

METAMEDICINA: CHE COS'È?

La salute è libertà dal dolore fisico, godendo di un totale stato di benessere; è libertà dalla passione emotiva, risultandone uno stato dinamico di serenità e calma; è libertà, infine, dall'egoismo mentale, nella unificazione totale con la Verità.

G. Vithoukas

La parola Metamedicina è formata dal prefisso greco *meta*, “al di là” e *medicina*, l’insieme di mezzi messi in atto per prevenire, guarire e alleviare le malattie. Il principio di base è che esiste una correlazione tra il sintomo e una causa profonda, e che interrogarsi sul senso profondo della malattia serve a innescare un vero processo di autoguarigione. Poiché l’ottanta per cento circa delle malattie è di origine psicosomatica, la Metamedicina agisce sulla sfera emozionale aiutando la persona a prendere coscienza delle emozioni che la fanno stare male. Prendere coscienza delle nostre emozioni è il primo passo per muovere qualcosa nel profondo e iniziare a curarci veramente nella nostra totalità.

Nella Metamedicina la diagnosi medica è affiancata da un’indagine emozionale del paziente attra-

verso domande specifiche. Si parla di un percorso di nove porte. Innanzitutto si individua l'organo malato; si contempla assieme al paziente la posizione dell'organo, il suo ruolo e la sua funzione; si chiede al paziente di ricordare quando è iniziata la malattia, come si sono presentati i primi sintomi e se la loro comparsa è collegata a un evento particolare, emotivamente importante per il paziente. Si cerca poi di capire quali vantaggi porti al paziente, ad esempio impedirgli di fare qualcosa che vive inconsciamente come negativo o di trovarsi in una situazione che lo mette a disagio. Il paziente deve porre l'attenzione sul rapporto tra ciò che sta provando e la manifestazione della malattia, per esempio sensi di colpa, rabbia o senso di oppressione. Infine si cerca di individuare la fase della malattia: se è in fase acuta o in fase remissiva, in cui la persona ha già iniziato a prendere coscienza del messaggio contenuto nella malattia.

Questo tipo di indagine può non essere facile, soprattutto se la persona ha dei forti blocchi energetici e se la causa profonda della malattia è un evento particolarmente doloroso. Quando qualcosa provoca un forte dolore a livello emozionale tendiamo a rimuoverla, a ignorarla, a ricacciarla nella parte più profonda di noi, che è anche la meno

accessibile. Riuscire a vedere questa parte, guardare l'evento o il trauma che ha causato questo blocco profondo apre nuovi scenari di guarigione. Anche solo prendere consapevolezza di un fatto senza necessariamente affrontarlo in modo attivo può portare a un miglioramento. A volte basta infatti comprendere il messaggio perché il corpo ritrovi il suo equilibrio.

Facciamo un esempio. Quando lavoravo in erboristeria avevo conosciuto una donna particolarmente sensibile e timida che aveva un problema singolare: una fastidiosa infiammazione alla lingua che le procurava forti dolori tutte le volte che parlava. Aveva fatto varie visite mediche ed esami senza scoprire la causa e si stava convincendo di avere un male incurabile. I rimedi a cui ricorreva le davano solo un temporaneo sollievo, ma non risolvevano il problema. Un giorno le chiesi che lavoro faceva e se aveva subito qualche trauma in concomitanza con la comparsa dei sintomi. Dopo un primo momento di perplessità mi disse che lavorava in un call-center, che ultimamente la situazione sul lavoro era molto tesa e che andava al lavoro con sempre più difficoltà. Avrebbe voluto lasciare il lavoro ma aveva paura di non trovarne un altro, perché non aveva fiducia nelle proprie capacità. Inoltre, faceva fatica a esprimere a colleghi e familiari il suo

problema. Improvvisamente si mise a piangere. Mi disse che sentiva come se si fosse aperta una breccia nel suo cuore e tutte le emozioni trattenute fino a quel momento avessero trovato una via d'uscita per erompere con violenza. In quel preciso istante capì che la sua malattia aveva un significato: forse il corpo aveva cercato di farle capire che doveva iniziare a parlare con se stessa, avere più fiducia nelle proprie capacità e non avere paura di dire agli altri che cosa provava. Il sintomo dell'infiammazione alla lingua presentava il vantaggio di impedirle di comunicare realmente, ma nello stesso tempo era un invito a fermarsi e concedersi del tempo per riflettere, per non andare incontro a qualcosa di più grave. Il suo corpo era preoccupato per lei e aveva trovato il modo di comunicarglielo. Le consigliai di essere riconoscente al corpo per l'aiuto che cercava di darle e mi congratulai per il coraggio che aveva avuto di guardare dentro il suo cuore.

Prendere coscienza delle nostre paure profonde è molto importante: è come spostare la tenda della finestra per guardare oltre. A volte abbiamo così paura di affrontare alcune situazioni che andiamo avanti cercando di fare il maggior numero di cose per non fermarci. Cerchiamo in continuazione cose da fare per essere sempre impegnati e avere così un alibi perfetto

per non addentrarci nel disagio, per non prenderne coscienza. Da giovane, la mia principale difficoltà nelle relazioni era affrontare la fine del rapporto, soprattutto quando ero io a volerlo chiudere. Andavo avanti per mesi come se tutto fosse normale, continuando a fare tantissime cose assieme al mio compagno e portando avanti il rapporto in modo superficiale, procrastinando la decisione che andava presa. Avvertivo che qualcosa non andava, ma non volevo fermarmi ad ascoltare e cercavo di riempire le mie giornate per non sentire il dolore. Tutto questo fino al momento in cui iniziavano dei forti dolori allo stomaco, delle vere e proprie coliche, e riuscivo a tamponare il dolore solo accovacciandomi e prendendo un forte antidolorifico.

Il dolore mi impediva di uscire con il mio compagno (aspetto vantaggioso del sintomo), mi impediva di mangiare e digerire bene. Compresi più tardi che il messaggio era quello di nutrirmi di relazioni “buone” per me, di non accettare situazioni “indigeste” perché causavano una vera intossicazione del mio corpo, della mia mente e del mio spirito. Appena prendevo coscienza del messaggio iniziavo ad accusare meno dolore e poco dopo ero pronta a porre fine alla relazione (l’attenuarsi del dolore indica che stiamo andando nella giusta dire-

zione, il corpo smette di inviarcì il segnale e a poco a poco tutto torna nella normalità).

Grazie alle mie personali esperienze e a quelle delle persone che ho avuto la fortuna di conoscere lavorando in erboristeria ho sviluppato la ferma convinzione che il corpo non mente mai e che ognuno è in grado, affidandosi all'intuito, di comprenderne il linguaggio, poiché parla con una lingua antica: quella dei simboli. È una cosa affascinante e a mio avviso rassicurante. Infatti, a differenza di alcune persone che ritengono che questa visione della malattia colpevolizzi il malato, penso che sia un modo per responsabilizzarlo e aiutarlo a prendere in mano la propria vita. Sapere che la malattia non è una sfortuna, ma un messaggio d'amore del nostro corpo, è molto rassicurante!

A volte mi sento dire che ho sviluppato questa visione poiché non ho mai avuto malattie gravi. Ogni volta rispondo che forse non le ho avute proprio perché ho sviluppato questa visione e ho imparato a riconoscere i segnali del corpo. Prima di arrivare a una patologia grave il corpo manda sempre segnali più deboli, a volte piccoli disturbi che ignoriamo o mettiamo a tacere con i farmaci. Possiamo immaginare il corpo come un bimbo che non parla ancora bene la nostra lingua e che per

comunicare un disagio si mette a fare i capricci. Se pensiamo che siano soltanto capricci, se li ignoriamo o li soffochiamo, invece di cercare di capire quello che il corpo vuole dirci realmente, non facciamo che accrescere il disagio. Il nostro corpo è così: vuole comunicare con noi e lo fa con il suo linguaggio, un linguaggio atavico fatto di simboli e di immagini a noi familiari. Per prestare attenzione al corpo dobbiamo essere consapevoli delle emozioni che sorgono in ogni momento, essere profondamente in contatto con noi stessi, presenti nel qui e ora senza, però, farci ossessionare dall'attenzione al nostro corpo. Essere attenti e sensibili a ciò che stiamo sperimentando deve essere un processo naturale, spontaneo e perfino piacevole, ma se non riusciamo subito non dobbiamo sentirci sconfitti o in ansia. Forse questa non è la nostra strada o forse dobbiamo concederci più tempo per imparare a comunicare con il nostro corpo e con la nostra sfera emozionale.