



Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOSOMATICA E GUARIGIONE OLISTICA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica

INDICE

1. Il disagio
2. Sé e Personalità
3. Multidimensionalità (corpi sottili e chakra)
4. Il linguaggio della Psicosomatica
5. Esercizi

Programma completo del corso

- **La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica** (Il disagio, Sé e Personalità, Corpi sottili e chakra, Il senso del disagio)
- **Malattia, Guarigione e Salute** (La malattia come richiesta di aiuto, La malattia come perdita della unità di coscienza, Il percorso della malattia, La Salute, La Guarigione)
- **Dal pensiero lineare al pensiero creativo** (I due emisferi: il pensiero razionale e quello analogico, Il Simbolo, L'Archetipo, Sincronicità)
- **Analisi dei significati simbolici dei singoli apparati dell'uomo, del senso psicosomatico delle patologie**
- **Avvio ad un contatto e a un colloquio interiore con i propri disagi al fine di riportarli in equilibrio nella consapevolezza della propria multidimensionalità**
- **Sintesi Generale, Tabelle, Questionari finali**



Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di base di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Psicosomatica e Guarigione Olistica

1. Il disagio

Seguire un corso di Psicosomatica che ha come sottotitolo la parola Guarigione Olistica, può diventare un'avventura che, passo dopo passo, ti accompagna verso mete a te molto più vicine di quanto tu pensi, ma che forse non hai ancora esplorato. Ti sei mai chiesto che significato abbia un disagio nella tua vita? Un disagio può essere una malattia o un dolore fisico, oppure un'emozione che non ti lascia dormire sereno, o un pensiero che ti attraversa la mente nei momenti inopportuni, impedendoti di essere sempre presente a te; o, ancora, un momento di passaggio, un distacco vissuto con dolore, una difficoltà alla quale non sei ancora riuscito a trovare rimedio; un esaurimento, un momento di depressione, un po' di paura di fronte alla vita. Tutti noi abbiamo vissuto momenti di disagio e tutta la vita, in ogni tempo e in ogni luogo, è una strada lastricata anche di disagi. Non è possibile esserne immuni, ma è importante capire come affrontarli quando si presentano nella nostra esistenza e quale significato dare alla loro presenza in quel particolare momento della nostra vita. Siamo abituati, invece, a vedere il disagio come un nemico, come qualcosa d'inopportuno che mina alla radice il nostro equilibrio: ed allora, anziché imparare a colloquiare con questo messaggero prezioso, preferiamo liberarcene, trattandolo come un ospite sgradito di cui è meglio sbarazzarsi prima possibile. Ed allora se si tratta di un sintomo fisico lo si addormenta per non doverlo più sentire e se il disagio è di tipo emotivo lo si minimizza o se ne diventa schiavi impotenti, se è qualcosa che sconvolge l'organizzazione della nostra vita lo si ignora oppure lo si affronta con rabbia ed aggressività. Senza mai starlo ad ascoltare.

Ma prima di vedere perché un disagio è sempre un messaggero prezioso, prova a porti questa domanda: **tu "dove sei" quando vivi un disagio fisico, psichico, emozionale, energetico, spirituale?** Provo a risponderti partendo dalle intuizioni del naturopata inglese Robert St. John, il creatore della Tecnica Metamorfica che aveva individuato nei punti riflessi della colonna, su mani, piedi e testa, la presenza di particolari blocchi legati a determinati momenti della propria esistenza prenatale, suggerendo e praticando inoltre un sistema per poterli sciogliere. Siamo sani nella misura in cui ci muoviamo in modo fluido lungo la linea del tempo, ci ammaliamo

perché ci sono dei blocchi in uno o più punti della linea del tempo. Se ripensi alla tua vita, qualunque sia la tua età in questo preciso momento, puoi forse andare con la mente ad episodi nei quali una parte di te è rimasta bloccata ed anche ora è ancora lì. E immagina quanti altri episodi di cui non sei consapevole possono averti intrappolato in un tempo vicino o lontano: quella parte di te, magari, è ancora lì, ancora a bocca aperta di fronte a qualcosa che ti ha fatto paura, ti ha ferito, deluso, spiazzato ed è con questa bocca aperta e con il cuore impaurito dei tuoi sei anni che affronti ancora oggi le esperienze dei tuoi venti, quaranta, settanta anni e non capisci perché, sempre in determinate situazioni, stai male o non ti senti sereno. **Quando vivi un disagio, sei intrappolato in un punto del tuo asse temporale, impotente perché scisso interiormente.**

Ma andiamo avanti e chiediamoci ancora dove siamo quando viviamo un disagio a qualunque livello. C'è anche una seconda risposta: **quando stai male hai abbandonato la tua centratura, cioè non sei più nel tuo potere.** Lo capiremo insieme meglio più avanti, ma per ora accontentati di questo indizio, cercando di rispondere alla seguente domanda: se tu fossi fatto a strati e se ogni strato fosse di un colore dell'arcobaleno e se il tuo equilibrio dipendesse dalla presenza armonica in te di tutti i tuoi strati e di tutti i colori, che cosa succederebbe se l'arancione, ad esempio, si staccasse da te ed andasse nel corpo di una persona che ami? Pensa a quante volte succede così, quando non siamo più padroni delle nostre emozioni ma le decentriamo in qualcun altro, quando siamo felici se nostro marito, figlio o genitore è felice? Per un po' va bene, è un atteggiamento d'apertura, compassione ed empatia, ma se tutto l'arancione, proprio tutto, se ne andasse via? Che cosa rimarrebbe a noi delle nostre emozioni? Forse le avremmo date in prestito a qualcun altro, mettendo da parte i nostri bisogni in nome dei suoi. E a lungo andare questa mancanza ci farebbe star male. Ecco, **quando viviamo un disagio a qualunque livello, in realtà abbiamo sparso frammenti della nostra coscienza lungo la linea dello Spazio-Tempo e abbiamo perso il nostro equilibrio ed il nostro potere**, additando spesso la colpa di quello che stiamo vivendo a qualcuno o a qualcosa al di fuori di noi. .

2. Il Sé e la Personalità

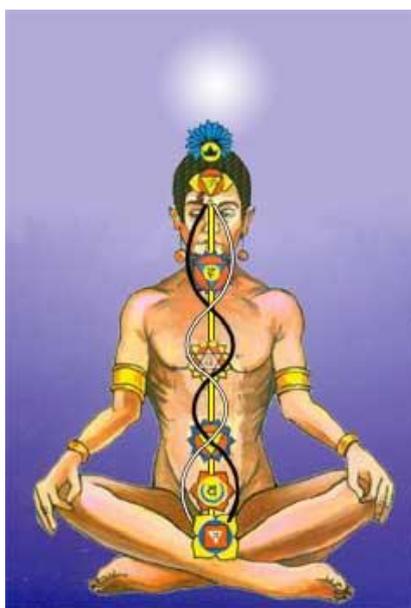
Il **Sé** è quella parte di te che sa quali sono i tuoi compiti, i tuoi obiettivi, i nodi da sciogliere e, pertanto, i tuoi bisogni per realizzare tutto questo. Con il termine **Personalità** mi riferisco, invece, a quanto hai stratificato in te nel corso di questa tua esistenza per entrare in contatto con il piano di realtà, per radicarti nel mondo, essere accettato, amato, per affrontare ruoli o responsabilità che hai creduto di non poter affrontare altrimenti. Stratificando su di te le sue maschere e le sue protezioni, la Personalità si allontana sempre di più dalla voce del Sé sino a non sentirne nemmeno più il bisbiglio. Sino a dimenticarsi della sua esistenza.. Il compito della tua evoluzione è quello di rimetterti in contatto con la voce del Sé e di riportarti all'Unità. Tutto questo, però, non avviene improvvisamente e in una volta sola, ma a tappe: ecco allora che la malattia o il Disagio sono singole tappe in questo nostro cammino che non è lotta tra Sé e Personalità ma integrazione armonica.

3. La Multidimensionalità

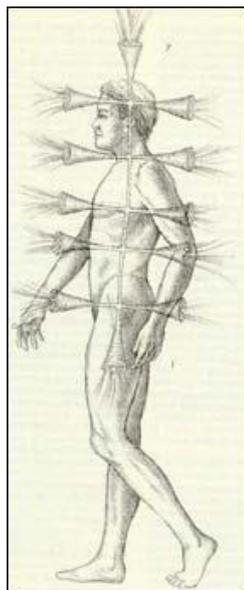
Per comprendere meglio la Guarigione Olistica e la Psicosomatica è bene che tu conosca almeno i concetti fondamentali legati alla esistenza di Corpi Sottili e dei Chakra.

Ho accennato prima agli strati che compongono il nostro corpo: detti anche Corpi o veicoli, s'intersecano l'uno con l'altro e che costituiscono l'**aura**, cioè il campo energetico umano, manifestazione individuale dell'energia universale. Il **corpo eterico** è la matrice di quello **fisico**, ne ha la stessa struttura anatomica, organi compresi. . Il **corpo astrale** è il veicolo delle emozioni e dei sentimenti, il piano delle dualità dove si agitano spesso due forze opposte che rendono l'uomo instabile, in stato di crisi: la parola stessa, crisi", ha la sua etimologia nel verbo greco krino che significa metto di qua e di là, separo, divido. E' il piano del desiderio, della Paura, dell'illusione, che può trasformarsi in "campo di battaglia" oppure in "campo di servizio" per la propria evoluzione e per quella dell'umanità. Il **corpo mentale**, composto di sostanze ancora più sottili, è connesso con l'attività della mente come funzione superiore dell'Anima, sede delle nostre Forme Pensiero che dirigono e

spesso condizionano il nostro modo di vedere noi stessi, gli altri e la vita nella sua interezza. E' spesso il veicolo della nostra infelicità ma può allo stesso modo diventare un preziosissimo alleato per la nostra evoluzione. Il **corpo causale** ci consente di attingere alla nostra matrice spirituale e di cogliere la nostra vera realtà di scintille divine.



Il flusso energetico scorre lungo la colonna vertebrale estendendosi al di sopra della testa e al di sotto del coccige, aprendosi in **chakra**, o vortici a forma di cono, che scambiano energia con il campo energetico universale. Ce ne sono ventuno minori, quarantanove ancora più piccoli e sette maggiori, cinque dei quali (dal secondo al sesto) si aprono sia anteriormente (collegati ai sentimenti) che posteriormente (collegati alla volontà), mentre il primo e il settimo si pongono come le estremità aperte verso il Cielo e verso la Terra. Ogni chakra è composto da sette strati in corrispondenza agli strati del campo aurico e ha la funzione di assorbire l'energia universale, scomporla e convogliarla lungo i **Nadi**, i canali energetici, fino al sistema nervoso, alle ghiandole endocrine e al sangue che nutre i vari tessuti. Quando un chakra ruota in senso orario sta metabolizzando le energie attinte dal campo energetico universale e si dice "aperto", quando invece ruota in senso antiorario si dice "chiuso" e in questo caso l'energia defluisce dal corpo. Lo sbilanciamento di un chakra porta con sé disagio o malattia, quando i vortici non sono sincronizzati, i coni sono parzialmente o totalmente chiusi o ruotano in senso inverso.



Tra Spirito e Materia, tra Sé e corpo fisico, non vi è scissione ma soltanto una differente gradualità di livello vibratorio. Tutti i veicoli dell'uomo sono campi d'energia che comunicano tra loro e sono in continuo movimento, ma l'uomo non è consapevole di se stesso fintantoché si identifica con la Personalità e polarizza la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia in origine la sua vera identità. Abbiamo già visto come nel corpo eterico i nadi siano la controparte del sistema nervoso e come in questa rete ci siano i chakra, corrispondenti alle sette principali ghiandole endocrine. Il dottor Hiroshi Motoyama, scienziato giapponese, con un apparecchio di sua invenzione ne ha studiato a lungo la struttura e il funzionamento: sono zone di conducibilità energetica più alta, composte da un particolare tipo di bioplasma e agiscono come trasformatori d'energia che scorre nelle due direzioni, dall'esterno verso i chakra e dai chakra verso l'esterno. Questi flussi energetici, presentati in forma densa come campi elettrostatici, sono stati misurati da Motoyama che ne ha valutato le modificazioni sotto l'effetto di diversi colori, luci, onde elettromagnetiche, suoni e via dicendo. Ogni chakra è connesso, tramite la sua radice, ai nadi, i canali energetici, per assorbire le qualità bioenergetiche di cui ha bisogno. Se le radici funzionano male, bloccandosi, nella fase d'emissione, si generano energie congeste, nella fase d'assorbimento si ha carenza d'energia. Quando un chakra è in fase di assorbimento energetico ruota in senso orario, in fase di emissione, invece, in senso antiorario. All'esterno ha le sue "eliche" chiamate "petali", il cui numero varia da chakra in chakra, che permettono al chakra di entrare in risonanza con determinate frequenze sottili, con certe caratteristiche vibratorie.

Ogni chakra contiene tutti i colori sottili, quindi tutte le vibrazioni miscelate in percentuali diverse. Sono protetti da una membrana composta da sostanza eterica più compatta, che ha il compito di schermarli dalle continue aggressioni inquinanti che li colpirebbero ad ogni istante dall'esterno.. C'è chi studiando le energie sottili, ritiene che questa membrana sia il lettore delle caratteristiche vibratorie delle energie sottili esterne (e pertanto anche di quelle che arrivano all'individuo attraverso le sostanze usate dalla medicina Vibrazionale) e che il direttore di tutte le membrane protettive chakrali sia il chakra della ghiandola pineale. Ci sono tre centri inferiori, ubicati sotto al diaframma, e tre centri superiori che ne sono al di sopra. Il settimo, tra le sopracciglia, li integra insieme. Ci sono tre energie fondamentali che rendono l'essere umano quello che dovrebbe essere, la Volontà, specchio del Padre, l'Amore, specchio del Figlio e l'intelligenza Creativa, specchio dello Spirito Santo. **Sahasrara**, Settimo chakra, alla sommità del capo, esprime la Volontà Spirituale, **Visuddha**, Quinto chakra, centro della gola, esprime la Creatività Spirituale, **Anahata**, Quarto chakra, centro del Cuore, esprime l'Amore Spirituale. Questi tre centri superiori corrispondono ai tre inferiori che sono l'espressione delle stesse tre energie ma ad una diversa e più bassa vibrazione: **Manipura**, chakra del plesso Solare, il terzo, è l'espressione dell'Amore "egoistico", **Svadhista**, il secondo, centro sacrale, è l'espressione della Creatività "inferiore", cioè dell'istinto sessuale e **Muladhara**, il primo chakra, quello alla base della spina dorsale, è l'espressione della Volontà egoistica, cioè dell'istinto di autoaffermazione. Il Sesto chakra, **Ajna**, quello tra le sopracciglia, "esprime la sintesi e l'integrazione tra i tre centri superiori e i tre inferiori, quando l'uomo avrà trasferito tutte le energie dal basso verso l'alto per effetto del risveglio della coscienza del Sé" (Angela Maria La Sala Batà, "Medicina psicospirituale", Editrice Nuova Era, pag.27).



I simboli dei sette Chakra

Ecco quindi, in questa elevazione delle energie dai centri inferiori a quelli superiori, il travaglio del processo evolutivo dell'uomo, attraverso il riorientamento di quelle energie incanalate in automatismi, abitudini, proiezioni, dipendenze e via dicendo. Ma ritorniamo al rapporto tra i sette chakra e le ghiandole endocrine che, come ormai ampiamente sappiamo, sono strettamente collegate alle emozioni. Ogni chakra attiva e controlla un aspetto del sistema endocrino, a sua volta addetto alla produzione di ormoni che regolano ogni funzione del corpo umano. Se l'energia sottile dei chakra è pura, i tessuti e gli organi sono sani, se congesta invece si ha la malattia. Ma non dobbiamo limitare la nostra percezione dei chakra soltanto a livello della dimensione eterica: ogni chakra, infatti, ha differenti livelli nei differenti corpi: *“attraverso i chakra di livello 1 passano le energie e le informazioni che attengono alla biologia del nostro organismo e che hanno effetti sul sangue, sugli ormoni, sul sistema nervoso, sul sistema immunitario e così via. Attraverso i chakra di livelli 2 e 3 , le energie e le informazioni relative ad emozioni, sensazioni, percezioni. Attraverso i chakra di livello 4 e 5, le energie e le informazioni relative ad idee, pensieri, opinioni”*.

I disturbi endocrini vanno pertanto ricercati nel disequilibrio e nell'errato funzionamento dei sette chakra principali : quando ognuno di questi sette centri si sarà risvegliato, il Sé riuscirà ad irradiare pienamente le sue energie anche sul piano fisico, *“ogni disarmonia allora scomparirà e l'uomo sarà completamente sanato dalle sue malattie e sofferenze”* (Angela La Sala Batà, ibidem).

A questo punto mi ricollego a quanto già detto a proposito dei corpi sottili, ricordando che il **corpo eterico** ha il compito di trasferire l'energia vitale da quella Cosmica al campo energetico individuale e da lì al corpo fisico , fungendo poi da interfaccia di collegamento tra il corpo fisico e gli altri corpi sottili. Grazie all'eterico, dunque, abbiamo la percezione dei nostri aneliti spirituali, dei nostri pensieri, delle nostre emozioni. Tutto quello che si forma nei corpi psichici si trasferisce immediatamente nell'eterico e da lì nel corpo fisico: lo squilibrio, pertanto, non nasce nel corpo fisico ma, dai piani più alti si trasferisce, a cascata, attraverso i vari corpi, fino al corpo fisico che è il terminale denso che ci collega alla realtà fisica, permettendoci di

percepire, attraverso il dolore o il malfunzionamento di organi e apparati, gli squilibri nati ad altri livelli.

Il **corpo astrale** o emozionale è il “luogo” dove si muovono desideri, sentimenti, emozioni e sensazioni: elabora e carica di senso emozionale ogni sensazione che è materialmente percepita nel corpo fisico e trasferita dal corpo eterico. Sarà inoltre compito del corpo mentale conferire alla sensazione il suo significato peculiare, all'interno di un sistema di pensiero, quello relativo allo sviluppo mentale e generale della persona che sta vivendo quella particolare sensazione. Nell'aura astrale, nuvola ovoide semitrasparente di forme e colori cangianti, si possono leggere l'umore e le emozioni delle persone, grazie al variare delle sfumature di colore. Le emozioni sono molto più importanti di quello che potrebbero apparire, sono forze che e-movono, che cioè incanalano, spingono le energie fuori e dentro l'uomo, al movimento e all'azione oppure al blocco e al ristagno, modificando l'equilibrio generale dell'organismo. Alcune emozioni aumentano la quantità di ioni positivi nel corpo, acidificandolo: sto parlando della paura, ad esempio, o dello stress e della rabbia che aggravano ulcere, reumatismo, artrite, cancro. Altre, invece, hanno azione alcalina attivando squilibri come allergie, asma bronchiale eccetera. Allo stesso modo, però, emozioni positive armonizzano e aiutano nella guarigione o nel mantenimento dello stato di salute. E' da tempo in studio il ruolo della **amigdala**, piccolo organo fisico posto al centro della testa che smista, tra i segnali provenienti dai nostri sensi, quelli che possono essere trattati attraverso risposte emozionali, indirizzando i segnali che è più “utile” decodificare a livello emozionale che non a livello razionale. Se, ad esempio, avvertiamo un segnale di pericolo immediato, è spesso più utile essere mossi dalla paura che ci può spingere istintivamente verso la più vicina via di fuga, che da un calcolo razionale delle possibili vie di uscita che potrebbe, essendo più lento, farci rimanere intrappolati nel problema. Se da un lato il corpo astrale è la sede delle emozioni più “naturali” e primordiali, quelle anche legate al nostro inconscio, e delle sensazioni più immediate, dall'altro è anche il serbatoio che, nella sua veste di corpo astrale superiore, ci connette con emozioni più elevate, quali la compassione, la pace, la gioia, la sensibilità, e con sensazioni più elevate come la percezione dell'armonia, della bellezza, della sensitività. Continuando con questa mia veloce carrellata, mi sento però di aggiungere che il livello dell'astrale è strettamente collegato con quello del **corpo mentale** che, a sua

volta, può divenire causa di malattia. Il pensiero non corretto crea disarmonia nelle cellule e negli organi: se il mentale è “sporcato” da paura, rabbia e altre emozioni disarmonizzanti, questa disarmonia andrà a perturbare il nostro equilibrio fisico. Il mentale inferiore è la sede dei processi relativi al senso comune, alla ragione, alla logica, quello superiore è il luogo delle intuizioni, della creatività.

E' noto che il nostro cervello è formato da due emisferi, quello sinistro che governa la parte destra del corpo, quello razionale, sede della logica e della parola e quello destro, che governa la parte sinistra del corpo, sede della emozione, della intuizione, della creatività. Il cervello sinistro è maggiormente collegato ai corpi mentali, quello destro ai corpi astrali. Più avanti, quando tratterò il tema del Pensiero Circolare e Analogico, avrò modo di ritornare sulla distinzione ma soprattutto sulla sinergia tra i due emisferi e tra le energie maschili e femminili presenti in ognuno di noi. Aggiungo invece qui come sia importante per la salute globale l'equilibrio tra i due emisferi, tra astrale e mentale. L'abbassamento delle frequenze delle onde cerebrali, come vedremo dettagliatamente più avanti, favorisce l'allineamento e la sintonizzazione dei due emisferi, e in quei stati di picco in cui la sinergia è in azione si può accedere alla autoguarigione, possibile ad ogni essere umano. Lo stress, invece, è fonte di disallineamento dei corpi psichici, astrali e mentali. La comunicazione tra il corpo astrale inferiore e quello superiore pare essere affidata alla ghiandola del **timo**, centro fondamentale del sistema immunitario, inibito o attivato dalle emozioni. Fede, fiducia, coraggio da un lato, paura, odio e sospetto dall'altro. La ghiandola timica è pertanto un centralino per l'allineamento dei corpi sottili e lo “smistamento” delle energie al bivio tra malattia e stato di salute. Ogni malattia, allora, è di per sé purificatoria ed evolutiva perché, una volta risolta, scioglie alla base il conflitto che la ha generata, incanalando nella direzione giusta le energie mal dirette. Fino al prossimo errore, a sua volta prezioso scalino per salire ancora un poco verso un'ottava superiore. Un sistema di cura che sia consapevole di ciò è quindi un notevole mezzo evolutivo che accompagna al risveglio e alla consapevolezza.

Ma c'è ancora un corpo sottile fondamentale, il **corpo coscienziale**. Se quelli fisico, emozionale e mentale sono il regno della percezione che ci spinge a determinare i confini di ciò che vediamo, sentiamo, proviamo e che pertanto si muove sul piano del dualismo, (ogni confine è di per sé indice di separazione), il corpo coscienziale è quello in cui si cessa di vivere nel dualismo e ci si connette con l'assoluto. Qui, nei

centri eterici del chakra della fronte, il sesto, e in quello della corona, il settimo, ci si riconosce autocoscienti e nella propria realtà individuale ma anche parti del Tutto, scintille divine. E a questo livello agisce, nel corpo fisico, **la ghiandola pineale**, tra i due emisferi al centro del cervello, dietro e sopra l'ipofisi. Detta anche **epifisi**, rilascia la melatonina, antiossidante che distrugge i radicali liberi e rinforza il sistema immunitario e si può ritenere l'organo fisico che connette corpi sottili, corpo fisico e Sé superiore.

4. Il linguaggio della Psicosomatica

Il termine è formato da **Psiche** (in greco Anima) e **Soma** (in greco Corpo) e implica la consapevolezza che non ci sia divisione tra l'uno e l'altra ma che siano semplicemente, come abbiamo visto, due livelli vibratori diversi della stessa energia. Ogni disagio che tu vivi a livello di uno dei tuoi veicoli è in realtà espresso contemporaneamente su tutti gli altri, anche se non ne sei consapevole. Non ha senso, pertanto, eliminare il sintomo che è soltanto la punta di un iceberg che attesta uno squilibrio generale che sta semplicemente chiedendo, grazie a quel sintomo, di ritornare alla sua armonia.

E qui mi fermo un istante, per sottolineare un punto importante: quando si ritorna all'armonia, superando un disagio, in realtà non si ritorna al punto di prima ma si cresce. Ti accorgerai del perché, man mano che procederemo con questo corso. Il termine che io amo di più e che trovo più completo non è quello di Psicosomatica, nonostante abbia chiamato così questo corso, ma Olismo, dal greco Olos, che significa Tutto. Capisci ora perché mi piaccia di più, visto che fino ad ora ti ho parlato di un'anima che si manifesta a diversi livelli vibratori in un Tutto armonico. La visione olistica della vita, allora, prevede un approccio globale all'uomo, come evento unico ed unitario la cui attività mentale, emotiva, energetica, spirituale e le cui funzioni fisiologiche, malattie comprese, esprimono lo stesso senso.

E mettiamo un altro importante mattoncino per avvicinarci a questo modo di intendere non solo il disagio ma, in generale, tutta l'esistenza., e per comprendere quindi il linguaggio della Psicosomatica e della visione olistica, quali sono i principi attorno ai quali ruota questo approccio alla vita.

E' diverso se parlo di **Significato** di una malattia o di **Senso** della stessa malattia: il significato si avvale di un **Sintomo** (ad esempio il dolore alla pancia) che non è mai oggettivabile in quanto non è possibile misurarne con precisione l'intensità che varia da individuo ad individuo, e di un **Segno** oggettivabile, ad esempio dolore alla palpazione. Dato un quadro di sintomi e di segni è possibile procedere con una **Diagnosi** che fornisce la **Visione di Significato** della malattia, **uguale per chiunque abbia gli stessi sintomi e gli stessi segni**. Se tu, una tua amica, una bimba di quattro anni e un capo indiano di settanta anni accusate determinati sintomi che si esprimono attraverso identici segni definiti e misurabili, quei segni e quei sintomi significano una determinata malattia, che per tutti voi è la stessa. Il Significato di quella malattia è lo stesso per ciascuno di voi ma il Senso varia sicuramente dall'uno all'altro. E lo scopo della Psicosomatica è appunto quello di trovare il Senso che il disagio ha per te in questo preciso istante della tua vita.

Per trovarlo ci si deve spostare dal Pensiero Razionale, utile per la diagnosi del Significato, a quello Analogico, dal regno del **Pensare** a quello del **Sentire**. Se rimani nell'ambito del Pensiero Razionale, il corpo e la mente ti appaiono separati, non comunicano tra di loro perché il corpo non ti sembra della stessa natura del pensiero. Ma se ti sposti dal Pensare al Sentire avverti la presenza di emozioni e sensazioni che accompagnano il tuo corpo e ti accorgi di come corpo e mente in realtà siano compartecipi. Pensa, ad esempio, a quando hai paura: non ti è mai capitato di dire :”Mi sento impaurito”? Ecco che in quel sentire la paura ti sei spostato da un piano in cui l'emozione era separata dal tuo corpo, ad un altro in cui tu senti questa emozione, proprio attraverso il corpo, come se quell'emozione fosse diventata parte di te, fosse penetrata nelle tue cellule. Ed allora tu non hai paura ma ti senti paura. Ma andiamo ancora avanti: non ti è mai capitato di dire, quando avevi paura, frasi del tipo “Mi sento gelare il sangue”? Vedi come il corpo (il sangue che gela) e il vissuto (la paura) sono in questo caso compartecipi della stessa esperienza, sono quindi della stessa natura? Per ogni variazione del corpo percepisco una variazione del mio vissuto, se ho paura sento anche un corpo impaurito, fino ad avvertire il mio stesso sangue gelarsi tutto. Non siamo di fronte ad un esempio olistico in cui ogni elemento del Tutto si trasforma insieme a tutti gli altri? In un corpo che sente gelare il sangue non ci saranno pensieri di leggerezza e di apertura e in quel momento la visione dell'esistenza non sarà delle più rosee. Per

non parlare poi degli altri organi del corpo che si troveranno in uno stato di evidente contrazione. Il modo di strutturare la mente e quindi i pensieri, le emozioni, la attività energetica, quella spirituale e le funzioni fisiologiche, comprese le malattie, esprimono tutti lo stesso senso. Quando hai i sintomi di un tuo disturbo, ad esempio quei sintomi di cui hai preso nota nell'esercizio numero 1, tu non "hai" quel disturbo ma "sei" quel disturbo. Tutto il tuo essere partecipa a quello squilibrio, e non soltanto l'organo più vistosamente danneggiato. Quando soffri di gastrite, non ti limiti ad avere quei sintomi, ma tu stesso sei la tua gastrite, sei interamente gastrico, nei tuoi pensieri, nelle tue emozioni, nel tuo modo di rapportarti agli altri e alla vita. Ti relazioni costantemente in una dimensione digestiva perché il tuo bruciore allo stomaco è la espressione fisica di un tuo disagio ad un altro livello, di un tuo bruciore esistenziale. Forse anche il tuo modo di parlare è gastrico, magari usi spesso frasi del tipo, "E' una esperienza che mi brucia molto", "Sento un fuoco dentro" "Mi sento divorare" "Mi rode molto fare questo" e via dicendo.

Viene definita **Dimensione d'Organo** questa predisposizione ad esprimere un sintomo con un organo o un apparato in particolare, la percezione di sé come se si fosse quell'organo o quell'apparato non in equilibrio, a tal punto che le caratteristiche della dimensione alterata si ritrovano anche in tutti gli altri organi e nel linguaggio, nei suoni, nell'immaginario, nella postura del corpo, nel modo di vestirsi, di muoversi, di gesticolare, nella modalità di relazione e nel modo di vivere e di manifestare la propria creatività. Lo stesso succede certamente, in modo più o meno evidente, anche a te, in relazione al tuo principale disagio fisico

Se in una visione di Significato, allora, dal punto di vista della razionalità, la gastrite tua, della tua amica, di una bimba di quattro anni e di un capo indiano di settanta sono uguali, in una visione di Senso sono assolutamente differenti, anche se il quadro è lo stesso. A te potrebbe voler suggerire il bisogno di lavorare sulla tua aggressività, per la tua amica la necessità di lasciare andare il controllo, per la bimba la paura di restare sola e per il capo indiano la stanchezza di avere responsabilità che non vuole più sostenere. A che servirebbe, pertanto, addormentare i sintomi della gastrite tutti e quattro nello stesso modo? Sarebbe soltanto una via per rimandare il problema che, utilizzando segni ancora più drastici, si ripresenterebbe di certo nel corso delle vostre esistenze. Sarebbe come strappare la spia della benzina perché ci da fastidio mentre stiamo guidando in autostrada,,,

5. Esercizi

Esercizio 1

Scrivi un disagio che stai vivendo in questo momento della tua vita, di qualunque genere si tratti. E ora, tracciando un grafico della tua vita, segna gli anni in cui ricordi di aver vissuto lo stesso disagio. Non importa se non ricordi bene con precisione, segui il tuo istinto che ti condurrà sicuramente a segnare almeno un paio di momenti nel tuo passato in cui questo disagio è comparso. Se si tratta di una difficoltà legata, ad esempio, alla tua attuale separazione matrimoniale, e se tu sei al primo matrimonio, cerca nel tuo passato gli anni in cui hai vissuto altre separazioni significative per te, di qualunque tipo. Se hai sempre avuto mal di testa e ancora ce l'hai, segna il momento più lontano nel tempo in cui sai o ricordi di avere avuto questo sintomo.

Esercizio 2

Ora cerca una tua fotografia di quegli anni o, se non la trovi, fatti raccontare com'eri fisicamente e cerca un contatto mentale con quell'immagine che ricostruisci in te, oppure, se proprio non hai nessuno a cui chiedere e non ricordi, lascia che arrivi alla tua mente un'immagine probabile o fantastica di te a quell'epoca.

E ora, ripeti a te stesso, guardando la fotografia o visualizzando l'immagine con gli occhi della mente:

“Io (nome) ho dentro di me tutto quello che mi serve per stare bene”

Scrivi la frase sotto al grafico e ripetila più volte al giorno. Se me ne dai il tempo andando avanti ti spiegherò che cosa succede in te quando pronunci questa frase e perché è un primo mattoncino per affrontare in modo diverso i tuoi disagi.

Esercizio 3

Scrivi ora tutto quello che ti appartiene e che ha attinenza con l'organo e lo squilibrio di cui hai scritto nell'esercizio 1 o, su un disagio che si esprime con uno sintomo fisico, se ancora non l'hai fatto. Traccia cioè una mappa della tua personale Dimensione d'Organo, andando ad investigare nel tuo modo di parlare (ci sono frasi o parole ricorrenti che abbiano attinenza?), di muoverti, di gesticolare, di impostare le tue relazioni