

L'ALTRA MEDICINA

Sono usciti nella stessa collana:

IL SEGRETO DELLE CELLULE

di Sondra Barrett

AYURVEDA - LA RUOTA DI GUARIGIONE

di Michelle S. Fondin

IL LIBRO DEI RIMEDI NATURALI

di James F. Balch e Mark Stengler

IL POTERE DI GUARIGIONE DEI COLORI

di Pauline Wills

I FIORI DI BACH

di Philip M. Chancellor

REIKI PER GUARIRE

di Walter Lübeck

AYURVEDA, VITA, SALUTE E LONGEVITÀ

di Robert E. Svoboda

DIGITOPRESSIONE IN 40 PUNTI

di Alejandro Lorente

YOGA UGUALE SALUTE

di Kerstin Leppert

OMEOPATIA

di Tommaso De Chirico

IL SISTEMA CRANIO SACRALE

di Sergio Santoni

IL TUO CORPO TI PARLA

DEB SHAPIRO

**IL TUO CORPO
TI PARLA**

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *Your Body Speaks Your Mind*
Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza

Copyright © 1996, 2006 by Deb Shapiro
First published in Great Britain in 1996 by Piatakus,
an imprint of Little, Brown Book Group.
This edition published in 2007

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*A mio marito Ed, il mio compagno di vita,
e a tutti i miei insegnanti,
passati e presenti.
Che tutte le creature viventi
possano essere libere dalla sofferenza.*

RINGRAZIAMENTI

Un grosso grazie alla squadra di Sounds True, in particolare a Tami Simon e Alice Feinstein per la loro ispirazione e il loro supporto, e a Nancy Smith per la sua competenza tecnica.

Vorrei ringraziare le molte persone che mi hanno dato il permesso di condividere le loro storie: Christine Evans, Padma O’Gara, Jenny Britton, Leela, Steve Hennessy, Karuna King, John Taylor, Cheryl, Sheila, e le molte altre per cui non c’era spazio all’interno del libro. Vi sono grata per la vostra onestà e apertura. Un grazie speciale al mio vecchio amico e bravo agopuntore James MacRitchie.

Ringrazio anche mio marito, Ed Shapiro, per la sua incredibile pazienza, la sua generosità e il suo amore. Il contributo che ha dato a questo libro è davvero inestimabile.

INTRODUZIONE

Jenny aveva sessantacinque anni quando la incontrai per la prima volta. Si era fratturata l'anca già tre volte nel corso della sua vita, sempre nello stesso punto e sempre a causa di un incidente. La prima volta era caduta da cavallo, la seconda era rimasta coinvolta in un incidente d'auto, e la terza era caduta da una rampa di scale. Tra i diversi incidenti c'era stata una distanza di anni.

La prima volta in cui Jenny si ruppe l'anca erano passate solo due settimane dalla morte del suo fidanzato. Lei aveva ventun anni. Non si sposò mai, e andò a vivere con i genitori. Quando compì quarantacinque anni, sua madre morì; poche settimane dopo Jenny rimase coinvolta in un incidente automobilistico, rompendosi di nuovo l'anca. All'età di cinquantasette anni perse anche il padre, e a distanza di qualche settimana dall'evento cadde dalle scale rimediando una nuova frattura all'anca. Ogni volta che la persona da cui più dipendeva emotivamente era venuta a mancare, Jenny si era rotta l'anca.

Dopo ogni morte la donna era diventata dipendente da un'altra persona: il fidanzato prima, poi la madre, e infine il padre. Quando Jenny, che ora per camminare necessitava dell'ausilio di un bastone, si accorse del suo schema e del rapporto che tale schema aveva con i suoi incidenti, fece voto di ritirarsi in un luogo solitario per capire chi fosse e «imparare a camminare da sola, per una volta».

Sono le persone come Jenny a farmi sentire grata del mio lavoro, contenta di testimoniare il loro coraggio, la loro forza, la loro capacità di guardarsi dentro per trovare la risposta ai loro dilemmi. Per essere in grado di svolgere questo lavoro, però, ho dovuto compiere un mio percorso personale, perché ho sempre creduto che non possiamo aiutare un'altra persona ad arrivare più lontano di dove siamo arrivati noi.

Venni introdotta alla meditazione quando avevo solo quindici anni e

vivevamo a Londra. Fu durante le vacanze estive. Mia madre voleva partecipare a un ritiro della durata di tre giorni, in cui si sarebbe appunto praticata molta meditazione. Non si fidava a lasciarmi da sola, perché ero un'adolescente irrequieta, e i miei fratelli più grandi non si trovavano in città. Avevo già conosciuto alcune persone che avrebbero partecipato al ritiro, quindi, seppur con riluttanza, decisi di unirmi a mia madre; in fondo si trattava di tre giorni, sarei riuscita a sopravvivere. Alla fine lei rimase per i tre giorni programmati, mentre io mi fermai per ben dieci giorni. Non ricordo gli insegnamenti che ci vennero trasmessi, ma ricordo la meditazione, il fondermi con il silenzio, la quiete. Mi piacque moltissimo.

A ventun anni iniziai a insegnare meditazione. La meditazione era diventata per me uno stile di vita, una costante, nonché il mio medico personale. Avevo avuto un'infanzia difficile, e avevo sofferto per un padre emotivamente violento. I miei genitori si erano separati quando io avevo sei anni, e all'età di otto anni ero entrata in collegio. Portavo quindi dentro di me molta rabbia repressa. La meditazione mi mise in contatto con le mie emozioni, e con una dimensione ancora più profonda, una parte di me più profonda della mia rabbia. Alla fine fui in grado di osservare le mie emozioni senza identificarmi con esse, e di guarire un'enorme quantità di dolore e confusione.

La meditazione mi portò a esplorare nuovi territori. Per tre anni mi immerse nella psicologia junghiana; entrai a far parte di un gruppo di terapia del sogno, studiai e incontrai gli archetipi e l'inconscio, acquisii una grande consapevolezza della natura dell'esperienza umana. Proseguii studiando rebirthing, massaggio, riflessologia, e bioenergetica. Era la fine degli anni '70 del secolo scorso, a Londra; fu un periodo emozionante, di intense esplorazioni e di sviluppo personale.

Finii per approdare alla Tecnica Metamorfica, un trattamento che derivava dalla riflessologia ma che si accostava ai punti riflessi adottando una prospettiva molto diversa. Tale paradigma suggerisce che i punti mappati sul piede non sono i punti riflessi della spina dorsale, ma che riflettono anche i nove mesi di gestazione, dal momento del concepimento a quello della nascita. Lavorando sui diversi punti secondo questo paradigma, è possibile influenzare la nostra salute e i nostri comportamenti. Il creatore di questo metodo, l'ormai defunto Robert St. John, esplorò anche altri tipi di relazione tra il fisico e il non fisico, e qui scoprii un modo di guardare al corpo che ampliò il mio modo di pensare e risvegliò il mio intuito.

Nel 1982 scrissi *The Metamorphic Technique* insieme a Gaston Saint

Pierre, il fondatore della Metamorphic Association. Al termine del libro sapevo che un capitolo in particolare mi avrebbe portata ancora più lontano. Era quello sul Principio di Corrispondenza: il rapporto tra mente, emozioni, spirito e cellule del corpo fisico, che si basava sul lavoro del filosofo del XVIII secolo Emanuel Swedenborg.

La meditazione era ed è ancora la mia cassa di risonanza, quindi utilizzavo i miei momenti di tranquillità per contemplare questa straordinaria relazione corpo-mente che mi si manifestava sempre più chiaramente. Scoprii che quando ero davvero tranquilla riuscivo a *sentire* in modo intuitivo che il corpo era fatto di emozioni, che potevo entrare nel corpo e *udire* ciò che i sintomi e le malattie mi stavano dicendo. Esaminando le mie esperienze e quelle dei miei clienti alla luce dell'antica agopuntura cinese e della teoria dei chakra, il mio livello di comprensione crebbe ulteriormente. Iniziai a vedere che la mente è riflessa in ogni parte del corpo umano, che attraverso il corpo possiamo entrare in contatto con i temi che abbiamo represso, negato, o ignorato.

Nel 1990 ero pronta a mettere insieme tutte le mie idee e intuizioni riversandole nel mio primo libro su questo tema, *The Bodymind Workbook*. Volevo essere in grado di andare oltre, di permettere ai lettori di comprendere il loro sistema corpo-mente, di risvegliare il loro intuito, di imparare ad ascoltare il loro corpo. Nel 1996 pubblicai *Your Body Speaks Your Mind* nel Regno Unito, dove continua a essere un best-seller. Dieci anni dopo questa versione aggiornata è in grado di favorire il raggiungimento di un livello di consapevolezza ancora maggiore riguardo alla meravigliosa unità corpo-mente che abitiamo. La maggior parte del mondo occidentale, tuttavia, non è proprio d'accordo con me.

Gli esseri umani sono bravissimi nell'inventare oggetti tecnologici incredibilmente complicati e di una bellezza mozzafiato, nell'elaborare teorie scientifiche, nel produrre grandiose composizioni musicali. La nostra razza ha sviluppato, e continua a sviluppare, capacità mentali e creative capaci di superare ogni limite. C'è però un'area dove la nostra comprensione vacilla: noi stessi, e in particolare il nostro corpo. Anche se siamo in grado di perlustrare lo spazio ed elaborare ipotesi sull'origine dell'universo, non troviamo un accordo sul funzionamento del nostro corpo. Nelle ultime migliaia di anni sono stati sviluppati molti approcci differenti alla comprensione del corpo, tutti validi se presi singolarmente, tuttavia decisamente diversi tra loro.

In Occidente la maggior parte delle persone pensa che il corpo sia una cosa: una macchina che ha bisogno di carburante (cibo e acqua) e di eser-

cizio, in modo che, possibilmente, nulla vada storto. Godiamo immensamente del piacere che il corpo ci dà e lavoriamo duramente perché abbia un bell'aspetto. Se qualcosa non va secondo i piani questa «macchina» può essere riparata, di solito, in modo meccanico. I problemi vengono curati con la chirurgia, le radiazioni, o i medicinali – la parte offesa è rimossa o eliminata chimicamente – e la vita continua. In questo contesto, la medicina occidentale ha fatto miracoli. Se pensiamo ai progressi che sono stati fatti, il quadro che ne risulta è davvero straordinario: antibiotici, vaccini, operazioni effettuate mediante laser, trapianti di organi, e l'elenco continua. La scienza medica ha salvato milioni di vite e ridotto la sofferenza in modo drastico. Il livello di comprensione attuale della macchina corpo e dei modi in cui tale macchina può guastarsi è indubbiamente impressionante.

Tuttavia, questo approccio non sempre funziona. Qualche volta gli effetti collaterali dei medicinali causano complicazioni, e anche se la causa originaria viene curata possono manifestarsi altri problemi. Oppure per un determinato disturbo non si conosce alcuna cura. Esistono, per esempio, numerose malattie legate allo stress, e la loro incidenza è in rapido aumento. Tra queste ricordiamo le emicranie, la sindrome del colon irritabile, la tensione muscolare, e l'affaticamento cronico; l'elenco non è esaustivo. La medicina moderna non è in grado di curare lo stress, poiché non riconosce l'influenza dello stato mentale ed emotivo del paziente sul suo benessere fisico. Tuttavia fino al 70% delle visite dal medico sono causate da malattie legate allo stress.

Ai tempi di Ippocrate un medico prendeva in considerazione non solo i sintomi fisici, ma anche il clima, la razza, il sesso, le condizioni di vita, e l'ambiente sociale e politico del paziente. Tuttavia, nel XVII secolo, René Descartes postulò che la mente e il corpo operano separatamente, senza alcuna interconnessione, attribuendo al corpo lo status di macchina, di un qualcosa che poteva essere riparato con mezzi meccanici. La medicina occidentale si è sviluppata sulla base di questa idea. Tale approccio meccanicistico però ci ha lasciati con un vuoto nel nostro rapporto con il corpo. Possiamo anche essere in grado di applicare procedure correttive per risolvere molti dei problemi che incontriamo, ma non abbiamo la sensazione di vivere all'interno di questa macchina, né quella di una qualsiasi connessione con l'energia che la fa funzionare.

In Oriente, in particolare in Cina e Giappone, troviamo un approccio molto diverso. Il corpo non è visto come una macchina, ma come un

sistema energetico. Questo paradigma è molto più antico del modello occidentale – risale ad almeno 5000 anni fa – e ha dimostrato di essere estremamente efficace per curare malattie e disturbi vari. La medicina orientale si basa su dettagliate mappe di energia, i *meridiani*, che scorrono attraverso il corpo. Queste mappe tracciano il tipo di flusso energetico, oltre che dove e come accedervi. Le diagnosi si basano anche sugli elementi: terra, acqua, legno, metallo e aria. Ogni elemento è preso in considerazione in relazione a specifiche funzioni del corpo, e quando è fuori equilibrio può manifestare dei sintomi. La malattia è vista come uno squilibrio o blocco nel flusso di energia causato da cattive abitudini, stress, o emozioni negative. L'equilibrio, quindi, viene ristabilito grazie a un intervento sul flusso di energia.

Mentre la medicina occidentale vede il paziente come una macchina, l'agopuntura (e i metodi di guarigione a essa collegati) vede il paziente come un sistema energetico vivo e in costante cambiamento. Quando qualcosa va storto, invece di puntare il dito verso *cause* esterne, si analizzano le *influenze* esterne e le circostanze della vita, della mentalità e delle sensazioni del paziente, e delle interazioni tra i diversi elementi. In *Medicina Cinese*, Ted Kaptchuk sottolinea questa differenza quando spiega che un medico occidentale solitamente chiede «Quale X sta *causando* Y?», mentre l'agopuntore chiede «Qual è la *relazione* tra X e Y?».

L'approccio occidentale alla medicina è dovuto anche a diversi fattori culturali e religiosi. Nel cristianesimo delle origini il corpo era visto come qualcosa che minacciava la virtù morale. La lussuria e il desiderio erano inaccettabili e dovevano essere repressi. Esistono meravigliose descrizioni dei primi missionari che tentavano di persuadere i «selvaggi e peccatori» abitanti delle Hawaii del fatto che dovessero essere salvati. Sotto il sole rovente dei tropici i missionari preferivano rimanere vestiti con diversi strati di abiti di lana scura, piuttosto che esporre i loro corpi al sole e correre il rischio di cadere nella lussuria. Molti di questi missionari morirono, in mezzo ad hawaiani nudi o molto poco vestiti, a causa del caldo e dei batteri che si generavano sotto i loro abiti.

Per centinaia di anni si credette che la Chiesa avesse il monopolio dell'anima dell'uomo; i medici dovevano solo occuparsi del corpo. Nella cultura dei Nativi Americani, invece, non c'è separazione tra mente e forma, e il dottore è visto come medico sia dell'anima che del corpo fisico. Lo sciamano o stregone, anche se magari sprovvisto di formazione medica, impara a interpretare gli eventi quotidiani e «l'altro mondo» per comprendere le specifiche cause della malattia.

In altre culture il corpo è venerato in quanto veicolo attraverso il quale riusciamo a svilupparci, a superare i nostri limiti personali. Sia nel buddismo che nell'induismo si attribuisce grande valore alla vita umana, per la convinzione che solo attraverso la forma umana l'uomo riesca a raggiungere la vera realizzazione spirituale. La malattia è vista come un qualcosa che interessa sia la mente sia il corpo, perché sia la mente sia il corpo sono limitati, impermanenti e temporanei. La medicina che il Buddha offrì, quindi, è ciò che permette di ottenere la completa libertà, oltre i confini della dimensione fisica.

In quest'immagine del corpo – una macchina o un veicolo per l'illuminazione – si inserisce un'altra dimensione. Negli ultimi anni abbiamo assistito a un riconoscimento sempre più ampio del rapporto diretto tra mente e corpo, con la nascita di un settore ora conosciuto con il nome di psiconeuroimmunologia. Il nuovo paradigma non nega le cause organiche delle malattie – come germi, batteri o microorganismi – né nega che alcune malattie siano ereditate geneticamente. Allo stesso tempo sappiamo che, quando «c'è l'influenza in giro», non tutti in ufficio si ammalano; sappiamo anche che una malattia non ha lo stesso effetto su tutte le persone che ne vengono colpite.

Sembra che i nostri stati emotivi e psicologici influenzino grandemente l'inizio e il decorso della malattia, oltre che la nostra capacità di guarire. Marc Ian Barasch, in *The Healing Path*, scrive: «La medicina sta incominciando a capire che non si può parlare dell'origine della malattia senza considerare lo stile di vita, l'alimentazione, il contesto sociale, l'ambiente, e – forse è questa la cosa più interessante – la coscienza e le emozioni».

Negli anni '70 e '80 del secolo scorso mi sentivo come se stessi scoprendo tutti questi diversi pezzi di un puzzle che, quando messi insieme, creavano una straordinaria mappa del corpo fisico, cui si legava la mappa della psiche e delle emozioni. Da quel momento c'è stata un'esplosione del livello di comprensione delle interazioni corpo-mente. Le persone come me non sono più considerate strambe; anche la medicina convenzionale sta cominciando ad ammettere che la mente gioca un ruolo importante nella salute dell'intero. Forse il contributo più importante è stato dato dalla comunità scientifica e medica, attraverso persone come il dottor Candace Pert e il dottor Andrew Weil. Il dottor Pert ha scoperto e provato scientificamente il ruolo dei neuropeptidi, permettendoci di capire meglio come la mente influenzi il corpo. E il dottor Andrew Weil, con i suoi libri e la sua pratica medica, ha fatto in modo che la medicina integrativa – che

prende in considerazione l'intera persona, non solo i sintomi – diventasse un fenomeno di massa.

A causa di tali cambiamenti, mi è sembrato appropriato aggiornare questo libro. Il mio scopo è quello di permettervi di leggere questa mappa – la vostra unità corpo-mente – da soli. Sounds True ha prodotto un CD che contiene due diversi esercizi di visualizzazione che possono aiutarvi in questo processo. I due esercizi – «Talking with Your Body» e «Bodymind appreciation» – vi permettono di sviluppare un rapporto più profondo con voi stessi, in modo che il vostro corpo non sia più uno straniero ma diventi un amico prezioso e fidato. Per acquistare il CD visitate il sito www.SoundsTrue.com.

Spero sinceramente che l'esplorazione del vostro corpo-mente vi darà le stesse emozioni che ha dato a me. Comprendendo l'interconnessione dei molti aspetti del vostro essere, anche l'interconnessione tra tutti gli esseri – e della vita in generale – vi apparirà più chiaramente. Il nostro mondo si basa su questa interconnessione, questo rapporto, questa comunicazione. Che la pratica di questo nuovo modello possa portarvi salute e felicità!

DEB SHAPIRO
Boulder, Colorado,
2005

PARTE•UNO

TROVARE IL SIGNIFICATO
IN MEZZO AL CAOS

UNO

MENTE E MATERIA SI UNISCONO

Voglio dirlo molto chiaramente: le malattie esistono, gli incidenti accadono, e la medicina può essere di aiuto. Non sto scrivendo questo libro per convincervi del fatto che l'unica ragione della vostra malattia si trova nella vostra mente, che avete fatto qualcosa di sbagliato e che se siete malati la colpa è vostra. E non voglio dire che semplicemente capendo come mente e corpo lavorano insieme sarete in grado di guarirvi miracolosamente dai vostri malanni.

Ciò che affermo è che il ruolo della mente e delle emozioni è vitale per il vostro stato di salute. È solo una parte del quadro generale, ma una parte, purtroppo, regolarmente ignorata. Comprendendo questo rapporto potrete capire meglio voi stessi e acquisire un ruolo più rilevante nel mantenere una condizione di benessere. Mi ricordo che quando da piccola avevo lo stomaco sottosopra mia nonna mi chiedeva se avessi qualche problema a scuola. Siamo ora in grado di provare scientificamente, pur se ancora a livello embrionale, ciò che lei sapeva per istinto: che c'è un rapporto intimo e dinamico tra ciò che accade nella vostra vita, le vostre emozioni e i vostri pensieri, e ciò che accade nel vostro corpo. Di recente, uno speciale della rivista *Time* dimostrava che la felicità, la speranza, l'ottimismo e la contentezza «sembrano ridurre il rischio o la gravità di malattie cardiovascolari, malattie polmonari, diabete, ipertensione, raffreddore, e infezioni delle vie respiratorie superiori». Allo stesso tempo, secondo l'articolo, «la depressione – l'estremo opposto della felicità – può peggiorare le malattie cardiache, il diabete, e un gran numero di altre patologie».

Un organismo, se suddiviso nelle sue parti costitutive, non può funzionare. Ogni pezzo ha un suo ruolo da giocare, anche se molto piccolo, quindi anche una sola parte non funzionante influenza il tutto. Di recente

la nostra automobile si è guastata. Quando siamo andati a ritirarla, dopo la riparazione, ci è stato detto che il problema era stato causato da un semplice cavetto; tuttavia il motore non poteva funzionare bene senza di esso. Allo stesso modo, se ignorate il ruolo delle vostre emozioni e dei vostri pensieri, ignorate una delle parti più importanti che costituiscono il vostro essere. E magari è proprio quella che deve essere riparata.

DIVENTATE CIÒ CHE PENSATE

Parlando in modo generale, la maggior parte delle persone tende a pensare che il corpo e la mente siano sistemi separati, e a credere che funzionino, per lo più, in modo indipendente. Nutriamo il corpo e gli forniamo acqua, lo portiamo fuori a passeggiare, lo esercitiamo, e ci godiamo le sue capacità sensoriali. Allo stesso modo, diamo in pasto alla mente idee e attività intellettuali, la facciamo divertire con ogni genere di passatempo, e sperimentiamo le diverse emozioni che solitamente attribuiamo al modo in cui trattiamo noi stessi o a come gli altri ci trattano, facendoci sentire bene o male. Quando qualcosa va storto in uno di questi sistemi, ci rivolgiamo a uno specialista affinché risolva il problema; a un medico che tratta il corpo, o a uno psicoterapeuta che tratta la mente.

E tuttavia sappiamo, istintivamente, che la storia non finisce qui. Per esempio, vi ricordate l'ultima volta che avete affrontato un colloquio di lavoro? O la prima volta che siete usciti con qualcuno su cui volevate fare colpo? In entrambi i casi, sicuramente volevate apparire calmi e controllati, ma allo stesso tempo vi sentivate imbarazzati e nervosi. In casi come questi l'imbarazzo provoca la tensione dei muscoli delle natiche, la sudorazione aumenta, si avverte una leggera nausea, e le parole che escono dalla bocca sono farfugliate. In altre parole, la condizione psico-emotiva influenza il corpo. L'esempio appena fornito è facile da comprendere, ma quando si parla di emozioni e malattie più complesse, sono in pochi a considerare rilevante tale rapporto corpo-mente. Poiché alla base della malattie ci sono ovvie ragioni fisiche, come virus o incidenti, come possono gli stati mentali avere un loro peso? Le emozioni possono influenzare i nervi, ma in che modo sono rilevanti quando dobbiamo affrontare una malattia? Come dichiarato da Geoffrey Cowley sulla rivista *Newsweek*, «La gente non è sorpresa del fatto che si possa arrossire quando si è imbarazzati, che un pensiero spaventoso possa causare un aumento della frequenza cardiaca, o che una brutta notizia improvvisa possa mandare temporaneamente in

tilt il nostro intero sistema. E tuttavia si fatica a capire che anche le astrazioni mentali come la solitudine e la tristezza possono, in qualche modo, influenzare il corpo».

In questo libro voglio mostrarvi come la mente e il corpo non siano due ma uno – una singola unità corpo-mente – e come ogni parte del corpo sia la mente che si esprime attraverso tale parte. Quando qualcosa va storto si tratta, solitamente, di una *combinazione* di cause fisiche e psico-emotive. Con questo non voglio dire che comprendendo la relazione tra corpo e mente sarete in grado di curare tutti i vostri problemi fisici. Ciò che voglio dire è che un tale livello di comprensione aggiunge un'essenziale, anche se solitamente ignorata, componente al vostro processo di guarigione.

Imparando il linguaggio corpo-mente dei sintomi e delle malattie potete capire ciò che è stato represso o ignorato a livello psicologico o emotivo, e l'effetto che ciò sta provocando sul vostro corpo. In questo modo scoprirete presto che esiste uno straordinario sistema di comunicazione a due vie, che influenza sia la vostra condizione fisica sia la vostra salute mentale ed emotiva.

L'EFFETTO DEL RIESAME DEI PENSIERI

Questo è un semplice esercizio che mostra l'effetto del pensiero sul corpo fisico. Dovete lavorare con un partner.

Posizionatevi in piedi, di fronte al vostro partner.

Tenete il braccio destro (o quello sinistro, se siete mancini) esteso davanti a voi, all'altezza delle spalle. Il partner posa la sua mano sul polso del braccio esteso. Ora cercate di tenere fermo il braccio mentre l'altra persona cerca di spingerlo, gentilmente ma in modo risoluto, verso il basso (senza utilizzare troppa forza!). Lo scopo è quello di trovare il vostro naturale livello di resistenza. Rilassatevi.

Ora chiudete gli occhi.

Pensate, per qualche istante, a qualcosa che vi faccia sentire sconvolti, tristi, o depressi. Quando avete trovato la sensazione, estendete il braccio e resistete al vostro partner mentre cerca di spingere il vostro braccio verso il basso. Poi rilassatevi.

Ora pensate a qualcosa di positivo.

Indirizzate la mente verso qualcosa che vi faccia sentire gioiosi e felici, che vi faccia nascere un sorriso sulle labbra. Una volta trovata la sensazione di felicità, estendete di nuovo il braccio e cercate di resistere una volta ancora alla pressione del vostro partner. Poi rilassatevi.

Invertite i ruoli

Se volete, potete scambiarvi i ruoli e ripetere l'esercizio.

Molti notano una differenza immediata tra i due test. Notano che quando hanno pensieri e sensazioni tristi o sconvolgenti non riescono a resistere, come se la loro energia fosse stata risucchiata fuori dal loro braccio. Tuttavia quando si concentrano su pensieri e sensazioni felici il braccio diventa più forte, e resiste più facilmente. Notate in particolare come i vostri pensieri e le vostre sensazioni siano immediatamente tradotti in una risposta fisica.

.....

BRODO CHIMICO

La verità è che non siamo altro che un composto di sostanze chimiche. Tutti i pensieri e le sensazioni vengono tradotti in sostanze chimiche che si spostano nel vostro corpo, alterando la composizione chimica e il comportamento delle vostre cellule. Ecco perché la sensazione di tristezza influenza i vostri dotti lacrimali inducendoli a produrre lacrime, o perché la sensazione di paura vi provoca la pelle d'oca o vi fa rizzare i capelli.

Nel corso degli ultimi dieci anni è stato avviato un numero crescente di ricerche che mostrano come mente e corpo dialoghino, dimostrando chiaramente come gli stati emotivi e psicologici si traducano in alterazioni delle risposte chimiche del corpo. Questo a sua volta influenza i sistemi immunitario, neurale, endocrino, digestivo e circolatorio.

Ma come avviene tutto ciò? In che modo i vostri pensieri e i vostri sentimenti vi influenzano fisicamente? La risposta si trova in una parola sola: neuropeptidi. I neuropeptidi, secreti dal cervello, dal sistema immunitario e dalle cellule nervose, sono messaggeri chimici che portano informazioni dalla mente al corpo – e viceversa – attraverso i fluidi. Ogni cellula del corpo è coperta di migliaia di recettori, ciascuno dei quali ha una struttura specifica che si lega a uno specifico neuropeptide. Una volta in posizione i neuropeptidi, attraverso il recettore, trasmettono informazioni alla cellula

influenzandone il comportamento. Per esempio, uno dei peptidi è la beta endorfina, che è responsabile per la sensazione di beatitudine che i corridori chiamano «euforia del corridore». Poiché i recettori dell'endorfina si trovano ovunque, tale stato di beatitudine viene avvertito sia nel cervello sia nel corpo fisico.

I neuroscienziati sanno da tempo che il sistema limbico è il centro emotivo del cervello. Il sistema limbico comprende l'ipotalamo, una piccola ghiandola che trasforma le emozioni in risposte fisiche, controlla l'appetito, il livello di zuccheri nel sangue, la temperatura corporea, e il funzionamento automatico del cuore, dei polmoni, e del sistema digestivo e circolatorio. È come un'azienda farmaceutica che produce i neuropeptidi necessari per mantenere il sistema in equilibrio.

Nel sistema limbico ci sono poi l'amigdala, una struttura cerebrale connessa alla paura e al piacere, e la ghiandola pineale, che monitora il sistema ormonale e rilascia potenti endorfine, le quali non solo agiscono da antidolorifici, ma anche da antidepressivi. Da ciò si evince l'intimo rapporto tra la mente, il sistema endocrino, e il sistema nervoso, la connessione tra sensazioni e comportamenti, tra le emozioni e la condizione fisica.

Ammassi di neuropeptidi sono presenti in tutto il sistema limbico, il cuore, gli organi sessuali, l'area della pancia o dello stomaco, e questo spiega il perché abbiate «sensazioni di pancia» riguardo a diverse cose. I neuropeptidi collegano da una parte percezioni, sensazioni e pensiero, e dall'altra collegano cervello, secrezioni ormonali, e ogni singola cellula del corpo, comprese quelle del sistema immunitario, e in questo modo creano un sistema di comunicazione che interessa il corpo intero. In altre parole, ogni parte o sistema del vostro corpo ascolta e risponde al vostro chiacchiericcio mentale, a ogni vostro pensiero o sensazione. Candace Pert, in *Molecole di emozioni*, scrive che «Non possiamo più pensare che le emozioni abbiano una validità inferiore alla sostanza fisica e materiale; dobbiamo invece considerarle segnali cellulari che hanno un ruolo nel processo di traduzione di informazioni in realtà fisica. Ciò che fanno è trasformare, letteralmente, la mente in materia».

Non c'è sezione del sistema fisico che non sia influenzata da pensieri e sensazioni che diventano neuropeptidi, o messaggeri. «Un'emozione fondamentale come la paura può essere descritta come un'emozione astratta o una molecola tangibile dell'ormone adrenalina», scrive Deepak Chopra in *Corpo senza età, mente senza tempo*. «Senza l'emozione non c'è ormone, e senza l'ormone non c'è l'emozione. La rivoluzione che chiamiamo me-

dicina corpo-mente si basa su questa semplice scoperta: ovunque vada il pensiero, c'è una sostanza chimica che lo accompagna».

Possiamo quindi affermare onestamente che esiste una qualche differenza reale tra le diverse parti del nostro essere? La sola differenza è il mezzo di espressione? L'H₂O esiste come acqua, vapore, pioggia, mare, nuvole, o ghiaccio, ma si tratta sempre di H₂O. Allo stesso modo, le vostre emozioni sono espresse attraverso il vostro comportamento, le vostre azioni, la voce, o attraverso diverse sostanze chimiche e sistemi fisici all'interno del vostro corpo. Come Dianne Connelly scrive in *Agopuntura tradizionale: la legge dei cinque elementi*, «La pelle non è separata dalle emozioni, le emozioni non sono separate dalla schiena, la schiena non è separata dai reni, i reni non sono separati dalla volontà o l'ambizione, la volontà e l'ambizione non sono separati dalla milza, la milza non è separata dalla fiducia sessuale».

Questa complessa unità di corpo e mente è riflessa nel nostro stato di salute fisica o malattia. Ogni stato è un mezzo che l'unità corpo-mente utilizza per darci indicazioni su ciò che accade sotto la superficie. Se il danneggiamento di una parte del vostro essere è represso o ignorato, può manifestarsi nel danneggiamento di un'altra parte. Poiché siete stati respinti dal vostro amante, vi allontanate e urtate la porta, provocandovi un livido sul braccio. Il dolore al braccio non sta forse esprimendo i sentimenti di rabbia e confusione che provate per essere stati respinti? Dire «mi sono fatto male al braccio» è come dire che «una mia ferita interiore si manifesta nel mio braccio». Il braccio esprime semplicemente una forma repressa delle espressioni verbali della rabbia o del dolore. Woody Allen, nel suo film *Manhattan*, dipinge alla perfezione questa relazione corpo-mente. Quando la sua fidanzata, impersonata da Diane Keaton, gli annuncia che vuole lasciarlo per un altro uomo, Allen non risponde. Lei vuole sapere perché lui non provi rabbia. «Non mi arrabbio», risponde Allen. «Mi allevo un tumore, invece».

Per usare le parole di un grande yogi indiano, Paramahansa Yogananda, «C'è una connessione innata tra mente e corpo... Tutte le malattie hanno origine nella mente. I dolori che affliggono il corpo fisico sono malattie secondarie». Isolare l'effetto (la malattia) come qualcosa di separato da tutto il resto significa negare la causa. E in questo caso la causa (emozioni e atteggiamenti) creerà un altro effetto in qualche altro momento: un'altra malattia o disagio si manifesterà, nel tentativo di mostrarvi dove siete in disequilibrio.

I pensieri e le emozioni hanno energia. Vi inducono a fare e dire certe

cose, vi portano ad agire in determinati modi. Vi fanno saltellare o rimanere sdraiati nel letto. Determinano ciò che mangiate e chi amate. L'energia alla base di ciò che pensate e sentite non scompare se viene trattenuta o repressa. Quando non potete esprimere o comunque non esprimete ciò che accade su un piano emotivo o psicologico, quella sensazione si incarna (diventa parte di voi) fino a quando si manifesta attraverso il corpo fisico. L'emozione che più spesso viene repressa è la rabbia, perché è di frequente la più inappropriata o la più difficile da esprimere. Può trattarsi di rabbia che deriva da problemi infantili, da rapporti attuali o problemi di lavoro, o da troppi cambiamenti nella propria vita. Questa rabbia è invariabilmente connessa a una perdita di controllo, che è anche il problema che pesa maggiormente nelle situazioni che producono stress.

IL FATTORE STRESS

Immaginate di spremere il tubetto del dentifricio per farne uscire il contenuto, ma senza avere prima tolto il tappo. Cosa succede? Il dentifricio deve trovare un'altra strada per uscire. Questo solitamente significa che uscirà dal fondo del tubetto, oppure che forse si aprirà un varco nella parte laterale; sarà comunque attraverso il punto più debole.

Ora immaginate di essere il tubetto di dentifricio. Siete sotto pressione, e cominciate ad avvertire stress psicologico o emotivo. Tuttavia non «togliete il tappo»: non riconoscete ciò che sta accadendo e non vi prendete del tempo per rilassarvi o gestire i vostri conflitti interiori. Cosa accade, dunque, alla pressione mentale o emotiva che sta crescendo dentro di voi? Deve trovare una strada per uscire, e se non può farlo attraverso il tappo (cioè venendo espressa e risolta), uscirà da qualche altra parte. Troverà il vostro punto più debole; il vostro sistema digestivo, il sistema nervoso, quello immunitario o i vostri cicli di sonno. La rabbia repressa si trasforma in malattie, depressione, dipendenze, o ansia; se proiettata esternamente diventa ostilità, aggressione, pregiudizio o paura.

Il modo più chiaro per capire come la mente influenzi direttamente il corpo è attraverso lo stress. La corteccia cerebrale suona l'allarme ogni volta in cui rileva qualcosa che viene percepito come pericoloso o stressante. Il sistema limbico e l'ipotalamo reagiscono influenzando la produzione di ormoni, il sistema immunitario e il sistema nervoso. La reazione «combatti o fuggi» permette di rispondere al pericolo nel caso in cui, per esempio, ci si trovi sul campo di battaglia, oppure faccia a faccia con un enorme orso.

Tuttavia anche eventi apparentemente poco importanti possono causare una reazione di stress, perché il cervello non è in grado di capire la differenza tra minacce reali o soltanto immaginate. Quando vi concentrate sulla paura di ciò che *potrebbe* accadere, i vostri ormoni e l'equilibrio chimico vengono influenzati come quando affrontate situazioni pericolose nella vita reale. Provate, per esempio, a richiamare alla mente una scena orribile di un film horror; sentirete i muscoli della schiena, le spalle o lo stomaco contrarsi. Le immagini sono solo nella vostra mente, tuttavia provocano una risposta istantanea nel vostro corpo.

Essere spinti o urtati durante l'ora di punta, avere a che fare con un bambino ammalato, gestire un litigio con i vicini... La vostra reazione a tutte queste situazioni deve essere controllata, perché la società di solito non vi permette di reagire urlando o facendo i capricci. Sopprimere la normale risposta «combatti o fuggi» in questo modo significa che le sostanze chimiche liberate nel corpo non hanno alcun posto dove andare. In che modo possono dissiparsi? Come possono esprimersi?

La risposta «combatti o fuggi», tra l'altro, è concepita per essere temporanea. Una volta che il pericolo è passato, il corpo deve tornare al funzionamento normale. Quando c'è una pressione psicologica ed emotiva costante, i livelli di adrenalina e cortisolo rilasciati come risposta allo stress rimangono alti, con ripercussioni sul sistema immunitario e un aumento della probabilità dell'insorgenza di malattie.

Tra i sintomi fisici che derivano da un livello eccessivo di stress ci sono: mal di testa, pressione alta, palpitazioni cardiache, tensioni muscolari, respiro pesante, disturbi del sonno, perdita di appetito, nausea, secchezza delle fauci, gastrite, ulcera, sindrome del colon irritabile, mal di schiena, sudorazione eccessiva, sfoghi cutanei, acne, orticaria. Il sistema immunitario viene compromesso, quindi è molto più facile essere colpiti da un raffreddore o da altre malattie contagiose. Si verificano anche cambiamenti psicologici, come depressione, rabbia, sbalzi d'umore e ansia. Potreste inoltre dover affrontare difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, incapacità di prendere decisioni, confusione, paure irrazionali, disagio, problemi coniugali o sessuali. I cambiamenti nel comportamento possono includere una scarsa cura nel vestirsi, agitazione, e poi improvvisi scoppi di pianto, indulgenza esagerata in abitudini come il fumo o il consumo di alcolici, fobie e compromissione delle prestazioni sessuali. È una lista piuttosto lunga, e molti di questi sintomi possono risultare facilmente in condizioni di salute ancora più critiche.

Il collegamento tra lo stress psicologico e i problemi fisici è illustrato al meglio dalla ricerca, citata dal dottor Larry Dossey in *Healing Breakthroughs*, che dimostra come la maggior parte degli infarti si verificano di lunedì. E non è tutto: spesso avvengono alle 9 di mattina. Non esiste alcun altro animale che muore più frequentemente in un giorno e ora particolare. Cosa fa in modo che così tanti attacchi di cuore si verifichino proprio quando sta per cominciare il primo giorno lavorativo della settimana? Ovviamente l'insoddisfazione lavorativa non porta sempre alla morte! Il rapporto tra lo stress lavorativo e i problemi fisici, però, non può essere sottovalutato; ogni anno si perdono milioni di giorni di lavoro a causa dell'effetto di tale stress. Uno studio condotto dal dottor Norman Beale ha rivelato che il licenziamento (o la minaccia di licenziamento) aveva portato a un aumento del 20% nelle visite ambulatoriali e del 60% di quelle ospedaliere.

La storia di Padma O'Gara mostra quanto la nostra salute possa essere pregiudicata dallo stress che deriva da un lavoro inadeguato.

«Avevo sofferto di dolori alla zona lombare per molti anni, con fitte che interessavano anche le gambe. I medici mi dicevano che si trattava di logoramento. Arrivai a contenere i dolori praticando yoga; riuscii anche a diventare un'insegnante di yoga, ma solo part-time, perché il mio lavoro principale è nel management dei servizi di orientamento professionale. Nel 1990 cominciai ad avere problemi agli occhi: continuavo a perdere la vista. Persi la vista per tre settimane, e mi venne detto che si trattava di glaucoma. Avevo la sensazione che il mio lavoro mi stesse facendo perdere tempo; volevo passare più tempo a insegnare yoga, invece di partecipare a riunioni senza fine in ufficio. Mi sottoposi a due operazioni agli occhi, capii che dovevo licenziarmi, ma non credevo che sarei riuscita a mantenermi economicamente. Ritornando al lavoro, la schiena cominciò a farmi di nuovo parecchio male.

«Dopo alcuni mesi ricevetti il proverbiale calcio nel posteriore. Stavo guidando in autostrada quando un'automobile mi urtò violentemente da dietro. Non vidi nulla, ma perdetti il controllo dell'auto, e il mio piede sembrava essersi incastrato sull'acceleratore. Andavo sempre più veloce. Ero sicura che sarei morta. Mi ritrovai a promettermi che se fossi sopravvissuta avrei lasciato il mio lavoro e avrei ascoltato il mio cuore, dedicandomi di più all'insegnamento dello yoga. Sentii immediatamente l'acceleratore che si sollevava, e ripresi il controllo dell'auto.

«La settimana seguente diedi le dimissioni. Da allora sono riuscita a costruire un'attività che funziona, quindi per fortuna non ho sofferto di

problemi economici. Ho notato che i miei problemi alla schiena non esistono più, e nemmeno quelli agli occhi. Finalmente ho la sensazione di vedere dove sto andando, e la direzione è quella giusta!».

Lo stress può nascere in molti modi diversi. Particolarmente rilevante è lo stress emotivo causato da cambiamenti come un trasloco, il matrimonio, o la perdita di una persona cara. In queste situazioni potreste sperimentare incertezza e paura, eccitazione nervosa, o una tristezza opprimente. Le emozioni contraggono i muscoli e i vasi sanguigni, stimolano il rilascio di ormoni come l'adrenalina, influenzano la digestione e la respirazione, e indeboliscono il sistema immunitario.

Quando avevo otto anni, mi mandarono in collegio, un'esperienza che avrei evitato volentieri. Nel giro di qualche settimana mi venne la tonsillite. A quell'epoca la rimozione delle tonsille richiedeva una settimana di ricovero in ospedale. Dopo la degenza trascorsi una settimana a casa, mangiando soltanto purè di patate e gelato; del buon cibo consolatorio! Quelle due settimane mi permisero di ritrovare la mia casa, la sicurezza, un senso di appartenenza. Quando tornai a scuola non ebbi più fastidi. Ora capisco che quel problema – ghiandole infiammate e mal di gola – segnalavano quanto fosse per me difficile «mandare giù» la realtà dello stare in collegio.

C'è dell'altro, però. Al momento dell'operazione mi fu dato del gas (etere) per addormentarmi, e mi sembrò di essere sul punto di morire. Successivamente, per molti anni, quando andavo a dormire, vedevo bare che si muovevano per tutta la stanza da letto. Mentre seguivo un corso di massoterapia, poco dopo i venti anni, mi fu chiesto di fare da modella per la dimostrazione del massaggio al collo. Gli altri studenti erano intorno a me. Quando la dimostrazione terminò, il mio primo pensiero fu: «Perché tutta questa gente sta osservando un cadavere?». Quel profondo massaggio, dopo molti anni, era stato in grado di liberare il ricordo della percezione della morte dal mio collo e dalla mia mascella.

Trauma non significa necessariamente malattia, ma le paure inespresse e le ansie che si accompagnano ai traumi possono portare a problemi fisici. Ovviamente non potete evitare le crisi. Quello che potete fare è diventare più consci delle vostre emozioni, riconoscendole e dando loro sfogo non appena nascono – o comunque poco dopo, il prima possibile – invece di reprimerle e negarle. Quando Steve Hennessy cambiò quasi ogni aspetto della sua vita, si ammalò, in parte perché non aveva espresso le sue vere emozioni in merito a tali cambiamenti.

«La malattia iniziò con delle coliche molto forti. Ero esausto e privo di energia. Mi fu diagnosticata la sindrome del colon irritabile. Durante la fase acuta, che durò tre mesi, mangiai molto poco e persi quasi quindici chili.

«Riflettendoci, la mia malattia aveva senso. Prima di trasferirmi avevo passato tutto il mio tempo a occuparmi degli altri (nei Servizi Sociali); avevo messo sempre gli altri prima di me. Mi concedetti qualcosa di buono per me, e trovai difficile digerire il cambiamento, difficile permettermi cose buone. A livello superficiale avevo iniziato una vita più felice, ma a un livello più profondo mi stavo ancora confrontando con tutte le restrizioni che avevano caratterizzato la mia vita per molti anni. La malattia mi diede la possibilità di vedere ciò che stava succedendo, di guardare davvero quei livelli più profondi».

Come abbiamo visto, lo stress eccessivo ha un effetto diretto sul sistema immunitario, perché riduce la produzione di adrenalina e cortisolo e quindi la capacità di distruggere virus e batteri. Lo stress per gli esami, per esempio, può avere un effetto negativo sulla risposta immunitaria, e quindi accrescere la probabilità di contrarre un raffreddore o l'influenza. «Non vi è mai sembrato ingiusto che la mononucleosi ami attaccare i giovani nel periodo degli esami?» chiedeva la dottoressa Trisha Greenhalgh sul quotidiano *The Times*. «Nelle tre settimane appena passate, ho visto diversi alunni brillanti mettersi a letto con tonsille infiammate, ghiandole gonfie e un'inabilitante letargia. Tutti loro avrebbero dovuto affrontare gli esami nel giro di un mese».

Potreste avere notato anche voi qualcosa di simile; magari quando eravate in difficoltà per una relazione che stava influenzando negativamente la vostra capacità di dormire tranquilli, e che vi spingeva a farvi desiderare maggiori quantità di cibo consolatorio. Poi siete andati al lavoro su un treno affollato. Dopo alcune ore avete avvertito l'inizio di un raffreddore. Erano stati gli agenti infettivi presenti sul treno a causare il vostro raffreddore? O la mancanza di sonno, o la dieta sbagliata? Oppure l'accumulo di stress risultato in un indebolimento fisico e, nel caso specifico, in un sistema immunitario più debole?

Quando c'è «in giro» il virus del raffreddore, non tutti vengono infettati. Alcuni rimangono in salute, altri invece vengono costretti a letto. Quali altri fattori sono presenti in chi si ammala? Troppo lavoro, problemi a casa, solitudine, o cattivo umore? Se siete stati malati, riuscite a individuare ciò che ha indebolito il vostro sistema immunitario dall'interno, riducendo la sua capacità di resistere alle infezioni? Vi siete sentiti indeboliti emotivamente o psicologicamente?

PERCEZIONE DI SÉ

Lo stress, di per sé, non è né buono né cattivo. È come rispondiamo o reagiamo ai fattori che creano stress che fa la differenza. C'è chi risponde alla pressione o ai momenti di crisi con un rinnovato vigore. C'è invece chi reagisce con panico, rifiuto, paura. Di fronte a una scadenza, qualcuno si sente spronato e si scopre più creativo, qualcun altro si sente bloccato e smette di agire.

La differenza sta nella nostra percezione riguardo alla capacità di gestire le situazioni. Se credete di poter far fronte agli eventi, se sentite che le circostanze vi stimolano e pensate di poter controllare la situazione, non reagirete in maniera negativa allo stress. Se però vi sentite incapaci di gestire il tutto, timorosi di ciò che accadrà, e cominciate a sudare, allora manifesterete presto diversi sintomi legati allo stress. Tale percezione di voi stessi dipende dalla vostra storia emotiva. Può essere legata alla vostra infanzia; a influenze e condizionamenti, convinzioni, religione, o al vostro ambiente sociale passato. È però la vostra percezione negativa, più che i fattori esterni, a provocare la risposta allo stress. Tale percezione si traduce nel blocco del sistema digestivo, nell'accelerazione del battito cardiaco, e nel massivo rilascio di ormoni, senza che vi sia alcuna causa fisica diretta. (Per ulteriori informazioni sullo stress vedi capitolo 9).

Tuttavia, la relazione corpo-mente è più profonda rispetto alla percezione di voi stessi in relazione a situazioni che creano stress. Ciò che si è constatato è che ogni emozione repressa, negata o ignorata si blocca nel corpo. Come afferma Candace Pert, «*Il vostro corpo è il vostro subconscio*». E come dice Caroline Myss, «*La vostra biologia è la vostra biografia*». In altre parole, i pensieri e le emozioni che non riconoscete, trattate, risolvete o guarite, si faranno semplicemente sentire da qualche altra parte.

«Se una donna fuma per alleviare lo stress di un matrimonio che non riesce a sopportare, qual è la “causa” del suo tumore al polmone? È predisposizione genetica? L'istologia del carcinoma polmonare a piccole cellule? Il fumo? La sua relazione?» chiede Marc Ian Barasch in *The Healing Path*. «Quanto è efficace la sua cura se le viene rimosso un polmone ma non cambia il suo rapporto di coppia, e se non indaga i suoi atteggiamenti personali che l'hanno portata ad aggrapparsi a lungo alla sua infelicità?».

Un tale esame di se stessi non è facile. Magari preferite credere che tutte le vostre malattie siano interamente dovute a qualcosa di esterno, piuttosto che avere a che fare con i vostri pensieri, le vostre emozioni, il vostro com-

portamento. Forse preferite credere si tratti di ereditarietà, o che le malattie dipendono da un agente esterno, come un virus, un batterio, o l'inquinamento. Quando ci ammaliamo abbiamo sempre la sensazione di non avere il controllo, di essere delle povere vittime. Anche dopo aver vissuto nel proprio corpo per molti anni, quando qualcosa va storto può sembrare di avere vissuto dentro un perfetto estraneo. La malattia può farvi sentire disconnessi dal corpo, incapaci di capire come questo estraneo funziona o perché ha smesso di funzionare. Tuttavia, più indagate la catena causale, più siete in grado di superare le ragioni fisiche, le più ovvie, per accedere invece a strati più sottili di connessioni non fisiche, ma psico-emotive. Per aiutarvi ad avviare questo processo, provate l'«Esame della consapevolezza del corpo», qui di seguito.

ESAME DELLA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO

Per tutta la prossima settimana, esercitatevi a osservare gli effetti sul vostro corpo di situazioni, pensieri o emozioni di diversa natura. Potreste voler annotare questi cambiamenti fisici in un diario.

Siate consapevoli dei momenti in cui siete irritati o frustrati.

Notate il punto in cui provate quelle sensazioni nel vostro corpo. Se siete bloccati in un ingorgo stradale, un cliente sta tardando all'appuntamento, o i bambini continuano a interrompere la vostra conversazione, cosa accade al vostro respiro, alle spalle, alla schiena o allo stomaco?

Osservate le reazioni d'ansia.

Cosa accade nel vostro corpo quando siete preoccupati o ansiosi riguardo a qualcosa (un bambino che tarda a rientrare, una presentazione al lavoro, o state per ritirare i risultati degli esami del sangue del vostro partner?). Dove avvertite l'ansia? Quale effetto fisico ha? Le paure riguardo al futuro vi provocano dolori allo stomaco? O alle gambe?

Osservate le vostre reazioni.

Se il vostro capo o il vostro compagno vi grida contro, cosa succede al vostro corpo, alla vostra testa, ai visceri? Avete mal di testa perché qualcuno vi ha gridato contro, oppure perché vi sentite insicuri o arrabbiati? Cosa fate delle vostre sensazioni di rabbia? Le esprimete o la indirizzate da qualche parte in particolare? Ingoiate il rospo, irrigidite i muscoli o diventate stitici?

Osservate gli effetti dei ricordi.

Cosa succede se richiamate alla memoria eventi passati? Vi sentite rilassati, oppure iniziate a sudare e a sentirvi nervosi? Prestate particolare attenzione a ciò che accade quando ricordate eventi infelici, magari una punizione fisica da parte di un genitore oppure episodi di bullismo a scuola. Seguendo questi ricordi, osservate in quale punto del vostro corpo si verifica una reazione.

Analizzate le malattie e gli infortuni.

Ripensate alle malattie passate o alle volte in cui vi siete fatti male. Notate le parti del vostro corpo che erano state coinvolte. Avete sempre tenuto i muscoli dello stomaco contratti? Avete sempre avuto mal di testa ricorrenti? Vi siete sempre fatti male allo stesso lato del corpo?

Osservate voi stessi, le vostre reazioni, e il vostro corpo. Inizierete ad accorgervi di quanto le diverse parti del vostro essere, sia fisico che psico-emotivo, siano interconnesse.

CHI CREA LA VOSTRA REALTÀ?

C'è un possibile tranello in tutto ciò: più comprendete il rapporto corpo-mente, più è facile che pensiate di essere i responsabili di tutto ciò che vi accade. Potreste pensare che se siete malati la colpa è vostra, che siete stati voi a «causare» la vostra malattia. C'è una tendenza diffusa a credere che siete voi a creare la vostra realtà, che siete responsabili al 100% per tutto ciò che accade nella vostra vita, e che i vostri pensieri determinano il vostro futuro, buono o cattivo che sia. È un'idea che può essere utile, perché vi permette di rendervi conto dei casi in cui, magari senza esserne consapevoli, vi state creando delle difficoltà. È un approccio che può insegnarvi a smettere di dare la colpa agli altri o agli eventi esterni per i vostri problemi, e ad assumervi la responsabilità delle vostre azioni. È utile anche per capire che non potete davvero cambiare le altre persone o il mondo, ma che potete lavorare sulle vostre attitudini nei confronti di ciò che è altro o diverso da voi.

Tuttavia, nel momento in cui iniziate a pensare di essere responsabili per la vostra realtà *nella sua interezza*, sviluppate un ego smisurato, una sensazione di onnipotenza. Questo provoca egocentrismo, e prepara il ter-

reno per senso di colpa, vergogna, e fallimento. Prima vi date la colpa dell'esservi ammalati, e poi del fatto che non guarite. Sentendovi in colpa per aver represso la vostra rabbia ed esservi così causati un'ulcera o un tumore, vi considerate un pessimo esempio di essere umano. Se affermate di essere totalmente responsabili della creazione della vostra realtà, significa che state equiparando la salute fisica con lo sviluppo spirituale e psichico, quindi se vi ammalate significa che siete un fallimento spirituale. Tuttavia i molti maestri spirituali che sono morti di cancro, o altre malattie, hanno smentito più e più volte la validità di una tale equiparazione.

Crede che solo noi creiamo la nostra realtà – sia la causa che l'effetto – implica che «io» ho il completo controllo di ciò che accade. Un individuo, però, non può mai avere il controllo completo delle circostanze; ci sono sempre altri fattori in gioco. Non siete soli su questa Terra. Ognuno di noi è un componente essenziale di un tutto interconnesso, correlato, in costante cambiamento. La realtà è co-creata e noi siamo mutualmente dipendenti. È questo intimo rapporto con tutte le altre cose che dà alla vita la sua profondità e bellezza.

Come dice Treya Wilber, citata nel libro di Ken Wilber *Grazia e grinta*:

Anche se possiamo controllare le nostre reazioni a ciò che ci accade, non possiamo controllare tutto ciò che ci accade. Siamo troppo interconnessi, con gli altri e con il nostro ambiente – la vita è troppo straordinariamente complessa – perché un'affermazione come «voi create la vostra realtà» sia vera. La convinzione che posso controllare o creare la mia realtà rischia di privarmi del ricco, complesso, misterioso e collaborativo contesto della mia vita... di negare la rete di rapporti che ogni giorno nutre me e ognuno di noi.

Siete responsabili dei vostri atteggiamenti e delle vostre emozioni, del modo in cui trattate voi stessi e il vostro mondo, ma non potete determinare il risultato di ogni circostanza, così come non potete far sorgere o tramontare il sole, mantenere la Terra in orbita, o far cadere la pioggia. Non create la vostra realtà, ma siete responsabili verso la vostra realtà. Non potete governare il vento, ma potete orientare le vele. Siete responsabili per la vostra serenità, ma potreste comunque avere bisogno della chemioterapia. La guarigione della vostra interiorità sotto il vostro controllo, e ciò potrebbe anche curare il corpo fisico. Se ciò non accade, però, è importante che ricordiate che non siete colpevoli, e che non siete dei falliti.

In *Guarire per vivere e per morire*, Stephen Levine ricorda una donna, con un cancro in fase terminale, che pensava di avere creato la sua malattia. Non era però in grado di creare la cura; stava quindi perdendo rapidamente fiducia in se stessa. «Non sono la persona che pensavo di essere. Non c'è da meravigliarsi se sono malata», affermò. Levine le chiese se fosse lei l'unica creatrice della sua realtà. In risposta, scrive lui, «rimase a bocca aperta, confusa e spaesata, poi gradualmente sul suo volto iniziò a disegnarsi un sorriso. Disse: "No, dopotutto penso di no. Ma sicuramente contribuisco in modo determinante"».

Attraverso la malattia il vostro corpo vi sta comunicando un messaggio, sta dicendovi che qualcosa è fuori equilibrio. Non si tratta di una punizione per il vostro cattivo comportamento; è il modo con cui la natura crea equilibrio. Il corpo è una fonte di grande saggezza. Ascoltandolo e prestandogli attenzione, avete la possibilità di migliorare la vostra salute, di tornare a una condizione di completezza ed equilibrio. Quindi, invece di biasimarvi dicendovi «Perché ho scelto di avere questa malattia?» potete chiedervi, «In che modo scelgo di crescere grazie a questa malattia?». Potete utilizzare le difficoltà che incontrate per imparare e crescere, per liberarvi delle abitudini negative, per sviluppare compassione, perdono, comprensione.

Le vostre difficoltà possono così diventare pietre miliari sul vostro cammino piuttosto che pietre d'inciampo. Invece di sentirvi sopraffatti da una sensazione di disperazione e senso di colpa per l'essere responsabili di tutto ciò che vi sta accadendo (cosa che semplicemente aumenta la negatività), potete vedere la malattia come un invito e un'opportunità per risvegliarvi. In questo modo la malattia diventa un grande dono e il vostro corpo una fantastica fonte di informazioni. Vuole aiutarvi, non ostacolarvi.

Allo stesso tempo, in ultima analisi, non siamo il nostro corpo, la nostra mente, o le nostre emozioni. Sono il modo in cui ci manifestiamo e giochiamo in questo mondo, ed è estremamente importante prestare attenzione alle situazioni in cui reprimiamo o resistiamo a emozioni o situazioni che causano problemi. L'unità corpo-mente ci indica dove sono i nostri punti di forza e le nostre debolezze, e dove dobbiamo guarire, cosa essenziale per una vita sana, soddisfacente e ricca di significato. Non è però necessario che ci identifichiamo con i problemi, che siano fisici, emotivi o mentali, o che diventiamo la storia che tali problemi ci raccontano, perché non è quello che siamo. Possiamo essere consapevoli, svolgere il lavoro necessario, rimanendo però connessi con ciò che siamo davvero, e che è, fondamentalmente, libero.

INDICE

Ringraziamenti	»	9
Introduzione	»	11
PARTE • UNO - TROVARE IL SIGNIFICATO IN MEZZO AL CAOS		
	»	19
1. Mente e materia si uniscono	»	21
Diventate ciò che pensate	»	22
Brodo chimico.....	»	24
Il fattore stress	»	27
Percezione di sé	»	32
Chi crea la vostra realtà?	»	34
2. Il linguaggio dei pensieri e delle emozioni	»	37
Fattori ambientali	»	38
Fattori genetici	»	39
Fattori psico-emotivi	»	39
Represe, ignorate, negate.....	»	42
Benefici aggiuntivi.....	»	46
3. Il linguaggio del corpo	»	50
Storia accumulata	»	52
Decodificare il linguaggio	»	54
Natura del problema	»	55
Lato sinistro e destro del corpo.....	»	58
Trovare un equilibrio.....	»	60
Centri energetici: il sistema dei chakra.....	»	61
1. <i>Mooladhara</i> o chakra della radice.....	»	63

2. <i>Swadhisthana</i> o chakra sacrale.....	» 64
3. <i>Manipura</i> o chakra del plesso solare.....	» 65
4. <i>Anahata</i> o chakra del cuore.....	» 66
5. <i>Vishuddi</i> o chakra della gola	» 67
6. <i>Ajna</i> o chakra del terzo occhio.....	» 68
7. <i>Sahasrara</i> o chakra della corona	» 69
Gli incidenti accadono	» 69
Le malattie dei bambini.....	» 70
Componiamo il puzzle: i sintomi significano cambiamento.....	» 71
4. Ascoltare la voce del proprio corpo	» 73
Prestare attenzione.....	» 74
Ascoltare le vostre parole	» 76
Ascoltare le parole del vostro corpo	» 77
Dialogo	» 77
Affermazioni	» 78
Inviare amore	» 79
Dare voce ai sintomi.....	» 79
Scrittura corpo-mente	» 81
Visualizzazione creativa	» 83
Immagini per la comunicazione	» 83
Esercizio di visualizzazione: parlare con il vostro corpo.....	» 84
Lasciare andare.....	» 84
Viaggio dentro	» 85
Chiedere e ascoltare.....	» 85
Completare e partire	» 85
Immagini per guarire.....	» 85
Meditazione	» 87
5. Curare un sintomo o guarire una vita?	» 90
Paura e coraggio	» 92
La remissione del cuore	» 94
Trovare il perdono	» 96
Amare l'amore.....	» 99
PARTE • DUE - L'UNITÀ CORPO-MENTE È RIVELATA	» 101
6. Dalla testa alle dita dei piedi	» 103

Il quadro completo.....	» 103
Il corpo	» 105
La testa.....	» 105
Il viso	» 107
Il collo.....	» 108
Le spalle	» 109
Le braccia.....	» 111
I gomiti.....	» 113
I polsi.....	» 114
Le mani.....	» 114
Le dita.....	» 116
La schiena	» 117
Parte superiore, media e inferiore della schiena.....	» 117
Mal di schiena.....	» 119
Le natiche	» 123
Il petto	» 124
La gabbia toracica.....	» 125
Il diaframma	» 126
L'addome	» 126
Il bacino e le anche.....	» 128
Le gambe	» 129
Le ginocchia.....	» 132
Le caviglie	» 133
I piedi	» 134
7. Parti mobili: ossa, articolazioni, e muscoli	» 136
Le ossa	» 136
Osteoporosi.....	» 137
Ossa rotte.....	» 138
Articolazioni.....	» 138
Articolazioni infiammate.....	» 139
Rigidità articolare.....	» 140
Osteoartrite.....	» 140
Artrite reumatoide.....	» 141
Borsite.....	» 142
Lussazione.....	» 143
Gotta	» 143
Muscoli.....	» 144

Rigidità muscolare.....	» 145
Dolore muscolare	» 145
Crampi	» 147
Stiramenti di muscoli e tendini	» 147
Strappi di muscoli e tendini	» 148
Ernia	» 148
8. Controllo centrale: il sistema nervoso.....	» 150
Dolore.....	» 152
Mal di testa	» 154
Nervo compresso.....	» 157
Fibromialgia.....	» 159
Paralisi	» 160
Epilessia/crisi epilettiche.....	» 161
9. Modalità di sopravvivenza: la risposta allo stress	» 162
Gli effetti dello stress	» 163
Le cause dello stress	» 165
Trauma e disturbo post-traumatico da stress.....	» 169
10. Protettore del castello: il sistema immunitario	» 170
Le ghiandole del sistema immunitario	» 172
Malattie autoimmuni	» 174
Infezione	» 175
Infiammazione	» 175
Raffreddore comune.....	» 176
Influenza	» 177
Tonsillite	» 178
Allergie.....	» 179
Cancro	» 180
Sclerosi multipla.....	» 183
Herpes simplex.....	» 185
Fuoco di sant'antonio.....	» 186
Sindrome da affaticamento cronico e fibromialgia	» 186
Sindrome da immunodeficienza acquisita (aids)	» 188
11. il soffio vitale: il sistema respiratorio	» 192
Respirazione e guarigione	» 194

Il naso	» 195
Febbre da fieno.....	» 197
Sinusite	» 198
La gola	» 198
Mal di gola.....	» 199
Tosse	» 200
La laringe	» 200
La ghiandola tiroide	» 202
I polmoni.....	» 202
Bronchite	» 203
Asma	» 204
Iperventilazione.....	» 206
Polmonite	» 206
12. il ritmo dell'amore: cuore, sangue, e circolazione.....	» 208
Il cuore.....	» 209
Angina	» 212
Infarto.....	» 213
Il sangue.....	» 215
Pressione sanguigna.....	» 216
Circolazione	» 217
Malattia delle coronarie.....	» 218
Trombosi.....	» 219
Ictus	» 220
Emorragia	» 221
Vene varicose.....	» 221
Anemia	» 222
13. Buddha nella pancia: il sistema digestivo	» 224
Cibo.....	» 224
Allergie alimentari.....	» 227
Disturbi alimentari.....	» 227
Obesità	» 228
Anoressia nervosa.....	» 230
Bulimia	» 231
Il processo digestivo.....	» 231
La bocca.....	» 231
Herpes	» 233

La lingua.....	» 233
Denti	» 234
Le gengive	» 236
La mandibola	» 236
La gola	» 237
Lo stomaco	» 238
Appetito.....	» 238
Indigestione e bruciore di stomaco	» 239
Nausea	» 239
Ulcera gastrica.....	» 240
L'intestino	» 240
Candida	» 241
Colite ulcerosa	» 242
Eliminazione.....	» 242
Stitichezza.....	» 243
Il retto.....	» 246
Emorroidi	» 247
Il fegato.....	» 247
Epatite	» 248
La cistifellea	» 249
Calcoli alla cistifellea	» 249
Il pancreas.....	» 250
Diabete	» 250
Ipoglicemia	» 251
14. Custode dell'equilibrio: il sistema urinario.....	» 252
I reni	» 252
Calcoli ai reni.....	» 254
La vescica	» 254
Minzione frequente.....	» 254
Incontinenza	» 255
Infezioni urinarie, cistite.....	» 255
Incontinenza notturna.....	» 256
Le ghiandole surrenali	» 257
15. Lui e lei: sesso e organi riproduttivi.....	» 258
Lui	» 259
Impotenza.....	» 260

I testicoli	» 262
La prostata	» 262
Lei.....	» 263
Il seno	» 264
Cancro al seno.....	» 265
La vagina e la cervice uterina	» 266
Prolasso vaginale.....	» 266
Candida	» 266
Cancro cervicale.....	» 267
L'utero.....	» 268
Fibromi.....	» 268
Le ovaie.....	» 269
Mestruazioni	» 269
Sindrome premestruale.....	» 270
Gravidanza.....	» 271
Parto	» 271
Menopausa.....	» 272
Frigidità	» 273
Insieme	» 274
Malattie trasmissibili sessualmente	» 276
Sterilità	» 277
16. Definire i confini: la pelle.....	» 279
Dermatite.....	» 280
Acne.....	» 281
Acne rosacea.....	» 282
Prurito	» 282
Eruzioni cutanee	» 282
Eczema.....	» 283
Ascesso	» 284
Melanoma.....	» 284
Lividi	» 284
Tagli.....	» 285
Scottature.....	» 285
Calli e pelle dura	» 286
Verruche e porri	» 286
Piede d'atleta.....	» 287
Sudore.....	» 287

Capelli	» 288
Forfora	» 288
Unghie.....	» 288
17. Concentrarsi e sintonizzarsi: gli occhi e le orecchie	» 290
Gli occhi	» 290
Vedere chiaramente	» 291
Miopia	» 292
Presbiopia	» 292
Cecità.....	» 293
Cataratte	» 293
Glaucoma	» 294
Congiuntivite.....	» 295
Lacrime.....	» 295
Le orecchie.....	» 296
Sordità	» 297
Mal d'orecchi	» 298
Infezioni alle orecchie.....	» 298
Tinnito	» 299
Perdita di equilibrio.....	» 299
18. Tutto nella mente: disturbi mentali	» 300
Depressione.....	» 301
Nervosismo e ansia.....	» 302
Attacchi di panico	» 302
Disturbo bipolare (depressione maniacale)	» 302
Crollo nervoso	» 304
Demenza senile e morbo di alzheimer	» 304
Dipendenze.....	» 305
Insonnia.....	» 306
Postfazione.....	» 308
Bibliografia	» 309