

# COME RENDERSI INFELICI E AMMALARSI

di Sergio Mazzei

Il punto di vista olistico (da *holos* che significa "tutto") mette in evidenza come non vi sia un confine assoluto tra corpo, emozioni e pensiero. Risulta infatti che tutti e tre questi aspetti sono indissolubilmente collegati nell'uomo. Sono ormai molti gli elementi di prova a sostegno della connessione mente-corpo. Per esempio gli studi fatti sullo stress *da mutamento di vita* (minacce, morte di una persona cara, perdita del lavoro, ecc.) sottolineano come tali condizioni possono neutralizzare il sistema di sorveglianza immunologica. L'ansia, la depressione e un abbassamento della forza dell'Io sono tutti fenomeni associati con ipoattività del sistema immunitario.

La tendenza principale dell'odierna ricerca medica e psicologica in quest'area poggia sull'ipotesi che la *capacità di adattamento (respons-ability)* sia un fattore importante nel determinare se lo stress avrà o no un effetto depressivo sull'immunocompetenza.

Nelle malattie psicosomatiche si è infatti osservata una disfunzionalità del sistema immunitario e anche la principale teoria sull'oncogenesi sostiene che la formazione del tumore ha luogo quando le componenti del sistema di sorveglianza immunitaria sono depresse o ipoattive.

Studi recenti hanno messo in evidenza l'importanza del *rilassamento, dell'immaginazione, della meditazione e della capacità di adattamento* come vie efficaci nel migliorare l'immunocompetenza. E' importante prendere nota che da alcune ricerche neurofisiologiche sul funzionamento dei due emisferi cerebrali si è potuto osservare che l'emisfero sinistro è dominante nelle attività logiche, analitiche, matematiche, ecc., mentre l'emisfero destro presiede invece alle attività intuitive, immaginative, emotive, spirituali, oniriche, ecc. Noi viviamo in una società che predilige le funzioni logiche dell'emisfero sinistro mentre rifiuta in larga misura quelle proprie dell'emisfero destro e a causa di ciò i nostri poteri dell'immaginazione, della visualizzazione e della fantasia vanno sempre più atrofizzandosi. Per tale ragione nella psicoterapia (Gestalt, Bioenergetica, terapie corporee, ecc.), per far evolvere il processo creativo si cerca di sviluppare e promuovere nel paziente la sua capacità di "lasciarsi andare", di aprirsi e di esprimersi in modo libero e non controllato, permettendosi di manifestare impulsi e idee senza dover continuamente interrompersi e soffocarsi a causa di razionalizzazioni e paure di ogni genere.

Due tra i più eminenti ed attuali pensatori del mondo, Karl Pribram (neurofisiologo) e David Bohm (fisico quantico) in modo del tutto indipendente e lavorando su percorsi del tutto diversi, successivamente ai loro studi sull'olografia, hanno cominciato a credere che l'intero universo, e per cui l'uomo stesso con tutte le sue manifestazioni, sia una specie di gigantesco ologramma, cioè una splendida illusione. Il mondo ed ogni cosa in esso contenuto, dagli elettroni alle stelle non sarebbero altro che immagini fantasmatiche prive di una natura propria. Il nostro potenziale di essere felici, sembra stare dunque nella nostra abilità di controllare questo ologramma modellato dalle nostre convinzioni.

La nostra mente ha dei poteri immensi di intervenire sul corpo, ma poiché non ne siamo consapevoli, non siamo in grado di usarli. Una via per poter accedere a questa misteriosa e sconosciuta forza è quella di superare la tendenza al dubbio e allo scetticismo che è presente nella nostra mente inconscia.

## INTRODUZIONE ALL'OSSERVAZIONE DI SÉ: LA CONSAPEVOLEZZA

In tutti i sentieri realizzativi viene richiesto di osservare se stesso, di essere presenti e consapevoli. Ma cosa c'è da osservare in se? Di cosa ci si deve rendere consapevoli?

La risposta, dall'oriente all'occidente, è la stessa e cioè dobbiamo divenire consapevoli della nostra manifestazione corporea, emotiva e della mente. Osservare se stesso significa quindi prestare attenzione a ciò che sperimentiamo a livello corporeo, a livello emotivo e al livello del pensiero.

A livello corporeo questo significa renderci conto dei messaggi che provengono dalle sensazioni del nostro corpo e cioè se e dove siamo tesi, contratti, come respiriamo, il modo in cui organizziamo le nostre tensioni interne, sensazioni piacevoli o spiacevoli di ogni tipo, il nostro schema corporeo, cioè il modo in cui lo organizziamo.

Divenire consapevoli del nostro livello emotivo significa renderci conto delle nostre emozioni, come la paura, la rabbia, la tristezza o la gioia, l'eccitazione, il piacere, il risentimento e così via.

Divenire consapevoli della nostra mente significa infine renderci conto di tutto ciò che accade nel nostro pensiero come fantasie, ricordi, immagini, tendenze particolari a vedere le cose in un certo modo, sogni ad occhi aperti e chiusi, ecc.

Maggiore è la nostra consapevolezza e maggiori saranno le nostre opportunità di procedere nel sentiero dell'autosviluppo. L'atteggiamento da aversi inizialmente nell'esplorare se stessi dev'essere preferibilmente quello del *testimone imparziale* che semplicemente vede, che mappa il proprio territorio interno, senza giudicare se ciò che vede sia buono o cattivo. E' infatti ben dimostrato che l'attività di giudizio inibisce il fluire spontaneo della manifestazione interna, è come se il fiume della consapevolezza venisse interrotto da una diga, appunto quella del giudizio, che è la resistenza principale nell'osservazione di se. In effetti quando la mente giudica se stessa è come se stesse dicendo: *tu devi o non devi essere in un certo modo, non devi aver paura, non devi avere pensieri cattivi o essere triste*, ecc. In effetti così facendo stiamo solo fissando maggiormente queste nostre manifestazioni, che rimarranno sempre in primo piano non potendo recedere nello sfondo a causa del blocco del giudizio. Certo bisogna avere coraggio, il coraggio di accettare se stessi. Quando scopriamo ciò che c'è dentro di noi allora possiamo porci rimedio, attivare l'altra nostra grande capacità accanto alla consapevolezza, e cioè la nostra *respons-abilità*, cioè la nostra abilità a rispondere in qualche modo alla manifestazione della nostra consapevolezza. Se per esempio scopriamo di essere contratti, di aver paura a causa di certi nostri cupi pensieri possiamo chiederci, pur continuando ad avere i nostri problemi da risolvere, se possiamo rispondere con un atteggiamento differente da quello dell'essere preoccupati.

Possiamo rispondere in molti modi ai nostri problemi. L'umanità è ricca di risorse: fede religiosa, pratiche meditative, tecniche di "visualizzazione creativa" come le tecniche di visualizzazione tibetana e indiana dei centri di energia, le tecniche psicologiche di ridefinizione creativa e positiva di se, pratiche rituali congiunte con preghiere e danze purificatrici, alcune tecniche sciamaniche e altre ancora. Tutte queste ci dicono quanto l'atteggiamento e la posizione della mente influenza la nostra condizione.

Sintonizzandosi con un sintomo con l'atteggiamento di chi interroga con grande rispetto piuttosto che con la posizione, usuale per il paziente, di evitamento, resistenza e rifiuto verso di esso, costituisce il primo passo per accedere alle memorie e alle associazioni che possono essere dei segnali provenienti da quelle parti della nostra personalità che hanno bisogno di sviluppare la propria particolare espressione (individuazione). Il concetto è di convertire un sintomo in un segnale del bisogno di un più ampio sviluppo creativo nella vita interiore. Se vi sono dei problemi, ciò è dovuto probabilmente al fatto che qualche sfortunata programmazione ha interferito dal passato con i naturali processi di regolazione all'interno dell'inconscio. Il sintomo o problema è di fatto un amico. Esso è un segnale che dice che è necessario un mutamento creativo nella vita.

Spesso noi ci teniamo i nostri problemi semplicemente perché siamo abituati a loro, ci sono familiari, fanno parte della tradizione della nostra famiglia, del nostro carattere e non vogliamo rinunciare a questa nostra specificità.

Il dott. Sergio Mazzei è Psicologo-Psicoterapeuta e direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work di Cagliari.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.