

IL CORPO IN ANSIA

di Matteo Dellaborra

La medicina olistica considera l'uomo come un insieme di corpo, mente e spirito che si influenzano reciprocamente. Il sintomo fisico è visto come un blocco di energia, che si verifica quando abbiamo una tensione a livello emotivo. Il sintomo d'altro canto è un segnale importante perché ci fornisce contemporaneamente delle informazioni che servono a guarire: indica in modo visibile nel corpo quello che ci stiamo facendo "dentro". Per leggere un sintomo analizziamo il risultato della tensione e vediamo cosa vuole comunicarci e scopriremo qual è il modo di essere disequilibrato che abbiamo adottato. Tuttavia la tensione che ha causato una certa patologia può manifestarsi in diversi aspetti e può essere generata da più di una motivazione.

Secondo la visione olistica nel nostro corpo esistono sette chakra che fungono da "centrali energetiche"; la loro funzionalità è influenzata dalle decisioni che prendiamo in sintonia con il nostro essere più profondo. Ogni chakra sovrintende particolari organi e aspetti della nostra emotività. Quando ci sono dei conflitti questi vengono manifestati sotto forma di sintomi fisici attraverso il sistema nervoso e quello endocrino.

Anche la medicina tradizionale sostiene che il corpo, per poter mantenere l'equilibrio di numerose funzioni di fronte ai molteplici stimoli dell'ambiente, si serve del sistema nervoso autonomo, in particolare del sistema limbico che ha la funzione di attivare e manifestare le emozioni. Dunque a ogni emozione non corrisponde solo una reazione affettiva e comportamentale ma anche una risposta da parte degli organi del corpo mediata dal sistema nervoso autonomo.

Ecco quindi perché in concomitanza con l'angoscia e il terrore riferiti da chi soffre di attacchi di panico, oppure con lo stato di tensione diffuso e persistente di chi presenta ansia generalizzata, si manifestano anche sintomi "apparentemente" solo corporei come palpitazioni, nodo in gola, crisi d'asma, tremori, vertigini, formicolii alle mani e ai piedi, difficoltà digestive fino a gastriti e colon irritabile, ulcera duodenale...

Secondo l'interpretazione energetica la persona che soffre di ansia vive con una costante sensazione di essere minacciata da un pericolo imminente che però non è supportata da dati di realtà. Questo timore generico è in relazione con la tematica della sicurezza, quindi con il primo Chakra. Ad esso fanno riferimento le aree della coscienza relative a fiducia, e sopravvivenza ma anche la relazione con tutto quello che in genere costituisce sicurezza: il denaro, una casa, il lavoro. Concerne anche, in senso più ampio, la sicurezza che abbiamo in noi stessi. La tensione al Primo Chakra, è vissuta generalmente come un filtro percettivo d'insicurezza: se questa aumenta sentiamo paura e se siamo sottoposti ancora a più tensione, questa diventa panico che in caso estremo sperimentiamo come una vera e propria minaccia alla nostra sopravvivenza. L'individuo si sente bersagliato alle fondamenta della sua sicurezza in modo brutale e improvviso. Il primo chakra è coinvolto anche negli aspetti di faticabilità,

difficoltà di concentrazione e memorizzazione, che si manifestano nell'ansia, per quanto riguarda l'essere ben presenti e con radici solide. Spesso vi è anche associata una tensione al terzo chakra quando la persona tenta di sopperire all'insicurezza con un controllo da parte della razionalità eccessivo, come avviene nel disturbo ossessivo-compulsivo. Il terzo chakra rappresenta la libertà di essere pienamente noi stessi e quando funziona in modo equilibrato non abbiamo bisogno di controllare tutto.

Ancora una volta un'interpretazione più globale ci aiuta a curare non solamente il sintomo più evidente e fastidioso ma capire quali dinamiche interiori possono essere alla base di disturbi organici.