

Prendersi la Responsabilità della propria Salute

di Silvia Miclavez

Non sempre ci rendiamo conto dei **meccanismi che influenzano in modo determinante il nostro comportamento a livello mentale, emotivo, sessuale e fisico**: un'idea, un'emozione, un "abuso" o un ideale di performance sessuale, una dieta o una disciplina possono prendere il sopravvento sul nostro buon senso, **rendendoci schiavi** in modo più o meno sottile, più o meno consapevole delle nostre convinzioni. Dando troppa importanza ed energia ad una parte a scapito delle altre, deferiamo il nostro potere e la fiducia nella nostra capacità di autoregolamentazione interna a quelli che così diventano i nostri tiranni - non importa se interni o esterni, introiettati o proiettati.

Molto diversa è la situazione quando osiamo **fare più affidamento sulle nostre capacità di autoregolamentazione, percezione e guarigione interiori**: tramite uno stato di centratura e apertura a 360 gradi, **possiamo così riconoscere il gioco delle parti** e ciò che è bello e buono per noi, secondo l'obiettivo che più ci sta a cuore in un dato momento. L'idea dell'esplorazione delle 4 componenti fondamentali dell'essere umano – mentale, emotiva, sessuale e fisica – l'ho presa dai libri di Alejandro Jodorowsky e Marianne Costa, *Metagenealogia - La famiglia, un tesoro e un tranello* e *La Via dei Tarocchi*, entrambi delle edizioni Feltrinelli, che consiglio caldamente a chiunque sia interessato ad approfondire la conoscenza di Sé. Sembra che Jodorowsky, pur non avendo mai citato il lavoro con le Costellazioni, sia arrivato a tante mie stesse considerazioni, pur differendo nella metodologia.

Nel mio lavoro trovo importante poter **allineare corpo, sensazioni, emozioni e mente** in modo tale da poter ripristinare nell'individuo la sua integrità all'interno dei vari sistemi di appartenenza, tra cui i più importanti – come ho scritto nel mio libro *Una Vita più Vera* - sono il sistema della *famiglia d'origine*, il sistema della *famiglia creata tramite i partner*, il sistema *lavorativo* e il sistema *individuale*. **Tutti noi siamo in continuo movimento e continuamente interconnessi**, spesso in conflitto tra di noi e all'interno di noi stessi. Ritrovare e mantenere **l'armonia tra le parti, secondo una visione d'insieme capace di integrarle, è di fondamentale importanza per la nostra salute - ovvero la nostra integrità**. Le bugie eclatanti trasmesse tramite la propaganda e il lavaggio del cervello da parte dei vari organi di potere (educativi, religiosi, sanitari, sociali, istituzionali, famigliari, scientifici, medici, politici, commerciali, divulgativi, ecc.) che tramite idee preconcepite e pregiudizi ridicolizzano e condannano la libera ricerca ed il libero sentire, possono essere molto pericolose per **la nostra salute** mentale, emotiva, sessuale e fisica, che **si basa sulla capacità individuale di distinguere ciò che è buono o dannoso per noi e per la nostra evoluzione**, oltre che **sulla nostra capacità di rimediare** ad eventuali danni o lesioni di percorso.

Molto interessanti a questo proposito sono **il senso di colpa e di innocenza**, che condizionano così fortemente il nostro comportamento, che vale la pena prenderli in seria considerazione se vogliamo riconoscere i vari trabocchetti di percorso nella nostra evoluzione. Ognuno di noi penso sappia *quanto male si stia quando ci assalgono i sensi di colpa e di vergogna*: se sono costanti o troppo forti, questi ci portano a nascondere certe parti di noi e a perdere la fiducia in noi stessi, a rimuovere con il tempo queste parti e a creare una struttura fittizia che diventa quello che potremmo chiamare **il nostro ego**, sempre in competizione e **pronto a criticare** negli altri quello che non sopportiamo in noi stessi, **provando anche un gran sollievo nel farlo**. *Ci sentiamo invece innocenti* se sentiamo di rispettare i valori e soddisfare le aspettative di chi abbiamo riconosciuto come una autorità, ma questo non ci soddisfa quasi mai pienamente: *primo*, perché spesso queste aspettative sono in conflitto con il nostro sentire più profondo, che proviene dalla nostra essenza, *secondo*, perché siamo in continuo movimento e rinnovamento. Finché non riconosciamo la nostra propria autorevolezza e agiamo in sintonia con essa, il conflitto rimane profondo. Questa perlomeno è la tesi del mio libro, *Una Vita più Vera*. Quello che ho imparato, per diretta esperienza e tanti sbagli, è che dobbiamo trovare il nostro centro, la nostra Essenza più vera e vitale e stare continuamente all'erta per non cadere nei **vari trabocchetti della "coscienza"**, che, in linea con le definizioni che ho appreso da Bert Hellinger, non è la voce di Dio, o perlomeno non di quel dio o principio o essenza universale che unisce tutte le cose secondo delle leggi che nemmeno gli scienziati più geniali hanno ancora scoperto. La coscienza in questo senso non è da confondere con la consapevolezza, in quanto include anche l'inconscio. **Con la coscienza pulita si commettono i crimini più gravi**, si sono fatte e si fanno ancora le crociate contro gli infedeli, si trova sempre un capo espiatorio, mentre da un altro lato ci sono **quelli che**, per una diversa forma di arroganza, **credono di essere i responsabili di tutto e quindi in colpa per cose che neanche conoscono o per cose che hanno commesso gli altri**. *Ci sono dunque tante coscienze e altrettanti sensi di colpa e innocenza* e sta a noi esplorare da dove provengano. Per questo trovo che **il lavoro con le costellazioni sia uno strumento ideale per scoprirlo, se vogliamo evolverci riconoscendo la relatività dei vari ruoli**, riconoscendo i nostri punti deboli e i nostri punti forti in relazione a determinati contesti, riconoscendo anche che quello che è buono per me potrebbe non esserlo per te, che il perdono può essere una altissima forma di ipocrisia se non prende in considerazione i sentimenti e le componenti più profonde che collegano "vittima" e "aggressore" e che *tutto è molto relativo a seconda dal punto di vista dal quale guardiamo e percepiamo la realtà*.

Trovare quel centro vuoto all'interno di noi stessi, pienamente connessi e curiosi di esplorare l'universo in cui viviamo, è un'arte che ci permette di essere più amorevoli, più fluidi, sani e rispettosi di quelli che hanno tutte le risposte pronte e giudicano dall'alto della loro torre fatta di idee fisse, copiate e non digerite, pieni di rancore per chi non li segue e non obbedisce loro. **Se ascolti te stesso** puoi scoprire tante voci, tante contraddizioni, fare tanti sbagli, ma **prima o poi riconoscerai il valore di cosa significhi regolarsi secondo il proprio sentire, secondo la propria essenza più vera, in cui ti senti veramente a casa**, in connessione con tutti...anche se in modo insolito. Allora, a livello mentale,

riconoscerai che non sei tu le tue idee, sentirai la valenza che ogni frase, ogni idea, ogni costruito mentale ha sulle tue emozioni, sulla tua vitalità, sul tuo corpo, il posto di ogni parte nel suo insieme. A livello emotivo scoprirai l'importanza del tuo atteggiamento di base nei confronti del tutto, di cosa aumenta o diminuisce la tua vitalità in quel determinato momento e in quel determinato contesto, mentre il tuo corpo, con la sua pesantezza o leggerezza ti mostra quanto sei permeabile o meno a tutti questi influssi.

Tutti i tuoi *sintomi, problemi e le malattie e la vicinanza della morte* possono portarti sull'orlo dell'abisso, dove forse riconosci la necessità di una trasformazione, dopo la quale non sei più lo stesso, ma forse, se va bene, **più vicino a ciò che conta veramente**. E se scopri i messaggi di quei sintomi o ciò che ti mancava, forse anche ritrovi una gioia più profonda e **la tua responsabilità nel gestire la tua salute, entrando in connessione con il tutto da un punto di maggiore centratura**, trovando quindi anche gli aiuti professionali più in sintonia con te.