

LISE BOURBEAU
Autrice di ASCOLTA IL TUO CORPO

Quando il corpo ti dice di **amarti**



Edizioni



AMRITA

Spiegazioni addizionali per i disturbi e le malattie contemplati in questo libro

Come si spiega metafisicamente una malattia congenita?

Questa malattia indica che l'anima che si incarna si porta appresso qualcosa di irrisolto da una vita precedente. Ogni esistenza terrena, per un'anima, può essere paragonata a una giornata nella vita di una persona: se uno si ferisce e non si ristabilisce completamente nel giorno stesso, il giorno seguente si sveglierà con la ferita ancora da curare.

Molto spesso, chi soffre di una malattia congenita accetta più facilmente il suo problema delle persone che gli stanno attorno. Dovrà osservare che cosa la sua malattia gli impedisce di fare, che cosa gli impedisce di essere, e allora ne capirà il messaggio. Incoraggio dunque questa persona a interrogarsi come suggerito dal questionario alla fine del libro. Quanto ai suoi genitori, è importante che non si sentano minimamente colpevoli della scelta del figlio: è una scelta che ha fatto prima ancora di nascere, oppure allo stato fetale.

Come si può spiegare metafisicamente una malattia ereditaria o genetica?

Quando una persona ha una malattia ereditaria, significa che ha ereditato il modo di pensare e di vivere dal genitore che ne era portatore. In realtà, non è che la persona abbia davvero ricevuto questa eredità, ma si è scelta *quel* genitore perché hanno entrambi bisogno di imparare la stessa lezione di vita. La non-accettazione di solito si manifesta con il senso di colpa da parte del genitore in causa, e con l'accusa, da parte del figlio, nei confronti di quel genitore. Oltre ad accusare il genitore in questione, il figlio farà probabilmente del suo meglio per non diventare come lui, il che provocherà ulteriore disagio ed emozioni da entrambe le parti.

Chi è affetto da una malattia ereditaria riceve dunque il messaggio di accettare questa scelta, perché l'universo gli offre un'occasione straordinaria di percorrere un bel pezzo di strada nella sua evoluzione spirituale. Fintantoché non avverrà l'accettazione nell'amore, la malattia continuerà a trasmettersi di generazione in generazione.

Che cosa accade quando migliaia di persone si ammalano o muoiono durante un'epidemia? Hanno tutte la stessa lezione da imparare?

Fin dall'inizio dei tempi, le epidemie hanno toccato un gran numero di persone. Dal punto di vista metafisico, si può dedurre che la vastità di un'epidemia è proporzionale alla convinzione o alla credenza popolare che la alimenta. Tutti coloro che sono toccati dall'epidemia hanno bisogno di rendersi conto di quanto male si fanno continuando a lasciarsi invadere dal modo di pensare degli altri.

Questa spiegazione vale soprattutto per quelle epidemie che si portano via migliaia di persone in un tempo relativamente breve, per esempio in poche settimane, in pochi mesi.

A mio avviso, esistono diverse malattie che sono diventate "epidemiche": il cancro, l'AIDS, il diabete, la distrofia muscolare, le cardiopatie, l'asma, eccetera, perché colpiscono milioni di persone ogni anno e il numero non fa che aumentare, malgrado l'ampiezza delle ricerche e delle scoperte scientifiche delle aziende farmaceutiche. Ne possiamo concludere che esiste certamente qualcos'altro che l'essere umano dovrà fare: quest'altra cosa si riassume nell'amore di sé, tramite l'autentico perdono. Le tappe del perdono sono descritte con precisione alla fine di questo libro.

Perché la maggior parte delle malattie si producono spesso ad un'età determinata, mentre tu sostieni che provengono da una credenza, da una convinzione che ci influenza fin dall'infanzia?

La malattia si manifesta nel momento in cui una persona raggiunge il proprio limite fisico. Ciascuno di noi ha un suo diverso limite di energia fisica, emozionale e mentale: nasciamo, cioè, con limiti differenti.

In base al numero di volte in cui la persona avrà vissuto lo stesso dolore (interiore) e in base alla sua riserva di energia, si determinerà il momento in cui avrà raggiunto i propri limiti. Maggiore è la sua riserva di energia, più ci vorrà del tempo prima di arrivare al limite fisico. Lo raggiungerà, d'altronde, dopo aver raggiunto i suoi limiti emozionali e mentali. Facciamo l'esempio di un bambino che vive un'esperienza di ingiustizia. Ogni nuova esperienza di ingiustizia andrà a risvegliare quella vissuta quand'era più piccino, aggiungendo ad essa nuovo dolore. Il giorno in cui quel bambino, diventato adulto, vivrà un'ennesima esperienza di ingiustizia e non sarà più in grado di assorbirla, ecco che comparirà la malattia.

È possibile guarire senza prendere coscienza della causa del problema fisico?

Certo che sì! È una cosa che accade spesso. Può essere che la per-

sona abbia elaborato un'accettazione o un perdono interiore, senza neppure esserne cosciente. Dal momento che l'essere umano è cosciente, mediamente, solo nel dieci per cento del tempo, è dunque normale che, tutti, esperiamo blocchi, emozioni, rancori, o persino odio, senza esserne consapevoli. È dunque possibile perdonare, risolvere un rancore, senza esserne coscienti. Se è così, la guarigione sarà definitiva. Può anche darsi, però, che si tratti di una guarigione "mentale", ossia che la persona abbia prestato fede al medico, alle medicine, alle cure, al pensiero positivo, alle preghiere, e così via, per guarirsi. In tal caso, sarà una remissione temporanea e il disturbo o la malattia ritorneranno non appena un ulteriore elemento scatenante andrà a risvegliare l'antica ferita interiore non guarita, ovvero "non perdonata".

Quali sono i fattori che determinano se una persona sarà colpita da una malattia molto grave, addirittura mortale, o da un semplice disturbo?

Il primo fattore determinante è la gravità del dolore che ha vissuto da giovane, ossia come l'incidente doloroso è stato interpretato e recepito dal bambino. L'altro fattore indispensabile allo sviluppo di una futura malattia grave è il fatto che quel dolore sia stato vissuto nell'isolamento, ossia che il bambino non abbia avuto proprio nessuno a cui comunicare come ha sentito quel dolore. La persona che è più esposta ad una malattia grave, è quella che non lascia trasparire la profondità delle sue ferite. Le ferite principali vissute dall'essere umano, spesso relegate nell'inconscio, sono: il rifiuto, l'abbandono, l'umiliazione, il tradimento e l'ingiustizia*.

Qual è la particolarità delle malattie infiammatorie, quelle che spessissimo finiscono in *-ite* (come la sinusite, la bronchite, l'artrite, eccetera)?

Dopo aver sentito parlare dei lavori del dottor Geerd Hamer, un medico tedesco**, ho trovato che il frutto delle sue ricerche, quella che lui chiama "Nuova Medicina", è estremamente interessante.

Secondo lui, una malattia infiammatoria (una di quelle che finiscono in *-ite*, appunto) si produce in seguito al risolversi di un conflitto biologico. Sostiene che, non appena il conflitto viene allontanato o risolto, il corpo (per mezzo del cervello) entra in fase di guarigione (in vagotonia) ed è quello il momento in cui compare la malattia infiam-

* N.d.R.: sono ampiamente trattate in un altro volume della stessa autrice: *Le cinque ferite*, Edizioni Amrita, Torino 2002.

** N.d.R.: la teoria di Hamer è ben descritta nel libro di G. Mambretti e A. Séraphin, *La medicina sottosopra: e se Hamer avesse ragione?*, Edizioni Amrita, Torino 1999.

matoria o infettiva. Per esempio, un impiegato non può più sopportare il suo capufficio, non vuole “neanche più sentirne l’odore” e decide di prendersi le ferie. Appena giunto nel posto delle sue vacanze, ecco che comincia a soffrire di sinusite.

Un conflitto biologico, è un shock violento di fronte al quale ci sentiamo impotenti, incapaci di reagire, e che viene vissuto in isolamento. È uno shock difficile, che ci coglie totalmente alla sprovvista. I normali conflitti della vita corrente non hanno un impatto così devastante, perché è possibile prepararvisi con un po’ di anticipo.

Se il corpo è in fase di guarigione, questo non impedirà al malato di farsi aiutare dalla medicina. Ma suggerisco fortemente di verificare bene se il conflitto è davvero risolto (se si è risolto nell’amore, nel perdono) o se è una soluzione solo temporanea.

Secondo Hamer, le mille malattie conosciute sono per metà malattie “calde”, e l’altra metà malattie “fredde”. Le malattie calde (per esempio, le infiammazioni) indicano che il conflitto si è allontanato o è risolto, e che il corpo si sta rimettendo in sesto. Spiega che le malattie sono bifasiche: cinquecento malattie, che inizialmente sono fredde (la fase in cui il conflitto è ancora attivo), diventano in seguito calde (nella fase durante la quale il corpo si autoguarisce, dopo l’allontanarsi del conflitto).

Tanto nell’uomo quanto nell’animale, il dolore ha un senso fondamentalmente biologico, ossia quello di immobilizzare l’organismo intero e l’organo affetto perché la guarigione possa avvenire al meglio.

Esistono anche dolori nella fase attiva del conflitto (malattia fredda), come nel caso di un’angina pectoris o dell’ulcera allo stomaco. Durante la fase di guarigione (malattia calda) i dolori sono provocati da infiammazioni, infezioni, edemi o cicatrizzazioni.

Ritengo che la ricerca e le scoperte del dottor Hamer siano interessanti quanto quelle di molti altri medici, tra cui il dottor Siegel, il dottor Simonton*, eccetera. Questi medici ci incoraggiano ad aprirci a nuovi orizzonti. Non posso affermare che tutto sia vero, perché come possiamo sapere chi detiene davvero la verità? È dunque molto più saggio andare a verificare dentro a noi stessi, per scoprire, ciascuno, la nostra verità.

Per quello che mi riguarda, conosco alcuni medici che lavorano in base alle leggi della Nuova Medicina del dottor Hamer, e hanno eccellenti risultati. Hanno saputo amalgamare la medicina tradizionale e la Nuova Medicina, per la soddisfazione e il benessere dei loro pazienti. Sta a te decidere che cosa vuoi credere. Tieni presente che, anche se

* N.d.R.: leggere in proposito Carl Simonton, *Ritorno alla salute*, Edizioni Amrita, Torino 2005.

il corpo è in fase di guarigione, questo non ti impedisce di farti aiutare dalla medicina; sii però consapevole che mentre la medicina si prende cura del tuo corpo fisico, sta a te prenderti cura dei tuoi corpi emozionale, mentale e spirituale.

Quello che vorrei aggiungere ai lavori di Hamer, è che non dobbiamo soltanto allontanarci dal conflitto, ma piuttosto riuscire a risolverlo per evitare che ritorni. Prendiamo l'esempio, prima citato, dell'uomo con la sinusite appena si allontana dal suo capufficio, di cui "non vuol neppure più sentire l'odore": il suo problema si risolve solo temporaneamente. Per risolverlo definitivamente dovrà passare attraverso le tappe del perdono menzionate alla fine di questo libro. È solo così che potrà evitarsi altre sinusiti. È dunque importante distinguere fra *allontanarsi dal conflitto* e *risolvere il conflitto*.

Il significato metafisico dei disturbi e delle malattie (in ordine alfabetico)

ABORTO

Sul piano fisico

Per aborto s'intende l'espulsione del feto prima della fine del sesto mese, ossia prima del momento in cui si presume che il bambino possa sopravvivere e svilupparsi. Oltre tale limite, non si parla più di aborto ma di parto prematuro.

Un aborto può presentarsi sotto diverse forme:

- **l'aborto spontaneo**, che è come un piccolo parto. Accade da solo, e si conclude con l'espulsione del feto, spesso morto, e della placenta;
- **interruzione volontaria di gravidanza**. Quando avviene entro una struttura ospedaliera, prima del secondo mese di gravidanza, la frequenza di complicanze è molto bassa se paragonata alle conseguenze degli aborti clandestini;
- **l'aborto terapeutico**, realizzato sotto controllo medico, in una donna incinta il cui stato di salute impedisce di portare a termine la gravidanza, se non a rischio di gravi conseguenze.

Sul piano emozionale

Perlopiù, un aborto spontaneo è causato da una scelta inconscia che si è aperta fra la madre e l'anima del bambino. Può essere che quest'anima abbia cambiato idea o che la madre non si senta pronta ad avere un figlio in quel momento. Mentre la madre è incinta c'è una comunicazione fra lei e il bambino, sul piano animico; può anche darsi che l'anima faccia ritorno a quella stessa madre quando questa sarà nuovamente incinta; in tal caso, si tratta solo di un rinvio.

Quando la madre decide volontariamente di interrompere la gravidanza, è perché ha molta paura. Se, durante l'aborto, sorgono delle complicazioni, vuol dire che la madre si sente anche in colpa per aver abortito. È molto importante che la madre spieghi all'anima del feto quale paura sta provando, e che si conceda di poter avere dei limiti. Altrimenti, il senso di colpa potrà scatenare molte altre complicazio-

ni nel caso in cui resti incinta di nuovo, e ricominci a pensare a quell'altro piccolo che si era rifiutata di far nascere.

Quando si tratta di aborto terapeutico, la madre prova la stessa cosa che prova con un aborto spontaneo, tranne il fatto che non può decidere da sé e preferisce che la decisione sia presa dai medici. Se dovesse decidere da sola, si sentirebbe forse troppo colpevole.

Un aborto spontaneo o provocato, spesso coincide con l'**abortire** di un progetto, ovvero un progetto non riuscito. La donna, allora, non può o non vuole portare a termine la propria creazione.

Sul piano mentale

Ho osservato molte volte il caso di giovani donne che, dopo un'interruzione volontaria di gravidanza, avevano continuamente problemi agli organi genitali. Sentendosi molto colpevoli per avere impedito a un altro di vivere, si punivano così. Alcune, addirittura, continuano ad avere una "gravidanza psicologica", ovvero la pancia gonfia, come se fossero incinte. Altre si creano addirittura un fibroma nell'utero. È un segno che non hanno ancora accettato la loro scelta. Se hai abortito, è importante che tu dica a te stessa che, in quel preciso momento, l'idea di avere un bambino era al di là dei tuoi limiti.

Se invece stai contemplando l'idea di interrompere volontariamente la tua gravidanza, ti raccomando di rifletterci molto seriamente: a mio avviso, quando una donna rimane incinta, è che la cosa fa parte di un'esperienza che deve vivere, e se non permette che la paura la invada, se riesce ad affidarsi alle mani del Divino, tutto andrà per il meglio. Sono davvero troppe le donne che credono di aver raggiunto i propri limiti quando, in realtà, hanno molta più forza di quanto non credano.

È anche importante non lasciarsi influenzare dagli altri. Prenditi il tempo di comunicare con l'anima dell'esserino che è dentro di te, e decidi per conto tuo.

Se decidi per l'interruzione volontaria di gravidanza, sappi che il rifiuto che in questo momento fai vivere all'essere in questione un giorno ti ritornerà indietro colorato dalla stessa intenzione che ti motiva in questo momento. Se sei in pace con te stessa, sarà facile accettare le conseguenze di questa decisione.

Invece di vedere il male in un'azione, il saggio ammette che vi siano delle conseguenze per ciascuna delle sue azioni, per ciascuna delle sue decisioni; accetterai dunque sia mentalmente che emotivamente il fatto che, prima o poi, tu debba vivere a tua volta una forma di rifiuto. Inoltre, concediti di non avere sempre successo nelle cose che intraprenderai, di non riuscire a portarle sempre fino in fondo. Riconosci i tuoi limiti in tutto.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

ACHILLE (TENDINE D')

Riferirsi a **TALLONE**, aggiungendo che la persona vuole mettere in mostra eccessivamente la propria potenza.

ACNE

Sul piano fisico

Quest'affezione della pelle in genere si limita alle parti grasse del viso. Inizia perlopiù all'avvicinarsi della pubertà e può essere circoscritta all'adolescenza, ma a volte si prolunga anche oltre la trentina. Di solito, l'acne vulgaris guarisce in capo a pochi anni, senza lasciare cicatrici; l'acne nodulare, invece, che dura molto più a lungo, ha spesso pesanti conseguenze estetiche, giacché può lasciare cicatrici sgradevoli a vedersi.

Sul piano emozionale

Possiamo dunque constatare che l'acne è un modo per respingere gli altri, un modo perché non ci guardino troppo, soprattutto da vicino. Questo problema cutaneo segnala una persona che non si ama, che non sa amarsi, che ha scarsa autostima. Si tratta di un'anima sensibile, ripiegata su se stessa: ecco perché l'acne colpisce spesso gli adolescenti troppo esigenti con se stessi, e che facilmente provano vergogna. Piuttosto che andare a nascondersi, tengono a distanza gli altri con questo problema cutaneo.

È un disturbo frequente anche in chi si sforza di essere diverso da com'è per compiacere uno dei genitori o tutti e due. Cfr. anche la voce **PELLE (PROBLEMI DI)**.

Sul piano mentale

Se sei un adolescente con un problema d'acne, prenditi il tempo di riconsiderare la percezione che hai di te stesso. Verifica quale atteggiamento mentale t'impedisce di essere te stesso, di esprimere la tua individualità autentica. Può darsi che tu pensi di dover essere come il genitore del tuo stesso sesso, oppure sei talmente reattivo nei confronti di quel genitore che ti sforzi di essere il suo opposto. Nel frattempo, comunque, non sei te stesso. Verifica con gli altri come ti percepiscono:

la loro percezione collima davvero con la tua?

Se non sei più un adolescente e il problema persiste, ti suggerisco di fare mentalmente ritorno alla tua adolescenza, verificando che cosa accadeva in quel periodo della tua vita. L'acne, con la sua persistenza, dice che continui a vivere le stesse ferite di allora, e che è più che ora di cambiare la percezione che hai di te.

Se l'acne insorge in età adulta, può darsi che tu abbia rimosso le ferite vissute durante l'adolescenza per non soffrire, soprattutto quelle che minacciavano la tua individualità. Verifica che cosa è accaduto poco prima del manifestarsi dell'acne, e forse scoprirai qualcosa che è riuscito a risvegliare quanto avevi vissuto da adolescente. È dunque un mezzo usato dal corpo per aiutarti a liberarti da queste ferite che ti porti dentro, e che ormai non puoi più continuare a rimuovere. Ci vuole molta energia per mantenere la rimozione di un sofferenza legata a una ferita: il corpo ti sta dicendo che hai bisogno di più autostima e di riconoscere la bellezza che è in te.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

ACUFENE

Sul piano fisico

Si tratta di una sensazione uditiva di sibilo, tintinnio o ronzio percepiti in assenza di stimolo esterno. Tali rumori non sono percepiti da nessun altro, ma non si tratta di una forma di allucinazione. È un disturbo direttamente collegato al centro dell'equilibrio.

Sul piano emozionale

Queste sensazioni sono causate da un eccesso di... rumore mentale. Può essere che ti lasci disturbare eccessivamente da quello che ti accade dentro, dai tuoi pensieri, e che questo ti impedisca di ascoltare bene quello che accade fuori... Inoltre, chi soffre di questo problema spesso ha paura di perdere l'equilibrio, di perdere il controllo di sé. Vuole allora dare l'impressione di essere equilibrato, nascondendo benissimo le sue paure.

Questo disturbo può manifestarsi in una persona che si rimprovera di dire o di insegnare qualcosa che non mette in pratica. Si accusa, cioè, di non essere autentica.

Sul piano mentale

È importante che tu ti renda conto della tua tendenza a confondere intelletto e intuizione. Quella che credi essere la tua intuizione, in realtà è un truccetto del tuo ego. Ascolti infatti, soprattutto, l'intelletto: hai un tale ardente desiderio di mostrarti coraggioso ed equilibrato, da lasciarti dirigere dalla percezione mentale di certe qualità che sono legate all'intuizione; l'intuizione, però, non riesce ad intrufolarsi nella cacofonia dei pensieri, e questo intacca l'equilibrio interiore. Accetta di ascoltare qualche critica che ti viene mossa: dopo averla ascoltata, sarai sempre libero di farne quello che ti pare.

Ascolta dunque di più ciò che proviene dall'esterno, il che ti consentirà di usare meglio il discernimento. Naturalmente hai pieno diritto di non riuscire a mettere sempre in pratica le buone nozioni che hai imparato e che vorresti trasmettere ad altri: continua però a desiderare di riuscirci, e la cosa si manifesterà sempre di più, perché alla fin fine troverai un modo per farlo.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

ADDISON (MORBO DI)

Questa malattia proviene da disturbi legati a una carenza di ormoni surrenali, che influisce sulla pigmentazione cutanea. Si suggerisce dunque di fare riferimento a SURRENALI (PROBLEMI ALLE GHIANDOLE) e a PELLE (PROBLEMI DI). Giacché spesso questa malattia si accompagna alla tendenza all'IPOGLICEMIA, è bene confrontare anche questa voce.

ADENITE

Un'adenite è un'inflammatione dei gangli linfatici. Cfr. GONFIORE DEI GANGLI, aggiungendo la collera repressa. Cfr. anche pagg. 11-13.

ADENOIDI (INGROSSAMENTO DELLE)

Sul piano fisico

Questa malattia colpisce soprattutto i bambini. Si tratta di un'ipertrofia delle adenoidi, che si gonfiano e causano un'ostruzione nasale che obbliga il bambino a respirare con la bocca.

Sul piano emozionale

Il bambino che ne soffre “ha fiuto”, ossia è generalmente molto sensibile agli eventi, che può presentire ben prima che accadano. Spesso, consciamente o no, li percepisce prima delle persone coinvolte. Ad esempio, può avere il presentimento che qualcosa non va tra i suoi genitori prima ancora che loro stessi se ne accorgano, e la sua reazione sarà quella di bloccare “il fiuto”, in modo da non soffrire. Si astiene anche dal parlarne con gli altri, sicché vive tutte le sue paure nell’isolamento. L’ostruzione nasale può rappresentare idee o emozioni trattenute, per paura di non venire compresi.

Sul piano mentale

Il bambino in questione è incline a credersi di troppo, o non benvenuto. Può addirittura pensare di essere egli stesso causa dei problemi che percepisce intorno a sé. Sarebbe utile, invece, che potesse verificare con le persone che gli stanno accanto se ciò che crede a proposito di sé è esatto. Bisogna inoltre che si esprima di più, accettando l’idea che se anche gli altri non lo comprendono, non vuol dire che non lo amino.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

ADENOMA

Un adenoma è un tumore benigno. Cfr. TUMORE.

ADERENZE

Sul piano fisico

Le aderenze sono la conseguenza di un’inflammazione che l’organismo mette in atto per resistere ad un’aggressione. Si crea allora un’escrescenza che collega fra loro organi che di solito sono separati. Le aderenze possono interessare diversi organi; si sviluppano tessuti fibrosi che si accumulano e poi si induriscono, aderendo agli organi in questione. Il luogo in cui si costituiscono le aderenze ci dà un’indicazione più precisa sulla causa del disturbo.

Sul piano emozionale

Questo disturbo è spesso vissuto da una persona che si indurisce,

che tiene moltissimo alle proprie idee, per reggere meglio ad una qualsiasi aggressione. Le idee a cui tiene tuttavia prendono troppo spazio, e le impediscono di esercitare l'intuizione.

Sul piano mentale

Per riuscire a creare tessuti che non sono necessari al tuo corpo, bisogna che le credenze a cui tieni tanto siano presenti da molto tempo, in quanto qualsiasi escrescenza costruita dal corpo sta ad indicare che ti aggrappi da un pezzo.

Puoi consentirti di mollare la presa su quelle vecchie convinzioni che ti nuocciono: non hai più bisogno di credere di doverti indurire per farti accettare ed amare.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

AEROFAGIA

Sul piano fisico

Questo disturbo è provocato dalla deglutizione volontaria o involontaria di un'eccessiva quantità d'aria. Questo comporta allora eruttazioni ripetute, giacché l'organismo tenta di eliminare l'aria in eccesso. Può provocare diversi disturbi, in particolare una dilatazione dell'esofago e dello stomaco oltre che il vomito.

Sul piano emozionale

La persona che ha questo disturbo spesso prova angoscia. Si dà troppo da fare per respirare la vita a pieni polmoni, vuole andare al di là dei propri limiti, e quindi non è se stessa.

Sul piano mentale

Dal momento che l'aria è il simbolo della vita, è alquanto possibile che tu creda di dover dare la vita agli altri.

Ad esempio, un uomo che soffriva di questo disturbo da diversi anni si sentiva in dovere di tenere di buon umore le persone che gli stavano accanto, perché queste gli dicevano sempre che una bella risata faceva loro tanto bene, ridere restituiva loro le energie. E tu, che mezzo usi per dare vita ed energia agli altri?

Il tuo corpo ti dice che è tempo di prendere la decisione di ispirare

solo la quantità d'aria che basta a te, dopodiché potrai respirare la vita in modo più naturale.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

AFASIA

Sul piano fisico

L'afasia è il risultato di una lesione cerebrale. La persona che ne soffre perde la capacità di usare la lingua come mezzo di comunicazione; non può esprimersi in modo intelligibile né oralmente né per iscritto. Cfr. anche CERVELLO (PROBLEMI AL).

Quando l'afasia è accompagnata da paralisi parziale, cfr. anche PARALISI.

Sul piano emozionale

L'afasico è spesso una persona che esprime quello che pensa ma non quello che prova. Gli piace dirigere e occuparsi delle persone che lo circondano, ma difficilmente esprime i propri sentimenti di gratitudine o collera alla persona interessata. È arrabbiato con se stesso perché è incapace di esprimersi, giacché pensa che, se ci riuscisse, sarebbe più amorevole.

L'afasia è spesso accompagnata dalla sordità, perché questa persona teme di non saper gestire i sentimenti che potrebbe sentire dagli altri. Allora preferisce chiudersi, e non sentire proprio nulla.

Sul piano mentale

Questa malattia si è presentata perché sei arrivato al tuo limite. Il corpo ti dice di smettere di credere di dover assolutamente esprimere quello che provi in modo che gli altri sappiano che cosa vivi, e che cosa senti per loro. Lo sanno, per altre vie.

Concediti di esprimerti secondo **quello che sei**, e non in base a certe tue credenze passate, o in base a quello che pensi che gli altri si aspettino da te.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla

fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

AFONIA

Sul piano fisico

La persona afona ha perso la voce, oppure ha una voce “spenta”. Se c’è infiammazione o dolore, si tratterà piuttosto di una LARINGITE.

Sul piano emozionale

Questo problema è insorto dopo uno shock affettivo che scuote la sensibilità della persona, la quale, in seguito, si sforza eccessivamente nel parlare, pur non esprimendo ciò che il suo cuore vorrebbe dire. Questo eccesso di sforzo crea una sofferenza, lascia un vuoto. I suoni finiscono per non uscire più.

Sul piano mentale

Piuttosto di credere di doverti spegnere e di dover smettere di parlare, sarebbe più saggio verificare quello che il tuo cuore ha da dire veramente, e consentirti di parlare soltanto per dire parole autentiche, parole piene d’amore. Non ti devi sforzare di parlare per fare bella figura, o per essere accettato e amato.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

AFTA

L’aftha è una piccola ulcera che si sviluppa in bocca o sulle mucose genitali. Cfr. dunque BOCCA (PROBLEMI DEL CAVO ORALE), aggiungendo il fatto che le afte si manifestano quando la persona reagisce troppo in fretta all’ambiente circostante, e invece di esprimere le sue esigenze, invece di esprimere quello che prova, si chiude.

AGORAFOBIA

Sul piano fisico

Questa fobia è una paura insana degli spazi aperti e dei luoghi pubblici. Fra tutte le fobie è la più frequente. Colpisce le donne due

volte più degli uomini, ma molti uomini nascondono l'agorafobia sotto l'alcolismo: preferiscono diventare alcolizzati, piuttosto che confessare questa loro grande e incontrollabile paura. L'agorafobo spesso si lamenta di provare ansia, e soprattutto angoscia, al punto di avere momenti di panico. Una situazione angosciata scatena nell'agorafobo reazioni fisiologiche (palpitazioni, senso di stordimento, tensione o debolezza muscolare, sudorazione, difficoltà respiratorie, nausea, incontinenza, e così via) che possono condurre al panico; scatena anche reazioni cognitive (impressione di estraneità, paura di perdere il controllo, di impazzire, di essere pubblicamente umiliato, di svenire o di morire, eccetera) e reazioni comportamentali (fuga da situazioni ansiogene e, ovviamente, da qualsiasi luogo che gli appare lontano dal luogo o da una persona che l'agorafobo considera rassicurante).

Giacché la maggioranza degli agorafobi soffrono di IPOGLICEMIA, è bene confrontare anche quella voce.

Sul piano emozionale

La paura e le sensazioni provate dall'agorafobo sono eccessivamente intense, al punto da indurlo ad evitare le situazioni da cui non potrebbe fuggire. È per questo che vuole avere una persona vicina, che diventa la persona rassicurante, l'unica con cui si sente di uscire, e un luogo rassicurante in cui potersi rifugiare. Alcuni finiscono per non uscire proprio più: trovano sempre una buona ragione per non uscire, anche se le temute catastrofi poi non avvengono mai. La maggior parte degli agorafobi erano pesantemente dipendenti dalla madre da bambini, e si sono sentiti responsabili vuoi della sua felicità, vuoi del compito di darle una mano nel suo ruolo materno. L'agorafobo può aiutarsi sul piano emozionale risolvendo la situazione con la madre.

Sul piano mentale

Le due maggiori paure dell'agorafobo sono la paura di morire e la paura della follia. Dopo aver incontrato agorafobi in quasi tutti i seminari che tengo da quindici anni, sono giunta ad una sintesi interessante in merito a questo disturbo, cosa che ha aiutato centinaia di malati. Le loro paure provengono dall'infanzia, e sono state vissute in isolamento. Un buon terreno per sviluppare l'agorafobia può essere una famiglia in cui sono morte o impazzite delle persone. Può anche darsi che lo stesso agorafobo abbia rischiato di morire da piccolo, o che il suo stesso ambiente familiare gli abbia trasmesso la paura che un altro morisse o impazzisse.

La paura di morire, nell'agorafobo, viene vissuta ad ogni livello, sebbene egli non se ne renda veramente conto. Non si crede capace di far fronte a un cambiamento in qualsiasi ambito, giacché questo rappre-

senterebbe una morte simbolica. Ecco perché ogni cambiamento gli fa provare grandi momenti di angoscia, e accentua il suo grado di agorafobia. può trattarsi del passaggio dall'infanzia all'adolescenza, poi dall'adolescenza all'età adulta, dal celibato al matrimonio, di un trasloco, di un cambiamento di lavoro, di una gravidanza, di un incidente, di una separazione, della morte o della nascita di qualcuno, eccetera.

Per diversi anni queste angosce e queste paure possono rimanere inconscie, contenute. Poi, un giorno, quando l'agorafobo è giunto al proprio limite mentale ed emozionale, non riesce più a contenersi, e le sue paure diventano cosce e visibili.

L'agorafobo è dotato di una fertilissima e incontrollata immaginazione: si raffigura situazioni che vanno molto al di là della realtà, e si crede incapace di far fronte a tali cambiamenti. È proprio questa straordinaria attività mentale a fargli temere la follia: non osa parlarne con gli altri, per paura che lo prendano per pazzo. È dunque urgente rendersi conto che la sua non è follia, ma una sensibilità eccessiva, mal gestita.

Se ti riconosci in questa descrizione, sappi che quello che stai provando non è follia, e non è qualcosa che conduce alla morte. Semplicemente, da piccolo, ti sei aperto troppo alle emozioni altrui, credendoti responsabile della felicità o dell'infelicità degli altri. Di conseguenza sei diventato un soggetto sensibilissimo, per poter stare sempre all'erta e prevenire qualsiasi disgrazia, in presenza di altri. Ecco perché capti tutte le emozioni, tutte le paure altrui, quando ti trovi in un luogo pubblico. La cosa più importante, per te, è imparare la nozione autentica di *responsabilità*, perché quella a cui hai prestato fede fin qui non ti è favorevole. La nozione di *responsabilità* autentica fa parte di tutti gli insegnamenti della scuola Ascolta il tuo corpo*.

Sul piano spirituale e conclusione

Per sapere che cosa, sul piano spirituale, ti impedisce di rispondere ad un bisogno importante del tuo **essere**, serviti del questionario alla fine del libro. Le risposte che darai, ti forniranno dati ancora più precisi sulla vera causa del tuo problema fisico.

AIDS

Sul piano fisico

L'AIDS, o Sindrome da Immunodeficienza Acquisita, presenta i sintomi di venticinque malattie. Molti sono i libri scritti da scienziati

* Cfr. Lise Bourbeau, *Responsabilità e sensi di colpa*, Edizioni Amrita, Torino 2002