

Morlacchi Editore

Prima edizione: 2012

Impaginazione: Agnese Tomassetti

ISBN: 978-88-6074-525-5

copyright © 2012 by Morlacchi Editore, Perugia.

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata.

editore@morlacchilibri.com | www.morlacchilibri.com

Stampato nel mese di novembre 2012 da Digital Print-Service, Segrate, Milano.

Edi Salvadori

Quattro passi con il sintomo:
dal conflitto emotivo alle
“parole nuove” del corpo

Morlacchi Editore

*Ai miei genitori che con il loro esempio
mi hanno dato il coraggio
di andare avanti nella tortuosa
e ripida strada della vita.*

*Quando siete felici,
guardate nella profondità del vostro cuore
e scoprirete che ciò che ora vi sta dando gioia
è soltanto ciò che prima vi ha dato dispiacere.*

*Quando siete addolorati
guardate nuovamente nel vostro cuore
e vedrete che in verità voi state piangendo
per ciò che prima era la vostra delizia.*

Kahlil Gibran

Indice

Prefazione	9
Introduzione	19
Capitolo I	
<hr/>	
I Sette centri energetici e i Meridiani principali	23
<i>Le Radici</i>	29
<i>Somatizzazioni e cause implicite</i>	33
<i>Muladhara e il ritmo</i>	50
Capitolo II	
<hr/>	
La Relazione e il piacere delle Emozioni	53
<i>Somatizzazioni e cause implicite</i>	61
<i>Lasciarsi andare per stare bene con se stessi e con gli altri</i>	67
Capitolo III	
<hr/>	
L'autostima e il potere	73
<i>Somatizzazioni e cause implicite</i>	85
<i>Volere è Potere: un antidoto contro la disarmonia energetica</i>	94
Capitolo IV	
<hr/>	
L'importanza dei sentimenti nella relazione intrapersonale e interpersonale	97

<i>Somatizzazioni e cause implicite</i>	113
<i>Liberare i sentimenti nella "palestra della vita"</i>	123

Capitolo V

Il grande comunicatore al servizio della creatività e del pensiero divergente	127
--	-----

<i>Somatizzazioni e cause implicite</i>	143
---	-----

<i>Dal disagio al ri-conoscere e ri-trovare dentro di sé ciò che non si pensava di avere</i>	152
--	-----

Capitolo VI

La Trascendenza e la connessione con il Tutto	157
---	-----

<i>Somatizzazioni e cause implicite</i>	162
---	-----

Conclusioni	167
-------------	-----

Bibliografia	169
--------------	-----

Articoli	171
----------	-----

Riviste	171
---------	-----

Prefazione

“Se di qualcosa possiamo essere certi nella vita è che, prima o poi, ci capiterà di ammalarci e, ancor più sicuro, che a un certo punto moriremo. La malattia e i nostri sentimenti per la morte ci condizionano in diversi gradi e in vari modi. Prendere un raffreddore non ci destabilizza più di tanto. Ammalarci di cancro, al contrario, è un evento di enorme portata capace di cambiarci la vita. L’attività medica si è sviluppata storicamente a partire dall’idea di liberare la persona dalla malattia e ancora oggi si fonda su questo obiettivo. In base a tale modello si cerca il medicinale più appropriato e il trattamento più indicato al fine di eliminare il sintomo. Essendomi ammalato molte volte ho potuto apprezzare questo approccio e l’aiuto che ho ricevuto dai medici per liberarmi dai sintomi, più o meno gravi, che si sono manifestati negli anni. Tuttavia ho imparato che liberarsi dai sintomi non è tutto, perché la malattia ci dà anche una straordinaria opportunità per guardare più profondamente in noi stessi. Col giusto approccio qualsiasi malattia può diventare per noi un grande maestro. [...]

Quando ci ammaliamo gravemente tale esperienza ha, di solito, un impatto molto forte su di noi in quanto ci pone di fronte alla possibilità di morire, alla perdita del controllo su di un arto, a una menomazione fisica o a un malessere cronico. Molte persone prendono un aspirina quando hanno il mal di testa. Non li biasimo! Anche quando il mal di testa diventa cronico è possibile che continuino a prendere l’aspirina essendosi fissati sull’idea di liberarsi dai sintomi. Altre persone tuttavia iniziano a porsi delle domande.” perché ho mal di testa così frequente? Mi capita sempre quando lavoro molto o faccio

attività che richiedono una forte concentrazione! Sto spingendo troppo? La mia ragazza dice che esagero [...]

Quante persone fanno un passo indietro rispetto al sintomo e iniziano a comprendere che la malattia potrebbe avere un significato [...].

Negli anni '70 ho fondato e diretto a Los Angeles il Center for the Healing Arts che si occupava della ricerca e dell'insegnamento in materia di medicina olistica. Jeanne, una donna di cinquanta anni, venne al centro in cerca di aiuto. Insistevamo che tutti gli utenti del centro fossero sottoposti a cure mediche e che le loro condizioni fossero seguite dai medici. Da parte nostra ci rendevamo disponibili a lavorare con modalità diverse nel caso in cui avessero voluto esplorare il significato dell'esperienza del cancro nelle loro vite.

La sua malattia aveva preso la forma di un grave melanoma nella zona dell'inguine e stava crescendo rapidamente prima di essere asportato chirurgicamente. Dopo l'operazione continuò le cure mediche e alternative per debellare il cancro, ma focalizzò sempre più l'attenzione sull'idea che la malattia le stesse insegnando qualcosa.

Dopo tre o quattro mesi fece questo sogno: "Mi sto arrampicando su una montagna molto ripida con gli altri membri del mio gruppo di cura. Arriviamo a una stretta sporgenza sulla quale c'è un albero che all'altezza di un terzo del suo tronco è cresciuto, per buona parte, in maniera innaturale. Mi ricorda il mio cancro prima dell'operazione. Mi aggrappo con forza a quella protuberanza innaturale, la uso per spingermi su fino alla successiva sporgenza della roccia e posso, così, riprendere la mia salita e affrontare la nuova tappa del nostro viaggio insieme".

Questo sogno particolarmente intenso ci mostra in maniera chiara il principio della malattia come maestro. Jeanne è in viaggio con le altre persone del gruppo del centro e usa la "protuberanza innaturale" per aiutarsi a salire fino alla successiva sporgenza della roccia in modo tale da poter continuare il suo cammino. Alcuni mesi più

tardi chiese di potermi parlare in privato. Quando ci incontrammo mi ringraziò del mio impegno per lei e disse di essere lieta di essersi ammalata di cancro.

“Soltanto una malattia così grave avrebbe potuto frantumare quel guscio di ghiaccio che era ormai diventato il mio modo di vivere e farmene uscire. Non ho paura di vivere ancora e non ho paura di morire. “Jeanne morì infatti sei mesi dopo, ma il suo passaggio avvenne nella bellezza e nella grazia, perché aveva ormai integrato la morte quale momento naturale del suo cammino. Quando rivolgiamo l’attenzione al significato della malattia il processo del sogno ci è spesso di grande aiuto in quanto iniziamo la nostra esplorazione psico-spirituale. [...]

*Una delle idee più distruttive emerse dal movimento olistico degli anni settanta e che in qualche maniera perdura ancora oggi può essere espressa così: “Tu sei la causa della tua malattia! Essendone la causa e avendone la possibilità tu hai anche il potere di stare bene!”. [...] Questo modo di pensare e questo tipo di consigli sono dannosi per due motivi. Innanzitutto è il Critico Interiore che, in genere, fa proprie queste affermazioni. [...] L’altra considerazione da fare è che queste idee trovano applicazione anche a malattie catastrofiche come il cancro. Immaginate che un amico vi dica: “Hai causato il tuo cancro. Visto che sei responsabile del fatto di averlo generato hai anche il potere di curarlo”. Diciamola com’è, con amici come questi chi ha bisogno di nemici? [...] È più utile ai fini della malattia, oltretutto più elegante, dire: “Continua a sforzarti di guarire, ma allo stesso tempo **proviamo ad esplorare il significato della malattia nella tua vita**”. 1*

Ho scelto di introdurre questo libro riportando le parole di Hal Stone, perché ritengo che possano essere un modo sintetico ed esaustivo per esternare l’obiettivo che mi sono prefissata nel

1. H. Stone, *La malattia come maestro*, in *Il dialogo con il sintomo*, Dispense, Innerteam, Scuola di Counseling Indirizzo Voice Dialogue, Master Class sett. 08, pp. 2/3.

momento in cui ho deciso di mettere “nero su bianco” le mie riflessioni.

Il grande Ippocrate, il padre della medicina moderna, aveva affermato: “*Se sei malato, scopri prima di tutto che cos’hai fatto per diventarlo*”.

Io modificherei questa frase in: “Se sei malato scopri prima di tutto il conflitto psico-emotivo che può averlo generato”, perché probabilmente stai attraversando un momento di grande difficoltà, ma non devi considerarti il responsabile del tuo malessere psico-fisico.

Chi di noi, se avesse potuto scegliere, avrebbe voluto ammalarsi di una patologia più o meno grave?

Nessuno!

Quindi, intenzionalmente, nessuno di noi fa o ha fatto qualcosa per ammalarsi, ma sono gli eventi, le relazioni interpersonali e il sentire individuale che, in condizioni di difficoltà, possono aver generato l’insorgenza di un sintomo.

Forse, inizia, lentamente, a delinearci l’obiettivo di questo libro, che è il frutto delle mie esperienze personali, contrassegnate da “alti e bassi”, e della crescita professionale, che mi hanno consentito di comprendere che il nostro corpo è il più grande “capro espiatorio” che ognuno di noi ha a sua disposizione.

Questo termine, se calato nel contesto delle feste ebraiche dello *Yom Kippur*, il *Giorno dell’Espiazione*, era riferito alla capra che veniva condotta nel deserto, dopo l’espletazione di un rito in cui il sacerdote del tempio di Gerusalemme, imponendo le mani sopra la testa dell’animale confessava tutti i peccati del popolo d’Israele. Il fine ultimo di questa cerimonia rituale era quello di liberare il popolo ebraico da tutte le sue colpe, che venivano addossate simbolicamente all’animale, che le espiava morendo nel deserto.

Penso che l’esempio possa, simbolicamente, rappresentare le sofferenze del nostro fisico, tutte le volte in cui viviamo una situa-

zione di tensione e di conflitto, dal momento che, in questi frangenti, o esterniamo con violenza il nostro disappunto o restiamo in silenzio, per timore di essere fraintesi di ferire o, per senso del dovere e responsabilità, chiudiamo la comunicazione, rilasciando sul fisico le nostre tensioni. Questi, a sua volta, quando entriamo nella fase del rilassamento, potrà mettere in atto un meccanismo di purificazione, per evitarci un sovraccarico emozionale.

Credo sia chiaro che non siamo i “carnefici” di noi stessi, bensì siamo delle vittime per ben due volte:

- prima perché subiamo le conseguenze di azioni altrui,
- secondo perché non riuscendo a mettere in atto una reazione, che sia il frutto di scelte consapevoli, finiamo per trattenere dentro di noi quel piccolo fardello, che nel tempo diventerà un enorme macigno.

Se vogliamo, possiamo avere l’opportunità di uscire da questo circolo vizioso attraverso un processo di autoanalisi, che ci condurrà ad acquisire consapevolezza delle nostre dinamiche intra e interpersonali, evitando così di trattenere pressioni, che, diversamente, possono favorire l’insorgenza di un “conflitto emotivo” che può condurre a sintomatologie più o meno gravi, che generano uno stato di sofferenza fisica, come conseguenza delle pene dell’*Anima*.

Potremmo paragonare le sofferenze dell’*Anima* a dei piccoli focolai, a dei tizzoni spenti, che albergano dentro di noi, pronti a riaccendersi in qualunque momento, se non gli prestiamo attenzione e se non troviamo il modo di farli ardere fino all’incenerimento totale.

L’importante non è sfuggire alla situazione, evitare il conflitto o fare finta che tutto vada bene, bensì è necessario affrontare la realtà, anche se questa conduce ad uno stato di dolore, perché è proprio quando mettiamo in atto un meccanismo di “evitamento” che il nostro fisico, attraverso il sintomo, ci obbliga a doverci fare i conti.

A questo punto ritengo che sia possibile cogliere un visione positiva del sintomo, non percepito più come malattia o patologia, bensì come l'unico mezzo, l'unica forma di comunicazione, a disposizione del nostro corpo, per indurci ad abbandonare comportamenti ed azioni inefficaci che consentano di riequilibrare la *nostra famiglia interiore* con la nostra *Anima*.

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

Da questa affermazione si può evincere che se ognuno di noi riuscisse a rimanere in contatto con i bisogni più profondi, con la propria *Anima*, il corpo non svilupperebbe nessun sintomo, perché la lezione sarebbe già sufficientemente chiara ed esplicita, purtroppo non sempre è così, magari perché presi nel vortice degli eventi o perché siamo soliti prestare attenzione ai segnali verbali, piuttosto che alla nostra comunicazione non verbale.

La correlazione sintomo/comunicazione corporea, verrà analizzata nell'ottica dei *chakra*² e delle emozioni correlate ad essi. Tutto questo sarà filtrato con la lente del *Voice Dialogue*³, che ren-

2. Come vedremo più avanti, con questo termine si sta ad indicare dei centri energetici, ai quali sono correlati degli organi che, a loro volta, sono legati a delle emozioni per cui, se c'è una disarmonia in uno di questi livelli, di riflesso, si può sviluppare una sofferenza fisica.

3. Il Voice Dialogue è nato negli Stati Uniti negli anni 60/70, grazie al lavoro di Hal e Sidra Stone. Gli Stone hanno dato vita alla Psicologia dei Sé, che pone l'accento su una visione dell' Io non monolitica, bensì formata da una molteplicità di Sé interiori, che interagiscono nella formazione e nello sviluppo più o meno armonico della personalità. Hanno definito il Voice Dialogue uno *“strumento per ascoltare, comprendere e conciliare le diversità e i conflitti che esistono dentro e fuori di noi; uno strumento utile sia sul piano educativo ed evolutivo, sia su quello del counseling e anche della psicoterapia”*.

Fanno parte di questa visione termini come Sé Primari/Rinnegati, Bambino Vulnerabile. Nel primo caso siamo dinanzi a quelle polarità che si formano come conseguenza dell'educazione ricevuta in famiglia, e che sono sorte per

derà possibile il dialogo con la famiglia interiore e, di riflesso, consentirà di comprendere “*le parole nuove del corpo*”.

La cornice esteriore è stata fornita da una visione olistica dell’individuo, che mi ha consentito di partire dall’assunto inscindibile corpo-mente-anima-emozione, in virtù del quale lo stesso sintomo può aver condotto, in individui diversi, a sintomatologie simili ma non uguali, proprio perché ognuno di noi correla ad esso dei *Sé* che non sono stati ascoltati e che vedono in questo l’unico mezzo per potersi esprimere (solitamente c’è chi ritiene che influisca anche lo stato d’animo del singolo, la sua sensibilità verso certe problematiche, conseguenza delle sue passate esperienze familiari, che vanno ad impattarsi con il “qui ed ora”).

Voglio accennare, a questo proposito, alla distinzione fra l’energia *maschile o femminile*⁴, entrambi presenti nell’individuo, ma non sempre in equilibrio tanto che, in ragione della supremazia dell’una o dell’altra, cambia l’impatto del qui ed ora.

preservarci dalle punizioni e per essere accettati ed amati. Purtroppo, nel tempo, hanno finito per gestire le nostre azioni, al punto tale che ci fanno incorrere in quelle difficoltà da cui, inizialmente, hanno cercato di proteggerci. Con il secondo termine si fa riferimento a delle potenzialità che sono state represses, perché non apprezzate nella propria famiglia d’origine, ma che emergono quando uno meno se lo aspetta, facendo dei veri e propri blitz.

Onde evitare questi “sequestri emozionali”, che possono poi farci pentire di quello che abbiamo fatto o detto è bene portare ad un livello di consapevolezza questi *Sé*, perché potranno esserci utili in tanti contesti.

Da ultimo, il Bambino Vulnerabile è quella parte di noi che porta il ricordo delle ferite più profonde, che è stato protetto dai *Sé* Primari che, purtroppo, proprio per quanto affermato prima, hanno finito per metterlo in trappola.

4. In ognuno di noi domina un’energia maschile, più tesa all’azione, al fare, al decidere, piuttosto che una femminile, più propensa a stare, a riflettere. Nel primo caso ci potrà essere la presenza di un *Sé Attivista*, che aiuterà l’individuo ad incastrare i diversi impegni, nel secondo la farà da padrone un *Sé Riflessivo*, lento, pacato, che non ha la rapidità dell’azione dell’altro.

È altresì essenziale porre attenzione ai diversi conflitti relazionali che un individuo può aver sviluppato nella sua famiglia, con chi è stato portatore di energia maschile o femminile.

Nel primo caso, questi potrebbero ripercuotersi nella parte dominante del corpo (destra per i destrimani o sinistra per i mancini), mentre nel secondo nella parte non dominante (sinistra, per chi ha la destra dominante, o viceversa)⁵.

A questo punto credo che cominci a delinearsi l'idea che "la guarigione è dentro ognuno di noi", perché abbiamo un'infinità di risorse e potenzialità, di cui conosciamo solo una minima parte.

È in conseguenza di questa affermazione che mi piace pensare che il fine ultimo di un processo di crescita potrebbe essere quello di "acquisire la consapevolezza delle nostre dinamiche interiori, attraverso la comprensione di quelle emozioni che, per troppo tempo, sono rimaste inascoltate, senza dimenticare che ognuno di noi ha un'emozione di base".

Se così non fosse non si spiegherebbe perché alcuni sono più ansiosi, altri più collerici, altri ancora più vergognosi o paurosi o, dalla parte opposta, estremamente gioiosi e felici.

A questo proposito mi piace ricordare le parole di Edward Bach che sostiene che ci sono delle "persone che stanno del tutto bene, forti e in salute, e tuttavia hanno le loro difficoltà. Il lavoro di tali persone è reso più difficile dall'ansia eccessiva di fare bene, oppure si sforzano e si stancano per il troppo entusiasmo; altre hanno paura di sbagliare,

5. Preferisco parlare di energia maschile/femminile, piuttosto che di padre/madre, innanzitutto perché non è detto che un padre, perché uomo, sia l'emblema di quella maschile anzi, si può verificare proprio l'inverso. Discorso analogo vale per la figura materna. L'altra motivazione è dettata dal fatto che nessun genitore, consapevolmente e deliberatamente, ha scelto di compiere azioni che potessero indurre il figlio a vivere situazioni di difficoltà che, poi, hanno generato l'insorgenza del sintomo. Pertanto l'obiettivo non è quello di accusare nessuno, ma semplicemente quello di aiutare ad ascoltarsi, tanto che lo slogan a cui richiamarsi potrebbe essere: "ASCOLTARE ASCOLTANDOSI".

*immaginandosi non così abili quanto gli altri; altre sono incapaci di decidersi su quello che vogliono; altre hanno paura che succederà qualcosa alle persone a loro care; c'è chi teme sempre il peggio, persino senza alcuna ragione; ci sono quelle che sono troppo attive e senza riposo e non sembrano mai in pace; quelle che sono troppo sensibili e schive e nervose, e così via. Tutti questi stati d'animo, sebbene non si possano chiamare malattie, causano infelicità e ansia; tuttavia possono essere tutti corretti e una gioia accresciuta entra in loro*⁶.

Quanti Sé sono presenti in questa sua affermazione: c'è quello *Ansioso/Perfezionista*, c'è il *Creativo/Attivista*, che non dà la percezione della stanchezza fisica, il *Timido/Pauroso*, l'*Indeciso*, il *Preoccupato*, il *Pessimista*, il *Puscher*, il *Sensibile* e tutti questi, nel loro tentativo di proteggere l'individuo, possono condurre a dei disagi fisici quando c'è la reiterazione dell'azione non in modo consapevole.

Chi si avvicinerà alla lettura di questo libro non solo avrà la possibilità di incominciare ad individuarli dentro di sé, ma potrà anche attuare degli sblocchi energetici accingendosi a fare i semplici esercizi, che sono riportati all'interno di ogni singolo capitolo. L'esecuzione di alcuni di questi viene resa più facile attraverso il dvd allegato.

Per la visione di questo strumento multimediale si consiglia di collocarsi in un ambiente tranquillo e di rilassarsi; in questo modo sarà più facile coglierne i benefici e i piccoli passaggi, mettendo, innanzitutto, il proprio Critico Interiore da parte, perché potrebbe essere quella vocina interiore che dice: "Smetti di guardare... rinuncia, tanto tu non sarai mai capace... questa non è roba per te". Fare questo è già un buon inizio nell'ascolto della propria "Famiglia Interiore" e delle proprie emozioni.

6. E. Bach, *Le opere complete*, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena 2002, p. 21.