

Alberto Porro

*INTEGRAZIONE
BIOENERGETICA*

il livello emozionale

LA TEORIA



SCHEMA GENERALE SUI MECCANISMI DI ACQUISIZIONE DELLE INFORMAZIONI

COME SI STRUTTURA L'INFORMAZIONE NELL'ESSERE UMANO.

L'essere umano entra in relazione con il mondo esterno e con il proprio ambiente attraverso le percezioni sensoriali (olfatto, gusto, tatto, udito, vista), che egli elabora trasformandole in emozioni. Tale processo è fondamentale per la sopravvivenza: crea un "magazzino mnemonico elementare" che serve a regolare le risposte istintive, riconoscendo rapidamente e con facilità se un'informazione acquisita è negativa o positiva ed è favorevole o sfavorevole alla sopravvivenza.

Questi meccanismi automatici sono il prodotto della strutturazione delle informazioni che segue un percorso evolutivo identificabile fisicamente nella sovrapposizione dei tre cervelli riconosciuti da Mac Lean presenti nell'essere umano: dal *Tronco cerebrale* (Cervello rettiliano), hanno avuto origine prima il *Sistema Limbico* (Cervello mammaliano) e quindi le aree della *Corteccia* (il Cervello umano pensante).

Le basi di ogni comportamento hanno il loro fondamento nell'olfatto, gestito dal lobo olfattivo del **Cervello rettiliano**, che è l'organo attraverso il quale l'animale distingue ciò che è buono o cattivo, vitale o mortale.

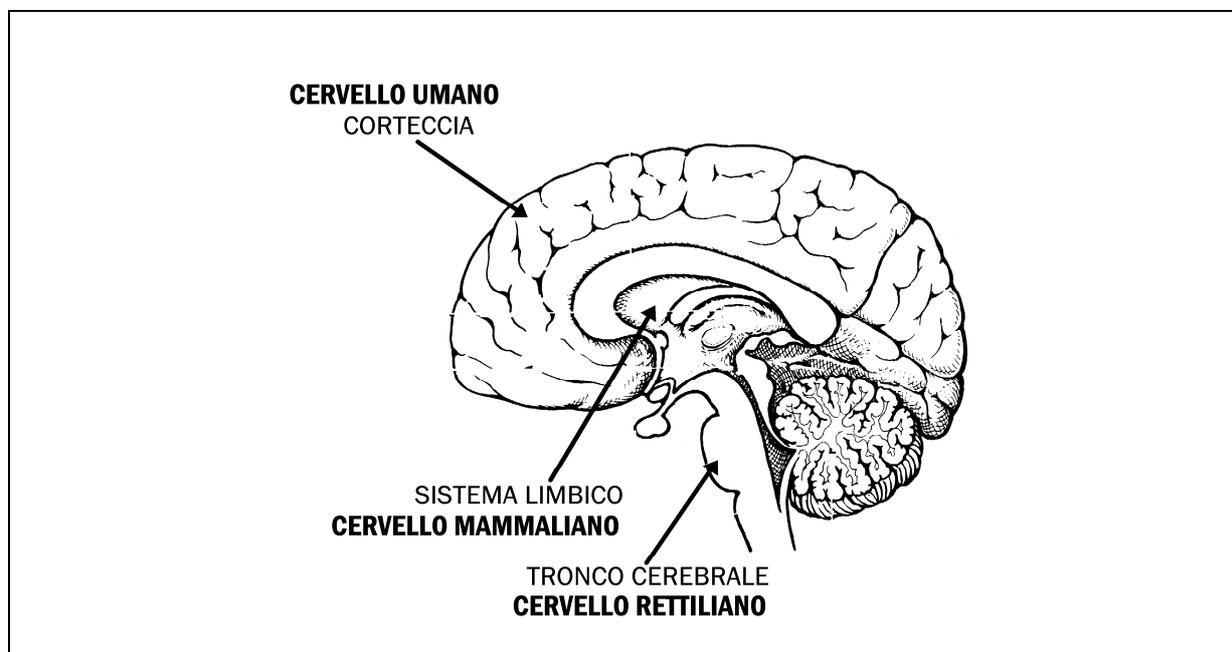
- I rettili attraverso l'odore innescano meccanismi di risposte automatiche, essenziali per la sopravvivenza, ma sempre ripetitive e monotone.
- Anche i mammiferi hanno l'elemento discriminante nell'olfatto, ma il loro comportamento è affatto differente. Infatti nella loro struttura cerebrale si osserva il progressivo svilupparsi di "centri emozionali" a partire dal lobo olfattivo. Questi, ingrandendosi progressivamente, danno origine ad elementi associati che prendono il nome di *Sistema Limbico* (dal latino *limbus*, «anello»), ovverosia il **Cervello mammaliano**. Le sue funzioni permettono l'apprendimento e la memoria, favorendo la flessibilità delle risposte. L'olfatto è ancora il senso discriminante, ma le connessioni fra bulbo olfattivo e Sistema Limbico hanno il compito di distinguere gli odori e "colorarli" emozionalmente, confrontandoli con quelli già percepiti in passato permettendo così di scegliere ciò che è più vantaggioso. Il centro di elaborazione di queste funzioni è il *rinencefalo*, elemento del sistema limbico, che è il nucleo da cui si sviluppò successivamente la Corteccia, il cervello pensante dei primati (le scimmie e l'uomo).

Osservando quello che succede ad un bambino dalla nascita si può facilmente verificare che inizialmente i circuiti neuronali cerebrali sono pochi ed in grado di garantire solo le funzioni vitali, gestite dal Cervello rettiliano (sopravvivenza – morte). Quindi entrano in azione le elaborazioni emozionali del Cervello mammaliano ed infine il pensiero nella Corteccia (sequenze logiche, prima – dopo, causa ed effetto). Questo cammino di un "cucciolo d'uomo" ripercorre la straordinaria evoluzione delle funzioni cerebrali.

È quindi chiaro – anche se non cosciente - che la mente umana realizza le sue costruzioni poggiando le sue basi sulla discriminazione olfattiva. È l'odore di ogni essere vivente, commestibile o velenoso, predatore o preda, partner sessuale o rivale, che imprime il fondamento delle risposte automatiche vitali, delle acquisizioni emozionali e di ogni attività pensante e induce ad agire.

La Corteccia o Cervello umano è sede del pensiero, contiene i centri che integrano e comprendono quanto viene percepito dai sensi, ed aggiunge alle emozioni ciò che pensiamo di esse (ci permette di provare emozioni per le idee, l'arte, i simboli e l'immaginazione). Il vantaggio per la sopravvivenza

garantito dalla Corteccia è dato dalla sua capacità di ideare programmi a lungo termine e di escogitare strategie mentali e altri espedienti per variare al massimo le risposte da fornire all'ambiente e *prevenire* le situazioni pericolose.



Questa meravigliosa storia evolutiva ha però un punto debole: ogni informazione controllata dal Cervello umano è condizionata dalle informazioni strutturate sul Cervello mammaliano, che a sua volta basa i suoi presupposti sulle informazioni sensoriali basilari del Cervello rettiliano.

Le prime sensazioni che raggiungono l'essere umano, sia durante la formazione nel grembo materno, sia successivamente alla nascita (fino al quarto anno), segneranno l'instaurarsi di “*granuli emozionali o emozioni primarie*” (Goleman) o “*Memorie Psico Energetiche*” (Martina) – che per la loro peculiarità possono paragonarsi agli *imprinting* degli animali – che si fissano nelle strutture neuronali della memoria profonda e che condizioneranno i comportamenti futuri. Si creano così dei magazzini emozionali di base che poi permetteranno la successiva costruzione di emozioni complesse che si moduleranno e si arricchiranno nel tempo¹.

Questi “granuli emozionali” hanno un'importanza fondamentale nelle risposte dell'individuo, in quanto vengono acquisiti in un momento in cui non sono ancora presenti le strutture cerebrali che permettono di dare un significato razionale alle esperienze. Essi, pur essendo gli stessi in tutti gli esseri umani, vengono vissuti in modo differente, probabilmente a causa delle strutture genetiche famigliari. Queste acquisizioni da un lato rendono gli individui simili, e perciò in grado di comprendersi, ma nello

¹ Come è stato osservato, il bambino appena nato è quasi completamente rettiliano (anche se gli altri livelli già esistono). Man mano che cresce le informazioni vengono elaborate dal Cervello mammaliano e passano alla Corteccia, determinando lo sviluppo del suo mondo emotivo (paura, sogni, spaventi, che non si riescono a capire). Se l'adulto prende molto sul serio queste manifestazioni e se fornisce al bambino risposte soddisfacenti, questo crescerà e si formeranno collegamenti tra il Sistema limbico e la Corteccia (le emozioni verranno elaborate e rese consapevoli). Se invece l'adulto nega e lo sgrida - perché è spaventato anche lui -, il problema non viene affrontato ed il collegamento tra limbico e corticale non avviene. In questo modo il bambino non diviene consapevole e le emozioni governeranno la sua vita senza farlo crescere.

La mancanza di collegamenti in tutti i punti tra Limbico e Corteccia è una lacuna evolutiva, ma permette anche la crescita e l'apprendimento. Inoltre poiché il cervello non riesce a stabilire un completo controllo sul sistema limbico il comportamento dell'uomo rimane non prevedibile (in caso contrario le risposte sarebbero automatiche e prevedibili).

stesso tempo li differenziano, anche all'interno dello stesso nucleo familiare e persino nei gemelli monoovulari.

Durante la crescita e lo sviluppo, quando l'individuo acquisisce ulteriori facoltà mentali, queste "emozioni primarie" vengono analizzate, razionalizzate e rese coscienti dalla Corteccia (prefrontale e somatosensitiva), che costruirà su di esse delle "emozioni secondarie", registrate in situazioni emotive temporanee. Saranno queste esperienze emozionali, riorganizzate in sequenze logiche e tradotte in un linguaggio adatto, che diventeranno pensiero cosciente e razionale.

Ci si crede i generatori del proprio pensiero, mentre in realtà esso obbedisce inconsciamente all'accumulo dei condizionamenti registrati negli anni e nelle generazioni.

Tutto questo sistema di percezione sensoriale ed emotiva è alla base degli atteggiamenti inconsci ed irrazionali che spiegano i comportamenti ripetuti e ossessivi, come ad esempio il fumare, il bere, le crisi di panico, l'incapacità ad affrontare il pubblico, fino alla necessità di una malattia anche grave.

Ecco cosa accade.

1. Quando c'è una situazione di emergenza, reale o solo immaginata (per il cervello non c'è differenza), l'individuo reagisce in maniera istintiva, evitando di analizzare le informazioni recenti e razionali e facendo riferimento ai più profondi recessi emozionali istintuali registrati nel suo sistema di sopravvivenza: il Tronco cerebrale (rettiliano) e quindi il Sistema Limbico (mammaliano).
2. Dopo una prima analisi eseguita dal cervello rettiliano, due in particolare sono le strutture del rinencefalo (Sistema limbico) che si occupano di provocare le reazioni: l'**amigdala** e l'**ippocampo**. L'ippocampo ricorda i fatti e la loro sequenza, contestualmente all'ambiente in cui si sono verificati, mentre l'amigdala registra le emozioni associate.
3. In situazioni normali i segnali emozionali provenienti dalla periferia vengono inviati sia direttamente all'amigdala, sia passando per il talamo (registrazione eventi) e quindi alla Corteccia (lobi prefrontali e frontali). Quando c'è una situazione di emergenza l'organismo attiva solamente la prima via, che è molto più rapida, inviando ad essa le percezioni ed innescando una risposta che è del tutto istintiva e "irrazionale".
4. Negli animali questa è una risposta indispensabile, e segna la differenza tra il sopravvivere ed il non sopravvivere, mentre nell'uomo si attua solo in condizioni particolari, che si ricollegano a situazioni vissute nella vita infantile o ereditate. Basta solo che pochissimi elementi della situazione presente ricordino quelli di una passata circostanza pericolosa ed ecco che si attiva la risposta automatica.

Così si può comprendere bene come si struttura quello che gli psicologi chiamano "inconscio". La mente umana può controllare in modo razionale le emozioni solo in situazioni di tranquillità e sicurezza. Appena esiste una situazione di emergenza o quando la mente allenta il suo stato di coscienza (nel sonno o nella concentrazione profonda) l'uomo si riappropria dell'intero patrimonio di acquisizioni sensoriali ed emozionali, e rifiuta la strutturazione razionale che ne ha fatto successivamente.

La vocazione dell'uomo, costituito dal dualismo conscio ed inconscio, razionale ed emozionale, viene evidenziata molto bene dall'ultimo cervello, che si differenzia in due lobi: quello emotivo – istintivo e quello razionale – logico. L'interazione e l'integrazione di queste due realtà porta alla consapevolezza di sé, che è l'attività peculiare dell'essere umano, e alla propria realizzazione. Corrisponde a ciò che è scritto nella Genesi, che afferma che l'uomo deve sposare il suo maschile ed il suo femminile per ritornare alla sua unità originaria, al suo NOME divino, al suo scopo dell'esistenza. La malattia è la via che indica che questa integrazione non sta avvenendo.

LA BIOLOGIA DELLA MALATTIA

Hamer ha creato il sistema ontogenetico dei tumori. Poi si è accorto che tutte le malattie funzionano allo stesso modo. Un raffreddore non è più grave del cancro, che è in realtà uno stress più grande che si è ripetuto più volte nel tempo. La diagnosi attuale dice che è grave e questo rende le cose terribilmente più difficili! Tutte le epoche hanno avuto le malattie gravi considerate incurabili: nel Trecento la peste, nel Cinquecento la sifilide, nell'Ottocento la tubercolosi, ecc. Esse erano anche la rappresentazione di qualcosa di "sporco" legato da una colpa che le rendeva più micidiali di qualunque altra malattia. Si poteva morire di tutto, ma queste malattie erano "segnate".

Alcune sono scomparse con il cambiamento di mentalità, altre con la scoperta di medicinali specifici, ma in ogni caso la sicurezza che una malattia si potesse curare, ne disattivava la sua potenzialità distruttiva.

È la sensazione di incurabilità, il punto di focalizzazione della malattia che ne genera la sua cronicità e gravità.

IL CONFLITTO BIOLOGICO

La malattia ha origine da uno shock improvviso. Anche se ci sono malattie gravissime che si gestiscono senza troppi problemi, quelle che costringono la biologia ad aiutarci sono qualcosa di improvviso, che colgono di sorpresa, impreparati e senza protezioni. Esse sconvolgono la vita perché sono vissute nell'isolamento. Anche se si è circondati da tante persone, se non si riesce a parlare del problema, esso avrà bisogno di canalizzarsi nella biologia per trovare la sua soluzione: è l'impatto del DHS (Sindrome di Dirk Hamer).

La reazione dipende dai programmi scritti nel nostro cervello. Cambiando la situazione si modifica il dramma e si modifica di conseguenza il programma.

Quando c'è un conflitto biologico che mette in gioco la sopravvivenza, il pensiero diventa un lusso. È importante solo reagire ed agire...

Se lo stress dura un certo tempo senza soluzione, esso sarà canalizzato nell'organo o nella funzione in rapporto con la situazione.

Quindi non c'è un meccanismo alterato, ma è un programma di urgenza che potenzia la cellula.

Quando si deve sorpassare un camion sull'autostrada si accelera per mettere in funzione il turbo. Il cancro è un "turbo delle cellule", è un programma d'urgenza!

Quando c'è una situazione di emergenza entra in atto un programma speciale:

- per non morire di stress o di distrazione (per mancanza di sonno o di cibo),
- per la sopravvivenza della specie
- per liberare il campo dal pensiero ed avere più possibilità di restare in vita,
- la malattia entra nella biologia. Il cervello biologico manda l'ordine a livello cellulare.

La situazione provoca un dialogo tra il corpo e il cervello "meccanico", quello basilare, che possiede programmi automatici che non dipendono dalla nostra coscienza e che non si possono controllare.

Pertanto il corpo ci rivela i nostri programmi automatici!

Quando c'è un incidente ed una persona batte la testa, non la batte mai casualmente, ma sempre dove c'è il conflitto! È una soluzione del trauma.

IN QUALUNQUE SITUAZIONE, SE UN OGGETTO BATTE, SI ROMPERÀ NEL LUOGO DOVE C'È MAGGIORE DEBOLEZZA, INDIPENDENTEMENTE DA DOVE HA BATTUTO.

SI BATTERÀ LA TESTA NEL LUOGO DOVE C'È IL CONFLITTO.

LE LEGGI BIOLOGICHE DI HAMER

Il DHS, lo shock iniziale, è un innesco di un “programma speciale” perfettamente biologico e normale.

La situazione cerebrale si può cronicizzare, perché la ripetizione dello shock crea successive riparazioni che poco per volta fanno diminuire la funzione di quell’area specifica.

Il DHS ha un impatto su una zona specifica del cervello che innesca un programma speciale su quell’organo, mentre tutto il resto del corpo continua a funzionare normalmente. È una possibilità di trovare una soluzione.

Tuttavia non bisogna esagerare: se si sta per 10 anni nello stesso conflitto è chiaro che ci sono cronicità e riparazioni che si susseguono. Se ci si paralizza una volta e si capisce che è una guarigione, in sei mesi si torna normali, ma la seconda volta ci vorrà più tempo e la terza ancora di più.

Se si abusa di questo programma il corpo si ripara di meno. Le malattie croniche esistono e sono più difficili da guarire perché quella zona del cervello coinvolta non si ripara più bene come la prima volta.

LA BIFASICITÀ

Ogni malattia ha due fasi:

- ⇒ Simpaticotonia = programmazione per agire (di giorno). Ci si muove e si va a caccia.
- ⇒ Vagotonia = programmati per riposare e riparare (di notte). Ci si riposa perché si è stanchi.

Il grasso si accumula di notte affinché, se durante il giorno non si trova il cibo, si possa sopravvivere. La femmina si assicura il latte per il cucciolo anche se un giorno si torna senza preda.

La fase di stress dopo il DHS non è continua, ma alterna momenti di maggiore intensità ad altri meno intensi. Ciò dipende dal modo in cui si vive il conflitto. Così ad esempio se si perde il lavoro improvvisamente si entra in DHS, ma nel periodo di crisi ci saranno situazioni che fanno sperare, durante le quali si diminuisce l’intensità dello stress, e momenti di maggiore disperazione, nei quali lo stress aumenterà di nuovo. Con la soluzione, la conflittolisi (CL), si entrerà in vagotonia e si attiverà la guarigione attraverso l’intervento di virus e batteri (infezione). La durata di questa fase sarà **proporzionale all’intensità ed al periodo di manifestazione dello stress. Solitamente dura 1/3 , se non ci sono ricadute.**

La soluzione dura circa 1/3 della durata del conflitto.

Nella vagotonia compaiono tutti i sintomi, con la comparsa di infiammazioni e infezioni: è in questa fase generalmente che ci si accorge di essere malati. Talvolta ci possono essere dei sintomi anche in simpaticotonia, ma è più raro.

La malattia dell’uomo o degli animali domestici “umanizzati” è vissuta in modo più intellettuale. Non c’è solo l’aspetto biologico, ma l’immaginazione che si incarna nella biologia.

Se un lupo, mangiando velocemente una lepre, è costretto ad ingoiare una zampa che gli rimane nello stomaco, il corpo genererà un tumore che ha succhi gastrici potenti per digerire più rapidamente questa zampa e riprendere la vita normale. Il lupo starà male ma vivrà la cosa secondo natura: vivrà un periodo in cui non mangerà e deperirà fino a che non digerirà completamente la zampa. Quindi sarà un lupo in più e la sopravvivenza della specie sarà assicurata.

Noi uomini abbiamo una “zampa di lepre virtuale” (es. un vicino di casa o il capoufficio che non sopportiamo) che nessun tumore riuscirà mai a corrodere e quindi non riusciremo mai a digerire!!!!

- ⇒ Il cervello antico genera tumore in simpaticotonia. In soluzione genererà batteri e funghi.
- ⇒ Il cervello moderno genera ulcera e necrosi in simpaticotonia. In soluzione genererà batteri e virus che aiuteranno a colmare la lacuna.

In ogni soluzione la “natura è generosa”. Se si rompe un braccio il punto della rottura una volta riparato sarà più robusto e più forte di prima.

L'uscita dal problema prevede un momento critico: la crisi epilettica. È l'istante nel quale si rivive il conflitto e la sua soluzione a livello fisico e mentale, e quindi si esce dal problema. A volte è una vera crisi epilettica, altre volte è il momento di massimo peggioramento che precede la guarigione. Il suo scopo è di rilanciare, dare una “scarica elettrica” ai neuroni per ripartire nel senso inverso.

A volte è una situazione impercettibile, un giramento di testa o un non sentirsi bene, a volte è un fenomeno molto più eclatante. In questa fase è importante non farsi prendere dal panico e riconoscerla, altrimenti si crea un nuovo conflitto! Può durare da pochi minuti ad alcuni giorni (solitamente in fase di cura ho osservato che in tre giorni viene risolta²).

LA SOFFERENZA ED IL DOLORE

È interessante osservare come cambia la situazione in una persona che sta male credendo di essere malata, e la stessa situazione vissuta dall'individuo che è convinto di stare male perché sta guarendo.

Il **dolore** è legato alla sensazione di non avere via di uscita e dipende dalle aspettative che un individuo si crea rispetto alla sua malattia.

LA STANCHEZZA

Se l'uomo che torna nella grotta senza preda non avesse bisogno di riposarsi di notte, continuerebbe a cacciare fino alla sfinimento. Il riposo invece aumenta la possibilità di sopravvivenza anche in assenza di cibo. Esso rinnova e ricarica di energia.

Gli animali sono molto saggi. Ad un lupo che si rompe un osso o si ferisce possono succedere due cose: 1) se la ferita è mortale, i lupi vegliano il compagno per non farlo sbranare dagli altri predatori e muore; 2) se la ferita non è mortale il lupo si mette in un cespuglio o in un anfratto e non si muove più per 2-3 settimane. Se non piove non beve, se non compare un animaletto nella zona non mangia nulla. Il dolore e la stanchezza gli impediscono di camminare e danno il tempo all'organo o all'osso di cicatrizzare bene e diventare più forte di prima.

Quando una persona ha male o è stanca, si deve fare come il lupo: accettare la stanchezza per recuperare ed essere più forti. Non si devono prendere medicine per resistere, a meno che il dolore sia insopportabile, ma in ogni caso ci si deve riposare e stare fermi. Gli antinfiammatori utilizzati nello stesso modo possono aggravare la situazione perché non si riconosce più dove si ha male e si possono fare movimenti sbagliati che rendono la situazione più grave e talvolta irreversibile.

Si deve dare al dolore il suo significato: una chiave per raggiungere la giusta guarigione.

Esiste tuttavia un pericolo reale: **a volte non si riconosce più se si ha male per il problema primario originario, o per un effetto secondario dovuto ai risultati di farmaci presi solo per alleviare il sintomo, o per paura della malattia e delle sue conseguenze sulla vita futura.**

² Il motivo esatto per cui la soluzione dura tre giorni non mi è chiaro, ma è un effetto che ho riscontrato in numerosi casi, per cui lo cito.

CONCLUSIONI

Questo processo è un programma sensato della natura, ma per l'uomo esiste una complicazione: egli pensa, ragiona, crea dei progetti e delle aspettative. La sua mente razionale, influenzata dalla cultura, dalla morale e dalla religione, agisce oltre l'istinto e spesso fuori di esso.

La guarigione quindi viene resa possibile solo a determinate condizioni:

- Pensiero positivo (riconoscere la malattia come cosa buona)
- Comprensione dei metodi di terapia in simpaticotonia o in vagotonia
- Evitare gli effetti iatrogeni di farmaci (non significa non utilizzarli, ma usarli al bisogno e comprendendone bene gli effetti!)
- Fare una vera prevenzione attraverso la conoscenza del proprio corpo e delle sue funzioni; avere fiducia nel corpo e riconoscere il significato dei sintomi; non cadere nel panico per effetto della diagnosi
- Considerare che tutto è giusto se sono al mio posto nella vita. Non c'è più il discorso di "voler guarire", ma di vivere il proprio destino prendendo coscienza che il voler vivere significa avere delle motivazioni per continuare. **Si deve "guarire per vivere" e non "guarire per non stare male"!**
- Rinforzare il terreno fisico dell'organismo per poter avere più possibilità di successo. Hamer ritiene che chi si alimenta in modo sano e fa molta attenzione è in realtà molto più conflittuale di chi vive senza porsi troppi problemi. Ed in certo senso ha ragione, perché chi è più conflittuale cerca di aiutarsi come può, diventando rigido e a volte fanatico. Tuttavia Hamer non si rende conto che di fronte ad un conflitto se c'è un fisico forte si hanno più possibilità di trovare delle soluzioni e quindi la guarigione; si diventa più forti e ci si può attivare per superare le proprie conflittualità primarie. In caso contrario si è troppo malati e deboli per intraprendere qualunque tipo di cammino verso la salute

Concludendo: è necessario rompere la convinzione che l'alimentazione e lo stile di vita sano siano l'elemento determinante e sufficiente per la guarigione, ma prendere nel contempo coscienza che senza fornire al corpo una sana energia le soluzioni non si possono trovare.

Nella cura si deve trovare qualcosa che allevia i dolori. Il resto è il corpo che agisce da solo.

Quando si capisce questo, si comprende che la guarigione non è un problema visto che la nostra energia ci proietta verso la vita. Se noi mettiamo l'energia a non voler sentire il sintomo, ciò non è sufficiente: gli ospedali sono pieni di gente che vuole guarire, guarire per non stare male.

La diagnosi della medicina accademica evidenzia anche delle situazioni assolutamente asintomatiche, dove una patologia era già stata superata, ad esempio vecchi cancro già in fase di incitamento. Ma la diagnosi "lei ha un cancro" riattiva tutto. È questa la patologia della prevenzione?

SPIGOLATURE

La malattia non è la situazione, ma il modo di vivere una situazione

Uno può creare un conflitto sui propri conflitti. Questo lega e crea un circolo vizioso.

Più ci sono conflitti pronti ad esplodere, più si girerà intorno alla situazione e si creeranno condizioni potenzialmente critiche (Sabbah)

Ciò che genera il cancro non è la situazione o il conflitto di per sé, ma il modo in cui lo si vive e soprattutto la mancanza di soluzioni!

IL DHS ED I BINARI

Dahlke e Dethlefsen dicono che la persona più soggetta al cancro è quella più ligia alle regole, al dovere ed alla morale. È condizionata da questi riferimenti e non riesce ad essere creativa e ad esprimere veramente se stessa.

La prima tappa per eliminare la malattia è esprimere e comunicare. Lo shock (DHS) è un avvenimento che sconvolge quando è vissuto nella solitudine e nell'isolamento drammatico. Il fatto di parlare impedisce l'aggravamento ed aiuta a trovare delle soluzioni. Ci si sente meno soli e si riconosce "il branco" che sostiene.

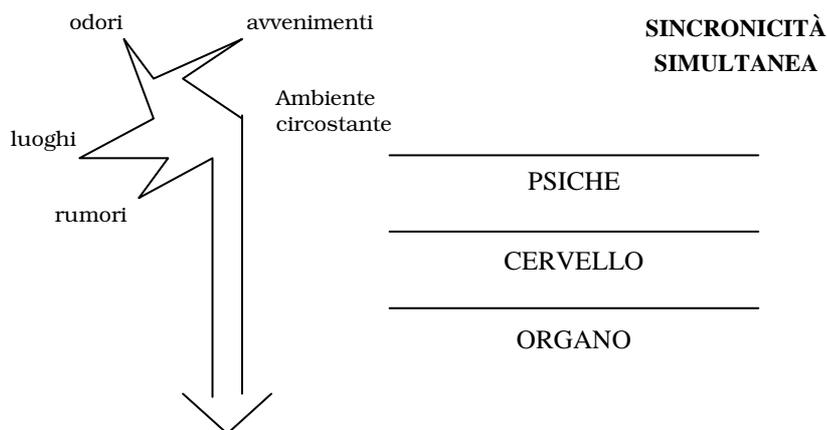
I DHS negativi che programmano la malattia (eventi programmanti) avvengono a seguito di:

- paura
- contrarietà con dolore e collera
- rimorsi
- drammi improvvisi della vita
- segreti pesanti

Se le malattie si programmano, la programmazione può essere eliminata.

Nel momento di uno shock negativo (che programma la malattia), tutti i fattori presenti fisicamente in quel momento vengono registrati dai sensi, allo scopo di riconoscere la situazione e potersene allontanare in tempo. Può essere una cosa vista, un odore, un rumore, avvenimenti, circostanze simultanee con lo shock ad ancorare il conflitto. Per comprendere, si deve investigare che cosa è successo al momento dello shock.

Le allergie sono risposte a stress vissuti in un determinato luogo e con la presenza di particolari sostanze. Esse hanno lo scopo di creare dei sintomi che "distolgono" la mente dal problema che non è risolvibile. Si ripresentano periodicamente o al contatto con sostanze che ricordano il vissuto di un grosso dramma che non ha (ancora) soluzione.



LA PRATICA



PRIMA DI INIZIARE...

COME SI PERCEPISCONO GLI EVENTI

Un determinato stato è il risultato della **combinazione** di:

- una rappresentazione interna della realtà
- una certa fisiologia.

Ogni evento entra attraverso i canali sensoriali (visivo, uditivo, olfattivo, gustativo, cenestesico) e viene filtrato ed elaborato dal cervello.

Nell'elaborazione si cancella, si modifica, si generalizza.

- La **cancellazione**: avviene quando si presta attenzione in modo selettivo a determinati aspetti di una esperienza e non ad altri.
- La **distorsione**: avviene quando si attuano i cambiamenti nei dati sensoriali dell'esperienza e si costruisce una rappresentazione errata della realtà. Il proprio stato d'animo crea una realtà diversa da quella oggettiva.
- La **generalizzazione**: si crea un sistema fisso a partire da una esperienza contingente. Si assolutizza un'esperienza; la si riporta al momento in cui si è stati arrabbiati, insicuri, delusi, ecc. Si proietta per sempre un'immagine successa una volta, dalla quale non si riesce più a distaccarsi.

Tre sono gli schemi che ci fanno sentire impotenti:

1. La **permanenza**: considerare permanente un problema, anche il più piccolo. Un vincente non ritiene che un problema possa dominare tutta la sua vita:
2. La **pervasività**: qualunque avvenimento, anche il più brutto, passerà e si potrà superare. Una delle maggiori sfide della vita è saper interpretare gli insuccessi: è il nostro modo di affrontare le avversità e le sfide che avrà più effetto di qualsiasi altra cosa (interpretare il feedback).
3. Il **personale**: la sconfitta va considerata come una sfida a cambiare il nostro comportamento e non sempre come un problema con noi stessi. Tutte le volte in cui si incappa in qualcosa che non si riesce a superare non è un problema di come sono io, è uno stimolo che viene dall'esterno, sono le sfide che mi sono dato.

ANCORAGGIO DELLE MEMORIE PSICO ENERGETICHE (CONDIZIONAMENTO NEURO ASSOCIATIVO DI ROBBINS)

Tutta la percezione del mondo viene elaborata attraverso il condizionamento neuroassociativo: ogni stimolo proveniente dall'esterno viene associato a emozioni, sentimenti e sensazioni che provengono dai cinque sensi.. Possiamo senza dubbio riconoscere che noi *siamo* delle neuroassociazioni. Ogni

esperienza vissuta (o ereditata) è associata ad una sensazione; se questa è positiva o negativa dipende solo da **come è stata vissuta questa esperienza.**

Ciò che noi associamo al dolore o al piacere determina la qualità della nostra vita. Siamo spesso legati a meccanismi di dolore che altri hanno scelto per noi.

Perché a volte non facciamo le cose che sappiamo di dover fare? Perché, anche se si prova dolore non si cambia? Il motivo è semplice: siamo così attaccati alla paura che se non si prova dolore sufficiente non si cambia! Questa zona di sofferenza che è per noi il “male minore” è chiamata “zona di comfort”, che è lo stato della vittima.

Ciò che guida il nostro comportamento è la relazione istintuale al dolore o al piacere, non il calcolo razionale. Agiamo soprattutto per evitare il dolore più che provare piacere. E tra due dolori scegliamo il minore.

Ci sono persone che non si permettono di provare piacere, perché associano dolore al fatto di provare piacere, ed alcune sono molto condizionate a livello religioso o spirituale nel fatto di dover sempre scegliere un dolore, di dover espiare qualcosa. Prevale in essi l’immagine della crocifissione, e non quella della resurrezione.

Qualunque incidente che capita nella nostra vita non ha alcun significato al di fuori di quello che noi gli diamo!! Siamo artefici del nostro futuro in base a come interpretiamo il nostro passato: possiamo rivedere il film della nostra vita dandogli un significato diverso.

Sono le nostre neuroassociazioni, cioè quello che abbiamo associato a dolore e piacere fin da bambini, che guidano il nostro comportamento. Abbiamo comportamenti automatici assolutamente non calcolati e senza controllo.

Si deve collegare un dolore a un comportamento da dover cambiare e associare un piacere ad un nuovo comportamento. Il momento di cambiare è “ora ed adesso”.

FISIOLOGIA DEL CAMBIAMENTO

Siamo abituati ad utilizzare il nostro corpo in funzione delle emozioni che proviamo. Esso serve ad affrontare il mondo e a difenderci da esso in base a come lo percepiamo. Se quindi manteniamo il corpo sempre nella stessa fisiologia continuiamo ad agire sempre nello stesso modo.

Cambiando invece l’atteggiamento fisico e la fisiologia ci si può aprire ad uno spettro di emozioni molto più ampio.

Se si atteggia il nostro corpo come se si fosse stanchi, si sarà effettivamente stanchi.

Il corpo guida le emozioni, lo stato emozionale influenza il corpo; si crea un circolo vizioso e si permane nello stato di dolore.

FOCALIZZAZIONE

Tutto ciò che focalizziamo sarà la nostra idea della vita.

Se ci si concentra sempre su “quanto sono sfortunato”, si avrà una vita sfortunata.

Se invece ci si concentra su cosa si può cambiare nella vita per arrivare ad uno stato di piacere, di realizzazione, di comunione con gli altri esseri, di realizzazione degli obiettivi interiori, si farà una vita positiva e si crescerà in quella direzione.

Le nostre credenze influenzano le nostre decisioni, le nostre azioni, la direzione della nostra vita e ci creano un destino.

Fare e farsi domande è il modo principale per imparare. Domande di qualità producono una vita di qualità. Solitamente ci poniamo domande inutili, che non cambiano lo stato di cose. Le domande utili possono essere:

- ⇒ cosa ho imparato da ciò?
- ⇒ cosa posso fare perché questo sia utile per la mia vita?
- ⇒ come posso utilizzare queste esperienze?

Le domande non di qualità sono **limitanti**

- ✓ focalizzano sul problema e non sulla soluzione
- ✓ ingigantiscono il problema
- ✓ rendono senza risorse
- ✓ sono domande che si ripetono all'infinito: "perché proprio a me?"
- ✓ ci mantengono nello stato dello sfortunato cronico.

Le domande di qualità sono **rinforzanti**:

- ✓ forniscono una migliore comprensione del problema
- ✓ focalizzano sulla soluzione e non sul problema
- ✓ spingono all'azione, al miglioramento
- ✓ aiutano ad imparare qualcosa da qualsiasi situazione ci succeda nella vita
- ✓ fanno intuire un senso più profondo alla nostra vita

Ci sono anche **altri tipi** di domande:

- Domande di possibilità : iniziano con: "cosa succederebbe se?".

Ed hanno grandi capacità di creare nuove idee

- Domande di necessità : iniziano con: "cosa devo fare per?".

E indicano l'azione da intraprendere.

SISTEMI DI CREDENZE

- Non sono gli eventi esterni della nostra vita a modellarci, bensì le nostre convinzioni sul significato degli stessi eventi.
- Le credenze e le convinzioni determinano la differenza tra una vita felice e una esistenza improduttiva.
- Ci condurranno al dolore o al piacere.
- Dipendono da quelle dei nostri genitori, dalla nostra educazione, ecc. Sono generalizzazioni, perché sono un processo dal quale traiamo delle conclusioni, che si basano sulle nostre esperienze precedenti (in genere più di una).
- Ci aiutano a definire dei modelli.

La conclusione è che è necessario fornire dei punti di riferimenti potenzianti, perché l'ambiente esterno fornirà sabotaggi.

Le credenze sono il nostro sistema di sicurezza rispetto a qualcosa. La maggior parte di esse tuttavia si basano su interpretazioni errate di esperienze passate. Il problema è che una volta che abbiamo una credenza dimentichiamo che questa è solo una interpretazione di ciò che è successo. Attribuiamo a questa interpretazione molti più riferimenti di quanti non ne abbia in realtà.

I VALORI

I valori hanno una gerarchia. Ognuno ha una propria scala di valori, perché ha una propria visione del mondo, una propria mappa (sensazione di come la realtà viene percepita).

Tramite i valori compiamo delle azioni, viviamo le nostre scelte e guidiamo il nostro destino.

Avere chiarezza nei propri valori fondamentali, porta ad essere più armonici, più connessi con i propri desideri intimi.

Quando i valori sono chiari a livello profondo, anche gli obiettivi diventano chiari

ABILITA'	ECCITAZIONE	PERDONO
ABBANDONO	ENERGIA	POPOLARITA'
ACCETTAZIONE	EQUILIBRIO	PIACERE
ACCURATEZZA	FAMA	POSITIVITA'
AGIO	FAMIGLIA	POTERE
ALTRUISMO	FELICITA'	PRESTIGIO
AMICIZIA	FIDUCIA	PROPRIETA'
AMORE	FORZA	RAGIONE
AUTOCONTROLLO	FRATELLANZA	RESPONSABILITA'
AUTOSTIMA	GENTILEZZA	RICCHEZZA
AVVENTURA	GIOCATTOLI	RISCHIO
BAMBINI	GIUSTIZIA	ROMANTICISMO
BELLEZZA	GLORIA	ROUTINE
BONTA'	GRANDEZZA	SAGGEZZA
COMPETENZA	INDIPENDENZA	SALUTE
COMPASSIONE	INDIVIDUALITA'	SCOPERTA
COMODITA'	INNOCENZA	SERVIZIO
CARITA'	INNOVAZIONE	SESSO
COMUNICAZIONE	INTEGRITA'	SICUREZZA
CONOSCENZA	INTIMITA'	SOSTEGNO
CORAGGIO	LASCIARE IL SEGNO	SPERANZA
CONSEGUIMENTO	LIBERTA'	SPIRITUALITA'
CONTRIBUZIONE	MATURITA'	SUCCESSO
CULTURA	NATURA	SUPREMAZIA
CREATIVITA'	ONESTA'	TALENTO
CRESCITA	ONORE	TESORO
DENARO	ORGOGGIO	UMILTA'
DIGNITA'	ORIGINALITA'	VITA PRIVATA
DIO	OSSERVANZA DELLE LEGGI	VERITA'
DIVERTIMENTO	PAZIENZA	
DOVERE	PACE	

Fare le proprie scelte e le azioni giuste per i motivi giusti conduce a sensazioni di realizzazione, di soddisfazione, di rispetto per se stessi e di nuova autostima. Stimola nuove azioni che portano all'espressione di propri valori a livelli ancora più profondi.

Si dice che la guarigione inizia quando il cervello destro si integra perfettamente con quello sinistro. Ma l'integrazione non è altro che la ricerca della propria anima.

LE METAFORE

Ogni volta che comunichiamo o spieghiamo un concetto collegandolo a qualcos'altro creiamo una metafora. Rappresentano il meccanismo che permette di spiegare qualcosa collegandolo a qualcos'altro.

Sono simboli potenti, perché creano una intensità emozionale così veloce, da indurre un cambiamento dello stato emozionale più di lunghi discorsi.

Le metafore possono trasformarci in un istante!

Un bravo terapeuta deve essere in grado di creare metafore, perché attraverso esse guida il paziente nel cambiamento in maniera molto decisa.

Metafore limitanti

Le metafore più comuni sono:

- *sono arrivato alla frutta,*
- *non riesco a sfondare il muro,*
- *mi sta per scoppiare la testa,*
- *mi lancio a capofitto,*
- *affogo in un mare di guai,*
- *mi porto il mondo sulle spalle,*
- *sono nella merda fino al collo,*
- ecc.

Ma se la metafora è negativa, anche la vita sarà improntata sulla negatività. Si riceve quello che si vuole ricevere....

L'utilizzo di metafore impronta il modo di vedere la vita.

Metafore potenzianti

Ognuno di noi si logora perché di fronte ad una difficoltà possiede già tutta una serie di metafore limitanti che gli "tagliano le gambe". Così ad esempio se penso che nella vita devo riuscire a "*tenere la testa fuori dall'acqua*", sarò sempre nella situazione di chi sta annegando ed annaspa per riuscire a respirare. Se invece penso che "*tutto quello che accade è una via per essere felice*" oppure è "*una via per avere successo*" vivrò le esperienze che mi accadono in modo completamente differente.

È necessario cambiare il modo di pensare le metafore e lo si può fare riconoscendo quelle che ci condizionano nei tre aspetti più importanti:

1. metafore di cos'è la vita per noi
2. metafore legate al matrimonio o alle relazioni sentimentali
3. metafore collegate con il lavoro

Si devono creare metafore potenzianti a questi livelli. Ad esempio passare da: "*la vita è una lotta*" a "*tutto arriva per chi sa attendere*" oppure "*nulla viene per nuocere*"

Se si hanno metafore negative, creare metafore potenzianti in funzione dei propri valori. Scriverle su un foglietto da tenere in tasca. Ogni giorno tirare fuori il foglietto e chiedersi: “sto vivendo secondo questa metafora?”.

DECISIONI

La nostra vita cambia quando ci impegniamo per qualcosa e decidiamo di essere ciò che realmente vogliamo essere.

Spesso si sente dire: vorrei essere..., vorrei fare..., vorrei avere...

Queste sono preghiere senza fede, senza motivazioni. Non sono domande di qualità e non hanno futuro. Per cambiare non basta dichiararsi, bisogna decidere, fare delle azioni.

Ovviamente bisogna decidere quali risultati si vogliono raggiungere e quale persona volete essere.

Prendendo delle decisioni si cambia la nostra vita. Questo non dipende affatto dalla situazione in cui ci si trova.

Quando non si prendono decisioni consapevolmente, ci si lascia travolgere dalle situazioni e si arriva poi alla faticosa domanda: “*perché proprio a me?*” e non ci si rende conto che si è arrivati a questo perché non si è riusciti a monte a prendere le proprie decisioni.

Non si riuscirà mai in nulla se:

- ◆ non decidete chiaramente cosa vi impegnate a raggiungere
- ◆ non intendete decisamente entrare in azione
- ◆ non osservate cosa funziona e cosa invece non funziona
- ◆ non continuate a cambiare comportamento fino a che non ottenete quello che volete servendovi di tutto quello che la vita offre.

***Follia è fare sempre le stesse cose
sperando di ottenere risultati diversi***

I SEI PASSI DEL CAMBIAMENTO DI ROBBINS

I sei passi si possono fare con i pazienti. Sono la base del condizionamento neuroassociativo. Indicano come fare per raggiungere l'obiettivo.

1. **Decidere che cosa volete raggiungere e cosa impedisce di raggiungerlo.** Avere chiarezza su ciò che vogliamo ci rende più facile sapere dove stiamo andando. Spesso ci concentriamo su quello che non vogliamo, ma così facendo il nostro cervello continua a registrare solo una condizione negativa. Quello che impedisce di cambiare è la paura

2. **Usare la leva.** Associare un forte dolore all'idea di non cambiare ora ed un grande piacere a cambiare adesso. Devi sapere esattamente che cosa stai facendo e che cosa non stai facendo a te ed agli altri. Cambiare non è questione di capacità, ma di motivazione. Bisogna sentire l'urgenza

del cambiamento. Quante persone sono capaci di dire: “*sono stato bravo, me lo merito, è giusto per me avere questo*”? Non lo facciamo perché siamo stati abituati all’idea che avere qualcosa per sé significa averla contro gli altri. Uno può fare qualcosa per sé e raggiungere quello che può dare di meglio agli altri. Se io cresco, crescono anche gli altri con me.

3. **Farsi delle domande adeguate prima dolorose fino al punto in cui si riesce, poi il più piacevoli possibile.** Prima le domande dolorose: “*quanto mi costerà non cambiare, quanto mi perdo della mia vita se non cambio, quanto mi è costato, quanto mi costerà ancora, quanto costerà ai miei figli?*”. Quindi le domande di piacere: “*se farò questo cambiamento cosa potrò dire di me stesso, che impulso darò alla mia vita, che cosa avrò in più che adesso non ho, cosa diranno di me i miei figli?*”
4. **Interrompere il comportamento limitante.** Poiché fisiologia ed emozioni sono collegate è necessario cercare di riprendere contatto con il proprio corpo e la sua energia. Si deve rompere il modello utilizzando l’ironia ed il divertimento. Ad esempio se si è tristi urlare “*sono triste che bello!!*”, oppure se si sta mangiando qualcosa che non si deve, allontanarsi dal piatto e gridarsi: “*porco, che cosa stai facendo li!*”. In questo modo si cerca di controllare le emozioni, dando spazio all’inventiva per mettersi alla prova, per trovare anche il lato ridicolo delle cose. Siamo pieni di condizionamenti negativi, per cui dobbiamo cominciare a cambiare la nostra storia e cambiare il nostro passato; il passato non esiste se non nei nostri ricordi. Quello che si fa vivere al cervello sia che sia reale, sia che lo si pensi, è la stessa cosa: per ricreare la nostra storia si può quindi riprogrammare questo computer
5. **Creare una alternativa potenziante.** Una volta rotto il modello utilizzare delle alternative per coprire il vuoto che si crea.
6. **Condizionate il vostro nuovo modulo finché diventa costante.** Significa che si deve fare un percorso per consolidare quello che si è ottenuto. Vuol dire porsi tante piccole mete che si possono fermare; se anche non si arriva al traguardo. L’aver raggiunto alcuni obiettivi può significare per noi un encomio, una lode, ci si può dire “*che bravo!*”. Accordarsi con il paziente su mete minime, che poi si possono spostare. In questo modo egli si rende conto di poter fare cose che non avrebbe mai pensato di fare. E questo aumenta il livello di autostima; quando si è raggiunto un obiettivo, si è fatto qualcosa di nuovo che è costato fatica. Ogni azione sviluppata ci spinge nell’incertezza, siamo dei funamboli che sono sempre sul punto di cadere. Se siamo in piedi siamo sempre in una condizione instabile; ci muoviamo, ma abbiamo sempre bisogno di un sostegno. Questo limite fisico lo accettiamo. E allora perché non possiamo accettare anche la nostra instabilità psichica? Essa non è un fatto negativo, ma indica che siamo continuamente in movimento e continuamente possiamo proiettarci verso un obiettivo, sapendo che dove si arriva si trova un sostegno, si trovano gli altri, che - contrariamente a quanto il nostro orgoglio pensa - sarebbero contenti di poterci aiutare. **Mettere alla prova il nostro nuovo modo di essere.** Verificare fino a che punto si è modificato il nostro modo di essere, se si è riusciti a creare una neuroassociazione forte con l’obiettivo che si vuole raggiungere.

INTEGRAZIONE BIOENERGETICA EMOZIONALE

INTRODUZIONE

Per quanto riguarda la tecnica chinesiologica e il suo utilizzo, si rimanda al primo volume di “*integrazione bioenergetica: il livello fisico*”. Lì si troveranno tutte le risposte tecniche riguardo all’utilizzo, alle potenzialità ed alle difficoltà del test.

RELAZIONE TERAPEUTA - PAZIENTE

I test possono dare risultati differenti con differenti terapeuti, perché è fondamentale il rapporto unico che si instaura tra terapeuta e paziente. Il rapporto è unico perché è unica la relazione.

Con un terapeuta il paziente può fare emergere una parte del suo vissuto e con un altro un’altra.

Questo è tanto più vero quanto più si agisce sul livello emozionale dell’individuo. Lavorando sul suo vissuto è ancora più facile che esistano risonanze, che portano il terapeuta a riconoscere come proprie alcune difficoltà del paziente. Fare un buon lavoro significa liberare il paziente dalle sue difficoltà, ma contemporaneamente sentirsi più sollevati.

CONGRUENZA

Esistono due tipi di interazione :

- armonia tra cervello rettiliano (istinto) e corteccia (pensiero e mente logica) → sopravvivenza
- armonia tra i due emisferi cerebrali destro (intuitivo) e sinistro (logico) → relazioni nel branco, territorio e riproduzione
- Nel primo tipo se c’è disarmonia si ha la malattia (l’istinto permette la sopravvivenza) oppure l’individuo pensa una cosa e ne farà un’altra (diretto dall’istinto)
- Nel secondo tipo la disarmonia è in relazione con la progettualità: si fallisce negli obiettivi che ci si prefigge (conflitto tra la propria femminilità e mascolinità)

Nel momento in cui si dice una bugia il corpo non sostiene quello che si sta dicendo. C’è un blocco muscolare. Lo stesso avviene con le intolleranze. È il linguaggio dell’inconscio che viene fuori e poi lo si interpreta. In realtà la bugia equivale alla situazione in cui l’animale si trova fuori dal proprio territorio: si sente debole e non ne riconosce i limiti, ha paura di essere attaccato e si mantiene debole per poter immediatamente cedere di fronte all’aggressore (che altrimenti lo ucciderebbe).

Attenzione:

- affermazione congruente → MI forte (l'inconscio riconosce il fatto come qualcosa che gli appartiene = è nel suo territorio)
- domanda congruente → MI debole (l'inconscio riconosce nella domanda qualcosa che lo coinvolge emotivamente e mostra debolezza, cioè difficoltà a gestire il problema)

TEST

L'approccio del test riguarda sia l'integrazione tra i due emisferi che l'integrazione tra i cervelli rettiliano e umano.

Verificare la congruenza (quello che si dice coincide con quello che realmente si vive)

- ◆ - polarità
- ◆ - *io sono xx* (vero) - forza muscolare
- ◆ - *io sono yy* (falso) - debolezza muscolare

Attenzione: a volte ci può essere un'incongruenza nel nome dell'individuo, quando ad esempio era chiamato da piccolo con un soprannome, oppure, casi più importanti, se l'individuo è chiamato con nomi diversi dai genitori o se è un "figlio di sostituzione" (vedi oltre).

In questi casi è preferibile verificare la congruenza attraverso il test:

- ◆ - *io sono qui* (vero) - forza muscolare
- ◆ - *io sono fuori dalla porta* (falso) - debolezza muscolare

Si deve anche chiedere al corpo (con test):

- *quante volte l'integrazione va fatta*
- *per quante settimane*
- *ecc.*

in modo da ottenere una perfetta integrazione

Alla fine chiedere sempre, ad alta voce:

- *il trattamento è stato sufficiente?*
- *servono altri dati?*

Il corpo dirà di no molte volte, egli non mente mai.

L'inconscio sa già tutto, anche se noi ci arroveliamo sul lato razionale.

- Tutte le frasi devono essere ripetute ad alta voce dal paziente. Egli deve collaborare
- Deve prendere coscienza della situazione.
- È fondamentale il cambiamento del sistema di credenze.

Reazioni positive al trattamento:

- vertigini, giramenti di testa
- pianto
- tetania, irrigidimento

NOZIONI BASE ESSENZIALI PER L'INTEGRAZIONE EMOZIONALE

1. Essere neutri ed obiettivi (e se si viene coinvolti riconoscere che il problema del paziente è il nostro problema ed accettare che l'effetto possa verificarsi anche su di noi)
2. Non aspettarsi nulla e non dirigere mai i processi. La nostra mente è in grado di influenzare l'altro e quindi i risultati che si possono ottenere non portano ad alcuna soluzione.
3. Ogni individuo ha una realtà emozionale soggettiva, che è quella cui fa riferimento, ma raramente è una realtà oggettivamente drammatica. Riconoscere il mondo dell'altro e la sua percezione è la via per fornirgli una soluzione
4. Il paziente è importante che sia presente nel momento. Ma anche il terapeuta deve imparare ad essere lì, quando il paziente racconta i suoi problemi.
5. Importante essere intuitivi e flessibili e rimanere aperti a ciò che succede. Le risposte che dall'inconscio arrivano non necessariamente sono una realtà oggettiva, ma sono la realtà emozionale del paziente.
6. Non giudicare nessuna risposta e cercare di capire perché la persona ha agito così.
7. Se ci sono episodi drammatici non cercare di sminuirli, ma fare in modo che si possa aver sollievo dal trattamento. Aiutare a cambiare punto di vista
8. Non lasciarsi dominare dalle emozioni (non farsi coinvolgere, altrimenti non si riesce a dirigere)
9. Subire noi stessi l'integrazione e lavorare continuamente con se stessi, imparando dai pazienti.
10. Aspettarsi anche reazioni al trattamento. Con calma e tranquillità non ci si deve far prendere dal panico, ma si deve essere presenti senza lasciarsi coinvolgere, ben radicati per terra. Ogni situazione, anche la peggiore diventa gestibile se noi forniamo un punto di riferimento al paziente in crisi. Essere decisi e sicuri in qualunque situazione porta alla soluzione di problemi anche molto gravi. Ricordarsi che per il paziente siamo come il padre-madre nella situazione difficile: bisogna imparare a comportarsi di conseguenza.
11. Si deve far sì che l'inconscio, la mente conscia ed il corpo collaborino come non hanno mai fatto prima, finalizzati alla soluzione.
12. Si devono dare informazioni e non risposte! Si devono fare molte domande, perché queste sono il modo migliore che si ha per mettere il paziente di fronte alle soluzioni; egli poi le rimuginerà e cambierà. Lo scopo dell'integrazione bioenergetica è proprio imparare a fare domande.
13. Lasciare che le persone prendano le proprie decisioni, ma dare sempre una spinta per aiutare il cambiamento; quando si sanno quali sono i loro sistemi di credenze si devono aiutare a cambiare a quel livello e di conseguenza le decisioni saranno prese.
14. Tenere sempre presente che:
 - a. Guarire è l'arte di liberare l'intelligenza innata in un essere umano
 - b. la responsabilità di ogni guarigione è sempre del paziente perché "viene dal di dentro"; il terapeuta è solo un catalizzatore.
 - c. Stabilire un rapporto con il paziente (il rapporto). Il rapporto migliore è far vedere che:
 - i. vi occupate di lui con il cuore e con amore
 - ii. avete interesse per i suoi problemi
 - iii. vi occupate di lui come non ha mai fatto nessuno prima
 - iv. gli fate sentire la sensazione di avere il controllo di se stesso
15. Verificare che il paziente abbia la volontà di impegnarsi a cambiare (verificare congruenza)

I PRESUPPOSTI DELL’AZIONE

Una integrazione va fatta per non più di un’ora. Meglio spezzare il trattamento in più volte.

Il test muscolare viene utilizzato per verificare le **congruenze**, cioè se quello che si dice corrisponde alla verità.

La maggior parte delle cose non sono mai quelle che sembrano (“il conscio afferma ciò che l’inconscio nega”). Si devono aprire dei canali di comunicazione con **l’inconscio**. È lui che guida le nostre azioni.

La **mente** conserva gli **eventi traumatici** sotto forma di immagini, che formano neuroassociazioni con le emozioni.

Queste **emozioni** possono essere stimulate dai *trigger point* (punti “grilletto”, punti dell’equilibrio emozionale o punti dell’agopuntura) che agiscono sulla nostra fisiologia.

Il nostro **stato emozionale** viene sempre determinato da **comportamenti appresi**, inconsci. Si ripetono sempre gli stessi comportamenti e gli stessi errori - assimilati fin da bambini o ereditati - perché non si capisce e non si è capaci di affrontare un nuovo modello. Queste tecniche ci rendono consapevoli.

Gli **incidenti** e i **traumi** (reali o fantasticati) creano una “**memoria-psico-energetica**” [PEM di Roy Martina) o “**granulo emozionale**” (Goleman)] che influisce sul corpo e sulla mente, e diventano delle àncore. Causano malattie e disfunzioni attraverso un **immediato** effetto sugli organi e sul sistema energetico funzionale.

I traumi – incidenti sono registrati e continuano ad essere presenti nell’inconscio e determinano i comportamenti (**blocchi emozionali**). Essi sono le ragioni del **sabotaggio**, cioè l’agire allontanandosi dal piacere e mantenendo il dolore.

Tutti fanno il meglio che possono con quello che hanno a disposizione (i loro blocchi emozionali ed i loro sabotaggi). Non ci sono persone peggiori o cattive, ma persone con pochi strumenti che reagiscono all’ambiente come possono.

Le **memorie psico energetiche** (PEM) sono normalmente latenti e vengono stimulate e rese attive o più forti da:

- incidenti e traumi
- stress
- debolezza immunitaria (in realtà è il sentirsi più vulnerabili)
- situazioni specifiche
- pressioni specifiche (es. massaggi, shiatsu, rolfing, osteopatia, cranio-sacrale, ecc.) che possono slatentizzare dei traumi senza che il paziente ne abbia né consapevolezza né controllo.

Esse possono causare ogni genere di malattia ed essere trasmesse alle generazioni successive (trasmissione cromosomica delle esperienze!!)

1. parlarne non serve (se non si agisce per il cambiamento)
2. creano sabotaggi
3. li hanno tutti ed aumentano invecchiando
4. sono informazioni di tipo elettromagnetico

ALCUNI ESEMPI DI MEMORIE-PSICO-ENERGETICHE O GRANULI EMOZIONALI

Le àncore o memorie psicoenergetiche che bloccano, possono crearsi per situazioni molto variabili. Possono essere prenatali ed ereditate oppure avvenire nel corso della propria vita, dal concepimento.

Ecco alcune situazioni che possono essere percepite come drammatiche e creano sabotaggi:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">◆ interazione con la madre durante il concepimento, la gravidanza e la nascita◆ concepimento◆ nascita ed accoglienza◆ nascita di fratelli e sorelle◆ baby sitter, tata o nonna che ha sostituito la madre◆ persone della famiglia◆ persona in casa◆ morte di famigliari◆ morte di animali domestici◆ primo anno scolastico◆ sensazioni di separazione◆ sensazioni di abbandono◆ abbandono reale◆ insegnanti◆ cambiamento di scuola◆ compagni di scuola◆ pubertà◆ relazioni sessuali◆ innamoramento e relazioni affettive◆ traslochi◆ morte dei genitori e/o fratelli | <ul style="list-style-type: none">◆ divorzio, relazioni dei genitori◆ corso di studi o studi non terminati◆ aborti◆ inganni◆ abusi e violenze◆ inganni◆ suicidi◆ fallimenti di relazioni◆ fallimento del lavoro◆ malattia di persone amate o diagnosi infausta per loro◆ gelosia◆ situazioni in cui si è indagati penalmente (esempio: comparsa in tribunale, avvisi di garanzia)◆ essere responsabilizzati da piccoli◆ non accettare la propria situazione◆ sentire un brutta prognosi per se stessi◆ malattie come evento stressante◆ stress agonistico, competizioni◆ debolezza fisica in situazione critica◆ incidenti, malattie, operazioni |
|--|--|

COSA UTILIZZA L'INTEGRAZIONE BIOENERGETICA EMOZIONALE

Fase di ricerca:

- ✓ *Domande*
- ✓ *Affermazioni* positive o negative
- ✓ *Immedesimazioni* nella situazione

Fase di trattamento

- ✓ *Affermazioni* (mantra verbali). Meglio non lavorare sulle negazioni in questa fase. La negazione, mantiene ancorati al problema (l'inconscio non riconosce la parola "non", per cui ogni negazione viene percepita nel suo senso opposto)
- ✓ *Visualizzazione* (mantra visivi). Attraverso essi si fa entrare la persona nell'emozione e si ricostruisce tutto il suo sistema percettivo; si indirizza la concentrazione verso una focalizzazione del problema, senza lasciare spazio a nient'altro.
- ✓ *Meditazione* (entrare dentro se stessi). Usare tecniche di rilassamento profondo.
- ✓ *Creazioni dell'ologramma* (individuazione di un nuovo modello, un nuovo futuro)
- ✓ Ricordarsi che **le emozioni sono fenomeni fisiologici**: per cui in questa tecnica si deve passare da una condizione fisica negativa (cenestesica: ingobbiti su se stessi con sguardo chino) ad una positiva (super – visiva: schiena dritta e sguardo dritto davanti a se).

SCHEMA DI TRATTAMENTO

Si testa una frase di accesso riguardante il problema specifico da trattare. La frase di accesso può essere qualsiasi, ma più si riesce ad entrare nello specifico, più profondo sarà il trattamento.

Presupposto essenziale è:

- essere bravi a fare domande.
- lavorare su affermazioni e non negazioni

Si precede nel seguente modo:

1. Si fa il test della **polarità**
2. si fa il test del **disorder control**. Normalmente si utilizza la frase: “io sono [nome vero]” e “io sono [nome falso]. Nel 90% dei casi funziona bene, ma in alcuni individui può esserci un problema di identità. In questo caso, oltre ad indagare successivamente sulle cause di questa problematica, si possono utilizzare ad esempio le frasi: “io sono qui seduto” e “io sto camminando fuori”

L'INTEGRAZIONE EMOZIONALE E IL PROBLEMA DELL'IDENTITÀ

Può capitare che all'ingresso dell'integrazione, quando si lavora sull'identità (*io sono xxx*), il paziente risulti debole a questo livello. Verificare che la debolezza sia sul nome (*xxx*) e non sull'*io*.

Nel primo caso può darsi che la persona risponda ad un nomignolo, utilizzato quando era piccolo.

Nel secondo caso il problema è più profondo, spesso collegato al momento del concepimento e/o della nascita.

3. Si trova la frase che dà l'**incongruenza** (ad esempio)
4. Si cerca l'**organo che indebolisce** (vedi)
5. Ad ogni organo corrisponde un gruppo di **emozioni specifiche** della sua loggia (vedi)

Trovare il **tipo di emozione**. Quando si trova l'emozione chiedere sempre:

→ *e' questa l'emozione?*

→ *è l'emozione tua?*

→ *è l'emozione di un altro?* (madre, padre, fratello, partner, collega, ecc.)

○ *È stata acquisita da lei/lui?*

○ *È stata ereditata da lei/lui?*

→ *È acquisita nella tua esistenza?*

→ *È ereditata?*

6. Si trova la **categoria dei conflitti**:

- ◆ **TERRA** (cose materiali): lavoro, carriera, denaro, debiti, mutuo, pagare le tasse, hobby, scuola, luogo, cibo, nutrimento (come possesso e non come relazione affettiva)
- ◆ **ALTRI** (relazioni): rapporti con i membri della propria famiglia [primario], rapporti con amici, colleghi, animali domestici, estranei [secondario]
- ◆ **SE STESSI** (relazione): la propria identità (chi sono io?): come essere, come madre, come figlio, come professionista; il proprio ruolo nella vita,

- ◆ SE SUPERIORE (relazione): dio, la natura, la coscienza divina, il perdono, la religione, i dogmi, l'intelligenza superiore, l'accettazione di dio³

7. Si definisce lo **stato attuale dell'emozione**.

→ *Quando è successo l'ultima volta?*

8. Si trova lo **stato originario**, cioè si costruisce la linea del tempo indagando su qual è stata la prima volta in cui questa emozione ha creato il problema.

→ *Quando è successo la prima volta? A che età?*

9. Si trova l'affermazione che porta alla **congruenza**. Cioè si definisce con maggior dettaglio possibile che cosa è successo, quando, dove, come, chi ha partecipato o era presente, di chi era la colpa, ecc. Più dettagli si riconoscono, migliore sarà il risultato terapeutico, in quanto si potrà trovare con facilità la giusta frase da integrare completamente per uscire dal problema.

10. Se non si riesce a trovare la congruenza con la frase si possono utilizzare i rimedi omeopatici o fiori di Bach od altro. Tuttavia attenzione: la loro azione non sarà di integrazione, ma permetterà solo di fare uscire il problema... con tutte le conseguenze dal caso!

11. Si continua cercando l'**affermazione** successiva e la si integra, ecc...

12. Si fa la VALUTAZIONE MULTIPLA DELLA CONGRUENZA, cioè si verifica quanto si è sicuri dell'affermazione facendo dire numerose frasi e verificando che ci sia sempre il muscolo forte:

- * *io voglio...*
- * *io posso...* (scardina i sistemi di credenze)
- * *io desidero...*
- * *io merito...*
- * *mi sento al sicuro..*
- * *provo rispetto...*
- * *amo me stesso...*
- * *è positivo per il mio benessere..., per gli altri..., per l'intero pianeta...*
- * *io posso fare..., io so di poter fare..., io valgo abbastanza...*
- * *posso essere adattato al mio ambiente...*
- * *è un onore per me...*
- * *sono pronto, sicuro, desideroso di fare...*
- * *mi diverto moltissimo a fare..., non vedo l'ora di fare...*
- * *io faccio/agisco adesso...*

13. Si fa la valutazione del RENDIMENTO TOTALE OTTIMALE, cioè si uniscono tutte le frasi insieme, ed il muscolo deve rimanere ancora forte.

14. Si fa la CONGRUENZA AL TOP, cioè si esagera la situazione per renderla forte anche in una situazione impensabile. Ecco alcuni esempi:

- * *andrò nudo al polo nord...*
- * *avrò un aspetto fantastico e comparirò nudo sul prossimo numero di playboy...*
- * *sono impaziente di fare...*
- * *sarò il migliore, il più grande...*
- * *il presidente della repubblica mi chiederà consiglio...*

³ La prima volta che si tratta il paziente difficilmente queste problematiche di conflitto escono, ma proseguendo spesso emergono conflitti con il sé superiore, con quella che è la propria missione nella vita. Tutti abbiamo la coscienza metafisica.

Fare sempre la domanda: *COM'È LA TUA ESPERIENZA CON DIO (CON IL SÈ SUPERIORE)?*

- * *Claudia Scheffer mi chiederà la dieta che ho fatto...*
- * *entrerò nel Guinness dei primati...*

15. Nel caso in cui si avessero difficoltà nell'integrare le emozioni, verificare sempre la eventuale presenza di **sabotaggi**. Si pone la domanda:

- * *c'è una parte inconscia di me stesso che non è d'accordo?*
- * *c'è una parte di te ancora arrabbiata... triste...insicura...?*
- * *ci sono dei sabotaggi?... Quanti sono?*
- * *di che categoria sono? (difesa, protezione, scusa)*
- * *c'è un utile secondario? (la malattia usata come difesa, protezione, scusa)*

Se si ha debolezza si integrano di nuovo le parti deboli.

Nell'integrazione è importante fare capire al paziente che:

- ◆ cambiando il sistema di credenze viene tutelato ed arricchito
- ◆ se continua per questa strada il suo futuro sarà pessimo (si utilizza la leva del dolore).

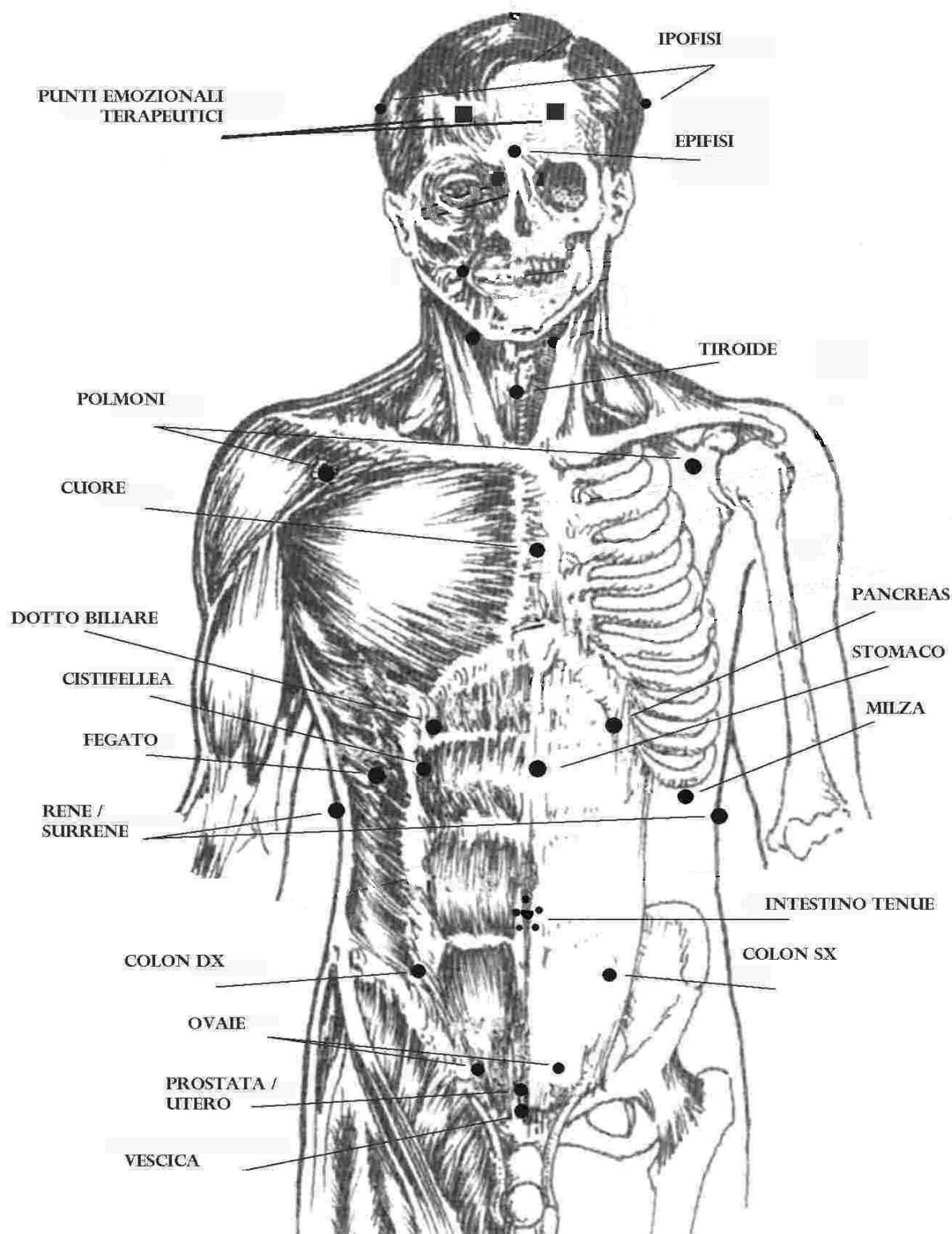
Si possono anche usare frasi significative tipo:

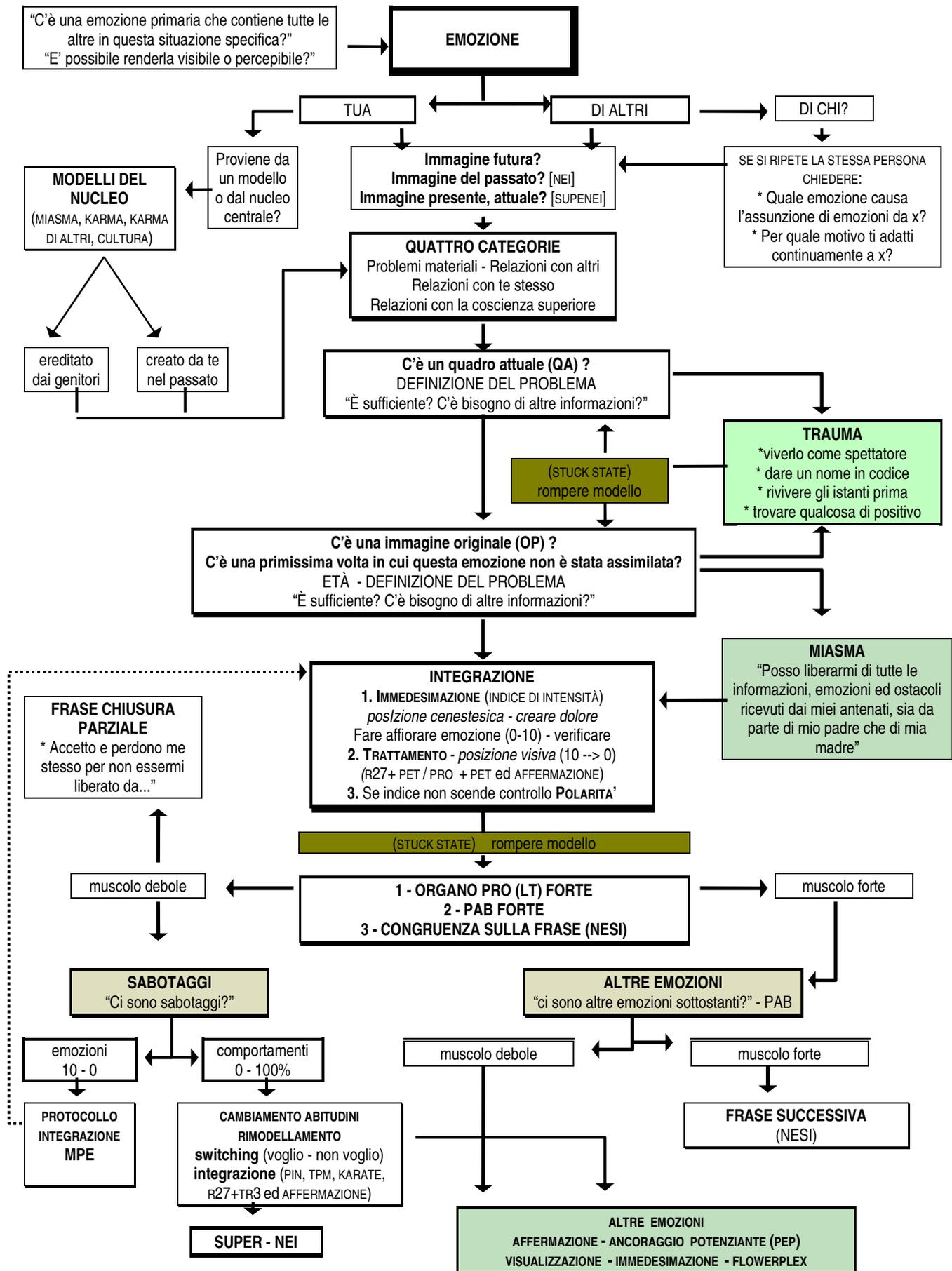
- * *che cosa perdi se continui così*
- * *che cosa acquisti avendo un comportamento diverso*
- * *di cosa hai bisogno per stare bene*
- * *che cosa pensi ti possa servire per venire fuori da questa situazione*

Il sabotaggio si supera con:

- il condizionamento di nuove regole (una nuova via di armonizzazione)
- il rendersi consapevoli (il paziente comincia a capire cosa sta facendo a se stesso)
- le armonizzazioni energetiche ed emozionali

I PUNTI EMOZIONALI





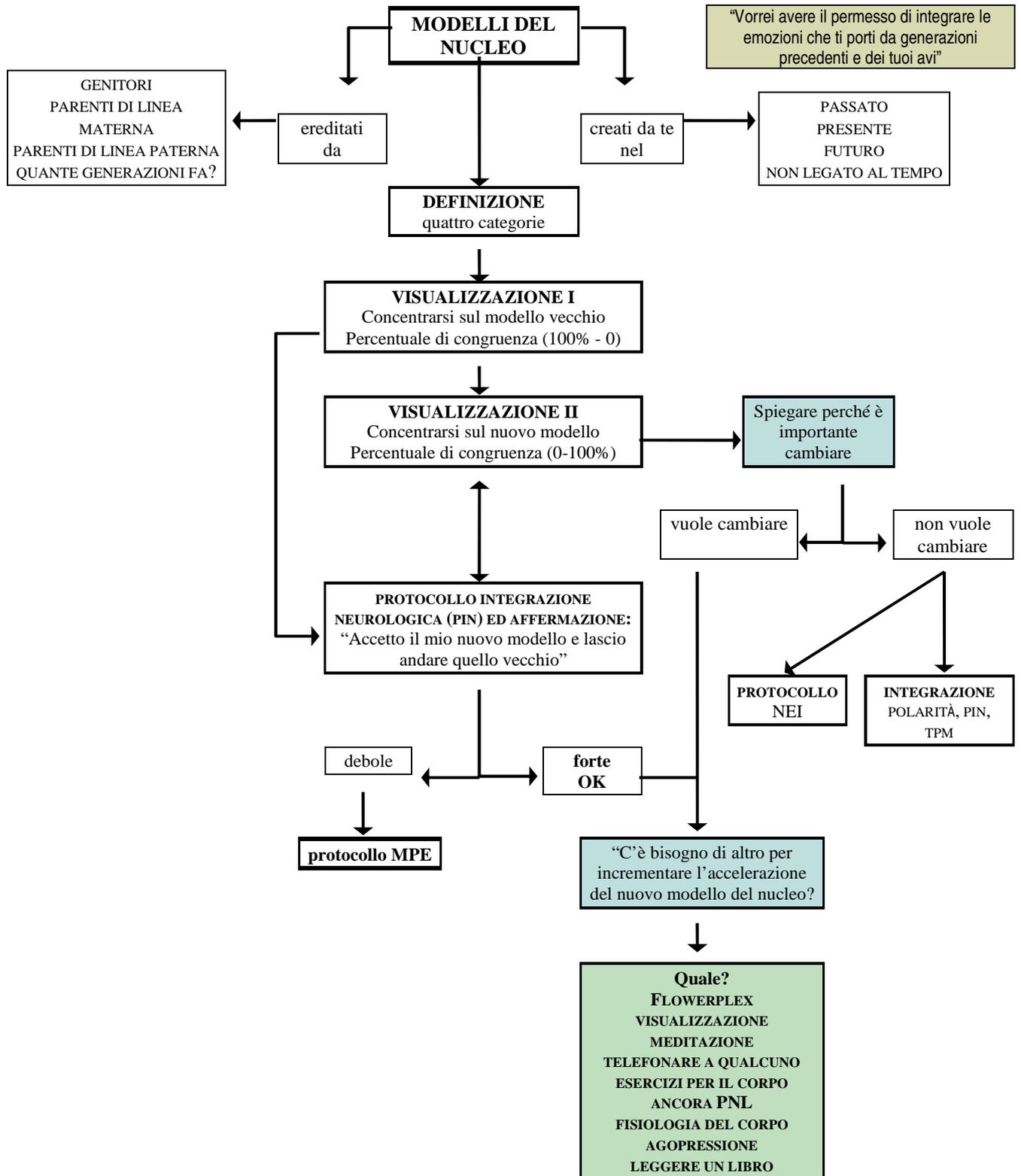
PROTOCOLLO INTEGRAZIONE BIOENERGETICA EMOZIONALE

INDAGINE PER LA NON-CONGRUENZA	INTEGRAZIONE BLOCCHI
<ol style="list-style-type: none"> 1. Congruenza 2. Polarità 3. Frasi di accesso 4. Testare gli ORGANI cercando la DEBOLEZZA 5. Domandare qual è l'emozione collegata (prima verificare le primarie della loggia, poi le secondarie) 6. Far specificare a chi è legata l'emozione: <ul style="list-style-type: none"> • È un problema mio? • È un problema di altri? <ul style="list-style-type: none"> • Acquisito dalla relazione con loro? • Ereditato? 7. Linea del tempo: quale è la prima volta in cui l'emozione ha fatto sorgere il problema? Quando è sorto il problema? C'è una immagine originale? <ul style="list-style-type: none"> - Prima del concepimento? (linea paterna? Linea materna?) - durante il concepimento? - in gravidanza? - alla nascita? - nei primi tre mesi? - durante il 1° anno?... 1. Controllare le categorie dei conflitti: il problema è legato a <ul style="list-style-type: none"> - sfera materiale (lavoro, carriera, denaro, finanze, debiti, mutuo, tasse, hobby, scuola, luogo, cibo e nutrimento -possesso) - me stesso (identità personale: come essere umano, come maschio/femmina - come figlio - Come marito/moglie - come professionista, riguardo al ruolo nella vita) - rapporto con altri (rapporti con i membri della famiglia, rapporti con amici, colleghi, estranei, animali) - coscienza superiore (Dio, la natura, la coscienza, il perdono, la religione, i dogmi, l'accettazione di Dio, del Tutto) 1. Far emergere un'immagine complessiva cercando frasi che chiariscano il quadro 2. Chiedere all'inconscio se è importante conoscere altri dettagli del problema 	<p>Portare l'emozione al massimo di intensità (0 - 100%)</p> <p>Trovare la frase che indebolisce in relazione al blocco emerso dalla frase di accesso</p> <p>P Occhi chiusi Schiena dritta Una mano sulle bozze frontali L'altra mano sull'organo debole</p> <p>T Stimola entrambi i punti 0 (zero) del P. Suggestisce le frasi di integrazione mentre:</p> <p>P Facendo respirazioni profonde espirando dalla bocca Ripete le frasi di rinforzo (esempi):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Scelgo di perdonarmi per aver trattenuto questa emozione per tutto questo tempo</i> 2. <i>Accetto di perdonarmi per aver trattenuto questa emozione per tutto questo tempo</i> 3. Perdono me stesso per aver trattenuto questa emozione per tutto questo tempo 4. <i>Dò il permesso agli altri di perdonarmi per aver trattenuto questa emozione per tutto questo tempo</i> 5. <i>Accetto il perdono degli altri/Dio per aver trattenuto questa emozione per tutto questo tempo</i> 6. Posso perdonare..... per aver fatto sì che io mi sentissi... 7. Perdono per aver fatto sì che io mi sentissi... 8. Perdono tutti coloro che hanno fatto sì che io mi sentissi... 9. <u>Lascio andare questa emozione per sempre</u> 10. <u>Butto fuori questa emozione con il respiro</u> 11. <u>Sono libero completamente dalla mia</u> <p>Verificare quanto è scesa l'emozione</p> <p style="text-align: center;">INTEGRAZIONE EMISFERI + RIFLESSO CUORE - TIMO</p>
<p>VERIFICA DELLA INTEGRAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere la frase di accesso con il viso girato a sx • Controllare l'effetto delle affermazioni potenzianti testando 1V (punto minerali) per sapere se l'emozione è sufficientemente integrata o se l'emozione è così profonda che occorre vengano utilizzate anche altre tecniche tipo Fiori di Bach o altro 	

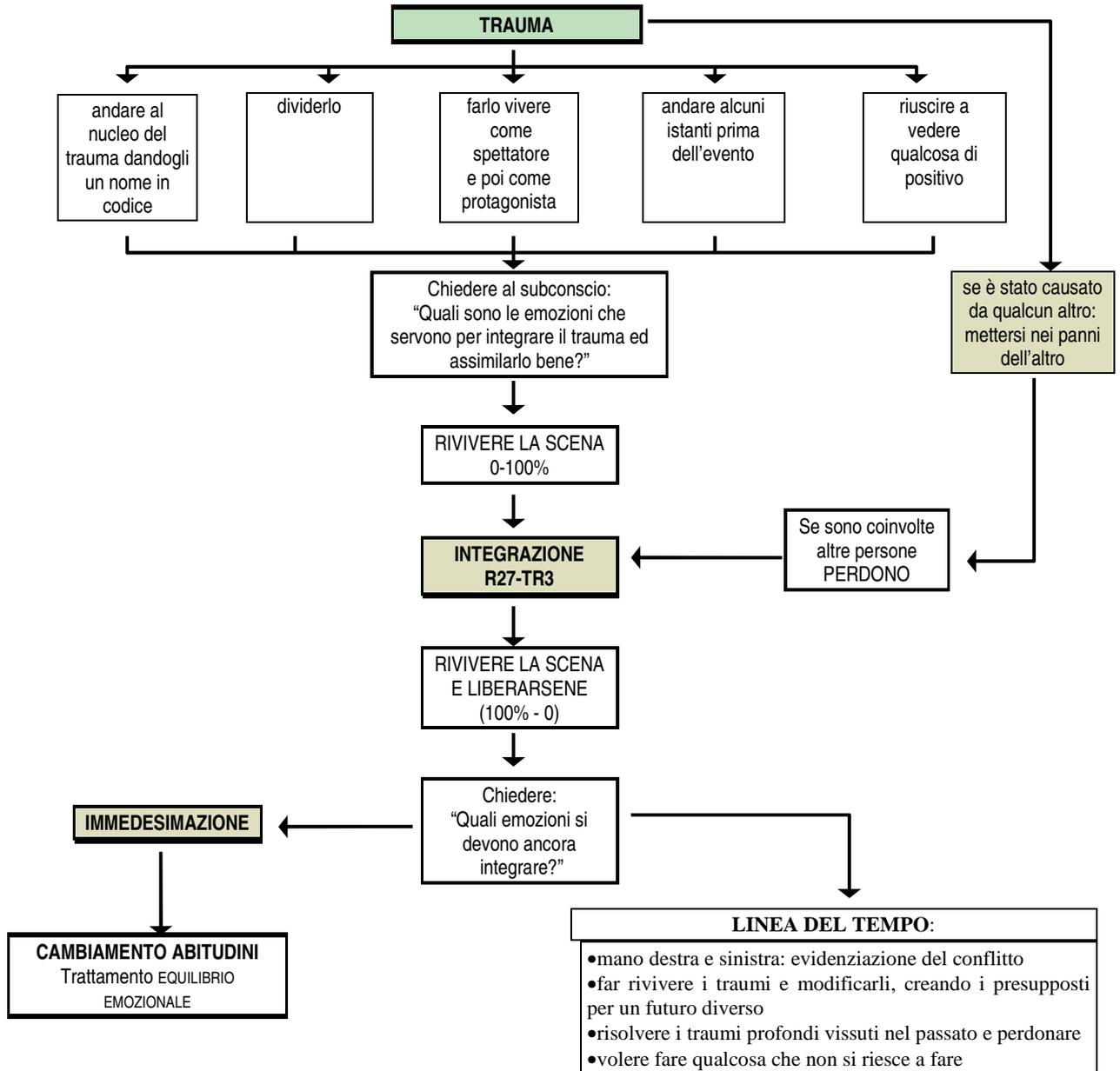
MODELLI DEL NUCLEO E RIMODELLAMENTO

Il rimodellamento si esegue attraverso:

- NAC (CONDIZIONAMENTO NEUROASSOCIATIVO): VISUALIZZAZIONI della situazione da eliminare (= dolore) e situazione modificata (= piacere)
- Si stabilizza attraverso il PIN (PROTOCOLLO INTEGRAZIONE NEUROLOGICA) ed eventualmente TPM (THYMUS POWER MOVIE ; TRATTAMENTO CUORE - TIMO)



TRATTAMENTO DEI TRAUMI



AVVENIMENTI IMPORTANTI NELLA STORIA DI UNA FAMIGLIA

- Divorzio
- Separazioni
- Abbandono del partner
- Aborti
- Aborti spontanei
- Bambini nati morti
- Adozioni
- Figli non desiderati⁴
- Abbandoni di bambini. Il progetto-senso di chi è abbandonato è: “famiglia impossibile”, cioè è impossibile creare una famiglia in cui ci sia armonia ed amore.
- Diventare orfani (soprattutto prima del secondo anno)
- Privazione di contatto tra bambini e genitori
- Problemi con i figli
- Perdita di un figlio
- Morte di un partner
- Suicidio di un partner
- Famiglia ricomposta da matrimoni falliti o persi per morte di un coniuge
- Malattie gravi
- Malattie psichiatriche
- Tossicomania
- Alcolismo
- Incidenti gravi. Più uno rifiuta di comprendere il senso dell'incidente, più questi si ripeteranno. L'incidente è la violenza che viene dall'esterno di ciò che non si vuole vedere. Più si rifiuta di comprendere e più l'incidente è grave.
- Donne morte di parto (questo spesso coinvolge tutta la sessualità dei discendenti, perché si rimprovera l'uomo di essere colpevole. C'è un rancore con gli uomini e non si stabilisce più un rapporto equilibrato e bello). Spesso dietro persone che non trovano il partner o non hanno figli c'è una storia in cui si rimprovera l'uomo di essere colpevole per la sua sessualità⁵. Il figlio potrebbe non voler nascere e quindi contribuire alla morte della madre (per cui si sentirà comunque colpevole!), ma in realtà è la madre che vuole morire e coinvolge in tal modo il figlio. La responsabile del parto è la madre.
- Fallimenti
- Dispute sull'eredità
- Disoccupazione
- Nazionalità differenti di coniugi o genitori
- Genocidi
- Destini particolari e difficili con memorie di persecuzioni (esempio essere ebrei o armeni)
- Emigrazione
- Religioni diverse tra partner o genitori
- Guerre
- Collaborazionismi o delazioni in guerra
- Ingiustizie nell'eredità
- Assassini
- Suicidi
- Incesti

⁴ Quando ci sono preoccupazioni ed angosce durante la gravidanza, il bambino interpreta questo come: “ la mamma ha altro a cui pensare che non occuparsi di me”.

⁵ Quello che guarisce è riconoscere che c'è un destino, per cui la donna voleva morire e l'uomo non c'entra nulla.

