

Rocco Carbone

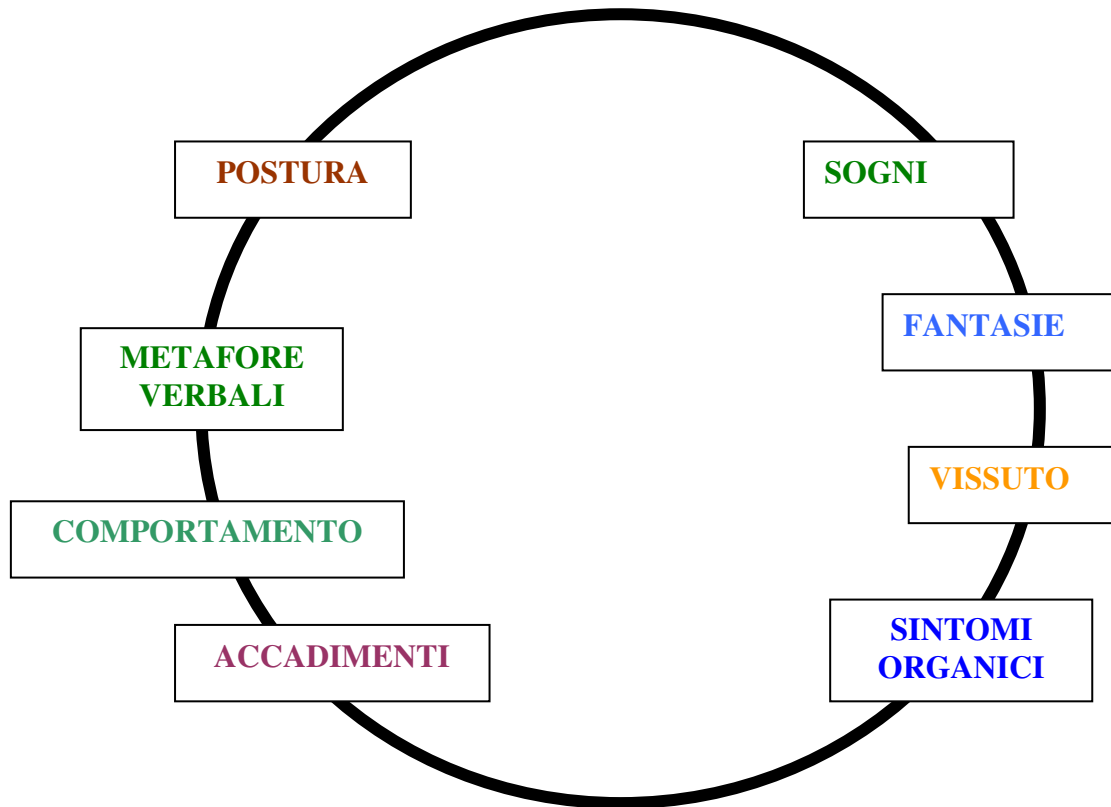
Lettura Psicosomatica del Corpo in chiave Olistica



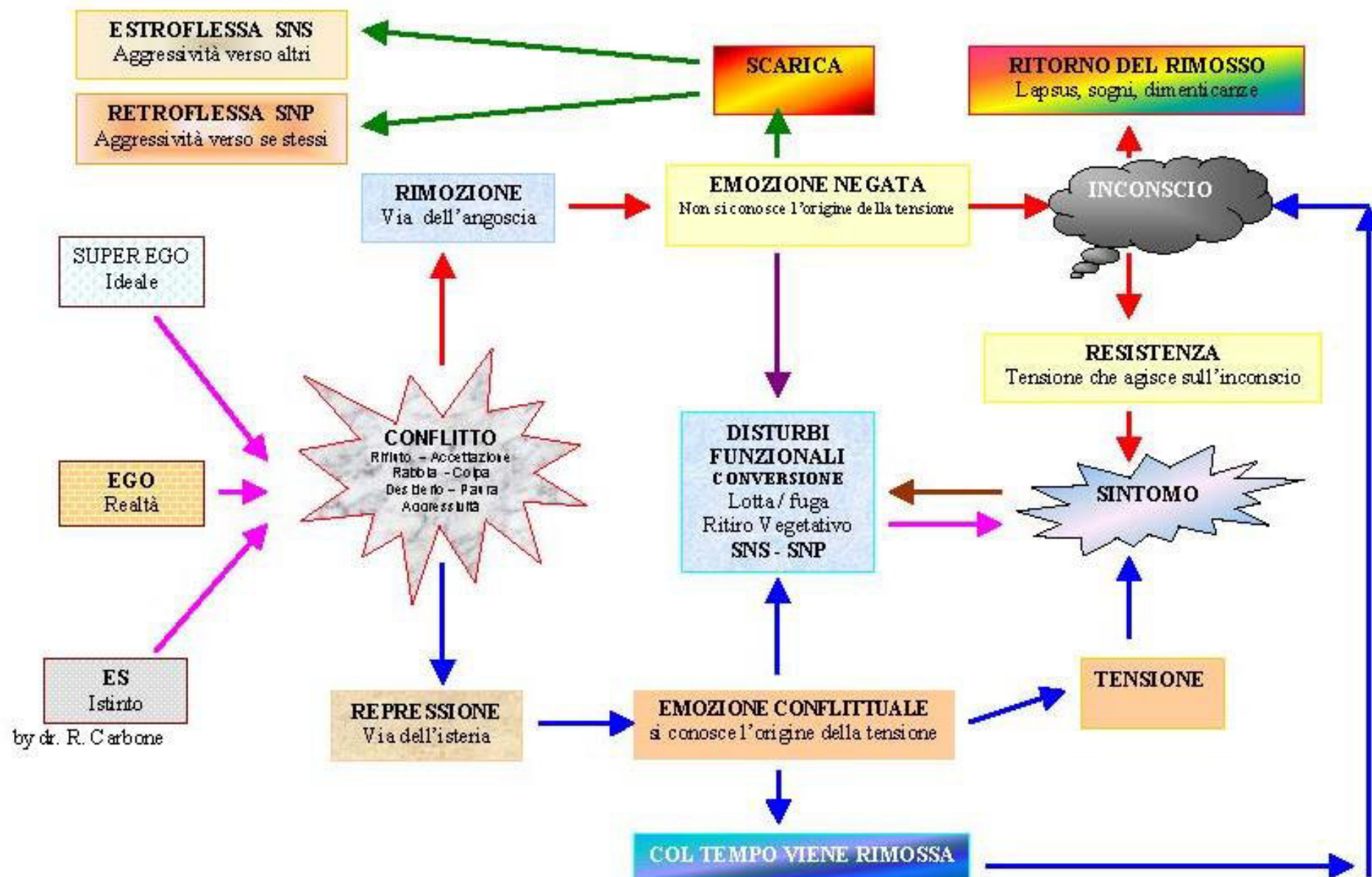
Erba Sacra
Edizioni



**Rappresentazione schematica della
Dimensione d'Organo**



Mapa circuito emozionale



FASE DI ALLARME

FASE DI RESISTENZA

FASE DI ESAURIMENTO

Descrizione percorso

Questa mappa riproduce la dinamica emozionale e i percorsi del conflitto originato tra i livelli di personalità, procedendo attraverso un percorso soggettivo fino al deposito del conflitto rimosso nell'inconscio.

Da una iniziale fase di allarme, in cui l'individuo si trova al centro di un conflitto, scaturiscono due possibili reazioni: la rimozione o la repressione. La prima (via dell'angoscia) rappresenta un'emozione negata, che non si riconosce; la seconda (via dell'isteria), invece, è un'emozione di cui si ha coscienza e si riconosce la causa del conflitto.

Entrambi i percorsi procedono verso una cosiddetta "fase di resistenza", in cui si ha un'elaborazione soggettiva e simbolica dell'emozione conflittuale, dando vita a veri e propri disturbi funzionali.

L'emozione negata, per la quale non si conosce l'origine della tensione, viene generalmente scaricata o in aggressività verso gli altri, o in aggressività verso se stessi. L'emozione conflittuale, per la quale l'origine della tensione è chiara, nel tempo viene progressivamente rimossa.

Nell'ultima fase, definita "fase di esaurimento", si realizza quando il disturbo funzionale comincia a manifestarsi in un sintomo, la tensione torna a sedimentarsi nell'inconscio e prende forma nei sogni, nei lapsus o nelle dimenticanze.

In entrambi i percorsi il ciclo di vita dell'emozione rimossa, è così compiuto.



PARTE SECONDA

*Noi siamo ciò che pensiamo;
così come desideriamo di essere, diventiamo!
Dai nostri pensieri, desideri ed abitudini,
noi eleviamo al massimo la dignità divina
della nostra natura
oppure ci chiniamo per soffrire ed imparare.
- J. Todd Ferrier -*

Il significato della lateralità

Ogni volta che nel nostro corpo si manifesta un disturbo su una lateralità dovremo cercare di capire cosa sta capitando in quel preciso momento nella nostra vita, o in un passato più o meno recente.

Auto-attributivo	Etero-attributivo
Lato Destro del corpo	Lato Sinistro del corpo
Femminile - YIN	Maschile - YANG
1° grado: La madre, la moglie, la figlia, la sorella	1° grado: Il padre, il marito, il figlio, il fratello.
2° grado: La donna in generale, la femminilità, la struttura delle cose o di se stessi, il cervello destro, il sentimento	2° grado: L'uomo in generale, la mascolinità, la personalità delle cose o di se stessi, il cervello sinistro, la forza.
3° grado: retroflessione, mancanza di autodeterminazione, sentirsi in colpa	3° grado: estroflessione, le costrizioni, colpa riversata su altri
4° sociale: La famiglia, l'impresa (che rappresenta la madre sociale, colei che "nutre e protegge nel suo seno"), la società, la Chiesa.	4° sociale: L'individualismo, la gerarchia (che rappresenta il padre sociale, colui che "educa, forma, mostra l'esempio"), le istituzioni, l'autorità, la polizia.

Questa lateralità ci aiuta ad individuare e definire un'autodiagnosi di base. Tutti noi abbiamo un lato del corpo predominante, sia nell'aspetto generale di agilità, apertura dell'anca o del piede, grossezza del seno..., sia nell'aspetto più dettagliato come la sensibilità dell'orecchio, il lato dove si urta o ci si ferisce più spesso... Tutto questo ci fornisce una struttura generale della nostra dinamica personale di base e ci dice in modo molto esauriente se è lo Yin (rappresentazione femminile) o lo Yang (rappresentazione maschile) a dominare in noi o con il quale abbiamo, in linea di massima, qualcosa da "sistemare".

Bisogna tenere in considerazione una cosa molto importante per questo argomento così delicato e cioè il modo di "leggere" e comprendere i messaggi. Questi hanno un senso solo quando esistono. Ognuno di noi ha una soglia di espressione di ciò che sente, come pure il suo mezzo per comunicarlo. Ogni volta, ad esempio, che abbiamo male ad una gamba significa che stiamo vivendo delle tensioni relazionali, ma al contrario non vuol dire che ogni volta che incontreremo delle tensioni in ambito relazionale avremo male ad una gamba.

I disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico

La nostra "*struttura*" sia esterna che quella interiore è costituita dallo scheletro. Tutte le volte che avvertiamo dolori alle ossa significa che soffriamo nelle strutture interiori, nelle convinzioni della nostra vita, ciò su cui ci appoggiamo inconsapevolmente e costantemente nella vita quotidiana. Essendo lo scheletro l'impalcatura, ciò cui su tutto si poggia, le ossa sono quanto di più profondo esiste nel nostro corpo. Inoltre esse racchiudono il midollo osseo, quella "*pietra filosofale interiore*" nella quale si produce la più segreta alchimia umana. Quando siamo profondamente turbati, impressionati, scossi dalle nostre convinzioni profonde, la nostra struttura ossea lo manifesterà attraverso una sofferenza o disagio.

Lo scheletro rappresenta lo schema, la struttura e le regole della vita fisica e sociale.

Affermazioni: persona retta, persona ligia al dovere, uomo che non si piega, persona rigida, dura, senza spina dorsale, sento il peso delle responsabilità, l'asimmetria come umiltà non vissuta, costretti ad abbassare il capo

OSTEOPOROSI

È un fenomeno che si sviluppa principalmente in certe donne, ma non tutte, dopo la menopausa. Ed è maggiore quanto più la donna vive la sua menopausa come una perdita di identità femminile.

SCOLIOSI

Con la scoliosi o inclinazione laterale della colonna vertebrale ci troviamo di fronte ad una inconscia deviazione rispetto al centro di un campo. Questa deformazione affligge i bambini durante il periodo della crescita e si arresta sempre dopo la pubertà. La sua crescita fisica si orienta attraverso quella della sua colonna, la quale si sviluppa tra due assi ben definiti che sono il bacino e le spalle. Le spalle costituiscono l'asse yang del corpo e quello dell'azione, sono la rappresentazione del padre, mentre il bacino, che sono l'asse yin e quello della relazione, sono la rappresentazione della madre.

Se il mondo degli adulti non soddisfa il bambino, il suo desiderio di spostare i suoi stessi riferimenti per raggiungere i loro sparirà e il bambino rifiuterà questo mondo poco allettante, scegliendo di restare inconsciamente nel suo mondo infantile. Inchiederà quindi i riferimenti esteriori della sua crescita, quelli che "vede" e che può misurare: le linee delle spalle e delle anche resteranno quindi alla stessa altezza, con lo stesso differenziale. La colonna continua a crescere, tuttavia, ed è "*obbligata*" ad inserirsi tra questi due punti fissi. Quando la crisi è "*grave*", si dice allora che la scoliosi "*si infiamma*".

Ricordiamo che questa patologia si arresta al termine della pubertà visto che questa rappresenta il periodo in cui il bambino misura i suoi affetti in rapporto al mondo esterno, in cui analizza la sua capacità di trovarsi un posto, di farsi amare e riconoscere da questo ambiente esterno. Quando il bambino trova tale posto non ha più bisogno di "*fermare*" i suoi riferimenti e lascia che si muovano nuovamente.

DISCOPATIE – ERNIA DEL DISCO

Il peso di carichi consapevoli, ma in particolar modo quello dei **carichi psicospirituali inconsci** agisce sui dischi vertebrali. Finché è possibile, questi si adattano, ma arriva il momento in cui l'anello fibroso che contiene il nucleo cede, provocando un'ernia. Il dolore e la paralisi ci fanno notare quanto possa essere pericoloso imporre alla spina dorsale una pressione eccessiva.

La medicina allopatrica tende ad "*asportare*" il problema, ma l'intervento chirurgico non risolve il problema, si limita ad accantonarlo temporaneamente. L'ernia del disco simboleggia del resto il tentativo di allontanare la pressione crescente. L'operazione

porta rapidamente alla diminuzione della tensione, il tema viene però sprofondato a livelli più profondi, dai quali riemergerà alla prima occasione.

Se l'ernia del disco permane nell'organismo per un lungo periodo, manifesta inizialmente al soggetto la propria presenza attraverso il prurito, poi qualcosa di simile ad un "formicolio" e infine attraverso la paraplegia. Il compito per risolvere il problema viene indicato dagli stessi sintomi. Le cattive percezioni attirano l'attenzione verso il basso e sottolineano la necessità ad occuparsi di quel settore. Nella paralisi si manifesta una errata distensione. Occorre allora vivere in modo libero tale distensione in rapporto all'addome e alle gambe. L'ostacolo che impedisce alle gambe di svolgere le proprie funzioni è collegato ai temi dello stare in piedi (solidità, stabilità, indipendenza, autosufficienza) e dell'avanzare (procedere, progredire, alzarsi). E' necessario eliminare la tensione, portare distensione in quei campi.

Un elemento significativo è il fattore riposo a cui la maggior parte di coloro che soffrono di ernia del disco sono obbligati, dal momento che ogni movimento provoca loro dolore. Evidentemente il carico che avevano accettato di portare era eccessivo e ora soffrono sotto il peso della loro stessa vita. Il sintomo li cura costringendoli a riposarsi. Possono così riflettere tranquillamente sui perché e i per come hanno preso su di sé tanti carichi, o hanno permesso ad altri di farlo. Alla fine di tali analisi scopriranno di aver cercato intensamente il riconoscimento altrui attraverso prestazioni particolarmente impegnative. Il compito consiste nell'accettare i propri limiti con serenità, invece di cercare attraverso faticosissime prove esteriori di nascondere il proprio senso di inferiorità.

Accade più di rado che i pazienti abbiano i dolori più atroci proprio mentre si trovano in posizione di riposo o sono addirittura sdraiati e che di conseguenza vaghino insonni a causa del male cerchino di dormire seduti. In questo caso il sintomo costringe al movimento e impone uno stato di veglia. Il problema quindi non è continuare a stare a letto e a riposare, ma agire immediatamente con rettitudine e responsabilità.

LOMBALGIA E SCIATALGIA

La lombalgia è quel dolore o tensione avvertita nella parte bassa della schiena a livello delle vertebre lombari. Le vertebre lombari sono cinque e corrispondono ai cinque principi e ai cinque piani basilari della vita di ciascuno individuo e cioè:

- *la coppia*
- *la famiglia*
- *il lavoro*
- *la casa*
- *il paese*

Quando attraversiamo un periodo difficile della nostra vita o abbiamo **difficoltà ad accettare o ad integrare i cambiamenti che si manifestano**, le nostre vertebre lombari e le lumbalgie esprimono il nostro timore inconsapevole o il nostro rifiuto per tali cambiamenti. Questo è dato, nella maggior parte dei casi, che questi cambiamenti sconvolgono le nostre abitudini o i nostri punti fermi e che tutto ciò talvolta è difficile da accettare senza generare "*scatti di nervosismo*". Le lumbalgie possono anche **esprimere la nostra difficoltà ad accettare di mettere in discussione qualsiasi situazione, in particolar modo nei contesti familiari e professionali**. Abbiamo difficoltà a mutare la nostra posizione, l'atteggiamento relazionale.

La sciatica, invece, è quel restringimento del nervo sciatico al suo punto di partenza dalla colonna vertebrale a livello lombare. Per alcuni aspetti, corrisponde alla lumbalgia, con una precisazione: la lumbalgia è un dolore "*di zona*" che parla di una sensazione globale, laddove la sciatica è un dolore di percorso, che può persino spostarsi dalla colonna vertebrale fino al mignolo. La sciatica è una sensazione più precisa che ci rivela inoltre la nostra **difficoltà a scaricare, ad abbandonare, durante i cambiamenti, alcuni dei nostri vecchi schemi**. La sciatica segue il percorso del meridiano della vescica che, a livello energetico, presiede all'eliminazione dei vecchi ricordi. Si tratta quindi di tensioni legate all'accettazione di cambiamenti su uno dei cinque piani di vita sopra citati, causate dalla nostra difficoltà ad abbandonare antiche convinzioni o abitudini, antichi schemi o modalità di pensiero, luoghi dove avevamo trovato un certo equilibrio e abitudini materiali o psicologiche di vita, la cui comodità era per noi sufficiente

MALATTIE DEL COLLO

Il collo è una regione particolarmente sensibile, la strettoia attraverso la quale transita tutto ciò che è essenziale. In questo strettissimo spazio passano tre strade principali: la trachea, l'esofago e il midollo spinale. Anche la voce prodotta in gran parte attraverso la laringe ha a che fare con la meditazione e la comunicazione verso

l'esterno per mezzo della voce e la comunicazione verso l'interno per mezzo dell'esofago sono i temi di base di questa parte del corpo, che i nervi del midollo spinale percorrono in entrambe le direzioni. Accanto alla **paura, anche l'avidità ha la sua sede naturale nel collo**, specialmente quella che ci spinge a inghiottire tutto e quindi a impossessarci delle cose.

L'atto di ingerire è per molte persone una liberazione, che supera quella del gustare. Se si osserva un uomo mentre mangia, si ha spesso l'impressione che voglia inghiottire quanto più possibile nel minor tempo. Alcune espressioni tedesche, come GIERHALS (Gier=avidità Hals=collo), ad esempio, rafforzano questa esperienza e mettono **il collo in stretto rapporto con il possesso e la cupidigia**.

Il collo ci permette di avere una visione generale e di ampliare il nostro orizzonte spirituale. Guida la testa nei suoi movimenti e in tal modo seleziona il nostro campo visivo. E' la parte del corpo che permette i movimenti laterali del collo e che gira verso la direzione più favorevole al fisico. Il portamento del collo è allo stesso tempo quello della testa, per questo racchiude in sé molti simboli.

Se a qualcuno manca il coraggio di affrontare la vita sinceramente a testa alta, comincerà realmente e non solo in senso figurato, con il capo rivolto verso il basso. L'ostinazione è, allora, la conseguenza e, al tempo stesso, il tentativo di corazzarsi contro i colpi alla nuca. Chi cammina a testa bassa non riesce a vedere bene ciò che gli sta di fronte e ciò che la vita stessa gli prospetta.

Piegare la testa di lato mostra in che misura corpo e anima camminano l'uno a fianco all'altra. Se si lascia pendere la testa anche solo un pò da un lato, lo sguardo si limita subito in quella direzione, mentre la parte opposta si apre. E' sufficiente ascoltare attentamente dentro se stessi per sentire che, con un'apertura a destra, cioè verso il lato femminile, si fa strada automaticamente uno stato d'animo più flessibile. Se al contrario, il corpo tende a sinistra e quindi al lato maschile, lo stato d'animo diverrà più duro e deciso. Tenendo sempre il capo rivolto verso un lato, si permette al sintomo di rivelarsi con estrema chiarezza e di mostrare a tutti quale parte della realtà si vuole evitare e quale invece è quella prediletta.