

**ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA
SCUOLA DI NATUROPATIA
SEZIONE DI BOLOGNA**

VIVERE

EMOZIONANDOSI

**L'importanza di vivere le emozioni per il
benessere del corpo e della mente**

Tesi di:

Daniela Gaiotto

Anno accademico 2004 – 2005

Dedico questa tesi
a mio zio Giuseppe,
che con la sua visione sempre
positiva e ottimista della vita,
ha raggiunto la brillante
età di 94 anni in perfetta salute,
perché possa sempre trasmettere
a chi lo circonda la sua immensa
Gioia di Vivere

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare in modo particolare tre persone, la straordinaria Dott.ssa Caterina Gori, che con il suo talento, la sua sensibilità e determinazione, ha permesso alle mie emozioni di sgorgare dalla parte più profonda di me;

Il mio miglior amico Luigi, che con la sua pazienza, disponibilità, sensibilità, e grande rispetto, ha sempre confidato in me, sostenendomi in ogni momento con le sue parole;

Ed infine, la persona più serena e positiva che io conosca, l'amica Erika, che incontrata non a caso, nel periodo più felice della mia vita, oltre ad avermi ampliato la visione positiva sui sentimenti, è l'esempio e la maggior conferma che, se si ha un atteggiamento positivo nei confronti della vita, la vita risponde con le persone e con le situazioni positive più adatte alla tua crescita personale.

Ringrazio la scuola, tutti gli insegnanti, compagni e amici, per aver contribuito ad ampliare la mia visione positiva della vita, augurandomi che questa mia tesi possa essere di aiuto, ed uno studio di partenza, per arrivare alla comprensione dell'essere umano nella sua dimensione più olistica.

INDICE

Premessa.....	pag. 4
Corpo mente.....	pag.5
Le emozioni.....	pag.9
1. A cosa servono.....	pag.11
2. Come funzionano.....	pag.13
3. Emozionale e razionale.....	pag.15
4. Malattia come conseguenza della rottura dell'equilibrio (emozione-ragione).....	pag.17
Esprimere le emozioni.....	pag.25
Gli effetti positivi della gioia e dell'ottimismo.....	pag.32
L'importanza di piangere.....	pag.36
L'importanza di ridere.....	pag.40
Conclusioni.....	pag.43
Bibliografia.....	pag.54

Premessa

L'uomo occidentale, per molti secoli è stato culturalmente indotto a sentirsi dotato di due parti, cioè una mente e un corpo. La mente era considerata la dimora del pensiero, della volontà dei sentimenti, della memoria. Il corpo era invece la parte da nascondere, sede di impulsi animaleschi e infimi bisogni terreni. Non è così in oriente, dove filosofie e pratiche antichissime insegnano a ritrovare la pace dello spirito.

L'occidente sta riscoprendo ora, che la mente ed il corpo non sono due entità separate, lo ammette la scienza medica quando ipotizza che lo stress predisponga al tumore e che la felicità aumenta le difese immunitarie dell'organismo.

Ognuno di noi nel corso della vita, imprime nel proprio corpo, oltre che nella mente, le emozioni, e i pensieri che lo attraversano in risposta agli stimoli del mondo esterno. Gli stimoli lievi lasciano segni passeggeri, ma gli eventi traumatici, lasciano tracce che non si cancellano facilmente. La mente può allontanare il ricordo, rimuovendolo, seppellendolo nell'inconscio. Il corpo invece non dimentica.

Corpo e Mente

Il nostro corpo, è un'entità vivente tremendamente complessa. Il corpo è un organismo vivente, che ci ha servito ininterrottamente fin da quando siamo stati concepiti e lo farà fino alla morte. Esso è la soglia, è il punto di partenza, il sostegno primario. Se diventiamo consapevoli di tutte le sue funzioni ne resteremo sorpresi. Il nostro corpo è qualcosa di miracoloso, non abbiamo mai pensato a ciò che fa, non abbiamo mai guardato al suo interno, non abbiamo mai familiarizzato a sufficienza con esso.

Il corpo è la più grande meraviglia della nostra esistenza e richiede di essere amato. Dobbiamo accettarlo, dobbiamo amarlo e rispettarlo essendo la parte più vicina a noi. Dobbiamo apprendere la razionalità di esso e la sua misteriosa complessità, poiché nel mistero del corpo dimora la nostra consapevolezza. Qualsiasi educazione che non ci insegni ad amare il corpo, che non ci insegni ad essere attento nei suoi confronti, e ad entrare nei suoi misteri, non ci insegnerà neppure ad entrare nella nostra consapevolezza.

Corpo e anima non sono separati, fanno parte l'uno dell'altra, sono parti di un tutto. Il corpo è l'anima visibile e l'anima è il corpo invisibile. Nel corpo c'è l'acqua degli oceani, il fuoco delle stelle e dei soli, l'aria e la terra, insomma esso rappresenta l'intera esistenza, tutti gli elementi della natura. Essendo l'uomo parte della natura, la sua salute non è altro che essere in armonia con essa. La medicina occidentale ha sempre considerato l'uomo come un'unità separata dalla natura, ma questo è probabilmente uno degli errori più grandi mai commessi.

Il corpo è sempre pronto ad ascoltarci, ma noi non gli abbiamo mai parlato, non ci mettiamo mai in comunicazione con esso, è sempre al nostro servizio ma noi non lo abbiamo mai ringraziato. La natura sa che è molto più intelligente di noi, e

giustamente perché tutte le funzioni importanti fondamentali del corpo non sono state sottoposte al nostro controllo diretto: gli sono state demandate. La respirazione, il battito cardiaco, la circolazione del sangue, la digestione, nessuna di queste funzioni è stata lasciata a noi.

Il corpo compie tutte queste operazioni in modo perfetto per 70, 80, 90 anni e noi non ci accorgiamo della sua saggezza. Quando inizieremo a capire il nostro corpo, scompariranno il 99% delle nostre sofferenze. Ma noi non ascoltiamo. Non lasciamo alcun spazio alla saggezza e così entra in gioco la mente. La mente è stupida, il corpo è saggio, e se andiamo in profondità nel corpo, in quella profondità troveremo la nostra essenza.

Se immagini di guardare il tuo corpo dall'interno, esso appare infinitamente vasto: milioni e milioni di cellule, ognuna con la propria vita, che funzionano in modo così intelligente da sembrare impossibile. Mangi del cibo e il corpo lo trasforma in sangue, ossa, muscoli e via di seguito. Assumi del cibo e il corpo lo trasforma in consapevolezza, in pensiero. Ogni cellula ha la sua anima, le stesse cellule diventano occhi, pelle, fegato, cuore, midollo, mente e cervello. E con quale meraviglia si muovono mentre lavorano silenziosamente. Rispettiamo il nostro corpo, amiamolo, e prendiamocene cura.

La maggior parte dei problemi sono psicosomatici perché il corpo e la mente non sono separati. La mente è la parte interna del corpo, il corpo è la parte esterna della mente, qualsiasi cosa che inizia nel corpo raggiunge ed ha effetto sulla mente e qualsiasi cosa che inizia nella mente raggiunge ed ha effetto sul corpo, essendo due parti di un tutto. Quindi tutti i problemi possono essere gestiti contemporaneamente attraverso la mente e il corpo. Quando il corpo soffre deve esserci un motivo specifico perché ogni cosa è correlata. Nessuna persona può

guarire soltanto con la cura del corpo; deve essere curata nella sua totalità, ma per guardare nella sua totalità dobbiamo guardare prima nella nostra. Ogni medico deve conoscere la persona nella sua totalità e non curare solo i sintomi. Un individuo ha un certo sintomo, un'emicrania o un mal di testa, il medico lo cura, ma non indaga sul perché soffra di quel sintomo. Fatto scomparire il sintomo, utilizzando farmaci, il male si manifesta poi da qualche altra parte perché la causa non è stata affatto toccata. Non bisogna curare i sintomi ma la persona. A volte succede che la malattia si manifesti nei piedi e la causa di origine sia nella testa. Il corpo è connesso con la mente, e corpo e mente, psiche-soma sono connessi con l'anima. Se non ci allontaniamo dalla mente non conosceremo mai il mondo reale: la nostra sostanza interiore. Se vogliamo conoscere veramente chi siamo nella realtà, dobbiamo imparare ad arrestare il pensiero. **La vita è troppo breve per essere pensata, può solo essere vissuta.** Tutto ciò che occorre è essere sveglio, la vita è ovunque nei fiori, negli uccelli, nella gente intorno a te, nei bambini che ridono... e in te! Non occorre che ci pensiamo.

La mente non è altro che desiderio. Il cuore non conosce nessun desiderio, tutti i desideri appartengono alla testa. Il cuore vive nel presente, non è inquinato dai ricordi passati, dal sapere, dall'esperienza. La mente è esattamente l'opposto, non è mai adesso, non è mai qui, o pensa alle splendide esperienze passate, oppure desidera le stesse splendide esperienze nel futuro. Continua a spostarsi tra passato e futuro, e non si arresta mai nel presente. La mente è il problema, e il cuore è la soluzione. Il bambino funziona dal cuore, man mano che iniziamo a crescere iniziamo a spostarci dal cuore alla testa. L'educazione sposta le energie dal cuore alla testa, distrugge le capacità intuitive e costringe ad imparare la logica, pensare diventa più importante della sensibilità.

La mente è affollata di desideri, e continuiamo a riempirci con una quantità sempre maggiore di questi: sempre maggior ambizione, una aspirazione crescente per il potere, il prestigio, la ricchezza. Dimenticando che dentro di noi, esiste un cuore che palpita e che già vive, “guardiamo nel nostro cuore seguiamo la nostra natura”. Non commentiamo i nostri pensieri, non diciamo “questi pensieri sono sbagliati” o “questi pensieri sono giusti” lasciamo semplicemente che scorrano; se riusciamo ad osservare i pensieri che scorrono nella nostra mente con distacco e indifferenza, non è lontano il giorno in cui l’intero traffico scomparirà, perché quel traffico può esistere solo se noi continuiamo a dargli energia.

“La vera armonia è fare in modo che ne il corpo ne la mente abbiano il sopravvento, entrambi devono cooperare come un’unità all’interno dell’essere.”

“Quello che il cuore sa oggi, la mente lo capirà domani”.

Le emozioni

La definizione di emozione, in senso letterale, è: “ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento e passione, ogni stato mentale abbattuto o eccitato”. Le emozioni sono associate ai sentimenti, ai pensieri, alle condizioni psicologiche e biologiche che li contraddistinguono, nonché a una serie di propensioni ad agire. Ci sono centinaia di emozioni con tutte le loro mutazioni e sfumature. Le emozioni che possono essere considerate primarie sono: collera, tristezza, paura, gioia, amore. Le espressioni facciali per 4 di esse (collera, tristezza, paura, gioia) vengono riconosciute in ogni cultura del mondo, compresi i popoli analfabeti, che non sono influenzati dal cinema e dalla televisione: sono emozioni universali. Le emozioni sono state definite come delle reazioni, brevi ma intense, che insorgono all'improvviso in risposta a degli stimoli circostanti che per un qualunque motivo ci colpiscono. La differenza che le contraddistingue dai sentimenti è che questi ultimi non dipendono da uno stimolo esterno ma dai nostri interessi, dai nostri valori, dalle influenze del nostro contesto naturale; persistono nel tempo, indipendentemente dalla presenza vicino a noi di ciò che ci attira. Esempio classico di emozione, è l'attrazione che proviamo alla vista di un bel uomo o di una bella donna, ma appena la persona si allontana da noi, la nostra reazione emotiva si attenua. Questa attrazione si trasforma in sentimento nel momento in cui iniziamo a pensare a qualcuno anche quando non è vicino a noi, desideriamo incontrarlo, trascorrere del tempo insieme, valutiamo che potremmo essere in sintonia perché condividiamo delle idee, delle abitudini.

La nostra cultura predilige l'approccio maschile genericamente più razionale verso la vita, e disprezza il lato femminile, più portato ai sentimenti; pertanto noi tutti

abbiamo imparato, in qualche misura, a nascondere le proprie emozioni, persino a noi stessi.

Abbiamo imparato a seppellire la maggior parte delle nostre emozioni nel profondo di noi stessi, e a mostrare al mondo soltanto quello che sembra sicuro, e generalmente non è molto. La maggior parte di noi si sente particolarmente a disagio con le emozioni comunemente considerate “negative”, come la paura, la tristezza, il dolore, la collera e la sensazione di essere feriti. In realtà non esistono emozioni negative.

Noi definiamo negative le cose perché non le capiamo e quindi ne abbiamo paura. Invece di respingerle ed evitarle, abbiamo bisogno di esplorare e scoprire l’opportunità che ogni emozione ci offre. I pensieri sono molto più collegati alla mente cosciente e alla volontà, mentre le emozioni vengono da un luogo più profondo e meno razionale. Possiamo scegliere coscientemente i nostri pensieri, ma l’unica scelta che abbiamo riguardo alle nostre emozioni è il modo in cui affrontarle. Permettendoci di riconoscere e di vivere i nostri sentimenti quando si presentano, sviluppiamo gli strumenti per rimanere in contatto con noi stessi. Al di sotto della maggior parte delle nostre emozioni si trovano le nostre esigenze basilari di amore, accettazione, sicurezza e auto-considerazione.

Le nostre emozioni sono come le condizioni meteorologiche, in costante trasformazione, a volte buie, a volte luminose, a volte violente e intense, altre volte calme e tranquille. Cercare di controllare le esperienze emotive è come cercare di controllare le condizioni atmosferiche e ciò che si ottiene è il massimo della frustrazione! Se vivessimo solo giornate di sole alla temperatura di 20 gradi, la vita sarebbe piuttosto noiosa. Se apprezziamo la bellezza della pioggia, del vento della neve come quella del sole, siamo liberi di godere della vita in tutta la sua

pienezza. Le emozioni hanno una natura ciclica, come il tempo meteorologico, cambiano costantemente. Nel corso di un'ora di un giorno o di una settimana possiamo provare emozioni diverse. Non ci sono emozioni negative o positive: noi le rendiamo tali, a seconda che le rifiutiamo o le accettiamo. Secondo il mio parere, tutte le emozioni sono parte dell'indicibile e mutevole sensazione di essere viva. Se amiamo tutte le differenti sensazioni, esse ci appaiono come i colori dell'arcobaleno della vita.

1. A cosa servono

L'utilità delle emozioni consiste nel permetterci di valutare nell'immediato, se uno stimolo ci sorprende, ci piace oppure no, se può esserci utile dannoso ed infine, se siamo in grado di affrontarlo o è meglio allontanarsi da esso.

Nel cercare di comprendere come mai l'evoluzione abbia conferito all'emozione un ruolo tanto fondamentale nella psiche umana, gli psicologi indicano questa prevalenza del cuore sulla mente nei momenti più critici della vita. Essi sostengono che le nostre emozioni, ci guidano nell'affrontare situazioni e compiti troppo difficili e importanti, perché possano essere affidati al solo intelletto. Pensiamo ai momenti di gran pericolo, alle perdite dolorose, alla capacità di perseverare nei propri obiettivi nonostante le frustrazioni, allo stabilirsi del legame di coppia e alla costruzione del nucleo familiare. Ogni emozione ci predispone all'azione in modo caratteristico. Le nostre emozioni si imprimono nel nostro sistema nervoso come bagaglio comportamentale innato, ai fini della sopravvivenza sono diventate tendenze automatiche del nostro cuore. Come tutti sappiamo per esperienza personale, quando è il momento che decisioni e azioni prendano forma, i

sentimenti contano almeno quanto il pensiero razionale, e spesso anche di più. Finora si è data troppa importanza al valore, nella vita umana, della sfera razionale, quella misurata dal quoziente di intelligenza (QI). Nel bene e nel male, quando le emozioni prendono il sopravvento, l'intelligenza può essere di poco aiuto.

Le emozioni sono innate, ne siamo tutti dotati dalla nascita. Possiamo metterle a tacere o non ascoltarle, ma non possiamo sradicarle dal nostro essere.

Paura, collera, tristezza, gioia, amore sono le emozioni di base e tutte sono utili e necessarie; se vengono represses, diventano dannose.

Le emozioni ci hanno guidato con saggezza nel lungo cammino della evoluzione, ma le nuove realtà legate alla civilizzazione sono sorte così velocemente che l'evoluzione – un processo molto lento – non può più tener loro dietro. Il codice di Hammurabi, il Decalogo degli Ebrei, ecc., possono essere interpretati come altrettanti tentativi di addomesticare e sottomettere la vita emozionale. Come ha detto Freud nel suo Disagio della Civiltà – la società umana ha dovuto affermarsi partendo da uno stadio nel quale non esistevano regole per arginare le ondate travolgenti degli eccessi emozionali, allora troppo liberi di manifestarsi.

Fin da piccoli ci siamo abituati a tenere a freno le nostre emozioni, a causa dei condizionamenti esterni di cui siamo costantemente vittime, (società, genitori, istituzioni, religioni, etc.).

Le emozioni incominciano a formarsi nell'attimo del concepimento, quando inizia il processo del conscio e la costituzione della struttura energetica dell'anima. Le emozioni collegano l'uomo all'ambiente, e viceversa.

2. Come funzionano

Le emozioni sono l'amore, la rabbia, la paura, la gioia e la tristezza; esse generano le sensazioni quali ad esempio il caldo, il freddo, il dolore, gli odori, i sapori.

Le emozioni, quando compaiono in noi, provocano una serie di reazioni a livello somatico, vegetativo e psichico. Le risposte somatiche possono essere direttamente osservate e consistono nell'arrossire, tremare, sudare, respirare più velocemente, nel cambiare le dimensioni della pupilla. Le risposte vegetative, al contrario, possono essere misurate solo con apparecchiature speciali e consistono in accelerazioni del battito cardiaco, aumento della pressione, alterazioni nella salivazione, nella secrezione da parte delle ghiandole, della conduttanza cutanea. Le risposte vegetative non sono controllabili ed è proprio su questo principio che si basa l'affidabilità della famosa "macchina della verità". A livello psicologico, una persona molto emozionata riduce la capacità di autocontrollo, cioè di ragionare in modo logico e critico. Le persone esprimono inoltre le emozioni attraverso la mimica del volto, la postura del corpo ed il linguaggio.

- Quando siamo in collera il sangue affluisce alle mani e questo rende più facile afferrare un'arma o sferrare un pugno all'avversario; la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni, tra i quali l'adrenalina, genera un impulso di energia abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa.
- Se abbiamo paura, il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, ad esempio quelli delle gambe, rendendo così più facile la fuga, e allo stesso tempo facendo impallidire il volto.

Allo stesso tempo il corpo si immobilizza come congelato, forse per valutare se non convenga nascondersi.

- Nella felicità, uno dei principali cambiamenti biologici sta nella maggiore attività di un centro cerebrale che inibisce i sentimenti negativi, e aumenta la disponibilità di energia, insieme all'inibizione dei centri che generano pensieri angosciosi. Questa configurazione offre all'organismo un generale stato di riposo, e lo rende non solo disponibile ed entusiasta nei riguardi di qualunque compito esso debba intraprendere, ma anche pronto a battersi per gli obiettivi più diversi.
- L'amore, i sentimenti di tenerezza e la soddisfazione sessuale comportano il risveglio del sistema parasimpatico; in altre parole, è la parte opposta della paura e della collera. La modalità parasimpatica, che potremmo anche chiamare risposta di rilassamento, si avvale di un insieme di reazioni che interessano tutto l'organismo e inducono uno stato generale di calma e soddisfazione tale da facilitare la cooperazione.
- La tristezza ha la funzione fondamentale di farci adeguare ad una perdita significativa, ad esempio ad una grande delusione o alla morte di qualcuno che ci era particolarmente vicino. Essa comporta una caduta di energia ed entusiasmo verso le attività della vita, in particolare per le distrazioni ed i piaceri, e quando diviene più profonda e si avvicina alla depressione, ha l'effetto di rallentare il metabolismo. La chiusura in se stessi che accompagna la tristezza ci dà l'opportunità di elaborare il lutto per una perdita

o per una speranza frustrata, di comprendere le conseguenze di tali eventi nella nostra vita e, quando le energie ritornano, di essere pronti per nuovi progetti.

3. Emozionale e razionale (le due componenti)

Esistono due modalità della conoscenza, fundamentalmente diverse che interagiscono per costruire la nostra vita mentale, abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente.

La componente razionale è la modalità di comprensione della quale siamo solitamente coscienti: dominante nella consapevolezza e nella riflessione, capace di ponderare e di riflettere. Ma accanto ad essa c'è un altro sistema di conoscenza impulsiva e potente, anche se a volte illogica, c'è la componente emozionale. Essa è assai più rapida di quella razionale, perché passa all'azione senza neppure fermarsi un attimo a riflettere sul da farsi. Le azioni che scaturiscono dalla componente emozionale, sono accompagnate da una sensazione di sicurezza particolarmente forte, derivante da un modo di vedere le cose semplificato e immediato, che può apparire assolutamente sconcertante alla componente razionale. A cose fatte, ci sorprendiamo a pensare: Perché ho fatto questo? Un segno che la parte razionale si sta svegliando, ma senza la prontezza di quella emozionale. L'intervallo tra il fattore che scatena un'emozione e l'erompere dell'emozione stessa può essere quasi istantaneo, il meccanismo che valuta la percezione di tale fattore deve essere velocissimo. Questa valutazione della necessità di agire deve essere automatica, così rapida che non varca neppure la

soglia della consapevolezza. Tale risposta emozionale rapida, si propaga in noi prima che sappiamo che cosa sta succedendo. La dicotomia emozionale/razionale è simile alla popolare distinzione tra cuore e mente; quando sappiamo che qualcosa è giusto con il cuore, la nostra convinzione è di un ordine diverso, in qualche modo è una certezza più profonda di quando pensiamo la stessa cosa razionalmente. Il rapporto tra razionale ed emozionale nel controllo della mente varia lungo un gradiente continuo; quanto più intenso è il sentimento, tanto più dominante è la mente emozionale, e più inefficace quella razionale. Siamo guidati dalle emozioni ed intuizioni quando è necessaria una reazione immediata in un contesto di pericolo, circostanze nelle quali indugiare a pensare sul da farsi, potrebbe costarci la vita. Nella maggior parte dei casi, l'emozionale e il razionale, operano in grande armonia e le loro modalità di conoscenza si integrano reciprocamente per guidarci nella realtà. Di solito c'è un equilibrio tra razionale ed emozionale; l'emozione alimenta e informa le operazioni della parte razionale, mentre questa rifinisce, e a volte, oppone il veto agli input delle emozioni. Tuttavia ciascuna delle due parti, riflette il funzionamento di circuiti cerebrali distinti sebbene interconnessi. Spesso queste due parti sono perfettamente coordinate; i sentimenti sono essenziali per il pensiero razionale, proprio come questo lo è per i sentimenti. Ma quando le passioni aumentano d'intensità, l'equilibrio si capovolge: la parte emozionale prende il sopravvento, travolgendo quella razionale.

4. Malattia come conseguenza della rottura dell'equilibrio (emozione-ragione)

Studi sempre più numerosi evidenziano l'importanza di riuscire a comunicare le proprie emozioni, sia verbalmente che attraverso la gestualità del corpo. L'incapacità nel farlo costituisce un vero e proprio disturbo, l'alessitimia, responsabile dell'origine di patologie psicosomatiche, tra i quali l'ansia, le malattie della pelle, alcuni disturbi gastrointestinali, alcune forme di diabete, di asma e disturbi alimentari. E' stato inoltre dimostrato che il non rendersi conto di provare emozioni, porta le persone ad assumere comportamenti nocivi per la salute, ad esempio l'abuso di sigarette, alcool o psicofarmaci, sono tentativi di tenere sotto controllo la propria tensione o disagio quando non si riesce ad alleviarli diversamente.

Del resto ognuno di noi può identificare le emozioni provate in base a sensazioni fisiche: sentire il cuore in gola, o lo stomaco chiuso quando aspettiamo con ansia un evento tanto atteso, oppure impallidire di fronte ad un evento spaventoso, o arrossire e tremare di rabbia dopo aver subito un torto.

Il corpo è lo sfondo di tutti gli eventi psichici, pertanto è scontata l'unità somato-psichica dell'uomo, unità che implica una profonda ripercussione del benessere fisico sugli stati d'animo e viceversa, una profonda influenza delle emozioni sul corpo e sul suo benessere, tanto da richiedere che qualsiasi malattia fisica venga indagata non solo da un punto di vista medico e psicologico, ma anche considerando l'aspetto emotivo che l'accompagna.

Secondo questa ottica è possibile distinguere malattie per le quali i fattori biologici, tossico infettivi, traumatici o genetici, hanno un ruolo ponderante e

malattie per le quali fattori psico-sociali, sotto forma di emozioni e di conflitti attuali o remoti, sono determinanti.

Le emozioni sono imprigionate nei muscoli, nelle contrazioni muscolari, un armatura che blocca l'energia: dove c'è tensione non scorre energia e dove non scorre energia, non percepiamo ne il nostro corpo, ne i sentimenti che lo animano.

Ognuno di noi, nel corso della sua vita, si è modellato una propria armatura, in funzione dei sentimenti e delle emozioni, come il dolore, la paura, la rabbia, ma non essendo stato in grado di convivere con essi, per non sentirli pulsare, li ha intrappolati in una contrazione. Queste contrazioni rimangono iscritte nel nostro corpo, anche quando gli eventi che le hanno causate sono ormai lontani.

A queste contrazioni croniche si sovrappongono ogni giorno le contrazioni temporanee, generate da vari tipi di stress: dai più gravi, i lutti, ai più lievi, una lite con un collega.

Nella contrazione infatti, rimane racchiusa l'energia dell'emozione "pericolosa" che ci siamo negati; di conseguenza non solo non siamo più capaci di agirla (piangendo, urlando, ridendo) ma non siamo neanche più capaci di sentirla, non sappiamo se siamo tristi o arrabbiati, bisognosi di affetto o umiliati.

L'energia viene bloccata nel corpo fisico e può rimanere così per anni, o addirittura per tutta la vita, finché non viene liberata. Questo stato genera dolore emozionale, fisico, e malattie.

SENTIMENTI REPRESSI
ENERGIA BLOCCATA
MALATTIE EMOZIONALI E FISICHE

In tutte le contrazioni croniche e passeggiere, è trattenuta la memoria segreta dell'emozione che l'ha generata. Riappropriarsi delle proprie emozioni significa darsi l'opportunità di vivere nel pieno delle proprie potenzialità, come individui interi e vibranti, invece che come persone parziali, costrette a recitare sempre lo stesso ruolo. Entrare in contatto con le proprie emozioni, darsi la possibilità di sentirle e agirle, è molto diverso che esserne travolti.

Accettare le nostre emozioni, concederci di viverle e imparare a comunicarle in modo costruttivo ed equilibrato, fa sì che scorrano facilmente e naturalmente attraverso di noi. Così la forza vitale, fluisce senza impedimenti attraverso il corpo fisico, e produce la guarigione emozionale e fisica.

VIVERE I SENTIMENTI
FLUIRE LIBERO DELL'ENERGIA
SALUTE E BENESSERE EMOZIONALE E FISICO

Se qualcuno ci fa soffrire, e quindi ci provoca un sentimento di rabbia, possiamo avere l'impulso di reagire picchiandolo, ma questi impulsi possono essere bloccati consciamente, esempio se vediamo che l'aggressore è più forte, è più saggio trattenersi. Se invece uno si sottrae e se ne va, può dar sfogo alla rabbia esprimendola verbalmente, o prendendosela con qualche altro oggetto.

La situazione cambia nel caso del bambino, che pur avendo ragione di sentirsi arrabbiato, per il comportamento ostile del genitore, non ha possibilità di manifestare la propria rabbia per timore di una ritorsione. In questa situazione il bambino non ha alternative alla sottomissione e di conseguenza la sua rabbia viene repressa.

Questi impulsi trattenuti consciamente, causano un'acuta contrazione muscolare.

Quando la tensione diventa cronica i muscoli si irrigidiscono e il blocco dell'impulso diventa inconscio. I muscoli rigidi e tesi rendono impossibili i movimenti spontanei, per cui si perde la consapevolezza della rabbia e di stare tenendo a freno i sentimenti. Col passare del tempo quando il muscolo si indebolisce sopravviene il dolore, ma a questo punto la persona non riesce a collegare il dolore con la repressione del sentimento.

La misura in cui un sentimento viene represso, varia da persona a persona in base alla gravità della minaccia e dalla reazione dell'emozione. Certi si arrabbiano ed esprimono la rabbia difficilmente, altri solo se la provocazione è forte, altri vengono alle mani alla minima provocazione, ma queste esplosioni avvengono prima che ci si accorga di come e perché si è arrabbiati, pertanto non servono ad allentare la tensione cronica.

La tensione muscolare cronica, in qualsiasi parte del corpo, ha l'effetto di limitare la respirazione, che non è completa se le onde respiratorie non attraversano tutto il corpo, e riduce anche l'energia della persona provocando di conseguenza una diminuzione della vivacità generale del corpo. Se la rabbia è repressa, si riducono anche l'amore, la tristezza e la paura.

Bloccare quelli che abbiamo definito "aspetti negativi" di se stessi, richiede una quantità spaventosa di energia, cioè significa sottrarre a se stessi la propria forza potenziale. Perciò, le qualità o energie che non permettiamo a noi stessi di sperimentare o di esprimere, continueranno a riaffiorare dentro di noi o attorno a noi, finché non le riconosceremo parte di noi, finché non le accetteremo e non le integreremo nella nostra personalità e nella nostra vita.

Chi ha lo spirito infranto, blocca la collera nella tensione muscolare del dorso e delle spalle. La tensione cronica dei muscoli della schiena, ostacola il flusso di eccitazione lungo la spina dorsale che da all'individuo il senso d'essere uno spirito libero. Esprimere la collera può essere salutare quando ci si rende conto che essa origina la perdita di grazia, ma rivolgerla contro persone più giovani, dipendenti, o deboli non ha effetto positivo perché è un comportamento che causa sensi di colpa e aumenta la tensione.

Le emozioni sono coppie di opposti, amore-odio, gioia-tristezza, rabbia-calma. Mentre l'emozione della rabbia fa sollevare la schiena, entra nelle braccia, o nei denti, quindi l'onda di eccitazione è diretta verso l'esterno, nell'emozione della paura, l'onda di eccitazione segue il flusso inverso, il collo si contrae, le spalle si sollevano, il corpo è contratto e rigido. Se la paura è momentanea, la contrazione cessa passata la paura. Talvolta la paura provoca anche la rabbia, se spaventiamo qualcuno lo vedremo infiammarsi di rabbia.

La paura ha un effetto paralizzante sullo spirito, congela il corpo contraendo i muscoli, se questo stato persiste, il corpo si intorpidisce e non la si sente più. Ci fa anche paura la tristezza che ci portiamo dentro, abbandonarsi al pianto ci spaventa perché la tristezza ci sembra un pozzo senza fondo. Non ha importanza la durata del pianto, ma la sua intensità che deve portare a toccare il fondo del pozzo.

La repressione del pianto è una forza corrosiva che danneggia i nostri organi interni, specie l'intestino.

Ci sono pazienti in cui la sofferenza è talmente profonda, da essersi riflessa nel loro corpo. Lo si vede nell'oscurità degli occhi, nella tristezza dell'espressione, nelle mascelle serrate e nella rigidità di tutto l'apparato muscolare. Sono persone che hanno perduto precocemente nell'infanzia, la capacità di godere, quando la

loro innocenza fu spezzata e la loro libertà distrutta. Essi si sono sintonizzati sulla sopravvivenza, quindi aspettano solo cose negative dalla vita, e non sono preparati ad incontrare e tanto meno a rispondere alla gioia. Ciò non vuol dire che essi non vogliano il piacere, ma essendo corazzati contro un possibile attacco, non sono aperti all'amore e di conseguenza al piacere. L'apertura alla vita, li fa sentire troppo vulnerabili e la paura li fa chiudere di nuovo.

Molti credono che le malattie vengano per caso, per sfortuna o per cause unicamente esterne, quando il corpo ci invia di continuo segnali d'allarme per avvertirci: di stress, di dolore emozionale, scoraggiamento. Non è facile trovare la ragione profonda del male, e non è facile far riemergere i dolori passati e presenti, è molto più semplice sopportare di giorno in giorno, convincendosi che non è niente, che passerà.

Le emozioni ci fanno paura, tanto che diamo più ascolto ai nostri pensieri, ignorando il nostro io emozionale capace di renderci felici o infelici.

Esiste una relazione causa/effetto tra le nostre reazioni fisiche e il nostro stato psichico, esempio quando siamo emozionati le mani ci diventano sudate, quando siamo arrabbiati la nostra voce trema, quando abbiamo sonno, l'angoscia non ci permette di dormire.

Tutti i sentimenti che reprimiamo si fanno sentire in un altro modo: parlano sotto forma di malattia, li somatizziamo sui nervi, sullo stomaco, sull'intestino, sulla pelle e sul cuore.

Le nostre emozioni determinano una secrezione ormonale, le ghiandole secernono gli ormoni della calma e del benessere o gli ormoni dello stress, a seconda dell'emozione.

Le emozioni di piacere, fiducia in se, tolleranza, amore, serenità, pace speranza, migliorano le difese immunitarie; psicologicamente questo sentimento produce la sua “eco” ghiandola, le ghiandole iniziano a secernere gli ormoni della calma e del benessere, le endorfine, catecolamine, e anandomidi, queste si diffondono nel sangue dove incontrando i globuli bianchi, trasmettono il messaggio che va tutto bene, e il sistema immunitario inizia a difenderci efficacemente.

Le emozioni di angoscia, rancore, frustrazione, gelosia, collera inespresa, rabbia, odio, diminuiscono le difese immunitarie, psicologicamente questo sentimento produce la sua “eco” ghiandola, le ghiandole secernono l’ormone dello stress, adrenalina, neoandrenalina, etc., che non venendo eliminati, o con l’attività fisica o con un sfogo quotidiano, diminuiscono le nostre difese immunitarie, trasmettono al sangue il messaggio che va tutto male, così i globuli bianchi si indeboliscono, e ci difendono male.

Purtroppo non è solo il presente a proporci queste situazioni, ma è anche il passato. Le cicatrici emotive si formano già dal momento del concepimento, sono conseguenze di vari stress o di situazioni vissute come spiacevoli. Le strutture energetiche che si formano ovunque (nel conscio, nell’aura, e nell’anima) influiscono sul comportamento complessivo dell’individuo.

Le cicatrici emotive provocate dagli stress avuti durante la gravidanza, le quali si trasmettono al bambino, e quelle causate dalle paure nei primi anni di vita, e dagli stress della donna incinta, possono essere talmente nocivi, da causare conseguenze psichiche e fisiche pesanti sul bambino.

Il neonato potrebbe soffrire per la carenza di neuroni, per difetti ai reni, difetti cardiaci, disturbi alla vista etc.

Le emozioni vissute nella nostra infanzia, non si dimenticano e non si cancellano, anche se la nostra ragione cerca di cancellare dalla coscienza, emozioni, ferite e delusioni.

La nostra memoria emozionale conserva per sempre il ricordo di tutte le sofferenze non espresse. Nell'infanzia quando venivamo rimproverati, dubitavamo del nostro valore, non mettevano in discussione il giudizio dei nostri genitori, perché volevamo che ci amassero, così dimenticavamo i rancori, i desideri di ribellione, e subivamo.

In questi casi la collera, la tristezza, e le lacrime trattenute, si canalizzavano: si diventava cattivi e disobbedienti, o ci si vendicava sui fratelli sorelle, amici, giocattoli animali, o si ritorceva su noi stessi, con frequenti raffreddori, otiti, allergie, attacchi d'asma e malattie anche più gravi.

Privarsi di essere vicini, di arrabbiarsi, di saltare di gioia o tremare di paura, fanno secernere alle ghiandole gli ormoni corrispondenti.

L'efficacia del nostro sistema immunitario dipende dalle secrezioni ormonali che stimolano o frenano i meccanismi immunitari a seconda che siamo allegri o depressi.

Esprimere le emozioni

Se vogliamo mettere fine al mal di vivere, non possiamo risparmiarci lo sfogo emozionale. Un'emozione realmente vissuta ed espressa non dura, bisogna sbollirla e viverla fino in fondo, sia che sia causata dalla collera provocata dal tradimento di un amico o compagno, o dalla perdita di una persona cara, che da una cattiva notizia. Non fingiamo di essere al di sopra della mischia o corazzati, siamo umani... e commuoviamoci!

Esprimiamo paure dolori, tristezze, gioie, con la parola, il pianto ed il riso. Non diciamo ero solo un po' nervoso, non è niente, o non sono per niente triste....

Ogni volta che neghiamo o minimizziamo il ruolo di ciò che sentiamo dentro, disprezziamo il nostro io emozionale, umiliarlo vuol dire privarsi della propria parte intuitiva e creativa. Ci è stato insegnato così fin da piccoli; tutta l'istruzione, la famiglia la società la scuola, crea in noi tensione. La tensione è il prodotto dell'inconscio che ci fa sentire che ciò che stiamo facendo, non è ciò che dovremmo fare. Questa tensione ci accompagna per tutta la vita, ci segue e ci perseguita, non ci permette di rilassarci.

Se ci rilassiamo la tensione ci dice: "cosa fai? non sei nato per rilassarti dovresti fare qualcosa!" Se fai qualcosa, la tensione dice: "Cosa fai? Hai bisogno di un po' di riposo!" Se fai del bene, la tensione dice: "Sei un pazzo, fare del bene non paga, la gente ti imbroglierà", se fai del male, ti dice: "Cosa stai facendo? Finirai all'inferno".

La tensione è sempre pronta a condannarci.

Questo è un problema di tutti gli essere umani, e solo noi possiamo fare in modo di liberarci da questo censore che abita in noi, per riuscire a godere dell'esistenza, ridere di cuore, amare, vivere totalmente qualcosa. Per riuscire in questo

dobbiamo fare ciò che la natura ci dice di fare, ciò che le nostre qualità intrinseche ci portano a realizzare. Dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro cuore, con molta consapevolezza, solo così saremo certi di non sbagliare.

Il cuore ci avverte quando proviamo delle emozioni di gioia, di tristezza, di rabbia, ma noi siamo sempre così condizionati a far intervenire immediatamente la mente razionale, che ci dice che arrabbiarsi non si deve, che piangere è segno di debolezza etc.

Ascoltando il nostro cuore si comincerà ad andare nella direzione giusta, senza neanche pensare a cosa sia giusto o sbagliato fare. Talvolta il cuore ci porterà nei pericoli, ma questi sono necessari per la nostra maturazione, talvolta ci porterà fuori strada, ma anche le sbandate fanno parte della nostra crescita. Tante volte cadremo, ma ci risolleveremo perché è così che ci si rafforza. Non seguiamo le regole imposte dall'esterno, nessuna regola imposta può essere giusta, perché le regole sono un'invenzione di chi ci vuole governare.

E' molto meglio essere degli originali, che tante fotocopie.

Rispettiamo la nostra voce interiore e seguiamola. Non è garantito che porterà sempre verso le cose giuste, molte volte si faranno degli errori, ma è seguendo prima le strade sbagliate che si riconosce poi quelle giuste.

Se ci è stato insegnato che, è cattivo e sbagliato abbandonarsi alla collera, e non ci siamo mai concessi di farlo, probabilmente abbiamo una montagna di collera accumulata dentro di noi. Alla fine verrà fuori come un'esplosione, o ci farà sentire depressi, o potrà favorire lo sviluppo di una malattia fisica. Inoltre, inevitabilmente nella vita attrarremo persone colleriche, oppure il nostro partner o uno dei nostri figli potrebbero essere persone colleriche. Se invece impariamo a gestire la nostra collera in maniera appropriata e costruttiva, questo potrà arricchire

e potenziare la nostra vita. Poi verosimilmente troverete meno arrabbiate le persone che entrano nella vostra vita. Tutto quello che non ci piace, quello che rifiutiamo, quello che cerchiamo di sfuggire o di cui cerchiamo di liberarci, continuerà a perseguitarci.

Se nella nostra vita non ci siamo permessi di provare rabbia, inizieremo a provocare situazioni e persone che la scatenano. La gente è spesso spaventata dalla propria rabbia: teme che la spinga a compiere qualche azione dannosa. Se proviamo tale paura, permettiamoci di avvertirla completamente e di creare una situazione sicura dove poterla gestire: da soli, oppure con un esperto o con un amico fidato, parlando ad alta voce, scalciamo, urliamo, lanciamo cuscini, qualunque cosa si voglia fare. Per trasformare la rabbia in accettazione della nostra forza, è importante imparare a farci valere. Impariamo a chiedere ciò che vogliamo, e a fare ciò che desideriamo, senza essere indebitamente influenzati dagli altri.

Se abbiamo accumulato molte emozioni, abbiamo dentro di noi molte voci urlanti e piangenti, che ci permettono di ascoltare la voce più sottile del nostro intuito.

La rabbia è considerata negativamente, ci hanno insegnato che è un male cedere ad essa ma non è così! E' giusto esprimere la propria collera, per impedire che nel nostro cuore si accumulino frustrazioni dannose, quantunque in modo appropriato e non sproporzionato.

Non confondiamo la rabbia con la violenza, se la esprimiamo evitiamo la violenza, se non la esprimiamo ad un certo punto la goccia farà traboccare il vaso, con il rischio di danni più gravi.

Spesso la collera viene rivolta verso bambini innocenti, e spesso nasce da una ferita che il genitore stesso aveva subito nella sua infanzia. Esempio, a causa di una

severa punizione, la rabbia repressa per quel trattamento rimane bloccata nella personalità del genitore, dove può covare per anni, fino a scoppiare un giorno contro un innocente.

In sintesi il messaggio è: perché tu dovresti essere uno spirito libero mentre io sono stato schiacciato? E' l'invidia del genitore per il figlio, che porta alla collera.

Non sempre si può reagire, ma la si può sfogare simbolicamente, gridando, prendendo a pugni un cuscino, piangendo, ma mai indirizzando la collera a persone non responsabili del nostro risentimento.

La paura è un'emozione molto utile, perché la paura ci salva la vita. Se non avessimo paura, affronteremo i pericoli con incoscienza!

E' un'emozione sana che fa scattare in noi l'esigenza di proteggerci, fuggendo combattendo. Anche la tristezza è molto importante per il nostro equilibrio e il nostro benessere, perché allevia la tensione provocata da ogni tipo di perdita: di una persona cara, di una cosa che dobbiamo abbandonare, di un sogno che si infrange, di un impiego che viene a mancare.

Queste situazioni ci causano una contrazione muscolare che dal bacino sale verso l'addome, il plesso solare, il petto, il collo (nodo in gola), fino a quando sgorgano le lacrime. Prendiamo coscienza che qualcosa sta terminando, ci liberiamo dal dolore, ed eliminiamo lo stress. Piangere è una reazione naturale che permette all'organismo di gestire gli shock affettivi.

Invece la maggior parte delle volte ci diciamo... "devo calmarmi, devo riprendermi, devo prendere un tranquillante", per lottare contro queste reazioni a loro modo benefiche.

E a furia di soffocare la collera, di negare la paura o camuffare la tristezza, scivoliamo verso la depressione.

Crediamo sia male piangere quando siamo tristi, o urlare quando siamo arrabbiati, allora per trattenere le emozioni che cercano di uscire, impieghiamo una gran energia muscolare e psichica. Energia che contemporaneamente blocca anche l'attività del nostro apparato digestivo, della nostra circolazione sanguinea e del nostro sistema nervoso.

Da ciò si capisce, che la voce è il canale di espressione di moltissimi sentimenti, e quindi dall'espressione di sé. Ogni limitazione alla voce, costituisce una limitazione all'auto espressione e rappresenta una diminuzione del senso di sé. Infatti chi sia stato inibito ad esprimersi emozionalmente attraverso il suono, ad esempio piangendo, urlando o parlando ad alta voce, dovrà tornare in possesso di queste sue capacità represses, per poter essere pienamente se stesso. Solo liberando l'urlo, il pianto o la sonorità inibiti, potremo tornare in contatto con gli aspetti rimossi della nostra personalità, che tenevamo imprigionati in una respirazione insufficiente.

L'atto di urlare, contiene sempre un elemento isterico, in quanto è un'espressione incontrollata. Esso è una reazione catartica in quanto serve a scaricare la tensione, quando il dolore o lo stress di una situazione diventano intollerabili. Anche il piangere o il singhiozzare hanno la stessa funzione, ma generalmente si piange quando l'offesa è cessata. L'urlo infatti è un'espressione aggressiva per limitare l'effetto del trauma, mentre il pianto è il tentativo del corpo di lenire la sofferenza che fa seguito ad un'offesa. Nella nostra cultura esiste un tabù contro il comportamento incontrollato, poiché ne abbiamo paura. La capacità di rinunciare al controllo, in momenti e luoghi appropriati, indice di maturità e padronanza di sé, implica anche l'essere in grado di mantenere o ristabilire quel controllo quando è opportuno o necessario. Perciò quando si impara a lasciarsi andare ai sentimenti

forti tramite la voce e il movimento, si perde la paura di abbandonarsi al sé. Una delle cause della difficoltà di alcune persone, di parlare ad alta voce, o urlare può essere ricercata nella loro esperienza infantile. Questi bambini imparano ad essere silenziosi e sottomessi come tecnica di sopravvivenza. Tale tecnica generalmente persiste nella vita adulta, e non può essere abbandonata fino a quando la persona non ha l'esperienza che urlare non implica una punizione. D'altra parte ci sono individui per i quali gridare è quasi uno stile di vita. Entrambi questi comportamenti, derivano dal fatto che il bambino vive in una costante sensazione di minaccia e terrore che gli impedisce di identificarsi con i genitori e adottare il loro modello di comportamento, ma al contrario lo porta a ritirarsi in se stesso.

Piangere e urlare non sono terapeutici a meno che non si sappia perché si piange e lo si possa esternare con le parole, in quanto così facendo l'io è identificato col sentimento. Dare parole al sentimento aiuta a stabilire questa connessione, mente e corpo operano insieme per fornire un più forte senso di sé.

Il nostro corpo sopporta enormi delusioni e drammi prima di ammalarsi, purché riesca ad eliminare lo stress emozionale che queste situazioni provocano.

La malattia è un allarme che il nostro corpo ci segnala per dirci, "non devi più continuare così", sta a noi comprendere il messaggio.

Se reprimi qualcosa, nel corpo si bloccherà una parte, la parte corrispondente a quella emozione. L'amore è espansivo, ha una forte carica energetica, è un'emozione in cui avvertiamo la ricerca del contatto con la persona desiderata, è calore.

Quando si raffredda, si trasforma in odio. Quando il bambino è ferito dai genitori l'amore si tinge di odio, ed anche se l'amore si manterrà nel corso della vita, la

rabbia anche se repressa continuerà ad essere presente, lasciandolo esposto a nuove ferite. L'odio è amore congelato, cioè è represso l'impulso ad aprirsi.

E' la conseguenza di un sentimento d'amore sepolto sotto uno strato di ghiaccio.

L'amore non muore mai, può capitare che un sentimento di odio si trasformi in un sentimento d'amore, quando l'impulso verso l'apertura riesce a rompere il guscio.

L'odio è la reazione secondaria all'esperienza di una ferita inferta da una persona amata, la prima reazione è di tristezza e di rabbia, che represso mediante la tensione muscolare, creano il guscio di ghiaccio che imprigiona il cuore e il sentimento d'amore. La rabbia ha a che fare con l'amore, giacché non ci arrabbiamo con chi ci è indifferente, ma più facilmente ci arrabbiamo con le persone che amiamo, quando ci feriscono.

La gioia è quella che ci fa saltare di allegria quando superiamo un esame, in seguito ad una guarigione, dopo una bella notizia, dovremo lasciarla emergere anche in altri avvenimenti, anche se non eccezionali.

Più gioiremo nella vita, e più questa durerà!

Il benessere psicologico influisce positivamente sul nostro corpo e ci permette di prevenire le malattie. I problemi di tutti i giorni, lo stress lo stile di vita frenetico, ci fanno dimenticare che felicità e gioia nascono dentro di noi.

Dobbiamo cercare di avere una visione più positiva della vita e trovare sempre il lato positivo anche nelle brutte situazioni.

Gli effetti della gioia e dell'ottimismo

La gioia rivela che il tuo corpo si trova in una profonda sintonia, la gioia è essere se stessi, vivi, vitali.

La vita senza emozioni è grigia, ecco perché cerchiamo di mantenere le condizioni piacevoli, facendo in modo che si possano ripetere. La felicità come la gioia, il piacere e l'amore, sono stati emotivi positivi che infondono fiducia ed entusiasmo. Sono esperienze soggettive, che variano di intensità, devono essere libere di seguire il proprio corso e accrescono l'interesse per la vita e per tutto ciò che di bello ci può portare. E' difficile comunque disegnare dei confini tra i diversi stati emozionali positivi, perché si intrecciano fra loro, e i sentimenti che nascono sono pieni di sfumature. Queste emozioni sono la conseguenza di una azione, di una percezione, di un pensiero, e le motivazioni che le inducono possono essere molte e diverse; una volta provate le ricerchiamo, anche se la loro vita è breve. Pensiamo al viso di un bambino che sorride, ad un momento d'amore meraviglioso, ad un successo raggiunto, all'incontro di un amico che non si vedeva da tempo, al superamento di un esame, all'ascolto di un brano musicale, al profumo di un fiore, alla nascita di un figlio, alla fine di un periodo stressante, ad una vincita al lotto. Tutte queste emozioni possono essere determinate dal sollievo di aver superato un problema, dalla fine di una sofferenza, dalla realizzazione di un desiderio, da un'esperienza estatica, da un ricordo; la gioia la si può vivere anche in termini sostitutivi, come quando ci identifichiamo in un personaggio di un film, o siamo felici per la gioia degli altri. E' poi molto diverso il modo che ognuno ha di guardare la propria vita e il mondo, e le risposte che si danno dipendono non solo dalla spontaneità, dalle abitudini, dalla cultura e dall'educazione, ma soprattutto dal quanto siamo ottimisti. Tutto ciò rende la gioia di vivere un sentimento così

personale e coerente al nostro modo di essere. E' noto che le caratteristiche prioritarie di fronte agli eventi, sono opposte per i pessimisti e gli ottimisti; questi ultimi infatti quando si devono confrontare con le avversità della vita tendono a credere che ogni sconfitta sia solo temporanea o semplicemente causata da circostanze legate proprio a quel evento e non si scoraggiano mai per un fallimento, ma lo vivono positivamente. E' provato infatti che gli ottimisti riescano meglio dei pessimisti nello studio, nel lavoro, nelle attività sportive, hanno una vita affettiva soddisfacente, una salute migliore e invecchiano con maggior serenità. Certamente un po' di pessimismo utilizzato con intelligenza ha una qualche utilità, perché aiuta ad avere una visione più realistica delle cose e in alcune situazioni cruciali può addirittura risultare positivo per la sopravvivenza. I pessimisti colpevolizzando sempre se stessi per le avversità, e pensando solo agli eventi negativi, sono portati con maggior facilità alla depressione e quindi sicuramente renderanno nella vita molto meno di quanto consentirebbe il loro talento. Comunque, è possibile evitare il pessimismo ed imparare ad essere ottimisti cercando di apprendere quelle abilità cognitive utili a trasformare i pensieri distruttivi e negativi che si possono rivolgere a se stessi, dopo un fallimento o una avversità, in pensieri positivi. Questo si può fare solo conoscendo meglio se stessi e mettendo a fuoco le diverse circostanze: quelle che ci piacciono e ci fanno star meglio e quelle che invece ci deprimono. Si cercherà quindi di allontanare e superare ciò che procura tensione, ansia e cattivo umore, è indubbio che la felicità con la "F" maiuscola non esiste, ma la si può cogliere in molti piccoli momenti, cercando soprattutto di coltivare ciò che di positivo ci offre la vita. La felicità non dipende da un'unica causa, ma da una concomitanza di elementi. Ci sono indubbiamente anche molti fattori consci e inconsci che da un lato possono

favorire il ruolo necessario di queste emozioni positive, dall'altro possono ostacolarle. Il ruolo materno è fondamentale nella prima infanzia. Il bambino dipende dalla mamma, non solo per i primi bisogni, ma soprattutto emotivamente; è lei che lo soddisfa, lo protegge, e lo aiuta a scoprire e a conoscere. Se lei sarà l'unica a soddisfare il bisogno emotivo del proprio figlio, creando una situazione di dipendenza eccessiva, il sistema motivazionale del piccolo tenderà ad essere sottomesso. Con il passare degli anni, questo comportamento lo porterà ad accettare un qualcosa che lo domini, qualsiasi esso sia; un partner, la droga, il cibo, l'alcool. La cosa assumerà un valore unico quale fonte di gioia e difensore delle emozioni negative. Anche regole troppo rigorose e restrittive possono limitare la creatività, fondamentale per riuscire ad affrontare e superare le emozioni forti. Tutto ciò può essere evitato se la mamma amplia e stimola la curiosità verso esperienze positive, aiutando il proprio figlio a sviluppare competenze e abilità che gli consentano di affrontare anche le emozioni negative. Felicità e gioia non sono emozioni complesse, infatti non abbiamo bisogno di spostarle, di trovare delle vie d'uscita o di mettere in atto, come per la paura, i meccanismi di difesa, non sono causa di conflitti, ma sono sempre accettate e ricercate per i loro effetti importanti. Le donne appaiono più portate degli uomini ad esprimere, pensare e modulare le loro emozioni, così come appaiono più capaci di intuire e comprendere le emozioni altrui. Questo perché stabiliscono con gli oggetti d'amore, un rapporto di stretta identificazione e fusione fisica e psichica, in qualche modo simile a quella che si realizza durante la gravidanza, tra la madre e il piccolo che deve nascere. Ciò porta la donna più dell'uomo ad essere a proprio agio con le emozioni. Tra queste, la gioia di vivere è quella che più d'ogni altra rispecchia la realizzazione armonica di ogni aspetto della nostra psiche, da quello fisico a quello emotivo, sociale e

intellettuale. Molti sono poi i vantaggi che produce: aiuta a cancellare gli effetti di emozioni negative, affina la capacità di immedesimarsi e di calarsi nei pensieri e negli stati d'animo di un'altra persona, riduce stress e tensione, rende generosi e coraggiosi, aiuta ad affrontare con serenità dolori e sacrifici, produce soddisfazione, senso di potere e di trionfo. Infine induce a mantenersi attivi ed efficienti, migliora la fiducia in se stessi, negli altri e nelle nuove possibilità, aiutando l'auto-realizzazione e la crescita, e soprattutto comunica allegria. Quando un uomo felice ride, la sua risata coinvolge tutto il suo corpo. Una risata da integrità, il senso dell'umorismo riunirà le parti che in noi sono dissociate. Quando ridi, la tua anima e il tuo corpo diventano una unità: ridono insieme. Quando pensi, il tuo corpo e la tua anima sono separati. Quando piangi, il tuo corpo e la tua anima sono uniti, funzionano in armonia. Ci fanno bene tutte le cose che ci rendono una unità, come ridere, piangere, danzare, cantare. Rifiutarsi di commuoversi, di ridere, di piangere, significa condannarsi a vivere all'ombra della vita.

L'importanza di piangere

Molte persone sono cieche all'espressione corporea, avendo imparato molto precocemente a credere alle parole che si odono, più che a ciò che si sente. Questo particolare tipo di cecità si manifesta nelle persone in cui se si sottolinea il loro bisogno di piangere, rispondono di non aver nessuna difficoltà a farlo. In realtà il loro problema consiste nell'incapacità di piangere liberamente, al punto da raggiungere il fondo della loro tristezza. Infatti per essere liberatorio il pianto deve sgorgare dalla pancia, essere profondo e continuo come il respiro. Questo problema riguarda persone cresciute in un clima di terrore continuo, dove sono venuti a mancare i sani rapporti con i genitori, cosa che normalmente caratterizza l'infanzia. Questa situazione viene vissuta come irrealistica dal bambino, come un sogno dal quale spera un giorno di svegliarsi. Così quando crescerà ed uscirà dalla situazione, la sua mente considererà l'esperienza come se non fosse realmente accaduta. Nell'infanzia il pianto è il segnale in una situazione di disagio. Il bambino è incapace di sopportare la tensione, così comincia a fremere; contrae la mascella e si irrigidisce, poi comincia a dimenarsi, mentre singhiozza profondamente. Quei singhiozzi sono come convulsioni che corrono lungo il corpo nel tentativo di scaricare la tensione prodotta dal disagio. Quando la sua energia è esaurita e non può più piangere, si addormenta per difendere la propria vita. Il pianto di un bambino è più di una semplice richiesta di aiuto, infatti anche quando la madre risponde, il bimbo può continuare a piangere per un certo tempo, emettendo un suono continuamente frammentato, in armonia col ritmo della respirazione. Oltre al pianto anche il riso ha un effetto catartico, ma questo ultimo è inefficace e privo di significato, quando si tratta di liberare un individuo dalla disperazione repressa. Il riso può dare un sollievo temporaneo, ma non appena si smette di ridere si

tornerà al punto di partenza. Per molte persone il riso è una copertura, ridere in questa situazione deve essere considerato come una resistenza ad abbandonarsi, una negazione della realtà dei propri sentimenti. Certamente è molto più facile ridere che piangere, infatti l'esperienza di ognuno porta a credere che il riso avvicini le persone, mentre il pianto potrebbe farle allontanare. Questo è dovuto al fatto, che molti individui hanno difficoltà a rispondere al pianto di un altro, perché tocca quel dolore e quella tristezza che si sforzano di negare in se stessi. Quando una persona piange, ogni singhiozzo è una pulsazione di vita che percorre il corpo. Nel momento in cui essa raggiunge il bacino provoca un movimento in avanti. Nel pianto profondo, che è molto raro, la persona che piange può sentire realmente sulle pareti pelviche la pulsazione che attraversa il canale interiore. Possiamo dire che la funzione fisiologica del pianto assume un incarico psichico rivolto alla eliminazione di una tensione preesistente, causata da motivi palesi, oppure ignorati da chi piange. Il pianto cerca di pulire l'anima eliminando psicobiologicamente un eccesso di tensione.

Il pianto è il modo per allentare la tensione, Lowen parla dei singhiozzi e convulsioni che sciolgono lo stomaco annodato e liberano la tensione viscerale e muscolare. Le lacrime se superficiali possono essere senza fine e non eliminano la tensione, lasciano più spossati e disperati di prima. Ci si sente sollevati solo se i singhiozzi arrivano dal più profondo di noi. Quando si è vittime di avvenimenti dolorosi, non bisogna trattenersi, lasciamo scorrere il nostro dolore fino alla fine, solo così ci si può liberare dalla sofferenza.

Piangere significa accettare la realtà del presente e del passato. Quando ci abbandoniamo al pianto percepiamo la nostra tristezza e ci rendiamo conto di quanto siamo stati feriti o danneggiati. Non basta però un solo pianto a

trasformarci, ma dobbiamo recuperare la capacità di farlo liberamente e con facilità. Piangere non cambierà il mondo esterno, ma trasformerà il mondo interiore liberando la tensione e il dolore. Si potrebbe dire che piangere protegge il cuore, in quanto la vita è un processo fluido che si blocca completamente nella morte e parzialmente negli stati di rigidità dovuti alla tensione. Piangere significa scongelare questo disagio. Molto spesso al contrario, a causa della paura ad abbandonarci al sentire, eliminiamo il nostro sentire con la tensione del corpo e la riduzione della respirazione, ma facendo questo eliminiamo anche la possibilità della gioia. Per superare questo blocco è necessario capire, che la disperazione appartiene al passato e non al presente, così come la paura non ha origine da una minaccia presente ma da un pericolo passato. Quindi l'unico modo che abbiamo per liberarci dalle esperienze remote è quello di sciogliere la tensione attraverso il pianto. La produzione di lacrime è un meccanismo che scarica la tensione dagli occhi e in parte anche dal corpo, dato che il sentimento della tristezza lo ammorbidisce. Infatti se gli occhi sono ghiacciati dalla paura o contratti per il dolore, il fluire delle lacrime è un processo di scioglimento e addolcimento simile allo sciogliersi dei ghiacci in primavera. La capacità di versare lacrime, è alla base della capacità di provare compassione vedendo il disagio in un'altra creatura, mentre con i singhiozzi esprimiamo una sofferenza profondamente nostra. Inoltre se il dolore è intenso e apparentemente insanabile, il pianto può prendere la forma del gemito, un suono più continuo e acuto che esprime un dolore molto profondo, percepito nel cuore. Infine appartiene alla categoria del pianto anche il lamento, un suono basso con un elemento di rassegnazione, per un dolore che dura a lungo. Se non vuoi piangere, i tuoi occhi perderanno brillantezza perché essa è frutto delle lacrime; si tratta di un fenomeno vivo. Ecco perché le donne hanno occhi più belli,

perché possono ancora lacrimare. L'uomo ha perso i propri occhi, a causa della nozione secondo cui gli uomini non dovrebbero piangere. Se un ragazzo piange, gli dicono "cosa fai la femminuccia?" che assurdità, ci hanno dato a donne e uomini le stesse ghiandole lacrimali. Se l'uomo non doveva piangere, non avrebbero dovuto essergli date. Gli occhi hanno bisogno delle lacrime e del pianto, ed è meraviglioso riuscire a piangere con totalità. Se non sei in grado di piangere con totalità, non sarai in grado neppure di ridere, le persone che non sanno piangere, non sanno neanche ridere. Si osserva anche nei bambini; se ridono fragorosamente, poi iniziano a piangere poiché entrambe le cose sono correlate.

L'importanza di ridere

Abbiamo perso il sorriso, ridere è dimostrato che aumenta gli ormoni del benessere e produce endorfine, dovremo sforzarci di farlo ogni giorno, e ci sono malattie trattate con questa terapia che hanno dato notevoli risultati.

C'è l'abitudine a venir giudicati quando si ride, o perché poco seri o perché dimostrazione di troppa felicità e mancanza di problemi.....come dire "se sono infelici gli altri, dobbiamo esserlo anche noi altrimenti dicono che stiamo troppo bene!"...liberiamoci da questi schemi ...e non facciamoci contagiare dagli infelici!

Ridere è sintomo di benessere psicofisico e può diventare uno strumento efficace nel processo di guarigione della malattia. La risata ha un effetto positivo sul sistema immunitario, perché oltre a ridurre l'ansia innesca nell'organismo una serie di processi chimici scientificamente dimostrati come una maggiore secrezione di analgesici naturali, quali le beta endorfine e le catecolamine, l'aumento di ossigenazione nel sangue, e la riduzione dell'aria residua nei polmoni. La medicina ufficiale, negli anni '80, ha riscoperto gli effetti delle emozioni sul sistema immunitario, studiati dalla nuova branca di psico-neuro-endocrinoimmunologia. Essa ha favorito lo sviluppo di ricerche impensate, quali la gelotologia che studia il potere terapeutico del ridere. I primi risultati sembrano dare ragione alla validità della clownterapia: alcune ricerche hanno rilevato una diminuzione della degenza ospedaliera del 50% e una riduzione dell'uso di anestetici attorno al 20%. Una nuova filosofia olistica basata sulla comprensione, il rispetto e il sorriso. I mali che affliggono la maggior parte dei malati come la paura, la noia, la solitudine, non possono essere curati con una pillola. I medici devono curare la persona, non la malattia. Una buona risata è un ottimo antidoto a tristezza e depressione. La guarigione straordinaria di Norman Cousins, noto giornalista scientifico, fece

rivalutare gli studi di psico-neuro-endocrinoimmunologia sugli effetti delle emozioni sul sistema immunitario. Venne colpito da spondilite anchilosante, grave alterazione delle articolazioni. Il giornalista decise di curarsi con dosi massicce di risate, guardando film comici 3-4 ore al giorno, e vitamina C. A dispetto di ogni previsione, in un anno guarì completamente, da qui nacque la geloterapia, che studia l'attività del ridere come rimedio psicofisico.

Ridere fa bene, o meglio una disposizione positiva della mente, un atteggiamento attivo, una volontà di esternare le emozioni sono presupposti indispensabili per una buona salute. La psiche è in strettissimo contatto con il sistema immunitario, influenza le nostre capacità di contrastare una malattia e di reagire a situazioni debilitanti. Ridere stimola la circolazione, aumenta l'ossigeno ai polmoni, abbassa la pressione arteriosa, rilassa i muscoli contratti, è un esercizio muscolare e respiratorio, che permette un fenomeno di purificazione e liberazione delle vie respiratorie superiori. Ridere può far cessare una crisi d'asma, provocando un rilassamento muscolare delle fibre dei bronchi, per azione del sistema parasimpatico. Un vero e proprio "massaggio interno" e senza ricorrere a farmaci. Quando noi ridiamo, tutto il nostro corpo ride e si rilassa. Da quando si inizia a ridere il cuore e la respirazione accelerano i ritmi, la tensione arteriosa cala ed i muscoli si rilassano. Si può affermare quindi, che il riso ha un ruolo di prevenzione dell'arteriosclerosi. Ridere inoltre, possiede una funzione depurativa dell'organismo per espulsione dell'anidride carbonica e permette un miglioramento delle funzioni intestinali ed epatiche. Ridere combatte la stitichezza perché provoca una tale ginnastica addominale che sollecita in profondità l'apparato digestivo. Sullo stato generale di salute, ridere combatte la debolezza fisica e mentale: la sua azione infatti, causa una riduzione degli effetti nocivi dello stress. Il sorriso

produce endorfina e chi sorride ha una migliore difesa immunitaria. Il vero benessere si ottiene se quello che facciamo ci fa sentire bene, se sappiamo affrontare le sfide di tutti i giorni con il sorriso sulle labbra, se cerchiamo di trovare il risvolto positivo anche nelle cose negative. Difficile? Forse, ma se il risultato è un'esistenza più felice per noi e per chi vive con noi, vale la pena di sperimentarlo!!

Conclusioni

Gli atteggiamenti mentali contribuiscono al benessere e al malessere del nostro corpo. Le malattie sono il modo attraverso il quale il corpo ci dice che stiamo percorrendo la strada sbagliata, ed è necessario modificare il nostro modo di pensare, ogni malattia è una lezione che dobbiamo apprendere. Dobbiamo imparare a non lamentarci, poiché lamentandosi non si riesce a trovare la salute che desideriamo, e nemmeno si potrà capire quale insegnamento trarre dallo stato di malessere. Tutti abbiamo dentro di noi, il necessario per una buona riuscita, ognuno al proprio interno ha una dotazione di saggezza e quando siamo pronti ad affrontare delle svolte positive nella nostra vita, sviluppiamo la capacità di attrarre ciò che può aiutarci. Il nostro corpo come ogni cosa nella nostra vita, è lo specchio delle nostre convinzioni e dei nostri pensieri più intimi. Determinati modi di pensare e di parlare producono conseguenti comportamenti del nostro corpo, benessere o malessere. Credo che tutte le malattie vengano create da noi stessi, non penso che qualcuno dica voglio ammalarmi, ma sicuramente riusciamo a creare un'atmosfera mentale che permetta alla malattia di crescere e prosperare. Il dialogo mentale interiore ha una profonda azione su ogni cellula del corpo. Se un chirurgo opera un paziente senza cercare di modificare in alcun modo le cause della malattia, e questo è il modo in cui attualmente tutti i medici procedono, egli riuscirà a prolungare la vita del paziente solo fino al momento in cui questi si ammalerà nuovamente. Dobbiamo eliminare le cause delle malattie e per fare ciò è necessario guardare dentro di noi, dove il processo della malattia ha inizio. Noi creiamo le nostre esperienze attraverso i pensieri e le nostre parole. Il nostro subconscio accetta come assoluta verità tutto quello che noi crediamo, quindi quello che scegliamo di credere su noi stessi e sulla nostra vita, diventerà realtà. Se

siamo cresciuti insieme a persone spaventate e molto infelici, allora avremo avuto molti pensieri negativi su noi stessi e sulla vita, e forse li abbiamo ancora oggi. Non biasimiamo i nostri genitori, hanno cercato di fare il meglio che potevano, con quello che era stato loro insegnato da piccoli. Le esperienze che abbiamo fatto nella nostra vita sono tutte frutto dei nostri pensieri e delle nostre convinzioni del passato. Quello che scegliamo di pensare oggi, creerà il nostro futuro sia positivo che negativo, il nostro attuale dialogo interiore sta creando il nostro domani la prossima settimana, il prossimo mese e così via. I pensieri possono essere modificati, se cambiamo i pensieri il sentimento scomparirà. Tutte le nostre esperienze sono l'aspetto esteriore del nostro dialogo interiore, anche l'odio deriva da un pensiero che dice io sono una persona negativa, questo pensiero produce un sentimento, e questo sentimento per noi diventa realtà. Si soffre di odio per se stessi e gravi sensi di colpa, più proviamo questi sentimenti verso noi stessi, meno la vita sembra funzionare. Non riusciamo ad esprimerci cerchiamo sempre di far piacere agli altri, o siamo continuamente tesi e arrabbiati. Meno odio proviamo verso noi stessi e meno sensi di colpa avremo.

Di conseguenza la nostra vita migliorerà a tutti i livelli, compreso il benessere del corpo e la salute.

Di solito il nostro atteggiamento è: non sono abbastanza bravo, non me lo merito; ma rispetto a chi? Rispetto a quale schema? Se abbiamo spesso questi pensieri negativi su di noi, non possiamo avere una vita prospera e felice.

Il risentimento, un eccessivo spirito critico, il senso di colpa e la paura, creano più problemi al nostro corpo e alle nostre esperienze, di qualunque altra cosa. Questi sentimenti ci impediscono di prenderci la responsabilità della nostra vita, quello che accade attorno a noi è solo lo specchio dei nostri pensieri interiori.

Sono i nostri pensieri che attraggono verso di noi persone che ci tratteranno in un determinato modo; se gli altri spesso ci criticano, ci biasimano, si approfittano di noi, questo dipende dal nostro atteggiamento, a livello interiore si è convinti di meritare questi atteggiamenti, oppure abbiamo l'abitudine a trattare così gli altri, e il nostro comportamento ci si ritorce contro. Quando smetteremo di pensare e comportarci così, anche gli altri cambieranno comportamento.

I pensieri di paura contribuiscono alle calvizie, problemi del colon e dolori ai piedi, l'atteggiamento critico può farci ammalare di artrite, il risentimento specie se provato a lungo finisce per divorarci e si trasforma in dolore fisico. Un dolore cronico è causato da un grande senso di colpa seppellito da molto tempo di cui non ne siamo coscienti. Il senso di colpa è un'emozione inutile, che non fa sentire meglio nessuno e non modifica le situazioni.

La rabbia assieme al senso di colpa può esporci al rischio di incidenti. Le persone che criticano sempre, sono sempre oggetto di critica, perché il loro atteggiamento attira le critiche. Sono ossessionati dalla perfezione in ogni situazione. Ma conosciamo qualcuno in questa vita che sia perfetto?

Eliminiamo i pensieri negativi, il risentimento, non pensiamo di essere delle vittime. Quando siamo noi stessi, ci amiamo e ci accettiamo, allora la vita inizia ad andare nel verso giusto. Se non crediamo in noi stessi è perché crediamo ancora nelle limitazioni che qualcuno, qualche anno fa, qualcuno che non era in grado di far funzionare la sua vita, ci ha trasmesso. Ma ricordiamoci che queste limitazioni sono solo pensieri, ed i pensieri possono essere modificati, è l'unica cosa su cui abbiamo potere. Amare se stessi vuol dire imparare ad non essere mai critici, poiché lo spirito di autocritica ci impedisce di andare avanti. Siamo stati critici verso noi stessi per anni, ma non è servito a nulla. Proviamo a credere in noi stessi

ad accettarci, a liberarci dal passato e perdonare. Tutte le malattie derivano da uno stato di non perdono, dobbiamo guardarci attorno per vedere chi dobbiamo perdonare. Quando rifiutiamo di amare noi stessi ci priviamo del potere di guarigione, scegliere significa essere liberi non c'è nulla che siamo costretti a fare. Se aspettiamo di essere perfetti per iniziare ad amarci, stiamo sprecando la nostra vita, i cambiamenti avverranno attraverso la nostra accettazione.

L'amore ci guarisce, dissolve la rabbia. E' un nostro diritto di nascita essere in salute ed essere felici in tutti i campi della vita.

La vita non è così schematica, la vita è un mistero ed è in continua evoluzione, non ci si può preparare a viverla, ciascun momento è una sorpresa. Non guardiamoci alle spalle perché la vita continua a cambiare; non è detto che quello che abbiamo fatto fino a ieri vada bene anche per il futuro, o pensare che ciò che abbiamo fatto fino a ieri sia sbagliato. Ieri non era sbagliato, ma domani potrà sembrarti un errore. La vita va avanti, non carichiamoci del peso del passato, se continuiamo a vivere le emozioni del passato, non daremo spazio alle emozioni nuove del momento, e il nostro corpo subirà le conseguenze.

Il solo modo che abbiamo per essere in contatto con la vita è avere un cuore privo di sensi di colpa, evitare coloro che decidono per noi, e prendere in mano le redini della nostra vita, decidere per noi stessi, e di conseguenza accettare il rischio anche di sbagliare...nella vita non esiste nessuna garanzia!

Ho svolto questo lavoro, perché l'ho sperimentato e vissuto su me stessa, e posso tranquillamente affermare che cambiare il modo di pensare rispetto al passato, alle situazioni, alle persone, è davvero importante per poter migliorare la nostra vita, per attirarci quello che realmente vogliamo e sentiamo, e soprattutto per migliorare le nostre condizioni di salute.

Ho scoperto il piacere di sentirmi, di ascoltare la mia voce interiore, il mio cuore, di riconnettermi con la parte interna di me. Le esperienze negative del passato mi avevano spostato all'esterno, la paura, le delusioni, il pretendere delle garanzie che mai nessuno mi potrà dare, mi privavano di ascoltarmi nel profondo, non mi fidavo più del mio cuore, avevo una gran paura che venisse ferito nuovamente.

Ma purtroppo questo comportamento, non mi aiutava certo a vivere una vita felice, non è chiudendomi che avrei risolto il problema, anzi allontanavo sempre di più tutte le cose positive, per paura di viverle. Per non parlare dei sintomi fisici che tutta questa situazione mentale mi causava, problemi all'intestino, acne, fibroma, ansia, cervicali tutte patologie che si sono risolte quasi totalmente, senza l'uso di farmaci, ma semplicemente cambiando atteggiamento mentale, stile di vita, e soprattutto imparando ad ascoltare il mio corpo, quando mi invia dei segnali di allarme.

In passato davo importanza ai giudizi degli altri, ritenevo che fossero i miei pensieri diversi, e pertanto sbagliati, non capivo che quello che sentivo, per me era giusto, e che gli altri sono sempre troppo bravi per giudicare situazioni che non vivono, e che tutti sono troppo convinti che la vita deva seguire uno schema uguale per tutti, ma per mia fortuna non è così. Ho capito che la vita è la mia, e che è giusto viverla come sento di volerla vivere, se gli altri non condividono, il problema è il loro.

Sono sempre stata una persona molto ottimista, positiva, determinata, questo non vuol dire che mi è andato sempre tutto bene, anzi in campo sentimentale non è mai stato così, ma fortunatamente grazie alle esperienze negative, ho capito che se si ripresentavano sempre le stesse situazioni, in qualche modo ero io che le attiravo consciamente o inconsciamente.

Con se stessi è difficile essere obbiettivi, pertanto non capivo da cosa potesse dipendere, la cosa positiva è che non ho mai fatto la vittima del tipo: sono “sfortunata” o “gli uomini sono tutti uguali”, salvo in qualche momento di collera passeggera, ma dentro di me sono sempre stata convinta che le eccezioni, anche se rare, esistono, e sapevo che se riuscivo a comprendere le mie paure, le mie ferite, e ritrovavo il mio equilibrio, qualcosa sarebbe cambiato.

Quando si è aperti alla vita, la vita inevitabilmente risponde, facendo incontrare le persone giuste e creando le situazioni giuste al momento giusto. Nell’attimo in cui ho sentito che era arrivato il momento di mettere un punto e a capo, e dare una ripulita al passato, ho incontrato la persona che con il suo talento, la sua determinazione, la sua sensibilità, mi ha guidato in questo difficile ma favoloso percorso, ed i risultati, quando si incontrano le persone giuste, non possono che essere stupefacenti!

E’ stato l’anno più vissuto della mia vita, è stato doloroso come ogni cambiamento, ma ne è valsa veramente la pena, voglio sfatare il mito delle mentalità ristrette che dagli psicologi/psicoterapeuti, etc. ci vanno solo i “matti”, dello psicologo ne abbiamo bisogno tutti, soprattutto quelli che dicono di non averne bisogno, forse sarebbe meglio eliminare un po’ di orgoglio e avere il coraggio di affrontare le situazioni per tempo, invece di aspettare che degenerino in tragedie famigliari come vediamo giornalmente al telegiornale. Non aspettiamo di avere dei problemi gravi per andare dallo psicologo, andiamoci quando i problemi sono piccoli, se si risolvono i piccoli problemi, non diventeranno mai gravi, logicamente è importante affidarsi alle persone giuste, alle persone che hanno scelto questa professione perché è il loro talento. Grazie a questo percorso ho capito che è giusto quello che è importante per me, ho imparato ad ascoltare il mio cuore, non lasciando più

offuscare il mio sentire da pareri altrui, quando devo fare una scelta importante mi fermo, mi rilasso e lascio parlare il mio cuore, è incredibile scoprire come tutte le risposte sono dentro di noi, ed è incredibile scoprire come il cuore sappia riconoscere le persone giuste per noi. Da quando mi sono riconnessa con la mia parte interiore, ho scoperto cosa realmente sia importante per me, ho incontrato delle persone favolose, le persone “non adatte” a me, sono solo un ricordo lontano. Ho imparato a prendermi il tempo per me stessa, a mettere in fila le priorità, rispettando le esigenze del mio corpo, e la salute sta rispondendo positivamente. Ora sono libera da ogni tipo di condizionamento, sono tranquilla, serena, e ancora più positiva, so che quello che sceglierò per me, sarà giusto, niente e nessuno potrà più rompere il mio equilibrio, nessuno potrà più privarmi di esprimere le mie emozioni, delle mie sensazioni, della mia immensa gioia di vivere, e quando ne avrò voglia di piangere intensamente. Tutte queste cose erano già dentro di me, avevano solo bisogno di essere ritrovate. Quello che è stato fa parte del passato, e sicuramente è servito, nella vita non succede mai niente per caso, le situazioni negative succedono probabilmente perché devono farci comprendere determinate cose, e finché non le comprendiamo, la vita continuerà a riproporcele.

Questo non significa che in futuro le cose mi andranno sempre bene, so che le difficoltà, i dolori, le delusioni si ripresenteranno, fanno parte della vita, ma so che le saprò affrontare con l'equilibrio e lo spirito giusto, con ottimismo e con la gioia nel cuore.

Ringrazio i miei genitori per avermi dato la vita, perché la vita vale veramente la pena di essere vissuta, la vita è fatta di gioie e di dolori per tutti, non illudiamoci che la felicità dipenda solo dalle cose belle che ci succedono giornalmente, che a qualcuno va tutto bene e qualcuno no, è felice solo colui che sorride alla vita, colui

che sa vedere sempre il bicchiere mezzo pieno, colui che dopo le cadute sa rialzarsi, colui che di fronte al dolore più grande è comunque felice di essere al mondo, colui che apprezza le piccole cose, che si commuove di fronte alla bellezza di un'alba e di un tramonto, colui che sa che in questo mondo siamo di passaggio, che tutto inizia e tutto finisce, ma che sa anche, che non ha importanza quanto durano le cose, l'importante è viverle con intensità, ed ogni cosa vissuta intensamente vale la pena di essere vissuta, anche se non ha un lieto fine!

In questi ultimi anni ho scoperto che possiamo sostenere ed aiutare qualcosa che esiste di suo, ma non potremo mai sostituirci alla volontà di un altro essere umano, nemmeno se si tratta di infondergli la nostra voglia di vivere!

“Il cambiamento deve avere inizio dal singolo, ognuno di noi può essere questo singolo. Nessuno può concedersi semplicemente di guardarsi intorno e aspettare che qualcuno faccia ciò che non si vuole fare da sé.”

Voglio concludere con questo paragrafo tratto da un libro di Osho:

Ho sentito raccontare:

La cerimonia funebre era finita da poco e Desmond, il becchino, si ritrovò di fianco un vecchio gentiluomo.

“Un suo parente? Gli chiese

“Sì “ rispose il vecchio.

“E quanti anni ha, lei?”

“Novantaquattro”

“Caspita” commentò Desmond, “quasi quasi ha poco senso fare la fatica di tornarsene a casa!”

L'idea di una vita limitata al corpo... se hai novantaquattro anni, sei finito! A quel punto che senso ha fare la fatica di tornare fino a casa? Meglio morire, anno più anno meno! Ma proseguendo su questa linea logica, che senso ha avere novantaquattro anni o ventiquattro: anno più anno meno... in questo caso, anche i giovanissimi inizieranno a sentirsi vecchi, perfino i bambini inizieranno a morire. Quando metti a fuoco che questo corpo è l'unica vita che hai, che senso ha vivere? Perché andare avanti?

Camus ha scritto che l'unico problema metafisico dell'uomo è il suicidio. Sono d'accordo: se il corpo è la sola realtà e in te non esiste nient'altro, ovviamente quella è la cosa più importante da ponderare, da approfondire, da meditare. Perché non suicidarsi? Perché aspettare fino a novantaquattro anni? E perché mai soffrire per mille e un motivo, per mille e una infelicità, lungo quella strada? Se comunque si deve morire, perché non morire oggi? Perché tornare ad alzarsi domani? Sembra del tutto futile. Dunque, da un lato l'americano corre continuamente di qua e di là, alla spasmodica ricerca di esperienze da afferrare, nello sforzo di non lasciarsi sfuggire alcunché: corre dovunque nel mondo, di nazione in nazione, di città in città, di hotel in hotel..., di guru in guru, di chiesa in chiesa, è sempre alla ricerca, poiché la morte si sta avvicinando. Da un lato vive in un perenne e folle inseguimento di qualcosa, dall'altro è succube di una profonda ansia, sentendo che tutto è inutile, visto che la morte è la fine di tutto. Dunque, che tu abbia vissuto una vita ricca o una vita povera, che tu sia stato intelligente o idiota, che tu sia stato un grande amante o ti sia lasciato sfuggire l'amore, che differenza potrà mai fare? Alla fine arriverà la morte che livellerà tutti: i saggi e gli idioti, i santi e i peccatori, gli intelligenti e gli stupidi, tutti scenderanno sottoterra e scompariranno. Ebbene, che senso ha tutto questo? Che differenza potrà mai fare che tu sia stato un

Buddha, un Gesù o un Giuda? Gesù è morto sulla croce, Giuda si è suicidato il giorno dopo: entrambi sono scomparsi sottoterra.

Da una lato si vive nella perenne paura di mancare qualcosa, che gli altri potrebbero realizzare, dall'altro si è vittime di un'ansia profonda: anche se si realizza qualcosa, non si ottiene nulla. Anche se si arriva da qualche parte, non si raggiunge alcuna meta, visto che la morte distrugge ogni cosa.

L'uomo consapevole vive nel corpo, lo ama, lo celebra, ma non è il proprio corpo. Sa che in lui esiste qualcosa che sopravvivrà a tutte le morti. Sa che in lui esiste qualcosa di eterno, che il tempo non può distruggere. E' giunto a percepirlo attraverso la meditazione, l'amore, la preghiera; lo ha percepito all'interno del proprio essere e non ha paura. Non ha paura della morte, poiché sa che cos'è la vita. E non è affatto a caccia della felicità, poiché sa che Dio gli sta mandando milioni di opportunità: deve semplicemente permettere loro di manifestarsi.

Non riesci a vedere che gli alberi sono radicati nel terreno? Non possono andare da nessuna parte, eppure sono felici. Certo, non possono inseguire alcuna felicità; non possono muoversi alla ricerca della felicità: sono radicati nel terreno, non si possono muovere... ma non vedi che sono felici? Non vedi la loro gioia quando piove; non senti il loro profondo appagamento quando il vento li scuote? Non senti la loro danza? Sono radicati, non vanno da nessuna parte... eppure la vita li raggiunge.

Tutto viene, devi solo generare la capacità di percepire; tutto viene, devi solo permettere che accada. La vita è pronta ad accaderti. Sei tu che crei un'infinità di ostacoli, e il più grande è questo tuo inseguire qualcosa. Poiché insegui qualcosa, vivi correndo, e quando la vita arriva e bussa alla tua porta, non ti trova mai in casa: sei sempre altrove!

Tu continui a inseguire la vita e la vita continua ad inseguire te... e l'incontro non può mai verificarsi.

Siiesisti semplicemente, e aspetta, sii paziente!

BIBLOGRAFIA

- Libera le tue emozioni.....Rika ZaraiMacro edizioni
Molecole di emozioni.....Candace B.Pert.....Tea Pratica
La spiritualità del corpo.....Lowen.....Astrolabio
L'arte dell'equilibrio.....Osho.....Bompiani
Guarisci il tuo corpo.....Louise L.Hay.....Armenia
Uscire dalla paura.....Krishnananda.....Urta
L'alchimia della trasformazione.....Wadud e Waduda.....Urta
Il gioco delle emozioni.....Osho.....Oscar
Il libro della consapevolezza.....Osho.....Edizioni del cigno
Sei come pensi di essere.....James Allen.....Bis
Corpo e cambiamento.....Massimo Soldati.....Tecnica nuove
La mente che mente.....Osho.....Urta
Intelligenza emotivaDaniel Goleman.....Euroclub
Il potere della mente positiva.....Giorgio Cerquetti.....Loris editrice
La medicina sottosopra.....Giorgio Mambretti.....Amrita
Malattia e destino.....Thorwald Dethlefsen..Edizioni mediterranee