

PSICOLOGIA della SALUTE

Prof.ssa Marialisa Marianella

a.a. 2016/17

Mente conscia /inconscia e Credenze limitanti:

Molto spesso sono le nostre paure e le nostre credenze a dirigere la nostra vita. Le paure ci inducono spesso a dare continua attenzione ai nostri problemi, senza renderci conto che è quella stessa attenzione che li nutre. Così attiriamo in modo magnetico proprio quelle situazioni che vogliamo allontanare.....e le nostre credenze ne sono responsabili!

Dal momento stesso della nostra nascita ogni cellula del nostro corpo è intelligente, completa e programmata per essere ciò che è, ad ogni condizione possibile. Il programma non è nella mente che pensa, ma è nel corpo, in quello che conosciamo come DNA e che seguiamo per la sua spontanea saggezza. Da bambini seguiamo i nostri istinti per soddisfare i nostri bisogni, sappiamo cosa ci piace e cosa no, quando ci piace e quando no. Progressivamente il nostro corpo si sviluppa, la nostra mente matura e iniziamo ad usare dei simboli per comunicare. Infatti gli esseri umani sono programmati per creare un linguaggio attraverso una simbologia. Se osserviamo i bambini da 0 a 4 anni, vediamo i loro sforzi per assimilare l'intera simbologia....ed è proprio così che tutti noi abbiamo imparato a parlare.

Oltre il linguaggio, gli adulti che si prendono cura di noi, ci insegnano quello che sanno, ovvero ci programmano attraverso le loro conoscenze, comprese le regole sociali, religiose e morali della cultura nella quale viviamo.

Impariamo a comportarci in base al condizionamento di bravo/a bambina se facciamo quello che vogliono gli adulti, o di cattivo/a bambina quando non facciamo ciò che vogliono da noi. Per paura di perdere l'amore o di ricevere una punizione, iniziamo a comportarci compiacendo gli altri. Nell'addomesticamento umano ci vengono imposte tutte le regole ed i valori della nostra famiglia e società, come fossero dei file scaricati nella nostra testa attraverso i processi di attenzione.....e inoltre, attraverso l'immaginazione, la curiosità, la ricerca di informazioni, iniziamo a pensare e diamo significato ad un numero sempre maggiore di simboli, che si agganciano al nostro pensiero automaticamente. Le voci di ciò che abbiamo imparato cominciano ad agire su di noi attraverso la voce di nostro padre, nostra

madre, o altri. E' una voce che non smette mai di parlare.....così le opinioni degli esseri umani che ci circondano iniziano ad impadronirsi della nostra mente.....noi, che non sappiamo ancora bene chi e che cosa siamo, ci vediamo nello specchio di quello che gli altri dicono di noi. Ma non appena accettiamo che questo è ciò che siamo, quell'opinione diventa parte del nostro sistema di credenze (sono bello, brutto, intelligente, stupido, vincente o perdente) Così ci fanno credere che dobbiamo o non dobbiamo essere in un certo modo per essere accettati e iniziamo a fingere di essere ciò che non siamo.

La paura di essere rifiutati diventa la paura di non essere abbastanza bravi e ci mettiamo alla ricerca di qualcosa che chiamiamo perfezione.....ma non sappiamo ancora che non esiste. Quindi ci formiamo una immagine di perfezione in base alla quale ci giudichiamo e giudichiamo gli altri, e saremo tanto più severi nel giudizio verso l'esterno quanto più severi siamo verso noi stessi. (Guarda come sei grasso, debole, ottuso, incapace.....) Qui inizia la tragedia perché adesso i simboli sono contro di noi, non ci accorgiamo nemmeno di aver imparato i simboli del rifiuto di noi stessi.

Prima dell'addomesticamento non ci interessava di come apparivamo all'esterno, ci comportavamo liberamente esprimendo la nostra creatività e la nostra gioia di vivere. Dopo l'addomesticamento cerchiamo di andare bene agli altri, ma non andiamo più bene a noi stessi, perché non riusciamo a vivere all'altezza della nostra immagine di perfezione. Tutte le normali tendenze umane vanno perdute nel processo di addomesticamento e noi iniziamo a cercare proprio ciò che abbiamo perso vivendo nella sensazione della mancanza. Quindi torniamo a cercare la libertà perché non ci sentiamo più liberi di essere ciò che siamo veramente, iniziamo a cercare la bellezza e la felicità.....non ci va più che i genitori ci dicano cosa dobbiamo o non dobbiamo fare, vogliamo essere noi stessi, ma nello stesso tempo abbiamo paura di essere noi stessi....durante l'adolescenza non abbiamo più bisogno di qualcuno che ci addomestichi, ormai abbiamo imparato quasi tutto, ma soprattutto abbiamo imparato a giudicarci, a punirci e a ricompensarci in base allo stesso sistema di credenze che ci è stato insegnato, anzi spesso usiamo le stesse ricompense e le stesse punizioni e questa è la chiara conferma che nessuno può sottrarsi al processo di addomesticamento.

Il corpo continua a maturare e tutto cambia ancora perché quello che cerchiamo sempre di più è il nostro vero sé.....cerchiamo l'amore perché abbiamo creduto che

l'amore sia qualcosa di esterno a noi, cerchiamo la giustizia perché non c'è giustizia nel sistema di credenze che ci hanno trasmesso, cerchiamo la verità perché crediamo solo alla conoscenza che abbiamo immagazzinato nella nostra mente, e ovviamente continuiamo a cercare la perfezione perché ora siamo d'accordo con il resto dell'umanità che "nessuno è perfetto", ma non rinunciamo mai al nostro ideale di perfezione.

Nel libro di saggezza Tolteca di Miguel Ruiz è scritto che per tornare alla nostra vera natura e riconquistare felicità, libertà e amore c'è bisogno di tre forme di padronanza: quella della consapevolezza, quella della trasformazione e quella dell'amore che contiene la fede e l'intenzione.

La padronanza di sé inizia dalla consapevolezza di sé e dal saper distinguere ciò che è reale da ciò che è virtuale e cioè ripulire la nostra realtà dalle nostre credenze che rappresentano l'unico vero impedimento a modificare il mondo virtuale nel quale siamo immersi, per aprire attraverso la strada della trasformazione, quella dell'amore che è l'unica vera energia di cambiamento.

In "Biologia delle credenze", Bruce Lipton parla del dogma in base al quale la nostra vita è controllata dai geni; tale dogma è costantemente ripetuto in ogni livello d'istruzione superiore. La maggior parte delle persone sono condizionate a credere che il corpo umano rappresenti un' automa geneticamente controllato. Secondo questo punto di vista, dovremmo considerarci vittime dell'ereditarietà. Siamo stati programmati ad accettare di essere sottomessi al potere dei nostri geni.

Il mondo è pieno di persone che percepiscono i loro geni come bombe ad orologeria, aspettando che il cancro, o qualche altro male catastrofico, esploda nella loro vita all'improvviso! Il dogma attuale della scienza convenzionale sostiene che riceviamo in eredità codici genetici tramandati e che siamo incapaci di cambiare. Quindi dovremmo essere privi della capacità di riprogrammare il nostro destino.

Se assumiamo il ruolo di vittime impotenti, possiamo negare ogni responsabilità per la nostra salute sia fisica che mentale.....Invece la buona notizia è che in realtà non siamo vittime dei nostri geni. Una comprensione radicalmente nuova riconosce che l'ambiente, e più precisamente la nostra percezione dell'ambiente , controlla direttamente il nostro comportamento e l'attività dei nostri geni.

Dato che le nostre “percezioni” possono essere più o meno precise o imprecise, potremmo più appropriatamente definirle CREDENZE. Piuttosto che i nostri geni, sono quindi le nostre credenze che controllano la nostra biologia.

Il primo cancello da aprire è quello delle credenze e delle convinzioni

Sia che siamo consapevoli, sia che non lo siamo, noi creiamo le nostre vite sulla base dei nostri pensieri e sentimenti.....più ci imbattiamo in esperienze che giudichiamo negative , più queste si ripetono, più si consolida il nostro pensiero intorno a quella esperienza, ancor più ci convinciamo che andrà sempre a finire così.....

Abbatere le credenze significa invertire la rotta!

Le due parti della nostra mente sono completamente diverse l’una dall’altra, ma entrambe sono necessarie, tuttavia ognuna rimane specializzata nel proprio modo di processare le esperienze della vita.

Appare evidente, dalla estesa capacità di elaborazione della mente subconscia, quanto essa giochi un ruolo rilevante nella nostra vita. Capacità della mente conscia di processare 40 bit di informazioni al secondo Capacità della mente subconscia di processare 40 milioni di bit di informazioni al secondo

Se la mente conscia desidera una meta che la MENTE SUBCONSCIA disapprova, indovinate quale mente di solito vince la gara?

Mente conscia è:

1. Volitiva: fissa obiettivi e giudica i risultati
2. Connessa alle novità, le idee creative e azioni possibili
3. Focalizzata sul passato e sul futuro: cerca cose basate su esperienze passate e obiettivi futuri
4. Orientata verso una memoria a breve termine e può eseguire solo pochi compiti per volta

Mente subconscia è:

1. Abitudinaria: controlla le funzioni del corpo, incluse quelle motorie, il ritmo cardiaco, la respirazione e la digestione
2. Orientata a conoscere il mondo attraverso i 5 sensi

3. Atemporale in quanto si focalizza solo sul tempo presente: usa esperienze apprese nel passato per eseguire funzioni come camminare, guidare, parlare
4. Capace di svolgere migliaia di compiti simultaneamente
1. La maggior parte delle persone si identifica con la propria mente conscia perché l'io della mente conscia fornisce la sorgente delle affermazioni, del pensiero positivo e della forza di volontà. Tipo: lo voglio andare al cinema, lo farò questa cosa a tutti i costi, mi sentirò felice, se.....

Ma a volte ci accade di fissare un obiettivo e di non riuscire a raggiungerlo perché ci auto sabotiamo, e diventiamo il nostro peggior nemico.....e ne abbiamo coscienza quando ci sorprendiamo a dire « Non ho proprio potuto farne a meno»...dopo esserci arresi ad una abitudine che avevamo provato ad abbandonare.

Le chiavi per affrontare le sfide della mente umana non si trovano dove la luce brilla di più, cioè a un livello conscio di introspezione, ma nell'oscuro vicolo della mente subconscia, la mente subconscia è stata vista spesso come un luogo più terrificante che pacifico, quindi non scendiamo volentieri a visitarla.

Pensate al subconscio come all' hardware del vostro computer, ovvero ad un posto dove immagazzinare memorie del passato, piuttosto che ad un inferno dantesco!! E lo troverete un posto più invitante e amichevole....

La maggior parte delle persone vive nel mito della civiltà occidentale pensando che « senza fatica non si ottiene nulla....» Purtroppo la maggior parte dei modelli abituali di pensiero e di comportamento non cambiano con uno sforzo maggiore. Ma Diventano parte del problema piuttosto che parte della soluzione.

Vi siete chiesti perché la vostra vita non sembra riflettere la saggezza che avete appreso in tutti i libri letti o nei vari workshop ai quali avete partecipato? Spesso abbiamo investito tempo e soldi in programmi di auto miglioramento e finiamo sempre con il criticarci per non aver avuto costanza nel raggiungere i nostri obiettivi. Vi siete sforzati di diventare una persona migliore nel corso degli anni, ma quando si tratta di raggiungere i vostri obiettivi nella vita, a volte vi sembra di essere il vostro peggior nemico. Sempre più persone affrontano questo conflitto interno per superare la resistenza che sentono dentro, ma provare e riprovare non è la risposta!!

A causa dell'addomesticamento, noi proveniamo da uno **spazio di non amore, cioè non abbiamo imparato ad amarci**, in funzione di quelle credenze sui nostri meriti e diritti all'abbondanza, contrastata dalla necessità dell'espiazione. Quando si proviene da questo spazio di non amore è molto difficile che le situazioni della nostra vita possano andare bene.

Così gli ostacoli ed i problemi, come quelli di salute, diventano l'occasione per sviluppare la capacità di amarsi. Questo passaggio produce una grande differenza perché nella vita, quello che emani ti torna indietro...E se continui a fare quello che hai sempre fatto, otterrai quello che hai sempre ottenuto!! Nelle credenze e nelle convinzioni, più che nelle tavole dei 10 comandamenti sta scritto il vostro destino....

«le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri,

I tuoi pensieri diventano le tue parole,

Le tue parole diventano le tue azioni,

le tue azioni diventano le tue abitudini,

le tue abitudini diventano i tuoi valori,

i tuoi valori diventano il tuo destino». Gandhi

le credenze possono essere modificate, nello stesso modo in cui il nostro cervello può cambiare se stesso grazie ai segreti, oggi meglio svelati a livello neurofisiologico, della neuro plasticità. Quali convinzioni abbiamo circa salute, malattia e guarigione? Quando troviamo le nostre convinzioni chiediamoci se derivano da una generalizzazione, da una ripetizione di esperienze, o da una visione delle cose che sapete di avere ma non ne riconoscete la provenienza. Se negative le riconoscerete perché rientreranno in tre grandi sottosistemi:

- 1) Sentirsi senza speranza; 2) Sentirsi impotenti/incapaci; 3) Non sentirsi degni.

Il potere è un concetto di fondamentale importanza per quanto riguarda la salute e la guarigione. L'impotenza toglie energia al corpo e compromette lo stato di salute complessiva. Essere nella condizione di prendere una decisione, aver interiorizzato la capacità di generare energia, percepire le risorse emotive, fidare nella propria autosufficienza, comprendere profondamente che i propri sistemi energetici sono collegati alla consapevolezza e all'equilibrio emotivo, questo è il POTERE che vi sposta dalla posizione del dipendere a quella del dirigere la vostra vita.

Biografia = Biologia:

Come si comporta la psiche nei processi di guarigione e come ci possiamo prendere cura delle ferite del passato. Il primo principio da comprendere è che la **biografia di una persona è la sua biologia**. Che la guarigione autentica passa necessariamente attraverso la cura delle ferite psichiche o superamento dei blocchi emozionali, degli schemi e delle credenze limitanti ! Molti sono gli autori che hanno trattato e confermato il potere della psiche nei processi di guarigione, compresi gli ambiti accademici che, attraverso la PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) spiegano i rapporti e le interconnessioni tra psiche, sistema nervoso, ormoni e cellule del sistema immunitario.

“Dal momento che ogni ferita esiste all'interno della vita e la vita si rinnova costantemente, ogni ferita contiene il seme della guarigione e del rinnovamento. Nel momento in cui la nostra pelle viene tagliata o punta da un oggetto estraneo, la saggezza evolutiva orchestra una serie magnifica e precisa di eventi biochimici. Il corpo è stato progettato per rinnovarsi attraverso la continua autocorrezione. Questi stessi principi sono anche applicabili alla guarigione della psiche, dello spirito e dell'anima.” (Peter levine)

A fronte di una montagna di evidenze relative al ruolo della psiche nel determinare malattia e guarigione....resta la domanda: come attivare il POTERE di autoguarigione insito in ognuno di noi. Questa domanda ne porta con se delle altre:

Perché le guarigioni cosiddette straordinarie accadono solo in alcuni casi? Perché molte persone comunque non guariscono? Perché continuare a studiare solo le malattie e non le condizioni che garantiscono salute? Perché perdere l'occasione di capire in quale modo le persone non ammalano?

Perché continuare ad omettere il relais che fa scattare il passaggio da malattia a guarigione? Di fatto, i segreti della longevità mettono in evidenza un comune denominatore che si trova in tutti i centenari rintracciati anche in aree geografiche lontanissime tra loro. L'amore per la vita, la stima di sé , un'esistenza condotta nell'armonia, nell'affetto, nella comprensione e nella capacità di lasciar andare.

Nei casi di guarigioni straordinarie, il minimo comune denominatore era soprattutto la presa di coscienza della necessità di un mutamento, di una trasformazione di

quegli aspetti della propria vita che la persona sentiva in contrasto con il proprio sé più profondo e con il proprio benessere, ma che per ragioni diverse non riusciva a modificare. In tutti i casi, il passaggio cruciale è l'accettazione della improrogabilità di un cambiamento....che vada ad eliminare difese inveterate e certezze rassicuranti che in fondo la persona riconosce dannose.

La svolta consiste nel superamento della paura (che ci mantiene apparentemente nella scelta più sicura e razionalmente opportuna) l'abbandono dell'attaccamento ai legami materiali con le cose, alle abitudini e alle persone stesse divenute oggetto dei propri bisogni.

Tuttavia l'idea che la biografia diventi biologia, pur richiamandoci all'assunzione di una responsabilità attiva di fronte alla malattia, non significa che dobbiamo sentirci in colpa per la malattia che viviamo. La malattia fisica è l'esito di un processo che avviene al di fuori della consapevolezza (è abbastanza raro/impossibile che qualcuno si ammali per una scelta conscia) Generalmente è il frutto di schemi auto sabotanti, emozioni represses, blocchi interiori che al termine di un iter più o meno lungo risultano nocivi per il corpo. Freud diceva che l'uomo non è padrone in casa propria, indicando così la supremazia dei processi inconsci rispetto a quelli consci nel guidare l'intera nostra esistenza.

Quante volte avete preso decisioni con la mente conscia, decisioni sensate, logiche, opportune e poi non le avete rispettate...qualcosa era più forte di voi. (questa è la ragione per cui le diete non funzionano.....!)

Nel caso della lotta verso il raggiungimento di un obiettivo, la mente conscia impone la propria volontà, in base alla motivazione che la muove, ma non è scontato che questa motivazione conscia sia congruente con la motivazione che anima il subconscio. Pensate a tutto ciò che ci è stato trasmesso dalla famiglia e dalla cultura, nei miti, nelle fiabe.....sono archetipi, ovvero matrici, o forme che riposano in noi come solchi di significato antico. Tutto questo è quello che Jung chiamava «inconscio collettivo».

L'inconscio funziona per immagini, le stesse che abitano i sogni e le memorie primarie della vostra infanzia....Questa è la ragione per cui il subconscio stesso non comprende il «non», poiché funzionando per immagini, deve per forza creare l'immagine di ciò che deve essere negato. Per questo continuerete a creare, nella

vostra vita, ciò che non volete se penserete che non lo volete. Create la mancanza se continuate a lamentarvi di ciò che vi manca.....

Dalle ricerche neuro scientifiche di Giacomo Rizzolati e Vittorio Gallese dell'Università di Pavia, emerge che gli individui percepiscono gli stati d'animo del prossimo grazie a quella che potremmo definire «simulazione incarnata». I neuroni specchio, che sono situati nell'area motoria (premotoria F5) del cervello ed hanno la capacità di attivarsi sia quando si compie un'azione in prima persona, sia quando la si osserva compiere dagli altri, fanno sì che il corpo riproduca in maniera subliminale gli atti che vediamo compiere dall'altro, permettendoci di rispecchiare i sentimenti, ovvero di riviverli dentro di noi in una simulazione incarnata. Questo avviene in forma del tutto inconscia.

Ricordiamoci che la mente subconscia è come un processore di pensiero, assai più rapido della mente conscia. Che prende alla lettera tutte le immagini che accettate come vostra verità e che controlla tutte le vostre azioni automatiche, le vostre abitudini e la vostra memoria. L'attivazione dei neuroni specchio è stata verificata inoltre durante l'osservazione di volti che esprimono un'emozione.

Quindi si configura come una matrice funzionale capace di comprendere e intervenire sullo stato d'animo altrui, prima di ogni mediazione concettuale e linguistica. Il sistema dei neuroni specchio sarebbe quindi implicato in alcuni fondamentali aspetti della cosiddetta intelligenza emotiva e cognizione sociale. I neuroni specchio ci permettono di correlare i movimenti osservati ai nostri e di riconoscerne così il significato.

Tuttavia, subconscio e inconscio possono essere modellati trasformati e guariti su una base neurofisiologica che si chiama Neuro plasticità. La Neuro plasticità è la capacità del cervello di cambiare sè stesso. E' il meccanismo su cui fanno leva tecniche di guarigione antiche e moderne tramite affermazioni, visualizzazioni e riprogrammazioni del proprio linguaggio. Modi di deprogrammare e riprogrammare la mente subconscia che riceve direttive tramite la ripetizione, il ritmo e le emozioni.

La nostra mente conscia conserva la conoscenza e l'esperienza che abbiamo acquisito e, in un modo o nell'altro, è parzialmente influenzata e controllata da impulsi, credenze e dipendenze della nostra mente subconscia.

Il linguaggio delle emozioni come ponte tra la mente e il corpo:

Le emozioni, come porta non solo verso il subconscio, ma ancor più verso l'inconscio, le emozioni come ponte tra la mente conscia ed il corpo.....teatro del nostro inconscio, proscenio dei nostri traumi irrisolti e delle ferite aperte...e soltanto per questo suscettibile di malattia, in quanto strumento dell'espressione del conflitto emotivo. Per questa ragione non si può prescindere dalle emozioni in un processo di guarigione. Quale è il ruolo delle emozioni nell'equilibrio tra salute e malattia? Le emozioni, in quanto processi fisiologici, quando vengono represses o mal gestite, possono portare a conseguenze gravi, sia sul piano dei vissuti psichici che sul piano della salute fisica.

Le ricerche dimostrano che le emozioni represses finiscono nel corpo producendo sintomi a carico di qualsiasi apparato. Queste persone, orientate al pessimismo, hanno tassi di mortalità più alta e più precoce....quindi le emozioni sono centrali per la nostra sopravvivenza ed il nostro benessere psicofisico.

Le emozioni sono centrali perché:

- Segnali per l'autoconservazione e la sicurezza
- Mezzi di risposta agli stimoli del mondo esterno
- Fulcro dello sviluppo e del funzionamento cerebrale con basi neurobiologiche
- Fonte del benessere con precisi eventi fisiologici e pattern somatici....
- Capacità di autoguarigione e di riparazione dallo stress

Purtroppo constatiamo un enorme ritardo nella considerazione di questi temi dentro il sapere scientifico accademico! Nell'osservare come le emozioni si propagano nel corpo, guardiamo all'esperienza del flusso energetico dentro di noi. Le emozioni hanno a che fare con salite e cadute di energia. Quando vengono percepite, sono simili a onde e, come le onde, raggiungono un picco per poi scemare ed essere seguite eventualmente da un'altra onda. Ad esempio la rabbia viene percepita come un'onda di calore che dal basso addome sale verso il torace e le braccia, determinando una salita di energia atta a produrre un comportamento di attacco. Ma il principio fondamentale è che l'energia rappresenta l'essenza stessa della vita.

La nostra vita e tutto intorno a noi ha una manifestazione energetica. Esiste una completa interconnessione tra gli «oggetti» di questo universo , una matrice che sottende la materia, le vibrazioni come possibilità di trasformazioni istantanee. Spesso diciamo del bambino che è energia pura, e questo descrive il suo essere vibrazionale.....fino al momento della ricaduta nella materia, che segna il passaggio, anche al predominio della mente razionale (età della ragione..) i bambini sono cangianti, vibratili, nel flusso della loro energia e della energia che li circonda. Tutti noi funzioniamo secondo una condizione vibrazionale... Noi siamo un campo energetico e la nostra energia si diffonde oltre i confini del nostro corpo.

Ascoltiamo il battito del cuore, e mentre batte questo cuore produce energia, che misuriamo con un ECG. Cosa fa battere il cuore in un bambino in gestazione prima che il cervello sia completamente formato? Cosa fa battere il cuore di un uomo morente, con il cervello compromesso o stati di coma irreversibile?

In un istituto di ricerca della California (Heart Math Institute) scienziati e yogi collaborano, cervello e cuore, insieme, e da anni danno vita a progetti di ricerca innovativi, proprio su questi temi, e ci fanno sapere che Il cuore è dotato di un piccolo cervello, con vere e proprie cellule cerebrali, circa quarantamila, molte meno che il cervello, ma sufficienti a dar vita ad una vera e propria intelligenza del cuore.

Ma non solo, l'altra scoperta importante riguarda il fatto che il cuore ha il campo energetico più ampio e potente di quelli generati da qualsiasi altro organo del corpo, compreso il cervello all'interno del cranio. E' un campo con un diametro che si estende fino ai due metri e mezzo o tre con l'asse centrato nel cuore. Questa energia agisce in forma analoga all'informazione portata dalle onde radio, e non è trasmessa solo internamente al cervello, ma risulta espandersi ed essere recepibile anche all'esterno.

La medicina sta cominciando a fare il suo ingresso nella cosiddetta "era dell'energia". Alla terapia basata sulle frequenze energetiche è stata aperta la porta della medicina soltanto laddove c'è carenza di farmaci efficaci. Ad esempio nel caso dei calcoli biliari si usa la frequenza energetica del suono per la frantumazione, i dermatologi usano frequenze luminose per indurre la ricrescita dei capelli sulla pelle danneggiata, e sappiamo che esiste una terapia oncologica sperimentale, che prevede l'inserimento di un minuscolo ago nel tumore, per sintonizzarsi sulla frequenza del tumore e bruciarlo. Ma sappiamo anche che l'introduzione di una medicina energetica sconvolgerebbe troppi interessi economici.....

Se diamo uno sguardo al modo in cui la medicina affronta ancora oggi la più grossa piaga della società...il cancro, ci rendiamo conto che continua a porsi la domanda di come uccidere le cellule cancerose..... ma quasi mai cosa ha causato il cancro?.....

Ben conosciamo gli effetti distruttivi delle terapie in uso sulle cellule immunitarie che sono gli elementi essenziali del sistema di guarigione....Spesso la chemio distrugge l'unica cosa che può salvarci la vita.!.... L'unica vera risorsa per la guarigione è il sistema immunitario! Così come è universalmente accettato il ruolo principe del sistema immunitario sui processi di guarigione è opinione comune concordare sul fatto che all'origine di ogni malattia esiste una fonte di stress.....

Ma se il sistema immunitario è un programma di guarigione perfetto per riuscire a risolvere qualsiasi problema, e se questo sistema è già presente in me, perché ho dei problemi? Perché non li ho già guariti?

Se i sistemi immunitario e di autoguarigione del corpo umano possono guarire ogni problema, deve esistere una cosa che disattiva questi sistemi e deve per forza essere la causa di ogni disturbo e malattia. Infatti, secondo le ricerche pubblicate nel 1998 nella Stanford University Medical School da B. Lipton, lo stress rappresenta la causa di almeno il 95% dei disturbi e delle malattie. Il restante 5% ha origini genetiche ed è stato causato dallo stress presente in qualche punto della discendenza genetica di quella persona.

Quasi ogni fonte autorevole concorda con questo. La Harvard Medical School ha scritto sul proprio sito: "Una eccessiva quantità di stress che si prolunga per troppo tempo crea quello che è noto come stress cronico, che è stato correlato alle patologie cardiache e all'infarto e che può esercitare un influsso anche sul cancro e sulle malattie respiratorie croniche. Inoltre la malattia è solo la punta dell'iceberg. Lo stress influisce su di voi anche emotivamente, rovinando la gioia che traete dalla vita e dai vostri cari". In altre parole qualsiasi sia il problema che avete in modo o nell'altro è correlato allo stress!

Se lo stress cronico disattiva il sistema immunitario o lo indebolisce al punto da far maturare in noi problemi di salute o di altro genere...cosa potrebbe riattivare il sistema immunitario? Salomone più di tremila anni fa affermò: "con ogni cura vigila sul cuore perché da esso sgorga la vita". Considerato che i problemi del cuore controllano l'energia vitale, esiste una sola possibilità di guarire i problemi del cuore, ed è l'energia dell'amore.....Energia dell'amore significa in primo luogo imparare a

volersi bene! Quindi risolvere i conti in sospeso con il nostro diritto/desiderio di esistere. Questo principio è strettamente connesso con la salute del nostro sistema immunitario... Inoltre la forma più profonda di guarigione di cui ciascuno di noi può aver bisogno, non è solo fisica o emotiva, ma anche spirituale...e questo coinvolge il risanamento di ogni frattura esistente nell'ambito del nostro rapporto con il principio universale.

Spesso dimentichiamo che lo scopo del dolore ha una finalità spirituale!

Nel gioco d'equilibrio tra salute/malattia si nascondono i blocchi che impediscono la guarigione . Se in noi esiste, per qualsiasi ragione, un blocco alla guarigione, nessun trattamento potrà farla accadere....quindi se una persona non vuol guarire non guarirà. Quando un'emozione rimane inespressa, quel sentire si trasforma in un sentire biologico, come ad esempio nelle seguenti manifestazioni.

mi sta sullo stomaco = **problemi di digestione,**

mi toglie il fiato = **problemi di respirazione/polmone,**

mi demolisce = **problemi allo scheletro/struttura ossea,**

mi repelle = **problemi di colon,**

sono annientato = **problemi al rene ...**

È come dire che l'evento penetra attraverso i nostri 5 sensi, ma l'emozione di cui l'evento è caratterizzato non riesce a liberarsi quindi penetra nell'inconscio che lo scaricherà nell'energia del corpo.

Questo tipo di lettura che collega stress-emozione-malattia è oggi condivisa da tutti gli studiosi di un approccio olistico o di medicina psicosomatica integrata.

D'altro canto già lo stesso Jung scriveva: "Tutto ciò che non risale alla coscienza farà ritorno sotto forma di destino" e nel destino troviamo: il sintomo, la malattia, il disagio, l'incidente, il fallimento.....Quindi aggiungeva "non siamo qui per guarire dalle nostre malattie, ma la malattia è qui per guarire noi". Questo perché l'individuo è uno e quando parliamo di corpo e psiche non intendiamo porzioni aggiunte, ma una unità che è più della somma delle sue parti, perché il tutto è strutturato in forma sistemica, pertanto dentro di me c'è tutto quanto necessario per la mia riuscita/risveglio....

Pertanto le emozioni si manifestano all'interno di un funzionamento sistemico....Se siamo abituati a provare un determinato sentimento, o siamo spesso preda di emozioni al punto che ci appare parte integrante del nostro modo di essere, abbiamo grosse difficoltà a trasformare il sentimento stesso e permetterci di essere felici. Poniamo il caso che si tratti di comportamenti di rabbia. Forse nel passato ci è accaduto frequentemente di essere stati svalutati.... e abbiamo così sviluppato l'idea che la giustizia non è di questo mondo..... o che le persone ce l'hanno con noi. Proviamo un certo risentimento velato e lo mostriamo spesso alla prima occasione..... Questo stato di cose provoca tre effetti:

- 1) di ordine neurobiologico – le stimolazioni neuronali provocano la produzione di sostanze , tipo adrenalina, che ci fanno definire arrabbiati
- 2) di ordine psicologico – andiamo alla ricerca di situazioni che ci facciano arrabbiare per sentirci “normali”
- 3) di ordine energetico – sembra proprio che i nostri sentimenti attraggano eventi che risuonano con essi e li amplificano

In questo senso sembra proprio che le malattie e gli incidenti siano la cristallizzazione dei sentimenti ai quali siamo inconsapevolmente abituati. Il sintomo è un segnale portatore d'informazione e la sua comparsa interrompe il ritmo della nostra vita e ci obbliga a prestargli attenzione. Il sintomo non è più visto come il nostro nemico, diventa un alleato che può aiutarci a trovare ciò di cui avevamo bisogno per ristabilire l'equilibrio e comprendere la malattia. Per far ciò dobbiamo imparare il linguaggio del nostro corpo, dobbiamo imparare ad ascoltare i nostri organi e le loro caratteristiche.

La cosa più importante è di non continuare a “litigare” con la malattia, ma accogliere il messaggio. (A. Schnake) Il messaggio della malattia fornisce l'occasione di una terapia. La malattia non è un ostacolo nel cammino, bensì la strada attraverso cui la persona va verso la sua consapevolezza.

La malattia di una persona ha una funzione e può esprimere tanti messaggi diversi....tipo: “non vedete che soffro?” Oppure essere un mezzo per catturare l'attenzione delle persone che amiamo o essere l'occasione di sfuggire ad una situazione difficile. 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 di essere respinti o non amati. Insomma un meccanismo di sopravvivenza collegato al disagio di vivere; essere un mezzo per colpevolizzare la persona che riteniamo responsabile della

nostra sofferenza o un modo per continuare a nutrire un rancore verso qualcuno che riteniamo responsabile della nostra sofferenza.

Il modello attuale della psicologia della salute si definisce modello Bio-Psico-Sociale che è dato dalla inscindibilità di tre fattori che esprimono un equilibrio tra: relazioni sane, riconoscimento/ manifestazione delle emozioni e percezione della salute nel corpo. Ma potremmo dire che questi elementi altro non rappresentano che la propria capacità di tenere in ordine la propria vita?

Il Mahatma Gandhi diceva: “L’errore non diventa verità, solo perché si propaga e si moltiplica e la verità non diventa errore solo perché nessuno la vede”.

Il modello bio-psico-sociale considera l’individuo come sistema ed ogni sintomo o malattia è l’espressione sul piano fisico, di un messaggio che va letto nella complessa interazione corpo-mente-sistema....Ma cosa è questa interazione? Come si esprime? Sono quegli svariati approcci psicosomatici che hanno spesso separato ciò che volevano riunire? O possiamo semplicemente definirla una visione olistica dell’uomo e della sua malattia?

Molto spesso la medicina moderna viene accusata di interessarsi solo dei sintomi, limitandosi a riparare i difetti di “carrozzeria” della macchina corpo, senza prendere in considerazione l’uomo nella sua totalità. A questo tipo di pratica medica viene contrapposto un approccio olistico che cerca di raggiungere non tanto i singoli disturbi quanto il benessere nella sua totalità.

Ma il concetto di salute dipende dalla concezione dell’uomo, dalla visione antropologica e filosofico religiosa della vita. Così è possibile che l’idea di salute del curante (medico/ terapeuta) faccia riferimento ad una concezione dell’uomo diversa da quella del paziente, con il rischio che il curante in nome dei principi e dei protocolli prescritti dalla medicina ufficiale, sostituisca la propria concezione di qualità della vita a quella del suo paziente.

Per evitare tutto questo e diventare il maestro della propria vita invece di subirla, è necessario diventare più consapevoli di quello che facciamo, diciamo, sentiamo, pensiamo, comprendendo cosa è buono o meno per me, in una parola entrare nella consapevolezza!