

20

PROTOCOLLO SULLA RELAZIONE CORPO-MENTE

(Parte Seconda – Capitolo 2, p.138)

Citiamo dal libro “Sconfiggere il mal di schiena senza farmaci” di John Sarno, Edizione Vallardi 2014 alcuni passi che riportiamo qui di seguito, utili nel processo del PER in particolare nella relazione corpo-mente quando il corpo diventa oggetto di disagio che mira a distrarre la mente da forti emozioni quali rabbia e ansia.

Promemoria quotidiani:

- Il dolore è causato dalla SMT (sindrome miositica da tensione), non da un’anomalia fisica.
- La causa diretta del dolore è una lieve carenza di ossigeno.
- La SMT è una condizione innocua, provocata dalle emozioni che ho rimosso.
- La principale emozione rimossa è la rabbia.
- La SMT esiste per il solo scopo di distogliere la mia attenzione dalle emozioni.
- La mia schiena è a posto, non devo avere paura di nulla.
- Nessuna attività fisica è pericolosa.
- Devo riprendere a fare le mie normali attività quotidiane.
- Il dolore non deve spaventarmi né intimidirmi.
- Devo spostare la mia attenzione dal dolore alle emozioni.
- Sono io ad avere il controllo su me stesso, non il mio inconscio.
- Devo pensare in modo psicologico e non fisico.

*Pensa alla psiche e non al corpo,
lo so che è difficile cambiare di colpo.
Nessuno avrebbe mai scommesso
Che le emozioni che hai represso
Sarebbero state cagione
Di una simile tensione.
Della SMT non devi aver paura!
Hai capito com'è semplice la cura?
Ti concentri sulla schiena che fa male
Ma si tratta di un modo assai banale
Per non concentrare la tua attenzione
Sul vero motivo della tensione.
Il segreto è ormai svelato
Non devi sentirti malato!
Alla SMT prova a dire
Che ormai è tempo di sparire
Sei tu a comandare
Adesso sai come fare.
Pensa alla psiche e non al corpo.*

(Norma Pusizz)

PROTOCOLLO SULLA RELAZIONE CORPO-MENTE

Questo protocollo facoltativo si inserisce dopo la parte iniziale di rilassamento prevista dal PER. A quel punto si richiede quali sono le parti doloranti o affette da disturbi fisici presenti in quel momento nel corpo dell'esploratore. La domanda è: "dove hai dolore o disagio fisico?". Il facilitatore richiede all'esploratore se ricorda il momento in cui è iniziato tale dolore/disagio e lo invita a tornare a quel dolore e a riviverlo. Chiede poi: "Cosa sta succedendo nella tua vita ora?" "Cosa vuoi allontanare, escludere, sospendere o reprimere ora?"

A questo punto, dopo aver individuato la causa del dolore presente, seguire con la logosintesi come indicato:

- Allontano tutta l'energia estranea da...(la causa del dolore)... ti amo...(il nome dell'esploratore)... quando tu ora scegli di riconoscere che il dolore fisico che tu hai è causato dalla tua scelta fino ad oggi di allontanarti, escludere, non riconoscere, distrarti dall'emozione di (ansia, rabbia etc) legata a... (la causa del dolore)..... da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo a cui realmente appartiene.
- Recupero tutta l'energia estranea legata a... (la causa del dolore)... .. ti amo.....(il nome dell'esploratore) .. quando tu ora scegli di riconoscere che il dolore fisico che tu hai è causato dalla tua scelta fino ad oggi di allontanarti, escludere, non riconoscere, distrarti dall'emozione di (ansia, rabbia etc) legata a..... e la riporto nel giusto posto dentro me stesso.

Seguire con:

- Allontano tutta l'energia estranea da(la causa del dolore)... ti amo...(il nome dell'esploratore)... quando tu ora scegli parlare al tuo cervello, al tuo corpo, di riconoscere le emozioni di ansia, rabbia, etc legate a... (la causa del dolore)... e di non distrarti procurandoti dolore e malessere fisico per non vedere l'emozione che stai vivendo, da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo a cui realmente appartiene.
- Recupero l'energia estranea legata a ti amo...(il nome dell'esploratore)... quando tu ora scegli parlare al tuo cervello, al tuo corpo, di riconoscere le emozioni di ansia, rabbia etc legate a...(la causa del dolore)... e di non distrarti procurandoti dolore e malessere fisico per non vedere l'emozione che stai vivendo.... e la riporto nel giusto posto dentro me stesso.

Da questo momento in poi il facilitatore inizierà il PER sull'emozione e l'evento che ha scatenato l'emozione con gli strumenti ordinari.