

VIVERE CON LE ALLERGIE

I MIEI EQUILIBRISMI

HOME ALLERGIE ▾ STARE BENE ▾ CHI SONO



Home > Stare bene > Libri > Capire per guarire di Martin Brofman

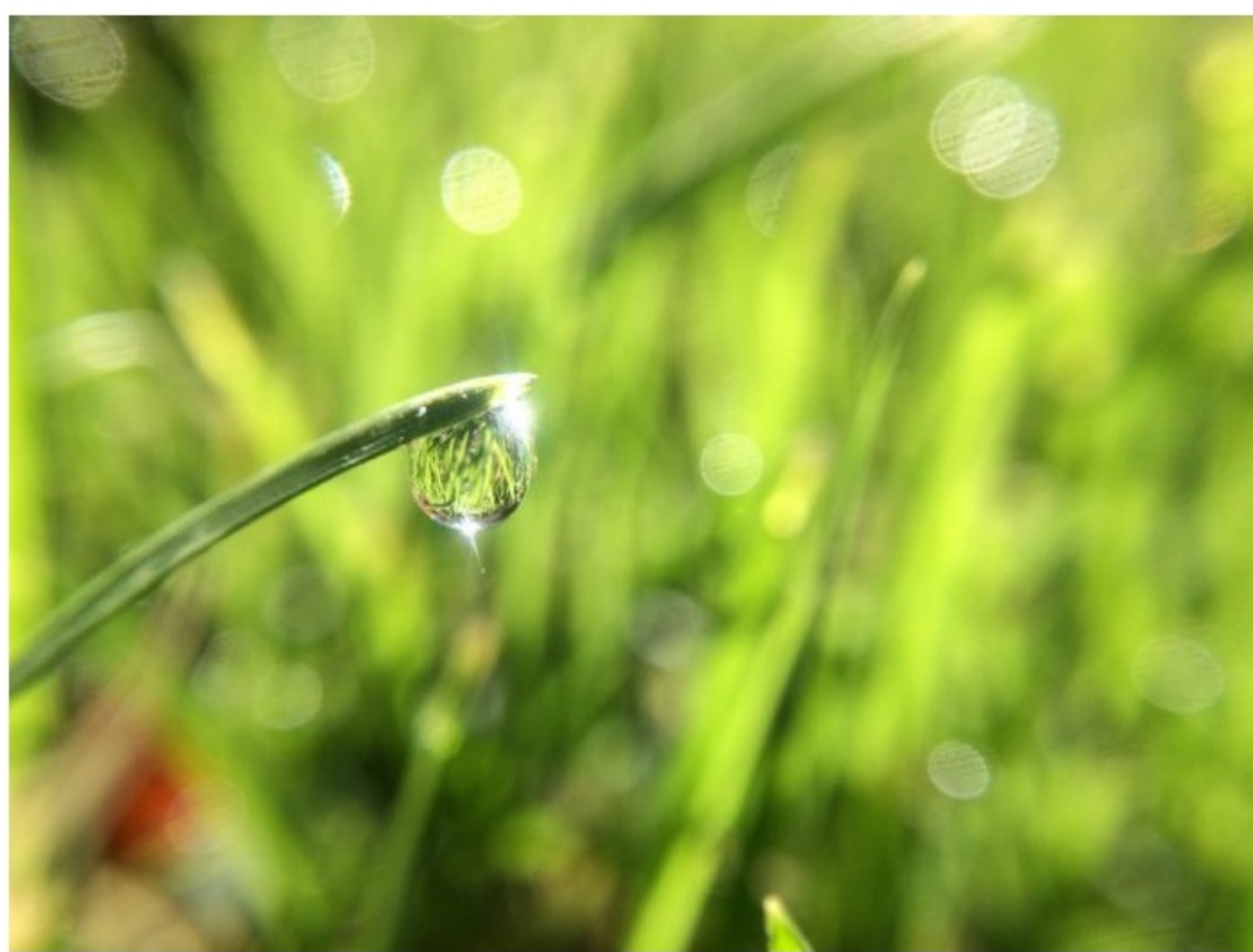
Stare bene Libri

Capire per guarire di Martin Brofman

17/05/2016

8 0

Share on Facebook Tweet on Twitter G+ Pinterest J'aime 2 Tweet



Ho scoperto il saggio di cui scrivo oggi da un po' perché mi aveva incuriosita la simmetria tra corpo fisico e non-fisico (che potete chiamare anima, coscienza...). Non a caso già in un suo precedente libro, l'autore aveva provato a spiegare le basi per leggere il corpo come una sorta di mappa della coscienza che lo permea. Martin Brofman ha studiato moltissimo e non mi pare, almeno dalle letture che ho fatto finora, che possa considerarsi un improvvisatore.

Capire per guarire, il linguaggio dei sintomi nel sistema corpo-specchio* le curatrici del saggio hanno voluto sintetizzare le teorie di Brofman (morto l'11 agosto 2014, un anno dopo aver terminato la stesura di questo libro) stilando un'opera di consultazione per capire come le cause interiori, le tensioni nella coscienza siano associate a vari sintomi e disturbi. Secondo Brofman, che l'ha sperimentato per primo con la sua malattia, *"il rilascio delle tensioni, e come attuare tale rilascio, è nelle mani della persona che ne fa esperienza"*.

La parte più interessante dal mio punto di vista è la prima dal titolo "Orientamento" che per chi, come me, è alle prime armi – e magari un po' scettico – rappresenta la base di partenza per comprendere le teorie di Brofman.

Tutto comincia con *"ok, sono allergica e adesso?"*. Il primo passo da compiere è tanto semplice quanto complicato da fare, perché è fondamentale accettarlo emotivamente (ne avevo già parlato in [un altro post](#)). Attenzione, però. **Accettazione non vuol dire disfattismo**. E' importante accettare la diagnosi medica, che riguarda la condizione del corpo fisico al momento in cui è stato esaminato dal punto di vista dei dottori. E' altrettanto importante capire che la prognosi, "la previsione" su dove i sintomi – nel mio caso le mie allergie – potrebbe portare, è un'opinione basata sulla diagnosi. Secondo Brofman le persone che lavorano con la propria coscienza (intesa in senso laico, sia ben inteso) è che, quando vi introduciamo certe immagini, le probabilità che tali immagini si manifestino nella realtà aumentano. In pratica, la paura che quella cosa accada è come una colla che si attacca a quell'immagine. Accettare la diagnosi da un punto di vista emotivo vuol dire lasciare andare la paura. E' così che si può focalizzare la propria attenzione su ciò che vorremmo accadesse. E' questo il punto fondamentale. Dopo di che si può decidere di seguire l'approccio medico tradizionale o meno, ma è la paura – quella colla appiccicosa – che dobbiamo cercare di dissolvere.

Brofman afferma che *"il sintomo non è un problema: è un sintomo del problema, un'indicazione dell'esistenza di qualcos'altro"*.

Arriviamo al dunque. Ogni sintomo fisico sarebbe associato a un particolare modo di essere, il quale modo di essere lo avremmo adottato come risultato delle decisioni prese in risposta agli eventi della nostra vita. C'è di più, secondo l'autore. Le decisioni prese, non importa a quale livello, possono essere cambiate ed è solo così che potremmo riuscire a rilasciare le nostre tensioni. **Qualcosa di simile** l'avevo già scritta tempo fa, anche non in questi termini.

Il processo di guarigione implica un processo di trasformazione, *"il rilascio di un modo di essere che non siamo davvero, e il ritorno a chi siamo davvero [...]"*

Di nuovo la premessa è piuttosto semplice, quanto complicata, da mettere in pratica. Visto che siamo noi a decidere che cosa pensare, che cosa provare e come rispondere a quello ci che ci succede. E' il modo in cui scegliamo di rispondere – perché c'è sempre una scelta – può lasciarci in equilibrio oppure no. *"Il sintomo o il disturbo parla un linguaggio, e questo linguaggio riflette l'idea che noi creiamo la nostra realtà."* In buona sostanza i sintomi contribuirebbero in modo positivo a farci capire chi siamo e come risponder alla vita che ci troviamo ad affrontare.

Il senso di colpa ci aspetta dietro l'angolo. – *Ma come, mi sarei scelta io le innumerevoli allergie che mi porto appresso da sempre?* No, secondo Brofman il disturbo ci serve per poterlo superare, perché siamo noi gli artefici della nostra realtà, accettandoci per quello che siamo veramente. Senza farsene una colpa.

Brofman è anche convinto che ognuno di noi possieda una guida interiore, una sorta di istinto naturale, che parlerebbe un linguaggio semplice: una osa ci fa star bene oppure non ci fa star bene. La mia domanda è allora: *cosa veramente mi fa sentire meglio? Sono capace di capirlo?*

Il sintomo – nel mio caso le allergie – è un meccanismo di comunicazione della parte più profonda di chi siamo che si manifesta.

Ogni persona ha un metodo che funziona per lei, per potersi ascoltare e per poter modificare il proprio approccio alla vita.

Serve coraggio e una voglia matta di conoscersi a fondo per ricercare il nostro equilibrio.

La seconda parte del saggio elenca in ordine alfabetico – e quindi facilmente consultabile – tantissimi sintomi e le presunte cause di disturbi. Presunte perché solo noi possiamo accertarlo.

Per concludere vi lascio la voce che trovate alla lettera A di Allergie.

"Le allergie sono sensibilità a sostanze normalmente innocue. E' l'effetto dell'allergia – la parte del corpo o la funzione colpita – che mostra quale chakra è coinvolto, e quale particolare sensibilità nella coscienza è stata attivata.

Se è il naso a essere colpito, la sensibilità è nel chakra radice, e perciò tale disturbo denota insicurezza nella coscienza della persona e tensione nelle sfere della coscienza associate al primo chakra: denaro, casa, lavoro e il senso di connessione con la propri madre.

Le allergie ai derivati del grano e e del latte indicano specificamente tensioni con la madre.

Se è il sistema di eliminazione a essere colpito, ad esempio con presenza di diarrea o stipsi, sono implicate tensioni riguardo denaro, casa, lavoro, madre.

Se i sintomi delle allergie sono sperimentati come tensioni del plesso solare, ciò può indicare rabbia o questioni irrisolte riguardanti potere, controllo o libertà.

Anche i problemi di pelle indicano tensioni nel plesso solare, tuttavia, in questo caso, è importante prendere in considerazione la parte del corpo colpita. Ad esempio, il volto potrebbe indicare sensibilità circa la propria immagine, come la persona sente di apparire davanti agli altri, o nel caso di presenza di acne come allergia visibile, la persona tiene potenziali partner a distanza a causa di sensibilità circa il fatto di essere libera o di essere sé stessa in relazioni personali o sessuali.

Allergie che colpiscono la respirazione indicano sensibilità nell'area dl chakra del cuore e nelle percezioni d'amore, mentre quelle che colpiscono la gola indicano sensibilità riguardanti la comunicazione o l'espressione di sé.

Le cefalee indicano questioni irrisolte relative al chakra della corona, che riflettono tensioni con il padre/l'autorità, e/o un senso di isolamento o separazione da qualcuno." (tratto da

Capire per guarire di Martin Brofman, a cura di marina Panatro e Tea Pecunia, Tea 2016).

Insomma nuovi orizzonti da esplorare per me.

*Link affiliato Amazon

Cos'è Vivere con le allergie?

Benvenuto. Mi chiamo Simonetta e in questo blog trovi la mia storia in compagnia delle allergie. Se pensi di essere allergico, la prima cosa da fare è di rivolgerti ad un medico. Solo un esperto può dirti se lo sei davvero oppure no. Le informazioni contenute in questo blog sono da intendersi NON sostitutive di terapie mediche. Per saperne di più leggi la pagina di benvenuto per conoscerci meglio. Se ti va di scrivermi la mia mail è vivereconleallergie@gmail.com

Newsletter

Tienimi aggiornato via email

Iscrivimi

Partecipa!

Questo blog nasce come un giardino d'inverno per **parlare insieme di allergie**. Affinché la chiacchierona del gruppo non sia sempre io - tra l'altro mi viene bene - sarei deliziata se mi lasciassi un commento. Sarebbe prezioso per me e per altri allergici come noi avere anche un tuo contributo. Grazie!

Post popolari



Allergie: la storia di Maddalena
Stare bene 26/05/2014



Dermatite allergica da contatto o DAC
Da contatto 19/05/2014



Vivere con le allergie: per saperne di più
Stare bene 02/06/2015



Rigenera le tue cellule
Libri 20/02/2014



Allergia al nichel e voglia di crème brûlée
Nichel 11/07/2014

