fa che denigrarla. Non potendone più, usa le ultime forze per lasciarlo. Circa sette anni dopo incontra Silvio che è molto buono con lei; mi confida che, dacché è con questo nuovo compagno, ha l'impressione di non meritare tutto questo amore. L'ex-marito le diceva sempre che non valeva niente; Lori si liberò di tutte queste emozioni del passato che riguardavano le cose dette dal padre e dall'ex-marito; comprese che quegli uomini avevano ben poca stima di sé stessi, una carenza che proiettavano su di lei; si rese conto di aver davvero creduto di non valer nulla e, riconquistando l'autostima e costruendo una sana immagine di sé, Lori guarì.

Gianpiero è un uomo che ha vissuto una situazione finanziariamente agiata per buona parte della vita. Chiede il divorzio, e lascia tutto ciò che ha alla moglie e ai figli, pensando di potersi ricostruire una nuova vita. Poco tempo dopo conosce Dorotea, se ne innamora; a Dorotea piace vivere un po' alla giornata, si adatta facilmente a tutto. Gianpiero decide di seguirla. Dorotea fa la massaggiatrice e, di quando in quando, l'animatrice in seminari sul benessere personale. Seguono insieme una quantità di formazioni, nutrendo una gran fiducia nel domani. All'inizio, per Gianpiero è un grosso cambiamento,

rispetto al suo modo di vivere di prima, e la cosa gli piace; ma, col tempo, l'idea del domani e delle restrizioni che lo aspettano diventa per lui angosciosa. Si è lasciato alle spalle una bella casa, e adesso vive in un minuscolo chalet senza alcun lusso, senza alcuna comodità. Lui, che ha sempre avuto delle belle macchine, ora deve accontentarsi di una macchinetta arrugginita, vecchia di anni. Si sente finanziariamente "nella merda" e non vede via d'uscita da questa situazione. Sviluppa un cancro all'intestino tenue e al colon.

Il retto

Il retto è la parte finale dell'intestino crasso, quella in cui si accumulano le materie fecali finché si produce il bisogno di defecare. *Rappresenta il fatto di arrivare in fondo, il punto di arrivo.* È qui che finiscono i resti della trasformazione alimentare, prima dell'evacuazione. I dolori rettali sono talvolta collegati alla non-accettazione del modo in cui finisce qualcosa in cui abbiamo investito energia.

Emorroidi. Sforzarsi di restare in una situazione ormai inadatta può far venire le emorroidi (vedere "Emorroidi" alla pagina 309).

Cancro o tumore del retto

- **Ho forse vissuto una situazione in cui ho provato vergogna, in cui mi sono sentito sporcato, insozzato?**
- **Ho forse vissuto in una situazione che considero sporca, grezza?**
- **Ritengo forse che, malgrado tutti i miei sforzi, l'esito a cui sono approdato nella relazione di coppia o nel mio lavoro sia un "bel casino", un insuccesso, sicché non riesco a staccarmi da questo pensiero?**

L'ANO

L'ano è la parte terminale dell'apparato digerente. *Rappresenta la conclusione di un processo.*

Ragadi anali. Disturbo spesso collegato all'impressione di stare in sospeso*, d'essere in attesa di un cambiamento di situazione. Per esempio, vivo con una persona ma preferirei stare con un'altra.

- **Mi sento diviso fra due situazioni, in attesa che una delle due si concretizzi?**

* N.d.T.: più evidente il riferimento in francese, dove si dice "star seduti fra due sedie".

Fistola anale o **ascesso**

- **C'è una situazione che riguarda la conclusione di un processo che mi provoca collera perché le cose non vanno come vorrei?**
- **Sono in collera perché non riesco a vedere la fine di una situazione difficile?**
- **Posso aver l'impressione che le cose non avanzino affatto, malgrado io "mi faccia un culo così"?**

Prurito anale. È spesso collegato alla paura d'essere separato dal figlio, o da qualcosa che consideriamo nostro figlio, per esempio l'azienda che abbiamo fondato.

Renato e il prurito all'ano. La moglie di Renato ha partorito in casa; lui aveva raccomandato agli suoceri di non venire nei primi giorni, perché desiderava vivere quei primi momenti di paternità con la moglie soltanto. Quando gli suoceri si presentano alla porta, lui si rifiuta di farli entrare: non avevano, secondo lui, rispettato la sua richiesta. Il prurito anale è cominciato dopo questo evento; in seguito, ogni volta che doveva allontanarsi da casa per ragioni di lavoro, si preoccupava per il figlio, ritenendo sua moglie non sufficientemente materna.

- **Ho forse paura che mi portino via mio figlio, o qualcosa che considero tale?**
- **Ho l'impressione d'essere stato separato da una parte di me stesso?**

CAPITOLO XVIII

L'apparato genitale e il seno

Per permettere la sopravvivenza del genere umano, è essenziale la funzione della riproduzione il cui primo ruolo è proprio di garantire la continuità della specie.

Ma perché dunque garantire la continuità della specie? Perché ci possa essere un'evoluzione; se non c'è continuità, nessuna evoluzione è possibile. L'aspetto femminile è complementare all'aspetto maschile, proprio come la mano destra e la mano sinistra sono fra loro complementari: forse che possiamo applaudire con una mano sola? La creazione viene dall'unione. Per questo, consciamente o inconsciamente, ci sentiamo attratti verso l'altro aspetto di noi stessi, ed è grazie al riunirsi dei due complementi che può compiersi quella fusione che è la creazione. Questa fusione può aver luogo sul piano fisico o su altri piani, quelli ai quali tenderanno gli uomini risvegliati. Bisogna anche sapere che l'energia sessuale è l'energia più forte del corpo, e che è collegata all'energia del centro laringeo (gola), il centro della creatività.

Spesso, quando si presenta un problema che riguarda gli organi della riproduzione, questo coinvolge anche la gola, la tiroide o le vie respiratorie. Basta notare il cambiamento di voce che si produce nei ragazzi durante la pubertà.

L'apparato riproduttivo riguarda dunque la nostra femminilità o mascolinità rispetto alle nostre relazioni con gli altri.

APPARATO RIPRODUTTIVO FEMMINILE

Sarà principalmente questione di ovaie, tube, utero e vagina.

I disturbi che riguardano l'apparato riproduttivo femminile sono collegati:

— al rifiuto della propria femminilità;
— a un senso di colpa o di rivolta nei confronti di incesto, violenza o aborto;
— a problemi che hanno a che vedere con la propria famiglia (nascita, separazione, perdita di un membro della famiglia, sofferenza della madre, eccetera);

— a un senso di colpa legato a tabù sessuali (convinzioni errate);
— al bisogno di proteggersi dalla relazioni sessuali.

Le ovaie

Le ovaie sono due ghiandole che secernono, a turno, l'ovulo che potrà unirsi allo spermatozoo. Inoltre secernono ormoni (estrogeni, progesterone) che determinano l'aspetto femminile e servono allo sviluppo della mucosa uterina per consentire la fecondazione e lo sviluppo dell'ovulo.

Le ovaie rappresentano la femminilità e la creatività, perché è grazie ad esse che la donna può dare la vita. La creatività può riguardare tanto la nascita di un figlio quanto quella di un progetto.

Dolori alle ovaie. Possono essere collegati alla difficoltà di accettare la condizione femminile, vuoi perché abbiamo visto nostra madre dominata, sottomessa e come cancellata di fronte a nostro padre, vuoi perché i nostri fratelli godevano di privilegi che non ci erano concessi, vuoi perché sentiamo che è difficile assumere il posto che ci compete in un mondo diretto e governato in gran parte da uomini. I dolori ovarici possono provenire anche da una preoccupazione nei confronti di un figlio o di un progetto che desideriamo mettere in cantiere.

Ho osservato che mi accadeva, a volte, di avere male alle ovaie prima di accingermi a scrivere un libro. Questo traduceva una certa inquietudine, del tipo «sarò in grado di far stare tutto quello che ho in mente in un libro interessante?»

- **Mi sento delusa o triste per essere una donna?**
- **Sono disperata perché non riesco a rimanere incinta?**
- **Sono in ansia per mio figlio o per un progetto che mi sta a cuore?**

Ovarite. È un'infiammazione di un'ovaia che può essere legata a collera o senso di ribellione nei confronti della nostra condizione di donna, o rispetto alla condizione delle donne in generale.

- **Sono in collera perché sono una donna, o per quello che le donne devono subire?**

Cisti ovarica. La cisti ovarica risulta molto spesso dal dolore per una perdita o da una grande delusione proveniente dalla nostra creatività. Può trattarsi dell'aborto di un progetto, di un feto, oppure della morte di un figlio, o della difficoltà di procreare.

- **Ho forse perso quella che ritenevo una partita con me stessa?**
- **Sono forse disperata, perché non riesco a rimanere incinta?**

Cancro all'ovaia. Il cancro all'ovaia, proprio come la ciste ovarica, è legato al dolore di una perdita che riguarda un progetto o un bambino ma, in questo caso, al dolore per quella perdita si aggiunge un senso di colpa.

Andreina ha un cancro alle ovaie dopo un aborto; crede di aver commesso un assassinio.

Al dolore per quella perdita, amplificato dal senso di colpa, possono aggiungersi altre emozioni, quali la collera, il disgusto e addirittura l'odio. Può essere che detestiamo l'uomo che si è rifiutato di assumersi le sue responsabilità, o che ci ha portate a ricorrere all'aborto.

Va anche sottolineato che il cancro all'ovaia è tre volte più frequente nelle donne che non hanno figli: non sarà una profonda svalutazione della propria femminilità, dovuta al fatto di non aver potuto dare la vita?

- **Mi sento forse colpevole di aver perso un figlio?**
- **Mi svaluto, o provo rimpianto per non aver dato la vita?**

Le tube uterine

Le tube sono le vie di escrezione dell'ovulo, situate fra l'ovaia e l'utero. Essendo il luogo di incontro fra ovulo e spermatozoo, *riguardano la relazione (comunicazione) fra l'uomo e la donna* (perlopiù partner o ex-partner sessuale).

Dolore a una tuba. Si tratta di un conflitto di comunicazione maschile-femminile. La donna può essere in collera o frustrata perché ha l'impressione che il suo partner non risponda alle sue aspettative.

- **Provo forse frustrazione nei confronti del mio partner sessuale?**

Fibroma alle tube. È connesso con un senso di svalutazione che riguarda la nostra relazione di coppia. Per esempio, possiamo colpevolizzarci di far soffrire i bambini a causa di difficoltà nella relazione di coppia.

Salpingite. È un'infiammazione di una o di entrambe le tube.

- **Sono in collera con gli uomini o con un uomo che non mi rispetta, o che non tiene fede agli impegni presi?**
- **Sono stata in collera con un partner, o un ex-partner sessuale?**

Alina ha la salpingite. È separata da Franco da quasi sette mesi; hanno un bambino di due anni. Franco è spagnolo e, con l'autorizzazione di Alina, porta il bambino in Spagna per un mese, durante l'estate. Alina ne approfitta per fare un viaggio per conto suo. Il ritorno di Franco è previsto qualche giorno dopo il suo, ma i giorni passano e lei

non ha alcuna notizia. Preoccupatissima lo chiama in Spagna, e lui le dice che prolunga il soggiorno di un mese. Alina non può farci nulla, ha dato il suo permesso. Prova una grande collera nei confronti del suo ex-marito, che non ha rispettato l'intesa iniziale; ha l'impressione di essere stata manipolata, e inoltre ha paura che le tolgano il bambino.

Gravidanza extrauterina (intratubarica). La fecondazione avviene nel primo terzo delle tube dopodiché solitamente l'ovulo giunge fino all'utero dove comincia a dividersi. Se questo tragitto viene a mancare, l'ovulo si ingrandisce dentro la tuba, e può farla scoppiare: è la cosiddetta gravidanza extrauterina. Spesso sta a indicare che la donna si trattiene dall'avere un figlio: l'ovulo è trattenuto, e questo "trattenersi" può essere del tutto inconscio.

Céline ha avuto due gravidanze extrauterine. Da due anni vive con un uomo più giovane che ha un ardente desiderio di paternità; Céline però ha già avuto un figlio diversi anni prima, che ha dovuto dare in affidamento perché non si poteva permettere di mantenerlo: il suo partner di allora l'aveva abbandonata, e lei non possedeva nulla. Ora, per far piacere all'uomo che ama, accetta comunque l'eventualità di una nuova gravidanza; pochi mesi più tardi, forti dolori addominali la costringono al ricovero: è sì incinta, ma si tratta di una gravidanza extrauterina. I medici devono procedere all'asportazione della tuba. Per lei e per il marito, è una profonda delusione.

Nuovo tentativo: anche questa volta si conclude con una gravidanza extrauterina, ma questa volta la tuba va in pezzi; Céline non può dunque più dare alcun figlio al marito il quale, tuttavia, non può avercela con lei, che ha rischiato due volte la vita per avere un figlio. Inconsciamente Céline ha impedito queste due gravidanze nel timore di dover rivivere ciò che le era accaduto con la prima.

- **Mi sentivo pronta per questa gravidanza?**
- **Volevo veramente questa gravidanza?**
- **Temevo che qualcosa potesse capitare in seguito a questa gravidanza?**

L'utero

L'utero è un organo cavo, di tessuto muscolare, a forma di pera rovesciata. La parte inferiore, più stretta, sfocia nella vagina all'altezza del collo dell'utero. L'endometrio è una mucosa particolare che tappezza l'utero e subisce modifiche durante il ciclo mestruale, ispessendosi sotto l'influenza degli ormoni prodotti dall'ovaia. L'utero è il luogo dell'annidamento. *Rappresenta la famiglia.*

Fibroma all'utero. Il fibroma all'utero è un tumore formato da tessuti fibrosi; molto spesso è legato a un senso di colpa, a una preoccupazione o a rimpianti che nutriamo nei confronti della perdita o della sofferenza di un membro della famiglia (figlio, fratello o sorella), di un aborto spontaneo avvenuto quando il feto era prossimo a poter essere salvato, di un aborto subìto, e che non ci siamo perdonate, di un figlio che abbiamo dovuto dare in adozione ma che non abbiamo mai dimenticato, e per il quale nutriamo una segreta preoccupazione e rimpianto, della perdita di un figlio in un incidente, per annegamento, malattia o suicidio. In questo caso alimentiamo il dolore della sua dipartita, il rimpianto per non averlo potuto aiutare o per non avergli detto che lo amavamo. Oppure può trattarsi del non essere riuscite ad avere figli.

- **Non ho accettato la perdita di un figlio o di un familiare?**
- **Qual è dunque questo dolore, quali sono questi rimpianti che nutro rispetto al figlio che ho perso o che non ho avuto?**

Utero retroverso. La retroversione uterina è molto spesso collegata alla paura di rimanere incinta per la prima volta, o anche in casi successivi. Temiamo di non poter tenere la situazione sotto controllo. La retroversione molto spesso comporta l'asportazione dell'utero il che, inconsciamente, traduce il nostro desiderio di non aver figli o di non averne più. Questo problema colpisce soprattutto le donne che, temendo che il loro compagno voglia altri figli, si trovano così la scusa ideale per non averne più.

Prolasso dell'utero. L'utero può scendere nella vagina e manifestarsi all'esterno della vulva. Questo problema può tradurre il desiderio di por fine alle relazioni sessuali giacché questa affezione le impedisce.

- **Desidero chiudermi alle relazioni sessuali?**

È possibile che si voglia metter fine alle relazioni sessuali per punire l'altro, per timore di una nuova gravidanza, oppure perché non ci sentiamo rispettate nel nostro corpo di donna.

Cancro al collo dell'utero. È il cancro più frequente nella donna. All'inizio, l'unico sintomo è la perdita di sangue a volte minima tra un mestruo e l'altro. Il cancro del collo dell'utero denota molto spesso una profonda delusione vissuta con un partner sessuale.

- **Ho vissuto una situazione che mi ha profondamente delusa, frustrata, o che mi ha lasciato un senso di amarezza nei confronti dell'uomo che amo o che amavo (per esempio, se ci ha lasciate per un'altra)?**

Endometrite. Si tratta dell'infiammazione della mucosa uterina (endometrio). L'endometrite può risultare dal dolore di non riuscire a rimanere incinta; può essere collegata alla collera nei confronti di un partner che ci rifiuta la gioia d'essere madri, o risultare da conflitti in famiglia.

Metrorragia. Questi sanguinamenti provenienti dall'endometrio fuori dal periodo mestruale sono in genere collegati a una perdita di gioia. Provenendo dall'utero, esprimono quasi sempre una perdita di gioia collegata alla propria famiglia.

— Durante la pubertà: possono esprimere una perdita di gioia per essere stata violentata sessualmente, o perché vedo mia madre maltrattata.
— In età di procreare: possono rappresentare la perdita di gioia davanti all'impossibilità di rimanere incinta, o di fronte alla malattia o a una deformità del proprio bambino, oppure per l'allontanamento del marito, eccetera.
— Dopo la menopausa, possono essere dovuti alla preoccupazione in rapporto a qualcosa che vivono i nostri figli o i nostri nipotini.

Silvia soffre di frequenti metrorragie. L'ho incontrata durante una tournée in Francia: doveva subite un'isterectomia nelle settimane seguenti, e mi chiese quale potesse essere la causa di quel suo sanguinamento. L'interrogai a proposito dei figli, del marito: da quel lato, tutto bene. Allora le feci delle domande su sua madre. Mi raccontò di essere stata adottata; da anni faceva ricerche per ritrovare la madre naturale. Finalmente aveva trovato la traccia giusta, e le aveva scritto per informarla del desiderio di incontrarla. La lettera era stata rispedita al mittente con la dicitura: "Partita senza lasciare indirizzo".

Il sanguinamento era cominciato quando la lettera era tornata; le suggerii di affidare quella sua domanda all'Universo: se fosse stato meglio per lei non rivederla, avrebbe potuto accettare la cosa; in caso contrario, certamente l'avrebbe ritrovata. Accettò l'idea; i sanguinamenti cessarono e non ci fu bisogno di isterectomia.

Quando ci incontrammo nuovamente, un anno più tardi, Silvia mi disse di aver ritrovato la madre naturale, che viveva attualmente negli Stati Uniti; aveva finalmente potuto conoscerla.

- **Che cosa ha potuto togliermi la gioia nei riguardi della famiglia?**

Cancro dell'endometrio o **del corpo uterino**. Il cancro del corpo uterino risulta perlopiù da forti emozioni, vissute all'interno del proprio gruppo familiare (con il marito, con uno dei figli o con i nipotini). Può anche riguardare qualcuno che abbiamo amato come se fosse un figlio.

- **Ho forse vissuto un trauma emotivo, un dramma riguardante**

un membro del mio nucleo familiare?

Mestruazioni

Le mestruazioni sono una funzione naturale che proviene dalla rottura dei vasi sanguigni della mucosa uterina, quando non vi è stata fecondazione.

Disturbi mestruali. Quand'ero bambina, si diceva erroneamente che le donne con le mestruazioni "erano indisposte". Ricordo di una persona che mi raccontò che, il giorno il cui ebbe le sue prime mestruazioni, una zia materna, venendolo a sapere, le aveva detto: «Povera la mia ragazza, adesso di questa indisposizione ne avrai per quarant'anni». Ogni mese, durante le mestruazioni, stava male davvero; quando si liberò di questo influsso, i problemi mestruali cessarono.

Un'altra donna diventava *impaziente* poco prima del mestruo: si ricordò che era stata molto impaziente prima di avere le sue prime mestruazioni, perché tutte le sue amiche le avevano avute verso i dodici, tredici anni mentre a lei era accaduto soltanto nel corso del quattordicesimo anno. Aveva molta fretta di diventare donna anche lei. Portando questo ricordo a livello cosciente si liberò dell'impazienza che, ogni volta, prima delle mestruazioni, la rendeva tanto acida con le persone circostanti.

I dolori mestruali possono esprimere un rifiuto della propria femminilità. Carola aveva mal di pancia, mal di schiena e mal di gambe ogni volta che era mestruata; aveva sempre visto la mamma sottomessa al padre, e nella sua memoria emozionale stava scritto "uomo = potere e dominazione" e "donna = impotenza e sottomissione". Sicché, malgrado un aspetto molto femminile, interiormente quel suo atteggiamento esprimeva: «non vi è uomo che possa dominarmi, anche se sono una donna». Per proteggersi, cercava di aggredire o dominare gli uomini; inoltre, si compiaceva nel misurarsi in attività riservate all'altro sesso. La comparsa delle mestruazioni ogni volta le ricordava di essere una donna, e il rifiuto della sua femminilità le creava dolori al ventre sul lato sinistro (aspetto femminile, *yin*, che desiderava distruggere). Inoltre, la collera e l'impotenza per il fatto di non poter cambiar sesso si manifestavano con dolori alla fascia bassa della schiena e nelle gambe, traducendo il rifiuto di voler avanzare nella sua condizione di donna.

Quando ne parlava al medico, questi rispondeva: «È normale, per una donna»: la cosa la rendeva ancor più furiosa, perché interpretava: «Una donna è fatta per soffrire ogni mese, per servire un uomo a casa, mettere al mondo dei figli, soffrire nella gravidanza e nel parto, e poi

provare ansia per i figli». Questo genere di vita, certo non la allettava: sviluppò un'endometriosi che la condusse all'isterectomia totale, con asportazione delle tube.

Dopo l'intervento, Carola comprese che essere uomo o donna non ha nulla a che vedere con la sottomissione o la dominazione. È solo una questione di atteggiamento. Forse sua mamma aveva capito che, per essere una buona moglie, bisognava essere sottomesse, mentre Carola dominava gli uomini della sua vita, ponendosi all'estremo opposto. L'equilibrio consiste nell'accettare la complementarità fra gli aspetti maschili e femminili; un equilibrio da integrare in noi stessi. Più agiamo confinandoci in un estremo, più ci attiriamo l'estremo opposto. Il tuo coniuge è dunque qui per consentirti di ritrovare l'equilibrio.

Per concludere, i dolori mestruali possono essere collegati a una violenza sessuale; in questo caso la donna rifiuta di essere donna perché nutre un senso di colpa oppure un rancore nei confronti di colui che ha approfittato della sua condizione femminile.

- **Ho respinto la mia condizione di donna, o quella di mia madre?**
- **Ho del rancore nei confronti di un uomo?**

Mestruazioni abbondanti o **menorragia**

- **Cosa mi causa una perdita di gioia legata alla mia famiglia?**

Può trattarsi di una perdita di gioia legata al fatto di non poter avere bambini; è frequente nella donna che porta la spirale e non l'accetta. Una signora che partecipava a un mio seminario aveva perso conoscenza nel momento in cui le avevano inserito la spirale; di fatto, ciò che desiderava di più al mondo era avere un figlio, ma siccome il marito non ne voleva, lei aveva accettato, per amor suo, questo metodo di contraccezione. Ciononostante lo rifiutava. Questo le causava molti dolori, problemi alle ovaie oltre a mestruazioni abbondanti.

Endometriosi. Questa malattia è caratterizzata da presenza di mucosa uterina fuori dal luogo in cui si trova normalmente. Questa affezione è quasi sempre collegata al timore delle conseguenze della nascita di un bambino. Le donne che ne soffrono hanno a volte paura che un bambino venga a prendere il loro posto, a spezzare l'armonia di coppia, oppure temono di condurre il bambino in un mondo che, a loro volta, non hanno accettato.

Diana ha l'endometriosi. Diana ha trentasei anni, è sposata da dieci e non ha figli. Il suo caso ricorda molte altre storie simili che ho sentito in terapia, per altri casi di endometriosi. Quando Diana era bambina, il padre e la madre avevano dei momenti difficili; il papà, di cui la piccola aveva una grande stima, diceva: «Il peggior errore che può

fare un uomo, è di sposarsi e avere dei figli». In un qualche modo Diana aveva rifiutato l'idea di avere figli, il che le aveva causato inizialmente dei problemi mestruali; un anno dopo la morte del padre, si sposa e sviluppa gradualmente l'endometriosi.

Renata ha l'endometriosi. Non vuole essere contemporaneamente moglie e madre, perché ha paura che gli uomini approfittino di lei. È stata spesso testimone delle avventure paterne con altre donne, e questi eventi hanno distrutto l'immagine dell'uomo e del padre. A diciassette anni rimane incinta: l'idea del matrimonio e del ruolo materno le fa paura, e senza dir nulla al suo compagno, abortisce. A venticinque anni pensa di essere di nuovo incinta, e prende "la pillola del giorno dopo": nei giorni seguenti compaiono le mestruazioni, ma lei si sente sempre più in colpa: ha l'impressione di aver tolto la vita due volte. Pensa che la condizione femminile della donna nella coppia sia molto triste, e che quando l'uomo non vuole farsi carico della contraccezione poi tocca alla donna pagarne le conseguenze. Il senso di colpa e la paura di essere di nuovo incinta, proprio quando non intende impegnarsi in un rapporto di coppia, la conducono a sviluppare l'endometriosi; ne deriverà l'asportazione degli organi della riproduzione, il che le impedirà di mettere al mondo dei figli.

- **È possibile che non voglia avere un figlio?**
- **È possibile che non voglia che un bambino, o il mio bambino, viva qui, dove vivo io?**

Menopausa. La definitiva cessazione delle mestruazioni è tanto naturale quanto la loro comparsa; i problemi che si manifestano durante questo periodo come, tra l'altro, le vampate di calore, molto spesso provengono dalla paura di invecchiare; questa paura, a sua volta, può nasconderne altre come quella di essere meno attraente, e di vedere il nostro coniuge che si interessa a una donna più giovane; la paura di essere inutile per i nostri figli, e di renderci conto che si allontanano da noi; di vedersi invecchiare da sola (se la menopausa si presenta quando siamo sole).

- **Ho dei timori nei confronti dell'idea di invecchiare?**

Sindrome premestruale. Si tratta dell'insieme dei disturbi fisici ed emotivi che compaiono nella donna una o due settimane prima delle mestruazioni. Interessano soprattutto le donne che non si sentono comprese dal loro amante o dal marito.

Nel mondo animale, in certi periodi di stress, la femmina prova il bisogno istintivo che sia il maschio ad occuparsi di lei, che la copra se è in calore, che le fornisca il cibo e vegli sulla sua sicurezza in modo che

lei possa occuparsi soltanto di portare a termine la gravidanza.

Così è per la donna: ad un certo punto del ciclo, è più sensibile, più vulnerabile, ed è qui che prova maggiormente il bisogno di essere compresa dal partner. Se è circondata da queste attenzioni, tutto va benissimo. In caso contrario, potrà essere irritabile ed emotiva.

- **Ho il sostegno e la comprensione dell'uomo che amo?**

La vagina

La vagina è collegata alla sessualità e *rappresenta il principio femminile, ricettivo, o yin*. È il canale in cui si incontrano il principio femminile e quello maschile.

Prurito vaginale (senza infezione)

- **Sono impaziente nei confronti del mio partner sessuale?**

Vaginite. L'infiammazione della mucosa vaginale si traduce in leucorrea (perdite bianche), pruriti, bruciori e fastidio durante il coito (dispareunia).

Questa infiammazione può risultare da un'infezione dovuta ad agenti diversi: micosi (la più frequente è quella della *Candida albicans*), agenti batterici (stafilococco, streptococco, gonococco), parassiti (trichomonas, eccetera), virus (herpes).

Le vaginiti esprimono spesso collera nei confronti del partner sessuale, il senso di colpa per essersi lasciata sedurre troppo facilmente o un rifiuto nei confronti degli uomini in generale. Possono risultare anche da sensi di colpa legati a tabù sessuali (vedere "Condiloma", la storia di Charline, alla pagina seguente).

Corinne aveva una vaginite dopo l'altra. Aveva avuto un padre alcolista, e anche il marito non disdegnava qualche bicchiere di vino. Lei non aveva mai fatto il collegamento fra le vaginiti e la collera quando il marito tornava ubriaco, ma quando le chiesi che cosa fosse accaduto prima dello scatenarsi della sua ultima vaginite, mi rispose che il marito era tornato a casa ubriaco fradicio. Vedendolo ubriaco si sentiva ribollire di collera, e oltre tutto quell'uomo puzzolente d'alcol voleva avere rapporti sessuali; le vaginiti esprimevano la collera, ma dicevano anche: «Non mi toccare».

Le vaginiti che rientrano nella categoria delle malattie trasmesse sessualmente, sono quasi sempre collegate a un senso di colpa: per aver ingannato il proprio partner, per aver usato la propria sessualità a fini personali, per avere avuto relazioni con un uomo sposato, per aver avuto rapporti sessuali al di fuori del matrimonio o senza amore, eccetera.

Marie-Andrée soffre di herpes vaginale. In terapia esce fuori che,

secondo i suoi princìpi ben radicati, è male avere relazioni sessuali solo per la soddisfazione dei sensi. L'ultimo attacco di herpes è avvenuto dopo aver avuto rapporti sessuali con un uomo che non è "l'amore della sua vita", e Marie-Andrée se l'è presa con se stessa per aver ceduto così facilmente. Il giorno successivo, ha notato un inizio di herpes. Marie-Andrée vorrebbe concedersi rapporti sessuali solo con un uomo che ama profondamente, ma siccome è ancora in cerca di questo grande amore, accetta ugualmente rapporti sessuali occasionali, per i quali poi si rimprovera. Quando si libera del senso di colpa, l'herpes scompare del tutto.

- **Provo collera nei confronti del mio partner sessuale, e perché?**
- **Ci sono cose di cui mi sento colpevole, riguardo alla mia sessualità?**
- **La mia memoria emozionale contiene forse l'equivalenza "sesso = qualcosa di male, o qualcosa di sporco, eccetera"?**

Abrasioni vaginali

- **Mi sento divisa, lacerata, fra due partner sessuali?**

Ascesso o foruncoli vaginali

- **Che cosa mi provoca collera nei confronti del mio partner sessuale?**
- **Sono insoddisfatta delle nostre relazioni sessuali?**
- **È a causa di tutte le cassette pornografiche che continua a farmi vedere? È perché vedo che tenta di sedurre tutte le donne che incontra?**

Condiloma. Questo piccolo tumore benigno, di forma arrotondata, si localizza nelle mucose e in particolare sul bordo degli orifizi naturali (vulva, ano). I condilomi sono spesso associati a un senso di colpa nei confronti della nostra sessualità. Possono anche esprimere collera nei confronti degli uomini che abusano sessualmente delle persone più deboli.

- **Gli uomini mi hanno delusa?**

Charline ha delle vaginiti, provocate da *candida albicans*, da quando si è sposata, ed ora, oltre a questo, soffre di condilomi che le impediscono di avere rapporti sessuali.

Charline non ne comprende la causa, né lei né suo marito hanno mai avuto rapporti sessuali con altri partner, né prima né dopo il matrimonio. Inoltre ama profondamente il marito e la loro sessualità.

In terapia, risaliamo ad una vecchia emozione, vissuta da Charline quando aveva cinque anni. Si divertiva con un bimbo, che le esaminava la vulva. La mamma la sorprese, le diede una gran sculacciata e le

disse: «Questo, Charline, non si deve fare mai. È una cosa molto cattiva». Charline si sentiva inconsciamente colpevole ogni volta che provava piacere legato alla sessualità.

- **Sono forse alle prese con un senso di colpa, o un'emozione di collera che riguarda l'atto sessuale?**

Vaginismo. È una contrazione involontaria dei muscoli perivulvari che rende difficili e dolorosi i rapporti e persino l'esame ginecologico. Il vaginismo può anche rendere impossibile la penetrazione.

Il vaginismo è legato alla paura della penetrazione in seguito a un trauma, come la penetrazione forzata, la vista di un pene in erezione, la paura di venire violentate, eccetera.

Mirella soffre di vaginismo. Mirella a cinque anni torna a casa con una moneta in mano; la mamma le chiede da dove provengano quei soldi e lei, nella sua innocenza, risponde che glieli ha dati un signore che le ha chiesto di mettergli la mano sul pene. Quando il padre torna a casa, la madre lo mette al corrente di ciò che è accaduto. Il padre va su tutte le furie, afferra la bambina, la sbatte sul letto, le toglie le mutandine e le infila un dito in vagina per verificare se c'è dello sperma. Per Mirella il fatto di aver messo la mano sul pene dello sconosciuto non era stato traumatizzante, ma lo fu invece il gesto del padre. Non poté mai avere relazioni sessuali con un uomo, ed era praticamente impossibile anche l'esame ginecologico.

Susanna ha un grave problema di vaginismo. È sposata da anni, ma non ha mai potuto portare a termine un coito. Le sue relazioni si riassumono dunque in una serie di vicendevoli carezze. Il trauma risale all'epoca in cui Susanna aveva quattro anni: un giorno, tornando a casa dopo essere stata con un'amica, una macchina si ferma e viene apostrofata dal conducente; lei si avvicina, e vede il pene in erezione. Terrorizzata, corre a casa. Per lei, il pene di quell'uomo era smisuratamente grosso, e quando scoprì che le relazioni sessuali consistevano nell'introdurre l'organo maschile, il pene, nell'organo femminile, la vagina, ne fu terrorizzata. L'immagine del pene registrata nella sua memoria le diceva che, se mai un uomo fosse penetrato in lei con un organo simile, avrebbe potuto morire. Il suo vaginismo è dovuto a questa equivalenza, registrata nella memoria emozionale.

Secchezza vaginale

- **Ho paura dei rapporti sessuali?**
- **Sono a disagio durante i rapporti sessuali?**
- **Ho un calo di desiderio sessuale nei confronti del mio partner?**
- **Vorrei mettere freno alla mia sessualità?**

Sterilità

Che sia femminile o maschile, può provenire dalla paura inconscia di avere figli. Questo timore può essere legato all'angoscia del parto, al timore di perdere il proprio ruolo, di ricevere minori attenzioni dalla persona amata, di non essere all'altezza come genitore, o dall'ansia di condurre un bambino in questo mondo così pieno di incertezze per il futuro.

Annie e Michel celebrano il loro settimo anniversario di matrimonio. Da più di due anni, ormai, Michel spera di avere un figlio, ma Annie non è mai rimasta incinta. Si sono fatti esaminare entrambi dagli specialisti, ma a quanto pare non vi è alcun problema per nessuno dei due. È questo che li conduce da me. Annie entra in terapia di gruppo con me, e prima della fine del seminario mi dice: «Ho capito perché non riesco a rimanere incinta; sono una bimba io stessa, ho troppa paura di perdere tutte le attenzioni di Michel se dovesse nascere un bambino. So che se scelgo di crescere un giorno sarò in grado di farmi carico del ruolo di donna e di madre; solo allora potrò avere figli». Era precisamente così; Annie agiva come una bambina, superprotetta da Michel.

- **Di cosa ho paura, rispetto alla nascita di un figlio?**
- **Ho paura di mettere al mondo un figlio nell'epoca in cui viviamo?**
- **Ho paura che un bambino venga a spezzare la felicità della nostra unione o a rendermi schiava della casa, riducendo così la mia libertà d'azione?**

La gravidanza e i suoi problemi.

Le nausee. Le nausee indicano una non-accettazione totale della nuova vita che si prepara. Colpiscono soprattutto le donne che temono che la nascita di un figlio possa rappresentare una svolta non favorevole per la loro vita futura. Per esempio, una ragazza-madre che deve interrompere gli studi, una donna che è stata messa incinta dall'amante, una donna che ha una bella relazione di coppia e teme che la presenza di un bambino allontani da sé il coniuge, eccetera.

Carolina è incinta di tre mesi, soffre di nausee. Carolina lascia il suo fidanzato perché non si sente pronta a impegnarsi in una relazione di coppia; studia all'università e abita con i suoi genitori. Poco dopo la rottura del fidanzamento, scopre di essere incinta; certo non è una situazione ideale, ma è felice di questa gravidanza. È orgogliosa di annunciarla, ma i genitori non la prendono allo stesso modo: per loro è una cocente delusione. Frustrati come sono, diventano persino aggressivi nei suoi confronti; Carolina si sente colpevole, è triste per aver contrariato così tanto i suoi genitori, e contemporaneamente prova

vergogna per essere felice di essere incinta.

Gonfiori. L'edema o gonfiore alle gambe o ad altre parti del corpo è spesso collegato al fatto di sentirsi limitata dal proprio stato, nei propri desideri di andare avanti o di fare quello che ci piaceva: danzare, fare sport, fare l'amore.

- **Mi sento limitata dalla gravidanza?**

Diabete gravidico. Il diabete gravidico è in collegamento con una grande tristezza che sopravviene durante quel periodo, come ad esempio la perdita di una persona cara.

Raymonde e il diabete gravidico. Raymonde soffre di una malattia grave; il medico la avvisa che, in caso di gravidanza, rischia di morire, ma il suo desiderio di diventare madre è più forte, accetta il rischio e rimane incita. Durante la gravidanza ha sempre paura ed è rattristata da questo suo segreto, perché non ha parlato con nessuno delle possibili ripercussioni della gravidanza sulla sua malattia. Per fortuna, però, partorisce un maschietto in ottima salute; la paura e la tristezza scompariranno, insieme al diabete (cfr. "Diabete", alla pagina 332).

Eclampsia. Intossicazione durante la gravidanza caratterizzata da attacchi di convulsioni insieme a sintomi di tossiemia gravidica (albuminuria, ipertensione, edemi). È spesso collegata a un profondo senso di colpa o a rancore nei confronti del partner, in parte responsabile di questa gravidanza. A meno che non si tratti di un rifiuto totale della gravidanza e, anche, di un rifiuto di se stesse.

- **In quali circostanze sono rimasta incinta?**

Le eclampsie hanno a volte un legame con il senso di colpa per essere al mondo; la gravidanza può riaccendere quel nostro senso di colpa per essere nate.

Pruriti addominali alla fine della gravidanza

- **Sono impaziente di partorire perché non ne posso più di vedermi così enorme?**

Aborto spontaneo. È molto spesso collegato al fatto che la donna, a volte inconsciamente, non desidera questo bambino, o non si sente pronta. Può anche accadere che l'anima del bambino a sua volta non si senta pronta, e decida di ritornare da dove è venuta.

Solange e due aborti spontanei. Solange è incinta del suo primo figlio che desidera con tutto il cuore; il parto è difficile, e l'arrivo del piccolo complicato. Inoltre, non si sente affatto sostenuta dal marito.

Dieci mesi dopo la nascita del piccolo è di nuovo incinta, ma non desidera certo un altro bambino. Non sentendosi pronta e neppure abbastanza forte per un secondo figlio, abortisce spontaneamente. Un anno e mezzo più tardi, desidera un altro figlio. La gravidanza si fa attendere, ma Solange fa una novena e rimane di nuovo incinta. Questa volta va tutto bene. Dopo due anni dalla nascita del secondo figlio, è incinta di nuovo, ma in quel periodo si manifestano evidenti problemi coniugali; non vuole un altro figlio da quell'uomo, e perde il bambino. In terapia le chiedo se vede un collegamento fra i bambini non desiderati e gli aborti spontanei, e mi dice che non ci aveva mai pensato.

Parto. Fenomeno naturale per cui, portata a termine la gestazione, il bambino viene alla luce. I problemi di parto sono spesso collegati a paure (paura di partorire, di soffrire, preoccupazione per ciò che potrà accadere dopo la nascita di quel bambino). Ci sono donne che desiderano prolungare quello stato privilegiato in cui sentono il marito più pieno di attenzioni nei loro confronti; i dolori di parto possono provenire dalla convinzione che si debba soffrire per partorire, in base alla frase «Partorirai nel dolore».

Io ho avuto due cesarei. Da bambina, la mamma un giorno mi aveva parlato di una donna a cui avevano dovuto tirar fuori il figlio pezzo per pezzo, una storia che aveva prodotto in me un'immagine orrida, registrata poi dalla memoria emozionale. Mi ci vollero più di quattro anni per rimanere incinta, e credo che quell'immagine ne sia stata in parte responsabile. Il giorno in cui smisi di volere un figlio perché avevo ormai altri interessi, rimasi incinta. Un mese prima di partorire soffrivo di insonnia: questo era dovuto alla paura del parto; inconsciamente mi auguravo di avere un cesareo, in modo che il bambino non rischiasse di essere fatto a pezzi o deformato, perché era proprio questa la mia paura. Lo capii, però, solo quando presi a interessarmi di Metamedicina.

Quanti casi ho sentito, in cui i genitori fanno una richiesta al feto, e lui li accontenta! Penso a quel padre che mi raccontò di aver chiesto al bambino nel ventre di sua moglie di nascere prima che lui andasse a lavorare, ma di aspettare il mattino per consentire alla mamma di passare una buona notte. Le contrazioni più forti cominciarono alle sette e trenta, mentre il papà lasciava di solito la casa alle sette e quarantacinque. Un caso? Lascio a voi la riflessione.

Il bambino nel ventre della madre ode e prova tutto ciò che lei dice e prova: preoccupazioni, paure, angosce e gioie. Questo può avere conseguenze determinanti nella sua vita. Un uomo di trentaquattro anni aveva un'immensa paura di guidare la macchina, e non riusciva a

superarla malgrado tutte le lezioni che aveva seguito. Scoprì che, quando sua madre era incinta di lui, aveva avuto un incidente d'auto.

Un'infermiera che lavorava in un reparto di ostetricia e seguiva i miei corsi, mi raccontò di aver un giorno assistito una donna che non voleva il bambino che stava per nascere; quella donna ebbe un parto difficile, e fu necessario ricorrere al forcipe. Il bambino, quando apparve, era completamente inerte, non reagiva a nessuno stimolo; il medico lo affidò all'infermiera, chiedendole di mandarlo in un ospedale specializzato. Lei prese il piccolo fra le braccia, gli accarezzò il palmo della mano e gli disse: «Sai, la mamma non è che non vuole proprio te; ha delle difficoltà e ha bisogno di aiuto; ha bisogno di te, apriti, vedrai come ti amerà, e anche tu amerai lei. Apriti, vedrai che la vita sarà bella. Puoi dare molto alla tua mamma». Gradatamente, il piccolo cominciò a stringere il dito dell'infermiera e cinque minuti più tardi il test di vitalità del bambino dava otto decimi.

Un'altra donna aveva l'impressione di essere stata violentata da bambina, e temeva enormemente i rapporti sessuali; eppure, non era mai stata violentata. Sua madre, invece, mentre era incinta, si sentiva violentata dal marito.

Il periodo prenatale è dunque denso di conseguenze, da cui l'importanza di riempirlo di calma, fiducia e gioia. È importante comunicare con l'esserino che nascerà, prepararlo, dirgli che è atteso e amato; possiamo fargli ascoltare una bella musica dolce che potrà calmarlo dopo la nascita. La mamma è il ponte che permette a un'anima di oltrepassare la soglia di una vita nuova, il padre è il pilastro di questo ponte.

La nascita è altrettanto importante: la nostra reazione nei confronti del bambino che si presenta comporta a sua volta delle conseguenze; può sentirsi respinto, pensare che ci ha delusi, sentirsi responsabile delle nostre sofferenze. Non è mai troppo presto per parlargli, per dirgli che non è responsabile delle nostre sofferenze e per confidargli che, anche se pensavamo a una bambina, siamo felicissimi che sia un maschietto, eccetera.

Un giorno ero da amici che oggi hanno tre figli. Il padre mi disse che il piccolo Jonathan, di quattro anni, al mattino impiegava ore prima di sorridere, che bisognava cullarlo, che era sempre di pessimo umore al risveglio. Gli chiesi come fosse avvenuta la nascita: mi rispose che erano stati molto delusi perché la moglie voleva partorire in casa ma il medico non poteva venire, sicché aveva dovuto partorire in ospedale. Proposi di fare un esperimento. Dissi a lui e a sua moglie di andare da Jonathan il mattino dopo, prima che si svegliasse, e di dirgli: «Sai, Jonathan, fra poco aprirai gli occhi alla vita. Papà e mamma ti aspettano e hanno fretta di vederti arrivare. Vedrai come sarà bella la vita insieme, eccetera». Fecero dunque rivivere una nuova nascita a Jonathan; in seguito il bam-

bino si svegliò sempre di buon umore, con la fretta di alzarsi.

Il nostro risveglio rappresenta il nostro arrivo in questa vita.

Il seno.

I seni sono ghiandole a secrezione doppia. La secrezione esterna produce il colostro e il latte, quella interna fornisce gli elementi indispensabili al funzionamento di altre ghiandole.

Il seno si compone di un gruppo di ghiandole inserite in un tessuto adiposo. I loro canali, o dotti conferiscono nel capezzolo. L'areola contiene ghiandole sudoripare, ghiandole sebacee e follicoli piliferi. *Il seno rappresenta la maternità, il "nido" materno e l'affettività.*

In una donna destrimane, il seno sinistro riguarda l'aspetto materno, ossia le relazioni con le persone nei confronti delle quali si hanno atteggiamenti materni, oppure il "nido", la casa, il proprio nucleo familiare. Il seno destro, sempre per una donna destrimane, riguarda l'affettività, le persone che abbracciamo, che ci "stringiamo al petto". Per la donna mancina, vale il contrario.

Vi è però un'eccezione, di cui bisogna tener conto. Un'emozione intensa legata ad un dolore di separazione con il partner può colpire il seno destro (l'aspetto affettivo in una donna destrimane). Se però quell'emozione è in risonanza con un dolore di abbandono vissuto durante l'infanzia (quando, cioè, la mamma badava a noi) l'unico seno colpito sarà il sinistro.

La medesima situazione, in una donna mancina, colpirà il seno destro. Se entrambi i seni sono colpiti, vuol dire che l'emozione riguarda tanto l'aspetto affettivo quanto l'affetto materno.

Parrebbe che seni più voluminosi siano indice di una donna molto materna, mentre una donna con seni piccoli pare sia meno materna.

A un mio seminario partecipava una donna con seni molto piccoli, che aveva un cancro. Mi disse: «Non c'è una donna più materna di me, faccio la levatrice». Questo mi aveva lasciata interdetta, sebbene sia d'accordo nel convenire che nulla va preso alla lettera.

In seguito scoprii che le cose stavano diversamente; ecco la sua storia.

Margherita ha trentanove anni. È madre di due bambine e fa la levatrice. La sua nascita era stata molto difficile per sua madre, richiedendo più di trenta ore di travaglio. Inconsciamente Margherita era diventata levatrice per riscattare la sua stessa nascita; aiutando le altre donne a partorire, era sua madre che voleva aiutare. Margherita si era sposata e non voleva figli; tuttavia, per non rischiare di perdere il marito, accettò di essere messa incinta. Ma ecco che le responsabilità di madre cominciano a pesarle, creandole molti problemi di coppia; si separa, ma non

vuole affatto occuparsi delle bambine. La malattia diventa per lei una scusa per non assumere le proprie responsabilità di madre. Margherita aveva un senso di colpa per essere venuta al mondo perché riteneva di aver fatto soffrire la mamma con la propria nascita. Questo senso di colpa la induceva a non consentirsi la felicità familiare, inoltre non poteva dedicarsi alle sue bambine perché a sua volta era rimasta lei stessa bambina, una bambina piccola che aveva tanto bisogno che qualcuno si occupasse di lei. Era così "materna" come diceva? La sua storia dimostrava il contrario.

Displasia mammaria. Anomalia nello sviluppo di un tessuto o di un organo che si concretizza in una deformità (di forma o di volume) o in una disfunzione. La displasia mammaria può manifestarsi con un dolore che rende un seno o entrambi duri; è molto spesso espressione di pensieri duri nei confronti della nostra femminilità: possiamo averne abbastanza delle mestruazioni o degli inconvenienti collegati alla menopausa.

Mastite. Si tratta di un'infiammazione dovuta perlopiù all'ostruzione del dotto galattoforo, da cui un ingorgo di sangue che può essere molto doloroso. La mastite può essere collegata alla paura di non poter avere figli, se si manifesta in una donna senza figli (che desidera averne ma non riesce a rimanere incinta). In un'altra può invece provenire da una separazione, in presenza di conflitti della coppia.

Durante l'allattamento, può trattarsi di preoccupazioni che riguardano il bambino: può, inconsciamente, temere di perderlo o temere che possa accadergli qualcosa.

- **Ho paura di perdere le persone che mi sono care?**
- **Ho paura di non avere figli?**

Ptosi mammaria (seni cadenti)

- **È possibile che non mi senta all'altezza del mio ruolo di madre, perché prendo troppo a cuore le esperienze dei miei figli?**

Tumori al seno

Tumori benigni. Può trattarsi di una ciste (una cavità colma di liquido), di un lipoma (formato da tessuti adiposi), o di un adenoma (formatosi a spese dell'epitelio), o ancora di un adenofibroma (una proliferazione del tessuto ghiandolare accompagnata da abbondante tessuto fibroso).

I tumori benigni risultano da emozioni che ci hanno destabilizzate

nel nostro aspetto materno, o nel nostro "nido" familiare (per una donna destrimane, il seno sinistro) o affettivo (seno destro per la donna destrimane, e l'opposto per la mancina).

L'aspetto materno riguarda i nostri figli, il figlio che non abbiamo avuto (aborto, separazione), una persona con la quale ci comportiamo in modo materno (può essere la madre di cui ci prendiamo cura, il marito con il quale ci comportiamo un po' da mamma) o nei confronti della quale ci sentiamo responsabili. Il "nido" perlopiù riguarda la nostra casa.

L'aspetto affettivo riguarda le persone che portiamo nel cuore, senza necessariamente essere materne nei loro confronti. Il marito, l'amante, la madre, il padre, la suocera, il fratello, la sorella, un amico o un'amica, altri parenti, eccetera. Se sono colpiti entrambi i seni, l'emozione può allora riguardare tanto l'aspetto affettivo quanto quello materno.

Maria ha diverse cisti al seno. Ha avuto parecchi amanti che, quasi sempre, erano sposati. Non si era mai soffermata a pensare alle loro mogli, fino al giorno in cui suo fratello, che lei ama molto, piomba a casa sua disperato: racconta che sua moglie l'ha tradito. Per lui, il tradimento riguarda più la fiducia che aveva riposto in quella donna, che non le azioni da lei compiute. Maria incomincia a pensare a tutti quegli amanti che ha avuto, e al dolore che può aver causato. Maria è destrimane. Prova contemporaneamente dolore per il fratello (seno destro) e un senso di colpa per le persone che ha potuto far soffrire (seno sinistro). Dopo quella confidenza del fratello, compaiono le cisti.

Lauretta ha cinquantasette anni, e un lipoma grosso come un uovo in mezzo ai seni. Questa protuberanza, come lei stessa la chiama, è lì da così tanto tempo che non si ricorda più quand'è comparsa. Prima di sposarsi ha avuto un figlio: dal momento che sua madre voleva evitare una tale vergogna per la famiglia, l'ha convinta ad affidare il bambino, a farlo adottare. Lauretta si sposa, avrà altri figli, ma quel primo figlio ancora se lo porta nel cuore, segretamente, come se fosse stretto al petto.

Un giorno il "segreto" che riguarda quel suo primo figlio viene svelato dalla stessa Lauretta, che crede di averlo rivisto. Di fatto non lo rivedrà, ma viene a sapere che è stato adottato da bravi genitori, e che è felice. Si sente sollevata e il lipoma scompare; Lauretta dice: «La cosa che più mi preoccupava, era che potesse essere stato infelice».

- **Ho forse provato emozioni di senso di colpa, tristezza, rimpianto rispetto ad una persona che tratto come un figlio, per la quale provo affetto, o di cui mi sento responsabile?**

Tumore maligno o **cancro al seno**. Vi sono vari tipi di cancro al seno, in funzione del tessuto che viene colpito:

1. la ghiandola = adenocarcinoma

2. i canali galattofori = epitelioma intracanalare
3. il derma = melanoma

Gli **adenocarcinomi** riguardano situazioni vissute drammaticamente con il nostro partner, oppure con uno dei nostri figli o con ciò che rappresenta il nostro "nido" d'amore, o "nido" familiare.

Estella è destrimane, e ha un cancro al seno, un adenocarcinoma al seno sinistro. Estella ha cinque figli. In un bel pomeriggio d'estate, mentre sta lavando il pavimento e non vuole essere disturbata dai bambini che entrano ed escono a ogni istante, li chiude fuori. Nel frattempo la sua preferita, la più piccola, che ha due anni e mezzo e che Estella pensa stia giocando con i più grandi, riesce ad arrampicarsi sul bordo della piscina fuori terra, ci cade dentro e annega. È un dramma per la madre, che si crede responsabile e colpevole della sua morte.

- **Ho provato una forte senso di colpa, un'emozione di intenso dolore, di rifiuto, di abbandono, l'impressione d'essere accusata ingiustamente da parte del partner, di mio figlio o di una persona nei confronti della quale mi sento responsabile?**
- **Ho provato forti emozioni riguardanti il "nido" familiare (l'appartamento, la casa)?**

Gli **epiteliomi** e i **carcinomi** sono connessi a un dolore di perdita, tramite separazione o morte.

Francesca ha un cancro al seno, un epitelioma che si dichiara inizialmente al seno sinistro. Questo avviene dopo che si è separata dal marito, a cui lei stessa ha affidato i bambini. Le persone che la circondano, però, le fanno capire che una madre non abbandona mai i suoi piccoli, sicché si sente una cattiva madre, colpevole di aver abbandonato i suoi figli. Riprende con sé i bambini e guarisce.

Sette anni dopo, però, perderà la sua migliore amica in un incidente. Era più che una sorella per lei; Francesca si sente lacerata, come se fosse morta una parte di lei. Sei mesi dopo avrà un epitelioma, questa volta al seno destro. Le viene spiegato che si tratta di una metastasi di quel primo cancro, ma quando andiamo ad esaminare la causa, ci rendiamo conto che in entrambi i casi siamo davanti a dolore da separazione: il primo legato ai figli (seno sinistro, perché Francesca è destrimane) e il secondo ad un'amica per la quale provava un grande affetto (seno destro).

- **Ho provato forti emozioni dopo l'allontanamento o la morte di una persona a cui ero molto affezionata?**
- **Mi sono forse sentita svalutata come donna, in seguito alla**

rottura di una relazione o dopo essere stata lasciata dall'uomo che amavo?

Il **melanoma** è connesso con un dolore proveniente da vergogna, senso di insozzamento, mutilazione (l'asportazione di un arto, o di un seno).

Gilberta ha contemporaneamente un melanoma e un adenocarcinoma al seno sinistro. Gilberta sarà la causa del matrimonio dei suoi genitori, giacché sua madre rimane incinta prima del matrimonio. La mamma, che non vive un rapporto di coppia felice, gliene accolla la colpa; inoltre, all'età di otto anni, Gilberta viene violentata da un cugino e quando sua madre la scopre con le gambe insanguinate, la picchia. Diventata adulta, anche Gilberta resta incinta senza essersi sposata; pensa: «Io non voglio addossare la colpa di questa gravidanza a mia figlia», e sceglie di non sposarsi, tirando su la bambina da sola. Quando sua figlia giunge all'età adulta, la rimprovererà per averla privata di un padre a causa della sua scelta. Si spingerà addirittura a chiederle gli alimenti che avrebbe potuto ricevere dal padre se sua madre l'avesse fatta riconoscere da lui. Questa storia sarà per Gilberta il colpo di grazia. Dice alla figlia: «Mi hai uccisa», tanto la cosa la ferisce. Pochi mesi più tardi Gilberta scopre una massa nel seno sinistro (è destrimane).

Questo cancro è contemporaneamente in risonanza con il senso di colpa per essere nata, la vergogna per essere stata violentata dal cugino e con il senso di colpa nei confronti della propria figlia. Il cancro avrà ragione di lei, ma Gilberta se ne andrà serenamente, essendosi nel frattempo liberata dei sensi di colpa nei confronti della madre e della figlia e dell'odio per gli uomini, in particolare per il cugino.

- **Mi sono sentita svalutata esteticamente in seguito ad un intervento che mi ha sfigurata o mutilata?**
- **Mi sono sentita aggredita o insozzata nella mia reputazione di donna, o nel corpo, da uno o più abusi sessuali?**
- **Mi sono sentita svalutata come donna, scoprendo che l'uomo in cui avevo fiducia mi ha tradita?**

I **neurinomi** sono piccoli tumori benigni localizzati sulle terminazioni nervose; esprimono l'avversione per l'essere toccata, in risonanza con il ricordo d'essere stata palpeggiata soprattutto sul seno.

Francesca ha un neurinoma al seno destro. Da adolescente, una vicina le ha dato lavoro come baby-sitter; il marito di costei, però, ne approfitta regolarmente, all'insaputa della moglie, per metterla alle strette e poi palpeggiarle il seno. Francesca non vuol più tornare a

occuparsi dei bambini della vicina, ma sua madre la costringe a farlo. Appena vede quell'uomo, fa del suo meglio per evitarlo, ma lui è una vecchia volpe, e la acchiappa sempre.

Francesca diventa adulta e si sposa. Il marito ha una passione particolare per i seni, e tutte le volte che vuole accarezzarle un seno lei reagisce, sicché molto spesso i loro rapporti amorosi si trasformano in conflitti. In seguito, sotto la pelle del seno, le si formano delle palline che si muovono; Francesca va dal medico, fa degli esami, e scopre di avere dei neurinomi su entrambi i seni.

Durante la terapia, Francesca mi confesserà: «Se tu sapessi quante volte mi sono augurata di non avere più i seni, perché non mi palpeggiassero più».

- **Ho vissuto emozioni intense collegate a palpeggiamenti incestuosi o irrispettosi del mio corpo?**

Il seno nell'uomo

Nell'adolescente o nell'uomo, le mammelle sono collegate al lato femminile (al proprio aspetto materno).

L'adolescente può essere colpito dalla sofferenza della madre che vorrebbe proteggere, mentre nell'uomo può trattarsi di un problema che riguarda il figlio o la moglie.

Dolore al seno nell'uomo

- **Sono toccato da ciò che prova mia madre o mio figlio?**

Cancro al seno nell'uomo

Un cancro al seno nell'uomo può essere collegato ad emozioni che riguardano suo figlio.

- **Ho forse vissuto emozioni intense che riguardano uno dei miei figli, o una persona di cui mi sento responsabile?**

APPARATO RIPRODUTTIVO MASCHILE

L'apparato genitale è formato principalmente dalla prostata, dal pene e dai testicoli.

Prostata

La prostata è una ghiandola che secerne un liquido che dà allo sperma l'odore e il colore. *Rappresenta la potenza maschile* e i problemi di prostata stanno all'uomo come i problemi di menopausa alla donna. In generale si manifestano intorno alla cinquantina, sebbene alcuni uomini presentino questi problemi quando sono più giovani. Le cause, spesso, sono originate dal timore della diminuzione della potenza sessuale,

oppure della propria potenza rispetto a ciò che si fa nella vita, che si tratti di lavoro o dei nostri progetti. Un uomo con disturbi alla prostata può pensare: «Se le mie prestazioni si abbassano, nessuno mi vorrà più».

Dolore alla prostata. Il dolore alla prostata colpisce soprattutto gli uomini che hanno difficoltà ad accettare un calo delle loro prestazioni fisiche o sessuali, che temono di perdere l'amore della loro partner se non possono più soddisfarla, o che temono di perdere il lavoro, se sono uomini brillanti. Se le emozioni collegate a questo calo di potere maschile perdurano o si intensificano, possono favorire la comparsa di un cancro alla prostata.

Cancro alla prostata. Romeo era presidente di una società che stava subendo enormi difficoltà. Dovette congedare buona parte del personale, fra cui molta gente che lavorava per lui da anni. Lasciando l'officina, il giorno in cui prese questa decisione, guardò il parcheggio pieno di macchine abbastanza nuove; pensò a tutti quegli operai per cui era stato come un buon padre di famiglia, e si chiese come avrebbero fatto per pagarsi la macchina. In quell'istante sentì un dolore acuto alla prostata; al momento non vi fece caso, imputandolo allo stress.

La situazione dell'azienda peggiorò, e si arrivò alla chiusura. Per lui, questo voleva dire non valer più nulla; inoltre si sentiva impotente e colpevole per dover licenziare i suoi operai. Sei mesi più tardi verrà operato di prostata: ha un cancro.

Ernesto e il cancro alla prostata. Ernesto fa l'imprenditore; da anni lavora per un'azienda internazionale e si occupa di importanti contratti insieme a una squadra di dinamici collaboratori. Viaggia dappertutto: in Nordafrica, in Sudamerica, eccetera; quando raggiunge la cinquantina, l'azienda per cui lavora comincia a non affidargli più quelle sfide che tanto gli piacevano; Ernesto si preoccupa per quel calo nelle prestazioni lavorative, e teme di perdere il posto. A questo punto incominciano i problemi di prostata, che degenerano in un cancro. Ernesto viene messo in convalescenza, e cambia completamente tipo di vita: adotta una sana alimentazione, si concede tutti i piaceri che aveva sempre rinviato (la pesca alla trota, la vita all'aria aperta, eccetera); si dà due anni per recuperare, e guarisce. Torna allora al lavoro e gli tolgono altre responsabilità, sicché la paura di essere inadeguato ritorna, più forte di prima. Tre mesi dopo essere tornato, ha una ricaduta. Quando ne parliamo insieme, mi dice di non essere in grado di lasciare il lavoro che rappresenta la sua sicurezza. Alla causa principale del suo senso di impotenza, la riduzione delle responsabilità in funzione dell'età, si

aggiunge ora un nuovo senso di impotenza rispetto alla sicurezza.

- **Temo di perdere l'amore o l'interesse della mia partner se non posso più soddisfarla?**
- **Temo di perdere il mio lavoro, se non posso più svolgere tutti i compiti che il mio stato richiede?**

Prostatite. L'infiammazione della prostata è spesso accompagnata da ipertrofia della ghiandola e da dolori alla minzione. Esprime quasi sempre la frustrazione nel vedere le proprie capacità diminuire, o la collera nei confronti di osservazioni del tipo "Non hai più vent'anni", "non puoi più fare tutto quello che facevi una volta", "meglio lasciar perdere", "non ci riuscirai", "invecchi", "sarebbe tempo di pensare alla pensione", eccetera.

- **Sono in collera o frustrato davanti alla diminuzione delle mie capacità o a causa delle osservazioni altrui circa elementi che per me costituiscono il mio valore di uomo?**

Calcoli alla prostata. Traducono un accumularsi di paure nei confronti dei propri desideri di realizzazione, ma possono anche provenire da un accumulo di pensieri duri nei confronti delle donne o di una donna in particolare, vuoi la moglie attuale, vuoi un'ex-partner.

- **Quale pensiero sfavorevole riguardo al mio valore d'uomo sto alimentando?**

Pene

Così come la vagina rappresenta il principio ricettivo yin, il pene *rappresenta il principio maschile attivo o yang*. In certe religioni di stampo patriarcale, il pene, detto anche fallo, è oggetto di venerazione; neppure Freud sfugge a questa tendenza patriarcale quando enuncia che la libido è fondamentalmente d'essenza maschile e che la donna è in cerca di una compensazione per la perdita del pene. Questo ci induce a capire quale valore sia stato accordato alla potenza maschile (principio maschile), e come molti uomini si sentano poi costretti a offrire delle grandi prestazioni sessuali malgrado le difficoltà che questo può comportare.

Fimosi. Anomala strettezza dell'orifizio prepuziale, che si oppone all'azione di scoprire il glande, ossia la punta del pene; comporta fastidio durante la minzione e un'irritazione locale. Quando persiste oltre i sei mesi di età, può indicare un senso di disagio rispetto all'essere un maschio: il bambino non osa assumere il proprio ruolo maschile, forse perché i genitori desideravano una bimba.

Difficoltà di erezione o **impotenza**. I problemi di erezione possono sopravvenire:

— negli uomini che considerano le donne come la loro madre (desiderano opporre resistenza alla loro moglie proprio come volevano opporre resistenza alla madre);
— quando un uomo nutre un rancore nei confronti della sua ex-partner sessuale, che l'ha lasciato;
— quando un uomo si sente tradito dalla sua partner.

- **Nutro ancora rancore verso un'ex-partner sessuale?**
- **Mi sento colpevole perché provo piacere con la mia nuova compagna?**

Mario ha un problema di erezione. Ha quattordici anni quando si lascia sedurre da una donna molto più grande di lui; Mario è vergine, la donna lo invita a casa sua e se lo porta a letto. Le sue carezze sono sensazioni nuove, molto forti per lui, che lo inducono a eiaculare molto rapidamente. La donna lo prende in giro per la sua inesperienza e, frustrata, lo ridicolizza. Obbliga Mario a ricominciare, ma lui non riesce ad avere un'erezione. Allora la donna lo denigra ancora di più; questa prima esperienza sessuale sarà per lui traumatica. In seguito, la paura di venire ridicolizzato lo renderà incapace di avere un'erezione davanti a una donna; ripiegherà sulla masturbazione, trovando così una soluzione al problema. Sarà l'amore di una donna comprensiva a indurlo a consultarmi; bisognerà liberare dalla sua memoria emozionale questa chiave di lettura dell'atto sessuale: "inefficienza = essere ridicolo". Bisognerà trasformarla in "atto sessuale = atto d'amore fra due persone", il che non ha nulla a che fare con le prestazioni. Si tratta di una "comunione" di tenerezza e d'amore, della condivisione di momenti piacevoli per entrambi.

Problemi di penetrazione. Gli uomini che hanno questo problema, sono spesso stati testimoni dei lamenti della madre, che diceva al loro padre: «Basta, mi fai male», o delle lacrime della sorella di cui il padre ha abusato.

Roberto è incapace di penetrare una donna. Da bambino, per curiosità, era dedito a giochi sessuali con le sorelle, e chiamava questi giochi "giocare al papà e alla mamma". Un giorno, mentre aveva il pene in erezione, volle tentare di introdurlo nella vagina della sorella la quale si mise a urlare dalla paura. La mamma arrivò all'istante, e Roberto rimase bloccato in questa emozione che gli impediva di penetrare una donna. Si era sentito terribilmente colpevole e provava molta vergogna per il suo gesto, e dovette inoltre promettere alla mamma di non farlo mai più.

Tagli e **sanguinamento del pene**. I tagli sul pene, e particolarmente sul glande, vicino all'orifizio dell'uretra, esprimono spesso una perdita di gioia. L'uomo può sentirsi usato come oggetto di piacere della sua partner, oppure non concedersi la possibilità di provare piacere sessuale dopo una separazione o un divorzio di cui attribuisce a se stesso la colpa.

- **Mi sento colpevole perché provo piacere sessuale?**
- **Mi sento usato per il piacere sessuale altrui?**

Eiaculazione precoce. Il fenomeno dell'eiaculazione precoce è molto frequente; pare sia legato alla scoperta della sessualità da parte del maschio, nel momento in cui comincia a masturbarsi. Giacché si sente colpevole a causa dei tabù culturali, lo fa molto in fretta; così, le sue prime esperienze sessuali sono spesso oggetto di una rapida eccitazione. La rapidità nell'eiaculare sarebbe dunque inconsciamente provocata dalla ricerca delle proprie prime esperienze; la soluzione consiste, per l'uomo, nel riscoprire un piacere sessuale legato di nuovo alla masturbazione, ma questa volta libero dal senso di colpa e tentando di ritardare gradualmente il proprio orgasmo.

Può influire anche l'importanza che viene accordata alla propria partner: di solito, gli uomini che hanno molto a cuore la soddisfazione della loro compagna, raramente soffrono di eiaculazione precoce, mentre quelli che sono più concentrati sul proprio piacere possono presentare questo problema; può anche essere un mezzo più o meno cosciente per opporre resistenza al predominio della propria partner.

Una coppia si rivolse a me per un problema di eiaculazione precoce dopo aver cercato molte soluzioni. La donna era un vero controllore, che passava il tempo a dire al marito che cosa doveva fare e non fare; lui si piegava ai suoi voleri, per non avere discussioni e non separarsi. Si rivaleva però sul piano sessuale, opponendo resistenza alla possibilità di soddisfarla. Quando la donna comprese, modificò l'atteggiamento nei confronti del marito senza chiedergli, questa volta, di cambiare, che era quanto aveva fatto in passato. Sentendosi amato per com'era, l'uomo riuscì a lasciarsi andare, ad amarla dandosi a lei senza più resistenza; il problema scomparve.

- **Questo problema di eiaculazione precoce cosa produce?**

Se si tratta di una diminuzione del proprio piacere, bisognerà indagare fra i sensi di colpa; se provoca problemi di coppia, significa che questi esistevano già al di fuori della sessualità: può ad esempio trattarsi delle aspettative della propria compagna, che creano tensione.

Assenza di eiaculazione o **impossibilità di avere un'eiaculazio-**

ne durante il coito. Questo problema rappresenta la difficoltà di un uomo ad abbandonarsi a una donna, vuoi perché ha troppe preoccupazioni, vuoi perché sta sulle sue di fronte alla donna, a causa di ferite ricevute sul piano emotivo oppure per bisogno di dominare o di conservare il suo potere maschile.

Infezioni e malattie veneree. Sono spesso il risultato di sensi di colpa sessuali, connessi a un cambiamento di partner: sensi di colpa legati a convinzioni che provengono dalla nostra educazione religiosa o familiare, senso di colpa per aver avuto relazioni sessuali solo per il piacere dei sensi, senso di colpa per avere rapporti sessuali con una persona dello stesso sesso, eccetera.

È interessante osservare che i partner che vivono una relazione di coppia armoniosa, che si tratti di coppie etero o omosessuali, sono raramente soggetti a queste malattie.

- **Di cosa mi sono sentito colpevole?**

Testicoli

I testicoli sono il centro di produzione degli spermatozoi (secrezione esterna) e dell'ormone maschile testosterone (secrezione interna). Stanno all'uomo come le ovaie alla donna. *Rappresentano il principio maschile, yang, nonché la creatività per l'uomo*. I disturbi ai testicoli possono provenire dal vissuto della propria mascolinità, oppure da una tristezza profonda che riguarda la propria paternità.

Dolori ai testicoli. I dolori ai testicoli sono spesso collegati al fatto di non essersi sentiti accettati o amati in quanto di sesso maschile.

Rolando ha male ai testicoli, oltre a problemi di sordità e di olfatto. Quand'era bambino, le sue sorelle maggiori giocavano con lui come se fosse stato una bambola; gli tenevano i capelli lunghi, lo vestivano come una bimba e questo finché non arrivò un'ulteriore sorellina. A questo punto lo lasciarono da parte, gli tagliarono i capelli e lo vestirono finalmente da maschietto. Rolando aveva l'impressione di non essere mai stato accettato come maschio, e che mai sarebbe stato accettato finché fosse stato in questo corpo maschile. In seguito non riuscì mai ad accettare che qualcuno volesse cambiare anche solo un dettaglio della sua personalità, e si chiuse agli altri (il che spiega la sordità). Ma in fondo al cuore rimaneva il dolore di essere stato rifiutato in quanto uomo.

Il suo secondo figlio viveva un problema di rifiuto molto simile: la moglie di Rolando desiderava molto una bambina e fu delusa dall'avere un maschietto. Il figlio annegò nell'alcol e nella droga il senso di colpa per essere al mondo. Rolando, attraverso l'esperienza del figlio, riuscì a

capire la propria sofferenza e comprese anche le sorelle che l'avevano visto come una bambola viva, senza peraltro rifiutarlo come maschietto. Semplicemente, l'avevano messo da parte perché affascinate dall'arrivo di un altro neonato, ovvero un'altra bambola viva. Si rese allora conto di non essere mai stato rifiutato per ciò che era, ma di essere servito, temporaneamente, a rendere felici delle ragazzine.

Infine aiutò suo figlio, facendogli capire che la mamma avrebbe preferito una bimba prima di conoscere lui, ma che poi non l'avrebbe scambiato per tutto l'oro del mondo con una bambina. Era stata delusa rispetto alle sue aspettative, non dall'arrivo di quel bambino.

- **Mi sono sentito respinto come maschio?**

Crampi ai testicoli. Un uomo soffriva di sporadici dolori ai testicoli, dopo i rapporti sessuali. Si rese conto che sentiva questi disturbi ogni volta che si sentiva colpevole di provare piacere sessuale.

Il suo male scomparve quando ne prese coscienza e si concesse di poter provare piacere.

- **Mi sento forse colpevole di provare piacere con la mia partner?**

Cancro al testicolo. Il cancro può risultare da un senso di colpa che ci induce a distruggerci. Può essere associato a una perdita del gusto per la vita, o a un desiderio di colpevolizzare la persona che riteniamo responsabile della nostra sofferenza. Colpisce un testicolo o entrambi se non accettiamo la nostra mascolinità, perché ci sentiamo rifiutati come bambino o come uomo, o se un trauma emotivo che riguarda un nostro figlio ci ha tolto la voglia di vivere.

Benedetto e il cancro al testicolo. Benedetto ha ventotto anni, è l'ultimo di cinque figli; ha una sorella e tre fratelli. Quando è nato, la mamma, che desiderava tanto una bambina, si è mostrata delusa; Benedetto non si sente a suo agio in un corpo di maschietto, sicché rifiuta la propria mascolinità. A scuola ha dei problemi con gli altri maschi, perché ha orrore di tutti i giochi e gli sport aggressivi, e si trova molto meglio con le bambine. Ha un carattere dolce e gentile, e il suo corpo presenta caratteristiche femminili, senza che per questo sia effeminato. Ha un fratello più vecchio di sette anni, un tipo molto mascolino che lo prende in giro chiamandolo "bambina" e "checca". Benedetto rifiuta di nuovo questo aspetto della mascolinità che è rappresentato dal fratello. A ventitre anni si sposa e, due anni dopo il matrimonio, la moglie lo lascia. Questo nuovo rifiuto provoca uno scoramento profondo e l'impressione di non valer nulla rispetto agli altri uomini.

Anche Gilberto ha un cancro al testicolo. A tredici anni è portiere di hockey e deve cedere il posto a un altro che dicono sia migliore. La

sua prima fidanzatina lo lascia per un altro. Quanto alla seconda fidanzata, la scopre fra le braccia di un altro uomo. Lei torna da lui, lo sposa. In seguito, lo lascia di nuovo per un altro uomo. Questo lo induce a uno scoraggiamento profondo, che si riassume in: «Come uomo non valgo niente, gli altri sono sempre migliori di me».

Jean-Marc ha anche lui il cancro ai testicoli. È medico, ha due figli che sono la sua gioia di vivere. Il suo bambino di sei anni, che era sempre stato pieno di salute, perde l'appetito, si lamenta di stanchezza e di nausea. Jean-Marc gli fa tutti gli esami possibili per capire di cosa si tratta, e dai risultati emerge una diagnosi particolarmente funesta: leucemia mieloblastica acuta. Jean-Marc è a terra. Farà tutto il possibile per salvare il figlio, ma invano: il bambino muore sei mesi dopo. Jean-Marc diceva che avrebbe dato la vita per salvare suo figlio; rifiuta se stesso, la sua impotenza, tutte le sue conoscenze razionali (*yang*) che sono state inutili davanti alla malattia del figlio. Il suo cancro ai testicoli si manifesta tre mesi più tardi.

- **Ho pensato di non valer nulla come uomo?**
- **Ho perso una persona cara di cui mi sentivo responsabile?**

Ernia ai testicoli. L'ernia, come abbiamo già visto, si manifesta con l'uscita di un viscere fuori dalla cavità ove normalmente risiede.

Ernia ai testicoli nel bambino piccolo o nel ragazzino: può essere collegata al fatto di non essersi sentiti accolti come maschietto (vedere, in precedenza, "Dolori ai testicoli"). Può inoltre essere collegata al fatto di sentirsi bloccato in una situazione senza via d'uscita che riguarda la propria mascolinità.

Le donne che "hanno sofferto a causa degli uomini", dopo aver vissuto dolorose situazioni nelle loro relazioni con l'altro sesso (padre, amante, marito, eccetera), hanno tendenza a far ricadere sul figlio maschio questo loro dolore. Possono mostrarsi dure con il bambino, e dirgli, anche quando è molto piccolo: «Sei un buono a nulla», «Sei un deficiente», «Sei un disastro», «Sei un asino», eccetera.

Io stessa ho sofferto a lungo di questo dolore nei confronti degli uomini, che echeggiava la sofferenza vissuta quanto mio padre se n'era andato, la paura del fratello maggiore e l'impressione di essere ripetutamente rifiutata in diversi rapporti amorosi. Questo dolore mi induceva a essere a mia volta dura, e a ribaltare la mia sofferenza sugli uomini che amavo, sebbene essi fossero buoni e gentili con me. Quando nacque mio figlio, lo desideravo ardentemente: e tuttavia, mese dopo mese, senza rendermene conto, ricominciai a proiettare su di lui il mio dolore nei confronti degli uomini. A quindici mesi ebbe un'ernia al testicolo; la pediatra aveva raccomandato l'intervento chirurgico. Il giorno in cui

doveva essere operato, l'intervento venne annullato a causa di molti altri casi urgenti, e io interpretai la cosa come un segno, e decisi di parlarne con mio figlio. La sua ernia corrispondeva a un periodo della mia vita in cui me la prendevo con suo padre (come peraltro con tutti gli uomini della mia vita). Lo consideravo responsabile della mia solitudine e del senso di abbandono che provavo. Questa mia frustrazione, la proiettavo sui bambini, e in particolare su mio figlio. Gli dissi come avevo sperato nella sua venuta, quanto fosse importante lui per me e quanto l'amassi, anche se a volte lo rimbrottavo. L'ernia scomparve. Non ci fu bisogno di alcun intervento chirurgico.

È interessante notare che le donne che hanno questo dolore nei confronti degli uomini, hanno spesso dei figli gentilissimi, che hanno paura della loro madre e che fanno di tutto per compiacerla. La loro gentilezza diventa un meccanismo di difesa per evitare le sberle e i rimproveri, ma può anche esprimere: «Mamma, sarò così buono che anche se sono un uomo mi amerai». Questi ragazzi presentano spesso dei problemi agli organi genitali che si accentuano quando, nella vita di adulto, si imbattono in donne nuovamente dure o violente con loro. All'inizio questi uomini ripropongono lo schema della gentilezza ma poi, a furia di incassare sofferenza dalla loro compagna, finiscono con il richiudersi, con l'allontanarsi per proteggersi.

Sicché la donna che prova questo dolore nei confronti degli uomini in generale, può far soffrire i figli che, a loro volta, si porteranno dentro, per questo, il dolore nei confronti di tutte le donne, diventando "carinissimi" oppure dei ribelli che faranno soffrire sorelle, mogli o figlie. È un vero e proprio circolo vizioso che può essere interrotto se lo si riconosce. Che fare per liberarsene?

Smetti di essere il "carinissimo" che incassa la sofferenza altrui; ama te stesso e rispettati abbastanza per dire all'altra: «Non mi faccio più carico della tua sofferenza»; di conseguenza non ti lascerai più ferire. Se invece sei tu quello che proietta la propria sofferenza sull'altro, bisognerà guarirla perdonando a colui o a colei che a sua volta ti ha ferito con le sue parole o con gli atteggiamenti.

È altrettanto importante perdonare se stessi, altrimenti ci ritroveremo di continuo in situazioni in cui saremo per una persona occasione di sofferenza.

- **Mi sento imprigionato nel mio principio maschile dalla sofferenza proiettata su di me o dal controllo impostomi da una donna?**

Comprendere l'omosessualità

L'omosessualità non è una malattia; certamente ha le sue cause, ma soprattutto ha una sua ragion d'essere. Non fa male a nessuno, tranne

alle persone che non l'accettano. È prima di tutto un'esperienza che viene vissuta, un'esperienza diversa dall'eterosessualità, ma che mira allo stesso scopo. Lo scopo ultimo dell'essere umano è di ritornare alla propria divinità iniziale: per riuscirci, deve realizzare la funzione dei suoi due princìpi, *yin* (femminile) e *yang* (maschile). Così, quello che chiamiamo in senso generico "uomo" è un'anima con un veicolo yang e una psiche yang (pensieri maschili): è attivo, è uno che osa, è diretto, è il protettore, è colui che dà. Per integrare la polarità femminile, si sente attratto da una donna che presenta un veicolo yin e una psiche yin (è passiva, attenta, capace di ascolto, è la protetta, quella che riceve). Se un uomo si ritrova con un veicolo yang ma con una psiche yin, la legge della polarità lo conduce a sentirsi attratto verso una donna che abbia un veicolo yin e una personalità yang; se l'uomo a questo punto decide di sfruttare meglio la sua personalità yang, può accadere che la sua compagna, a sua volta, sviluppi di più la sua personalità yin; questo fenomeno avviene frequentemente nelle coppie che camminano insieme. Se invece accade che uno cominci a cambiare e che l'altro opponga resistenza al cambiamento, la legge di polarità che unisce la coppia è automaticamente trasformata, e fa sì che i due si respingano. Proprio come il polo positivo e il polo negativo si attirano, mentre due poli positivi si respingono. È così che può accadere che uno dei partner si senta attratto verso un'altra persona, in risonanza con la sua nuova polarità.

Che cosa accade dunque nell'omosessualità? Sono in atto gli stessi princìpi: se la donna rifiuta il suo principio femminile yin, sarà proprio quello che andrà a cercare in un'altra donna, sul piano fisico quanto psichico. La donna che ha rifiutato il suo aspetto di donna, scegliendo un aspetto maschile, sarà attratta da una donna femminile. Una mia cara amica gay, che ha un aspetto maschile, mi diceva di quanto, ai suoi occhi, fossero belle le donne; questa donna ha un veicolo femminile dal punto di vista degli organi, ma la sua psiche è molto maschile; di conseguenza è attratta da una persona molto femminile, con una psiche anch'essa yin. È questo il principio che la sua anima cerca di integrare, e questo vale anche per gli uomini. Non bisogna confondere l'omosessualità con le esperienze omosessuali. Ricordiamo che l'omosessualità è uno stato che certe anime devono vivere nel corso della loro incarnazione sulla Terra, mentre può accadere che altre persone ripieghino verso esperienze omosessuali in seguito a situazioni emozionali traumatizzanti.

Questo è ciò che induce molte persone a credere, nella loro ignoranza, che tutti gli omosessuali abbiano vissuto un'esperienza traumatica durante l'infanzia, tale da farli deviare verso l'omosessualità; ma non è proprio così. Può tuttavia accadere che un'anima che ha bisogno di vivere lo stato dell'omosessualità si sia anche imbattuta in una situazio-

ne tale da rinforzare questa esperienza. Ecco alcuni esempi.

Huguette viene violentata dal padre all'età di sette anni. È allora che rifiuta gli uomini, senza peraltro ripudiare la propria femminilità. Dal momento che rifiuta il principio maschile nell'uomo, lo cerca in una donna di aspetto maschile.

Quando l'ho incontrata, si stava sottoponendo all'inseminazione per rimanere incinta; mi diceva di non poter sopportare neppure la penetrazione dell'ago. Il caso era strano, perché il suo corpo addirittura fabbricava anticorpi contro gli spermatozoi; uccideva la sostanza maschile come avrebbe voluto uccidere il proprio padre.

La sua compagna, invece, di aspetto molto maschile, era la terza figlia nella sua famiglia, e sua mamma aveva ardentemente desiderato un maschietto. Essendosi sentita respinta come femmina, aveva messo da parte il proprio principio femminile per sfruttare di più il principio maschile. Ed era proprio questo principio femminile che andava cercando in un'altra donna.

Francesco è stato picchiato dal padre quand'era bambino. La mamma, invece, era con lui dolce e comprensiva. Quindi preferisce l'aspetto femminile, ed è questo che sviluppa dentro di sé, respingendo l'aspetto maschile rappresentato dal padre. Si sente sempre attratto da bei ragazzi molto virili, ma ciononostante rifiuta di ammetterlo. Sposa dunque una donna con un carattere molto *yang*, mascolina, che decide tutto da sola, che porta a casa i soldi, mentre lui si occupa dei lavori di casa e della cucina. Un giorno, lui la lascia per andare a vivere con un uomo. Francesco cerca il principio maschile che deve imparare a valorizzare.

Quando Jean-Claude era bambino, sua mamma era molto malata. Jean-Claude era consapevole dei rapporti sessuali che il padre imponeva alla mamma, malgrado la sua malattia. Mi dice: «La violentava anche sul letto di morte». Dunque Jean-Claude respinge questo aspetto della propria mascolinità. Verso i ventitre anni si fidanza con una donna bellissima, ma è incapace di avere con lei delle relazioni sessuali. Si rivolgono a un sessuologo che chiede a Jean-Claude se ha già tentato l'esperienza con un uomo. Jean-Claude lo fa; non si avvicinerà più alle donne, ma resterà attratto da uomini effeminati. Jean-Claude cerca il principio femminile; quello che non vuole, è essere come suo padre. È questo il sentire dal quale rifugge quando si tiene lontano dalle donne.

Quando nasce Dominic suo padre è praticamente sempre assente. La mamma desiderava una figlia che potesse diventare un'amica e tenerle compagnia. Questa amica sarà Dominic che, per compiacere la mamma, mette in risalto soprattutto il proprio lato femminile. Da adulto si sentirà attratto da uomini molto mascolini, che hanno l'età di suo padre. È in cerca di un padre, oltre che del proprio aspetto maschile.

Antonio è sposato con Gina da diciannove anni, e hanno due figli. Lui, a sua volta, era il quarto in famiglia. Prima che nascesse, i genitori desideravano con tutto il cuore avere una figlia, e quando è venuto al mondo un altro maschio, Antonio appunto, ne sono stati delusi. Addirittura, da bambino, gli dicevano quanto fossero stati delusi dal fatto che lui non fosse una femmina. Inconsciamente Antonio respinge il suo aspetto maschile e sfrutta maggiormente il suo aspetto femminile; durante l'adolescenza si sente attratto dai ragazzi, e questo gli fa paura. Poi incontra Gina, che è molto dolce e che nutre per lui un affetto profondo; Antonio si sposa presto, vuoi per paura di addolorare Gina, vuoi per convincersi di non essere omosessuale. È solo dopo dodici anni di matrimonio che comincia a vivere esperienze omosessuali. Si sente attratto dai ragazzi giovani, belli e dolci. Quello che cerca in loro è il suo bambino interiore, a cui non aveva permesso di esistere. Quando Antonio se ne rende conto, quando accetta il fatto di sentirsi attratto dall'altro sesso, senza peraltro dar seguito a questa sua attrazione, sceglie Gina e i suoi figli, perché quella è la fonte della sua felicità.

Vi ho raccontato questi casi per far comprendere a tutti coloro che rifiutano se stessi o hanno paura dell'omosessualità, a tutti coloro che la giudicano, ai genitori che hanno figli omosessuali, che l'omosessualità non è una malattia ereditaria, fisica o mentale; è solo la ricerca del principio complementare che l'essere umano ha bisogno di sviluppare.

Se una persona omosessuale comprende e integra il principio che va cercando in una persona dello stesso sesso, può in seguito diventare eterosessuale? Qui bisogna mettere in chiaro che non è importante essere eterosessuale piuttosto che omosessuale: ciò che conta, è sapere che l'altro è qui per aiutarci a mettere in risalto le qualità complementari alle nostre, affinché a nostra volta possiamo svilupparle e giungere ad essere psichicamente *yin* e *yang* insieme, indipendentemente dall'aspetto che predomina nel nostro veicolo fisico.

In questo modo coltiveremo entrambi i lati del nostro essere, il che ci condurrà verso l'armonia. È precisamente quello che due eterosessuali o due omosessuali possono fare insieme; che si sentano attratti consciamente o inconsciamente, la ragione è la stessa. Quanti omosessuali ignorano queste verità e vivono nel senso di colpa e nel rifiuto della loro persona, nella vergogna di venire etichettati come emarginati? C'è poi da sorprendersi se costituiscono il gruppo più colpito dalle malattie sessualmente trasmissibili e dall'AIDS? Comprendere questo potrebbe evitare loro molte sofferenze.

CAPITOLO XIX

L'apparato escretorio e il sistema ghiandolare

Si chiama escrezione l'eliminazione delle scorie liquide o solubili in acqua. L'acqua è sicuramente il prodotto liquido più importante del catabolismo cellulare: l'acqua in eccesso viene eliminata dai polmoni, dalle ghiandole sudoripare (il sudore) e dai reni. Le scorie solubili in acqua, fra cui l'urea, i sali minerali, i sali biliari, le tossine, eccetera vengono eliminate dai reni o dalle ghiandole della pelle, mentre i rifiuti solidi vengono eliminati dall'apparato digerente (intestino).

LE VIE URINARIE

Le vie urinarie si compongono dei reni, degli ureteri, della vescica e dell'uretra.

I reni

I reni sono gli organi che filtrano il sangue. Servono a eliminare le scorie e le tossine e anche per conservare l'equilibrio osmotico dei liquidi del corpo (sangue, linfa, liquido interstiziale). Le arterie del rene nascono direttamente dall'aorta. Quando penetra nel rene, l'arteria renale si suddivide in diramazioni sempre più piccole, fino a terminare nei glomeruli. Ciascun rene contiene approssimativamente un milione di glomeruli, che si occupano di filtrare il sangue. La loro continuazione, sono i tubuli. Le funzioni principali dei reni sono la regolazione della pressione arteriosa, il mantenimento dell'equilibrio elettrolitico e l'eliminazione delle scorie.

Sopra ai reni si trovano le surrenali; come i reni, anche queste altre ghiandole sono governate dal centro coccigeo che presiede alla sopravvivenza. *Di conseguenza, i reni rappresentano la nostra capacità di far fronte a ciò che potrebbe mettere in pericolo la nostra vita.* Una delle loro importanti funzioni, consiste nell'eliminare ciò che potrebbe essere tossico per l'organismo, filtrando continuamente il sangue. Sicché, quando abbiamo paura di essere aggrediti, uccisi, o temiamo di perdere tutto, di rimanere senza nulla, questa paura può colpire i reni.

Dolori ai reni. Un'esperienza vissuta proprio mentre mi dedicavo alla revisione di questo capitolo mi ha consentito di comprendere appieno a che cosa era collegata l'energia del rene.

Da qualche tempo provavo un dolore al rene sinistro, io che, da quando mi ricordo, non ho mai avuto problemi di reni. Ero andata via da sola, proprio per poter rivedere questo libro, ed ero partita per raggiungere la nostra casa delle vacanze. Stavo per prendere l'aereo quando incontrai un vicino, anche lui sul mio stesso volo: sapevo che era stato aggredito selvaggiamente nella sua proprietà, e mi raccontò dettagliatamente quello che era accaduto. Nella nostra zona, era la seconda volta che accadeva un dramma simile. In passato mi ero sentita al sicuro, con i miei due cani da guardia, ma questa volta non mi sentii più tranquilla. Dormivo "con le orecchie tese", pronta a cogliere il minimo rumore. La paura d'essere aggredita mi creò un dolore al rene sinistro. La cosa è spiegabile perché il rene sinistro è il rene femminile, quello non razionale. La mia paura non veniva infatti da un reale pericolo, bensì da un pericolo immaginario (rene sinistro). Chiesi allora a un amico di venire a dormire da noi, e il dolore scomparve.

- **Ho forse paura che qualche cosa attenti alla mia vita?**
- **Ho forse paura di perdere qualcosa che ho impiegato anni ad avere, paura che sia distrutto un sogno a cui tengo molto?**
- **Ho l'impressione che tutto mi crolli intorno?**
- **Quali paure alimento?**

Calcoli renali. Sono sali di acido urico che, a causa della loro abbondanza, possono formare nel bacinetto dei precipitati che in seguito passano negli ureteri e nella vescica. I calcoli ci permettono di trattenere ancora più liquidi e quindi più scorie. Non è forse ciò di cui non riusciamo a liberarci? Possono essere pensieri duri nei confronti di noi stessi per non essere stati più prudenti, o nei confronti altrui (persone o organizzazioni) da cui ci par d'essere stati ingannati o defraudati.

William ha i calcoli renali. È un costruttore edile, e ha ammassato una piccola fortuna per quando andrà in pensione, fra qualche anno. Un cliente, però, lo accusa di non aver rispettato le clausole contrattuali, e gli fa causa davanti alla Commissione Edilizia. William si trova obbligato ad assumere prima uno, poi due, poi diversi avvocati per difendersi. Il processo durerà anni interi, anni d'inferno per William che vede i suoi risparmi sciogliersi come neve al sole, in onorari da pagare agli avvocati.

Questo processo gli costerà buona parte della piccola fortuna che, anno dopo anno, aveva messo da parte. William è arrabbiato con i responsabili della Commissione Edilizia ma anche con gli avvocati

che, secondo lui, hanno approfittato della situazione per arricchirsi a sue spese. Ogni volta che ci pensa, sente salirgli dentro una grande collera per essere stato depredato a quel modo, e per dover rimandare il suo pensionamento, che era invece un suo sogno.

Silvano ha i calcoli renali. Silvano è il maggiore dei suoi fratelli, e vive alla fattoria. Il papà si aspetta molto da lui che è, inoltre, il confidente della mamma. Alla morte del padre ne assume i compiti: lavora senza sosta, non ha tempo per divertirsi. Inoltre la mamma gli propone di comprare la fattoria in modo da poter distribuire parte dell'eredità ai fratelli e alle sorelle, e Silvano accetta per compiacere la madre. Una volta comprata la fattoria, incomincia a manifestare delle allergie agli animali; la fattoria per lui è un fardello, ci lavora di continuo senza gioia, si inasprisce, diventa amaro e duro nel suo modo di esprimersi. Non accetta critiche. Ha l'impressione di essere stato fregato, che le sorelle abbiano tratto profitto da questa faccenda mentre a lui tocca solo sgobbare.

Il nefrone.

Il nefrone è l'unità funzionale del rene; è costituita da un glomerulo (che filtra il sangue) e dai tubuli renali (preposti al riassorbimento di glucosio, elettroliti e aminoacidi, e all'escrezione di creatinina, potassio in eccesso e idrogeno). Un rene umano contiene circa un milione di nefroni.

Glomerulonefrite. Si tratta di un'affezione infiammatoria ai glomeruli renali. Spesso è collegata ad un senso di annientamento, riferito ad un sogno, a progetti sui quali puntavamo, oppure a qualche cosa che abbiamo costruito o ammassato. Inoltre, la causa può essere legata a un elemento liquido: per esempio l'alcolismo di una persona cara, o un'alluvione, un'inondazione, una tempesta di ghiaccio, o una persona che è annegata. Può anche riguardare un certo nostro modo di esprimerci, in cui entra metaforicamente un elemento liquido: «annego nei debiti», «affogo in un mare di guai», eccetera. La glomerulonefrite può dar luogo ad un'insufficienza renale.

- **Ho l'impressione che una cosa importante per me stia per crollare?**
- **Questo crollo, ha forse qualcosa a che fare con un problema di acqua, alcol o altro liquido?**

Morbo di Bright. È detto anche nefrite cronica. Qui, oltre all'infiammazione, c'è una degenerazione, necrosi o sclerosi. In questo caso la frustrazione o la delusione può indurre la persona a credere che la sua vita sia un fallimento, che abbia sbagliato tutto.

Cisti renale. Si tratta di una sacca colma di liquido, che si forma all'interno del rene. Le cisti renali sono una proliferazione cellulare che, solidificandosi, diventa tessuto renale.

Le cisti renali farebbero parte della fase di riparazione del rene o dei reni danneggiati, sia durante lo stato fetale sia nel corso dell'esistenza della persona. Ci si potrebbe chiedere se, allo stato fetale, questa persona non abbia vissuto una grande paura, oppure se questo non le sia capitato più tardi, nel corso dell'esistenza.

Ho conosciuto una persona il cui padre era entrato in dialisi in seguito ad un'insufficienza renale con molte cisti ai reni. I medici si chiedevano se fosse un'affezione ereditaria, sicché hanno compiuto delle ricerche rispetto ai suoi antenati. Non trovando nulla, hanno esteso le ricerche ai suoi figli: soltanto una figlia aveva cisti ai reni.

La ragazza aveva ventitre anni quando le dissero che era affetta dalla stessa malattia del padre, il che le suonava come «finirai in dialisi, o morirai giovane». Questa donna smise di vivere bene per dieci anni, sebbene nessun problema renale si manifestasse. Rinunciò a sposarsi, rinunciò a qualsiasi progetto importante: non sapeva come uscire dalla paura, per vivere come tutti gli altri. Fu proprio questo a spingerla a incontrarmi.

Quando comprese che la sua insufficienza renale non aveva nulla a che fare con le cisti renali del padre ma con qualcosa che riguardava lei stessa, smise di aver paura e riprese fiducia nella vita.

Nefrite. È un'infiammazione del rene, quasi sempre collegata a grandi frustrazioni o delusioni nei confronti delle aspettative che alimentiamo.

Lucilla soffre di infiammazione al rene. Lucilla studia all'università e frequenta Yvon. Progetta di portare a termine gli studi, e poi sposarsi. Vuole un matrimonio in grande stile, ma gli eventi la costringono a cambiare percorso. Rimane incinta; decide comunque di concludere gli studi, di mettere al mondo il bambino e poi di fare quel magnifico matrimonio che sogna. Ma ecco che la famiglia li spinge a sposarsi in fretta; Lucilla abbandona gli studi e si rassegna a un matrimonio molto modesto. Crolla un sogno a cui teneva tantissimo. Poi la gravidanza non va come sperava: Yvon non è quasi mai presente, ed è assente per ragioni di lavoro anche quando nasce il bambino; Yvon vedrà moglie e figlio solo tre giorni più tardi. Poi arrivano i preparativi per il battesimo del piccolo, e qui c'è la goccia che fa traboccare un vaso già stracolmo: il giorno prima del battesimo Yvon si è ubriacato, e ora sta troppo male per assistere alla cerimonia.

In serata a Lucilla viene la febbre; è gonfia, non urina praticamente più e sente un dolore acutissimo al rene sinistro. Attribuisce questi

disturbi a una stanchezza eccessiva. Si riposa e tutto sembra tornare normale. Ma, in seguito, osserva una tendenza alla pressione alta, accompagnata da gonfiori e occasionalmente da sangue nelle urine. In terapia scopriamo che Lucilla ha sempre avuto tendenza a idealizzare le persone nonché gli eventi futuri: le sue esperienze servivano a insegnarle ad adattarsi a ogni diversa situazione, per trarne il meglio. Comprende che tutte le sue frustrazioni, tutte le sue delusioni nei confronti degli eventi importanti della vita l'hanno condotta a sviluppare dei problemi di reni.

- **Ho tendenza a idealizzare o a crearmi degli schemi anticipati, nelle cose che voglio vivere?**
- **Sono frustrato e in collera quando le mie aspettative vengono deluse?**

La vescica

La vescica è un serbatoio muscolo-membranoso in cui l'urina resta in attesa tra una minzione e l'altra. Le pareti vescicali sono costituite da muscoli ricoperti internamente da un epitelio urinario. La parte inferiore della vescica, o collo, è chiusa da uno sfintere costituito da fibre muscolari circolari. *La vescica rappresenta la nostra capacità di delimitare il territorio.* Gli animali segnano il territorio urinando, e l'urina è il loro marchio, un loro tratto distintivo.

I problemi di vescica sono dunque collegati alla mancanza di rispetto del nostro territorio, o alla difficoltà di sentirsi al sicuro al suo interno, vuoi perché qualcuno se ne appropria, vuoi perché la fa da padrone.

Enuresi notturna (pipì a letto). Si tratta di minzioni involontarie che accadono di notte, soprattutto nei bambini che hanno l'impressione di aver perso ciò che, per loro, rappresenta il territorio (il letto, l'orsacchiotto, la "coperta di Linus") o che il loro territorio sia stato invaso.

Una bimba prese a bagnare il letto dopo che la mamma si sbarazzò della vecchia "coperta di Linus", con cui dormiva. La mamma le mise delle lenzuola di flanella e l'enuresi cessò.

Luigi Filippo fa pipì a letto. Divide la camera con il fratello Patrizio. È una personcina ordinata, mentre suo fratello lascia tutto in giro. Luigi Filippo si sente invaso dal fratello, e lo manifesta più volte alla mamma che gli promette che, più tardi, traslocheranno in una casa più grande dove potrà avere una camera tutta sua. Nel frattempo, fa pipì a letto: è il suo modo di manifestare inconsciamente il suo bisogno di spazio. L'enuresi cessa appena gli viene assegnata una cameretta tutta per lui.

L'eneuresi può anche essere legata alla paura nei confronti di un

genitore troppo esigente: in tal caso, è il territorio psicologico del bambino ad essere aggredito.

Una bambina enuretica aveva molta paura di non ottenere ottimi risultati a scuola: a casa si trovava davanti a un'altra maestra, la madre, che era a sua volta insegnante ed era molto esigente con lei.

Per aiutare il bambino enuretico, bisogna condurlo pian piano a verbalizzare che cosa crea queste sue tensioni o il suo disagio e sostenerlo in tal senso.

Va notato che l'enuresi, in alcuni bambini, può essere collegata a un bisogno di attenzione, soprattutto se si presenta dopo la nascita di un altro bambino.

Vescica irritabile. Si tratta di contrazioni intermittenti e incontrollabili dei muscoli della parete vescicale, che provocano il bisogno di urinare rapidamente e spesso; può comportare incontinenza urinaria. La vescica irritabile è quasi sempre collegata alla paura, o ad una situazione stressante da affrontare.

- **Che cosa mi stressa o mi fa paura?**

Incontinenza urinaria. È l'emissione involontaria di urina. Questa affezione colpisce soprattutto le persone che si sentono invase nel loro territorio. A volte dicono cose come: «Mi sembra d'essere un estraneo in casa mia», «Da quando mio marito è in pensione, o da quando mio figlio è tornato a stare con noi, non ho più uno spazio mio».

Nicoletta e il problema di incontinenza. A Nicoletta piaceva tanto danzare; prima del matrimonio spesso andava a ballare con il marito, ma una volta sposata Nicoletta non esce più, non va più a ballare. Arriva un primo figlio, poi un secondo: è l'inizio dei problemi di incontinenza. Per contribuire al bilancio familiare, Nicoletta accetta di fare la baby-sitter. I suoi problemi di incontinenza, che prima erano occasionali, diventano allora sempre più frequenti. La casa è invasa dai bambini, ci sono giocattoli ovunque e Nicoletta non ha più né tempo né spazio per sé.

- **Mi sento invaso nel mio spazio, nel mio tempo libero, o nel tempo di cui avrei bisogno per me stesso?**

Cistite (infezione urinaria). È l'infiammazione della parete vescicale da parte di un agente patogeno (microbo). La cistite, in molti casi, è segno di una collera dovuta al fatto che non ci siamo sentiti ascoltati né rispettati nei nostri bisogni, o al fatto che non riusciamo a salvaguardare il nostro territorio, perché le persone a noi vicine o il nostro partner lo invadono con il loro disordine o non rispettano le nostre cose.

Angela si è sposata con Ivano. Quest'ultimo non ha avuto un padre che potesse insegnargli come ci si comporta nel gioco sociale, e come si tiene conto degli altri. A volte esagera, e in altri momenti invece non tiene assolutamente conto di sua moglie. Angela non aveva mai capito perché aveva quelle cistiti a ripetizione, fino a quando non abbiamo parlato di un evento precedente alla sua ultima cistite.

Ivano voleva andare in campeggio, in un luogo in mezzo alla natura. Angela gli ha detto che, a causa di un suo problema di cuore, non si sentiva di stare troppo lontano da un centro ospedaliero. Ivano le ha risposto: «Ti preoccupi sempre troppo».

Angela ha l'impressione che tutto ciò che la riguarda non abbia molta importanza, che i desideri del marito ancora una volta debbano passare davanti ai suoi. Si arrabbia moltissimo, e il giorno dopo si ritrova con la cistite.

Luciana ha un nuovo amore nella vita. Gli propone di andare con lei alle Canarie. Dopo qualche giorno di vacanza, a Luciana viene la cistite. In terapia mi confessa che le sembrava di soffocare, che quell'uomo non la mollava un attimo, mentre le sarebbe piaciuto avere un po' di tempo solo per sé.

Gina ha continuamente la cistite. Ha sposato Pietro, un medico. Ogni volta che Pietro programma di uscire con lei, o di fare una qualche attività, accade che si presenti un'urgenza, e che quindi la cosa sia o annullata o necessariamente abbreviata. Per Gina, il lavoro di Pietro invade continuamente il loro territorio, il che le provoca grandi frustrazioni espresse dalle cistiti.

- **Sono forse in collera o frustrato perché non riesco a farmi ascoltare nei miei bisogni, né a farmi rispettare nel mio territorio?**

Ritenzione urinaria. Risulta dall'incapacità di svuotare la vescica in modo completo o anche incompleto (ossia si riesce ad eliminare pochissima urina).

Nell'uomo, la causa può essere il restringimento dell'uretra, un calcolo vescicale, una prostatite o l'adenoma della prostata; nella donna può essere secondaria ad un fibroma uterino.

In assenza di queste cause, bisognerà verificare se la persona in questione non abbia vissuto un'intrusione nel suo territorio, sentendosene praticamente esclusa.

Ematuria o **sangue nelle urine**. Il sangue nelle urine risulta perlopiù da una reazione secondaria ad un problema che colpisce i reni (pielonefrite, glomerulonefrite), la vescica (cistite) o l'uretra (uretrite). Può anche essere collegato all'esistenza di cisti, tumori o calcoli renali.

- **Ho forse vissuto emozioni che riguardano il mio territorio, e che mi hanno profondamente colpito?**

Prolasso della vescica. Si tratta dell'abbassamento della vescica, dovuto al rilasciarsi delle parti che la mantengono al suo posto e la sostengono. L'abbassamento della vescica è collegato al desiderio inconscio di chiuderci alle relazioni sessuali.

Angela e il prolasso della vescica. Angela è stata sposata quasi quarant'anni con Leo. Si amavano molto, ma poi Leo è morto. Angela ha sofferto molto di questa perdita, ed è rimasta sola per sei anni. Un giorno incontra un vedovo con il quale nasce una bella amicizia; dopo un certo periodo, decidono di passare insieme il resto dei loro giorni. Pochi mesi dopo il matrimonio, Angela ha un prolasso della vescica che le impedisce di avere rapporti sessuali: le pareva di essere infedele a Leo, che ancora amava.

- **È possibile che voglia mettere un freno ai rapporti sessuali?**

Tumore alla vescica. I tumori vescicali possono essere benigni o maligni. Possono causare l'ematuria (sangue nell'urina) e sono più frequenti nell'uomo che nella donna. In molti casi derivano da intense emozioni inespresse riguardanti il mancato rispetto del proprio territorio.

- **Ho forse vissuto un cumulo di emozioni legate al mancato rispetto del mio territorio?**

L'uretere e l'uretra

Gli ureteri e l'uretra sono i condotti di eliminazione dell'urina. Un disturbo in questa zona è collegato alla delusione o alla frustrazione che risulta dal rifiuto di passare da una situazione a un'altra. I condotti di evacuazione dell'urina *rappresentano la mia capacità di far "circolare" l'energia dell'identificazione (l'urina)*: ci si può identificare con un luogo, con un nome, uno status sociale (coniugato, celibe), una professione (medico, dentista, psicologo).

Uretrite. È un'infiammazione della via di passaggio dell'urina. Questo disturbo è molto spesso legato alla collera o all'amarezza quando si tratta di passare da una situazione con cui ci siamo identificati a un'altra che invece e contrariante.

Germana e l'uretrite. Germana soffre di uretrite durante la separazione. Secondo i suoi princìpi soltanto la morte può separare ciò che il vincolo del matrimonio ha unito. Accade invece che il marito la lasci, con la scusa che si sente soffocare in quella relazione. Questo evento sconvolge le sue aspettative e i suoi princìpi, e prova contemporanea-

mente una grande collera e un'amarezza profonda che si manifestano con l'uretrite.

SISTEMA GHIANDOLARE

Ghiandole endocrine

Le ghiandole endocrine o a secrezione interna hanno la funzione di produrre ormoni che poi vengono immessi direttamente nel sangue, diversamente dalle secrezioni delle ghiandole esocrine che sono emesse all'esterno.

Le principali ghiandole a secrezione interna sono la ghiandola pineale, la pituitaria (o ipofisi), la tiroide e la paratiroide, il timo, il pancreas, le ghiandole sessuali (ovaia, testicolo) e le surrenali.

Alcune ghiandole come il pancreas, i testicoli e le ovaie, hanno una doppia funzione: endocrina ed esocrina; per questo si chiamano "ghiandole miste". Le ghiandole endocrine hanno un ruolo importante nella crescita, nel metabolismo, nel funzionamento dell'apparato riproduttivo e nella regolazione dell'equilibrio biochimico umano.

Ognuna di queste ghiandole corrisponde a un centro energetico del corpo. Dunque le ghiandole *rappresentano l'armonia*. Più siamo in armonia con il nostro ambiente, meglio funzionano le nostre ghiandole; ma non appena vi è disarmonia ecco che le ghiandole e il centro energetico corrispondente ne subiscono il contraccolpo.

Ghiandole esocrine

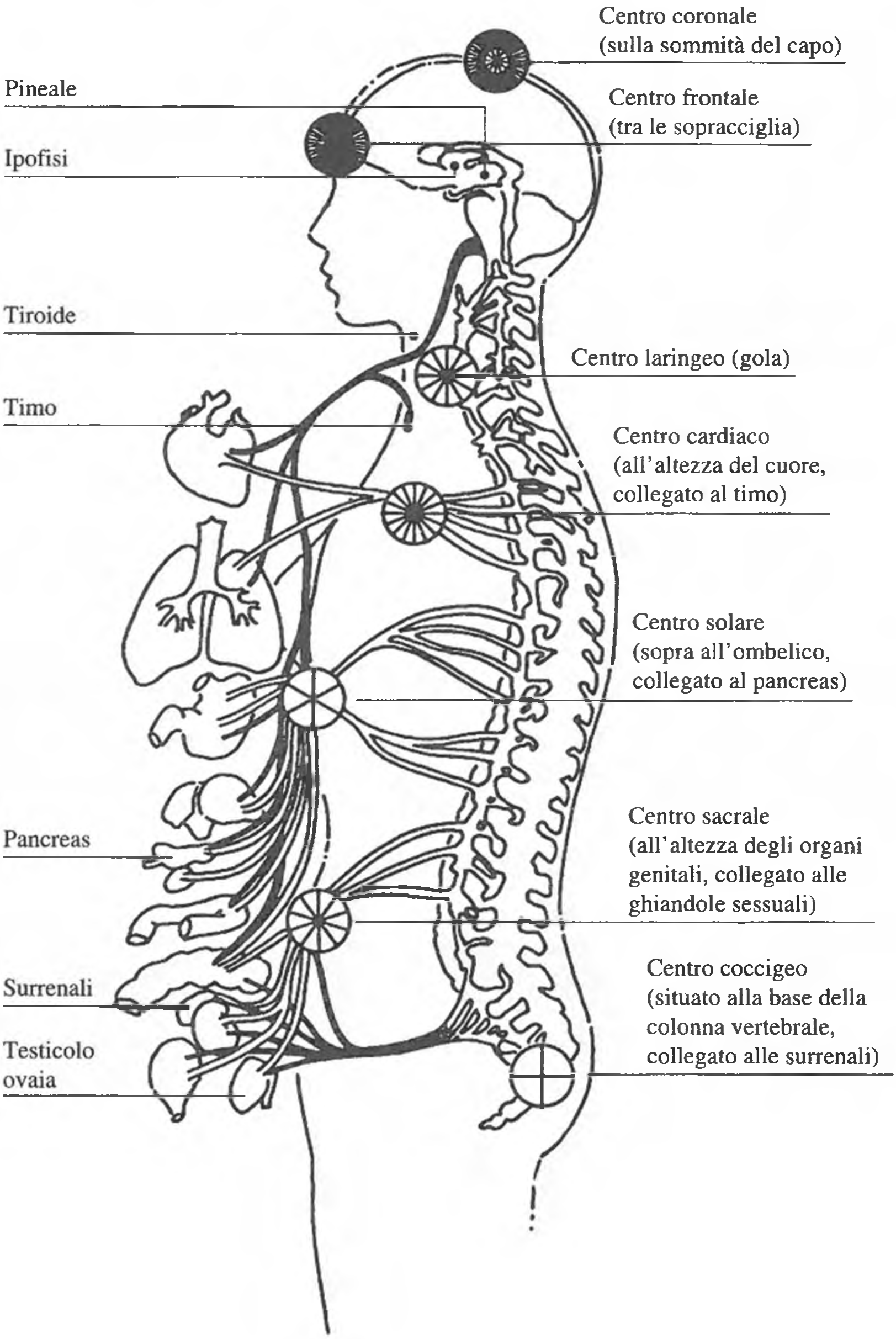
Le ghiandole esocrine sono quelle il cui prodotto viene emesso all'esterno. Fra le principali, abbiamo le ghiandole salivari, le sebacee, le sudoripare, le lacrimali e le mammarie.

I sette centri energetici del corpo o chakra

Nel nostro corpo esiste una rete di arterie, di vene, di capillari in cui circola il sangue; lo stesso vale per la distribuzione dell'energia. Quando ventun linee energetiche si incrociano nello stesso punto, questo punto viene chiamato centro energetico, o, in sanscrito, *chakra*; altri ancora lo chiamano "centrale".

Nel corpo umano si diffondono due tipi di energia: l'energia cosmica che scende in provenienza dall'energia solare o *yang*, l'equivalente del padre (il Sole), e l'energia tellurica che sale, che emana dall'energia terrestre, o *yin*, equivalente della madre (la Terra).

Come abbiamo visto nell'analisi dell'apparato riproduttivo, l'incontro di queste due energie, *yin* e *yang*, è creativo. Sette centri energetici sono distribuiti lungo la colonna vertebrale, dal coccige fino alla sommità del capo. Sono alimentati dalle energie cosmica e tellurica e



I Chakra, ovvero i centri energetici

hanno il ruolo di distribuire quest'energia nell'organismo, attraverso una rete di linee, chiamate anche meridiani.

Il primo centro energetico, il coccigeo, è situato a livello del coccige. È collegato alla sopravvivenza e riguarda i nostri bisogni di base (bisogno di nutrirci, di avere un riparo, di sentirci al sicuro). Le ghiandole a esso collegate sono le **surrenali** (piccole ghiandole che si trovano sopra i reni).

Le surrenali secernono diversi ormoni:

1. l'aldosterone, che presiede all'equilibrio elettrolitico;
2. il cortisone, che ha un ruolo importante nel metabolismo degli zuccheri, potendo così aumentare la concentrazione di glucosio nel sangue, oltre ad agire sul processo infiammatorio riducendolo o eliminandolo del tutto;
3. gli ormoni sessuali, ossia gli androgeni (ormoni maschili) e gli estrogeni (ormoni femminili) in piccola quantità, tenendo conto delle ghiandole sessuali;
4. l'adrenalina, chiamata anche ormone dello stress, che viene liberata per rispondere a situazioni critiche (paura, confronto, eccetera).

   Queste reazioni riguardano direttamente l'ipotalamo che esegue il suo compito aumentando il ritmo cardiaco, il tasso di glucosio nel sangue e la contrazione dei visceri. L'organismo è così pronto a fornire uno sforzo considerevole. Sotto stress, una persona può compiere prodezze fisiche di cui sarebbe normalmente incapace, come l'esempio classico della madre che può sollevare un'auto per liberare il figlio intrappolato.

Quando proviamo grandi paure che riguardano la nostra sopravvivenza o quella del nostro prossimo, o quando subiamo molto stress perché non sappiamo più dove andare o che fare, le surrenali possono esserne colpite.

Il secondo centro, detto sacrale o del sacro, è situato nella zona dell'osso sacro, all'altezza della vertebra corrispondente; è legato alla creazione e alla riproduzione; è il centro che dispone dell'energia più forte di tutto il corpo. È collegato alle **ghiandole sessuali**, le ovaie nella donna e i testicoli nell'uomo. Le ovaie producono la follicolina che determina le caratteristiche sessuali secondarie femminili (voce femminile, seni, bacino largo, eccetera), e il progesterone, l'ormone della gestazione. I testicoli producono il testosterone, che determina i caratteri sessuali secondari maschili (voce maschile, pene, muscolatura, peli, barba, eccetera).

Vediamo dunque che questi ormoni influenzano la voce: questo si spiega con il fatto che il centro del sacro è collegato al centro laringeo,

situato, come dice il nome, all'altezza della laringe. È dunque frequente osservare che le persone con problemi a livello genitale hanno anche difficoltà con la voce, con le vie respiratorie e la tiroide. Inversamente, chi ha un problema di tiroide ha anche dolori mestruali, fibromi, cisti ovariche, eccetera. Un uomo che soffre di calcoli prostatici può essere praticamente afono.

I rancori, l'odio, i sensi di colpa, la gelosia, le passioni, l'orgoglio o la cupidigia che nutriamo, oppure gli abusi o la mancanza di sessualità, drenano molta energia dal centro del sacro; questo colpisce le parti liquide del nostro corpo, come il sangue e la linfa, nonché le vie respiratorie e la tiroide.

Il terzo centro, il centro solare, è situato all'altezza del plesso solare, sopra all'ombelico. È il centro delle emozioni e dei desideri, e la ghiandola che gli corrisponde è il **pancreas**.

Il pancreas è una ghiandola digestiva a secrezione interna ed esterna, situata dietro lo stomaco. Secerne l'insulina o ormone antidiabetico (secrezione interna) e il succo pancreatico (secrezione esterna) destinato a favorire la digestione. Una persona che vive molte emozioni può avere difficoltà a digerire; se queste emozioni sono prolungate e se la persona vive per un lungo periodo una fase di tristezza perché pensa di non poter cambiare la situazione che la danneggia, questo può provocare l'ipoglicemia e, in forma più grave, il diabete.

Spesso la "malattia dello zucchero" (ipoglicemia o diabete) viene associata a una mancanza di gioia. Non diciamo forse che una persona triste prova amarezza, che conduce una vita amara, che la sua vita manca di zucchero (gioia). In inglese, si usa d'altronde il termine *sweet* per gioioso, gradevole (*sweet heart*, *sweet life*, eccetera). Questa tristezza può provenire da una svalutazione della persona (non mi sento all'altezza), da paure profonde, da sensi di colpa, oppure da una situazione che non accettiamo e vediamo senza vie d'uscita.

Troppe emozioni richiedono grande energia dal centro solare e in tal modo influiscono sull'apparato digerente, circolatorio e cardiaco, oltre che sul sistema nervoso perché questi centri sono correlati.

Il quarto centro, il centro cardiaco, è situato all'altezza del cuore; è connesso all'amore. La ghiandola che gli corrisponde è il **timo**, incaricata della difesa dell'organismo. Il timo è attivo nel bambino poi, verso i quindici anni, viene sostituito nelle sue funzioni dalla catena dei gangli linfatici. Il centro cardiaco è collegato al sistema circolatorio: si tratta della circolazione della vita.

Una ricerca recente sulla salute fisica e sul benessere psicologico

ha dimostrato senza ombra di dubbio che le persone felici godono di una migliore salute; si è anche constatato che l'AIDS, la sindrome da immunodeficienza acquisita, non colpisce le persone felici di vivere.

L'amore e la gioia di vivere sono in diretto collegamento con la nostra immunità. È dunque di primaria importanza alimentare l'amore per se stessi in primo luogo, e poi l'amore per gli altri. Come diceva Gesù, «ama il prossimo tuo come te stesso». E tuttavia, ci hanno insegnato che amare se stessi era da egoisti, che amare significava dimenticare se stessi per gli altri. Dimenticando se stessi per gli altri, tuttavia, ci creiamo l'aspettativa che anche gli altri si dimentichino di loro stessi dedicandosi a noi, e da queste aspettative nascono delusioni, frustrazioni, collera, odio e rancore. Non sarà che ci hanno insegnato l'amore a rovescio?

Se ricominciassimo daccapo, e questa volta da noi stessi? Se ho voglia di fiori per il mio compleanno e me ne compro, sono sicura di riceverne. Ma se aspetto che lo faccia qualcun altro (soprattutto se non dico che mi fa piacere ricevere i fiori), può accadere che non ne riceva affatto, e che sia poi delusa e triste. E se oltre a quelli che mi sono comprata, ne ricevo altri? Vorrà dire che avrò due mazzi... La vita è bella!

La stessa cosa vale per l'amore. Aspettare che arrivi è il modo migliore per vivere una vita da frustrati, che comporterà tante ripercussioni sulla nostra salute. Questo è spesso il prezzo da pagare per imparare ad amare se stessi. Quando l'energia del mio centro cardiaco circola bene (purché non sia tutta prosciugata dai centri solare, sacro e coccigeo), apro le porte di accesso ai centri superiori in cui potrò attingere all'energia necessaria per usare la mia creatività, l'intuizione, la chiaroveggenza, eccetera.

Il quinto centro, il centro laringeo, è la sede della creatività e della verità, ed è situato, come dice il nome, all'altezza della laringe; è connesso alla **ghiandola tiroide**. La tiroide svolge un ruolo importante nella crescita e nel metabolismo in generale, producendo un ormone che si chiama tiroxina. I disturbi alla tiroide possono essere collegati a un problema del centro sacro (problema di abuso sessuale, odio, rancore, eccetera).

La difficoltà di esprimersi oppure l'impiego insufficiente della propria creatività, possono anch'essi generare problemi con la voce e le vie respiratorie. Più i miei centri sono in armonia, più ho energia per creare e, soprattutto, cosa importantissima, divento il creatore della mia vita.

Il sesto centro, il centro frontale, quello del pensiero, dell'intuizione, della preveggenza, è situato fra i due occhi. È anche detto terzo

occhio. La ghiandola che gli è collegata è **l'ipofisi**, detta anche ghiandola pituitaria o ghiandola-maestra, perché presiede a tutte le altre ghiandole.

L'ipofisi secerne diversi ormoni: l'ormone antidiuretico che favorisce la ritenzione idrica nell'organismo; il tireotropo che dirige il funzionamento della tiroide; i gonadotropi a cui si devono la maturazione del follicolo ovarico e il funzionamento dei testicoli; e l'ACTH che regola il funzionamento della corteccia surrenale. Inoltre, dal momento che è in collegamento con il cervello, l'ipofisi svolge un ruolo rilevante nel sistema nervoso.

È facile cogliere l'importanza della ghiandola ipofisi: ha il compito di captare l'ossigeno e la forza vitale (*prana*) contenuti nell'aria che respiriamo, e distribuirli a tutte le cellule del corpo. Il centro frontale è in diretta correlazione con i centri cardiaco e solare, sicché più acquietiamo il centro frontale per mezzo di respirazioni profonde (ma senza sforzo) o con la meditazione, più acquietiamo i centri cardiaco e solare e, di conseguenza, meglio governiamo le nostre emozioni. Ricorderete che vivere molte emozioni intacca i centri cardiaco e frontale, e di conseguenza, cuore e sistema nervoso. I problemi legati all'ipofisi provengono spesso da uno squilibrio di pensiero; bisogna essere molto prudenti quando ci si serve di respiri rapidi e a scatti, perché si corre il rischio di alterare l'equilibrio dell'ipofisi, in quanto è deputata a captare l'ossigeno. Respirare troppo profondamente può provocare capogiri. Le tecniche di respiro rapido e breve sono usate soprattutto per attivare la memoria, ma è bene ricordare che non è tirando i fiori per il capo che riusciamo a farli crescere più in fretta. Più il centro frontale è attivo, più siamo aperti alla nostra intuizione, e maggiore è il nostro potere sugli eventi della nostra vita.

Il settimo centro (settimo cielo), il centro coronale, è situato sulla sommità del capo ed è collegato alla ghiandola **pineale**; il centro coronale corrisponde a quella parte della testa che, nel bambino piccolo, chiamiamo "fontanella". La ghiandola pineale è poco nota in medicina allopatica, ma è precisamente quella che ci collega al nostro corpo spirituale. L'alone che vediamo rappresentato intorno alla testa dei santi indica giustappunto l'energia di questo centro. La meditazione e il servizio reso agli altri aumentano l'attività di questo centro energetico.

Le ghiandole salivari

Le ghiandole salivari sono sei: le due parotidi, le due sub-mascellari e le due sublinguali. La loro funzione è di secernere la saliva per mantenere l'umidità della bocca, e di facilitare lo scivolamento e lo

scioglimento degli alimenti, il che ci permette di gustarli.

La saliva aziona anche la digestione dei farinacei e degli alimenti zuccherini. È sempre nella bocca che il sistema nervoso va in cerca delle particelle più sottili di cui ha bisogno (basterà pensare alla pillolina di nitroglicerina usata dai malati di cuore durante un attacco, che viene posta sotto la lingua). Le persone depresse hanno tendenza a inghiottire e basta, privando così il sistema nervoso di certe piacevoli sensazioni, e accentuando di conseguenza il loro stato di depressione. Il depresso farebbe dunque meglio a mangiare più lentamente, gustando di più gli alimenti. Gustare gli alimenti è gustare la vita: forse è proprio la perdita del gusto di vivere che alla fine fa scomparire la voglia di gustare gli alimenti.

Fra i problemi che hanno a che vedere con le ghiandole salivari, il più frequente è indubbiamente **la parotite acuta**, meglio conosciuta con il nome di **orecchioni**. Questa infezione delle parotidi colpisce soprattutto i bambini: ai bambini a volte viene in mente di sputarsi addosso, cosa che gli adulti fanno raramente, a meno che non intendano veramente sputare in faccia a una persona. Mia figlia ebbe gli orecchioni in un periodo in cui suo fratello, per difendersi, a volte le sputava in faccia; gli orecchioni potevano essere in connessione con la sua collera per avergli permesso di farlo, oppure con il suo desiderio di rispondere sputando a sua volta; da cui l'espressione: "sputar veleno".

Ipersalivazione. L'ipersalivazione può essere connessa a un bisogno di affetto, tenerezza e sicurezza. I bambini piccoli che attivano fortemente le ghiandole salivari con il ciuccio, spesso hanno questo problema. Se faccio riferimento al vissuto dei miei figli, la cosa calza a pennello. Ho allattato quasi completamente mia figlia fino all'età di sei mesi: Karina non ha mai voluto il ciuccio, e non le sono mai serviti i bavaglini.

Mio figlio è venuto al mondo in condizioni molto più difficili per me, dal punto di vista della mia salute; l'ho allattato completamente per circa sei settimane, poi ho sostituito l'allattamento notturno con dei biberon che andavo a dargli nel lettino. Mikaël non ha mai mollato il ciuccio fino ai due anni abbondanti, quando l'ho fatto sparire, e ha ipersalivato per anni. All'epoca non sapevo quali ripercussioni questo avrebbe avuto su mio figlio. Per questo, alle mamme stanche suggerisco di sdraiarsi sul letto con il piccolo accanto anche quando danno il biberon: in tal modo, il piccolo beneficierà comunque della loro presenza.

Ipersalivazione durante il sonno. Traduce un inconscio bisogno d'amore, tenerezza e sicurezza affettiva.

Iposalivazione. È una mancanza di saliva che si incontra, di solito, in persone che respirano male con il naso e che, di conseguenza, tendono a respirare con la bocca. Anche una mancanza di gusto per la vita e la paura di esprimersi possono inaridire la bocca.

Le ghiandole sebacee massicce.

Spesso associate ai peli, emettono una secrezione oleosa sia sulla superficie cutanea sia nei follicoli piliferi (vedere "La pelle e gli annessi cutanei", pelle secca, pelle grassa, cuoio capelluto secco o grasso).

Le ghiandole sudoripare

Secernono il sudore. Lo scopo principale della sudorazione è regolare la quantità di calore dispersa dalla superficie del corpo e mantenere una temperatura abbastanza costante nell'organismo. Una traspirazione eccessiva quando la temperatura atmosferica è temperata o fredda è solitamente collegata allo stress, al nervosismo o alla paura. Se la traspirazione colpisce le mani, lo stress riguarda il lavoro o ciò che abbiamo da compiere (per esempio, fare un compito in classe). Ho osservato, quando mi presentavo a un colloquio di lavoro, che il palmo delle mani mi si imperlava di sudore. Se la traspirazione riguarda soprattutto i piedi, può esserci nervosismo, inquietudine nei confronti del nostro avanzare nella vita (vedere "Sudorazione eccessiva" alla pagina 261).

Le ghiandole lacrimali

Secernono un liquido alcalino che chiamiamo lacrime. Esse proteggono la cornea e impediscono lo svilupparsi di una flora microbica negli strati esterni dell'occhio. Inoltre le lacrime aiutano a eliminare le tossine. L'educazione che abbiamo ricevuto ci ha convinti che le emozioni vanno trattenute, e ci è sempre stato detto: «Non piangere, vedrai che va meglio», «Guarda come sei brutto quando piangi», oppure «Un vero uomo non piange mai». Molte persone si sentono tremendamente a disagio quando piangono. E quanti sono, quelli che durante la terapia se ne scusano, mentre lo scopo stesso per cui si sono rivolti a me è che li aiuti a liberare le loro emozioni represse! Il fatto di trattenere le lacrime spesso fa gonfiare le ghiandole lacrimali, il che causa un rigonfiamento delle palpebre. È invece una buona cosa piangere, perché troppe lacrime appesantiscono il cuore mentre piangere lo alleggerisce. Certe persone hanno talmente represso le lacrime che a volte hanno l'impressione di non averne neanche più. Nella loro repressione, hanno ostruito anche i canali lacrimali. Rifiutarsi di piangere può

comportare problemi di ipertensione a causa di queste emozioni che rimangono inespresse.

Un uomo, durante un mio seminario sulla liberazione della memoria emozionale, mi confidò di aver fatto tutto il possibile per liberare le emozioni che gli scoppiavano dentro; si ricordò che all'età di sei anni aveva perduto il padre in un incidente e, quando aveva visto la madre in lacrime davanti al feretro, aveva pensato: «Queste sono lacrime da coccodrillo», perché la mamma e il papà litigavano in continuazione, e la mamma non faceva che dire che, se avesse avuto i soldi, lo avrebbe piantato.

Quel giorno, non volendo fare come la mamma, aveva giurato a se stesso di non piangere mai, piuttosto che versare una sola lacrima da coccodrillo. Questa promessa era stata registrata nella sua memoria emozionale, e da lì continuava a impedirgli di liberare tutto il dolore che aveva represso.

Lo aiutai a capire che aveva visto giusto, che il pianto della mamma non esprimeva dolore, ma che probabilmente si era sforzata di piangere per non passare per una donna senza cuore nei confronti delle persone che non conoscevano la sua situazione. La chiave di lettura registrata all'età di sei anni, e cioè che "piangere = essere ipocrita" si trasformò: comprese che la mamma aveva pianto non per ipocrisia, ma per paura di ciò che gli altri avrebbero pensato di lei. Poteva accettare il fatto che piangere significasse ormai esprimere il proprio dolore.

Trasformando questa chiave di lettura registrata nel cervello limbico, l'uomo si liberò dal suo blocco e si autorizzò a piangere, buttando fuori il dolore così a lungo represso da manifestarsi ormai sia negli organi della digestione che nella circolazione. Soffriva infatti di pressione alta e di problemi cardiaci.

- **Che cosa mi ha indotto a non consentirmi di piangere?**

La cosa può essere dovuta al fatto che ci dicevano cose del tipo «se piangi è peggio». Ci siamo induriti. Può darsi che qualcuno ci abbia preso in giro quando piangevamo, oppure che non volessimo essere presi per quelli che manipolano gli altri con le lacrime.

CAPITOLO XX

Le chiavi della salute e del benessere

«La salute ha la sua fonte al di fuori della sfera della medicina. Dipende dall'osservanza di leggi immutabili. La malattia è la conseguenza della direzione di queste stesse leggi».

Madame E. G. White

In quest'ultimo capitolo desidero presentare ai lettori chiavi semplici ma efficaci per vivere meglio: non ho la pretesa di credere che la gamma sia completa, giacché l'argomento è vastissimo, ma credo possa riassumere le regole da applicare nella nostra vita quotidiana per conservarci in buona salute.

RESPIRARE BENE

L'aria che respiriamo contiene il combustibile di cui ci serviamo in ogni istante della vita per portare energia a miliardi di cellule. Inoltre contiene proprietà chimiche che ripuliscono il nostro corpo e rinnovano le cellule nervose e organiche. Purtroppo, quasi tutti respiriamo in modo automatico, superficiale, senza conoscere l'importanza della respirazione.

Dal momento che viviamo sempre di più al chiuso, utilizziamo pochissimo la funzione respiratoria e il risultato è che siamo stanchi, manchiamo di concentrazione e la memoria diminuisce, soffriamo di stress, nervosismo e a volte anche di angoscia e depressione, perché l'irrorazione sanguigna del cervello si è ridotta e il sangue non è più abbastanza carico di ossigeno per eliminare le tossine prodotte dal lavorio cerebrale. Pensiamo a quello che accade in una classe troppo riscaldata: gli studenti si addormentano. Basterà aprire le finestre, ed eccoli rinvigoriti.

Pensiamo anche alle grandi città in cui l'inquinamento impone una riduzione della funzione respiratoria: si osserva un aumento di stress, nervosismo e depressione maggiore di quanto avviene nelle zone di campagna o di montagna, perché l'aria che respiriamo non contiene

soltanto ossigeno, ma anche l'energia della vita, chiamata forza vitale o *prana*. È da questa forza vitale che dipendono la nostra salute, la resistenza e il benessere.

Ecco i vantaggi di una buona respirazione:

— acquieta il sistema nervoso perché il *prana* agisce direttamente sul plesso solare, il centro delle emozioni e dei desideri, conferendoci il governo di emozioni come il timore, la collera, la timidezza, la fifa;
— ci aiuta a sentirci più sicuri di noi stessi, con l'effetto di aumentare l'autofiducia;
— aumenta la nostra resistenza nei confronti della malattia;
— conserva la vitalità e la giovinezza più a lungo; di conseguenza la pelle e i tessuti invecchiano più lentamente;
— conferisce una maggiore calma interiore, dischiudendoci le vie della coscienza.

> *Chi aspira a diventare padrone di sé, sarà un adepto della respirazione profonda.*

Come si fa la **respirazione profonda**? Avviene in quattro tempi e può essere praticata in piedi, seduti o sdraiati.

Primo, inspiriamo l'aria attraverso le narici riempiendo la parte inferiore dei polmoni e aprendo il diaframma, poi, gradualmente, lasciamo che l'aria gonfi la parte superiore del polmoni sollevando lievemente le spalle. Qui facciamo una prima pausa per contenere l'aria alcuni secondi. Poi espiriamo lentamente, il più a lungo possibile, a cominciare dalla parte bassa dell'addome (ce ne accorgiamo perché si affloscia). A questo punto facciamo una seconda pausa prima di ricominciare con la seconda inspirazione.

Uno dei miei esercizi respiratori preferiti consiste nel fare queste respirazioni profonde al mattino, all'aria aperta, dalla parte del sole (verso est), accompagnando le inspirazioni con pensieri e immagini positive. Inspiro pensando o immaginando che la forza, la gioia, l'armonia penetrano dentro di me, andando a nutrire ogni mia cellula. Mantengo questo stato per alcuni secondo poi, con l'espirazione, penso e immagino che tutti i pensieri di disagio da cui desidero separarmi lascino ogni mia cellula. Termino questi respiri (di solito ne faccio tre) piena di gratitudine, circondandomi di una bella cupola di luce bianca dalla testa ai piedi, e pensando che soltanto l'amore e la pace possono penetrare e uscire da questa cupola. In questo stesso momento invio pensieri di armonia alle persone che ne hanno bisogno.

Questo esercizio può essere fatto in qualsiasi istante della giornata: l'importante è abituarsi a respirare bene **sempre**. Gradualmente, aumentiamo la nostra capacità respiratoria in modo automatico. È opportuno respirare correttamente prima di dedicarci a una mansione fisica (salire una scala, trasportare oggetti pensanti o lottare contro il freddo, d'inverno), prima di intraprendere un compito intellettuale (un esame scritto, rilasciare un'intervista) o in qualsiasi situazione che ci faccia paura o sia per noi stressante. Queste respirazioni profonde ci conferiscono calma, energia, forza e benessere.

ALIMENTARSI BENE

Il nostro corpo, la cui struttura è molto complessa (le varie sostanze che lo costituiscono sono, secondo alcuni calcoli, centomila), si è formato e sussiste grazie agli elementi chimici introdotti dagli alimenti. Tutti i giorni muoiono migliaia di cellule che vanno sostituite: il ruolo della nutrizione è di provvedere alla manutenzione della vita e al suo metabolismo. Per questo dobbiamo scegliere gli alimenti in modo da fornire all'organismo tutte le varietà di sostanze di cui ha bisogno.

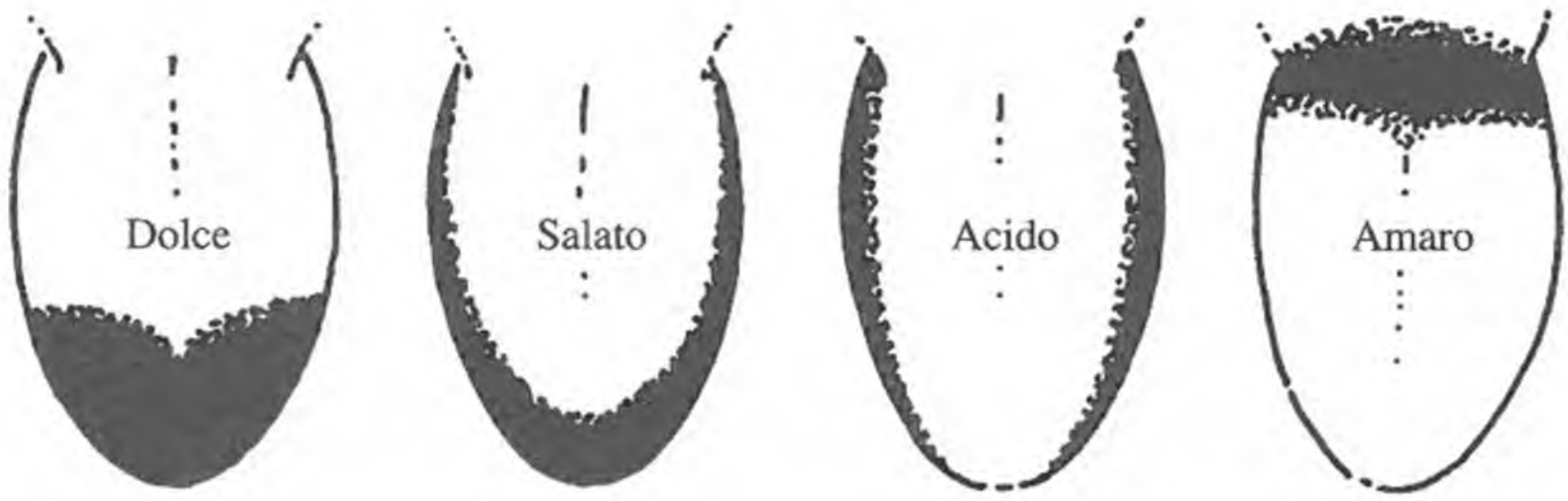
L'essere umano che vive in paesi industrializzati in cui regnano l'abbondanza e la velocità ha perso l'istinto di scegliersi gli alimenti: mangiamo in fretta perché abbiamo poco tempo, per soddisfare i sensi, per riempire un vuoto (noia, carenze affettive, insoddisfazione, frustrazione)... Il "fast-food" è molto alla moda; sia nel consumo che nella preparazione, ricorriamo facilmente al forno a micro-onde e i nostri polli crescono più in fretta dei funghi; a questo ritmo, ci allontaniamo dalle mammelle nutrici della Terra e impoveriamo il nostro organismo fisico.

È dunque tempo di riscoprire il nostro istinto, per riconoscere la natura e la qualità degli alimenti di cui l'organismo ha bisogno. Questi fattori possono variare da un pasto all'altro, o da un giorno all'altro; ci sono persone che, a seconda della quantità di energia spesa, hanno bisogno di pasti più abbondanti, mentre altre, più sedentarie, possono benissimo "funzionare" con razioni più ridotte. Ciò che importa è che ognuno impari a conoscere bene le proprie reazioni a una determinata qualità o quantità di alimenti, e ne deduca la sua linea di condotta. Abbiamo visto che l'eccesso o la mancanza creano lo squilibrio: allora attenzione agli abusi alimentari o alle diete troppo severe!

Mangiare bene è una cosa, assimilare bene l'energia alimentare è un'altra. Il buon funzionamento della funzione digestiva è importante quanto il cibo in sé. Il clima in cui mangiamo influisce sulla digestione: se è calmo e disteso essa avviene facilmente, ma se mangiamo immersi in un ambiente teso, carico di ansia e di inquietudine, la digestione sarà altrettanto tesa, dando luogo talvolta a disturbi digestivi.

Un fattore che favorisce la digestione è la masticazione appropriata, che consente agli alimenti di venire triturati e insalivati, per essere gustati meglio e ingeriti. Il fatto di gustare è molto importante perché la lingua, organo del gusto, contiene dei ricettori del sistema nervoso specializzati nel rilevare l'energia biochimica. La sensibilità ai quattro gusti fondamentali non è la stessa in tutte le zone della lingua.

Se guardiamo lo schema di questa pagina, ci rendiamo conto che inghiottendo troppo rapidamente il cibo, gli alimenti vengono gustati più dalla parte posteriore della lingua, che corrisponde all'amaro. Dal momento che le papille gustative contengono dei ricettori sensibili al gusto che informano il sistema nervoso sull'alimento ricevuto, se il sistema nervoso non riconosce l'informazione giusta può attivare un desiderio corrispondente al gusto di cui si sente privato. Un modo per ridurre il nostro desiderio di mangiare cose dolci consiste nel gustare di più gli alimenti con la punta della lingua.



I depressi hanno spesso tendenza a inghiottire in fretta. A questo punto il sistema nervoso gusta soltanto l'amaro: c'è allora da stupirsi, che provino tanta amarezza?

Gustare di più gli alimenti, probabilmente li porterà a gustare e apprezzare di più la vita.

Alcuni consigli per alimentarsi meglio:

— scegliere alimenti sani, naturali, che contengano il minimo possibile di prodotti chimici. Più questi alimenti sono freschi, integrali, non decorticati, più saranno forieri di vita, di energia nel nostro organismo, soprattutto se rispettiamo una cottura appropriata, o se li mangiamo crudi;

— saper riconoscere i propri bisogni: l'ora in cui abbiamo fame, il gusto che il nostro organismo ci suggerisce e la quantità che richiede. Questo ci aiuterà a sperimentare il nostro stesso metabolismo. Ogni persona è diversa, e questo vale per i suoi bisogni: rispettan-

do queste regole, il metabolismo si equilibra e continua a conservare o a migliorare il nostro stato di salute;
— mangiare in un ambiente calmo, gioioso. Evitare le discussioni problematiche ed emotive durante il pasto. Trasformare questo momento della giornata in un periodo rilassato. Evitare le cene di lavoro;
— masticare bene e gustare bene i nostri alimenti, soprattutto con la punta della lingua per nutrire appieno il sistema nervoso.

Ho parlato del **gusto** come di un elemento essenziale alla nutrizione del sistema nervoso che, non va dimenticato, è collegato ai nostri corpi sottili. Tuttavia **anche gli altri nostri sensi hanno bisogno di essere nutriti, altrimenti il nostro equilibrio psichico ne risentirà**. Bisogna ricordare che ciò che non viene usato cesserà gradualmente di funzionare.

Gli occhi hanno bisogno di vedere cose belle. La bellezza ha una risonanza armoniosa con l'anima, e più riusciamo a vedere questa bellezza in noi stessi, più riusciremo a vederla anche fuori da noi. Gli abiti che portiamo, il luogo in cui viviamo, tutto quello che ci circonda ha un'influenza considerevole sul nostro benessere. Nell'ordine e nella pulizia respiriamo meglio, mentre il disordine, la sporcizia e la bruttezza sono contrari all'armonia e hanno sempre un effetto deprimente. Le persone con tendenza alla depressione farebbero bene a crearsi un universo ordinato, di pulizia e bellezza; sappiano che l'interno si riflette nell'esterno, ma l'esterno influenza l'interno.

Le orecchie hanno bisogno di udire suoni melodiosi. La natura emette suoni melodiosi come il canto degli uccelli, il rumore delle onde, il mormorio dei ruscelli. Darsi il tempo per soffermarvisi, per ascoltarli, significa nutrire la funzione dell'udito e favorire la calma interiore. Vi sono musiche e canzoni che influiscono sul comportamento. Le canzoni tristi spesso portano malinconia, le musiche stridenti l'ansia, l'aggressività. Le persone tese o ansiose farebbero bene a scegliere musiche distensive.

Il naso ha bisogno di sentire buoni profumi. Ancora una volta la natura ha provveduto a questo bisogno, offrendoci una gran varietà di aromi che provengono dai fiori, dai frutti, dalle verdure, dai campi e dai boschi. Fermarsi a respirare questi piacevoli aromi significa nutrire la funzione olfattiva, annusare la vita. Alcuni odori sono aggressivi e nocivi alla salute, come certi gas: la nostra capacità olfattiva ha i suoi limiti. Dopo un certo tempo, il gas non lo sentiamo più, e tuttavia continua a farci del male. Sarebbe saggio non imporci odori sgradevoli.

La pelle ha bisogno di essere accarezzata. Proprio come lucidiamo i mobili sfregandoli con uno straccio morbido, la pelle ha bisogno di essere toccata con tenerezza e delicatezza, perché è ricoperta di ricettori sensoriali su tutta la sua superficie. La sensazione del tatto è importante: i bambini che non sono stati abbastanza accarezzati da piccoli spesso

restano attaccati a una coperta, a un animaletto di peluche. Da adulti opteranno per un animale domestico (un gatto, un cane) che riempirà il loro bisogno di carezze. Queste sensazioni di tatto hanno l'effetto di distendere il corpo. Ecco perché i massaggi dolci portano a un rilassamento completo dell'organismo, nutrono il nostro bisogno affettivo, stimolano l'energia e possono anche aiutarci a vedere più chiaramente una situazione. Non va dimenticato che possiamo anche praticare l'automassaggio, e accarezzarci da soli: in questo modo, siamo forieri del nostro stesso benessere. Un esercizio che propongo durante i miei seminari consiste proprio nell'accarezzarsi la pelle del volto, esprimendogli il nostro amore (possiamo servirci facoltativamente di una crema morbida). Provate questo esercizio per due settimane, e osserverete il cambiamento nella grana della pelle: sarà più luminosa e più morbida.

FARE ESERCIZIO E RIPOSARSI

"Chi non si muove si arrugginisce" è una vecchia massima che ci ricorda il bisogno di muoverci, di essere attivi. Tutto ciò che vive è in movimento, mentre l'inerzia genera la decrepitudine. Il nostro corpo fisico ha bisogno di moto, di esercizio per aumentare la propria forza e la propria resistenza, per bruciare le calorie in eccesso e favorire la circolazione del sangue. Il progresso ci facilita la vita, rendendocela più comoda, ma molto spesso significa anche "inerzia": invece di salire a piedi al primo piano, basta premere un tasto perché sia l'ascensore a portarci. Un altro tasto ci permette di lavare i piatti, un altro ancora di pulire il forno o di cambiare canale mentre guardiamo la televisione, davanti alla quale, d'altronde, restiamo ipnotizzati per ore, eccetera.

Ne risulta che la forza muscolare del corpo si indebolisce, che le arterie sono tappezzate di depositi grassi che le restringono ostacolando la circolazione sanguigna. Ci sono piccoli vasi sanguigni che si atrofizzano, muscoli che ricevono meno sangue e, di conseguenza, meno ossigeno. L'eliminazione delle scorie dal corpo è ostacolata, favorendo l'apparizione di cellulite, stanchezza, o di un eccesso ponderale che va ad anchilosare gradualmente tutto l'organismo.

Fare esercizio vuo' dire svolgere un'attività in cui la nostra muscolatura è attiva, e la funzione mentale rilassata. Camminare, nuotare, andare in bici, fare passeggiate con gli sci, pattinare sono esercizi eccellenti per favorire il buon funzionamento del sistema nervoso, della circolazione, della digestione, dell'apparato escretorio e locomotorio.

Ciò che importa, è farlo gradualmente... Possiamo lasciare l'auto a due isolati dalla nostra destinazione, possiamo salire le scale invece di prendere l'ascensore, e giocare a pallone con i bambini. Insomma, tanti piccoli mezzi che ci permettono di fare un po' più di esercizio ogni giorno.

Quando ci sentiamo in forma le nostre idee sono più chiare, abbiamo più entusiasmo, maggior senso dell'umorismo e ci sentiamo assolutamente più vivi.

SAPERSI RILASSARE

Nel nostro mondo in cui l'orologio ci segue ovunque, in cui abbiamo i minuti contati, spesso il fatto di riposarsi è considerato una perdita di tempo, a volte addirittura come pigrizia. Il riposo è riservato alle vacanze. Le nostre mille occupazioni ci mangiano tutto il tempo a disposizione, e l'unico riposo che ci permettiamo, molto spesso è il sonno. E tuttavia se andiamo a dormire spossati non avremo un sonno ristoratore; ecco perché ci sveglieremo al mattino spesso altrettanto stanchi, e continuando con questo ritmo arriveremo all'esaurimento. Una ricerca fatta da alcuni studiosi tedeschi ha dimostrato che l'essere umano è fatto per avere almeno tre sieste al giorno.

Il rilassamento è essenziale per il nostro corpo; permette di rifare il pieno di energia. È bene prevedere del tempo e dei modi per rilassarsi. Chi prende la vita troppo sul serio e non si concede abbastanza tempo per distrarsi, spesso è candidato all'ulcera allo stomaco e all'attacco di cuore, una categoria di cui sovente fanno parte gli uomini d'affari.

Respirazione profonda, rilassamento, meditazione, massaggio, musica dolce, bagni in acqua calda o idromassaggio hanno un effetto calmante e terapeutico che favorisce la distensione. Il calore aiuta il corpo a rilasciarsi e se proviamo difficoltà a dormire perché siamo troppo tesi, un bagno caldo con della buona musica, alla luce di una candela, ci permetterà di rilassarci. Possiamo anche servirci di una cassetta o di un disco di rilassamento guidato per prepararci al sonno.

Il sonno e il riposo rispondono a due bisogni diversi: la stanchezza può essere collegata a un'assenza di motivazione o a un eccesso di sforzi fisici, e richiede riposo insieme fisico e mentale. Il sonno è una funzione che permette all'anima di abbandonare temporaneamente il proprio veicolo per immergersi nella corrente cosmica, attraverso i corpi eterici, mentre il cervello si rigenera e si rilassa, non più sollecitato dagli organi sensoriali. Il telefono che squilla in piena notte provoca spesso palpitazioni, perché costringe i corpi sottili a ritornare troppo precipitosamente nel corpo fisico.

La notte è anche un periodo ideale per imparare senza sforzo, perché non siamo più soggetti al tempo e allo spazio; i sogni possono darci risposte, delucidazioni, e persino liberarci di un eccesso di emozioni. Proprio come la nutrizione, i bisogni in fatto di sonno differiscono da una persona all'altra: quel che importa è conoscere i propri e rispettarli, evitando di paragonarsi agli altri.

COME STARE IN BUONA SALUTE, COME STAR MEGLIO

«Fate le cose che vi danno gioia e l'impressione di usare bene la vostra vita.

Prestate ascolto a voi stessi e ai vostri bisogni.

Lasciate andar via tutte le emozioni negative che potete scoprire in voi stessi.

Coltivate nella mente immagini positive.

Datevi delle mete entusiasmanti.

Scoprite cosa volete fare davvero nella vostra vita.

Trovate dei mezzi per esprimere il vostro amore.

Amatevi e amate gli altri.

Create relazioni giocose, divertenti e piene d'amore.

Guarite tutte le relazioni traumatiche del passato, soprattutto con i genitori e con le persone a voi care.

Prendete la decisione di dedicarvi al benessere e alla felicità.

Accettatevi e accettate tutto quello che avviene nella vostra vita come un'occasione per crescere e progredire.

Imparate a trarre tutto quello che potete da ogni esperienza.

Andate avanti con il senso dell'umorismo!...»

(Christian Tal Schaller)

EPILOGO

«Un buon maestro deve condurre i suoi discepoli tanto lontano quanto lui stesso si è spinto».

Osho Rajneesh

È con un linguaggio semplice, fatto di immagini, di esempi e di fatti vissuti che ho voluto condurvi tanto lontano quanto ho potuto spingermi io stessa, per assaporare il benessere e la pace che oggi conosco.

Non ho la pretesa di pensare che questo sia l'unico vero approccio, ma sono certa che possa contribuire a un'azione più efficace in tutte le discipline della salute, che si tratti di medicina allopatica, olistica, dolce o parallela.

Il mio augurio è che il medico, l'omeopata, l'agopuntore, il riflessologo, lo psicologo, lo psicoterapeuta si rispettino e si aiutino reciprocamente perché si possa star meglio individualmente e globalmente, grazie all'acquisizione di una coscienza collettiva elevata.

Questo presuppone che riconosciamo le nostre differenze e le accettiamo, ma anche di essere pronti a perdere l'amore del potere perché possa crescere il potere dell'amore.

Questo libro ti ha appassionato? Ora ti stai chiedendo come liberarti della sofferenza soggiacente al tuo malessere o alla tua malattia?

Quando vogliamo trasformare un aspetto della vita che ci fa soffrire, le tappe essenziali sono tre:

— la prima è la presa di coscienza. Non possiamo liberarci di ciò di cui non siamo coscienti;
— la seconda consiste nel riconoscere e nell'accettare questo stato di fatto: questa seconda tappa corrisponde al legame di causa-effetto che riusciamo a stabilire senza ombra di dubbio;
— la terza riguarda l'azione liberatrice, ossia quella che ci consentirà di trasformare uno stato di sofferenza in un processo di guarigione e di benessere.

Per approfondire queste tre tappe, vi incoraggiamo a continuare le vostre scoperte in altri libri sulla Metamedicina:

Guarire dalle ferite del proprio passato. Metamedicina delle relazioni affettive (Edizioni Amrita)

Métamédecine, les outils thérapeutiques

Métamédecine du couple, réussir sa vie amoreuse

Più del corpo, potrete guarire l'anima.

Attenti alle imitazioni!

Da quando la Metamedicina© è diventata così popolare, ci sono persone che, dopo aver studiato le opere di Claudia Rainville, non esitano a servirsi della sua ottima reputazione per trarne profitto a titolo personale, autoproclamandosi "operatori di Metamedicina".

Sappiate che solo le persone segnalate dal Carrefour de Métamédecine© sono autorizzate. Se volete conoscere il nome di un operatore di Metamedicina o di una persona che gode della fiducia di Claudia Rainville, visitate il sito internet seguente:

http://www.metamedecine.com

Oppure, agli indirizzi internet dei motori di ricerca:
http://www.google.it
http://www.yahoo.it
nella funzione "cerca" digitate:
"*metamedicina*" o "*Claudia Rainville*";
il primo sito che vi apparirà sarà quello che cercate.

Con i suoi libri, le conferenze, le trasmissioni televisive e grazie all'*Association des Intervenants en Métamédecine* da lei creata, Claudia Rainville contribuisce a un'espansione di coscienza nelle persone che cercano di migliorare la qualità della loro vita.

Sempre più richiesta come conferenziera sia in Canada che in Europa, Claudia Rainville tiene dei corsi di formazione per coloro che desiderano approfondire il suo approccio di Metamedicina. Se desiderate invitarla per una conferenza nella vostra regione o se volete conoscere il nome di un operatore di Metamedicina, visitate il sito:

http://www.metamedecine.com

Oppure, agli indirizzi internet dei motori di ricerca:
http://www.google.it
http://www.yahoo.it
nella funzione "cerca" digitate:
"*metamedicina*" o "*Claudia Rainville*";
il primo sito che vi apparirà sarà quello che cercate.

Abbassamento vocale 287
Aborto volontario 123
Aborto spontaneo 356
Abrasioni vaginali 353
Acidità 187
Acne 267
Acne sul corpo 267
Acne sulla fronte e sul mento 267
Acne grave sul volto 267
Acqua nel ginocchio 230
Acufene 186, 257
Adenocarcinoma 362
Adenofibroma 360
Adenoidi 284
Adenoma 360
Affanno 186
Afonia 287
Afta alla bocca 319
Agorafobia 47, 153
AIDS 56, 124
Alcolismo 103
Alito 321
Allergia 80, 186, 281
Allergia agli occhi 253
Allergia al freddo 186
Allergia al pelo del cane 81
Allergia al sole 261
Alluce 237
Alluce valgo (cipolla) 237
Alopecia 273
Alopecia areata 274
Alzheimer 89, 102
ANCHE 225
Anchilosi 187

Anemia 311
Aneurisma all'aorta 306
Angina pectoris 300
Angoscia 150, 157, 186, 292
ANNESSI CUTANEI 272
ANO 341
Ano artificiale 339
Anoressia 107
Ansia 152, 157
Anulare della mano 218
Anulare del piede 237
Aorta 304
Aortite 306
APPARATO CIRCOLATORIO 299
APPARATO DIGERENTE 317
APPARATO ESCRETORIO 377
APPARATO GENITALE 343
APPARATO RESPIRATORIO 279
APPARATO RIPROD. FEMM. 343
APPARATO RIPROD. MASCHI. 364
Appendicite 338
Aritmia 300
ARTERIE 304
Arterie polmonari 304
Arteriosclerosi 308
Arterite 305
ARTICOLAZIONI 203
Artrite 186, 203
Artrite gottosa 205
Artrite infettiva 206
Artrite o artrosi del ginocchio 230
Artrite reumatica 204
Artrite reumatoide 204
Artrosi 186, 206

ASCELLE 210
Ascesso 262
Ascesso ai glutei 226
Ascesso alla gamba 228
Ascesso anale 342
Ascesso vaginale 353
Ascesso sulla fronte 246
Asma 297
Asportazione della milza 314
Asportazione della tiroide 290
Assenza di eiaculazione 368
Astigmatismo 251
Aterosclerosi 308
Attacco di cuore 301
Autismo 102
Automutilazione 272
Avvelenamento del sangue 313
AZT 56

Bacino 224
Balbuzie 289
BOCCA 318
Borsite 211
BRACCIA 212
Brividi 186
BRONCHI 295
Bronchiolite 121
Bronchite 296
Broncopolmonite 297
Bruciature 216
Bruciature sulla pelle 260
Bruciature alle dita della mano 216
Bruciature sul volto 271
Bruciore 186
Bruciore alla lingua 320
Bruciore alle braccia 212
Bruciori di stomaco 327
Bruciori nella regione dorsale 222
Brufoli 262
Brufoli ai glutei 226
Brufolo sulla fronte 246
Brusio interno nell'orecchio 186, 257
Bulimia 108
By-pass 301, 308

Caduta dei capelli 273
Calazio 247
Calcoli 186
Calcoli alla prostata 366
Calcoli biliari 331
Calcoli renali 378
Calli ai piedi 237
Calvizie 274
Calvizie totale 275
Camminare con i piedi volti verso l'interno 235
Cancrena 187
Cancro 186
Cancro ai bronchi 298
Cancro al collo dell'utero 347
Cancro al fegato 330
Cancro al pancreas 334
Cancro al polmone 294
Cancro al seno 361
Cancro al seno nell'uomo 364
Cancro al testicolo 370
Cancro alla prostata 365
Cancro all'esofago 325
Cancro allo stomaco 328
Cancro all'ovaia 345
Cancro dei gangli ascellari 315
Cancro del corpo uterino 349
Cancro del retto 341
Cancro dell'endometrio 349
Cancro delle ossa 202
Cancro dell'intestino tenue 335
Cancro intestinale 339
Candida albicans 352
Capelli 273
Capelli bianchi 274
Carie 323
Carotidi 304
Cateratta 251
CAVIGLIE 231

Cellulite 268
Centri energetici 385
Centro cardiaco 388
Centro coccigeo 387
Centro coronale 390
Centro frontale 389
Centro laringeo 389
Centro sacrale 387
Centro solare 388
CERVELLO 29
CERVELLO LIMBICO 31
Cervello rettiliano 29
Cesareo 357
Chakra 385
Cheratite 253
Cheratocongiuntivite secca 249
Chiazze 186, 271, 272
Cifosi 219
Circolazione sanguigna 304
Cirrosi 330
Cisti ai polsi 215
Cisti al seno 361
Cisti alla tiroide 290
Cisti del tessuto nervoso 276
Cisti della palpebra 247
Cisti epidermoide 276
Cisti mucoide 276
Cisti ovarica 344
Cisti pilonidale 276
Cisti renale 380
Cisti sacro-coccigea 276
Cisti sinoviale 276
Cistifellea 330
Cistite 382
Claustrofobia 153
CLAVICOLA 211
Coccige 224
Colecisti 330
Colesterolo 307
Coliche 337
Colite 337
Collasso del polmone 292
Collo 219
Colon 335
COLONNA VERTEBRALE 218
Colostomia 339
Colpo apoplettico 306
Commozione cerebrale 202
Condiloma 353
Congiuntivite 249
Crampi 186, 208
Crampi ai testicoli 370
Crampi alle dita della mano 217
Crampi alle dita del piede 238
Crollo dell'arco plantare 236
Cuoio capelluto 274
CUORE 299
Cuticole 277

Degenerazione della macula 252
DENTI 322
Depositi di calcio nelle articolazioni 207
Depressione 105
Dermografia 102, 272
Desiderio sessuale 126
Diabete 332
Diabete gravidico 333, 356
Diabete insipido 334
Diabete insulino-dipendente 332
Diabete non insulino-dipendente 333
DIAFRAMMA 326
Diarrea 336
Diarrea del viaggiatore 328
Difficoltà a respirare dal naso 279
Difficoltà di erezione 367
Difficoltà di respirazione dal naso prevalentemente al mattino 280
Disagio di vivere 85, 97, 101, 106
Dispareunia 352
Displasia mammaria 360
Distorsione alla caviglia 232
Distrofia muscolare 107
Disturbi mestruali 349
DITA DEL PIEDE 237

Dita del piede a martello 237
DITA DELLA MANO 216
Diverticolite 339
Dolore a una tuba 345
Dolore ai glutei 226
Dolore ai polsi 215
Dolore ai testicoli 369
Dolore al seno nell'uomo 364
Dolore al tallone 236
Dolore all'esofago 325
Dolore alla clavicola 211
Dolore alla prostata 365
Dolore alle mascelle 322
Dolore articolare 203
Dolore scapolare 212
Dolori ai reni 378
Dolori al nervo sciatico 227
Dolori al trapezio 221
Dolori alle caviglie 231
Dolori alle ovaie 344
Dolori alle vertebre cervicali 219, 220
Dolori di stomaco 327
Dolori fra le scapole 221
Dolori in tutta la zona dorsale 221
Dolori intorno alla V dorsale 221
Dolori intorno alla VII dorsale 222
Dolori mestruali 349
Dolori muscolari 208
Duodeno 334
Duroni ai piedi 237

Ecchimosi 266
Eclampsia 356
Eczema 262
Eczema ai peli del pube 276
Eczema ai piedi 263
Eczema alle mani 216, 263
Eczema diffuso sul corpo 263
Edema 356
Edema alle gambe 227
Eiaculazione precoce 368
Elocuzione rapida 289
Emangioma alla palpebra 247
Ematuria 383
Embolia 305
Embolia polmonare 294
Emicrania 240, 241
Emorragia 312
Emorragia dal naso 312
Emorragia dall'utero 312
Emorragia del tratto digerente 312
Emorroidi 309, 341
Endometriosi 350
Endometrite 348
Enfisema polmonare 293
Enuresi notturna 381
Epatite 329
Epicondilite 213
Epilessia 24, 186
Epistassi 282
Epitelioma 330, 362
Epitelioma basocellulare 272
Eritema nodoso 250
Ernia ai testicoli 371
Ernia discale 223
Ernia iatale 326
Esaurimento nervoso professionale 83, 87, 89, 106
Esofagite 325
ESOFAGO 324
Esoftalmo 292
Estremità fredde 261

FACCIA 246
FARINGE 285
Faringite 286
Farsi scrocchiare le dita delle mani 217
Febbre 84, 186
"Febbre" sulle labbra 318
FEGATO 329
FEMORE 229
Ferite al ginocchio 230
Ferite alla caviglia 232
Ferite alla fronte 246

Ferite alla pelle 260
Ferite alle dita della mano 216
Ferite alle dita dei piedi 238
Ferite alle labbra 318
Ferite sul volto 271
Fibroma alle tube 345
Fibroma all'utero 347
Fibromialgia 186, 208
Fibrosite 208
Fimosi 366
Fistola anale 342
Fitte 186
Flatulenza 338
Flebite 309
Fobia da impressione 154
Fobia dei mezzi di trasporto 154
Fobia della defenestrazione 154
Fobia delle situazioni 152
Fobie 152, 157
Fobie di animali 152
Fobie di oggetti 152
Forfora 274
Foruncoli 226, 262, 353
Frattura cranica 202
Frattura del polso 215
Frattura della clavicola 212
Frattura della colonna vertebrale 225
Frattura della mascella 322
Frattura ossea 201
Freddo 186
FRONTE 245
Frustrazione 171
Fuoco di Sant'Antonio 265

GAMBE 227
Gambe pesanti 309
Gangli linfatici 315
Gas intestinali 187, 338
Gas nello stomaco 187
Gastrite 327
Gastroenterite 327
Gengive 322, 323
Gengive che sanguinano 324
Ghiandola pineale 390
Ghiandola tiroide 289, 389
Ghiandole endocrine 385
Ghiandole esocrine 385
Ghiandole lacrimali 392
Ghiandole salivari 390
Ghiandole sebacee 392
Ghiandole sessuali 387
Ghiandole sudoripare 392
GhiaNdole surrenali 387
Ginocchia intorpidite 230
Ginocchia "molli" 230
Ginocchia rigide 230
GINOCCHIO 229
Glaucoma 252
Glomerulonefrite 379
GLUTEI 225
GOLA 285
GOMITI 213
Gonfiore 187
Gonfiore al braccio 213
Gonfiore al ventre 187
Gonfiore alle caviglie 232
Gonfiore alle gambe 227
Gonfiori in gravidanza 356
Gotta 205
Gozzo 291
Gravidanza 355
Gravidanza extrauterina (intratubarica) 346
Gusto (perdita del) 399

Herpes 176
Herpes labialis 318
Herpes vaginale 352
Herpes zoster 265
HIV 56

Idee di suicidio 105
Ileite 335
Impetigine 262
Impotenza 367

Incidente vascolare cerebrale 306
Incidenti 18, 121, 129
Incontinenza urinaria 382
Indice del piede 237
Indice della mano 218
Indigestione 327
Infarto del miocardio 301
Infezione agli occhi 249
Infezione urinaria 382
Infezioni veneree 369
Influenza 296
Insonnia 126
Insufficienza coronarica 301
INTESTINO 334
Intestino crasso 335
Intestino tenue 334
Intorpidimento 187
Intorpidimento del braccio 213
Ipermetropia 252
Ipermobilità articolare 187
Ipersalivazione 321, 391
Ipertensione 303
Ipertiroidismo 291
Iperventilazione 292
Ipnosi 41
Ipofisi 390
Ipoglicemia 331
Iposalivazione 321, 392
IPOTALAMO 39
Ipotensione 304
Ipotiroidismo 290
Irritazione 186
Irritazione delle palpebre 247
Ischemia cerebrale transitoria 306
Itterizia 331

LABBRA 318
Labbra aride 319
Labbra screpolate che sanguinano 319
Labbra intorpidite 319
Labbro leporino del neonato 320
Labirintite 257
Lacrimazioni 81
Lacrime 392
LARINGE 287
Laringite 287
LEGAMENTI 209
Leucemia 311
Leucopenia 311
Leucorrea 352
LINFA 315
Linfogranulomatosi maligna 316
Linfoma 316
Linfoma di Hodgkin 316
LINGUA 320, 398
Lingua gonfia e con piccole incisioni 320
Lingua intorpidita 321
Lingua spessa 320
Lipoma 360
Litiasi della cistifellea 331
Lividi 266
Lombaggine 223
Lombalgia 223
Lordosi 219
Lupus eritematoso 270

Macchie rotonde sui polmoni 292
Macchie sul volto 271
Mal d'auto, d'aria, d'acqua 154
Mal di denti 322
Mal di gola 285, 286
Mal di schiena 219
Mal di testa 239, 240
Mal di testa violenti 240
Malattie degenerative 89, 187
Malattie karmiche 90
Malattie mentali 243
Malattie muscolari 207
Malattie veneree 369
Male ai piedi 232
Malessere generale 187
Mancanza di fiato 186
Mangiarsi le unghie 276
MANI 215

MASCELLE 322
Masticazione 398
Mastite 360
Mastoidite 254
MATERIA GRIGIA 30
Medio del piede 237
Medio della mano 218
Melanoma maligno 272, 363
Meningite 242
Menopausa 351
Menorragia 350
Mestruazioni 349
Mestruazioni abbondanti 350
Metrorragia 348
Mialgia 208
Micosi 352
Midollo osseo 310
Mignolo del piede 237
Mignolo della mano 218
MILZA 313
Milza scoppiata 314
Miopatia 207
Miopia 249
Miosite 208
Mononucleosi 313
Morbo di Addison 89, 107
Morbo di Alzheimer 89, 90, 102
Morbo di Bright 379
Morbo di Crohn 335
Morbo di Hodgkin 107, 316
Morbo di Parkinson 90, 107
Morbo di Raynaud 307
Mordersi la lingua 320
Mordicchiare le unghie 277
Mughetto 319
MUSCOLI 207
Mutilazione 272

Narcolessia 187
NASO 279, 399
Naso che cola 282
Naso chiuso 280
Nausea 187, 241, 355
Necrosi 187
Nefrite 380
Nefrone 379
NEOCORTECCIA 30
NERVO SCIATICO 227
Neurinoma 363
Nevralgia 242
Nevrite ottica 253
Nevrosi 105
Nevrosi fobiche 152
Nodo in gola 152
Nodo allo stomaco 152
Nodulo alla tiroide 289
Nodulo alle corde vocali 288
Nuca 221

Obesità 35, 41, 101
OCCHI 248, 399
Occhi secchi 249
Odore della pelle 259
Odio 173
Omosessualità 372
ORECCHIO 253, 399
Orecchioni 391
Orticaria 265
Orzaiolo 248
OSSA 201
Osteomielite 202
Osteopatie 201
Osteoporosi 187, 202
Otalgia 254
Otite 254
Otite sierosa 255
Ovaie 344
Ovarite 344

Pace-maker 302
PALATO 321
PALPEBRE 246
Palpebre cadenti 248
Palpebre gonfie 248

PANCREAS 331, 388
Pancreatite 332
Paralisi 151, 187
Paralisi facciale 246
Paranoia 244
Parassiti dei peli 276
Parassiti intestinali 339
Parotidi 390
Parotite acuta 391
Parto 357
Peli 274
PELLE 259, 399
Pelle brufolosa 259
Pelle del volto 271
Pelle morbida 259
Pelle rugosa 259
Pelle secca 259
Pene 366
Perdita dei denti 323
Perdita del gusto 391
Perdita dell'odorato 284
Perdita della voce 287
Perdite bianche 352
Perdite di sangue 187
Pericardite 303
Peritonite 338
Pesantezza 187
Piattole 276
Pidocchi 276
PIEDE 232
Piede cavo 234
Piede d'atleta 235
Piede torto 234
Piedi gonfi 235
Piedi intorpiditi 234
Piedi piatti 234
Piedi volti all'interno 235
Pipì a letto 381
Pizzicore in gola 286
Plasma 314
Pneumotorace grave 292
Poliartrite reumatoide 205
Polipi 262
Polipi nasali 284
Pollice 217
POLMONI 292
Polmonite 293
POLPACCI 231
POLSI 215
Presbiopia 250
Pressione alta 303
Pressione bassa 304
Problemi di penetrazione 367
Prolasso della vescica 384
Prolasso dell'utero 347
Prostata 365
Prostatite 366
Pruriti 187
Pruriti addominali
alla fine della gravidanza 356
Pruriti cutanei 260
Prurito ai glutei 226, 261
Prurito ai piedi 261
Prurito al braccio 213, 261
Prurito al seno 260
Prurito alla testa 260, 274
Prurito alle dita della mano 217, 261
Prurito alle gambe 261
Prurito anale 261, 342
Prurito vaginale 352
Psicosi 105
Psoriasi 263
Psoriasi al cuoio capelluto 265
Psoriasi al gomito 214
Ptosi mammaria 360
Puntolini neri (vista) 253
Pus 186
Puzza 259

Qualcosa va per traverso 287

Raffreddore 280
Raffreddore da fieno 281
Ragadi anali 341

Raucedine 287
Reni 377
Respirazione profonda 396
Retinite pigmentaria 252
Retto 341
Reuma vertebrale 205
Rigidità all'altezza della nuca 221
Rigidità delle dita della mano 217
Rinite allergica 281
Rinite cronica 280
Ritenzione urinaria 383
Rompersi un dente 323
Ronzio all'orecchio 257
Rosicchiarsi le unghie 276
Rossore 272
Rottura dell'aorta 306
Rotula 231
Russare 285

Sacro 224
Saliva 320, 321
Salpingite 345
SANGUE 310
Sangue nelle urine 383
Sanguinamento del pene 368
Sanguinamento delle gengive 324
Sbattere le palpebre a ripetizione 248
SCAPOLA 212, 221
SCHIENA 218
Schizofrenia 245
Sclerodermia 268
Sclerosi a placche 187, 268
Scoliosi 218
Scrocchiare le dita 217
Secchezza vaginale 354, 355
Seni cadenti 360
Seno 359
Seno nell'uomo 364
Sensazione di avere qualcosa in gola 288
Sensazione di avere un blocco all'entrata dell'esofago 324
Sensazione di bruciore alle braccia 212
Sensazione di soffocamento 296
Setticemia 313
Sieropositività 124
Sindrome di Ménière 257
Sindrome di Raynaud 307
Sindrome premestruale 351
Singhiozzo 326
Sinusite 283
SISTEMA GHIANDOLARE 377, 384
SISTEMA LINFATICO 314
SISTEMA LOCOMOTORIO 201
Soffocamento 187, 295, 296
Sordità 255
SPALLE 209
Spina di Lenoir (del calcagno) 236
Splenectomia 314
Splenomegalia 313
Spondiloartrite anchilosante 205
Stanchezza 207
Starnuto 81, 284
Sterilità 355
Stimolatore cardiaco 302
Stitichezza 337
STOMACO 326
Stordimento 187
Storta 232
Strabismo 250
Strappo muscolare 208
Sudorazione 261, 392
Suicidio 105
Svenimento 187

Tachicardia 300
Tagli alle dita della mano 216
Tagli del pene 368
TALLONE 236
TENDINI 209
Tendinite 210
Tensioni muscolari 186
TESTA 239
Testicoli 369
Tic nervosi 246

Timo 388
TIROIDE 289, 389
Togliere la pelle sotto i piedi 235
TONSILLE 286
Tonsille ingrossate nei bambini 286
Tonsillite 286
Torcicollo 220
Tosse 295
Tossicodipendenza 103
TRAPEZIO 210, 221
Trascinare i piedi 235
Tremori 188
TROMBA D'EUSTACHIO 285
Trombocitopenia 312
Tromboflebite 309
Trombosi 305
Trombosi alla gamba 306
Tube uterine 345
Tubercolosi 293
Tumore al cervello 243
Tumore alla vescica 384
Tumore benigno al seno 360
Tumore canceroso ai polmoni 292
Tumore del retto 341
Tumore maligno al seno 361
Tumore intestinale 339

Ulcera alla cornea 253
Ulcera alla mucosa della bocca 319
Ulcera allo stomaco 328
Ulcera coronarica 306
Ulcera duodenale 335
Unghie 238, 276
Unghie che si rompono 277
Unghie fragili 277
Unghie incarnite 238
Unghie molli 277
Uretere 384
Uretra 384
Uretrite 384
Utero 346
Utero retroverso 347

Vaccinazione 60
Vagina 352
Vaginismo 354
Vaginite 352
Vampate di calore 152
Varici 309
VENE 308
VENULE 308
Vergogna 175
Vermi (parassiti) 339
Verruche 266
Verruche plantari 235
VERTEBRE 218
Vertigini 188, 256
Vescica 381
Vescica irritabile 382
Vesciche ai piedi 235
VIE BILIARI 330
VIE URINARIE 377
Vitiligine 188, 269
VOLTO 246
Vomito 84, 241, 327

Zona cervicale 219
Zona del coccige 224
Zona del sacro 224
Zona lombare 222
Zona toracica o dorsale 221

Se questo libro vi è piaciuto, vi raccomandiamo la lettura di:

NATI PER ESSERE FELICI, NON PER SOFFRIRE.
di Claudia Rainville.
256 pp.
Autrice di diversi best seller internazionali, quali ***Metamedicina: ogni sintomo è un messaggio*** e ***Guarire le ferite del passato***, Claudia Rainville è microbiologa e ha lavorato per dieci anni in ospedale: le sue stesse ricerche l'hanno poi orientata verso i percorsi di crescita personale e la formulazione della Metamedicina, un campo in cui opera da ventidue anni.
Tutto quello che insegna è, come scopriremo in questo libro, frutto non della teoria, ma di un'esperienza vissuta sulla propria pelle: «Arrendersi e prendersela con Dio, con la vita o con gli altri non richiede alcuno sforzo. Rimettersi in piedi assumendosi la responsabilità della propria vita e della della propria felicità spesso ne richiede di grossi, ma questa è la differenza fra vivere e sopravvivere».
Claudia Rainville ci ricorda che non siamo nati per soffrire, ma per avere una vita felice, piena, grazie al nostro straordinario potere creativo e trasformativo.
In questo libro, ci insegna a mutare i nostri schemi negativi, liberarci delle emozioni che nuocciono al nostro equilibrio, in un percorso graduale, con esercizi e indicazioni per fare ogni volta il punto della situazione.

GUARIRE LE FERITE DEL PASSATO: METAMEDICINA DELLE RELAZIONI AFFETTIVE
di Claudia Rainville.
296 pp.
Claudia Rainville è l'autrice del best-seller internazionale *Metamedicina: ogni sintomo è un messaggio.*
Il metodo che l'ha resa famosa viene qui applicato a un altro genere di sofferenza e di sintomi che si manifestano nella nostra vita affettiva.
Ricadiamo continuamente negli stessi schemi di sofferenza? Ci sentiamo impotenti davanti al ripetersi delle difficoltà relazionali? Ne abbiamo abbastanza delle lotte di potere o della chiusura delle persone che amiamo?
Ci sono soluzioni? C'è una via di uscita per emanciparsi da tutto questo? E chi proviene da un ambiente di carenze affettive o di violenze, può essere felice?
Guarire le ferite del passato è un percorso terapeutico che consente di riconoscere e trasformare i "copioni" della nostra sofferenza che tendono a riconfigurarsi nella vita, liberandoci dalle dipendenze affettive e dalle lotte di potere, per accedere finalmente a relazioni di coppia pacifiche ed armoniose.

GUARIRE LA PROPRIA ANIMA
CON LA METAMEDICINA
di Claudia Rainville
2 DVD + libro

Come allontanare i nostri malesseri fisici ed emotivi?
Come uscire dagli inconsapevoli schemi comportamentali che ci causano sofferenza?
Per la prima volta in DVD le tecniche, gli esercizi e i consigli di una grande autrice che ha già aiutato migliaia di uomini e donne che si sono rivolti a lei. **Un DVD interattivo, ricco di esercizi** fisici, verbali, di scrittura, dialoghi interiori, tecniche di visualizzazione e **analisi dei blocchi emotivi** per imparare a dar vita all'**azione trasformatrice**, l'unica in grado di farci ritrovare la gioia di essere noi stessi. Claudia Rainville ci guida in **un percorso di crescita diretto e immediato**.
Un valido supporto anche per tutti i terapisti e operatori nei campi della salute e del benessere.
Claudia Rainville, fondatrice della Metamedicina. L'esperienza personale della malattia (cancro, mal di schiena cronico) e l'autoguarigione completa che ne è seguita l'hanno condotta a testare con altri la sua convinzione: esiste una correlazione fra sintomo e causa profonda, confermata dallo straordinario successo dei suoi libri best sellers come **Metamedicina: ogni sintomo è un messaggio**.
Vendita riservata ai privati e rivenditori non librari.

QUANDO IL CORPO TI DICE DI AMARTI:
LE CAUSE METAFISICHE DI 500 MALATTIE
di Lise Bourbeau.
336 pp.

Sono vent'anni che Lise Bourbeau conduce le sue ricerche nel campo delle cause metafisiche delle malattie. Ne ha derivato la certezza che qualsiasi disturbo d'ordine fisico è la manifestazione (il segnale) d'un problema esistente sul piano emozionale e sul piano mentale inconscio; la malattia è dunque una preziosa alleata e non un nemico:
«*Con mia grande felicità, ho scoperto che la malattia è un dono per riequilibrare il nostro essere. Il corpo fisico, infatti, non è la causa delle malattie: da solo è impotente. La vita che lo alimenta proviene dall'anima, dalla mente; e il corpo è semplicemente il riflesso di ciò che accade dentro di noi. Un corpo malato, dunque, è un corpo che cerca di riequilibrarsi, giacché la salute ne è lo stato naturale. Questo vale anche per il corpo emozionale e per il corpo mentale*».
Se sta indubbiamente alla medicina curare il corpo, i risultati più completi si avranno dunque quando, parallelamente, terremo conto anche della dimensione metafisica, con un metodo che consente di fare ritorno all'armonia.
Lo scopo di questo prontuario che prende in esame circa 500 malattie è consentirci di individuarne la causa profonda, sul piano emozionale, mentale e spirituale.

LA MALATTIA CERCA DI GUARIRMI
di Philippe Dransart.
360 pp.
Attraverso la malattia parliamo a noi stessi, prendendo a testimone il nostro corpo. Il dolore, la lesione, sono l'esatto riflesso delle nostre emozioni. Il sentire diventa sensazione: ci rode, ci prude, è un dolore sordo... ma cos'è che ci rode e ci prude? A che cosa è sordo il dolore?
Soffriamo senza sapere perché, come se ci mancasse la chiave per capire.
Questo libro è stato scritto affinché chi è nel dolore ritrovi la propria chiave personale, quella che, finalmente, aprirà loro la porta: la malattia infatti contiene in sé il seme della propria guarigione.
Se ascolteremo il corpo, la malattia ci parlerà. Cesserà d'essere lo spauracchio da combattere ad ogni costo, diventando invece un dialogo con noi stessi, attraverso il quale scopriremo che dietro la temuta nemica si nasconde in realtà un'amica che cerca di guarire le piaghe dell'anima.
*Il dottor **Philippe Dransart** è medico omeopata e fitoterapeuta. Questo libro è il frutto di venticinque anni di esperienza e di riflessioni sul perché della sofferenza e su come si possa comprenderla al fine di liberarsene.*

RITORNO ALLA SALUTE.
TECNICHE DI AUTO-AIUTO
CHE FAVORISCONO LA GUARIGIONE
del dottor O. Carl Simonton,
S. Matthews-Simonton e J. L. Creighton.
288 pp.
Oscar Carl Simonton, medico specializzato in radioterapia, oncologo di fama internazionale, è considerato uno dei pionieri della psico-neuro-immunologia. Il suo approccio si combina con i trattamenti tradizionali (chemioterapia e radioterapia) raddoppiando, secondo le statistiche americane, l'aspettativa media di sopravvivenza dei malati. È un metodo psico-oncologico che insegna a vivere malattia e trattamenti in modo più costruttivo, aumentandone l'efficacia grazie ad una migliore gestione dello stress e delle emozioni.
L'uso di tecniche di rilassamento e visualizzazione combinate riduce gli effetti collaterali e consente una positiva elaborazione del dolore emozionale, migliorando sensibilmente la qualità di vita.
Soprattutto stimola, com'è noto, il sistema immunitario: il malato diventa allora direttamente compartecipe del suo ritorno alla salute.

LA MEDICINA SOTTOSOPRA.
E SE HAMER AVESSE RAGIONE?
di Giorgio Mambretti e Jean Séraphin.
144 pp.
Osannato dai malati, osteggiato dall'Ordine dei Medici, il dottor Hamer colleziona lauree ad honorem in medicina in certi Paesi, e processi in altri, oltre a riempire periodicamente le cronache dei quotidiani di mezza Europa con le sue vicende. Oncologo e ricercatore, basta il suo nome perché nel mondo della Sanità si assista a una levata di scudi... ma le sue casistiche di guarigione delle malattie degenerative sono impressionanti, tali da far vacillare l'edificio della medicina ufficiale... E il dubbio di molti è che il suo sistema sia così osteggiato proprio perché urta gli interessi delle holding farmaceutiche... Come può essere che una grave malattia come il cancro sia il tentativo del cervello di "riparare" (e quindi di guarire) un trauma subito? E che basti individuare il trauma e "disfarlo" perché il cervello receda dalla sua azione "riparatrice", arrestando quindi la proliferazione delle cellule cancerose? E come possiamo individuare rapidamente questo trauma? Gli Autori, da anni studiosi del metodo Hamer, ce lo spiegano in quest'ottimo libro (L'UNICO IN ITALIA AGGIORNATO ED ESAURIENTE SULL'ARGOMENTO), scritto in modo che tutti lo possano capire, con l'aiuto di argute vignette.

DI CANCRO SI GUARISCE:
LE INSOSPETTATE RISORSE
DELL'ESSERE UMANO
di Léon Renard.
200 pp.
L'Autore è psicologo, psicoterapeuta, ex insegnante di psicoimmunologia all'ISEE di Bruxelles; la sua lunga esperienza professionale gli consente di spiegarci che la malattia non è un nemico, ma un messaggio, una comunicazione non verbale: il corpo "grida" un problema che il malato ignora o rifiuta di vedere. La malattia, soprattutto, riguarda l'essere nel suo insieme fisico e psichico e, quando si tratta di cancro, sono stati ottenuti ottimi risultati tenendo conto dell'aspetto psichico del paziente. Qui, **Renard** fa la sintesi degli studi condotti in tal campo da Simonton, Hamer, Leshan e da molti altri, arricchendola con la sua esperienza terapeutica. Propone un approccio complementare alle cure mediche, formato da tecniche psicologiche che consentono una comprensione diversa del cancro; un'interpretazione nuova dei segni clinici; un'attiva collaborazione del malato alla propria guarigione servendosi delle sue forze psichiche latenti.

FORME-PENSIERO:
RICONOSCERLE, SCOPRIRE LA LORO INFLUENZA SULLA NOSTRA VITA
di Anne Givaudan, in collaborazione con il dott. A. Achram.
184 pp.
Le forme-pensiero sono delle manifestazioni energetiche che hanno vita lunga o breve in base all'energia di cui vengono nutrite. Tutti noi ne emettiamo, tutti ne siamo circondati, e a volte esse interferiscono con la nostra vita. Se sono visibili a chi è dotato di una vista sottile, perlopiù noi non siamo in grado di percepirle direttamente. Ne avvertiamo tuttavia gli effetti, spesso dannosi per il nostro benessere psichico (è il caso, per esempio, delle idee ossessive) e fisico: se le barriere energetiche del corpo non sono sane, la forma-pensiero può creare vere e proprie brecce nel guscio dell'aura e questo è il primo passo verso le patologie piccole e grandi che conosciamo. Il libro offre una straordinaria base che ci permette di capire energeticamente quale relazione vi sia tra il pensare e l'ammalarsi, e di conseguenza mettere in atto delle strategie per evitare che questo accada.

FORME-PENSIERO II:
TRASFORMARLE, GUARIRLE
di Anne Givaudan.
128 pp.
Le numerosissime forme-pensiero che ci gravitano intorno condizionano e paralizzano le nostre scelte, attirano la collera e l'impulsività, rinforzano le nostre paure. Le forme-pensiero sono all'origine delle malattie e di comportamenti nocivi per noi e per gli altri. Dopo averle descritte in *Forme-pensiero: riconoscerle, scoprire la loro influenza sulla nostra vita*, Anne Givaudan, specialista nelle terapie essene fondate sulla luce e sul suono, ha raccolto in questo volume gli elementi che possono provocare una forma di apertura che si rivela propizia alla guarigione. È un'opera eminentemente pratica, che risveglia in noi l'unica forza capace di trasmutare le forme-pensiero: l'Amore.

MALATTIE KARMICHE:
RICONOSCERLE, COMPRENDERLE, SUPERARLE
di Daniel Meurois-Givaudan.
144 pp.
Chi non ha mai sentito parlare di asma insistente, di interminabili malattie della pelle, di strane disfunzioni o di paure inspiegabili? In base ad una vasta casistica, l'Autore ci guida a capire la causa di certe patologie davanti alle quali la medicina ufficiale è spesso vaga, contraddittoria o impotente. Egli chiama in causa memorie relative a esistenze anteriori, e ci aiuta a penetrare meglio certi nostri ingranaggi poco esplorati; riconoscere l'origine karmica di un disturbo diventa allora il punto di partenza per una vera crescita interiore, capace di curare tanto l'anima quanto il corpo.

ASCOLTA IL TUO CUORE
di Lise Bourbeau.
288 pp.

A dieci anni dal suo primo best seller internazionale ***Ascolta il tuo corpo***, Lise Bourbeau lo completa con ***Ascolta il tuo cuore***, in cui si sofferma sulle tre dimensioni dell'uomo:

- l'ESSERE,
- il FARE,
- l'AVERE.

Non è la conoscenza teorica che migliora la nostra qualità di vita, ma il suo diventare azione: è ciò che SIAMO che determina quello che FACCIAMO per AVERE ciò che vogliamo nella vita.
Come in ***Ascolta il tuo corpo***, anche qui Lise Bourbeau suggerisce, alla fine di ogni capitolo, degli esercizi alla portata di ciascuno di noi affinché la lettura del libro non rimanga una conoscenza teorica ma si trasformi SUBITO in azione che migliora la vita.

ASCOLTA IL TUO CORPO,
IL TUO MIGLIORE AMICO SULLA TERRA
di Lise Bourbeau.
196 pp.

Cosa ci dice il corpo? Cosa ci dicono i sintomi delle nostre malattie?
La malattia non è un caso fortuito: è il messaggio del nostro migliore amico sulla Terra; ci avverte che, da qualche parte, ci stiamo allontanando dal nostro scopo evolutivo. Questo libro ci insegna ad interpretare i messaggi del corpo: se un messaggio (un sintomo) è correttamente interpretato e se agiamo di conseguenza, esso non è più necessario e può scomparire. L'Autrice è estremamente nota nel Canada francese ed è la fondatrice di uno dei centri principali di crescita personale in Québec.

ASCOLTA IL TUO CORPO
(GIOCO DI CARTE)
di Lise Bourbeau.
78 carte policrome, astuccio in cartoncino.
Questo gioco di carte è complementare al libro di Lise Bourbeau *Ascolta il tuo corpo. Il tuo migliore amico sulla Terra,* ma può anche essere utilizzato da solo. È composto da 33 carte blu che indicano la difficoltà che, in questo momento, si frappone fra voi e la felicità, 21 carte gialle che vi permetteranno di scoprire quale vostra convinzione non benefica si cela dietro a tale difficoltà e 21 carte rosse che vi suggeriranno un'azione concreta o un pensiero da meditare per superare la difficoltà momentanea. Le istruzioni sono contenute anch'esse in una carta.

LE 5 FERITE E COME GUARIRLE
di Lise Bourbeau.
160 pp.
Rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione e tradimento sono le cinque ferite che ci impediscono di essere ciò che siamo davvero, sono i cinque principali condizionamenti della nostra esistenza. Questo nuovo libro della Bourbeau, molto concreto come i precedenti, ci dimostra come tutti i problemi di ordine fisico, emotivo o mentale derivino di fatto da queste ferite; grazie alla descrizione delle maschere che tutti abbiamo sviluppato per non vederle e non sentirle, e soprattutto per non conoscerle, riuscirete a identificare la vera causa di un disturbo preciso, per esempio l'estrema magrezza o l'obesità, oppure di certi problemi ricorrenti che rispuntano appena vi sembra di averli risolti.

CHI SEI?
TE LO SVELANO LA FORMA DEL TUO CORPO, IL CIBO CHE PREFERISCI, LA TUA CASA, LA TUA SALUTE, IL MODO IN CUI PARLI
di Lise Bourbeau.
196 pp.
Dall'Autrice di ***Ascolta il tuo corpo***, il seguito di quel geniale best-seller. Chi siamo? Impariamo a scoprirlo da ciò che diciamo, da come scegliamo il cibo o i vestiti, dalle forme del nostro corpo… **tutto ci parla di noi!** Soprattutto i nostri disturbi, più di 250 dei quali vengono qui spiegati e decodificati, come altrettanti messaggi che ci svelano cause profonde. Il risultato? L'autoguarigione, il miglioramento delle relazioni interpersonali e un maggiore benessere.

AMORE: IL POTERE DELL'ACCETTAZIONE
di Lise Bourbeau.
240 pp.
Quotidianamente viviamo in situazioni conflittuali che producono insoddisfazione e, alla lunga, problemi di salute.
Lise Bourbeau ci racconta, qui, un caso emblematico, in cui non sarà difficile riconoscersi almeno in parte: entriamo nel suo studio insieme ai componenti di una famiglia che ha i problemi di molte altre, governata da schemi relazionali nei quali serpeggia qualche malinteso, qualche timore, e una quantità di condizionamenti provenienti dal passato di ciascuno.
L'"arma" terapeutica di Lise è potentissima, e la vediamo in azione in modo così chiaro che in seguito ogni lettore potrà servirsene: si tratta della dinamica dell'ACCETTAZIONE, ben diversa dalla supina sottomissione, dalla rassegnazione o dall'abdicare alle proprie risorse e responsabilità.
È in realtà un metodo per "leggere" diversamente gli eventi difficili della nostra vita, quali la malattia, la morte (nostra e altrui), la vecchiaia, la perdita, le scelte dei nostri cari, il nostro aspetto fisico, i nostri punti deboli… scoprendo quanto numerose ed impensabili siano le sfaccettature dell'Amore. È una chiave potente e universale per risolvere le difficoltà della vita.

HO UN CORPO PER GUARIRMI: DECIFRARE BIOLOGICAMENTE LE MALATTIE
di Christian Flèche
244 pp.

Straordinario best seller in Francia. C. G. Jung diceva che «la malattia è lo sforzo che fa la Natura per guarire». Spesso la consideriamo solo come una disgrazia, una calamità, oppure il frutto del caso, e ci accaniamo con medicine, manipolazioni, o magari amputazioni.
L'Autore rovescia completamente questa visione, riconoscendo nella malattia «una reazione biologica di sopravvivenza di fronte a un evento emotivamente ingestibile». Partendo da questo concetto comune anche alla Nuova Medicina di Hamer, Christian Flèche ci insegna a risalire dal sintomo e dall'organo malato all'evento che ha generato il disturbo, secondo il principio per cui curando la causa si cura l'effetto. Si tratta, allora, non di combattere la malattia, ma di accompagnarla, di imparare a leggerla. **L'opera che avete in mano apre una serie di libri di grande successo, che a poco a poco vi presenteremo.**

Christian Flèche, psico-bioterapeuta, un Master in PNL e in Linguaggio metaforico, è ormai uno scrittore e un insegnante famoso nel campo della Decodifica biologica delle malattie. È un caposcuola in questo campo, e la sua scuola si appresta a farsi conoscere anche in Italia.

INTELLIGENZA EMOTIVA E RESPIRO
di Alessandro D'Orlando.
272 pp.

L'intelligenza emotiva (IE) è la capacità di essere consapevoli in ogni istante delle emozioni proprie e altrui, di saperle trasformare e usare per mete costruttive e per conoscere la realtà (anziché combatterle), di riconoscere immediatamente quelle che tolgono energia, di passare dallo stato pessimista e demotivato all'ottimismo e alla motivazione, di non farsi travolgere dagli eventi, vedendo l'aspetto positivo in ogni situazione, di saper scaricare al momento giusto l'energia in eccesso (evitando così le azioni impulsive), di essere sensibili agli effetti della nostra comunicazione e delle nostre emozioni sullo stato d'animo altrui.
Sviluppare l'IE consente di realizzare con maggiore facilità le nostre mete, e con una condizione psicofisica migliore (in considerazione dello stretto legame fra sistema immunitario, mente ed emozioni).
Le strategie impiegate in questi training, però, sono «come armi spuntate – sostiene l'Autore – se non vengono unite a tecniche di approccio corporeo», in particolare la respirazione circolare.
È questo l'approccio particolare di questo libro, che si fonda sull'esperienza pluriennale dell'Autore.
***Alessandro D'Orlando** è psicologo e formatore. Svolge la sua attività nel campo della formazione sia in ambito universitario che nelle aziende, rivolgendosi a persone che vogliono migliorare la qualità della loro vita, ma anche a manager che hanno bisogno di guidare aziende e gruppi di lavoro.*

RIPROGRAMMARE L'INCONSCIO
di Paul Liekens.
164 pp.
Il "conscio" ci permette di pensare in modo razionale e di manifestare la nostra volontà, mentre l' "inconscio" fa tutto ciò di cui non siamo coscienti, mentalmente e fisicamente. La sua logica, diversa da quella del conscio, spesso ci pare irrazionale. Questo libro ci aiuta ad imparare il linguaggio dell'inconscio **e a riprogrammarlo per riuscire finalmente ad ottenere gli effetti desiderati.** L'Autore si riferisce ampiamente alla P.N.L. (Programmazione Neuro Linguistica) e ci insegna a:
- ampliare la nostra visione delle cose;
- comprendere il linguaggio dell'inconscio;
- comunicare e recepire meglio;

per:
- uscire dai limiti delle nostre credenze;
- migliorare la qualità della vita;
- modificare le relazioni con chi ci circonda;
- trasformare la vita per realizzare i nostri sogni.

TRASFORMARE LA RABBIA
del dottor Les Carter.
280 pp.
Scoppi d'ira, perenne malcontento, reazioni violente di intensità sproporzionata allo stimolo che le origina; ma anche frustrazione, insoddisfazione, silenzi punitivi, passività ostile: chi non ha mai sperimentato, come protagonista o come destinatario, uno o più di questi comportamenti?
L'Autore, uno psicoterapeuta da anni affermatosi nel campo della gestione della rabbia, ci mostra come tutti questi atteggiamenti (e molti altri ancora, a volte insospettabili!) condividano le medesime radici, e come, tramite un percorso collaudato, esse possano venire estirpate.
Dopo trent'anni d'esperienza nel counseling individuale e in seminari di gruppo sulla gestione della rabbia, l'Autore offre un metodo pratico per liberarsi di tale emozione, servendosi di numerosi casi esemplificativi. Al lettore è così possibile riconoscersi nelle storie presentate, nelle forme di rabbia da esse illustrate, e anche nei percorsi intrapresi dai protagonisti per raggiungere la piena guarigione e la serenità, in famiglia e sul lavoro.
Un vero e proprio "manuale d'uso" per chi vuole liberarsi dalla trappola della rabbia, o aiutare un'altra persona a farlo, con delicatezza, professionalità, e un pizzico di humour.
Il dottor Les Carter è uno psicoterapeuta famosissimo negli Stati Uniti per la sua esperienza trentennale nel campo della risoluzione dei conflitti, della gestione delle emozioni, della spiritualità.

ALTRI TITOLI DEL NOSTRO CATALOGO:

nella collana delle opere di Anne e Daniel MEUROIS-GIVAUDAN:
- L'ALTRO VOLTO DI GESÙ (Memorie di un Esseno - vol. I)
- LE STRADE DI UN TEMPO (Memorie di un Esseno - vol. II)
- LE VESTI DI LUCE: leggere l'aura e curare per mezzo dell'amore
- TERRA DI SMERALDO: testimonianze dall'Oltrecorpo
- RACCONTI D'UN VIAGGIATORE ASTRALE
- VIAGGIO A SHAMBHALLA
- L'INCONTRO CON LUI
- I NOVE SCALINI: cronaca di una reincarnazione
- WESAK: il tempo della Riconciliazione
- CRONACA DI UNA DISINCARNAZIONE: come aiutare chi ci lascia
- DI LUCE IN LUCE: un anno di cammino con te
- IL POPOLO DEGLI ANIMA-LI
- ESSERE & AGIRE
- DALLA SOTTOMISSIONE ALLA LIBERTÀ (vol. I)

di Anne Givaudan:
- PRIGIONI O ALI: memorie da ritrovare, da liberare, da trasformare
- IL PATTO VIOLATO: vite interrotte
- … DOPO L'11 SETTEMBRE: DALLA SOTTOMISSIONE ALLA LIBERTÀ (vol. II): i documenti
- ANTICHE TERAPIE ESSENE E LETTURA DELL'AURA
- ALLEANZA
- WALK-IN: UOMINI CHE CAMBIANO CORPO
- FORME-PENSIERO: riconoscerle, scoprire la loro influenza sulla nostra vita
- FORME-PENSIERO II: trasformarle, guarirle

di Daniel Meurois-Givaudan:
- FRANCESCO: l'uomo che parlava agli uccelli
- GLI ANNALI DELL'AKASHA: accedere alla memoria del pianeta
- I PRIMI INSEGNAMENTI DEL CRISTO
- L'UOMO CHE PIANTÒ IL CHIODO: dalla devastazione alla riconciliazione
- AKHENATON, IL FOLLE DI DIO
- MALATTIE KARMICHE: riconoscerle, comprenderle, superarle
- IL VANGELO DI MARIA MADDALENA. Restituito dal Libro del Tempo
- L'ERA DELLA COLOMBA: gli insegnamenti per 2000 anni dopo
- CONVERSAZIONI CON LORO
- ANIME INDESIDERATE
- COSÌ CURAVANO. Dagli Egizi agli Esseni: comprendere e praticare

nella collana BEN-ESSERE:
- LA PAROLA GUARISCE, LA PAROLA FERISCE. Liberarsi dai pettegolezzi e potenziare la parola positiva, di Lori Palatnik e Bob Burg
- LOTUS BIRTH: IL PARTO INTEGRALE. NATI CON… LA PLACENTA!, a cura di Shivam Rachana
- LA TUA PERFETTA MEDICINA. Il miracolo che la Scienza non ci aveva rivelato, di Martha M. Christy
- RESPONSABILITÀ, IMPEGNO e SENSI DI COLPA, di Lise Bourbeau
- LIBERARSI DA PAURE E CREDENZE NEGATIVE, di Lise Bourbeau
- EMOZIONI, SENTIMENTI, PERDONO, di Lise Bourbeau
- SENSUALITÀ & SESSUALITÀ, di Lise Bourbeau
- MIGLIORARE I RAPPORTI GENITORI-FIGLI, di Lise Bourbeau
- MIGLIORARE I RAPPORTI DI COPPIA, di Lise Bourbeau
- PAU D'ARCO (TABEBUIA): la pianta-farmacia dell'Amazzonia, di Kenneth Jones
- L'ERBARIO DEI GATTI, di Claire Nahmad
- MANGIAMOCI SU, di Marco Columbro con la collaborazione scientifica di SMA s.r.l.

- RIPROGRAMMARE L'INCONSCIO, di Paul Liekens
- QUANDO LA MUSICA GUARISCE, di Fabien Maman
- I BAMBINI PRENDONO TUTTO ALLA LETTERA. Come sviluppare la loro autostima, di Jennifer Day
- PREFERISCO VEDERCI CHIARO… e riuscirci senza lenti, di Loredana de Michelis
- L'ARTE DI SOGNARE. Pilotare i sogni; decifrarne il messaggio, di Nicole Gratton
- MEDICINA MEDIANICA: IL CASO JOAO DE DEUS, di Robert Pellegrino-Estrich
- AROMATERAPIA, NATURALMENTE!, di Nelly Grosjean
- DI SCLEROSI MULTIPLA SI PUÒ GUARIRE, del dott. Bernard Montain
- IL GRUPPO SANGUIGNO CI SVELA CHI SIAMO, del dott. Bernard Montain
- OTTURAZIONI O VELENI, soluzioni, verità, del dott. Bernard Montain
- MALOCCLUSIONE, sorrisi pericolosi, del dott. Bernard Montain
- ACUFENE: SIBILI E RONZII NELLE ORECCHIE, riconoscerli e guarirli, del dott. Bernard Montain
- AIDS: ROGER È GUARITO, del dott. Bob Owen

nella collana SAGGEZZA:

dedicata alla Saggezza Buddhista:

- LE CHIAVI DELLA MEDITAZIONE QUOTIDIANA, di Tenzing Gyatso, XIV Dalai Lama
- LE 5 MEDITAZIONI TIBETANE DELL'AUTENTICA FELICITÀ, di B. Alan Wallace
- DELOG: donne che viaggiano oltre la morte, di Delog Dawa Drolma
- LA GRANDE PERFEZIONE NATURALE, di Nyoshul Khenpo e Lama Surya Das
- CONSIGLI DEL CUORE di un leggendario maestro dzogchen, di Dudjom Rinpoche
- MEDITAZIONE: cos'è e come praticarla, di Sogyal Rinpoche
- MO: divinazione tibetana, di Lama Mipham
- LA VIA DI DIAMANTE: tre anni con i Buddha del tetto del mondo, di Lama Ole Nydahl
- COME TRASFORMARE LE EMOZIONI NEGATIVE, di Lama Guendune Rinpoche
- MAESTRO & DISCEPOLO, di Lama Guendune Rinpoche
- IL CANTO DELLE NUVOLE: lo zen e l'arte della psicosintesi, di Matteo Iotti
- A… COME BUDDHA!, di Lama Jigmela Rinpoche
- COME APRIRE LA MENTE, COME APRIRE IL CUORE, di Tenzing Gyatso, XIV Dalai Lama
- DZOGCHEN. L'ESSENZA DEL CUORE DELLA GRANDE PERFEZIONE, di Sua Santità il Dalai Lama
- INTREPIDA COMPASSIONE. L'allenamento interiore in 7 punti, secondo Atisha, di Dilgo Khyentse Rinpoche
- PADMASAMBHAVA: IL BUDDHA DEI TESORI NASCOSTI, di Philippe Cornu
- LA VIA DEL BUDDHA NELLA TRADIZIONE TIBETANA, di Kyabje Kalu Rinpoche

dedicata alla Saggezza Amerindiana:

- SHAPESHIFTING: IL MUTA-FORMA, di John Perkins
- MITAKUYE OYASIN: "tutto è correlato", di A. C. Ross (Ehanamani)
- IL DONO DEL POTERE. Vita e insegnamenti di un uomo-medicina Lakota, di Archie Fire Lame Deer
- INIZIAZIONE ALL'ARTE DELL'UOMO-MEDICINA, di Medicine Grizzlybear Lake
- LA MEDICINA DELLA TERRA. Conoscere se stessi con l'astrologia dei Nativi Americani, di Kenneth Meadows
- IL POPOLO DEGLI UOMINI: gli Indiani del Nord America, di D. Buffarini
- LE CARTE-MEDICINA: carte sciamaniche di guarigione, di J. Sams e D. Carson
- I TOLTECHI DEL NUOVO MILLENNIO, di Victor Sanchez

dedicata alla Saggezza dell'Islam:

- NATI PER GUARIRE, di Reshad T. Feild
- SUFI: LA STRADA INVISIBILE, di Reshad T. Feild

dedicata alla Saggezza dell'Occidente:
- IL DIALOGO DELLE VOCI. Conoscere ed integrare i nostri sé nascosti, di Hal Stone e Sidra Winkelman
- GUARISCI IL TUO KARMA, di Rick Phillips

dedicata alla Saggezza Aborigena:
- LE SCIAMANE DEL TEMPO-DI-SOGNO: i poteri ancestrali delle Aborigene australiane, di Parker e Lambert

dedicata alla Saggezza Giudaico-Cristiana:
- Q, IL 1° VANGELO. I detti originali di Gesù, a cura di Marcus Borg
- IL VANGELO DI TOMMASO E COME FU SCOPERTO, a cura di Dart, Riegert e Crossan
- LA CROCIFISSIONE SECONDO UN TESTIMONE OCULARE. Il manoscritto di Alessandria.

dedicata alla Saggezza Celtica:
- IL DRUIDO DELLE CHIOCCIOLE, di Henri Vincenot
- GUARIRE CON IL GRAAL, di John Matthews
- QUANDO BABBO NATALE ERA UNO SCIAMANO, di Tony van Renterghem

dedicata alla Saggezza dell'Antichità:
- INIZIAZIONE: memorie di un'Egizia, di Elisabeth Haich

nella collana ENERGIE:

nella serie «Energie dell'anima»:
- DAL POSSESSO ALL'AMORE, di Bhakti Tirtha Swami
- MAITREYI AMMA: un'esistenza straordinaria, di Maitreyi Amma
- CACCIA ALL'ANIMA. Alla ricerca dei frammenti perduti, di Giancarlo Tarozzi
- I MIEI VIAGGI NEL TEMPO, di Patrick Drouot
- I GUERRIERI DEL CUORE: l'arte di risolvere i conflitti, di Danaan Parry
- L'USO COSCIENTE DELLE ENERGIE, di Rinaldo Lampis
- LE LEGGI DEL KARMA, di Goswami Kriyananda
- SEI LIBERO: PERCHÉ NON TE NE ACCORGI?, di David Icke
- MEDICI DEL CIELO, MEDICI DELLA TERRA, di Maguy Lebrun
- DELFINI GUARITORI, di Horace Dobbs
- VISUALIZZAZIONE TERAPEUTICA: BELLI IN SETTE GIORNI VISUALIZZANDO LA LUCE, di John Pepper
- IL TUO AMICO ANIMALE È SENSITIVO?, di R. Webster

nella serie «Energie del corpo»:
- LA MANO TI DÀ UNA MANO, a capire chi sei..., di Frank C. Clifford
- MUDRA: I GESTI DELL'ENERGIA, di Philippe Vincent
- LA SCIENZA SPIRITUALE DEL KRIYA YOGA, di Goswami Kriyananda
- REIKI: energia e guarigione, di Giancarlo Tarozzi
- IL REIKI DELLE ORIGINI: il sistema di guarigione di Usui, di Gianna Cristofanilli e Giancarlo Tarozzi
- REIKI: GLI INSEGNAMENTI ORIGINALI DI TAKATA, trascritti da Fran Brown

nella serie «Energie in favore del pianeta»:
- I CUSTODI DELLA TERRA: DA DOVE COMINCIARE, di L. Baer Brown e B. Rhein

nella serie «Energie cosmiche»:
- L'ENERGIA NASCOSTA DELLA TERRA, di Serge Kahili King
- FENG-SHUI: la casa in armonia col cosmo, di Yannick David
- VASTU, FENG-SHUI, BIOARCHITETTURA. Case ad energia positiva, di P. F. Ros
- IL FENG-SHUI IN GIARDINO, di Philippa Waring
- DIZIONARIO DEL FENG-SHUI, di Chu-Tung Shi e Chris Evans

nella collana I GRANDI PRECURSORI:
- SHAMBHALA, la risplendente, di Nicholas Roerich - in due volumi
- IL CUORE DELL'ASIA, di Nicholas Roerich
- LUCI DELLA GRANDE LOGGIA BIANCA, di Michel Coquet
- SULLE TRACCE DI GESÙ L'ESSENO. Le fonti storiche buddhiste, islamiche, sanscrite e apocrife, del prof. Fida M. Hassnain

- LA VITA SCONOSCIUTA DI GESÙ. Il testo originale del 1894, con manoscritto tibetano che Notovich rinvenne ad Hemis, di Nicholas Notovich
- 14 RIFLESSI SUL LAGO DELLE VISIONI: storia dei Dalai Lama, di R. Barraux

nella collana FINDHORN:
- LE PORTE INTERIORI, di Eileen Caddy
- IL MIO VOLO VERSO LA LIBERTÀ, di Eileen Caddy
- UN LIBRO PER 100 AMICI: dove trovare la felicità, vol. I, di Eileen Caddy, in coedizione con gli Editori in Sintonia

nella collana GLI ANTIDOTI:
- LA SOLUZIONE HEARTMATH PER TRASFORMARE L'ANSIA, di Doc Childre e Deborah Rozman
- LA SOLUZIONE HEARTMATH PER TRASFORMARE LO STRESS, di Doc Childre e Deborah Rozman

nella collana NUOVA LEADERSHIP:
- LEADERSHIP & SPIRITUALITÀ, di Bhakti Tirtha Swami

nella collana SCIENZA & COMPASSIONE:
- DAL BIG BANG ALL'ILLUMINAZIONE, di Matthieu Ricard e Trinh Xuan Thuan
- SCIENZA & REINCARNAZIONE, di Jean-Pierre Schnetzler
- MEDICINA & COMPASSIONE, di Chokyi Nyima Rinpoche e Dottor D. R. Shlim
- IL BUDDHA IN LABORATORIO: dialoghi fra il Dalai Lama e la scienza sulla natura della mente, a cura di Anne Harrington e Arthur Zajonc.

nella collana COMUNICAZIONE:
- RIVOLUZIONE RELAZIONALE, se mi ascolto... magari mi capisco, di Jacques Salomé & Sylvie Galland

nella collana PROSPERITÀ:
- LE 7 LEGGI DEL DENARO: SE LO CONOSCI... NON TI EVITA! di M. Phillips
- IL DENARO E L'ABBONDANZA, di Lise Bourbeau

nella collana RACCONTI INIZIATICI:
- USA CIÒ CHE SEI, di Fun-Chang
- QUANDO SAI CAMMINARE SULL'ACQUA, PRENDI LA BARCA!, di J. Harricharan

nella collana L'UOMO E IL CIELO:
- MEDITAZIONI ZODIACALI, di Johfra
- LE 12 PORTE DELLO ZODIACO: LA VIA INIZIATICA DI ULISSE, di S. Santi
- L'ORACOLO DELLE FOGLIE DI PALMA. La tua vita di oggi è stata scritta 5000 anni fa..., di T. Zeyen

nella collana I DEVA:
- ANGELI & UOMINI, CO-CREATORI: cooperare con gli Angeli, a cura di M. Parisen
- I CUSTODI DELLA SPERANZA: 60 esercizi per comunicare con gli angeli, di T. L. Taylor
- MESSAGGERI DI LUCE: come includere gli angeli nella tua vita, di T. L. Taylor
- PAROLA DI FATA. Come entrare nel mondo delle fate e farsele amiche, di C. Nahmad

nella collana LA SVEGLIA:
- I POLLI PREFERISCONO LE GABBIE, di Armand Farrachi

nella collana OLTRE LA VITA:
- VADO E TORNO, la verità della vita e della morte vissuta e raccontata da un ragazzo per i ragazzi e per gli adulti, del prof. Cesare Boni e Kicca Campanella

- DOVE VA L'ANIMA DOPO LA MORTE, di Cesare Boni
- ACCOMPAGNARLI VERSO LA LUCE, di Petia Prime
- CANTO DI COMMIATO, di Lise Thouin
- PALLA DI SOGNO, di Lise Thouin

nella collana I LIBRINCARTE:
- I MESSAGGI DELL'UNIVERSO: un gioco di carte per andare oltre la mente
- LE 108 MEDITAZIONI DI FINDHORN, di Eileen Caddy
- LE CHIAVI DELLE FATE, di Gabriella Delfante
- LE CARTE DELLO YOGA. Mente chiara, cuore aperto, di Celia Hawe
- ORACOLI ANGELICI, di Sulamith Wülfing
- ORACOLO DELLE ANIME GEMELLE, di Sulamith Wülfing
- ASCOLTA IL TUO CORPO: il gioco di carte, di Lise Bourbeau

nella collana GLI SPIEGHEVOLI:
- CHAKRA, E..., di Alberto Giacomini
- MAPPE RIFLESSOLOGICHE DELLE MANI E DEI PIEDI, di A. Giacomini
- REIKI: trattamento di base, di Silvia Pepe

Riceverete gratuitamente il nostro catalogo ed
i successivi aggiornamenti richiedendolo a:
Edizioni AMRITA - Casella postale 1 - 10094 Giaveno (To)
telefono (011) 9363018 - fax (011) 9363114
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com
Oppure visitando il nostro sito web:
http://www.amrita-edizioni.com

1ª edizione: febbraio 2000
2ª edizione: settembre 2004
3ª edizione: luglio 2005

Composizione: Tiziana Bertolero - Giaveno (Torino)
Stampa: Stargrafica s.r.l. - San Mauro (Torino)

RISTAMPA	ANNO
15 16 17 18 19 20 21 22	2009 10 11 12 13 14 15 16