

# The Healing Attitude

Scopri il significato dei tuoi sintomi e abbraccia la guarigione

Copyright © 2022 Monica Canducci  
Cover design: Marco Baldazzi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta con qualsiasi mezzo, grafico, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, registrazioni o qualsiasi sistema di recupero delle informazioni senza il permesso scritto dell'autore, tranne nel caso di brevi citazioni incorporate in articoli critici e recensioni.

[www.monica-canducci.com](http://www.monica-canducci.com)

A causa della natura dinamica di Internet, qualsiasi indirizzo web o link contenuto in questo libro potrebbe essere cambiato dopo la pubblicazione e potrebbe non essere più valido.

Le opinioni espresse in questo lavoro sono esclusivamente quelle dell'autrice.  
L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici o prescrive l'uso di qualsiasi tecnica come forma di trattamento per problemi fisici, emotivi o medici senza il consiglio di un professionista (ad esempio un medico), direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è solo quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca di benessere emotivo e spirituale. Nel caso in cui usiate qualsiasi informazione contenuta in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto costituzionale, l'autrice non si assume alcuna responsabilità per le vostre azioni.

Barrie, Gennaio 2022

# Introduzione

Dopo tanti anni trascorsi a lavorare per sostenere le persone nei loro processi di guarigione, e molti di più investiti a esplorare l'affascinante mondo della guarigione da molteplici punti di vista, mi sono finalmente sentita sospinta a condividere il mio viaggio. Ecco perché state leggendo questo libro.

Non mi piace definirmi *guaritrice*. Preferisco definirmi insegnante, consulente, formatrice, facilitatrice, artista, o comunque come qualcosa di diverso da "guaritrice" perché alcune persone pensano al guaritore come a qualcuno che guarisce magicamente gli altri da qualsiasi cosa semplicemente toccandoli o pregando per loro, e io non appartengo a quella tipologia.

Di me posso dire che aiuto le persone a riconnettersi alle loro risorse interiori, intrinseche, naturali e nascoste, per sostenerle nei loro processi di guarigione. Sono stata iniziata ad un percorso di guarigione. Ho ricevuto quella che si definisce *trasmissione di guarigione*. Ma non è questo l'argomento principale di questo libro.

Questo non è un libro specificamente sulla guarigione spirituale e nemmeno sulla guarigione in termini generali. È un libro che tratta soprattutto dei denominatori comuni che ho osservato nella maggior parte delle persone che sono state in grado di guarire, recuperare notevolmente, o affrontare funzionalmente i sintomi dovuti a malattie cosiddette incurabili, o a malattie considerate croniche (me compresa), indipendentemente da un "credo" specifico.

Sono nata nel 1965. Ero una bambina piuttosto sana, ma nella mia adolescenza sono diventata una collezione ambulante di sintomi vari dovuti a cause differenti. Mi ci è voluto un po' di tempo per capire che potevo assumermi la responsabilità del mio stato psicologico e fisico, e anche della mia guarigione. Il mio innato amore per la conoscenza di qualsiasi tipo - dalla medicina e psicologia occidentale ai percorsi di guarigione "alternativi" e alla spiritualità - mi ha aiutata a sviluppare un atteggiamento costruttivo.

Un passo alla volta, ho imparato ad attingere alle mie risorse intrinseche e ho osservato la remissione spontanea di diversi tipi di sintomi dovuti a differenti cause. Ciò mi ha resa ancora più curiosa di procedere su questo percorso.

Quindi, sia che voi soffriate di sintomi dovuti a malattie o lesioni, sia che stiate lavorando per facilitare e sostenere i processi di guarigione di altre persone, questo libro può aiutarvi a connettere alcuni punti, e vi offre alcuni suggerimenti e strumenti facili e pratici per potenziare e facilitare il processo di guarigione vostro o dei vostri clienti e pazienti.

Potete leggere questo libro e trovare ispirazione indipendentemente dalle vostre convinzioni, credenze o orientamenti, perché non tratta di un metodo o di un percorso specifico. Tratta dell'atteggiamento che sostiene la guarigione e il benessere, qualunque sia il percorso che si vuole intraprendere.

In altre parole, qualsiasi percorso scegliate per prendervi cura di voi, sia che crediate in approcci olistici e alternativi, o nella medicina allopatica, sia che crediate in un mondo

spirituale o che vi definiate atei - è il vostro atteggiamento verso il processo che può fare la differenza.

Nel mio ruolo di insegnante, praticante di diverse discipline e consulente, non interferisco mai con le scelte dei miei clienti o allievi. Ognuno di noi ha una storia diversa e un background diverso. Posso occasionalmente suggerire l'apertura a esplorare modalità differenti per raggiungere il risultato desiderato e invitare le persone a sfidare le loro convinzioni quando vedo che c'è una mancanza di conoscenza pratica, ma questo è tutto - ed è sufficiente.

Incoraggio sempre tutti a essere aperti alla conoscenza, perché più sappiamo di noi stessi e del modo in cui opera il nostro sistema mente-corpo, più possiamo sostenere il nostro processo di guarigione dall'interno. Non giudico mai un metodo o un approccio "migliore" di un altro a priori. Tutto deve essere esplorato e sperimentato perché ciò che può funzionare per qualcuno potrebbe non funzionare per qualcun altro. Siamo tutti diversi e dobbiamo riconoscere le nostre differenze per scoprire ciò che ci può essere utile in uno specifico momento e contesto.

Questo è il motivo per cui non sono una fan del "*questo è l'unico - o il migliore - modo per guarire*". Ci sono molti modi, molte strade, molti strumenti, molti percorsi.

La guarigione non riguarda il "solo ed unico" percorso specifico, né soltanto la nostra scelta di strumenti. È il nostro atteggiamento che fa la differenza, indipendentemente dai mezzi che scegliamo.

Questo libro tratta esattamente di questo.

Quindi, sia che siate interessati alla guarigione da una prospettiva strettamente scientifica o da un punto di vista spirituale, sono sicura che troverete qualche ispirazione.

Il libro è diviso in tre parti.

### **Prima Parte**

In questa parte, sarete condotti attraverso un viaggio in tre capitoli sull'importanza di riconnetterci alle nostre risorse interiori e al nostro *vero sé* per trovare la nostra "medicina interiore" e la nostra intrinseca fonte di benessere.

Condividerò con voi ciò che mi ha portato a definire *the healing attitude*, ovvero *l'atteggiamento di guarigione*, sia da un punto di vista scientifico sia spirituale, e sarete introdotti a una delle straordinarie guaritrici che mi ha trasmesso i doni di guarigione in modo che io potessi trasmettere quei doni a mia volta.

Poi vi presenterò Chirone, il *guaritore ferito*, da un punto di vista mitologico e simbolico.

### **Seconda Parte**

Nella Seconda Parte ho riorganizzato alcuni dei concetti espressi nella Prima Parte per guidarvi attraverso una descrizione dei passi fondamentali e più importanti verso la costruzione, la pratica e l'espressione dell'*atteggiamento di guarigione*. Troverete otto capitoli, uno per ogni lettera della parola HEALING (guarigione in inglese), più un capitolo sull'ATTITUDE (attitudine o atteggiamento), volti a darvi strumenti, suggerimenti e ispirazioni. Il nostro cervello ama imparare per strati, ed è per questo che troverete alcuni concetti espressi più di una volta in questo libro. Vi aiuterà a integrare e incorporare, o incarnare, le informazioni a un livello più profondo.

### **Terza Parte**

Questa parte ha lo scopo di sostenere praticamente il vostro viaggio di guarigione, o il vostro lavoro per aiutare gli altri nel loro percorso di guarigione.

In questa parte, troverete maggiori dettagli sulla mia iniziazione alla via della guarigione: come è successo e dove mi ha portato. Poi troverete alcuni miti legati alla guarigione, simboli, ispirazioni e strumenti pratici che integrano la scienza moderna e la conoscenza antica che appartiene a sentieri tradizionali spirituali e di guarigione.

Nella terza parte troverete anche un link che conduce ad uno "spazio sicuro" - un'area segreta del mio sito web in cui troverete altre risorse.

Per accedere a questo spazio non avrete bisogno di registrarvi o iscrivervi a qualcosa. Non avete bisogno di una password. Non avete nemmeno bisogno di iscrivervi dandomi il vostro indirizzo e-mail e quindi non sarete disturbati da newsletter indesiderate.

Avete bisogno solo di quell'unico link, e nient'altro, per accedere agli strumenti di supporto al vostro viaggio di guarigione, che includono:

- meditazioni audio
- meditazioni e attivazioni tramite video
- healing art (alcune foto di miei dipinti basati sulla geometria sacra) per aiutarvi a creare stati interiori che promuovono e facilitano i processi di guarigione e recupero.

Potreste notare che alcune parti di questo libro si fanno leggere tutte d'un fiato, e altre parti vanno prese a piccole dosi. Potreste anche percepire che avete bisogno di leggere tutto il libro o parti di esso più di una volta, perché vi sembra di trovare qualcosa di nuovo ogni volta che lo leggete. Questo succede quando un libro risuona profondamente - nel senso che la sua lettura predispone ad una trasformazione benefica.

Un'ultima cosa: vivo in Canada da diversi anni, e ho scritto questo libro in inglese, traducendolo in italiano solo in un secondo momento. Nella traduzione in italiano ho mantenuto il titolo originale, così come alcuni riferimenti all'etimologia di specifiche parole in inglese, perché altrimenti avrei dovuto modificare l'impostazione e il contenuto stesso del libro.

Che il viaggio abbia inizio!

# PRIMA PARTE

# 1. Sulla Via Della Guarigione

Come ci sono molti percorsi spirituali - progettati per individui che differiscono per bisogni, struttura mente-corpo, educazione, eredità, ascendenza e obiettivi - così ci sono molti percorsi che portano alla guarigione. Ognuno di noi può esplorare e trovare il meglio per sé.

Ecco un esempio molto semplice: non si può costringere una ballerina classica a gareggiare in un incontro di boxe, o viceversa - costringere un pugile a partecipare a un concorso di danza classica. Non avrebbe senso. Come si può essere costruiti per un'arte, o uno sport, o un'area di competenza, così si può essere inclini verso un certo approccio alla guarigione, e non verso un altro.

Ecco perché non ho intenzione di discutere il percorso che avete scelto (o sceglierete) per procedere verso la guarigione. Voglio darvi alcuni spunti sull'atteggiamento che facilita la guarigione, alla luce delle recenti scoperte sulle interconnessioni tra pensieri, emozioni e stato del corpo, tenendo conto anche di un punto di vista "spirituale" - o relativo alla coscienza.

Che crediate o meno in una dimensione spirituale, penso che in questo libro troverete qualcosa di utile, forse anche un po' provocatorio - semplicemente per invitarvi a guardare alla guarigione da un punto di vista diverso.

La guarigione è un viaggio, o un percorso in sé, più che una semplice destinazione. Può essere il viaggio più affascinante ed emozionante alla scoperta di una dimensione più profonda, più ampia, più elevata del nostro sé. È un viaggio verso l'integrazione e la completezza, costellato di gioielli - i nostri sintomi. Ogni sintomo può essere inteso come uno spunto o una indicazione sulla mappa che ci conduce al tesoro nascosto: il nostro sé *reale*.

Potrei anche dire che la guarigione non è solo un viaggio, o un percorso, o un atteggiamento: è anche una sorta di mentalità.

In inglese, come sostantivo, *healing* significa *guarigione*, ovvero il processo di rendere la salute o diventare di nuovo sani: the gift of healing, il dono della guarigione.

Come aggettivo, *healing* significa *che guarisce* o che porta a guarire, terapeutico, che conduce alla guarigione: a healing experience, un'esperienza che guarisce.

*The healing attitude* è qualcosa che possiamo sviluppare per sostenere qualsiasi processo di guarigione, ed è parte di una *mentalità di guarigione* che può aiutarci a trasformare qualsiasi sfida che riguarda la salute (o anche la vita in generale) in un'opportunità per scoprire qualcosa di nuovo su noi stessi e sul nostro rapporto con il mondo che ci circonda.

Ma - giusto per chiarire - questo libro non riguarda il pensiero positivo. Non tratta di "*tutto accade per una ragione*", e non tratta di "*è il mio/tuo karma*". Soprattutto, non tratta di "*se non puoi guarire è perché non stai lavorando abbastanza su di te*". Ci sono molte trappole e luoghi comuni in cui possiamo cadere quando si parla di guarigione. La mia intenzione è di evitare queste trappole e di condividere ciò che ho trovato efficace sia per me sia per le persone di diverse età e convinzioni con cui ho lavorato in più di 20 anni di pratica.

Ho un solido background scientifico e sono una ricercatrice nel campo delle pratiche di guarigione di tutto il mondo. Mi sento una donna Rinascimentale che ama collegare i punti tra la scienza, l'arte, le discipline umanistiche e la spiritualità. Nel mio percorso di vita sono stata

benedetta dall'incontro con persone straordinarie che si dedicavano alla guarigione degli altri, dalle quali ho imparato molto sulla guarigione, la compassione e l'apertura mentale.

Il mio lavoro per sostenere la guarigione è molto creativo. Può includere e integrare diversi approcci e metodi, a seconda delle credenze e dell'orientamento delle persone che si rivolgono a me. Sono molto flessibile e posso adattare il mio lavoro facilmente, attingendo sia dalla mia esperienza nel campo del lavoro sul corpo, delle neuroscienze, della riabilitazione, del movimento, sia dalle mie esperienze accanto a guaritori, uomini e donne di medicina, sciamani e insegnanti spirituali di diverse tradizioni.

Qualunque sia l'approccio o i metodi che integro, guardo sempre al quadro generale, cioè al singolo individuo nel suo contesto di vita, che include le sue relazioni e l'ambiente in cui vive.

Quella che definisco *the healing attitude* riguarda il riconoscimento di ogni individuo nella sua unicità, compresa la sua storia e il suo background, il modo in cui elabora le sue emozioni e i suoi sentimenti, il modo in cui guarda a se stesso o se stessa, e altro ancora.

Ogni individuo è un mondo, ed è per questo che non esiste un solo percorso di guarigione: c'è un percorso per ognuno di noi perché siamo tutti diversi.

Questo è il motivo per cui il mio lavoro si concentra sull'aiutare le persone a trovare il *loro* percorso - un percorso che rispetti la loro unicità e che le porti a svelare ed esprimere la loro interezza.

Ma anche se ogni percorso è unico, ci sono fattori comuni che mi sento chiamata a condividere in questo libro, in modo da raggiungere, aiutare e sostenere il maggior numero di persone possibile.

## **Il Significato Di Guarigione**

Da un punto di vista etimologico, *healing* viene da *holy*, sacro, e *whole*, intero, integro, intatto, completo. Quindi potremmo riferirci alla guarigione come al ripristinare l'integrità, e quindi "tornare" ad uno stato di integrità e completezza. Ma se lo intendessimo solo da una prospettiva fisica, sarebbe riduttivo.

La guarigione in realtà non coinvolge solo il mero aspetto fisico del nostro essere.

Se il nostro corpo è lo strumento sacro, prezioso e unico attraverso il quale possiamo intraprendere qualsiasi viaggio di guarigione, sarebbe davvero riduttivo pensare ai termini *integrità* e *integrazione* come a *essere tutto intero o intatto* riferendosi solo al nostro corpo fisico.

Che dire allora di cicatrici, fratture e interventi chirurgici? E della rimozione di organi o parti del corpo?

*Integro* si riferisce all'integrazione, il processo per raggiungere la completezza. È il processo di riconoscere, padroneggiare e manifestare, o esprimere, la nostra interezza in armonia con il mondo che ci circonda.

Questo è qualcosa di più che sopprimere un sintomo. Significa anche intraprendere un viaggio di auto-scoperta e auto-conoscenza, che ci porta a capire ed esprimere chi siamo veramente,

al di là di qualsiasi condizionamento dovuto alle nostre esperienze precedenti, all'educazione che abbiamo ricevuto, e anche alle credenze che hanno modellato la nostra mente e il nostro corpo dalla nostra infanzia.

Le parole di maggior impatto che ho sentito da alcuni dei miei clienti che stavano lottando con diversi tipi di sintomi - dalla fatica cronica alle lesioni cerebrali - si riferivano al considerare i loro sintomi e problemi come la "benedizione" (alcuni di loro hanno anche detto "calcio nel ...") di cui avevano bisogno per fare un salto verso il loro risveglio.

Vi assicuro che quando udite una signora di 70 anni che si sta ancora riprendendo dopo un ictus e un massivo danno cerebrale dire *"questo ictus è stato una benedizione. Ho capito che non mi conoscevo affatto. Prima vivevo come uno zombie, facendo le stesse cose ogni giorno. Quello che sto scoprendo ora è entusiasmante. Sento che finalmente, in questo momento, mi sto risvegliando e sto diventando un vero essere umano"* potreste sentirvi davvero stupiti.

Questa signora ha recuperato completamente le sue funzioni cognitive e motorie, tra l'altro, nonostante una diagnosi senza speranza, secondo la quale non aveva alcuna possibilità di recuperare. Quando mi ha detto quello che ho citato sopra, aveva ancora problemi di movimento e cognitivi da cui poi si è ripresa completamente. Credo che il suo atteggiamento abbia in qualche modo fatto la differenza. E non era nemmeno una "credente". Ha semplicemente accettato di dover passare attraverso il processo senza resistenza e senza aspettative - e molto probabilmente questo ha supportato la sua guarigione.

Ho sentito parole molto simili da persone che hanno affrontato (o rifiutato) la chemioterapia, o sono passate attraverso trapianti, o procedure chirurgiche molto invasive, così come le ho sentite da persone che soffrono di cosiddette malattie croniche. Il loro viaggio di guarigione e di integrazione è passato attraverso sfide notevoli, ma la loro vita e la qualità della loro vita è migliorata. In alcuni casi, sono guariti completamente. In altri casi, dalla maggior parte o solo da alcuni dei sintomi che le affliggevano.

Ma tutte queste persone sono state in grado di trasformare le loro sfide in qualcosa di utile e persino gratificante - e continuano a percepire che la loro malattia è stata una svolta inestimabile verso la scoperta e l'espressione di sé stesse.

Per loro, l'accettazione della perdita di una parte del corpo o di una funzione è stata una spinta costruttiva per esplorare, prendere coscienza ed esprimere le loro risorse nascoste e insospettite.

Da ciò a cui ho assistito, ho osservato che in alcuni casi il *sacrificio* (che significa letteralmente *l'atto di rendere sacro*) di una parte o funzione del corpo fisico è stato concomitante con il raggiungimento di una più profonda comprensione e consapevolezza delle risorse intrinseche - di solito simbolicamente connesse con quella parte o funzione del corpo - che altrimenti sarebbero rimaste nascoste.

In altre parole, mentre affrontiamo la malattia, i sintomi, l'intervento chirurgico o qualsiasi cosa che metta alla prova la nostra salute, possiamo giocare il ruolo di vittima passiva delle circostanze, investendo tempo ed energia nel chiederci *"perché è successo a me?"* e continuando a lamentarci, alimentando il nostro dolore e la nostra rabbia molto più a lungo di quanto ne avremmo bisogno per elaborare la nostra perdita in modo sano. Oppure possiamo assumerci la responsabilità di imparare qualcosa di più su noi stessi e sulla nostra capacità di recuperare, affrontare o gestire il processo - anche se il processo potrebbe portarci alla morte.

C'è sempre qualcosa da imparare su noi stessi. Mentre si affrontano problemi potenzialmente pericolosi per la vita, non è facile accettare che il risultato finale potrebbe essere una "guarigione" che porta alla fine di questa vita fisica. Eppure potrebbe accadere anche questo.

Il fatto divertente è che di solito dimentichiamo che la morte potrebbe sorprenderci in qualsiasi istante della nostra vita per centinaia di motivi, e nemmeno per il motivo che ci preoccupa, riguardante le nostre malattie o i nostri sintomi. Ci sono molte occasioni e opportunità per morire, oltre a quelle legate strettamente alla nostra salute (vi ho detto fin dall'inizio che sarò un po' provocatoria... ma vi prometto che vi intratterò anche con un po' di divertimento perché l'umorismo è di grande aiuto per la guarigione). Allora perché dovremmo preoccuparci dei sintomi?

Per chiarire ulteriormente, questo non è un libro sulla guarigione intesa come semplice scomparsa di tutti i sintomi, perché questo sarebbe come dire "*solo chi non ha sintomi è completo e in qualche modo degno*". Ho anche notato che più siamo attaccati a un risultato, più è probabile che ci allontaniamo dal processo che potrebbe condurci alla guarigione.

Parte della *healing attitude*, o *atteggiamento di guarigione*, consiste nel fidarsi del processo) o percorso) senza attaccarsi a un risultato specifico, perché quell'attaccamento potrebbe paradossalmente allontanarci dalla guarigione.

Sì, possiamo fidarci del percorso e anche delle nostre intrinseche risorse interiori di guarigione - e intraprendere le azioni e i passi necessari per sostenere noi stessi attraverso il viaggio.

In questa prospettiva, è importante smettere di giudicare ciò che ci sta succedendo in termini di giusto e sbagliato, o buono e cattivo, o benedizione e punizione, altrimenti continuiamo ad alimentare un dualismo che può creare molta confusione quando parliamo di guarigione.

Possiamo invece introdurre il concetto di *funzionale* e *non funzionale*, allontanandoci dal giudizio e abbracciando l'osservazione e il riconoscimento di ciò che ci può sostenere invece di creare ostacoli al nostro processo di guarigione.

Non possiamo fingere che tutto stia andando meravigliosamente quando non ci sentiamo bene. Non dobbiamo fingere che stiamo andando alla grande quando non siamo in forma, o quando ci sentiamo soli e provati dal dolore.

Quindi questo non è nemmeno un libro sul "*fake it until you make it - fingi finché non ce la fai*", anche se - come operatrice che usa anche l'ipnosi tra le varie tecniche - vi insegnerò qualcosa sull'*"imagine it until you feel it - immaginalo o ricordalo finché non lo percepisci"*. L'uso dei ricordi e delle immagini mentali può essere potente per sostenere e promuovere la guarigione e il benessere generale. Continuate a leggere fino alla fine e troverai risorse su questo.

La guarigione inizia sempre con il riconoscimento e l'accettazione del nostro punto di partenza. Il nostro stato fisico. I nostri sentimenti. I nostri pensieri. Le nostre emozioni - comprese le nostre paure e preoccupazioni.

Senza questo riconoscimento e accettazione, non possiamo andare avanti.

Allora la guarigione diventa anche trovare un nuovo equilibrio e riconnetterci al nostro vero sé. Si tratta di scoprire le connessioni illuminanti tra i nostri pensieri, emozioni, sentimenti, la struttura del nostro corpo e la sua natura, l'ambiente in cui viviamo, e anche la Natura stessa - che è ciò a cui il nostro corpo appartiene e di cui è fatto.

La guarigione consiste nell'imparare a sentire, ascoltare e comprendere i messaggi del nostro corpo, ed esprimere la nostra natura intrinseca e unica.

È un processo molto più ricco del semplice *sbarazzarsi dei sintomi*. Più facciamo passi verso l'auto-scoperta e la conoscenza di noi stessi, più il nostro corpo può collaborare, trovando un nuovo equilibrio e sorprendendoci con veri e propri miracoli. Ho assistito a molti casi di remissione spontanea dei sintomi anche in casi di malattie o situazioni gravi (incluso il mio caso). Ho notato che tutte le persone che hanno sperimentato la remissione spontanea dei loro sintomi stavano praticando, spontaneamente o con l'aiuto e il sostegno proveniente dalla mia esperienza e competenza, quello che ho chiamato *the healing attitude*, l'atteggiamento di guarigione.

Perché è importante distaccarsi dalle aspettative, e concentrarsi sulla guarigione come processo invece che come obiettivo? Perché sembra più funzionale concentrarsi sulla scoperta di sé stessi invece che sulla semplice scomparsa dei sintomi?

C'è più di una risposta. Ma ho notato che quando continuiamo a pensare alla guarigione come all'assenza o alla scomparsa dei sintomi, continuiamo anche ad alimentare la nostra frustrazione (che deriva dall'aspettativa), o un eccesso di auto-giudizio che emergono ogni volta che i nostri sintomi compaiono. Potremmo anche pensare che non siamo in grado di guarire.

Se siete appassionati della legge di attrazione, potreste anche pensare in termini di essere (o non essere) in grado di *attrarre* la guarigione, o di *manifestare* la guarigione.

E questo potrebbe non essere funzionale.

In altre parole, potremmo consapevolmente o inconsapevolmente esercitare una pressione inutile su noi stessi.

Infatti, il nostro sistema (sto parlando del nostro sistema nervoso come punto di intersezione che collega la nostra mente, corpo, coscienza, anima, ecc.) ha bisogno di essere rassicurato innanzi tutto, per poter recuperare. Ogni sfida viene percepita come una potenziale minaccia, e per attingere alle nostre risorse di guarigione più profonde dobbiamo prima sperimentare la rassicurazione - e questo è un concetto che esploreremo più in profondità nei capitoli seguenti. Quindi, se continuiamo a sfidare il nostro sistema esercitando pressione con aspettative varie, potremmo sabotare il processo, o il percorso.

## **Cambio Di Paradigma**

Quante volte ho sentito qualcuno dire "*c'è ancora qualcosa che non ho capito, altrimenti sarei guarito e mi sarei liberato dei miei sintomi*". Forse è vero, ma forse no. Non è solo (o non è sempre) questione di "capire".

È vero che molto spesso il nostro corpo mette in atto e manifesta sotto forma di sintomi alcune dinamiche appartenenti alla sfera emotiva - dinamiche e conflitti di cui non siamo nemmeno consapevoli. Il disagio emotivo e gli eventi traumatici possono essere letteralmente tradotti dal nostro corpo e trasformati in sintomi.

Così, invece di incolparsi o giudicarsi per qualcosa che si pensa di aver fatto o non fatto, capito o non capito, o per "*non essere capaci di guarire*", o per "*meritare*" o "*non meritare*" la guarigione, si può invece abbracciare un cambio di paradigma.

Cambiare paradigma in questo caso significa iniziare a pensare che la guarigione è soprattutto un atteggiamento, una mentalità, un viaggio volto a svelare, riconoscere ed esprimere la nostra vera natura e il nostro sé *reale*.

Abbiamo bisogno di questo cambio di paradigma. Altrimenti continueremo a cercare di sopprimere i sintomi, credendo che la guarigione stia nella scomparsa dei sintomi, cosa che ci permetterà di tornare alla nostra vita normale - la vita che vivevamo prima della manifestazione dei nostri problemi di salute: la vita a cui eravamo abituati, come se nulla fosse successo.

Il “ritorno alla normalità” non fa parte dell'*atteggiamento di guarigione*. È solo un tentativo di tornare in una zona di comfort dalla quale i nostri sintomi hanno cercato disperatamente di tirarci (o spingerci) fuori.

A volte i sintomi sono una *mise en scène*, vale a dire che il nostro corpo mette in scena, ovvero mette in atto ed esprime i nostri conflitti emotivi, che ne siamo consapevoli o no.

Altre volte sono l'espressione di uno squilibrio dovuto allo stress, all'angoscia e al sentirsi sopraffatti dai tanti compiti e doveri che siamo chiamati a svolgere. C'è ancora poca consapevolezza di come la disregolazione delle funzioni del nostro sistema nervoso autonomo possa portarci a una moltitudine di sintomi, sia a livello fisico sia a livello mentale.

C'è una verità che dobbiamo accettare: il nostro stile di vita non è progettato per il nostro corpo - o, se preferite, il nostro corpo non è progettato per il nostro stile di vita. La nostra società è basata sullo sfruttamento. Abbiamo perso il contatto con la Natura e il suo ritmo, dimenticando che il nostro corpo è parte della Natura, e le sue impostazioni sono progettate per mantenere un certo ritmo, se vogliamo mantenere l'equilibrio. Continuiamo ad alimentare l'illusione che l'umanità sia in grado di piegare la Natura e sfruttarla come se non ne facessimo parte.

Ci comportiamo come se fossimo al di sopra e al di là della Natura. Il nostro modello di società è basato sullo sfruttamento e sull'emergenza. Non guardiamo il quadro generale, ci precipitiamo soltanto a cercare di aggiustare le cose quando si sono già rotte - a causa della nostra irresponsabilità e incompetenza nel prenderci cura di quelle determinate cose. Abbiamo bisogno di - e vogliamo continuare a - ‘funzionare’ per rientrare nella scatola rappresentata dal nostro modello di società. Così cerchiamo di sfuggire al dolore e ai sintomi, e dimentichiamo che il dolore e i sintomi sono solo la spia che ci avverte di qualcosa che non funziona più in profondità.

Il nostro corpo è il custode di incredibili risorse di guarigione. Il nostro corpo è progettato per mantenere quell'equilibrio chiamato *omeostasi*, la tendenza verso un equilibrio relativamente stabile tra elementi interdipendenti, che garantisce la condizione di funzionamento ottimale per tutto l'organismo.

Ma per mantenere questo equilibrio, i nostri bisogni - soprattutto di riposo e di cura di sé - devono essere rispettati, e il nostro stile di vita frenetico che non concede riposo, purtroppo, non aiuta.

In altre parole, a volte non siamo in grado di trovare il nostro percorso di guarigione perché non siamo in grado di trovare l'equilibrio di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare o per ripristinare la sua funzionalità.

Non è funzionale passare il tempo a rimproverarci perché non siamo in grado di guarire. Non è funzionale passare il tempo incolpando il mondo (la nostra famiglia, la società, il sistema, ecc...) come causa del nostro disagio e delle nostre malattie.

Mantenere un atteggiamento colpevolizzante e giudicante è praticamente una perdita di tempo e di energia.

Ho una mentalità molto costruttiva. Prima di fare qualcosa, o mentre faccio qualcosa, mi chiedo: qual è il beneficio che posso ottenere da questo?

C'è un'enorme differenza tra accusare o incolpare qualcuno (il più delle volte noi stessi) o qualcosa, e invece osservare, notare o riconoscere se e come quel qualcuno o qualcosa possa aver influenzato il nostro equilibrio corpo-mente. Mentre incolpare e giudicare non è di alcuna utilità, osservare, constatare e riconoscere ci aiuta a compiere azioni funzionali per ottenere un cambiamento che sia costruttivo e desiderabile.

Possiamo assumerci la responsabilità delle nostre scelte, azioni e reazioni senza accusare, e possiamo osservare, notare e riconoscere senza giudicare. Non riesco a trovare alcun beneficio nel giudicare, accusare o incolpare qualcosa - ma posso trovare benefici nell'osservare, riconoscere e constatare, per promuovere la consapevolezza.

Malattie, dolori e sintomi scomodi o limitanti non sono punizioni. Forse potremmo considerarli come segni di un disagio più profondo o come avvertimenti, o lamentele provenienti dalla profondità del nostro corpo e del nostro essere - o dal nostro *vero sé* che potrebbe sentirsi troppo ristretto e limitato nel ruolo che stiamo giocando nel mondo.

E se considerassimo la guarigione come un *lavoro in corso* verso un costante aggiornamento della nostra consapevolezza e coscienza? E se i sintomi che abbiamo sperimentato andassero e venissero per un po' di tempo, e poi un giorno sparissero per sempre? Oppure... e se i sintomi fossero la cura stessa?

Questa ipotesi ci porta oltre il concetto di guarigione come semplice scomparsa dei sintomi - oltre l'aspettativa che potremmo consapevolmente o inconsapevolmente nutrire: essere liberi dai sintomi.

Possiamo aspirare ad ottenere molto più di questo.

E se i sintomi fossero segnali volti a mostrarci la strada verso una nuova versione di noi stessi, più consapevole, funzionale e migliorata? E se, grazie ai nostri sintomi, potessimo imparare a funzionare al meglio a tutti i livelli (mentale, emotivo, fisico, e anche a livello delle nostre relazioni), per poi valutare se i nostri sintomi sono ancora utili?

E se potessimo trasformare i nostri sintomi in mentori, tutori e consiglieri che ci aiutano a funzionare al meglio e ad esprimere le parti migliori di noi stessi?

Torniamo al significato della parola guarigione in inglese, *healing*, che ha origine da *whole*, intero, in latino *integer*, portandoci di nuovo all'integrazione. All'inizio di questo capitolo ho già scritto che integro si riferisce all'integrazione, il processo di diventare completi. L'integrazione è il processo di riconoscere, padroneggiare e manifestare la nostra completezza in armonia con il mondo che ci circonda. Questa completezza, o interezza, si riferisce al nostro intero essere e significa l'espressione completa del nostro pieno potenziale in armonia con il mondo circostante.

Integrazione significa diventare consapevoli di tutte le nostre risorse e armonizzarle tutte, compresi i nostri talenti, abilità, passioni (in altre parole ciò che ci caratterizza, che amiamo e padroneggiamo) al fine di esprimere noi stessi pienamente - nutrendoci in armonia con il mondo che ci circonda.

Questo può richiedere un po' di tempo. A volte abbiamo bisogno di cambiare scenario per sostenere il processo e procedere sul sentiero. Ma vi assicuro che è un viaggio affascinante verso la conoscenza di sé, l'individuazione e l'auto-realizzazione.

La guarigione è un viaggio che ci porta a scoprire chi siamo, armonizzando tutti gli aspetti della nostra personalità, compresa la nostra *ombra* - o lato oscuro - per distillare il meglio da noi stessi e dalla nostra vita.

## **Sulle Malattie Croniche**

Viviamo nell'era delle malattie croniche.

Vivevo ancora in Italia (mi sono trasferita in Canada nel 2012) quando ho iniziato a lavorare con diverse donne con diagnosi di fibromialgia. Alcune di loro seguivano i miei gruppi, altre lavoravano con me individualmente.

Molto presto mi dissero che da quando avevano iniziato a lavorare con me, dopo pochi incontri, i loro sintomi erano spariti o drasticamente diminuiti. Erano incredule, ma il miglioramento era un dato, nonostante il fatto che all'epoca non esistesse una cura (almeno nella zona in cui vivevo e lavoravo) per questo problema.

Più recentemente, mi è capitato di iniziare a soffrire di sintomi di sindrome da fatica cronica/encefalomielite mialgica a causa di due infezioni virali e altre cause sommate a queste. Ma ho rifiutato l'etichetta relativa alla malattia, e ho continuato a dire a me stessa e agli altri che soffrivo dei sintomi di quella sindrome.

Per me, questo ha fatto un'enorme differenza, perché se comincio a identificarmi con qualcuno che è malato, o con una determinata malattia, questo mi fa sentire come se quella malattia facesse parte della mia identità.

Quando invece mi dico, o dico, che soffro di certi sintomi, sento che quei sintomi possono risolversi (e andarsene...) con la stessa facilità con cui si sono manifestati.

Per me, la differenza tra definirmi, ad esempio, epilettica, o dire che soffro dei sintomi dell'epilessia, e quindi etichettarmi come epilettico o no, fa una differenza enorme (in realtà ha fatto una differenza enorme, e vi dirò di più sull'argomento nel prossimo capitolo).

La tentazione di accettare un'etichetta e iniziare a identificarci con un gruppo di persone che soffrono della stessa malattia, o dello stesso problema, può essere fortemente attraente. Sono d'accordo che il non sentirsi soli, o sapere che non si è gli unici a soffrire di certi sintomi può aiutarci a sentirci sostenuti e riconosciuti per quello che stiamo vivendo. Ricordo ancora come, quando ho iniziato a leggere post e articoli riguardanti i sintomi di cui soffrivo, o scritti da persone che soffrivano degli stessi sintomi che io stavo scomodamente sperimentando, mi sono sentita sollevata perché sapevo di non essere sola.

È sempre bello sentirsi parte di una comunità, ma a volte anche questo può diventare un'altra zona di comfort, o un'altra trappola, perché possiamo iniziare a costruire inconsciamente un'identità basata sulla malattia o sul problema che stiamo sperimentando.

Di fatto, i nostri sintomi possono metterci sulla strada più appropriata per scoprire finalmente chi siamo veramente, e quindi possono aiutarci a trovare la nostra identità al di là di ciò che credevamo che fosse.

I sintomi possono essere informazioni, messaggi, e persino la cura stessa per altri tipi di squilibri che prima erano invisibili ai nostri occhi - come prendersi più cura degli altri che di noi stessi, o fare troppo invece di ascoltare noi stessi, o continuare a fingere di essere diversi da quello che siamo solo perché non conosciamo noi stessi abbastanza per definire chi siamo veramente.

Dal 2009, la vita mi ha portato tre volte a un bivio, attraverso lezioni piuttosto dure che riguardavano la mia salute. In tutti e tre i casi avrei potuto iniziare a considerarmi ammalata, o menomata, oppure accettare i sintomi come un'opportunità per approfondire la conoscenza di me stessa, praticare *the healing attitude* ovvero l'atteggiamento di guarigione, e trasformare le mie sfide in opportunità per trovare ed esprimere le mie risorse nascoste e vivere una vita più completa. Ho scelto il percorso dell'*atteggiamento di guarigione*, e questo ha portato la maggior parte dei sintomi alla remissione (con alcuni divertenti effetti collaterali che vi racconterò più avanti).

Ho scritto questo libro per condividere con tutti coloro che sono interessati o coinvolti in percorsi di guarigione gli strumenti che mi hanno aiutata e che hanno aiutato molte altre persone.

Che siate alla ricerca di un percorso di guarigione per voi stessi o per sostenere gli altri, ricordate che non siete soli. Spero sinceramente che il mio tentativo di condividere *l'atteggiamento di guarigione* attraverso questo libro possa aiutarvi a trovare strategie pratiche e a creare una *mentalità volta alla guarigione* utile a voi e ai vostri clienti e pazienti.

E ora...procediamo.