

Fino a non molto tempo fa, parlare di valore o messaggio della malattia sarebbe sembrato assurdo. Discipline quali la psicosomatica, l'omeopatia, la floriterapia, hanno aperto la strada ad una concezione della malattia come messaggio dell'anima attraverso il corpo. Secondo la psicologia esoterica, la 'malattia' è unica e si manifesta in maniera diversa a seconda del vissuto di ciascuno. È questo vissuto che dobbiamo interpretare se vogliamo godere di una salute perfetta. Per Groddeck l'inconscio non parla soltanto in sogno, si esprime anche per mezzo di un gesto, nel corrugarsi della fronte, nel battere del cuore. Ogni sintomo è un simbolo, un messaggio di un disagio più profondo che dovrebbe essere tradotto e portato alla coscienza. L'inconscio collettivo, secondo Jung, rappresenta un contenitore psichico universale, vale a dire quella parte dell'inconscio umano che è comune a quello di tutti gli altri esseri umani. Esso contiene gli archetipi, cioè le forme o i simboli che si manifestano in tutti i popoli di tutte le culture. Edward Bach scrisse: "i disturbi di cui tutti noi soffriamo non sono assolutamente disgiunti dal nostro modo di essere, di vivere e di sentire. La malattia non è solo il disagio di un solo organo, ma è la disarmonia di mente-corpo-spirito. La malattia non ha un'origine materiale. I sintomi che noi vediamo, sono semplicemente la risultanza di forze che hanno agito a lungo e in profondità". Anche le millenarie medicine tradizionali antiche (cinese, ayurveda, mediterranea) consideravano l'individuo in chiave olistica, come cioè un tutto (microcosmo) immerso in un tutto (macrocosmo) le cui leggi di regolazione naturale sono le stesse (teorie analogica degli elementi, degli umori, etc...). Protendere alla salute significa coltivare i propri talenti, la propria vitalità ed essere sempre connessi con la propria voce interiore. Siamo però così abituati a cercare all'esterno le nostre risposte, che abbiamo finito per perdere la capacità di ascoltarci. I sintomi sono dunque la conseguenza di questa perdita di centratura. Il corpo manifestazione dei sintomi che ci obbligano a fermarci e a capire cosa c'è che non va. La scienza, grazie alla PNEI, è in grado di spiegare la stretta relazione bidirezionale tra organi, cervello ed emozioni. In tutti i sintomi c'è sempre una sofferenza contemporaneamente fisica e psichica. Dobbiamo prestare attenzione ad entrambe per meglio comprendere il disagio che stiamo vivendo, i sintomi fisici spesso sostituiscono parole non dette a noi stessi od agli altri; parole non pronunciate per vergogna, paura, colpa, rabbia, insicurezza e mancanza di autostima; Ogni sintomo, per quanto sommosso che sia, è un messaggio che parla di noi: va ascoltato e compreso. "Esso svela i problemi irrisolti o inascoltati. Già osservare, un sintomo, ad esempio, cosa ci impedisce di fare, nella nostra specifica situazione, ci dà indicazioni utili su come stiamo affrontando una determinata esperienza, in ogni suo livello o su un livello in particolare tra i tre principali: emotivo, fisico e mentale, il modo in cui l'individuo si percepisce e le influenze provenienti dall'ambiente esterno. Il sintomo assume un linguaggio emotivo particolare che, se interpretato in modo adeguato, può guidare il professionista al trattamento del soggetto. Il sintomo cambia in base agli eventi e al periodo che l'individuo sta vivendo; Anche nell'idea olistica (Barbieri & Sacchi, 2018) diventa importante l'interpretazione del sintomo, affinché si possa individuare la disfunzione somatica, intesa come espressione dell'alterazione dello stato di salute causato da eventi stressanti (esterni o interni) all'organismo, come traumi e/o patologie (ROI, 2020). Per prima cosa verificare cosa sta succedendo nella nostra vita o cosa è successo poco prima. Considerare poi con attenzione quali sono le cose che il sintomo ci impedisce di fare, come ci comportiamo, ecc. . Un esempio di linguaggio analogico è quando si dice che una persona è "senza cuore" il cui senso ovviamente non va interpretato alla lettera ma è stato solo utilizzato un'espressione concreta al posto di un concetto astratto. L'analogia non solo coglie somiglianze tra oggetti appartenenti a domini diversi del sapere, ma rappresenta anche una sorta di "logica dell'inconscio". Il sintomo, letto come tentativo di comunicare un disagio, una sofferenza, può essere considerato un processo evolutivo che non trova spazio per esprimersi all'interno dei codici di vita del paziente. , il corpo è semplicemente il riflesso di ciò che accade dentro di noi. Ogni cellula dentro i nostri corpi risponde ad ogni singolo pensiero che abbiamo. La vera guarigione coinvolge sempre il corpo, la mente e lo spirito.

#### Ascoltare

Ascoltare qualcuno significa mettersi al suo posto e cercare di comprendere il suo punto di vista, con mente aperta e senza pregiudizi, creando una relazione di empatia con l'altro. L'empatia permette uno scambio relazionale significativo, in cui l'altro si sente accettato, capito e accettato per quello che è. La naturopatia per promuovere un equilibrio mente e corpo si occupa di favorire il benessere attraverso lo studio dell'ecologia personale del soggetto (dove vive, qualità della sua alimentazione, che lavoro fa, come e quanto riposa, ecc...), strettamente correlata all'ecologia della mente (come reagisce alle emozioni). Organi e tessuti del corpo umano siano depositari, dai tempi remoti, di immagini e di funzioni primarie, che possono essere tradotte con i diversi atteggiamenti verso il mondo. Ad esempio, quando si osservano dei disturbi nell'apparato cutaneo e annessi, si è in presenza di un conflitto di separazione. L'epidermide, rappresenta, infatti, il confine corporeo con l'esterno e il contatto con il mondo. Disturbi nell'apparato osteo-muscolare rappresentano invece il conflitto di autosvalutazione. La durezza delle ossa è simbolo di solidità interiore e nelle articolazioni risiede la mobilità, l'azione e la flessibilità; la forza e la motivazione si palesano nei muscoli ed i tendini e i legamenti traducono l'energia in azione. La metodologia si basa sul porre domande dirette e osservare i dettagli sia dal punto di vista fisico che comportamentale, valutando l'ambiente di vita della persona. Tu

hai il potere di ascoltare il tuo corpo che, come qualsiasi altra cosa nella vita, rispecchia i tuoi pensieri e le tue convinzioni. Ogni singola cellula reagisce ai pensieri che formuli e alle parole che pronunci; quindi modelli duraturi di pensiero e credenze possono innescare comportamenti e schemi di benessere o disturbanti. Più imparerai a conoscere e ascoltare il tuo corpo, più lui ti guiderà verso una condizione di buona salute. Osservare il momento in cui il sintomo si è manifestato (che può coincidere con una particolare situazione della vita o altro) e i piccoli segnali di allarme quotidiani che lo hanno preceduto. Il naturopata accompagna la persona nel suo cammino: aiutandola alla consapevolezza delle cause del suo sintomo; a responsabilizzarsi per quanto riguarda il suo benessere ad esprimere le emozioni sopresse, guidandola nella sua crescita interiore, imparando ad esprimersi liberamente. "La cosa più scoraggiante con gli umani, è che accettano l'idea di condurre una vita limitata: essere deboli, ammalati, infelici per loro è normale. Non si immaginano che la vita possa essere diversa." Omraam Mikhael Aivanhov

FONTI : Remadia - Simeoni, Davide Maria Pirovano "Medicina Analogica" Tecniche Nuove- Il modo che l'individuo ha di leggere le influenze esterne (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1971; Loredano & Picardi, 2005; Fruggeri, 2014; Barbieri & Sacchi, 2018).Lise Bourbeau - d.r bruno zecca - d.r. Bruno Ferrario .