

5

Il massaggio antistress risveglia “il medico interno”

La malattia è sempre l'espressione di un disadattamento dell'organismo rispetto all'ambiente esterno, inteso non solo come ambiente climatico, ma anche familiare, lavorativo, affettivo, ecc.

E' compito di ogni essere umano, perciò, saper mediare le esigenze del proprio organismo con quelle dell'ambiente circostante al fine di mantenere quell'equilibrio che è l'espressione del benessere psicofisico.

La salute, quindi, è un bene che dobbiamo saper ricercare, continuamente, attraverso l'ascolto del nostro corpo e di quel suo particolare istinto di conservazione. Io chiamo questo istinto il nostro "medico interno". Sì, dentro ogni persona c'è un medico interno che ci può guidare alla salute e al benessere, sempre che lo istruiamo, aggiorniamo e ascoltiamo.

L'uomo moderno, sollecitato e distratto da un'infinità di stimoli esterni d'ogni tipo, perdendo il contatto con se stesso, ha perso il contatto con i suoi bisogni, e quindi anche con il suo “medico inteno”! Bersagliati come siamo da un eccesso di stimoli sensoriali e da sollecitazioni psico-affettive, ci siamo smarriti e abbiamo perso di vista una cosa importantissima per noi: il nostro corpo, la nostra salute. Il massaggio, distaccandoci dal mondo esterno, ci mette in contatto con il nostro mondo interno e con i suoi bisogni. E' come se la mano, durante il massaggio, ci guidasse in questo viaggio all'interno del nostro organismo e, amplificando la voce del nostro medico interno, passasse in rassegna tutti i nostri organi e ne interpretasse la sofferenza e le esigenze, per poter-

ci dare i suggerimenti più adeguati. Grazie al "viaggio dentro di noi" che il massaggio ci consente di fare, scopriamo che le disfunzioni e le malattie non rappresentano più qualcosa di negativo. Non vanno cioè considerate come dei nemici da combattere e distruggere con ogni mezzo, come fa la medicina tradizionale che usa e spesso abusa di farmaci e bisturi. In realtà, la malattia non solo non è nemica, ma diventa addirittura un'alleata, in quanto può portare chi lamenta qualche disturbo all'individuazione delle cause che l'hanno generata. E pertanto i segnali che ci provengono dal corpo non vanno eliminati e non devono essere affrontati col bisturi o occultati con i farmaci. Al contrario, devono potersi esprimere, affinché li possiamo ascoltare.

Ogni organo e ogni disturbo parla un suo linguaggio e tutti insieme parlano di noi: del nostro rapporto col cibo (cosa, quanto e come mangiamo), del nostro rapporto con la vita, il sesso, gli affetti, il lavoro, i pensieri. Parlano del nostro modo di essere e di rapportarci alle persone e alle cose; delle nostre paure, delle nostre ansie e debolezze. Il nostro corpo dunque parla di noi in ogni momento.

Se noi siamo il nostro corpo, il massaggio, dando voce al corpo, ne promuove l'ascolto interiore. Se il nostro corpo con tutti i suoi organi parla di noi e ci può riferire così tanto, dobbiamo ascoltarlo, perché ascoltandolo, possiamo imparare quali sono le cose positive che ci procurano piacere e quali quelle negative che ci causano dolore.

L'ascolto ci cambia e ci si mette nella condizione di rafforzare le cose piacevoli e nello stesso tempo di cambiare atteggiamento verso le cose che si ripercuotono negativamente su di noi. La malattia, quindi, in quanto portatrice di una necessità di cambiamento, è sempre positiva. E poiché cambiare vuol dire fare altre scelte e nuove esperienze, la malattia deve essere ascoltata come un segnale, che ci può arricchire e migliorare.

Quando il nostro "medico interno" si risveglia, anche se stiamo male non ci dobbiamo scoraggiare, perché ribaltando il nostro atteggiamento potremmo vivere l'altra faccia della medaglia, quella positiva. E poiché cambiare vuol dire fare altre scelte e nuove esperienze, la malattia deve essere ascoltata come segnale, che ci può arricchire e migliorare.

Quando il nostro "medico interno" si risveglia, anche se stiamo male non ci dobbiamo scoraggiare, perché ribaltando il nostro atteggiamento potremo vivere l'altra faccia della medaglia, quella positiva. Se ci convinciamo che nella malattia non c'è solo negatività, allora essa non sarà più solo motivo di sconforto, ma diventerà invece una guida verso la nostra saggezza e salvezza.

E' ben noto che il rapporto con la malattia, il vederne solo l'aspetto che nega la speranza, diventa più doloroso della malattia stessa: diventa, esso stesso, malattia. Non esiste perciò guarigione duratura senza cambiamento del nostro modo di pensare e di agire. Se speriamo che la nostra guarigione dipenda esclusivamente dal medico e dalle medicine, dal massaggio, dall'agopuntura o da qualsiasi altra terapia, senza l'intervento della nostra coscienza e dei nostri sforzi, sbagliamo. Nessuno potrà guarirci se noi, nella quotidianità, con le nostre scelte errate e i nostri pensieri negativi, sosteniamo e alimentiamo i nostri mali.

Nessuno potrà guarirci, se non risvegliamo il "medico che è dentro di noi", se ci ostiniamo ad andare avanti senza ascoltare i messaggi del corpo e della stessa malattia.