



ilCorpoelaMente

SILVIA
PASQUALINI



NON È NIENTE!

**RICONOSCI I MESSAGGI DEL TUO CORPO
E RIMETTI IN EQUILIBRIO LA TUA ENERGIA**



**SILVIA
PASQUALINI**

NON È NIENTE!

**RICONOSCI I MESSAGGI DEL TUO CORPO
E RIMETTI IN EQUILIBRIO LA TUA ENERGIA**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15551-9

Prima edizione BUR Gatti Blu: aprile 2021

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Progetto grafico e illustrazioni: Chiara Collinassi / studio pym

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

A mio fratello Frà,
perché ispira e nutre da sempre
la mia passione scientifica,
e a Marisa,
perché devo a lei molte delle cose che so,
e anche molto di come sono oggi.

Perché questo libro
unisca mondi
solo apparentemente lontani.

Le indicazioni che troverete in questo libro non sono la panacea di tutti i mali o la verità assoluta. Il nostro corpo ha meccanismi fisiologici di feedback interni e di regolazione sofisticati e interconnessi. Funziona come un'orchestra da mille strumenti: quando una nota esce stonata, o due, o tre, può incidere su tutta l'esecuzione, e risalire allo strumento scordato è quasi impossibile. Gli esercizi che vengono proposti non sono certo l'unico rimedio. Possono essere uno stimolo, un aiuto in più, qualcosa da integrare alla vostra routine medica: questo libro non è un'alternativa alle indicazioni del vostro medico curante.

Prefazione

Ciao, sono Silvia e questo libro è per voi

Se avete tra le mani questo libro è perché forse più di una volta vi siete ritrovati a pensare: “Mi sa che questo herpes è proprio stress”, “Secondo me sto somatizzando tutta questa situazione”. Oppure vi siete stancati di sentirvi giù di tono, sempre con qualche dolore, spossati e poco soddisfatti, nervosi, irritabili, agitati.

Qualsiasi sia il vostro stato d'animo (psico-affettivo e fisico) sappiate che è un segnale, dice qualcosa di noi. In fondo siamo tutti un po' stressati, ed è normale che il corpo incassi il colpo. Ma cosa significa davvero questa parola, *somatizzare*?

In questo libro cercherò di rispondere a questa domanda, accompagnandovi in un viaggio dentro di noi, per riappropriarci dei nostri segnali e dei nostri linguaggi, per comprendere il legame mente-corpo e i modi in cui produciamo o disperdiamo

l'energia. Per riconoscere le “parole” attraverso cui il sistema si esprime e capire anche come interpretare alcuni sintomi che troppo spesso liquidiamo con un semplice: “Non è niente!”.

Come psicoterapeuta specializzata in un approccio che si chiama *analisi bioenergetica*, studio da anni il collegamento mente-corpo, cercando di mettere in relazione il meglio dei libri dei medici con le teorie degli psicologi sul *perché* delle malattie. La bioenergetica non ha niente a che fare con i chakra o le discipline orientali e zen, è un approccio somato-psichico-relazionale; vale a dire che oltre alle parole, alle emozioni e alle relazioni che la persona vive, concerne anche il *bios*, il corpo, e tutti i suoi meccanismi fisiologici.

Studio questi legami per lavoro e per passione, ma anche per necessità, perché io per prima ci sono passata: emicrania con aura, dolori reumatici cronici, fino a una malattia autoimmune e un tumore, anzi due. Più nella mia vita mi sono ammalata, più ho avuto bisogno di studiare e di capire *perché*. E ancor di più di studiare *come* potevo aiutarmi.

Così anni fa ho fondato *ilCorpoelaMente*, uno spazio online di divulgazione della psicosomatica, dell'analisi bioenergetica e di tutte quelle tecniche che uniscono medicina, scienza, psicologia, neurofisiologia, per poter aiutare le persone a stare meglio. Un millimetro al giorno. Ogni giorno. Da lì poi sono nati il canale YouTube *ilCorpoelaMente* e il podcast *unmillimetro-algiorno*. E oggi questo libro.

Tutti conosciamo il significato della locuzione latina *Mens sana in corpore sano*: la mente è più sana se il corpo è in salute, e vice-

versa. Quindi com'è possibile che lo stress davvero ci faccia male, o che la mente, i pensieri e le emozioni incidano su muscoli e altre parti del corpo? Perché spesso abbiamo l'emicrania? E magari proprio la domenica? O perché ci viene l'influenza puntualmente quando iniziano le ferie? Che senso ha la gastrite che ci portiamo dietro da anni? E il mal di schiena? Perché sudiamo sempre tanto, o troppo poco? Sono infatti tante le informazioni che il nostro corpo ci dà, ogni giorno, ogni ora, sul suo stato di salute, ma anche su quello psico-emotivo e fisico.

Ecco, questo libro punta proprio lì: a renderci capaci di leggere e capire le “parole” con cui il nostro corpo parla. I suoi sintomi sono segnali, espressioni di un linguaggio che abbiamo un po' perso, o dimenticato. Per fretta, per pigrizia nell'ascolto di noi stessi, per i tanti rimedi medici presi allo scopo di “silenziare” i sintomi spegnendoli prima di avere il tempo di capirli.

La prima parte di questo libro si intitola *Come siamo fatti*, ed è tutta dedicata a capire l'alfabeto del nostro corpo: com'è composto, cosa c'è nel cervello, cosa c'è nel resto del corpo e cosa succede tra i due, quali collegamenti ci sono tra il cervello, pieno dei suoi neuroni, i neurotrasmettitori (o ormoni) che si diffondono nel sangue e il corpo con tutte le sue reazioni di biofeedback a catena.

Tratteremo anche di anatomia emozionale e di come il corpo abbia una dotazione interna di meccanismi di accumulo e deposito, per cui alcuni organi o distretti possono iniziare a “contrarsi” nel tempo e a originare così i segnali di dolore che sentiamo. Per questo ci baseremo su alcuni concetti fondanti dell'analisi bioenergetica, della psicosomatica e della psico-neuro-endocrino-immunologia.

Quando avremo capito le basi di come siamo fatti scivoleremo nella seconda parte, *Prendiamoci cura di noi*: se conosco come funziona la macchina, posso condurmi meglio, ingolfarmi meno o sapermi proteggere mentre viaggio. In questa seconda parte prenderemo in esame alcuni sintomi specifici e facilmente riconoscibili per capirne significato e possibilità di cura. Parleremo di emicrania, gastrite, colite, reflusso, ma anche di ipersudorazione, alopecia, acufene e altri piccoli e grandi messaggi che il nostro corpo, in accordo (o disaccordo?) con la mente, ci dà.

Nel proporre le “soluzioni” e gli esercizi con cui ridurre questi sintomi continueremo a usare come matrice di riferimento la scienza e ciò che le ricerche ci dicono. Non solo avrete dunque gli strumenti per sapere cosa fare, ma sarete anche consapevoli del perché ha senso fare una cosa piuttosto che un'altra: sarete voi ad accompagnare il vostro corpo, senza temerlo e senza avere l'ansia di doverlo controllare o di subire passivamente i suoi dolori.

Infine, in fondo al libro, troverete tutte le *Risorse* per continuare a crescere: video, libri, podcast e suggestioni varie che possano aiutarvi a continuare il viaggio di conoscenza e di lavoro su voi stessi.

Un ultimo suggerimento prima di iniziare: considerate queste pagine più come un eserciziario che come un libro tradizionale. Certo, potete leggerlo tutto, dalla prima all'ultima pagina, ma potete anche andare a spulciare il capitolo che vi interessa in base a come vi sentite in questo momento. Usatelo, nel vero senso della parola, annotatelo, sottolineatelo, fateci le orecchie, consideratelo una mini enciclopedia da consultare al bisogno, un allenatore da comodino, tornate a rileggere le parti che vi ri-

guardano più da vicino, riapritelo ogni volta che il vostro corpo vi dirà qualcosa che non avete capito bene, o che siete pronti a liquidare con un: “Non è niente!”.

Come diceva Jim Rohn: “Abbi cura del tuo corpo, è l’unico posto in cui devi vivere”. È per questo che nasce il libro che avete tra le mani: per vivere in una casa che sia come la volete voi e che sia un piacere portarsi sempre dietro. Per ridarvi la libertà di avere una mente e un corpo lucidi, brillanti e vivi.

Il segreto è che non ci sono segreti. Stare bene è possibile se conosciamo le regole del gioco, se sappiamo com’è fatta la nostra macchina, il nostro motore, e come funzioniamo. Se ci ascoltiamo possiamo guidarci meglio. È possibile arrivare a fare ecologia di se stessi, imparare a trattarsi bene, riducendo i segnali dolorosi e amplificando quelli piacevoli, per condurci così a una vita più piena, e meno contratta.

E ora, iniziamo.