



# Guida alla malattia Psicosomatica

OGNI MALATTIA È SEGNALE DI UN DISAGIO INTERIORE

## Prefazione

**"Ascoltare il proprio corpo è il metodo ottimale per ritrovarne la salute".**

Dobbiamo sapere che la malattia e il dolore sono linguaggi del nostro inconscio che esprimono sintomi fisici, legati a disagi inascoltati, emozioni represses, rapporti sociali difficili...

Insomma il nostro istinto non vuole farci del male, ma solamente indicarci la via migliore per il benessere.

Quando un sentore doloroso si manifesta, noi lo percepiamo come una presenza strana, nemica, che vuole destabilizzarci o distruggerci e quindi la prima reazione è "cacciarlo via subito, non c'è tempo da perdere".

Superata la soglia individuale di allerta, i segnali si impongono tuttavia alla nostra coscienza e chiedono attenzione invitandoci ad un confronto.

Quali sono le forze che abitano il nostro corpo?

Da dove nascono?

Qual è il disegno che cercano di realizzare?

Siamo in grado di gestirle?

Come dobbiamo comportarci per star bene?

È proprio nel momento in cui la malattia fa il suo sfogo e ci fa soffrire che sentiamo di avere dentro delle forze negative, che non siamo abituati ad ascoltare e né tantomeno distruggere.

Pensiamo sempre in maniera insolita alla condizione fisica,

" Visto che non ho sintomi e non sento il dolore allora sto bene!" e quindi il perché della malattia ci è completamente estraneo.

Non dobbiamo pensare che la medicina sia solo riferita a guardare la nostra massa unitamente come materia ma come un'unità di mente e corpo.



## SOMMARIO

CAPITOLO 1: La svolta psicosomatica

CAPITOLO 2: Anemia

CAPITOLO 3: Ansia

CAPITOLO 4: Aritmia cardiaca

C APITOLO 5: Cefalea

CAPITOLO 6: Artrite

CAPITOLO 7: Artrosi

CAPITOLO 8: Cervicalgia

CAPITOLO 9: Colite

CAPITOLO 10: Febbre

CAPITOLO 11: La Gastrite

CAPITOLO 12: Herpes Simplex

**CAPITOLO 13: Insonnia**

CAPITOLO 14: Ipertensione

CAPITOLO 15: Menopausa

CAPITOLO 16: Obesità

CAPITOLO 17: Stanchezza cronica

CAPITOLO 18: Stress.

**CAPITOLO 19: Tachicardia**

CAPITOLO 20: Torcicollo

Conclusioni

Biografia

## CAPITOLO 1: La svolta psicosomatica

Negli ambienti psicoanalitici, ci si è interrogati molto sul cosiddetto “legame tra mente e corpo”, cercando di avanzare interessanti ipotesi di lavoro sul rapporto tra, la personalità del malato e la tipologia di disturbi che lo affliggono.

Carl Gustav Jung, con la sua rivoluzionaria “Teoria della sincronicità” ha risposto al dilemma e con il suo principio di causa-effetto ha permesso di leggere in maniera totalmente innovativa il rapporto che intercorre tra la personalità del degente e i suoi disagi, arrivando a definire che un paziente guarisce decisamente meglio se, diviene consapevole del significato inconscio del suo disturbo. In un certo senso, questi impedimenti fungono da campanello d’ allarme, è come se dicessero:

“Attento, il tuo mal di testa, la tua colite, la tua colica., stanno Raccontando qualcosa di te, dalle retta”.

Dietro ogni malattia c’è una persona che soffre e attraverso queste avvisaglie si manifesta qualcosa che non riesce a emergere per altre strade.

Noi siamo macchine perfette, dotati di intelligenza suprema, che permette, attraverso l’affiorare di un fastidio, di realizzare la vera natura a cui siamo destinati. Essere consapevoli del “Perché” ci permette di guarire meglio, o ancora di anticipare determinate malattie che possono risultare decisamente fastidiose.

Nei capitoli successivi passeremo in rassegna malattie più comuni nella donna over 45, dando indicazioni sul significato simbolico e sulla lettura psicosomatica delle difficoltà che si materializzano.

Daremo dei consigli per scoprirne il senso e soprattutto come o che cosa adottare come atteggiamento mentale, per avviare un processo di autoguarigione.

## CAPITOLO 2: Anemia

Ridotta concentrazione ematica di emoglobina, ovvero quella molecola presente nei globuli rossi incaricata al trasporto di ossigeno ai vari tessuti del corpo. Ci sono varie tipologie di anemie:

- genetica,
- farmacologica,
- alimentare,
- mestruale,
- da malattie croniche o debilitanti.

Il sintomo principale è la debolezza.

Nell'anemia, la parte solida (energia maschile) del sangue è ridotta rispetto a quella liquida (energia femminile) ed il carburante (l'ossigeno) è in concentrazione minore a causa di una ridotta quantità di emoglobina.

Il sangue anemico quindi nutre meno i tessuti, che a loro volta rallentano l'attività.

Questo significa che chi soffre di questa malattia è una persona che penetra meno la realtà che lo circonda sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista mentale. La passività dell'anemico si evidenzia anche dal fatto che bisogna sempre aiutarlo, a mantenere la cura fino al ritrovato benessere.

Hanno una forte tendenza femminile (sensibilità, delicatezza, ricettività) a cui si associa una scarsa attitudine al confronto serrato, alla lotta, all'aspetto battagliero dell'esistenza.

Un periodo di anemia equivale su tutti i piani a un momento di resa spesso transitorio.

### **Chi è più a rischio?**

La caratteristica principale delle persone che soffrono di anemia è quella di non avere la forza di affermare la propria personalità o la propria identità profonda.

Inoltre si aggiunge, una scarsa tendenza all'operatività, tratti di arrendevolezza dove bisognerebbe dare di più, poco impulso alla trasformazione interiore, tanta emotività ma poco intensa e manifesta, apatia generalizzata, poca voglia di far qualcosa.

### **Suggerimenti**

Sviluppare una maggior determinazione soprattutto in campo alimentare considerando un'alimentazione completa ed energetica (tosta e soprattutto proteica), ed in campo

pratico annullare tutti gli impegni noiosi ed inutili favorendo attività piacevoli e soprattutto tanto pratiche.

In poche parole si deve dar voce alle parti più autonome, volitive e determinate e cominciare ad esprimere senza freni quello che si pensa, nel bene o nel male, basta soffrire in silenzio.

## CAPITOLO 3: Ansia

Stato di agitazione dovuto a una risposta eccessiva nei confronti di situazioni percepite come pericolose.

Il riflesso risulta smisurato rispetto alla reale pericolosità degli eventi che potrebbero essere immaginati o anticipati dalla mente.

In questo processo si manifesta la totale incapacità, di un soggetto, a gestire la propria ansia in riferimento ad una specifica causa.

Sintomi collegati:

- tensione psichica;
- attacchi di panico;
- disturbi ossessivi e fobie;

Nel significato psicosomatico l'ansia è riferita ad una vita che vuole proteggere sé stessa, o la vita che vuole prorompere.

La sua intensità è influenzata molto dall'importanza che viene data ad un fatto casuale della vita e ovviamente cambia da persona a persona.

Dietro a questi Disturbi d'ansia c'è spesso la sensazione di non riuscire a "dire ciò che si pensa", oppure ad essere "se stessi" e uno dei particolari eventi associati è l'attacco di panico.

Dura circa 15-30 minuti di estrema apprensione, forte disagio, e paure irrazionali, senso di soffocamento, costrizione al petto, palpitazioni, sudorazione, tremori, brividi, vampate di calore, formicolio agli arti, senso di instabilità.

### **Chi è più a rischio?**

Persone che hanno:

- vissuto l'infanzia in atmosfere familiari ansiogene o depressive;
- avuto traumi fisici o psichici in passato e non sono riusciti a superarli;
- difficoltà ad esprimere sé stessi;
- scarsi riferimenti familiari o sociali validi;
- grossi carichi di aspettative o responsabilità;
- via di scampo poco probabili;
- scarsa dimestichezza con l'attività fisica e sessuale;

### **Suggerimenti**

Prestare più attenzione alle vere esigenze che si hanno e ai propri piaceri.

Non opporsi mai alla sua manifestazione, occorre accoglierla e metabolizzarla mettendosi comodi, cominciando a respirare profondamente e osservando l'ansia dal di fuori come spettatori. Prima o poi arriverà al suo apice e senza far niente se ne andrà da sola.

Cosa assolutamente importante il corpo va tenuto privo di ogni energia o forza completamente abbandonato sul piano o sulla sedia in cui poggia.

## CAPITOLO 4: Aritmia cardiaca

Alterazione di ritmo e frequenza del battito cardiaco a seguito di un'anomalia nella propagazione degli impulsi elettrici all'interno del cuore.

Secondo il significato psicosomatico questo scompenso cardiaco indica che qualcosa in noi sta polemizzando con lo stile di vita che ci siamo dati ovvero c'è qualcosa che vuole scardinare cadenze troppo regolari.

Attraverso l'aritmia si manifesta la voglia di vivere a un regolarità affettiva diversa, emozionarsi di più, vivere con il batticuore per qualcuno.

In poche parole dire basta ad una vita frenetica e innaturale che comporta emozioni che scappano via velocemente e non si godono fino in fondo.

### **Chi è più a rischio?**

A rischio sono quelle persone che:

non riescono a far fluire le proprie emozioni o sentimenti;

quelle con un super-io molto esigente che vogliono domare la loro parte istintiva;

hanno un rigido ordine mentale;

fanno un'eccessiva attività fisica;

non hanno nessun senso di limite;

non riescono a cambiare ritmo di vita di fronte alle necessità.

### **Suggerimenti**

Periodo di riposo immersi nella natura e nei suoi silenzi, abbandonando tutte le attività che si stanno facendo a ritmo frenetico.

Bisogna concentrarci maggiormente sul respiro e sulla cedenza del cuore, abbandonandoci completamente alle emozioni, agli affetti senza l'uso dell'orologio. Bisogna ricreare l'armonia interiore smarrita.

## C APITOLO 5: Cefalea

Dolore localizzato al capo che può avere tipologie di cause diverse: vascolari, biochimiche, genetiche, osteomuscolari e psicoemotiva.

A volte questa dolenza si manifesta con attacchi ravvicinati, spesso a ore fisse, intervallati da periodi, anche prolungati, di completo benessere.

Quando si soffre di cefalea significa che la dimensione, della coscienza, della vigilanza e dell'analisi stanno cercando di prendere il sopravvento con serio sbilanciamento dell'equilibrio psicofisico.

Si è sovraccarichi di pensieri e preoccupazioni che non permettono di svincolare dalla troppa razionalità.

### **Chi è più a rischio?**

Sono a rischio quelle persone che:

- sono ambiziose e tese all'autoaffermazione;
- temono le critiche;
- si addossano un eccessivo carico di lavoro o di responsabilità;
- non sono spontanee e disinvolute;
- non riescono a rilassarsi, lasciarsi andare;
- hanno avuto una sessualità controllata o inibita.

### **Suggerimenti**

Per riprendere familiarità con le proprie emozioni, può essere utile noleggiare un buon film sentimentale e di intensa carica emotiva.

Bisogna guardarlo da soli senza che nessuno possa commentare o giudicare e se le lacrime arrivano bisogna lasciarle fluire libere. Rabbia, odio, passionalità, contrarietà, non bisogna reprimerle.

Appartati ci si lascia andare a qualsiasi tipo di manifestazione comportamentale.

Trovare poi una passione che possa far capire che ci si può realizzare anche seguendo altre strade, magari molto più divertenti e appaganti, non sarebbe male.

## CAPITOLO 6: Artrite

Termine con cui si descrive un'inflammatione articolare.

Le cause possono essere veramente tante come Gotta, artrosi, artrite reumatoide, distorsioni e infettive. Sintomi previsti calore, gonfiore, dolore, rigidità e talora arrossamento.

In quanto inflammatione, l'artrite è una battaglia che si gioca tra due parti interne al nostro corpo: una che vuole fare e trasformare, ed una che non vuole assolutamente muoversi.

Una lotta acerrima, senza esclusione di colpi ma che determina un vincitore: "la parte inerte o che non vuole muoversi".

Infatti dolore, gonfiore, rigidità, difficoltà rappresentano proprio questa supremazia di una parte del corpo che non vuole assolutamente trasformare sé stesso.

Inoltre questa tipologia di malattia segnala una mancanza di presa di coscienza "dell'importanza di un problema", che il corpo segnala ma che tendiamo a non percepire.

### **Chi è più a rischio?**

Persone indecise continuamente arrendevoli, o persone che tendono a demandare a domani la soluzione di un problema, o persone di talento ma con scarsissima autostima, dove ammantano in ogni cosa di insicurezza totale.

### **Suggerimenti:**

Restare a lungo in una situazione di stallo non serve a nessuno, quindi bisogna prendere in considerazione tutte le eventuali soluzioni di un determinato problema e senza pensare e senza utilizzare chissà quali strattagemmi procedere osservando se effettivamente la soluzione è quella giusta o meno. Nel caso non sia quella ideale, non importa se ne prenderà un'altra, ma intanto ci siamo mossi verso un cambiamento....

Abbiamo così dimostrato una buona dose di coraggio.

## CAPITOLO 7: Artrosi

Malattia causata da una degenerazione delle cartilagini articolari in alcuni punti dell'apparato locomotore.

Purtroppo dopo i 50 anni le condizioni usuranti del tempo e i movimenti ripetitivi portano ad un deterioramento del tessuto connettivo comportando rigidità, dolore e blocco fisico.

Dal punto di vista psicosomatico l'artrosico è una persona che non usa le regole (moralì, religiose, educative, etc....) per orientarsi a vivere bene la vita, ma vive l'esistenza per seguire in maniera indiscriminata le norme imposte per un bisogno di sicurezza e stabilità.

Stabilità che ha un prezzo troppo alto, quello di rinunciare a vivere pienamente parti di sé o relazioni con il resto del mondo.

Nel 67% dei casi l'artrosi colpisce in tarda età.

Infatti con l'invecchiamento il cervello perde elasticità e slancio vitale, aprendo le porte alla necessità di abbracciare regole restrittive che contraggono i movimenti principali del corpo.

Nel 33% colpisce giovani tra i 25-30 anni, artrosi precoce, causa una vita piena di compromessi e troppe responsabilità oggettive oltre che soggettive, con una mente che imbriglia completamente le emozioni in norme assolutamente intoccabili.

Le parti del corpo che vengono interessate sono:

Colonna vertebrale, tratto cervicale, tratto dorsale, tratto lombare, anca, ginocchio, polso, gomito, spalla, dita, piede, caviglia.

### **Chi è maggiormente a rischio?**

Anziani che si chiudono in una vita metódica e ripetitiva;

Persone con tratti caratteriali legati a regole, principi, della Morale, del peccato, e del rispetto;

Persone che non hanno confidenza con le proprie emozioni o i propri istinti e hanno paura di incontrarli;

Persone che non riescono a guardare oltre per non farsi tentare da

Aspetti positivi della vita, considerandoli pericolosi, proibiti e poco morali.

### **Suggerimenti**

In questi casi per prima cosa bisognerebbe intervenire con dei massaggi per riammorbidire la postura generale del corpo, e distenderla dalle tensioni, seguita da massaggi aroma

terapeutici con oli essenziali che piacciono e che potrebbero essere anti-infiammatori.

Successivamente fare della ginnastica dolce per riappropriarsi di alcuni movimenti che sono stati persi nel tempo e che risultano difficili da rieseguire.

Si raccomanda di fare queste attività dopo le ore lavorative, per non pregiudicare l'effetto del messaggio e della ginnastica.

Solo dopo ci si può prendere cura dell'aspetto psicologico, inserendo delle piccole novità giornaliere, o spazi personali in cui decidere cosa fare all'ultimo momento.

E perché no, qualche viaggio in più non guasterebbe, uscire da casa, vedere nuovi scenari aiutano il cervello ad ampliarne i propri orizzonti.

## CAPITOLO 8: Cervicalgia

Dolore localizzato nella parte posteriore del collo e della nuca accompagnato da rigidità nei movimenti, intorpidimento spirituale oltre che materiale con interessamento sulla sensibilità delle braccia e delle mani.

Le persone che soffrono di questi disturbi sono esseri umani affidabili dal punto di vista lavorativo, soprattutto come amici, ma per mantenere questa serietà pagano tantissimo dal punto di vista personale, non vivono appieno le emozioni o i propri istinti visti e temuti come qualcosa di negativo. Anche accollarsi troppe responsabilità potrebbe comportare un maggior irrigidimento delle nostre posizioni posturali e psichiche.

### **Chi è più a rischio**

Le persone che hanno maggiori probabilità di incorrere in questi sintomi sono:

- Chi è troppo razionale;
- Chi si accolla delle responsabilità oltre a quelle che ha già;
- Chi giornalmente fa sempre le solite azioni, procedimenti ripetitivi;
- Chi ha una vita troppo schematica.

### **Suggerimenti.**

Diminuire il senso del dovere e di responsabilità, lasciando andare impegni che non sono urgenti né necessari.

Inoltre sarebbe utile cambiare l'ordine delle cose che si fanno ogni giorno partendo dalla sveglia imparando a far entrare nelle nostre attività tutti gli imprevisti giornalieri senza programmarli nel dettaglio ma accettando la loro esistenza.

## CAPITOLO 9: Colite

Termine con cui definiamo il classico “Mal di pancia”, seguito da scariche diarroiche e dolori. Le cause relative a questo fenomeno possono essere stress, stati d’ansia, spaventi improvvisi, infezioni batteriche, virali oppure parassiti. Il significato psicosomatico è da ritrovare in tutto ciò che il cervello e la psiche non riescono a contenere oppure a eliminare, in particolare pensieri sporchi di derivazione sessuale oppure di grande aggressività contrari alla morale. Un vero e proprio caos delle pulsioni. Tutto questo genera ritenzione e quindi dolore, oppure evacuazione veloce come metodo per il riequilibrio rapido.

### **Chi è più a rischio?**

Le persone più a rischio sono persone ossessionate dalla pulizia e dall’ordine, con grande controllo e rigore morale, persone che cercano di inibire la loro pulsione sessuale o aggressiva, con scarsa capacità di adattamento e autonomia nella società.

### **Suggerimenti.**

Riconoscere tutti i lati più bui e negativi ed imparare ad accettarli, liberando tutte le pulsioni, fantasie sessuali o emotive di una certa intensità.

## CAPITOLO 10: Febbre

Definita come aumento della temperatura corporea al di sopra di un certo valore considerato normale 37° gradi.

È un evento patologico ma, allo stesso momento protettivo per l'integrità dell'organismo perché i microorganismi hanno difficoltà a riprodursi alle temperature superiori ai 37° gradi.

Se facciamo una lettura psicosomatica potremmo definire lo stato febbrile come un evento positivo in quanto il nostro corpo combatte e reagisce ad uno stato di squilibrio profondo.

Infatti come ben sappiamo è l'ipotalamo, la parte centrale del nostro cervello ad attivare questo sistema di reazione e di adattamento sia biologico che psicologico che permette di riequilibrare tutti i fattori infiammatori del corpo.

Reprimere la febbre significa rigidità, difficoltà di scendere in campo, a difesa delle minacce della propria unicità. Questa è la tendenza della società, prendere dei farmaci per sopprimerla non lasciarla che faccia il suo sfogo tarpando le ali alle nostre espressioni più vitali.

### **Chi è più a rischio?**

Le più a rischio sono quelle persone che hanno ritmi frenetici, logoranti, metodici, che non si prendono mai delle pause per lasciare fluire le energie vitali nel modo migliore. Questo contesto imprime un totale blocco della nostra carica vitale creando uno squilibrio dentro il nostro organismo.

### **Suggerimenti**

A meno che lo stato febbrile non crei complicanze o non raggiunga dei livelli altissimi la febbre va lasciata sfogare, lasciare che la natura faccia il suo corso e quindi bisogna evitare qualsiasi atteggiamento che comporti la soppressione.

Lasciar fluire facendosi trasportare il più possibile dai ritmi interiori e i cicli stagionali.

## CAPITOLO 11: La Gastrite

Infiammazione della mucosa con aumento dell'acidità gastrica derivanti da stress psicologici, ingestione di agenti corrosivi, tossici, farmacologici.

Sintomi: forte dolore o bruciore nella parte alta e centrale dell'addome, a volte accompagnata da nausea e da vomito. Secondo la lettura psicosomatica questo disturbo avviene nei soggetti che non riescono ad accettare o a digerire la realtà che li circonda. Esprime il desiderio di portare dentro, di incontrare qualcuno che si desidera conoscere ma che al tempo stesso contiene degli elementi pericolosi e inaccettabili. Il bruciore viene associato al fuoco che risulta inespresso, i dolori esprimono il disagio per non riuscire a manifestare se stessi, la nausea invece è il rifiuto della situazione che si sta affrontando, il vomito è un vero e proprio rigetto, mentre l'inappetenza e la chiusura di stomaco denota l'indisponibilità ad accettare più di quello che è stato concesso.

### **Chi è più a rischio?**

Persone adulte che hanno una forte dipendenza dal partner o dalla famiglia di origine e nel corso degli anni non hanno sviluppato alcuna autonomia e indipendenza.

Persone con scarsa autostima o a corrente alternata, oppure che nutrono un forte senso di colpa ed ogni qualvolta tentano di affermarsi scatta questo fattore che le fa desistere o le fa sentire inappropriate.

Persone che si bloccano di fronte alla più grande trasformazione di loro stesse.

### **Suggerimenti**

Un corso di autostima potrebbe avere un valore inestimabile per queste persone e soprattutto cominciare a dire di no a richieste eccessive o fuori luogo.

Pensare di più con la propria testa e cominciare a fare un percorso di completa autonomia e indipendenza dalla famiglia o dal proprio partner.

## CAPITOLO 12: Herpes Simplex

Malattia virale che si manifesta con delle vescicole molto dolorose presenti prevalentemente sul labbro o sul volto.

In alcune circostanze compaiono anche nelle zone genitali.

Le cause frequenti possono essere ricondotte a febbre, stress molto forte, eccessiva esposizione ai raggi solari.

Secondo una lettura psicosomatica questo disturbo è associato ad una persona che ha passato un periodo di grande stress che ha minato in maniera pericolosa tutte le difese immunitarie. Questo esaurimento è da intendersi come un donarsi, un concedersi troppo alla causa, degenerando tutte le nostre energie. Ad esempio quando diamo troppo al lavoro, o allo studio oppure ai sentimenti.

Il coinvolgimento totale oltre i livelli di guardia debilita il nostro corpo che viene immediatamente colpito da questo Herpes. Bruciore e prurito indicano l'eccesso di energia mentre il dolore implica che, è giunta l'ora di fermarsi o quantomeno di rallentare.

Nel caso in cui vengano colpiti gli organi genitali invece abbiamo una tensione fisica derivante da un problema sessuale o un problema nella coppia.

Tradotto in parole povere un'intensa carica erotica che però viene frenata da un conflitto interiore o di coppia.

### **Chi è più a rischio?**

Persone che abusano troppo delle proprie risorse, e non riescono a modulare la propria generosità energetica e a trattenersi.

Si sentono vive solamente quando sono nel pieno dell'azione e non si rendono conto che stanno dissipando l'efficienza corporea completamente.

### **Suggerimenti.**

Se la situazione stressante è comunque piacevole si richiede di rallentare fortemente cercando di essere più calmi.

Se invece la situazione è lavorativa bisogna modulare le proprie energie, staccare completamente la spina.

Se l'herpes colpisce gli organi genitali allora bisogna risolvere un problema legato alla sessualità e se perdura occorre intervenire con un consulto dal sessuologo.

## CAPITOLO 13: Insonnia

Disturbo del riposo notturno che riguarda la quantità che la qualità del sonno.

Normalmente noi dormiamo 6-8 ore per giorno e quindi qualsiasi alterazione di questa normalità viene definita insonnia.

Si può presentare sotto diverse forme in particolare:

- Difficoltà di addormentarsi;
- Risvegli durante la notte frequenti;
- Risveglio mattutino precoce;

Questo problema non è da sottovalutare, ma dev'essere affrontato.

Secondo una lettura psicosomatica, il sonno viene considerato come una piccola morte del giorno passato che permette la rigenerazione dell'intera persona.

L'insonnia rappresenta quindi una difficoltà a lasciare gli eventi della giornata appena trascorsa e una paura di perdere lo stato di vigilanza sulla realtà che ci circonda.

Si ha paura della parte inconscia buia e sconosciuta, quella parte lunare e femminile che rappresenta la profondità dell'anima e a volte non ci si lascia andare nel sonno perché parte di ciò che abbiamo fatto durante la giornata passata non è stato soddisfacente, si hanno ancora dei compiti e doveri da espletare.

### **Chi è più a rischio?**

Le persone che soffrono di questo disturbo sono persone che non riescono ad esprimere interamente la propria natura o la propria personalità durante la giornata, vivono in piena iperattività fisica e mentale ma che non soddisfa assolutamente il proprio mondo interiore.

Sono sommersi da pensieri ossessivi, pieni d'ansia, si lasciano andare poco alle emozioni al cospetto di una razionalità spiccata, hanno paura del loro lato femminile.

Soprattutto persone che fanno scarsa attività fisica oppure hanno qualche problema sessuale, inteso come momenti in cui bisogna lasciarsi andare.

### **Suggerimenti**

Sedute di training autogeno e di meditazione, che riguardano la distensione immaginativa.

Per chi invece ha dei risvegli durante la notte, deve prendere in mano le problematiche irrisolte, magari affidandosi alle

saccenti mani di qualche Mental Coach o psicologo.  
Per chi invece si sveglia troppo presto la mattina deve uscire totalmente del proprio programma mentale, dallo schematizzare ogni momento della giornata e vivere di più di eventi fortuiti o di circostanze senza dare tante spiegazioni. Una volta tanto il controllo si può anche perdere non succede nulla.

## CAPITOLO 14: Ipertensione

Si tratta di un aumento anomalo di pressione arteriosa dell'aorta e di conseguenza di tutto l'organismo.

Questi aumenti possono verificarsi con dei picchi elevati seguiti da normalizzazioni della pressione, che possono comportare seri problemi cardiocircolatori o cardiovascolari di una certa importanza.

Secondo una valutazione psicosomatica l'iperteso è una persona con uno spiccato e assoluto bisogno di controllare le proprie emozioni secondo differenti modalità. È una persona che non dà molto valore all'introspezione.

Di solito questa complicazione nasconde un problema infantile in cui vi sono state separazioni o perdite precoci, atmosfere di prolungata precarietà affettiva o condizioni psicosociali difficili della famiglia di origine, per non dire eventi traumatici che hanno fatto sentire l'individuo in pericolo.

Questa minaccia ha indotto ad una adultizzazione precoce che ha richiesto una forza superiore e quindi un passaggio di sangue maggiore.

Se questa situazione è o è stata prolungata il corpo assume, valori pressori alti come standard.

### **Chi è più a rischio?**

Persone che tendono ad essere superattive e che non fermano mai, reagendo a qualsiasi avversità della vita con l'azione, bloccando completamente la parte emotiva.

Persone che non vedono il grigio o è bianco o è nero, non riescono ad essere aperti mentalmente e a capire che qualche volta nella vita esiste anche il grigio.

### **Suggerimenti**

La prima cosa da imparare per gli ipertesi è lasciarsi andare un po' di più alle emozioni e all'espressione dei sentimenti.

Imparare a delegare di più un po' di responsabilità ed infine concedersi momenti di relax e di passività prolungati. Fin che la barca va lasciala andare diceva la canzone. In poche parole mollare un po' la presa sulla realtà potrebbero ottenere molte più cose.

## CAPITOLO 15: Menopausa

Interruzione dell'attività mestruale e dunque della capacità riproduttiva.

Questa fase avviene tra i 48 e i 55 anni in seguito ad una rapida diminuzione della produzione ormonale in particolare FSH e LH e del Progesterone da parte delle ovaie.

I sintomi possono essere molti durante la fase del climaterio in particolare ansia, depressione, vampate di calore, intensa sudorazione, palpitazioni, scarsa concentrazione, calo del desiderio sessuale e qualche volta aumento del peso.

Secondo la lettura psicosomatica la Menopausa è un momento di passaggio per la donna che non è vissuto bene in alcune circostanze in quanto considerato come un lutto, una perdita importante del proprio essere donna.

Alcuni significati:

- Calo del desiderio sessuale significa che la donna non si sente capita dal proprio partner in questo momento delicato;
- Vampate di calore significa che le donne che ne soffrono hanno dovuto rinunciare alla vita sessuale per evitare gravidanze e adesso sta emergendo tutto il fuoco di quella passione;
- Palpitazioni implicano una forte partecipazione a questo momento di cambiamento e l'energia vitale è pronta ad essere canalizzata verso nuove forme;
- Ansia e depressione manifestano, la prima uno stato di naturale allerta nei confronti di questa metamorfosi, la seconda invece un viverla come perdita, come chiusura, come rinuncia.

Dobbiamo pensare che in questa fase della vita la donna diventa più grande, più saggia, ha alle spalle un bagaglio di esperienza enorme che potrebbe utilizzare per fare delle grandi cose, quindi non dobbiamo associare la Menopausa alla vecchiaia ma dobbiamo pensare che essa possa essere collegata con la nascita di una nuova donna sotto tutti i punti di vista.

### **Suggerimenti.**

Scegliere un ginecologo ed un endocrinologo che permettano di fare tutti gli accertamenti del caso e che decidano il percorso di attenuazione dei sintomi più adeguato alla persona.

Infine non permettere mai al partner, ai parenti, agli

amici, nemmeno te stessa di sottovalutare un periodo del genere, non deve assolutamente diventare un periodo di sopportazione dei sintomi, dei malesseri, o dei disagi, tutto fa trasformato in nuovo gioco, il gioco del cambiamento...

## CAPITOLO 16: Obesità

Aumento eccessivo del peso corporeo dovuto all'accumulo di grasso.

Ci sono due tipi di obesità:

1. Ginoide (donna): aumento della circonferenza di fianchi e cosce;
2. Androide (uomo): distribuzione del grasso nel tronco e nuca;

Questo tipo di disturbo potrebbe essere favorito anche da un disagio psichico come bulimia, ansia, depressione. Zuccheri e grassi ingeriti durante i pasti servono prevalentemente al nostro corpo per poter vivere e difendersi nel tempo.

L'adipe rappresenta la riserva vitale in quei periodi di mancanza di nutrimento voluto o forzato.

Se una persona vive pienamente la sua esistenza, percependola come autentica, ricca di emozioni ed entusiasmi i lipidi vengono metabolizzati in maniera molto più veloce e soprattutto corretta.

Se invece recitiamo una parte, o stiamo vivendo una vita che non riconosciamo o che non sopportiamo, il nostro metabolismo ne risente in maniera drammatica e i lipidi vengono assimilati solamente in parte.

Quando vediamo una persona abbuffarsi con eccesso e con voluttà implica che hanno una carenza di affetto, oppure hanno una tale paura dei traumi sentimentali che automaticamente annegano tutta la loro disperazione sull'accumulo smisurato di cibo. In questo modo creano una corazza per potersi proteggere e su cui rimbalzano gli eventi negativi.

### **Chi è più a rischio?**

Persone che appartengono a famiglie in cui la maggior parte della comunicazione affettiva passa attraverso il cibo, e quindi hanno una certa difficoltà a sentirsi appagati da un grande affetto/amore.

Persone che hanno poca tendenza all'introspezione e quindi sono prevalentemente statiche, poco attive, hanno difficoltà a liberare tutte quelle energie vitali come eros, creatività o fantasie e che comportano livelli d'ansia e depressivi elevati che vengono letteralmente trascurati.

### **Suggerimenti**

È opportuno aumentare l'attività fisica che piaccia con ponderazione e sostituire il cibo che funge da

compensazione con il divertimento, il piacere e la realizzazione di sé stessi.  
Non aver paura di mettersi in gioco, fare conoscenze con  
l'altro sesso e non temere di essere feriti dalle relazioni affettive  
che si stanno vivendo.

## CAPITOLO 17: Stanchezza cronica

Definito uno stato di affaticamento costante con la presenza di alcuni sintomi tra i quali: febbriattola, mal di testa, insonnia, dolori articolari, irritabilità, disturbi della memoria, depressione.

Le cause possono essere molteplici in particolare infezioni virali come influenze, bronchiti, o addirittura polmoniti.

Secondo il significato psicosomatico è definito come il limite naturale in cui fermarsi e cambiare ritmo.

È uno strumento che permette di salvaguardare l'equilibrio del nostro corpo, cercando di livellare i momenti di consumo energetico e l'eventuale ricarica.

A volte nasconde una depressione non riconosciuta o molto mascherata dovuta ad apatia, disincanto, delusione, mancanza di entusiasmo, caduta improvvisa di tutte le aspettative.

### **Chi è più a rischio?**

Persone che agiscono contro voglia o addirittura contro la propria indole, con resistenze interiori assolute, oppure persone che trovano parecchi ostacoli esterni lungo i loro percorsi che li portano ad agire sempre nel dubbio, paure o ripensamenti consolidando i comportamenti tortuosi e nevrotici.

Persone che non svolgono un'attività in modo intenso e continuativo senza concedersi pause e periodi di riposo, oppure che hanno sofferto di patologie debilitanti gravi o meno, lasciando poco tempo alla convalescenza.

### **Suggerimenti.**

Si consiglia un bel periodo di riposo che non deve durare due o tre giorni, ma qualche settimana, in cui dev'essere presente uno stacco totale da tutte le attività. Oltre a questo sarebbe

utile prendere dei ricostituenti o integratori naturali, suggeriti da un esperto e assunti in maniera costante.

Dulcis in fundo la parola d'ordine dev'essere "lentezza" nelle cose come dice ogni buon consiglio orientale che non significa immobilità.

## CAPITOLO 18: Stress.

Stato di attivazione eccessivo dell'organismo come risposta agli eventi pericolosi e problematici della vita. Adrenalina e cortisolo vengono prodotti in quantità elevate dalle ghiandole surrenali tali da causare l'insorgenza di malattie come gastroenteriche o cardiovascolari.

Possiamo affermare che lo stress è uno stato di allerta da eventuali pericoli senza che ci sia una reale necessità come ad esempio la paura di non farcela, la paura del giudizio, la paura degli imprevisti che aumentano l'iper controllo oltre ai livelli richiesti. In alcune circostanze questo stato viene cercato volutamente, con azioni o imprese pericolose al limite della sopravvivenza. Sintomi comuni dello stress possono essere ansia, attacchi di panico, disturbi ossessivo-compulsivi, tensione muscolare, cefalea, gastrite, tachicardia, dermatiti, coliti o stanchezze croniche.

### **Chi è più a rischio?**

Le persone maggiormente esposte a questo disturbo:

- quelle che sopravvalutano le proprie resistenze psicofisiche sottoponendosi a ritmi e modalità di vita completamente innaturali;
- quelle costrette dalle circostanze della vita ad adattarsi sempre senza riuscire ad esprimersi in maniera spontanea;
- quelle che hanno bisogno di emozioni forti per vivere.

### **Suggerimenti**

Prima di tutto bisogna porsi qualche domanda in merito come:

- Mi sento in forze?
- Faccio pensieri ottimistici?
- Sto pensando di evadere o di scappare?

Dopo di che una volta evidenziato che questo disturbo ci ha colpito cerchiamo di fare qualche attività correlata al rilassamento, che va dal massaggio rilassante oppure tecniche training autogeno, meditazione dinamica o trascendentale. L'importante è rallentare l'attività psico-fisica.

## CAPITOLO 19: Tachicardia

Accelerazione del ritmo cardiaco oltre i 115 battiti al minuto dovute a cause prevalentemente non fisiologiche.

Un soggetto che fa sport, ha il cuore che supera quel valore a causa dello sforzo fisico, il problema invece è quando questa situazione si manifesta senza che ci sia una motivazione sportiva.

Potrebbe essere febbre, ipotensione, utilizzo di farmaci, ansia, stress, malattie cardiache.

Secondo il significato psicosomatico questo disturbo esprime la necessità di cambiare il proprio stile e ritmo di vita.

C'è troppa lentezza, sedentarietà o troppa compressione di sentimenti come rabbia, passione, odio, amore, dovuto ad un eccesso di razionalità che imbriglia le emozioni e non le lascia fluire.

### **Chi è più a rischio?**

- Persone che temono il giudizio e le critiche altrui;
- Persone soggette ad un ritmo di vita altamente frenetico ed estenuante;
- Persone molto razionali che non si concedono assolutamente qualche libertà emotiva;
- Persone sedentarie, che non svolgono alcuna attività fisica;

### **Suggerimenti**

Per chi vive una vita caotica e troppo frenetica si consiglia un bel po' di riposo, invece per chi è troppo sedentario si consiglia qualche piccola attività per liberare quelle energie che vengono repressate durante la giornata.

In entrambi i casi si consiglia inoltre un percorso di allenamento alla respirazione ovvero come respirare per rallentare le morsa dell'ansia e delle paure.

## CAPITOLO 20: Torcicollo

Condizione in cui i muscoli del collo coinvolti nel movimento della testa, sono contratti in maniera anomala, con interessamento dell'equilibrio.

Purtroppo chi soffre di questa patologia inconsciamente non riesce a guardare in faccia la realtà a causa di situazioni spiacevoli e emotivamente insostenibili, in eterno conflitto con la vergogna, l'imbarazzo e il timore di essere giudicati.

La rigidità invece rappresenta una staticità nelle proprie valutazioni e il non vedere le situazioni della vita da più prospettive diverse.

### **Chi è più a rischio?**

- Persone timide e dall'autostima altalenante;
- Persone che non rischiano, poco curiose e determinate a seguire le regole che si sono imposte, poco elastici;
- Persone con un malcelato senso di superiorità;

### **Suggerimenti**

Aiutarsi con trattamenti corporei che permettano di sciogliere i muscoli del collo e ripristinare il movimento prima possibile. Massaggi dovranno essere gradualmente e fatti con dolcezza.

Potrebbe essere d'aiuto ascoltare musiche rilassanti durante il lavoro o nel tempo libero. Sul piano psicologico va trovata invece la capacità di ammettere i propri limiti prenderne atto e se possibile evitare quelle situazioni che possono portare questo disagio.

## Conclusioni

Spero che questa guida sia stata di vostro gradimento per valutare ogni aspetto, oltre che fisico, anche psichico di ogni malattia.

Fare un processo curativo è semplice, ma se vogliamo guarire totalmente dobbiamo affrontare anche un altro percorso che ci permetta di consapevolizzare tutto ciò che questi disturbi vogliono comunicare con la loro presenza.

Prendetene atto solo così potrete costruire un futuro sereno e roseo, dove imparerete a conoscere l'aspetto più profondo di voi stessi.

## Biografia

Zuccarello Nicola

Diplomato nel 2015 in Coach in NLP e Counselor Hypnoterapist,

Dal 2013 ad oggi consulente di gruppo e one to one nella soluzione di problematiche legate alla sfera psico-emotiva dell'individuo.

Dal 2017 studioso di nuove tecniche di approccio nella valutazione e nel trattamento di disturbi provenienti da difficoltà ed incertezze emotive.