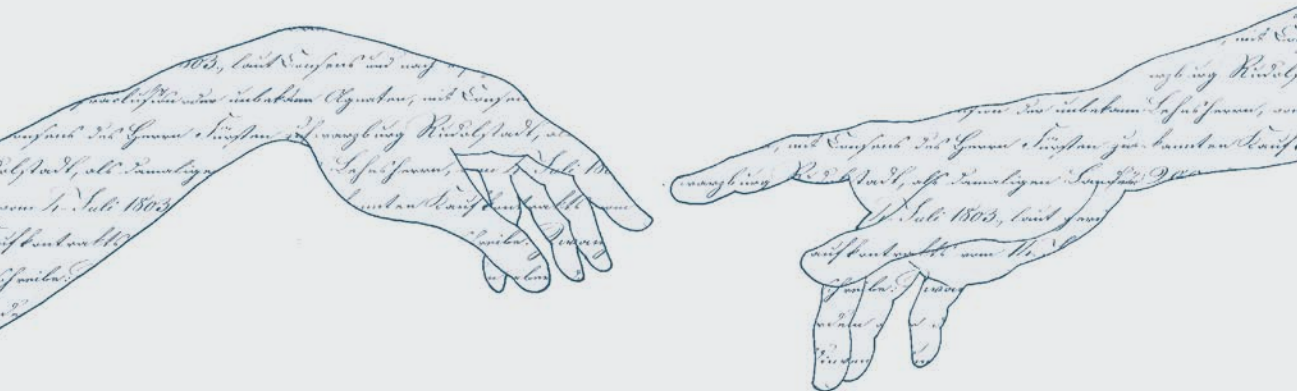


Salvatore Satanassi

# PSICOSOMATICA PREDITTIVA

Comprendere il linguaggio della vita  
per rimanere in salute



humus

# INDICE

## *Prima Parte*

### **LA MENTE INFLUENZA LA SALUTE? ..... 7**

Introduzione ..... 8

Sistema Pnei o Psico-neuro-  
endocrino-immunologia ..... 9

Epigenetica ..... 11

Effetto placebo ..... 13

La medicina biologica o  
medicina germanica  
di Hamer ..... 19

Conscio, subconscio e  
inconscio ..... 21

Jodorowsky e  
la psicomagia ..... 24

Campi morfogenetici ..... 25

Fisica quantistica ..... 26

PNL ..... 26

La polarità ..... 27

La genesi dello stress ..... 31

## *Seconda Parte*

### **COS'È LA SALUTE? ..... 37**

Obiettivi salutari ..... 40

Ipnosi di massa ..... 42

Buone prassi ..... 44

La scomoda comodità ..... 48

Parto per andare  
a trovare me stesso ..... 51

Il ruolo del rituale ..... 53

## *Terza Parte*

### **LA SALUTE È UN PERCORSO ONTOLOGICO ..... 59**

Essere se stessi ..... 62

Discernimento ..... 63

Individuare il sé superiore ..... 64

La via della perseveranza ..... 65

Lasciarsi guidare  
dalla saggezza ..... 67

Riconoscere con chiarezza  
cause ed effetti ..... 68

Riconoscere il senso universale  
per non perdersi ..... 69

Riconoscere il tempo come  
mezzo di realizzazione ..... 70

Capacità di ordinare per  
ottenere pace e sicurezza ..... 71

Amore: il bene supremo ..... 71

Costumi: via di  
realizzazione dell'amore ..... 72

Equità: riconoscere ciò che ci compete e ottenere felicità.....	73	Linguaggio del corpo.....	133
Forza divina .....	75	<i>Test: qual è la mia postura?</i> .....	133
<i>Quarta Parte</i>		La morfopsicologia .....	134
<b>COSA FARE</b>		Sintomi o non sintomi, questo è il problema .....	135
<b>IN PRATICA .....</b>	<b>79</b>	Trasformare i sintomi in maestri con la floriterapia.....	138
<i>Perché i Fiori di Bach?</i> .....	80	<i>Test: come mi fa sentire il mio disturbo?</i> .....	141
Come auto-osservarsi? .....	81	Il significato dei sintomi .....	143
Portando attenzione e coscienza si genera una cascata.....	82	<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>151</b>
Come mangio .....	85	Ultime riflessioni .....	152
<i>Test: come mangio?</i> .....	90	Conclusione .....	154
Come mi relaziono con gli altri .....	99	<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>155</b>
<i>Test: come mi relaziono con gli altri?</i> .....	102		
Come mi relaziono alla spiritualità.....	110		
<i>Test: che relazione ho con la spiritualità?</i> .....	111		
Come mi relaziono al lavoro.....	112		
<i>Test: come vivo il mio lavoro?</i> .....	114		
Il mio programma televisivo.....	120		
<i>Test: che film preferisco guardare?</i> .....	123		
La comfort zone.....	127		
Il rapporto con gli animali.....	129		
<i>Test: quale cane scelgo?</i> .....	131		



*Seconda Parte*

# COS'È LA SALUTE?



La malattia, letta in un'ottica di psicosomatica corretta, dovrebbe apparirci come una messaggera o una maestra, un'opportunità che funge da stimolo nel nostro percorso, soprattutto se il nostro atteggiamento è dinamico in termini evolutivi. Capita più spesso, però, che la malattia rappresenti la nostra paura, fungendo da deterrente al quieto vivere, per questo tentiamo di cacciarla rapidamente. E più siamo attenti a rifiutarla, più siamo costretti a considerarla, come abbiamo visto col tema dell'ombra. Quindi, o ne percepiamo le virtù in una visione integrante e la guardiamo con rispetto, così da non creare un processo di attrazione, oppure semplicemente coltiviamo la salute, che è elaborazione ed esaltazione della vita e della bellezza, in virtù del nostro tempio sacro detto corpo. Possiamo protendere alla salute come i verdi germogli protendono verso il sole, come vera e propria celebrazione, come normale prassi della vita, scritta nero su bianco sulle istruzioni principali al primo avvio dell'essere umano. Poi, se dovesse apparire un codice di errore, sempre sul manuale si potrebbe trovare l'informazione per gestire la cosa, senza troppi pensieri. L'uomo è fatto per tendere alla salute, specchio di integrazione ed equilibrio e non è fatto per tendere alla malattia o all'immortalità. La malattia interviene quando si esce fuori dal seminato, quando serve una strada di emergenza perché la strada principale risulta non transitabile, ed è qui che possiamo trarre giovamento da ciò che questo nuovo percorso può fornire, in modo poi da poter tornare sul nostro cammino. Il problema nasce quando siamo convinti di essere sulla nostra strada maestra, ma non lo siamo affatto, e percorriamo un sentiero che non conduce dove noi vorremmo arrivare. La cosa più saggia da fare è imboccare il tragitto giusto, senza perdere mai l'orientamento, così che se si dovesse anche abbandonare un attimo la strada, ce ne accorgeremmo subito e saremmo in grado di rientrarvi.

Nasciamo sani, possiamo incontrare la malattia, tornare nella salute e morire da sani quando tutte le nostre energie si sono semplicemente esaurite. Cos'è allora la salute? Essa non è altro che il procedere dentro la propria carreggiata, vivere secondo il proprio progetto, essere se stessi e nessun altro, come un melo che produce mele o un ciliegio che produce ciliegie, nulla di più. Come faccio a capire se sono un melo, un ciliegio, un pero? Vivo in ascolto, in osservazione, libero da preconcetti, *byas* culturali, fondando il benessere e la salute su un proficuo dialogo con il corpo, la mente e l'anima, che non necessitano di sintomi perché comunicano attraverso un linguaggio archetipico-simbolico-emozionale. Non dovremmo avere bisogno di qualcuno che ci spieghi che abbiamo un determinato sintomo perché siamo arrabbiati, visto che la rabbia la si può benissimo ascoltare nel proprio corpo, così come la tristezza, la paura, l'invidia, la gelosia, il dubbio, l'incertezza, la stanchezza, ecc. Non serve es-

sere dei cervelloni, è sufficiente essere sinceri e semplici come un bambino, e poi saper comunicare e decidere come un adulto. 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, discernere e quindi scegliere. La malattia parte da qui, e comincia con la corsia di decelerazione che ci porta su un'altra strada, mostrandoci nuovi scenari che hanno fundamentalmente lo scopo di riportarci sul percorso che abbiamo appena lasciato più consapevoli che fosse quello giusto per noi. Ma se ogni volta che cambiamo direzione veniamo distratti, e veniamo convinti che sia tutto a posto, gradualmente dimentichiamo quale sia la nostra strada maestra e vivacchiamo tra sperdute stradine secondarie. Salute è coltivare la coscienza di sé per non perdersi, per salvarsi e mantenersi integri. Se questo è chiaro non c'è altro da sapere, cioè se si applica questa consapevolezza siamo sulla nostra strada, e quando si è sulla strada giusta i passi che facciamo vanno sempre bene. In termini pratici non è che tutti devono fare sport, una dieta particolare o fare meditazione, ma, più semplicemente, il vivere autentico in risonanza con la propria essenza contiene già tutto ciò che ci serve. La prova è che ci sono arzilli vecchietti che vengono intervistati a fronte della loro invidiabile età e lucidità e, anche se talvolta affezionati ai loro "vizi", sono molto coinvolti dalla loro vita e ricchi di entusiasmo. I sintomi sono dunque la conseguenza di questa perdita di centratura e, più che imitare la loro vita, bisognerebbe semmai capire come poter raggiungere quell'entusiasmo di chi vive pienamente la vocazione di se stesso. Ognuno è meravigliosamente diverso dall'altro, e immaginarci uguali è già malattia; se ci fosse un solo modo di vivere non ci sarebbe la biodiversità.

Ovviamente in tutta questa biodiversità non credo possa esistere la vocazione di nutrirsi da McDonald's, che è chiaramente una manifestazione momentanea che compensa e manifesta allo stesso tempo il nostro allontanamento dalla carreggiata, per smarrimento o semplice sperimentazione. Il problema nasce quando questo errare appare come la normalità; spesso alcuni fenomeni culturali vengono vissuti come antidolorifici che impediscono di percepire il male. Per quanto una buona cultura di base sia utile, essa può diventare anche un limite, perché la sua inerzia e la sua rigidità arrivano in ritardo in troppe situazioni che richiedono una lucidità al di sopra delle convenzioni del momento. Un esempio pratico è la Shoah, che, nel suo periodo storico di riferimento, non è stata percepita come lo è oggi, e allo stesso modo tuttora capitano situazioni che solo in futuro verranno percepite per quello che sono. Ogni fase culturale contiene preconcetti, *byas* e dissonanze cognitive che non avrebbero alcuna presa se oltre alla cultura sociale ci fosse una maggiore capacità di ascolto di sé, capacità necessaria sia alla propria salute che a quella collettiva.

Porsi nell'ottica di essere in salute è quindi anche un atteggiamento di responsabilità, verso se stessi e gli altri. La salute non si limita all'assenza di sintomi, ma piuttosto all'atteggiamento che abbiamo verso la vita e mira al pieno sviluppo dell'individuo, un po' come enuncia l'articolo 3 della Costituzione italiana. Questo pieno sviluppo non può che essere un cammino di conoscenza, confronto e crescita.

## OBIETTIVI SALUTARI

La natura dell'uomo sviluppata all'interno di strutture distanti da una concezione naturale dell'etologia umana, può portare a fenomeni che rendono più complicato il mantenimento della salute. Sono tanti i comportamenti che non dovrebbero appartenere a quella che noi definiamo civiltà, eppure nonostante l'accesso alla conoscenza, alla tecnologia, ai servizi, il mondo resta un luogo di incoerenze e atti inconcepibili, almeno finché vogliamo considerarci doppiamente *sapiens*. Vi sono anche esperimenti che possono farci capire queste situazioni, per esempio quello della fogna comportamentale. Si tratta di un'espressione coniata dall'etologo statunitense John Bumpass Calhoun, usata per denotare il collasso di una società di ratti a causa di anomalie comportamentali provocate dal sovraffollamento, pur in un ambiente in cui la comunità è tenuta al riparo da avversità atmosferiche o da predatori e si vede garantita abbondanza illimitata di risorse, come cibo e acqua. Potremmo supporre che meccanismi analoghi siano presenti in punti strategici della società umana, ad esempio ipotizzando che i personaggi di spicco e di comando non siano in salute, compromettendo così a cascata la vita di tutti gli altri, come accade nella fogna comportamentale. A questo punto, proprio perché non siamo topi, per evitare tutto ciò abbiamo due possibilità: nel primo caso possiamo proiettare noi stessi in ambiti dove certi limiti vengono trascesi; nel secondo caso possiamo mantenerci coerenti con ambiti a misura d'uomo, ad esempio uscendo dal caos della città per vivere più a contatto con la natura, compiendo gesti che si ripetono da migliaia di anni. Nel primo caso invece occorre superarsi e trovare l'equilibrio, non tramite lo scarico di tensione in forme compulsive stile consumismo, e neppure con gli intrattenimenti lobotomizzanti moderni, ma semmai ampliando i confini della consapevolezza in ambiti spirituali, di conoscenza o di arte per esempio. Già concepire che ciascuno di noi è qui per fare una sua esperienza evolutiva aiuta a vivere con più pacatezza. Questo ci porta a dare un significato a ciò che ci capita, contribuendo ad accettare meglio anche le prove più impegnative che potrebbero diversamente essere vissute con diffidenza, delusione, rabbia, frustrazione, tutte modalità che portano alla malattia, se



trattenute. La vita è un dono, ma per molti essa è qualcosa che ci appartiene, di cui si può disporre a nostro piacimento. In questi casi, per chi non ne coglie il vero significato, sarebbe meglio definire la vita un prestito, durante il quale è bene saper far fruttare quello che si è ricevuto invece di scialacquare senza poi poter restituire, trovandosi in debito. Far fruttare la vita significa raccogliere del bene in ogni circostanza, anche nel dolore.

Invece cataloghiamo il dolore come qualcosa che non meriti di essere vissuto, come se la vita dovesse comprendere solo piacere. Facciamo di tutto per sfuggire alla sofferenza e di conseguenza ne abbiamo sempre più. Per esempio la tecnologia nasce con l'intento proprio di ridurre la sofferenza, ma alla fine ottiene l'effetto contrario. Pensiamo alla bomba atomica, ai veicoli e all'aumento di sedentarietà che hanno portato, a tv e telefonini, che minano il normale modo di relazionarsi, oppure all'eccesso di cibo dei paesi tecnologici, che tuttavia continuano ad ammalarsi per problemi alimentari. I nostri obiettivi non devono essere fughe dalla realtà, ma semmai volti a coltivare il buono e il bello che possediamo, quindi le nostre virtù, i nostri talenti. Se il nostro corpo è un tempio non dovremmo essere interessati alla prova costume, o meglio, l'apparenza non dovrebbe essere l'obiettivo primario, semmai la conseguenza di quello che avviene se abbiamo consapevolezza che c'è un'anima che abita il nostro tempio. Dimenticarsi dell'anima è invece l'unico modo per dare unica priorità all'apparenza. Le cose non devono escludersi l'un l'altra, ma devono essere complementari. Un fiore è puro e pure bello, se di plastica è altrettanto bello ma non è puro, e un fiore di plastica non lo regali alla persona che ami, perché non profuma, non rappresenta nello stesso modo la vita. Occorre percepirsi come un fiore vero, che va curato affinché restino in vita la sua purezza e la sua bellezza. Dobbiamo ambire a quella cura, quell'attenzione, conciliandola alla nostra vita, e godere di questa sacralità. L'impegno è comunque richiesto, sia per mantenersi in salute prima, che per curarsi dai sintomi poi, sintomi causati da una lunga mancanza di cura di sé. Orientarci verso un'espansione interiore non genera competizione, poiché rappresenta qualcosa di intimo e personale, e questo può essere uno degli obiettivi da porsi per poter contemplare la salute. Altri aspetti che sarebbe bene ampliare sono la capacità di relazionarci, di esprimerci e di sentire. La malattia molto spesso è proprio la conseguenza di qualcosa che dovrebbe essere espresso e comunicato verbalmente o in altre forme, che, non trovando modo di fluire, si imprime e stratifica in sempre più evidenti somatizzazioni.

Il malessere nasce quando sentiamo di non avere risorse, dalla non accettazione, dalla non comprensione, dal non riuscire; e con un po' di fede e di ottimismo questi stati d'animo generatori di patologie si possono superare e trasformare.

Le nostre comprensioni cosce, per divenire pragmatiche anche ad altri livelli, e per dialogare con l'inconscio, necessitano di un linguaggio simbolico, quindi di rituali, come ci insegna Jodorowsky, magari comprando un trono, scrivendo sullo specchio "sono bella e sempre più bella", costruendo un nostro angolo sacro, con oggetti e ricordi simbolici... per quanto possa apparire ridicolo ad altri, possiamo migliorare la nostra percezione della realtà, e quindi la nostra salute, anche solo giocando come bambini con questi strumenti.

Ricordiamoci inoltre di coltivare l'entusiasmo e di non sacrificare sempre le nostre passioni, perché sono loro a darci l'energia per affrontare tutti gli altri doveri meno coinvolgenti. Ricordiamoci di considerare sempre l'energia che ci dona fare una determinata cosa, stare con certe persone. Non fermiamoci solo agli aspetti funzionali e teorici, ma ascoltiamo profondamente. Abbiamo il potere di sintonizzarci con le cose belle e con le cose brutte, sta a noi scegliere su cosa riporre la nostra attenzione: leggiamo libri di anime leggere e luminose, ascoltiamo musica bella, coloriamo casa di quadri vivi e piante, doniamoci con amore finché la cosa non ci appesantisce, poi riposiamoci e sintonizziamoci con qualcosa che ci faccia bene prima di tornare dove dobbiamo elargire la nostra energia. Possiamo decidere con presenza e attenzione di volare alti, dobbiamo solo ricordarcene ed essere allenati a farlo.

## IPNOSI DI MASSA

La piena realizzazione di sé, che è la condizione, come abbiamo intuito, per raggiungere la salute come *status*, tante volte diventa irrealizzabile perché c'è una programmazione collettiva a cui non si riesce a far caso, una vera e propria ipnosi di massa. Contestualizzare la cosa è semplice, basta guardare la storia per rendersi conto che la massa viene facilmente ipnotizzata: pensiamo alla shoah, alla schiavitù, ai genocidi, ma anche al colonialismo, allo sfruttamento del lavoro o delle risorse dei paesi "arretrati", alle guerre sante o di pace. Sono tutte prassi che nel momento in cui sono praticate vengono accettate dalla società, e solo dopo ci si rende conto che era sbagliato, come se nel presente il singolo non riuscisse a vedere le cose per quello che sono, come fosse in uno stato di ipnosi, che gli fa vedere solo alcuni particolari, togliendogli però la visione ampia e d'insieme, che finisce per sfuggirgli. Lo stesso accade con la pubblicità, che riesce a creare un bisogno che non abbiamo, alterando quindi non solo le nostre necessità, ma anche il nostro scopo. Facciamo un esempio: se puoi essere "felice" solo con quell'auto costosa, devi abbandonare l'idea di fare il lavoro che ti piace per poterne fare uno che ti consente di guadagnare il denaro sufficiente per comprarla.

Come possiamo guarire se viene sabotata la nostra capacità di fruire di noi stessi? Ecco perché i veri esperti suggeriscono di buttare la tv, che non funge più da mezzo di informazione, ma plagia e distrae le persone, lancia mode e modelli di pensiero che, goccia dopo goccia, vengono assimilati nell'inconscio, quello che ci guida quando siamo in modalità pilota automatico. Occorre saper vedere oltre l'apparenza, occorre decifrare i simboli e le manipolazioni che ci circondano se vogliamo poi essere in grado di risuonare con la nostra autentica salute.

Dare un significato simbolico alla realtà potrebbe sembrare infantile, ma è quello che può salvarci. Senza credere in nulla non ci sarebbe nulla.

A volte pensiamo che la fantasia, le tradizioni, le religioni siano degli errori perché non abbiamo la certezza della loro veridicità, ma esse racchiudono il potenziale simbolico, quindi l'informazione, che ci porta conoscenza di noi stessi e realizzazione. Lo stesso vale con le favole e le fiabe, che nascondono insegnamenti grandiosi. L'aspetto simbolico agisce e apporta il suo messaggio anche in modo inconscio. Quello che spaventa nel consumismo attuale è che neppure i cartoni animati o le serie televisive approdano mai a nulla, come se non ci fosse una chiusura della storia che consente di assimilare un significato. C'è un consumo di intrattenimento, di colori, di emozioni, di effetti speciali, di azione, ma oltre a questo infinito consumare sembra non si ottenga nulla, se non il bisogno di continuare a vedere/consumare per sapere "come va a finire", anche se una fine vera non c'è, o non ci viene dato il tempo di assimilarne il senso. La tv, così come la nostra vita frenetica, non si ferma mai, è tutto *yang*, iperattivo. Basti guardare al dilagare dei problemi del sonno per farsi un'idea della situazione. Non ci prendiamo più nemmeno il tempo di recuperare dopo una febbre o un malanno, tanto ci sono i farmaci che ci permettono di restare sempre attivi e produttivi e di riprenderci in un baleno.

Una volta si raccontava del lupo per tenere i bambini lontani dalla foresta con la paura; ora gli si fa solo paura senza che vi sia implicitamente connesso un insegnamento. Questo crea un vero e proprio consumismo di emozioni. Un appiattimento che coinvolge anche i bambini, a cui viene rubata l'infanzia attraverso modelli televisivi malsani che risultano destabilizzanti, tanto da renderli immuni molto presto a ogni tipo di stupore o meraviglia. Ecco allora che se ci accorgiamo che veniamo ipnotizzati dalle immagini/simboli disponibili h24 senza che vi sia una regia saggia al comando, diventa meglio letteralmente sbarazzarsi della tv. Se pensiamo anche soltanto al fatto che oramai è tutto incentrato su scenari apocalittici, futuri orrendi, horror, competizione distruttiva, crimine, sopravvivenza a regole assurde, con tonalità sempre più buie e *dark*, sembra che si voglia programmare l'inconscio a essere sempre più riso-

nante con la paura. Rispetto a tutto ciò quanto meno dovrebbero essere disponibili dei percorsi anti-condizionamento. Ci vengono insegnate la storia e le sue atrocità ma nessuno ci dice come la mente umana sia arrivata a pensare di fare queste cose, quindi è ovvio che la storia si ripeta. Occorre imparare a guardare la realtà e purtroppo non appare per quel che è se non mettiamo in atto un percorso di vita che serva a “pulire il vetro” abitualmente.

Per esempio farsi delle domande profonde con costanza e regolarità può essere un aiuto, ma dobbiamo risponderci con sincerità e annotare le nostre emozioni. Uscire dall'ipnosi può sembrare un problema degli altri, ma è in realtà di tutti, perché ciascuno ha i suoi punti deboli su cui lavorare. Le soluzioni facili, così come le panacee, non esistono, se non nella misura in cui riescono a indicare una buona via e a mantenere alto l'entusiasmo. Dall'altra parte l'impegno deve essere armonia, non frustrazione, senso di impotenza, senso di inadeguatezza. Se avessimo un atteggiamento *zen* nelle cose che facciamo, quelle cose stesse diverrebbero la via giusta. Se abbiamo un focus, un'attenzione verso il centro di noi stessi, ecco che ciò che può ipnotizzarci non richiama più la nostra attenzione. In questo senso anche l'attenzione al proprio corpo, alle nostre emozioni, ai nostri sintomi è mezzo di autoconoscenza e focus per non perdere la centratura e prevenire gli ostacoli che possono sopraggiungere.

## BUONE PRASSI

Quando all'imbrunire il gregge va ricondotto all'ovile perché nella notte possono sopraggiungere agguati, il pastore saggio ha già educato gli animali con rituali, suoni, movimenti affinché essi sappiano già che è ora di tornare e quale sentiero imboccare, ma se qualche capo meno mansueto non segue la via migliore egli dovrà avvicinarlo ponendosi a monte rispetto alla direzione dell'ovile. In pratica è bene imparare ad avere buone abitudini, e se qualcosa è fuori posto è importante essere avveduti e sapere come riportare ordine nel modo corretto. Si deve essere in grado di saper adottare quelle buone pratiche e quelle attenzioni che consentono di mantenere la stabilità di un sistema, un po' come lo scalatore che ha anche la corda di sicurezza. A questo proposito, così come è importante chiudere il gregge nell'ovile, allo stesso modo è importante chiudere i cerchi, ovvero portare a termine ciò che si è iniziato, perché lasciare costantemente le porte aperte permette l'ingresso ai problemi. Chiudere i cerchi significa dire quello che si ha intenzione di dire, lasciare quello che si ha intenzione di lasciare, decidere quello che è ora di decidere, ordinare quello che è rimasto in disordine, ma anche arrivare a sera e chiudere i pensieri della giornata lavorativa fuori dalla porta, andare a letto pensando a ciò che di bello

## Test di autoanalisi

### Come mi fa sentire il mio disturbo?

Di seguito troviamo un aiuto floreale relativo al tipo di sensazione che un disturbo ci procura.

- **AGRIMONY:** tormentato
- **ASPEN:** impaurito da un cattivo presagio
- **BEECH:** intollerante, nervoso
- **CENTAURY:** oppresso, in trappola
- **CERATO:** dubbioso
- **CHERRY PLUM:** confuso, incontrollato
- **CHESTNUT BUD:** recidivo
- **CHICORY:** legato
- **CLEMATIS:** disinteressato, distaccato
- **CRAB APPLE:** brutto, impresentabile, antiestetico
- **ELM:** di non riuscire a sopportare
- **GENTIAN:** negativo e pessimista
- **GORSE:** arreso
- **HEATHER:** abbandonato e solo
- **HOLLY:** arrabbiato
- **HONEYSUCKLE:** nostalgico
- **HORNBEAM:** debole, stufo, pigro
- **IMPATIENS:** rallentato o incontenibile
- **LARCH:** incapace
- **MIMULUS:** impaurito dalle conseguenze
- **MUSTARD:** talvolta triste
- **OAK:** appesantito, zavorrato

- **OLIVE:** esausto
- **PINE:** arrabbiato con me stesso
- **RED CHESTNUT:** preoccupato per gli altri
- **ROCK ROSE:** terrorizzato, pietrificato
- **ROCK WATER:** imperfetto, potevo fare meglio
- **SCLERANTHUS:** a un bivio, indeciso, squilibrato
- **STAR OF BETHLEHEM:** traumatizzato
- **SWEET CHESTNUT:** disperato, senza via d'uscita
- **VERVAIN:** in tensione
- **VINE:** incapace di gestire la situazione
- **WALNUT:** inadattabile
- **WATER VIOLET:** distante
- **WHITE CHESTNUT:** in un loop, in una ripetizione
- **WILD OAT:** perso
- **WILD ROSE:** apatico
- **WILLOW:** tristemente deluso

Un ulteriore stimolo per il proprio inconscio è domandarsi “a cosa mi serve questo sintomo?”. Per esempio se un dolore è come qualcosa che ci consuma dentro (tipo Agrimony), e ciò mi terrorizza, questo sintomo potrebbe servire a non pensare e a non affrontare una sensazione della vita che ci pietrifica e ci porta terrore (Rock Rose). L’inconscio potrebbe rispondere portando in qualche modo l’attenzione su questa profonda paura attraverso un sogno o mettendoci di fronte a qualche vicenda che ci richiede di riconoscere e affrontare quel terrore.

Altro esempio: talvolta nella zona cervicale percepisco un dolore che ricorda una scarica elettrica (Beech) e questa sensazione mi fa sentire legato come a un filo. In quale ambito mi sento legato? Mi accorgo di essere rigido nelle relazioni (Water Violet) e tuttavia ho bisogno di imparare a stare di più con gli altri.

Il fiore offre l’informazione che compensa o addirittura trasforma una percezione. Per esempio se ho paura posso trovare il coraggio per riequilibrarla, e

potenzialmente avere uno scatto di comprensione che non richiede più la compensazione, cioè se voglio andare in bicicletta prima devo trovare il coraggio, che si oppone alla paura di iniziare, ma alla fine, appreso il metodo non ho bisogno di combattere nuovamente quella paura. Quindi non c'è solo la compensazione della paura, ma c'è la possibilità di una guarigione e del superamento di quell'ambito di dualità.

L'antidoto per funzionare richiede comunque la consapevolezza e l'attenzione di ciò che si sta facendo, perché la guarigione non avviene se non si è presenti o se si evita di affrontare il nodo. Si nota lo stesso procedimento nelle guarigioni date dall'omeopatia, la quale richiama il famoso peggioramento iniziale, che non è altro che il valico da oltrepassare se si vuole andare incontro alla guarigione, proprio perché nulla scompare da solo, ma occorre permettere la trasformazione e il peggioramento, il quale ci coinvolge e ci fa prestare attenzione ai sintomi.

L'atteggiamento propositivo di dare un significato ai sintomi o ai segnali del nostro corpo rappresenta la volontà di voler affrontare le proprie emozioni scomode senza sfuggirle, ma guardandole dritte negli occhi. Se ci vengono proposte soluzioni prive di impegno, di coinvolgimento, di presenza, e quindi anche di ostacoli da superare, dovremmo sempre essere molto dubbiosi, perché queste scorciatoie non presentano evoluzioni e trasformazioni, quindi non ci permettono di acquisire consapevolezza per evolvere i sintomi. Così facendo ci affossano in una condizione sempre più problematica, che è un po' quello che si evince dalla tecnologia o dalle innovazioni mediche, che non tengono conto del significato profondo della vita e della malattia, quindi pensano di risolvere i problemi senza conoscerne la genesi, guardandoli solo da un punto di vista eziologico.

## IL SIGNIFICATO DEI SINTOMI

A questo punto ciò che riassume al massimo la psicosomatica predittiva è l'atteggiamento di sapersi mettere in discussione, magari non continuamente che risulta essere un eccesso, ma ciclicamente, andando incontro a quelle acquisizioni di coscienza necessarie per stare al passo con la propria vita. Se nei videogiochi le sfide ci appassionano, ci coinvolgono e ci permettono di passare da un livello all'altro, dovrebbe essere lo stesso anche nella vita reale. I problemi, le paure, gli ostacoli possono rendere il gioco della vita più interessante, più coinvolgente, perché ci offrono come conseguenza l'evoluzione de-

Salvatore Satanassi

## PSICOSOMATICA PREDITTIVA

“ *Siamo portati a credere che la malattia sia da prendere in carico nel momento in cui inizia a essere evidente, quando appaiono i primi disturbi. Eppure ci troviamo tutti concordi nel dire: ‘prevenire è meglio che curare’. Nella realtà iniziamo a prevenire e a curare specifici quadri solo quando i danni si sono già cristallizzati e palesati. Questo avviene perché non abbiamo ben chiaro quanto anche la mente, se non ce ne prendiamo cura a dovere, può fare danni in modo silente e profondo. Difficile quindi prevenire qualcosa di cui non ci rendiamo conto o di cui non siamo consapevoli.* ”

L'intento dell'autore è quello di scandagliare coscienze, menti, corpi, atteggiamenti fisici, mentali e spirituali per aiutarci ad approcciare una conoscenza profonda di noi stessi su vari piani. E una volta che ci saremo conosciuti? La salute, dice l'autore, corrisponde alla scelta di mettere in pratica noi stessi, ciò che realmente la nostra essenza è, senza dimenticarne, tradirla o lasciarla andare nella direzione opposta. **L'opposto della salute non è la malattia, ma la scelta di stare lontani da ciò che siamo.**

La psicosomatica predittiva ha quindi il compito di illuminare le zone che abbiamo lasciato in ombra dentro di noi, affinché nulla ci resti taciuto. Quando impariamo a esserci fedeli, la mente non si ammala, il corpo non somatizza, noi non ci perdiamo. Predittiva, anziché preventiva, significa che non aspetteremo di vedere i sintomi, ma lavoreremo di consapevolezza affinché il loro manifestarsi non sia necessario.

€ 20,00

ISBN: 978-8888140216



9 788888 140216