

NATURAL

N. 129 mensile - marzo 2014 - 2 euro

style

CIBO

**LA DIETA CHE PIACE
AL TUO DNA**
PER DIMAGRIRE
SENZA FATICA

SAPORI TROPICALI
PAPAYA, MANGO & CO.
PORTA IN TAVOLA
UN TOCCO SENSUALE

BEAUTY

RIGENERA IL CORPO
CON I TESORI DEL
MEDITERRANEO

MODA

ELEGANTE IN JEANS
COMODA, SEXY
E GLAMOUR
ANCHE IN CITTÀ

ENERGY

**ASCOLTATI
E MEDITA**
LA TUA VITA
INIZIERÀ
UN NUOVO
PERCORSO

TU E LUI
FINO A CHE
PUNTO È GIUSTO
ESSERE SINCERI

EMOZIONI
TUTTE LE TRACCE
CHE LASCIANO
SUL NOSTRO
CORPO

LAVORI GREEN

**BUTTATI NEL
BIOLOGICO**
TANTE IDEE
PER COMINCIARE

Keira Knightley

MIO MARITO MI HA
INSEGNATO A ESSERE
LEGGERA E FELICE

(e a infischiarvene degli altri)



CAIRO EDITORE

NON PUOI NASCONDERE LE TUE EMOZIONI IL CORPO LE SVELA

Da bambina ti sei sentita abbandonata? Le spalle tendono a incurvarsi e ne risente la colonna. Hai subito ingiustizie o tradimenti? Potresti avere problemi di peso e affaticare il fegato. Le ferite che ci portiamo dentro si manifestano attraverso disturbi fisici e lati particolari del carattere. Una counselor ci spiega quali e come superarli

DI
ANTONELLA
FIORI

L Il nostro volto, il nostro corpo, il nostro organismo sono indissolubilmente legati alla nostra psiche. Ma sappiamo leggere i segnali che ci inviano? Cosa significa dire che la rabbia accende il viso, l'invidia infuoca le tempie, l'ansia stringe il petto, il panico immobilizza gli arti e la paura fa tremare le ginocchia? Una volta si pensava che tutto questo nascesse dal cuore. Oggi sappiamo che è il cervello a far risuonare una data regione del nostro corpo e che noi ne prendiamo coscienza in un secondo momento, affermando di sentire questo e quello. Come spiega il neuroscienziato Edoardo Boncinelli, «il cervello cosciente, cioè la corteccia cerebrale, distingue e filtra le emozioni, ma queste si sono mosse da parti profonde del nostro cervello e sono rimbalzate alla corteccia passando per il corpo». Più semplicemente, se la psiche è turbata da qualche circostanza esterna, questo si riflette sul fisico.

LE CINQUE FERITE EMOZIONALI

Virna Tagliaro, counselor integrale olistico, a questo proposito ha elaborato un metodo che parte dall'analisi delle "ferite emozionali" che si riflettono sul nostro ►



SUPERA BLOCCHI E FERITE CON LA BIODANZA

Fame nervosa, mal di stomaco e altri malesseri che hanno una base psichica o emotiva si possono curare anche a tempo di musica. È l'obiettivo della biodanza, disciplina ideata da Rolando Toro, psicologo, poeta e antropologo cileno, che sfrutta il suono e il movimento per superare blocchi e disagi. Aiuta a scoprire i propri ritmi naturali e ad assecondarli, per fronteggiare meglio lo stress e l'ansia. Insegna ad accettarsi, ad avere maggiore confidenza con il proprio corpo, incoraggia a esprimersi e a entrare in relazione con gli altri. Non ci sono passi fissi, ma movimenti spontanei su brani musicali selezionati, che favoriscono la libera espressione motoria. Info: www.prospettivafluida.it

CINQUE MASCHERE CHE CI PROTEGGONO DAL DOLORE

A parlare per prima di ferite emozionali è stata Lise Bourbeau, filosofa e fondatrice del centro Écoute Ton Corps (ascolta il tuo corpo). Nel suo libro *Le 5 ferite e come guarirle* (Amrita edizioni) spiega che ingiustizia, tradimento, umiliazione, rifiuto e abbandono sono alla base di problemi fisici e psichici. Ognuna di tali ferite spinge infatti a adottare una *maschera*, cioè un insieme di comportamenti che ci impediscono di rivivere la sofferenza, ma che limitano le nostre potenzialità.

IL CASO CLINICO: NOTTAMBULO PER NON SENTIRSI SOLO

È il nostro corpo a rivelare la nostra ferita primaria. Un esempio? La counselor Virna Tagliaro racconta di una madre che si lamentava del figlio di 17 anni, che la sera stava sempre attaccato a play station e telefonino, non voleva mai andare a letto e la mattina si addormentava sui banchi di scuola.

«Il ragazzo era sempre piegato, con le spalle chiuse, tipica ferita da abbandono. Dorme sui banchi, ho spiegato alla madre, perché lì, con i suoi amici, è tranquillo e si rilassa. A casa, invece, vive l'andare a dormire la sera come la fine dell'esistenza. Per migliorare salute, equilibrio psicofisico, relazioni e lavoro dobbiamo lavorare a 360 gradi. E per farlo ci vuole un lavoro incessante su di sé, che parta proprio dalla consapevolezza di ciò che siamo e manifestiamo».

organismo. «Si tratta» spiega, «di esperienze che, sin da piccoli, ci creano una sofferenza particolare, che lascia un imprinting, una "registrazione", sul nostro corpo e sul nostro volto. L'essere umano subisce queste ferite da quando viene concepito fino ai primi anni di vita, e spesso queste ferite si tramandano dalle generazioni precedenti».

Le ferite emozionali sono riassumibili in cinque danni: ingiustizia, tradimento, umiliazione, rifiuto e abbandono. Spalle strette o larghe, corpo grasso o magro, dolori al fegato o allo stomaco, problemi di postura sarebbero quindi segnali che tracciano la nostra mappa emozionale. Eccone i dettagli, secondo Virna Tagliaro.

L'INGIUSTIZIA

Una persona che vive una ferita di ingiustizia, per esempio, tenderà ad avere le spalle e il corpo rigidi, perché si tratta di un danno che si esprime in un portamento molto teso. Per quel che riguarda l'interno, l'organo bersaglio sarà il fegato. Esteriormente piuttosto equilibrata, una persona che ha subito una ferita di questo tipo è sempre gentile e attenta a tutto, ma in realtà sarà portata ad accumulare molta rabbia senza esprimerla. Come si dice: si mangerà il fegato.

Vedremo questa persona darsi molto da fare per gli altri, impegnarsi per aiutare i più deboli. Mentre dal punto di vista professionale corrispondono a questo profilo i leader: ottimi datori di lavoro e grandissimi lavoratori, che vivono il divertimento come una perdita di tempo.

IL TRADIMENTO

Se alla base della ferita di ingiustizia c'è la rabbia repressa, diverso è il modo di esternare il proprio danno in chi vive una ferita da tradimento.

La differenza è che mentre chi ha subito una ferita di ingiustizia macina questa rabbia dentro, chi vive il tradimento la manifesta e la riversa addosso agli altri. In pratica, stiamo parlando del tipico personaggio che fa la scenata alla napoletana. I suoi problemi di salute non riguardano fegato e stomaco, ma piuttosto il torace. Come figura ha il petto all'infuori, la vita stretta, le spalle importanti, e ha problemi alla vescica biliare e all'intestino crasso.

L'UMILIAZIONE

Si cova rabbia quando si subisce una ferita da umiliazione. La persona, in questo caso, è come se ripettesse di continuo: "Io non valgo, mi va tutto male, ma tanto la mia vita è sempre così".

In pratica, si sente sempre in colpa, "da meno", e cerca di prendere il suo posto nel mondo attraverso il volume che occupa. L'aspetto esterno sarà goffo, impacciato, in sovrappeso, mentre dal punto di vista professionale sarà un grande lavoratore, che accetta anche gli sgarbi e non si fa rispettare. L'accumulo di rabbia lo sfoga mangiando. È quello che "manda giù tutto" e ha problemi di reni, milza e pancreas.

IL RIFIUTO

Molto diversa, rispetto alla gestione della rabbia, è la persona che vive una ferita di rifiuto e abbandono. Ha un corpo magrissimo, da anoressica o senza armonia. Non si sente amata e non riesce ad amare. Gli organi bersaglio sono quelli sessuali, anche perché la persona non ama il contatto fisico.

Si tratta di qualcuno che si chiede: cosa ci faccio a questo mondo? Dal punto di vista professionale lo vediamo molto dedito a lavorare da solo, il tipico topo da biblioteca, che spera che nessuno si accorga di lui. È una ferita molto lesiva, capita per esempio nei casi in cui la mamma si accorge di essere incinta in un momento in cui non vuole avere figli. Questo è qualcosa che passa al bambino, che sin da prima di nascere non si sente accettato.

L'ABBANDONO

Se chi vive una ferita di rifiuto preferisce la solitudine, chi invece ha vissuto l'abbandono non riesce mai a stare completamente solo. È una persona che nella vita, se fa qualcosa, la fa sempre in mezzo agli altri. Al contrario del topo da biblioteca, sarà molto brava nelle pubbliche relazioni. Dal punto di vista somatico, a farne le spese è soprattutto la colonna vertebrale: le spalle sono cadenti, la schiena sempre incurvata, glutei e seno sono flaccidi. Attenzione anche alle pieghe laterali della bocca, che tendono all'ingiù. ▀