



**CORPO E FAMIGLIA:  
UNA VISIONE SISTEMICA DELLA MALATTIA**  
*-Il Parkinson -*

**FEDERICO MONTINI**

**RELATORE: ROBERTO POLI**

**Matricola n° 0171**

## INDICE

- INTRODUZIONE / DEDICA	PAG. 3
- UN PO' DI STORIA .. JAMES PARKINSON	PAG. 6
- IL PARKINSON (OMS)	PAG. 7
- COSA COMPORTA LA MALATTIA NEL QUOTIDIANO	PAG. 11
- PERETTE MONODOSE, CLISTERI, IDROCOLONTERAPIA	PAG. 15
- LA NOSTRA STORIA CON LA MALATTIA IN CASA	PAG. 19
- GONDOLA AMPS	PAG. 23
- LA MALATTIA NEL SISTEMA CORPO	PAG. 27
- IL PARKINSON NELLA MEDICINA CINESE CLASSICA	PAG. 28
- LA MALATTIA NEL SISTEMA FAMIGLIA	PAG. 42
- COSTELLAZIONI FAMILIARI/ BERT HELLINGER	PAG. 43
- AMORE CIECO	PAG. 46
- JOAN GARRIGA	PAG. 52
- STEPHAN HAUSNER	PAG. 54
- IL RAPPORTO CON IL CLIENTE	PAG. 58
- FIORI DI BACH PER IL MALATO	PAG. 62
- FIORI DI BACH PER CHI SI PRENDE CURA DEL MALATO	PAG. 66
- POESIE	PAG. 70
- RINGRAZIAMENTI	PAG. 73
- BIBLIOGRAFIA E SITIOGRAFIA	PAG. 74

## INTRODUZIONE

La mia intenzione, con questa tesi, è quella di portare l'attenzione sulle dinamiche e sulle difficoltà che una malattia comporta, sia all'interno del sistema degli organi, sia nel sistema familiare della persona.

Desidero mettere in luce tutto ciò che una malattia trascina con sé: aspetti spesso poco visibili, che pur non rientrando nei sintomi più evidenti, incidono profondamente sul benessere complessivo dell'individuo e sull'equilibrio del suo sistema, tanto fisico quanto relazionale e familiare.

Ho scelto di sviluppare la mia tesi partendo da una malattia che ha segnato profondamente la vita di mio padre, di mia madre, la mia e di tutta la mia famiglia: il Parkinson.

Questa malattia ha cambiato tutto, ha modificato i nostri ritmi, i nostri equilibri, le nostre priorità. Mentre scrivo questa tesi, non posso fare a meno di ripensare al passato e mi chiedo come siamo riusciti a sostenere tutto questo per così tanti anni.

Tutto è iniziato quando mio padre si ammalò di Parkinson. Lui aveva 42 anni, mia madre 39 e io ne avevo appena 8.

Oggi sono ventisei anni che mio padre convive con questa malattia. È un lungo viaggio fatto di adattamenti, sacrifici, ma anche di resilienza.

Rispetto la sua storia e il suo destino .. la sua malattia fa parte di tutto questo.

## DEDICO QUESTA TESI

A mio padre..

Lui mi ha mostrato la vera forza.

Anche davanti alla malattia, sdraiato, piegato, mentre tremava, non ho mai visto in lui per un solo istante l'idea di mollare.

Passo dopo passo, anche quando le gambe non gli rispondevano più, ha continuato a lottare. Lo ammiro profondamente.

.A mia madre..

Lei è stata una forza della natura, ha sostenuto tutta la famiglia con una determinazione incredibile.

Non so come abbia fatto a farlo per tutti questi anni, giorno dopo giorno, con tanto amore.

È stata un angelo per me e per mio papà.. Grazie mamma

.E a me stesso, per tutto quello che ho fatto.

È stato un inferno, tutto questo, e tutto ciò che è derivato da tanto dolore... momenti disumani che logorano l'anima.

Ringrazio me stesso per aver immaginato la luce anche quando c'era solo oscurità.

Per aver avuto fede in un'idea che solo qualche anno fa mi sembrava folle:

che tutta questa sofferenza un giorno potesse finire.

Sento una profonda stima nel mio cuore nei miei confronti per così tanta tenacia.

La dedico anche a tutte le persone che convivono con malattie per le quali ancora non esiste una cura, e alle loro famiglie, che ogni giorno affrontano con coraggio ciò che non si vede e ciò che non si dice.

Esistono patologie, come il morbo di Parkinson, per le quali ad oggi ancora non disponiamo di una cura definitiva.

Tuttavia, anche in assenza di una soluzione risolutiva, è possibile migliorare in modo significativo la qualità di vita intervenendo sui disturbi funzionali che accompagnano la malattia.

Ed è proprio in questo spazio che la naturopatia può offrire un contributo prezioso: sostenendo il corpo, regolando alcuni processi fisiologici e favorendo un migliore equilibrio globale, può diventare un valido alleato nel percorso quotidiano della persona malata.

Queste condizioni croniche generano una serie di ripercussioni nella vita quotidiana, modificando progressivamente l'autonomia, la percezione di sé e le dinamiche relazionali all'interno del nucleo familiare.

Perché quando compare una malattia, non si ammala soltanto un organo o una singola persona: genera una serie di ripercussioni nella vita quotidiana, modifica progressivamente l'autonomia, la percezione di sé e le dinamiche relazionali all'interno del nucleo familiare.

IMPORTANTE:

Quello che condivido non vuole in alcun modo suggerire di sostituire la medicina convenzionale o le terapie farmacologiche.

Ho visto con i miei occhi come stava mio padre quando finiva l'effetto del farmaco che prendeva, e riconosco con gratitudine il ruolo fondamentale della scienza, che senza dubbio ha contribuito a migliorare notevolmente la sua qualità di vita.

Tutto ciò che scrivo riguarda il caso specifico di mio padre, e invito sempre a consultare il proprio medico prima di prendere qualsiasi decisione.

Questa tesi è un omaggio profondo alla scienza e alle terapie complementari, strumenti preziosi a disposizione delle persone per migliorare la propria qualità di vita.

## UN PO' DI STORIA ... JAMES PARKINSON:

James Parkinson, il medico che descrisse i sintomi della malattia che porta il suo nome



Nel 1817 l'inglese James Parkinson pubblicò *An Essay of the Shaking Palsy* "Saggio sulla paralisi agitante", un testo fondamentale per la neurologia che descriveva i sintomi di ciò che era noto come morbo di Parkinson

L'11 aprile 1755 nacque James Parkinson, scienziato inglese noto soprattutto per essere stato il primo a descrivere la terribile malattia che porta il suo nome, ma non solo per questo.

**Parkinson era un uomo multidisciplinare.** Il suo lavoro coprì un gran numero di specialità scientifiche, dalla paleontologia (disciplina nella quale pubblicò diversi lavori) alla botanica, alla geologia (fu uno dei tredici fondatori della Geological Society of London) e alla chirurgia. **Parkinson esercitò la medicina per più di tre decenni nel suo studio fuori Londra.**

Tuttavia il lavoro con cui Parkinson contribuì a cambiare il futuro di milioni di persone in tutto il mondo fu la prima (anche se non dettagliata) descrizione dei sintomi della malattia che in seguito fu conosciuta come “morbo di Parkinson”, un'affezione progressiva del sistema nervoso che colpisce il movimento ed è caratterizzato da tremori crescenti. **Tutte le sue ricerche sui sintomi di questa malattia degenerativa furono raccolte in un'opera intitolata *An Essay of the Shaking Palsy*, (in italiano *Saggio sulla paralisi agitante*) pubblicata nel 1817.** Tuttavia Parkinson non raggiunse la fama ai suoi tempi. Infatti né la sua opera né la sua morte, avvenuta il 21 dicembre 1824, furono riportate nelle riviste mediche dell'epoca.

## MALATTIE NEURODEGENERATIVE:

Il parkinson rientra nelle malattie neurodegenerative.

Le malattie neurodegenerative rappresentano un gruppo eterogeneo di condizioni che colpiscono progressivamente il sistema nervoso centrale. La loro caratteristica comune è un processo lento, cronico e selettivo di morte dei neuroni, cellule fondamentali per la trasmissione delle informazioni nel cervello e nel corpo.

A seconda della patologia coinvolta, il deterioramento neuronale può manifestarsi in modi differenti: deficit cognitivi, disturbi della memoria, forme di demenza, alterazioni motorie, difficoltà nella coordinazione, cambiamenti nel comportamento e nella regolazione emotiva.

Nel caso specifico del **morbo di Parkinson**, la degenerazione interessa in particolare i neuroni dopaminergici della *sostanza nera*, un'area del cervello cruciale per il controllo del movimento. La perdita progressiva di dopamina provoca sintomi tipici come rigidità muscolare, tremore a riposo, lentezza nei movimenti e instabilità posturale.

Oltre alle manifestazioni motorie, il Parkinson può includere sintomi “non motori” altrettanto impattanti sulla qualità della vita: disturbi del sonno, alterazioni dell'umore, problemi gastrointestinali, difficoltà nella regolazione autonoma del corpo e cambiamenti cognitivi.

### IL PARKINSON (OMS)

La malattia di Parkinson è una patologia cerebrale che causa disturbi del movimento, disturbi mentali e del sonno, dolore e altri problemi di salute.

La malattia di Parkinson peggiora con il tempo. Anche se non esiste una cura, i trattamenti e i farmaci possono ridurre i sintomi. Alcuni sintomi comuni sono i tremori, le contrazioni muscolari dolorose e la difficoltà nel parlare.

La malattia di Parkinson porta a tassi elevati di disabilità e richiede assistenza continua. Molte persone affette da tale patologia sviluppano anche demenza.

La malattia colpisce solitamente le persone anziane, ma può manifestarsi anche in soggetti più giovani, e tende a essere più frequente negli uomini che nelle donne.

Non si conoscono le cause esatte della malattia, ma il rischio è maggiore nelle persone con precedenti familiari. L'esposizione all'inquinamento atmosferico, ai pesticidi e ai solventi può aumentare il rischio.

### Sintomi

I sintomi della malattia di Parkinson peggiorano nel tempo e possono ridurre notevolmente il benessere e la qualità della vita.

La malattia di Parkinson causa **sintomi motori**, come:

- lentezza nei movimenti
- tremore
- movimenti involontari
- rigidità
- difficoltà nel camminare
- perdita dell'equilibrio

### **Sintomi non motori:**

- deterioramento cognitivo
- disturbi mentali
- demenza
- disturbi del sonno
- dolore
- alterazioni sensoriali

I movimenti involontari (discinesie) e le contrazioni muscolari dolorose (distonie) possono causare difficoltà nel parlare e nel muoversi. Questi sintomi provocano alti livelli di disabilità e rendono necessaria l'assistenza. Molte persone con la malattia di Parkinson sviluppano demenza nel corso della malattia.

Anche se la malattia di Parkinson è il disturbo del movimento più comune, ne esistono altri, come l'atrofia multisistemica, la paralisi sopranucleare progressiva, la corea, l'atassia e la distonia. Alcuni di questi disturbi presentano sintomi simili, come tremore, lentezza nei movimenti e rigidità. Tutti comportano le stesse sfide della malattia di Parkinson in termini di diagnosi, trattamento e accesso ai farmaci, soprattutto nei paesi a basso e medio reddito.

### **Valutazione e carico di morbidità**

La malattia di Parkinson è una diagnosi clinica che può essere effettuata non solo dai neurologi, ma anche da operatori sanitari non specializzati ma formati. La valutazione e il trattamento della malattia di Parkinson da parte del personale sanitario di base sono particolarmente importanti nelle aree dove non sono disponibili servizi neurologici specializzati, come in alcuni paesi a basso e medio reddito.

La prevalenza della malattia di Parkinson è **raddoppiata negli ultimi 25 anni**. Le stime mondiali del 2019 indicavano più di **8,5 milioni di persone** affette. Nello stesso anno, si stima che la malattia abbia causato **5,8 milioni di anni di vita aggiustati per disabilità (DALY)**, con un aumento dell'81% rispetto al 2000, e **329.000 decessi**, cioè oltre il doppio rispetto al 2000.

### **Trattamento e assistenza**

Sebbene non esista una cura per la malattia di Parkinson, i trattamenti — in particolare i farmaci, la chirurgia e la riabilitazione — possono ridurre i sintomi.

La **levodopa/carbidopa**, un farmaco combinato che aumenta la quantità di dopamina nel cervello, è il medicinale più utilizzato. I medici possono anche prescrivere altri farmaci per ridurre i movimenti involontari, come gli **anticolinergici**.

La **stimolazione cerebrale profonda** e altri trattamenti possono aiutare a controllare i tremori e a ridurre la necessità di farmaci.

La **riabilitazione**, inclusa la fisioterapia, può offrire sollievo sia nel Parkinson che in altri disturbi neurologici degenerativi. Le opzioni di trattamento includono:

- allenamento della forza
- esercizi di mobilità ed equilibrio
- idroterapia

Questi trattamenti possono migliorare la funzionalità e la qualità della vita delle persone affette, oltre a ridurre la pressione su chi si occupa della loro assistenza.

Molti farmaci e risorse chirurgiche non sono accessibili o non sono disponibili ovunque, in particolare nei paesi a basso e medio reddito.

**Impatto sulle famiglie e sui caregiver ..** Chi si prende cura delle persone con la malattia di Parkinson (di solito familiari o amici) dedica molte ore al giorno a questi compiti, che possono diventare schiacciati.

Lo stress fisico, emotivo ed economico può essere notevole per le famiglie e i caregiver, e i sistemi sanitari, sociali e finanziari, così come i quadri legislativi, devono fornire un adeguato sostegno.

È possibile trarre vantaggio da risorse di supporto già esistenti per altre patologie, come il programma **iSupport dell'OMS** per la demenza.

Scrivendo “Parkinson” in Google, escono molte immagini di mani, però lasciando da parte il sintomo più visibile, il tremore delle mani, la malattia di Parkinson ha effetti molto più ampi perché colpisce il sistema nervoso centrale e la produzione di dopamina, fondamentale per il

controllo dei movimenti e di molte funzioni cerebrali..



**Rigidità muscolare:**

I muscoli diventano tesi e rigidi, limitando l'ampiezza dei movimenti e causando dolore o sensazione di irrigidimento.

**Lentezza nei movimenti (bradicinesia):**

Eseguire movimenti volontari diventa più lento. Questo influisce sulle attività quotidiane come camminare, vestirsi o scrivere.

**Problemi di equilibrio e coordinazione:**

Il Parkinson può provocare instabilità nel camminare o nel mantenersi in piedi, aumentando il rischio di cadute.

**Alterazioni del linguaggio e della voce:**

Il tono può diventare monotono, la voce più bassa e alcune persone hanno difficoltà a pronunciare alcune parole

**Cambiamenti nell'espressione facciale (ipomimia):**

La persona può mostrare meno gesti o avere un "viso inespressivo" a causa della rigidità facciale.

**Problemi di deglutizione e digestione:**

Possono presentarsi difficoltà a deglutire (disfagia), stitichezza e digestione più lenta. La malattia può rallentare la peristalsi, il movimento ritmico dell'intestino che spinge il cibo lungo il tratto digestivo, causando ulteriori disturbi gastrointestinali.

**Alterazioni del sonno:**

Insomnia, movimenti involontari durante la notte, sonnolenza diurna o sonno frammentato.

**Cambiamenti cognitivi ed emotivi:**

Alcune persone sviluppano difficoltà di memoria, concentrazione, depressione, ansia o apatia.

**Affaticamento:**

Stanchezza generalizzata che non sempre è correlata all'attività fisica.

## COSA COMPORTA LA MALATTIA NEL QUOTIDIANO?

### A casa

Fatica a alzarsi dalla sedia o dal divano senza appoggiarsi.

Tremori quando si versa il caffè o si tiene in mano una tazza.

Scrittura che peggiora, lettere più piccole o irregolari, difficoltà a firmare.

Difficoltà a vestirsi, come allacciare bottoni, infilare le scarpe o chiudere la cerniera.

Fatica a tagliare cibi con coltello e forchetta.

Bruciature o cadute di pentole più frequenti perché il movimento è più lento o incerto.

Dimenticare passaggi di una ricetta o farla in ordine sbagliato.

### In bagno

Problemi con l'igiene personale, come lavarsi o radersi, perché i movimenti sono più lenti o meno coordinati.

Stitichezza o problemi digestivi più frequenti, dovuti al rallentamento del sistema intestinale.

### All'esterno

Cadute o inciampi camminando, anche su superfici piane.

Difficoltà a salire le scale o camminare a lungo senza fermarsi.

Andatura lenta o trascinarsi dei piedi, segno che la malattia influisce sul movimento.

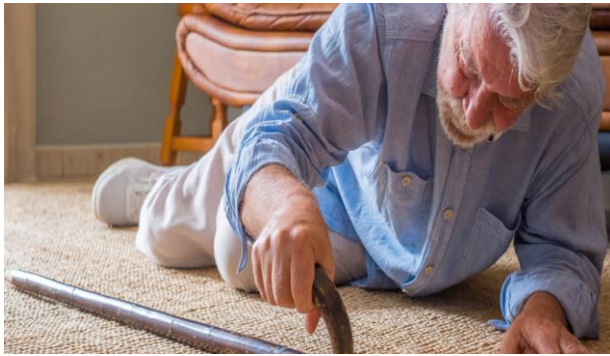
## L'EQUILIBRIO

Ho chiesto a 10 amici di descrivermi un'immagine che rappresentasse l'equilibrio e 7 di loro mi hanno risposto:

Una persona che cammina su di una corda !



Poter mantenersi eretti è equilibrio..



## Comunicazione

Parlare più lentamente, con pause o parole confuse.

Il tono della voce si abbassa notevolmente.

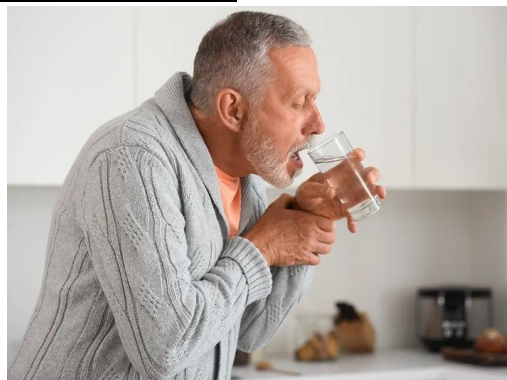
Difficoltà a seguire una conversazione, dimenticando dettagli subito dopo.

## Abitudini e attività

Fatica a guidare perché i riflessi sono rallentati o c'è difficoltà di coordinazione.

Perdita di interesse per hobby o attività sociali, incontrare amici, andare in moto a cavallo...

**Come pensi possa sentirsi una persona quando, giorno dopo giorno, perde la possibilità di fare le “piccole” cose che riusciva a fare il giorno prima?**



## IL SONNO:

Il sonno rappresenta uno dei primi ambiti della vita quotidiana ad essere alterato nel Parkinson, spesso ancora prima dell'esordio dei sintomi motori.

Questo rende le difficoltà legate al dormire non soltanto una conseguenza della malattia, ma parte integrante del suo quadro complessivo. Nel corso della progressione, il sonno diventa un vero e proprio termometro dello stato fisico ed emotivo della persona, influenzando l'energia, la stabilità motoria e la qualità della vita.

Le alterazioni del sonno nelle persone con Parkinson possono assumere forme diverse. Una delle più comuni è l'insonnia, che può manifestarsi come difficoltà ad addormentarsi o come frequenti risvegli notturni. A influire sono diversi fattori: la rigidità muscolare che rende difficile trovare una posizione comoda, i tremori che emergono a riposo, il bisogno frequente di urinare, ma anche l'ansia o la preoccupazione legate alla malattia e ai suoi cambiamenti.

Accanto all'insonnia, molti pazienti sperimentano la cosiddetta frammentazione del sonno: si dorme, ma a intervalli, senza quella continuità necessaria per raggiungere un vero riposo. In questi casi, la persona può svegliarsi già stanca, con una percezione della giornata come qualcosa di pesante da affrontare. Nel tempo, questo incide sulla motivazione, sull'umore e sulla capacità di gestire le attività quotidiane, creando un ciclo in cui il mancato riposo amplifica la vulnerabilità emotiva.

Un altro elemento importante riguarda i disturbi comportamentali del sonno REM (RBD), presenti con frequenza più alta nelle persone con Parkinson. In questa fase del sonno, la persona può muoversi, parlare o compiere gesti involontari e improvvisi, perché viene meno il meccanismo fisiologico che "paralizza" il corpo durante i sogni. Questi episodi possono essere vissuti come inquietanti e possono rappresentare un rischio sia per la persona sia per il partner.

Non mancano, inoltre, episodi di sonnolenza diurna, talvolta marcata, che possono comparire sia come conseguenza della notte disturbata, sia come effetto collaterale dei farmaci dopaminergici. Questo porta a un ritmo sonno-veglia irregolare, quasi scomposto, in cui il riposo non coincide più con il buio o con i tempi naturali dell'organismo, ma diventa frammentato e imprevedibile.

Dal punto di vista psicologico e relazionale, le difficoltà nel dormire hanno un impatto profondo. Una notte mal dormita non è solo stanchezza: è una porta che si apre su una maggiore sensibilità emotiva, su una minore tolleranza allo stress e, talvolta, su un senso di solitudine. Chi assiste la persona ammalata spesso vive anch'egli un'inversione del ritmo, adattandosi ai risvegli notturni e alle richieste di aiuto. Il sonno, che dovrebbe essere uno spazio di rigenerazione, può diventare un luogo di tensione.

Comprendere il rapporto tra Parkinson e sonno significa quindi considerare non solo la dimensione biologica, ma anche quella esperienziale. Il dormire parla della qualità della vita, dell'equilibrio interno, delle paure e dei bisogni di una persona che sta affrontando una malattia complessa. Intervenire sul sonno — attraverso strategie cliniche, sostegno psicologico e una maggiore attenzione all'ambiente riposo — significa preservare uno degli elementi fondamentali per affrontare la quotidianità con più forza e stabilità.

Ricordo ancora... praticamente tutte le notti, mio papà si svegliava e iniziava a chiamare forte: “*Papà, papà...*” un grido che non era un richiamo a qualcuno, ma un modo per chiedere aiuto, perché non riusciva ad alzarsi da solo per andare in bagno a urinare. Spesso doveva alzarsi due o tre volte.

Quelle interruzioni continue trasformavano il sonno in una battaglia, per lui ma anche per noi.

E quando il sonno viene spezzato così, notte dopo notte, le giornate si trasformano in un'altra battaglia.

Non stiamo parlando di una notte isolata, né di una settimana difficile — che già basterebbero a scombuscolare profondamente il ritmo di qualsiasi persona.

Stiamo parlando di anni. Anni in cui il corpo non riposa, l'attenzione resta sempre all'erta, e la stanchezza si accumula come un peso silenzioso. È un tipo di fatica che entra nella quotidianità, nelle emozioni, nelle relazioni, e che segna profondamente tutto ciò che si vive.

## L'INTESTINO:

Un esempio concreto riguarda l'evacuazione intestinale.

Durante il periodo in cui mio padre si trovava in una fase più avanzata della malattia, ho potuto osservare come la regolarità di questa funzione diventasse un indicatore significativo del suo equilibrio complessivo.

Nei giorni in cui papà appariva visibilmente più in forze, quasi rinato, lo facevo notare a mamma, che sempre sempre, sempre, sempre in queste occasioni mi rispondeva: “*Oggi è riuscito ad andare in bagno*”.

Non è che sia qualcosa che ho letto nei libri, l'ho visto con i miei occhi.

Per anni, ho osservato come il fatto di andare in bagno influenzasse profondamente l'energia di mio padre.

Nei giorni in cui riusciva a farlo, era vitale, più lucido, con una voglia di interagire che non c'entrava nulla con i giorni in cui soffriva per non riuscirci.

Ed è proprio in questo ambito che la naturopatia può offrire un contributo significativo. Sebbene il morbo di Parkinson non possa essere curato in senso definitivo, è possibile ottenere risultati considerevoli sul piano del benessere generale, intervenendo sui disturbi funzionali che accompagnano la malattia.

Tra questi, la **funzione intestinale** riveste un ruolo di particolare importanza. Numerosi studi hanno evidenziato come l'intestino non sia solo un organo deputato all'assorbimento e all'eliminazione, ma un vero e proprio “**secondo cervello**”, dotato di un sistema nervoso enterico autonomo e strettamente connesso al sistema nervoso centrale

Questa connessione bidirezionale, nota come **asse intestino-cervello**, influisce direttamente sul tono dell'umore, sui processi cognitivi e sullo stato infiammatorio dell'organismo.

In questo contesto, la naturopatia propone **interventi integrati** basati su alimentazione naturale, fitoterapia, equilibrio del microbiota e supporto agli organi emuntori.

Migliorare la regolarità intestinale non solo riduce il disagio fisico, ma favorisce una migliore eliminazione delle tossine, contribuendo a ristabilire un senso di equilibrio energetico ed emotivo nella persona

Nel corso della vita, non sempre siamo impeccabili nell'alimentazione: capita di attraversare periodi in cui l'organismo non riceve ciò di cui ha realmente bisogno. Anche quando l'alimentazione è equilibrata, possono verificarsi eventi altamente stressanti che incidono sul sistema nervoso e, di conseguenza, sulla regolarità dell'evacuazione.

Per le persone affette da Parkinson, questo aspetto rappresenta un problema significativo, poiché la difficoltà di evacuazione può avere ripercussioni visibili sul benessere generale e sulla qualità della vita quotidiana.

Per sostenere la funzione intestinale e favorire l'eliminazione delle scorie, disponiamo di tre strumenti principali:

1. **Le perette monodose**, utili per stimolare un'evacuazione rapida e mirata;
2. **I clisteri**, che permettono una pulizia più profonda del tratto intestinale;
3. **L'idrocolontèrapia**, un trattamento più completo e professionale, che mira a ripristinare l'equilibrio dell'intestino attraverso un lavaggio delicato e controllato del colon.

È fondamentale ricordare che ogni teoria, per quanto valida, deve sempre essere adattata alla realtà concreta.

Nel caso specifico di una persona affetta da Parkinson, secondo la mia esperienza, risulta molto complesso gestire un clistere. L'acqua tende a fuoriuscire subito, sporca di feci, durante gli spostamenti, poiché la persona non ha il pieno controllo del proprio corpo.

In queste situazioni, spesso manca il buonsenso pratico da parte del malato: l'intervento diventa estremamente scomodo, sia dal punto di vista dell'igiene che della pulizia, rendendo difficile mantenere una condizione adeguata di comfort e decoro in casa.

Chi si trova a prendersi cura di una persona malata, (in questo caso di una persona che soffre di Parkinson) deve affrontare una serie di sfide quotidiane che non si limitano solo all'assistenza diretta, ma che riguardano anche la gestione della casa e delle esigenze familiari.

Immaginiamo una persona che lavora per 8 ore al giorno e che, al ritorno a casa, deve fare i conti con le tareas quotidiane:

fare il bucato

preparare la cena

occuparsi dei figli

occuparsi anche dell'assistenza al malato.

Ah .. per ultimo .. Occuparsi di sé stessa.

In un contesto del genere, il trattamento con clistere diventa estremamente scomodo, soprattutto quando ci si trova a dover fare tutto in tempi stretti e con una persona che richiede attenzioni particolari.

La preparazione di un clistere richiede attenzione alla temperatura dell'acqua, alla quantità da somministrare, e al tempo di trattenimento del liquido, tutti fattori che, se non ben controllati, possono causare disagio e stress sia per chi assiste, sia per chi riceve il trattamento.

Inoltre, l'impossibilità di delegare facilmente questa pratica a qualcuno di esterno, data la necessità di essere assistiti durante il processo, rende tutto ancora più impegnativo. La fatica nel gestire la parte igienica, il monitoraggio della temperatura dell'acqua e la necessità di garantire il massimo comfort al malato spesso rendono il clistere una procedura difficile da realizzare in casa, e sicuramente poco pratica per chi già vive in uno stato di stress e sovraccarico emotivo.

Le **perette monodose** si rivelano una soluzione particolarmente pratica e comoda, soprattutto in un contesto familiare dove la gestione del tempo e delle risorse è già molto complessa e al limite.

Rispetto ad altre tecniche, come i clisteri, le perette monodose richiedono meno preparazione e sono facilmente utilizzabili anche da chi si trova a gestire la cura di una persona malata mentre concilia altre incombenze quotidiane, come il lavoro e la gestione della casa.

La semplicità d'uso è uno dei principali vantaggi: basta inserire la cannuccia nel retto e premere la sacca per far fuoriuscire il liquido.

Questa rapidità rende le perette monodose una scelta ideale per chi ha poco tempo e desidera un trattamento efficiente e mirato.

Anche per chi assiste una persona malata di Parkinson, che spesso si trova a dover fronteggiare una routine quotidiana intensa, l'uso delle perette rappresenta una possibilità di gestione autonoma e meno invasiva, rispetto a clisteri o trattamenti più complessi.

L'**idrocolonerapia** è un trattamento che, per la sua intensità e per il tipo di intervento che comporta, non è da considerarsi una pratica quotidiana o di uso frequente. Piuttosto, si tratta di un trattamento da **programmare in determinati periodi dell'anno**, in particolare durante

i **cambi di stagione**, quando il corpo è naturalmente predisposto a un rinnovamento e a una purificazione.

Questa tecnica permette di liberare l'intestino da tossine, scorie e residui accumulati nel tempo, ma la sua profondità d'intervento richiede che venga realizzata con consapevolezza e sotto la supervisione di un professionista qualificato, in centri specializzati.

Non è una procedura da svolgere in modo casalingo.

Idealmente, l'idrocolonerapia dovrebbe essere eseguita **stagionalmente**, preferibilmente in momenti di transizione come **l'autunno e la primavera**, quando l'organismo è naturalmente incline a un cambiamento fisiologico. Durante questi periodi, il corpo è più recettivo alla purificazione, e l'intestino può beneficiare appieno di una "pulizia profonda", contribuendo al rinnovamento delle funzioni digestive e all'eliminazione di tossine accumulate.

L'idrocolonerapia, quindi, non è da considerarsi una soluzione quotidiana per la gestione dell'intestino, ma piuttosto un **intervento puntuale**, mirato a ripristinare l'equilibrio intestinale in momenti specifici dell'anno, quando l'organismo ha bisogno di un'attenzione maggiore.

Questo approccio stagionale aiuta a evitare gli effetti collaterali derivanti da un uso improprio o eccessivo, garantendo al corpo una pulizia delicata e naturale.

## 1. Perette Monodose

La peretta monodose è un piccolo dispositivo medico utilizzato per somministrare un clistere in modo semplice e pratico. È generalmente composta da una sacca contenente una soluzione liquida (solitamente acqua o soluzione salina) e una cannuccia morbida, progettata per essere inserita nel retto.

### **Modalità di utilizzo:**

La peretta viene utilizzata come strumento per stimolare un'evacuazione rapida. La persona deve inserirla nel retto, premere la sacca per far fuoriuscire il liquido e attendere alcuni minuti affinché il corpo reagisca, favorendo l'eliminazione. L'efficacia del trattamento dipende dal tipo di soluzione utilizzata e dalla risposta individuale dell'organismo.

### **Comodità e praticità:**

Le perette monodose sono generalmente comode da utilizzare, poiché non richiedono alcuna preparazione complessa. Possono essere usate facilmente anche a casa, senza necessità di assistenza professionale. Tuttavia, la pressione esercitata sulla sacca potrebbe risultare scomoda per alcune persone, soprattutto in caso di debolezza muscolare o difficoltà motorie, comuni nei malati di Parkinson.

### **Dove farle e frequenza consigliata:**

Le perette monodose sono adatte per l'uso domiciliare e possono essere utilizzate ogni volta

che si manifesta la necessità di stimolare l'evacuazione. Tuttavia, è consigliato non abusarne per evitare effetti collaterali, come l'irritazione del tratto intestinale. La frequenza ideale dovrebbe essere decisa con l'aiuto di un professionista, generalmente non più di una o due volte a settimana.

## **2. Clisteri**

Il clistere è un trattamento più tradizionale rispetto alla peretta, che prevede l'introduzione di una maggiore quantità di liquido nel colon attraverso un tubo collegato a una sacca. Il trattamento serve per pulire l'intestino e stimolare un'evacuazione più completa.

### **Modalità di utilizzo:**

Il clistere viene somministrato facendo entrare la soluzione liquida nell'intestino, attraverso l'ano, tramite un tubo collegato a una sacca posta sopra il corpo. Una volta che il liquido entra nell'intestino, l'individuo deve trattenere il liquido per alcuni minuti, per poi liberarsene. Il tipo di soluzione e la temperatura dell'acqua sono fattori determinanti per l'efficacia del trattamento.

### **Comodità e praticità:**

Il clistere è più invasivo e può risultare meno comodo rispetto alla peretta. Richiede generalmente l'assistenza di un operatore o una preparazione adeguata in un ambiente confortevole. Può essere eseguito a casa, ma è preferibile farlo sotto la supervisione di un esperto, soprattutto per evitare l'introduzione errata del liquido o per gestire eventuali difficoltà nel trattenere il clistere.

### **Dove farli e frequenza consigliata:**

Sebbene il clistere possa essere effettuato a casa, si consiglia di rivolgersi a un professionista per monitorare la procedura e assicurarsi che venga eseguita correttamente. La frequenza dipende dalla necessità individuale, ma in genere si consiglia di non farlo troppo frequentemente (ad esempio, una volta ogni due settimane), poiché l'uso eccessivo potrebbe alterare la flora intestinale.

## **3. Idrocolonerapia**

L'idrocolonerapia è una tecnica più avanzata e professionale che utilizza acqua purificata per lavare l'intero colon, rimuovendo scorie, tossine e accumuli di feci. Questo trattamento viene eseguito in centri specializzati, sotto la supervisione di professionisti esperti.

### **Modalità di utilizzo:**

Durante l'idrocolonerapia, un tubo viene inserito nel retto e l'acqua purificata viene lentamente introdotta nell'intestino. L'acqua entra nel colon e, sotto la pressione controllata, facilita l'eliminazione delle sostanze di scarto. La persona è distesa su un lettino mentre il processo avviene, con l'acqua che entra e poi viene espulsa, ripetutamente, in un ciclo controllato.

**Comodità e praticità:**

L'idrocolonterapia, sebbene molto efficace, non è una pratica che può essere realizzata autonomamente a casa. Deve essere effettuata in una clinica o centro specializzato, dove un professionista monitorerà il trattamento. È generalmente ben tollerata, ma può risultare scomoda per alcune persone a causa della necessità di trattenere l'acqua e del processo di lavaggio profondo.

**Dove farla e frequenza consigliata:**

L'idrocolonterapia deve essere eseguita esclusivamente in centri specializzati. In genere, il trattamento può essere effettuato ogni mese o secondo necessità, a seconda delle condizioni di salute dell'individuo e delle raccomandazioni del professionista. Non è indicato come trattamento di routine, ma piuttosto come una terapia per purificare e migliorare la salute intestinale a lungo termine.

**LA NOSTRA STORIA CON LA MALATTIA IN CASA:**

Raccontare le dinamiche quotidiane della vita con una persona affetta da Parkinson non significa soltanto descrivere i sintomi fisici della malattia.

Vuol dire attraversare un viaggio emotivo complesso, che richiede adattamenti continui e una riorganizzazione profonda della quotidianità familiare.

Quando il malato è una persona cara .. un padre, un marito, un figlio o un fratello questo viaggio assume una profondità ancora maggiore, perché coinvolge l'intimità dei legami più significativi.

Il Parkinson è una malattia che avanza per fasi, e ogni fase porta con sé nuove sfide. Sfide che non riguardano solo chi riceve la diagnosi, ma l'intero sistema familiare, chiamato costantemente ad adattarsi, comprendere e sostenere.

Piccoli segnali che preannunciano il cambiamento:

All'inizio, i cambiamenti sono sottili, quasi invisibili agli occhi esterni. Sono piccoli dettagli che prima passavano inosservati perché facevano parte dei gesti automatici della vita quotidiana, ma che ora richiedono più tempo, più attenzione e una concentrazione diversa.

Ricordo bene quando mio padre iniziò a fare fatica ad allacciarsi i bottoni della camicia. Un gesto semplice, che non aveva mai richiesto alcuno sforzo, diventava improvvisamente lento, impreciso, faticoso.

Da lì, poco a poco, comparvero altri segnali: la camminata meno fluida, la perdita di equilibrio, i movimenti sempre più lenti. Non era solo una questione di forza, ma un progressivo venir meno del controllo sul proprio corpo.

Anche alzarsi dalla sedia, dal letto o dal divano – gesti un tempo naturali – iniziò a richiedere supporto.

Il cambiamento nell'autonomia quotidiana

Un altro segno evidente era la perdita di autonomia nelle scelte quotidiane, come vestirsi o mettersi le scarpe.

Le camicie lasciarono il posto a magliette e polo, più pratiche.

Le scarpe con i lacci, simbolo di indipendenza, vennero sostituite da modelli con velcro o strap, più facili da gestire.

La perdita dell'autonomia e l'inquietudine

Uno degli aspetti più difficili da accettare è proprio la riduzione dell'autonomia.

Ogni gesto quotidiano, anche il più semplice, diventa un ostacolo.

Nel caso di mio padre, un segno evidente della progressione della malattia fu l'inquietudine crescente.

Cominciò ad alzarsi e sedersi di continuo, a camminare avanti e indietro senza un motivo preciso. Spesso cercava una posizione comoda che non esisteva più, o cercava di alleviare crampi e dolori. Per noi familiari questo significava monitorarlo costantemente, per evitare cadute mentre si alzava e si abbassava o mentre camminava.

Ricordo ancora quanto mi facesse male, le prime volte, sentire mio papà chiedermi:

“Mi fai un piacere? Mi accompagni in bagno a fare la pipì?”

Era una domanda che mi arrivava al cuore, come si può chiedere un piacere per andare al bagno a fare la pipì?



(Questa è un'immagine molto significativa per me, l'ho vista migliaia e migliaia di volte)

Le difficoltà nelle funzioni quotidiane: un nuovo tipo di assistenza

Tra i cambiamenti più dolorosi c'è la crescente difficoltà nell'andare al bagno. Gestire l'igiene personale, alzarsi, sedersi, coordinare i movimenti diventa sempre più complicato. E quando la persona malata perde il controllo delle funzioni corporee, arriva il momento di utilizzare i pannoloni.

In questa fase ho sviluppato una nuova forma di sensibilità:

a leggere i segnali del corpo, a capire i bisogni prima ancora che vengano espressi, a trovare un equilibrio tra supporto e rispetto della dignità della persona amata.

Anche alzarsi dalla sedia, dal letto o dal divano – gesti un tempo naturali – iniziò a richiedere supporto.

## UNA MALATTIA CHE ISOLA

È una malattia che isola.. Tutto inizia dal tono di voce che si abbassa, fino a diventare sempre più difficile da capire. Le frasi si fanno meno chiare, le parole arrivano spezzate, sfocate. Con il tempo la voce si abbassa ulteriormente, i discorsi diminuiscono e ciò che resta sono brevi frammenti comprensibili.

A un certo punto la voce non somiglia più a una voce: diventa un insieme di suoni, di sbiascichi, di tentativi faticosi di comunicare. Fino ad arrivare al momento in cui non si parla praticamente più.

Le amicizie iniziano a farsi vedere meno.

Quando vai a trovare una persona che non sta bene, che a volte non parla o non ti guarda neanche, è un momento doloroso per tutti. È diverso rispetto a quando vai a salutare un amico con cui si ride e si scherza: entri con voglia e torni a casa con il cuore leggero.

Quando invece vai a trovare un amico che sta male, che parla poco o in modo confuso, spesso ti ritrovi a dover fare un monologo per riempire i silenzi. E ogni volta esci con un peso al cuore, perché ti dispiace vederlo così.

Per questo è normale che, con il tempo, le persone inizino a venire a trovarti meno: non per mancanza di affetto, ma perché è difficile da sostenere emotivamente.

## PASTIGLIE

Vivere con un malato in casa significa organizzare l'intera quotidianità attorno ai suoi bisogni.

Le nostre giornate erano scandite dai farmaci di mio padre: tre pastiglie al risveglio, poi una alle 8:00, alle 11:00, alle 14:00, alle 17:00, alle 20:00, e infine altre tre prima di dormire.

Questo ritmo non era solo un promemoria medico, ma una struttura che determinava ogni nostro movimento, ogni attività, ogni possibilità di pausa.

## TURNI

Io e mia madre ci eravamo organizzati con dei veri e propri turni.

Quando uno di noi usciva di casa, l'altro doveva necessariamente rimanere a vigilare su mio padre, affinché non ci fossero momenti in cui fosse completamente da solo: una caduta, il bisogno improvviso di andare in bagno, un malessere inatteso... ogni dettaglio richiedeva presenza costante.

Così, il passaggio di consegne tra me e mia madre era diventato simbolicamente "l'ora d'aria". Quando uno rientrava, l'altro poteva finalmente prendere un momento per sé, respirare, alleggerirsi, cercare un piccolo spazio di normalità.

## LA DOCCIA E IL VESTIRSI:

Fare la doccia a mio papà era sempre un'impresa complessa. In quei momenti non era lucido, e sembrava che ogni gesto diventasse una lotta estenuante.

Quando provavamo a svestirlo, a farlo entrare in doccia, a lavarlo o a rivestirlo, lui tirava sempre dalla parte opposta, come se il suo corpo non riuscisse più a seguire l'intenzione del movimento.

Ricordo ancora lo shock provato quando, nell'ultimo periodo di vita dei miei nonni, entrambi allettati, li aiutavo ad alzarsi.

Ero talmente abituato ai movimenti contrari di mio papà che con loro mi sembrava quasi di ballare: erano delicati, seguivano il gesto, si lasciavano accompagnare.

Con mio papà, invece, era sempre un fare forza in direzioni opposte, un continuo aggiustamento.

Nell'ultimo periodo, quando il papà viveva a casa, prima di entrare nella casa di riposo, mia mamma decise finalmente di chiedere aiuto agli OSS per vestirlo la mattina.

Ne vennero due, uno dopo l'altro. Eppure, dopo appena tre interventi, entrambi finirono in malattia per il mal di schiena.

Mia mamma negli ultimi anni, quando io sono andato a convivere e poi mi sono trasferito in Spagna lo faceva sempre da sola..

Per noi era normale, non c'è mai stata l'alternativa di non poter far tutto... Ma a che prezzo?

## GONDOLA TERAPIA AMPS:



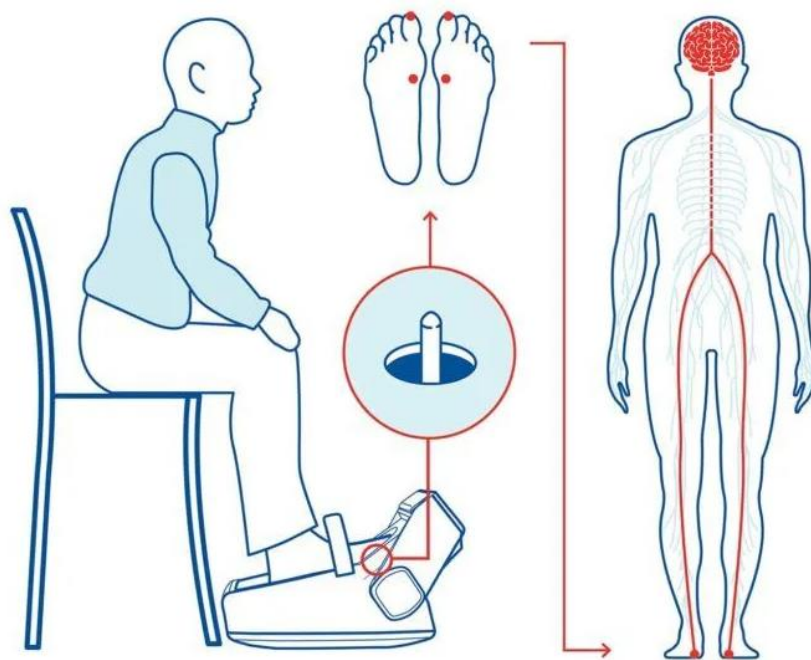
Ha la forma e il nome di una 'Gondola' il dispositivo medico che permette di migliorare la camminata a pazienti affetti da Parkinson.

Attraverso un trattamento di stimolazione meccanica di specifiche zone del piede, l'applicazione permette infatti di migliorare i sintomi della malattia come la lentezza di movimento, il passo corto e la carenza di equilibrio.



La terapia AMPS Automated Mechanical Peripheral Stimulation è una terapia ad uso domiciliare per i disturbi neurologici come Parkinson, neuropatia periferica e ictus.

La terapia viene erogata dal dispositivo Gondola e migliora i problemi motori e di equilibrio, riduce i blocchi motori e il rischio di cadute. Dopo una sola sessione, è già possibile osservare nel paziente un miglioramento nella mobilità e, usando regolarmente il dispositivo una volta ogni due o tre giorni, è possibile mantenere i benefici a lungo termine.



## MECCANISMO DI AZIONE

è una terapia ideata per un uso a cadenze regolari ed è compatibile

con trattamenti farmacologici, pacemaker o con la Stimolazione Cerebrale

Profonda (DBS) nel caso di pazienti con malattia di Parkinson.

La terapia richiede 2 minuti e si basa sull'applicazione di stimoli pressori su

due specifici punti di entrambi i piedi.

La stimolazione AMPS aiuta ad aumentare la connettività funzionale tra aree

del cervello coinvolte nel controllo del movimento, contribuendo così al miglioramento del cammino e dell'equilibrio.

I benefici sono immediatamente percettibili dopo la terapia e possono durare qualche giorno.

Miglioramento del cammino

consente ai pazienti di migliorare i sintomi come l'andatura parkinsoniana, il freezing e la bradicinesia

Migliore equilibrio

L'uso regolare della terapia migliora le abilità di equilibrio dei pazienti con Parkinson.

Minor rischio di caduta

Un miglior equilibrio e un miglior controllo delle abilità di camminata riducono il rischio di cadute dei pazienti con Parkinson.

Miglioramento del dual-tasking

Consente ai pazienti di migliorare la loro capacità di svolgere due compiti contemporaneamente, ad esempio camminare e parlare.

#### PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE:

Barbic F, Galli M, Vecchia LD, et al. Effects of mechanical stimulation of the feet on gait and cardiovascular autonomic control in Parkinson's disease. *J Appl Physiol.* 2014;116(5):495-503.

Lo studio ha valutato gli effetti della terapia AMPS sulla camminata e il controllo cardiaco nella malattia di Parkinson.

Nello studio sono stati coinvolti pazienti con Parkinson di gravità simile. I dati sono stati raccolti prima e dopo 24 ore dalla stimolazione AMPS.

I risultati hanno mostrato un aumento di circa il 8% nella velocità di camminata, un aumento del 4% nella lunghezza del passo e una maggiore modulazione del sistema nervoso simpatico, che è importante per il controllo del cuore e dei vasi sanguigni.

In sintesi, i risultati suggeriscono che la terapia AMPS può migliorare la camminata e il controllo cardiaco nei pazienti con Parkinson.

Galli M, Kleiner A, Gaglione M, et al. Timed Up and Go test and wearable inertial sensor: a new combining tool to assess change in subject with Parkinson's disease after automated mechanical peripheral stimulation treatment. *Int J Eng Innov Technol*. 2015;4(11):155-163.

In questo studio, si ha voluto capire se la terapia con Gondola AMPS potesse migliorare l'equilibrio e ridurre il rischio di cadute nei pazienti con malattia di Parkinson, che spesso hanno difficoltà a mantenere la stabilità e l'indipendenza nelle attività quotidiane.

Per fare questo, sono stati selezionati pazienti con una gravità simile della malattia e li hanno valutati prima e dopo la terapia con un test chiamato Timed Up and Go (TUG), che misura il rischio di caduta durante l'esecuzione di un'attività di routine. Durante il test, sono stati raccolti dati sul movimento del paziente attraverso un piccolo sensore posizionato alla vita.

L'implementazione di un'analisi del movimento ad alta risoluzione e multimodale è stata considerata uno dei principali obiettivi dello studio e ha aggiunto valore alla qualità dei dati clinici raccolti. La sofisticata ricerca condotta da Galli e colleghi ha rivelato che la terapia AMPS migliora efficacemente la stabilità durante la deambulazione e riduce il rischio di cadute nei pazienti affetti da Parkinson, anche dopo una singola sessione. In particolare, dopo due minuti di stimolazione, i pazienti hanno completato il test TUG più rapidamente (il tempo è diminuito del 50%).

Inoltre, sono stati osservati miglioramenti in diversi parametri cinematici, inclusa la velocità nel rialzarsi e sedersi su una sedia e la rotazione.

- Kleiner A, Galli M, Gaglione M, et al. The Parkinsonian Gait Spatiotemporal Parameters Quantified by a Single Inertial Sensor before and after Automated Mechanical Peripheral Stimulation Treatment. *Parkinsons Dis*. 2015;2015.

Questo studio aveva lo scopo di valutare gli effetti immediati della terapia Gondola AMPS sulla marcia parkinsoniana.

Tutti i pazienti che hanno partecipato allo studio erano simili per durata della malattia. Inoltre, non presentavano neuropatia sensoriale periferica e altre patologie sulla base delle loro storie cliniche, sintomi, esami fisici e test clinici. Lo studio non ha incluso pazienti con malattie del fegato, dei reni, dei polmoni o del cuore, diabete o altre cause di disfunzione autonoma.

Durante tutte le procedure, i pazienti con Parkinson erano in fase OFF di farmaci dopo un ritiro notturno da tutti i trattamenti anti-parkinsoniani.

In primo luogo, Kleiner e colleghi hanno chiesto a ciascun individuo di camminare a una velocità autoselezionata lungo un percorso ben definito. Durante questo test, un sensore inerziale posizionato alla vita del paziente è stato utilizzato per registrare i parametri tipici

della marcia spazio-temporale e analizzati per valutare le condizioni di partenza di ciascun paziente. Successivamente, il paziente ha svolto la terapia AMPS (una seduta di circa 2 minuti) attraverso il dispositivo medico Gondola e ha ripetuto il test di camminata per valutare gli effetti immediati della terapia. Nonostante rimanessero in stato OFF di farmaci, dopo la terapia AMPS, i pazienti parkinsoniani hanno mostrato un miglioramento medio del 14,85% nella lunghezza degli passi, del 14,77% nella velocità di marcia e del 29,91% nella propulsione della marcia. Inoltre, analizzando il trend di miglioramento in relazione alla gravità della malattia (valutata attraverso la scala H&Y), è emerso che la terapia ha avuto un maggior effetto sui pazienti con le condizioni cliniche più severe.

#### LA MALATTIA NEL SISTEMA CORPO:

Spesso si tende a considerare gli organi e le funzioni corporee come entità separate e indipendenti: quando compare un sintomo, la prima reazione è cercarne la causa esclusivamente nell'area interessata.

Tuttavia, il corpo umano funziona come un sistema integrato, in cui ogni parte influenza e viene influenzata dalle altre. Il sistema nervoso, l'apparato digerente, il sistema endocrino, il sistema muscolo-scheletrico, ma anche il respiro e le emozioni, si intrecciano in modo dinamico e continuo.

Questa visione sistemica ci permette di comprendere che un disturbo non è mai un evento isolato, bensì il risultato di uno squilibrio che si manifesta su più livelli.

Dopo il triennio di studi in naturopatia, ciò che mi ha colpito maggiormente è stata proprio questa visione globale del corpo.

Prima di intraprendere questo percorso, avevo una concezione frammentata: ogni organo mi sembrava un'entità a sé stante e, quando compariva un sintomo, davo per scontato che la causa risiedesse lì.

Spesso, quando non si trovava una spiegazione chiara, la risposta più comune era “stress”.

La naturopatia mi ha insegnato qualcosa di profondamente diverso: il corpo funziona come un sistema unico e interconnesso, in cui organi, tessuti, funzioni ed emozioni sono costantemente in relazione tra loro.

Un sintomo non è mai un evento isolato, ma rappresenta il linguaggio con cui il corpo segnala un disequilibrio più profondo.

A volte la causa non si trova nel punto in cui si manifesta il disturbo, ma in un'altra area del corpo, o persino in un vissuto emotivo o relazionale che continua a influenzare l'intero organismo.

Questa prospettiva sistemica del corpo mi ha permesso di riconoscere numerosi parallelismi con il master di tre anni che ho fatto in Spagna sulle costellazioni familiari con Joan Garriga allievo diretto di Bert Hellinger.

Un sintomo o un comportamento non appartengono mai esclusivamente all'individuo, ma emergono all'interno di una rete più ampia di relazioni, legami e dinamiche che coinvolgono l'intero sistema familiare.

## IL PARKINSON NELLA MEDICINA CINESE CLASSICA

Interpretazioni secondo Kespi, Maciocia, De Berardinis, Jeffrey Yuen, Di Stanislao e la Tradizione Taoista

Premessa: Gli Insegnamenti dei Maestri

Questo trattato raccoglie le interpretazioni del Parkinson secondo i principali maestri della medicina cinese classica, integrando gli approcci di:

- Jean-Marc Kespi: approccio simbolico e filosofico all'agopuntura
- Giovanni Maciocia: sistematizzazione clinica occidentale della MTC
- Dante De Berardinis: scuola SIDA e tradizione orale taoista di Jeffrey Yuen
- Jeffrey Yuen: monaco taoista della 88ª generazione della Scuola della Pura Giada
- Carlo Di Stanislao: integrazione clinica e ricerca italiana

## 1. EZIOPATOGENESI SECONDO LA MEDICINA CINESE CLASSICA

Il Vento Interno (內風 Nei Feng) - Concezione Fondamentale

Secondo tutti i maestri concordano che il Parkinson è il risultato di uno squilibrio tra lo Yin e lo Yang, in particolare del declino dello Yin dei Reni e del Fegato, che lascia spazio a un vento interno incontrollato.

Il Vento interno è caratterizzato da movimenti involontari ed improvvisi come, per esempio, tic, tremori, vertigini. In casi gravi, manifestazioni di Vento interno per la medicina cinese sono anche la perdita di coscienza, l'emiplegia e l'epilessia.

Caratteristiche del Vento Interno secondo la Tradizione Classica:

- Movimento irregolare: natura Yang con manifestazioni involontarie
- Migrazione: sintomi che cambiano localizzazione improvvisamente
- Improvvisità: insorgenza brusca e variazioni imprevedibili
- Relazione con il Fegato: organo Yang per eccellenza, elemento Legno

## Meccanismi Patogenetici secondo Jeffrey Yuen e la Scuola SIDA

Nel morbo di Parkinson (come nei tremori ad alta frequenza) c'è un eccesso di movimento che si può dialettizzare come Taiyang. La tradizione orale taoista identifica tre cause principali:

### 1. Vuoto del Jing con ripercussione al Cervello (nao) ed al Midollo (sui)

- Deficit costituzionale dell'Essenza renale
- Degenerazione dei tessuti nervosi
- Compromissione della produzione del midollo cerebrale

### 2. Liberazione di Yang di Fegato per Deficit di Yin

- Deficit di Sangue o il Deficit di Yin del Fegato. In entrambe queste condizioni, si verifica la situazione di un importante Vuoto che "consente il Pieno"
- Risalita patologica dello Yang verso l'alto
- Tremori definiti "da vento della zampa di pollo"

### 3. Fuoco di Fegato che genera Vento

- Il Fuoco consuma i liquidi organici (Jinye)
- Sviluppo di Vento interno per consumo dello Yin
- Manifestazioni di agitazione e movimenti involontari

## 2. DISTURBI DELLE SOSTANZE FONDAMENTALI (五大基本物質)

Le Cinque Sostanze secondo Di Stanislao e la Tradizione Classica

Le Sostanze Fondamentali, comprendenti i «tre tesori», sono cinque, e cioè: Qi ("energia"); Xue ("sangue"); Jing ("essenza"); Shen ("spirito"); Jinye ("fluidi organici").

### QI (氣) - Alterazioni nel Parkinson

Stagnazione del Qi di Fegato:

- Compromissione della funzione di libero flusso (Shu Xie)
- Accumulo di tensione muscolare e rigidità
- Alterazione del controllo motorio fine

Controflusso del Qi:

- Movimento ascendente anomalo dell'energia
- Manifestazione nei tremori e movimenti involontari

- Perdita del controllo direzionale dell'energia

### XUE (血) - Il Sangue come Veicolo dello Shen

Il sangue origina dal Qi dei cibi (Gu qi) grazie all'azione di Milza e Stomaco... ha la funzione di ancorare lo Shen.

Nel Parkinson si manifesta:

- Deficit di Sangue di Fegato: incapacità di nutrire tendini e muscoli
- Stasi di Sangue: compromissione della circolazione nei vasi cerebrali
- Perdita dell'ancoraggio dello Shen: quando il sangue è in deficit lo Shen non trova dimora e la persona diventa inquieta

### JING (精) - L'Essenza Costituzionale

Il Jing viene tradotto come "quintessenza" o anche "radice". Di natura più Yin rispetto al Qi e allo Shen, è considerato la matrice fondamentale.

Compromissioni nel Parkinson:

- Deficit del Jing Renale: degenerazione dei tessuti nervosi
- Insufficiente produzione di Midollo: Vuoto del jing con ripercussione al Cervello (nao) ed al Midollo (sui)
- Invecchiamento accelerato: consumo precoce dell'essenza costituzionale

### SHEN (神) - Lo Spirito e la Coscienza

Lo Shen è l'espressione dell'influenza del Cielo sull'uomo... Ha dimora nel Cuore da dove si esprime generando a sua volta influenza sulle caratteristiche fondamentali di ogni individuo.

Le Cinque Anime Vegetative nel Parkinson:

- Hun (魂) - Fegato: compromissione della capacità di pianificazione e visione del futuro
- Po (魄) - Polmone: alterazione delle risposte istintive e corporee
- Yi (意) - Milza: difficoltà di concentrazione e memoria
- Zhi (志) - Rene: perdita di volontà e determinazione
- Shen (神) - Cuore: instabilità emotiva e mentale

## JINYE (津液) - Fluidi Organici

Gli Jinye sono tutti i fluidi non associati al Xue... hanno la funzione primaria di inumidire tutte le parti del corpo e consentire il fluire del qi.

Alterazioni nel Parkinson:

- Consumo dei fluidi da parte del Fuoco/Calore
- Compromissione dell'umidificazione dei tessuti nervosi
- Secchezza che favorisce la formazione del Vento interno

## 3. CORRISPONDENZE NEI CINQUE MOVIMENTI (五行 WU XING)

Elemento Legno (木) - Fegato/Vesicola Biliare

Il Fegato è un Organo con energia estremamente Yang, con tendenza al dispiegamento e all'elevazione. Appartiene all'Elemento Legno, a cui è associata la primavera e al Vento come agente climatico.

Funzioni compromesse:

- Shu Xie (疏泄): libero flusso del Qi
- Cang Xue (藏血): conservazione del Sangue
- Controllo di tendini e muscoli
- Regolazione emotiva: controllo della collera

Elemento Acqua (水) - Reni/Vescica

L'Acqua costituisce l'inizio e la fine di ogni processo nell'essere umano. È l'energia che viene fornita all'atto del concepimento.

Funzioni compromesse:

- Conservazione del Jing: deficit costituzionale
- Produzione del midollo osseo e cerebrale
- Controllo delle ossa: degenerazione articolare
- Zhi (志) - Volontà: perdita di determinazione

Cicli di Generazione e Controllo nel Parkinson

Ciclo Patologico:

- Acqua non nutre Legno: Reni insufficienti non sostengono il Fegato

- Legno iperattivo: Yang di Fegato si libera senza controllo
- Vento danneggia Terra: Milza compromessa nella produzione di Qi e Sangue
- Terra non produce Metallo: Polmoni indeboliti nella distribuzione del Qi

#### 4. SENTIMENTI E TURBE EMOTIVE (七情 QI QING)

I Sette Sentimenti secondo la Tradizione Classica

Gli elementi fondamentali che contribuiscono a determinare la costituzione profonda di ogni individuo sono lo Shen e la Yuan Qi.

Collera (怒 Nu) - Emozione del Fegato

- Effetti patogeni: fa risalire il Qi, genera Fuoco interno
- Nel Parkinson: può scatenare episodi di peggioramento del tremore
- Meccanismo: Deficit della funzione del Fegato di controllare le emozioni: funzione di regolazione

Paura/Spavento (恐驚 Kong/Jing) - Emozioni del Rene

- Effetti patogeni: disperdono il Qi di Rene, indeboliscono l'Essenza
- Nel Parkinson: compromettono la volontà e la determinazione
- Manifestazione: tremore che peggiora sotto stress

Preoccupazione/Rimuginazione (思 Si) - Emozione della Milza

- Effetti patogeni: danneggia la capacità di trasformazione
- Nel Parkinson: compromette la produzione di Qi e Sangue
- Circolo vizioso: pensieri ossessivi sulla malattia

Aspetti Costituzionali secondo Jeffrey Yuen

Nel momento in cui si uniscono l'ovulo, lo yin, la Terra, e lo spermatozoo, lo yang, il Cielo, si crea un nuovo essere; così l'unione di due energie, maschile e femminile, rappresenta l'unione spirituale che consente l'incarnarsi di un'anima.

I Tre Tesori nel Parkinson:

- Jing: compromesso costituzionalmente
- Qi: alterato nel flusso e nella direzione
- Shen: instabile per mancanza di ancoraggio

## 5. PUNTI DI AGOPUNTURA SECONDO I MAESTRI

### Schema Terapeutico di Kespi - Approccio Simbolico

Jean-Marc Kespi si è sempre approcciato al trattamento del paziente cercando il punto perfetto o i due punti perfetti che risolvessero i problemi di salute del paziente: fisici, emotivi e spirituali.

### Protocollo della Scuola SIDA (De Berardinis)

Un possibile schema terapeutico, maturato grazie all'esperienza del Dottor Giovanni Paterni, è il seguente: trattamento bilaterale, secondo la MTC, dei seguenti agopunti:

#### Punti Fondamentali:

1. Yintang (印堂 EX-HN3) È la "sala delle impressioni" e corrisponde al dantian superiore, che è la zona compresa, fra i due emisferi cerebrali e il luogo in cui l'individuo si collega all'energia del cielo. Disperde il vento, calma lo shen
2. Taichong (太沖 LR3) + Hegu (合谷 LI4) - "Le Quattro Barriere" LR3 (shu+yuan del Fegato) nutre lo yin del Fegato e favorisce la dispersione del vento, riducendo il tremore... La stimolazione di LI4 permette di tonificare il qi e il sangue
3. Shaohai (少海 HT3) È stato scelto fra i punti da trattare per la sua azione di controllo del tremore; il suo nome principale è piccolo mare, e sta ad indicare, il mare delle possibilità che si restringe
4. Xuanzhong (懸鐘 GB39) È punto hui dei midolli; sostiene e nutre i midolli e quindi anche il tessuto cerebrale
5. Waiguan (外關 TE5) Il suo nome è Waiguan, Barriera Esterna, e come tale ha azione disperdente sul vento, oltre ad essere il punto di apertura di Yang wei mai

#### Punti di Agopuntura Cranica secondo la Ricerca Clinica

Agopuntura Jiao - Area di Controllo Corea-Tremori: La Jiao scalp acupunture è particolarmente interessante nel campo della malattia di Parkinson perché definisce un'area chiamata Chorea Tremor controlling area

Punti Classici Neurologici: I punti GV-20 e GB-20 esercitano potentissimi effetti neurologici, rimuovendo in particolare il "vento" che secondo la medicina cinese è causa del tremore

## Caso Clinico della Scuola SIDA

Donna di 73 anni con M. di Parkinson da 4 anni caratterizzato da notevole rigidità, deambulazione possibile unicamente con l'ausilio di stampelle e tremore a riposo. I primi sintomi si sono manifestati dopo aver cambiato casa.

Diagnosi Energetica: Il M. di Parkinson, in questo caso, è causato da un difetto di nutrizione del cervello da parte del Gao... Il legame tra le tre cavità ossee viene assicurato dal meridiano Yang Qiao Mai

## 6. FITOTERAPIA CLASSICA CINESE

Formula Principale: Tian Ma Gou Teng Yin (天麻鉤藤飲)

Tianma Gouteng Yin (TGY) is a traditional Chinese medicine (TCM) decoction widely used to treat symptoms associated with typical Parkinson's disease (PD).

Composizione Completa della Formula Classica: Gastrodiae Rhizoma (Tianma) 9 g, Uncaria Ramulus Cum Uncis (Gouteng) 12 g, Haliotidis Concha (Shijueming) 18 g, Gardeniae Fructus (Zhizi) 9 g, Scutellariae Radix (Huangqin) 9 g, Cyathulae Radix (Chuanniuxi) 12 g, Eucommiae Cortex (Duzhong) 9 g, Leonuri Herba (Yimucao) 9 g, Taxilli Herba (Sangjisheng) 9 g, Polygoni Multiflori Caulis (Shouwuteng) 9 g, Poria (Fuling) 9 g

Azioni Terapeutiche: In Chinese energy, this formula is used to calm the Wind of the Liver, to clarify the Heat, to mobilize the Blood and to tone the Liver and Kidneys

Analisi delle Erbe Chiave:

Tian Ma (天麻 Gastrodia elata):

- Estingue il Vento interno
- Calma i tremori e spasmi
- Nutre il Fegato e i Reni

Gou Teng (鉤藤 Uncaria):

- Estingue il Vento di Fegato
- Abbassa lo Yang ribelle
- Calma lo Shen

Shi Jue Ming (石決明 Haliotis):

- Ancora lo Yang ascendente

- Calma lo Spirito
- Migliora la vista offuscata

#### Efficacia Clinica della Formula

L'associazione della terapia dopaminergica + TTC era più efficace della terapia dopaminergica da sola (differenze UPDRS motorio in media 2,45 punti, UPDRS totale in media 6,18 punti)

## 7. TRATTAMENTI INTEGRATI SECONDO LA TRADIZIONE

### Qi Gong e Tai Chi Chuan

Il Qi Gong e il Tai Chi, con i loro movimenti lenti e ritmati, offrono un sollievo significativo, migliorando la coordinazione e la consapevolezza del corpo. Queste pratiche aiutano a ristabilire il contatto tra il corpo e la mente

#### Principi del Movimento Terapeutico:

- Regolazione del flusso del Qi
- Coordinazione Cielo-Terra-Uomo
- Calmare il Vento attraverso movimenti fluidi
- Coltivazione dello Shen

### Massaggio Tuina secondo la Scuola Di Stanislao

Turbe delle cinque sostanze fondamentali: trattamento con lo shiatsu e il tui na... Turbe dei sette sentimenti: trattamento con lo shiatsu e il tui na

#### Tecniche Specifiche:

- Stimolazione dei meridiani di Fegato e Rene
- Punti per calmare il Vento interno
- Tecniche per nutrire lo Yin e ancorare lo Yang

### Dietetica Terapeutica Classica

#### Alimenti per Nutrire lo Yin:

- Sesamo nero (Rene e Fegato)
- Bacche di Goji (tonifica Jing)
- More e ribes nero (astringenti e nutritivi)

Alimenti per Calmare il Vento:

- Crisantemo e menta (清肝明目)
- Perla in polvere (镇静安神)
- Conchiglie di ostrica (潜阳息风)

Alimenti da Evitare:

- Piccanti e riscaldanti (generano Fuoco)
- Alcool (libera Yang di Fegato)
- Grassi eccessivi (producono Fleuma)

## 8. PREVENZIONE E STILE DI VITA SECONDO I MAESTRI

Principi della Medicina Preventiva Classica

È fondamentale che ogni persona che accusi improvvisamente sintomi quali vertigini, rigidità e difficoltà progressiva alla deambulazione, cambi immediatamente il proprio stile di vita lavorando meno, non stancandosi mai troppo, concedendosi periodi di riposo, evitando gli stress emozionali

Igiene di Vita secondo Jeffrey Yuen

I Tre Livelli di Prevenzione:

1. Prevenzione Primaria: mantenimento dell'armonia costituzionale
2. Prevenzione Secondaria: intervento sui primi squilibri energetici
3. Prevenzione Terziaria: rallentamento della progressione

Regole di Vita:

- Regolarità circadiana: seguire i ritmi Yin-Yang
- Moderazione emotiva: evitare eccessi di collera e stress
- Attività sessuale equilibrata: preservare il Jing renale
- Esercizio appropriato: movimento senza affaticamento
- Coltivazione spirituale: meditazione e pratiche taoiste

## 9. INTEGRAZIONE CON LA MEDICINA OCCIDENTALE

### Approccio Complementare secondo Maciocia

Le sezioni dedicate all'interazione della medicina cinese con la medicina occidentale, anche attraverso l'aggiunta delle Red Flags, avvertenze sui sintomi che richiedano l'intervento di uno specialista di medicina occidentale

La MTC come Supporto:

- Riduzione degli effetti collaterali farmacologici
- Miglioramento della qualità di vita
- Rallentamento della progressione
- Sostegno dell'energia costituzionale

Red Flags - Quando Ricorrere alla Medicina Occidentale

- Peggioramento rapido e significativo
- Compromissione severa delle funzioni vitali
- Necessità di diagnosi differenziale precisa
- Gestione delle complicazioni avanzate
- Emergenze neurologiche acute

## 10. CONSIDERAZIONI FINALI DEI MAESTRI

### L'Approccio Olistico di Kespi

La medicina cinese è una straordinaria cosmologia fondata sull'unità originaria di terra e cielo, che rappresenta in sintesi la vita, e l'agopuntura è una disciplina simbolica e visionaria

La Filosofia della Guarigione secondo Jeffrey Yuen

La medicina classica cinese non è solo una pratica di cura ma anche pratica di vita. Il Maestro Yuen indica la strada di accesso a un enorme bagaglio di conoscenze, in accordo alla sua tradizione, insegnando i metodi per orientare l'animo ad affrontare le difficoltà della vita e risolvere gli stati patologici

La Visione Poetica della Guarigione

Il morbo di Parkinson è un dialogo interrotto tra corpo e anima, un ritmo spezzato che la Medicina Tradizionale Cinese cerca di ricomporre con gentilezza e saggezza. Ogni punto di agopuntura è una poesia, un invito alla calma e alla connessione

Riconnettere il Qi, calmare il vento interno, nutrire il Fegato e i Reni: questi sono i passi di una danza antica, un cammino verso la guarigione che abbraccia il corpo e lo spirito

## CONCLUSIONI: L'EREDITÀ DEI MAESTRI

La medicina cinese classica offre una visione del Parkinson che considera:

- L'individuo nella sua totalità energetica, emotiva e spirituale
- Le cause profonde piuttosto che solo i sintomi
- La prevenzione come aspetto fondamentale
- L'equilibrio dinamico come obiettivo terapeutico
- L'integrazione tra diverse modalità di cura

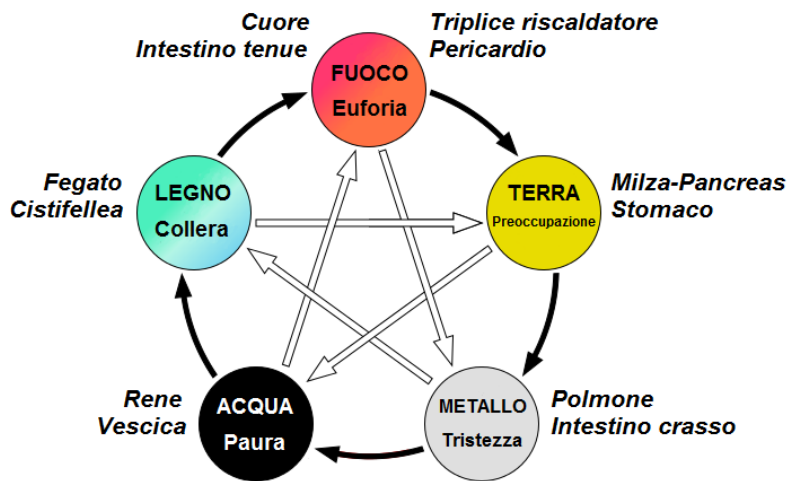
Attraverso l'insegnamento di questi grandi maestri, la persona affetta da Parkinson può trovare supporto per ristabilire l'armonia tra corpo, mente e spirito, seguendo i principi eterni della medicina classica cinese e della tradizione taoista.

"La più alta forma di medicina è la prevenzione, la seconda è l'intervento precoce, la terza è il trattamento della malattia manifesta" - Principio classico della Medicina Tradizionale Cinese

### La visione della Medicina Tradizionale Cinese

Nella Medicina Tradizionale Cinese il corpo non viene considerato un insieme di organi separati, ma un sistema unico in cui ogni parte influenza le altre. Gli organi non sono solo strutture anatomiche, ma centri energetici e funzionali che contribuiscono all'equilibrio fisico, emotivo e spirituale della persona.

L'armonia tra questi centri determina lo stato di salute; quando uno di essi si altera, l'intero sistema ne risente.



La Medicina Tradizionale Cinese insegna che tutto ciò che esiste è energia, e che possiamo sviluppare consapevolezza di questa energia attraverso la percezione delle sue qualità Yin e Yang: due polarità opposte ma complementari, come il buio e la luce, il freddo e il caldo.

### Yin, Yang e il Principio Unico

Gli antichi cinesi rappresentavano Yin e Yang attraverso gli ideogrammi di una collina: Yin indicava il versante in ombra, quindi buio e freddo; Yang quello esposto al sole, luminoso e caldo. Questa immagine ci ricorda che la realtà è sempre relativa e dipende dal punto di osservazione: la collina è la stessa, ma è il nostro sguardo a cambiarne la percezione.

Yin e Yang non esistono mai separati: sono due qualità sempre presenti e interdipendenti, e un fenomeno può manifestare contemporaneamente sé stesso e il suo contrario. Questa visione, semplice e immediata per la cultura orientale, risulta spesso più complessa per noi occidentali, abituati a una logica che procede per contrapposizioni nette e per esclusione reciproca (la logica aristotelica). In matematica, infatti, A e non A non possono essere veri nello stesso tempo.

La Medicina Tradizionale Cinese, al contrario, considera la possibilità della compresenza degli opposti, riconoscendo un dinamismo costante che trasforma Yin in Yang e viceversa. È da questo movimento continuo che nasce la vita. Il Principio Unico che armonizza questa dualità è rappresentato dal Tao.

Comprendere questa prospettiva richiede di avvicinarsi alla natura con uno sguardo libero da pregiudizi, recuperando quella capacità di osservazione semplice e intuitiva che appartiene al “fanciullo” dentro di noi.

## I Cinque Movimenti

Le trasformazioni di Yin e Yang si manifestano nei Cinque Movimenti — Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua — spesso chiamati anche “elementi”. Tuttavia, il termine movimenti rende più chiaramente l’idea del loro carattere dinamico, circolare e in continua evoluzione.

Questi movimenti si ritrovano nelle stagioni, nelle fasi della vita, negli organi del corpo, nella mente e nelle emozioni. Nella visione della Medicina Tradizionale Cinese non esiste separazione tra corpo e psiche: entrambi sono manifestazioni dello stesso principio vitale, il Qi.

### Legno

È l’energia che sale, simbolo della primavera, della rinascita e della forza vitale. Rappresenta il movimento, la progettualità, la creatività e la capacità decisionale. Gli organi correlati sono Fegato e Cistifellea. Nel Fegato ha sede l’Anima Eterea, connessa al sonno, ai sogni, all’immaginazione e alle aspirazioni.

### Fuoco

È l’energia del sole, capace di trasformare e far germogliare la vita. È associato alla gioia, alla vitalità e alla consapevolezza. Correlati al Fuoco sono Cuore e Intestino Tenue. Il Cuore ospita lo Shen, che governa affettività, pensiero, coscienza ed emozioni.

### Terra

Rappresenta l’accoglienza, la trasformazione e il nutrimento. È il centro, il radicamento, ciò che sostiene e dà stabilità. Milza e Stomaco appartengono a questo movimento. Nella Milza risiede l’Intelletto, responsabile della concentrazione, della memoria e della capacità di elaborare pensieri.

### Metallo

È l’energia dello scambio: ci mette in relazione con l’esterno e, allo stesso tempo, ci permette di interiorizzare e lasciar andare ciò che non serve più. È il movimento del respiro, dell’accettazione e del distacco. Gli organi corrispondenti sono Polmoni e Intestino Crasso. Nei Polmoni risiede l’Anima Corporea, legata alla percezione e alle sensazioni.

### Acqua

È la radice della vita, l’energia profonda che sostiene la volontà, la determinazione e la struttura personale. Fornisce la forza per affrontare lo stress e le difficoltà. Gli organi correlati sono Reni e Vescica. Nei Reni ha sede la Volontà, la nostra spinta interiore.

### Organi ed emozioni

In Medicina Tradizionale Cinese, ogni organo interno è collegato, per analogia, a un’emozione specifica e a un tipo di “anima” o funzione psichica.

Il rapporto tra organo ed emozione è bidirezionale:

un organo in disequilibrio può influire sulla sfera emotiva;

un'emozione intensa o prolungata può are l'organo corrispondente.

Le associazioni principali sono:

Fegato → ira, rabbia, collera

Cuore → eccesso di gioia (agitazione)

Milza → preoccupazione, pensiero ossessivo

Polmone → tristezza, malinconia

Rene → paura

Psicosomatica: il sintomo come opportunità di trasformazione

La psicosomatica parte da un principio essenziale: mente e corpo non sono due realtà separate, ma parti di un'unica unità funzionale. Ogni esperienza emotiva, relazionale o cognitiva può influenzare i processi fisiologici, e viceversa.

In questa prospettiva, il “disturbo” —che sia dolenzia, tensione, infiammazione o alterazione funzionale— non rappresenta soltanto un malfunzionamento, ma un messaggio, un segnale che rivela un disequilibrio più profondo e, allo stesso tempo, un'opportunità di comprensione e cambiamento.

Molti autori classici e contemporanei sottolineano come il sintomo corporeo possa essere considerato una modalità di comunicazione quando altre vie espressive non sono state possibili. Il corpo, quando le parole non bastano, “parla”.

#### 1. Il sintomo come messaggio del sistema corpo-mente

Alexander Lowen, fondatore della bioenergetica, sostiene che il corpo esprime ciò che la psiche non riesce a elaborare. Le tensioni muscolari croniche, la rigidità, le difficoltà respiratorie o i blocchi energetici diventano strutture difensive, utili ma allo stesso tempo limitanti. Il sintomo rivela quindi una storia emotiva ancora non integrata.

Fonte: Lowen, A. Il linguaggio del corpo. Astrolabio, 1958 (ed. originale: The Language of the Body).

## LA MALATTIA NEL SISTEMA FAMIGLIA:



### L'arte del buon amore nelle famiglie – Le Costellazioni Familiari

In tempi in cui le coordinate sociali e religiose non definiscono più chiaramente come dobbiamo vivere, ci sentiamo più liberi e possiamo scrivere il copione dei nostri passi con la penna sovrana – ma anche instabile – della nostra stessa mano.

Godiamo di molte opzioni, ma questo ci genera anche maggiore insicurezza. Di fronte a questo scenario, molti di noi cercano bisacce, mentori, sostegni, intuizioni e, in definitiva, saggezza per affrontare le angosce e le incertezze del vivere e, con un po' di fortuna, centrare il bersaglio della nostra realizzazione personale e di una vita degna di essere vissuta. Poiché non scegliamo le carte che ci toccano, possiamo almeno giocarle in modo creativo.

È in questo contesto che trovano spazio e senso terapie e approcci professionali di aiuto: metodi di accompagnamento filosofico o esistenziale capaci di ricondurci a un centro interiore spesso dimenticato nella densità della nostra quotidianità.

Tecniche che soddisfano il bisogno di sentirci centrati, congruenti, reali, degni e rispettosi di noi stessi, degli altri e della vita; orientati e con un senso, invece che dispersi nella velocità e nella volatilità della modernità, con la sua aridità affettiva. Sono tecniche efficaci nel districare le trame ingarbugliate dei nostri affetti—il nodo gordiano delle nostre vite—per renderci più gioiosi, più amorevoli, più umani e più integri, senza per questo diventare più deboli.

Nietzsche, grande difensore del dionisiaco, parlò della necessità di liberarci dallo stadio del cammello, con la sua gobba piena di obblighi imposti da valori altrui (sociali o familiari), per passare allo stadio del leone, nel quale possiamo iniziare a parlare con la nostra vera voce e affermare la nostra genuina volontà, fino a giungere all'ultimo stadio, quello del bambino, dove recuperiamo l'innocenza e la dolcezza del cuore, e ritroviamo il piacere della cooperazione—il nostro vero paradiso perduto.

Tra queste tecniche, le **Costellazioni Familiari** si sono distinte e hanno avuto un forte impatto nella cultura e nella pratica dell'aiuto terapeutico nell'ultima decade, per il loro

mistero, la loro intensità e la loro efficacia. Questo approccio si basa su principi sistemici, transgenerazionali ed esistenziali.

## **Bert Hellinger**

Filosofo, teologo e terapeuta tedesco nato nel 1925, Bert Hellinger è il creatore delle Costellazioni Familiari. Nel 1999 arrivò a Barcellona, invitato dall'Institut Gestalt, per insegnare il suo lavoro e dare avvio allo sviluppo intenso delle Costellazioni nel mondo ispanofono.

Hellinger fu religioso cattolico e missionario in Sudafrica tra gli Zulu, dove dirigeva una scuola quando, intorno ai quarantacinque anni, un terapeuta specialista in dinamiche di gruppo lo confrontò con una domanda che incrinò le sue convinzioni e gli cambiò la vita:

**“Le interessano di più le persone o le idee? E se dovesse scegliere, chi sacrificherebbe per primo?”**

Domanda importante, perché quasi tutti, a un certo punto, siamo chiamati a scegliere tra difendere rigidamente i nostri punti di vista o conservare i nostri legami e le nostre relazioni.

Secondo Hellinger, questa fu la scintilla che lo portò a lasciare il sacerdozio e ad avvicinarsi alla psicologia. Studiò Dinamica di gruppo, Psicoanalisi, Analisi Transazionale, Gestalt, Urlo Primal, PNL, Ipnosi e Terapie familiari e sistemiche.

Da tutto ciò, unito a una forte componente psico-spirituale intesa come assenso alla volontà della vita (amor fati, in senso nietzscheano), nacque l'approccio delle Costellazioni Familiari e Sistemiche.

Hellinger si ispirò a diverse fonti, ma due furono fondamentali:

1. **Jacob Moreno**, creatore dello psicodramma.
2. **Virginia Satir**, pioniera della terapia familiare, ideatrice della “scultura familiare”.

## **Le Costellazioni Familiari**

Attraverso una costellazione, una persona, una coppia o una famiglia che presenta problemi di relazione, comunicazione, comportamento, salute o difficoltà nel lavoro o nell'organizzazione, può comprendere rapidamente le dinamiche sfavorevoli del proprio sistema e modificarle.

La metodologia, solitamente di gruppo, è semplice e scenica: si scelgono rappresentanti per le persone coinvolte e le si colloca nello spazio, così che il cliente possa esternare la sua immagine interiore delle relazioni.

Da lì emergono dinamiche sottili che alimentano il problema, e si generano immagini di soluzione attraverso integrazioni, riparazioni, frasi rituali e movimenti emozionali che liberano pesi e destinazioni difficili.

Molte persone ripetono inconsciamente destini altrui (suicidi, lutti, fallimenti, dipendenze...), per amore cieco verso il sistema familiare. La costellazione rompe queste lealtà invisibili.

## **L'Anima Familiare: Sessualità e Morte**

Secondo Hellinger, esiste un' **Anima o Mente comune** che unisce e dirige chi appartiene allo stesso sistema familiare, seguendo le **Leggi dell'Amore**, il cui rispetto genera benessere, mentre la loro violazione genera sofferenza.

Questa Anima collettiva è attraversata da doni e ferite, da vita e morte. La Sessualità apre le porte della vita; la Morte le chiude e ci fa crescere attraverso il dolore.

Spesso il sistema tenta di proteggersi dal dolore con il silenzio, ma ciò crea implicazioni transgenerazionali. Ciò che non è integrato ritorna.

## **Gli Ordini dell'Amore**

### **1. Il diritto di appartenere**

Tutti, senza eccezione, hanno lo stesso diritto a far parte del sistema: vivi, morti, esclusi, dimenticati, anche se considerati colpevoli o scomodi.

Ciò che viene escluso ritorna nelle generazioni successive sotto forma di destino ripetuto.

### **2. Ogni persona deve occupare il proprio posto**

I figli devono essere figli, i genitori devono essere genitori.

Nelle coppie entrambi devono essere adulti pari.

Quando ciò non accade, insorgono enormi disordini emotivi.

### **3. Equilibrio tra il dare e il ricevere**

Con i genitori non possiamo compensare ciò che abbiamo ricevuto, e lo restituiamo alla vita.

Tra pari, invece, l'equilibrio è essenziale per un rapporto sano.

Le famiglie funzionano meglio quando c'è ordine, quando l'amore è ordinato, quando tutti hanno un posto e vengono riconosciuti, e quando il dare e il ricevere scorrono in modo equilibrato.

Il buon amore ci conduce a più vita.

Nell'ambito delle Costellazioni Familiari, la malattia non viene considerata come qualcosa "contro" la vita, ma come una particolare espressione del sistema familiare.

Quando, durante una costellazione, si introducono rappresentanti di sintomi o malattie, diventa possibile osservare quale funzione queste manifestazioni svolgono all'interno del sistema e quale tipo di equilibrio cercano di ristabilire.

Spesso, infatti, la malattia è al servizio di una compensazione: regola la distanza e la vicinanza nelle relazioni, porta alla luce contenuti traumatici non risolti oppure dà voce a persone o esperienze escluse dal sistema.

Molte volte i sintomi rappresentano aspetti del passato che non sono stati integrati e che riemergono attraverso le generazioni. Quando questi contenuti vengono inclusi e riconosciuti, la malattia può indebolirsi o perdere parte dell'energia che la sostiene. Tuttavia, questo non sempre si traduce in un miglioramento immediato, perché spesso le persone restano legate alla malattia da un vincolo inconscio: attraverso il sintomo si sentono parte della famiglia o mantengono una forma di vicinanza infantile con i genitori. Per questo motivo, il processo di guarigione richiede un movimento di crescita interiore: riconoscere questo anelito infantile, lasciarlo andare e assumersi la responsabilità adulta della propria vita.

Il ruolo del facilitatore è centrale. Seguendo i principi di Bert Hellinger, il facilitatore deve aprire il cuore al cliente e a tutto ciò che fa parte del suo sistema, mantenendo un atteggiamento di vuoto interiore e neutralità. Il suo corpo diventa un sistema di riferimento che dialoga con le informazioni portate dal cliente e con le sensazioni corporee che emergono durante la costellazione.

Per poter percepire con chiarezza, è essenziale che il facilitatore svolga un costante lavoro personale, così da rimanere in uno spazio privo di giudizio.

Il lavoro di Thomas Hübl arricchisce ulteriormente questa visione introducendo il principio secondo cui "tutto ciò che è in relazione può guarire". Questa prospettiva invita a osservare molteplici livelli di relazione: tra cliente e terapeuta, tra il cliente e il proprio corpo, tra facilitatore e campo della costellazione, e anche tra il cliente e la sua malattia.

L'abilità del facilitatore consiste nel riconoscere dove esistono legami interrotti, dove l'energia traumatica è rimasta bloccata e quali movimenti interiori sono necessari per permettere la nascita di relazioni più sane.

La crescita personale del facilitatore diventa parte integrante del processo terapeutico: solo attraverso presenza, apertura e continuo autoesame è possibile accompagnare gli altri nel loro percorso di trasformazione.

Una cosa è prendersi un po' cura di qualcuno che sta male, un'altra è caricarsi dentro il malessere di un'altra persona.

## AMORE CIECO:

Nell'ambito delle Costellazioni Familiari, il concetto di amore cieco non si riferisce a un sentimento romantico, ma a un movimento profondo dell'anima che opera a livello sistemico e inconscio. È una forza che spinge una persona a seguire o a portare il destino di un altro membro della propria famiglia, nella convinzione inconsapevole che, attraverso questo sacrificio, sia possibile ristabilire un ordine, compensare un dolore, o mantenere un legame con chi è stato ferito o escluso.

Bert Hellinger affermava che «l'amore cieco vuole il bene, ma non vede le conseguenze».

Questo tipo di amore nasce dal desiderio primario di appartenenza e dalla tendenza, profondamente infantile, a rimanere fedeli al sistema familiare anche a costo della propria libertà o del proprio benessere.

Il bambino, guidato da una lealtà silenziosa, può identificarsi con un genitore o con un antenato che ha vissuto un trauma, un lutto o un'emarginazione. Interiormente sembra dire:

«Ti seguo nella tua sofferenza, così resto vicino a te.»

L'amore cieco è un amore pieno di dedizione, ma privo di coscienza.

È un amore che non distingue tra sé e l'altro, tra l'affetto e il sacrificio. In questo modo non salva: lega.

Non libera: ripete.

Spesso l'origine di questo movimento risiede in un amore interrotto verso la madre o il padre. Quando, per paura, malattia o assenza, non è stato possibile raggiungere pienamente uno dei genitori, il bambino rimane in una posizione interiore di mancanza. Da adulto tenderà a colmare quel vuoto attraverso relazioni dove continuerà a non vedere, a idealizzare o a farsi carico dell'altro.

Nella vita affettiva questo si manifesta nel tentativo di "salvare" il partner, nel rimanere in relazioni distruttive "per amore", o nel sacrificare la propria vita pur di non perdere l'altro. Alla base vi è spesso una fedeltà invisibile che sussurra:

«Se tu sei caduto, cadrò anch'io. Così resterò fedele a te.»

Il lavoro delle Costellazioni Familiari non mira a spegnere questo amore profondo, ma a portarlo alla luce della coscienza.

Quando una persona vede la dinamica di cui è parte, può iniziare un movimento nuovo che restituisce ciascuno al proprio destino e permette di riprendere il proprio posto nella vita.

Fraasi di riconoscimento spesso utilizzate sono:

«Vedo il tuo destino, e ora ti restituisco ciò che è tuo. Io prendo il mio posto.»

«Mi inchino al tuo destino e riprendo il diritto di vivere il mio.»

«Vedo la tua sofferenza, mamma/papà, e ora la lascio a te.»

In questo passaggio l'amore cieco si trasforma in amore lucido:

un amore che onora senza seguire, che riconosce senza confondersi, e che permette finalmente di vivere in accordo con la propria vita, non con il destino degli altri.

Molte difficoltà psicologiche nascono dal modo in cui ci rapportiamo alla sofferenza dei nostri genitori. Invece di vedere e rispettare ciò che realmente accade – per esempio una madre depressa o un padre segnato da un lutto mai elaborato – molti figli si caricano di un ruolo che non è il loro. Spinti dall'amore cieco, cercano di “aiutare” assumendosi dolori, emozioni o destini che non appartengono al loro cammino.

Hellinger descriveva queste dinamiche con immagini molto chiare:

«Ti seguo nella morte», «mi ammalo al tuo posto», «porto io la tua tristezza».

L'amore lucido, al contrario, nasce dalla capacità di vedere la realtà così com'è. Significa poter dire internamente:

«Riconosco la tua sofferenza e la rispetto, ma non mi appartiene. Tu hai la tua vita, io la mia.»

È un amore che ristabilisce i confini, che non pretende di salvare né di sostituirsi all'altro, e che permette alle persone di rimanere in relazione senza perdere se stesse.

Il passaggio dall'amore cieco all'amore lucido si riflette anche nel modo in cui si vive la coppia.

L'innamoramento muove molto, ma fa vedere poco: l'altro viene idealizzato, caricato di aspettative e bisogni irrisolti.

L'amore lucido, invece, è un incontro più adulto, dove la scelta non nasce dall'illusione o dalla fusione, ma dalla comprensione e dall'accettazione reciproca.

L'amore lucido non è un amore freddo o distaccato, è un amore che vede.

È un amore che riconosce i limiti, rispetta la realtà dell'altro e permette relazioni più sane, tanto nei sistemi familiari quanto nella vita di coppia.

LA MIA STORIA:

## IL MIO AMORE CIECO

Guardando questa immagine, mi colpisce la posizione del bambino, che sembra assumere un ruolo più vicino a quello del padre che a quello di un figlio.

Questo mi porta riflettere di come possa essere il rapporto tra la madre e il bambino, perché sembra ci sia una certa disconnessione tra loro.

Mi chiedo quanto la madre sia disponibile per il suo ruolo materno.



Da bambino, andavo con mio padre, mio nonno e mio zio a tagliare la legna.

Era un momento di unione, di squadra. io stavo accanto a mio padre: intorno a noi c'erano risate, amici che passavano a salutare, animali che si muovevano...

Tutto era pieno di vita e di amore.

Poi, in un giorno qualsiasi, ricordo ancora il cielo nuvoloso, mi dissero:

il papà è malato..

Da quel momento qualcosa si incrinò.

L'atmosfera in casa cambiò.

Gli sguardi in casa divennero carichi di preoccupazione, a volte si perdevano nel vuoto ... nei pensieri.

Nel mio corpo iniziò a farsi strada una sensazione nuova, nella pancia, come se qualcosa di invisibile fosse entrato e mi creasse mal umore, brutte sensazioni e mal di pancia.

Il contatto con i miei genitori inizio' a scomparire.

Cercavo mio papa ... gli prendevo le mani e, dentro di me, desideravo togliergli la malattia.

Avrei voluto che avessero iniziato a tremare le mie mani al posto delle sue.  
Quando ero solo, provavo a imitarlo, come se riproducendo quel tremore avessi potuto capirlo e sentire cosa stesse provando... mi sentivo più vicino a lui..

Poi c'era la porta di casa, era un confine tra due mondi

Dentro casa sembrava di trovarsi a un funerale.

Mille problemi, cose da fare, difficoltà continue... un'atmosfera pesantissima, tutto questo accompagnato dalla sofferenza di vedere mio papà soffrire... una turbolenza emozionale.

Dietro la porta d'ingresso, tutto era diverso il mondo era un altro.

C'erano bambini che ridevano e giocavano contenti, come se quel mondo da cui uscivo qualche secondo prima neanche esistesse.

Tuttavia, io continuavo a percepire quello che avevo appena vissuto. Non riuscivo a ignorarlo, nonostante il contrasto con la leggerezza che vedevo intorno a me.

Giocavo, per distogliere la mente, per cercare di distrarmi.

Era come aver ricevuto una coltellata nello stomaco e, un minuto dopo, ritrovarsi qualcuno che ti lancia una palla dicendo: 'Muoviti! Che fai fermo?

Quando poi tornavo a casa e rivedevo mio padre, il sorriso naturale si dissolveva, sostituito da un'espressione che cercava di mascherare il dolore, un sorriso forzato come se volessi portare un po' di quello che avevo appena vissuto in casa, mio papà però non giocava a questo gioco.

Ero un bambino, poi un adolescente, ma quella sensazione non mi ha mai abbandonato: varcando la porta di casa, mentre la chiudevo, mi sentivo in colpa..

Mi sentivo in colpa a lasciarlo lì e uscire, a poter uscire da quella sofferenza.

Avevo la sensazione di allontanarmi da lui e di abbandonarlo, mentre lui rimaneva lì.

A volte mi veniva da gridare : "Tu puoi uscire da tutto questo, lui no! Lui continua in tutto questo!!"

A quindici anni, quando iniziai a ballare salsa e bachata, tornavo a casa con l'entusiasmo di mostrare quello che avevo imparato. Ma qualcosa mi tratteneva.

Bastava uno sguardo a mio padre, la sua presenza immobile e rigida, per spegnere quel impulso.

E tutto rimaneva in me, sospeso.

Dentro di me cresceva una contraddizione profonda: la voglia di vivere però con un piede che si muoveva e l'altro che restava fermo.

Ripensando a tutto questo durante la terapia con una psicologa, la mia esperienza vissuta, osservata con gli occhi di un bambino di otto anni e nel ruolo di figlio, è stata devastante.

Ha lasciato in me un'impronta molto profonda.

Ho resistito fino ai diciannove anni, convinto di conoscere davvero la sofferenza solo perché l'avevo osservata in casa per così tanto tempo. Ma poi sono arrivati gli attacchi di panico. È lì che la mia vita è cambiata completamente.

In quel momento ho compreso qualcosa di fondamentale: vedere qualcuno soffrire ed essere tu stesso a soffrire non hanno nulla a che vedere l'uno con l'altro. Sono due dimensioni profondamente diverse. La sofferenza resta sofferenza, è vero, ma quando aiuti qualcuno che sta male riesci comunque a restare in piedi. Mi sentivo stanco, sì, ma anche forte.; quando invece i problemi li vivi tu, quando sei tu ad aver bisogno di aiuto, tutto cambia radicalmente.

Nel mio caso, è stato proprio il panico ad aiutarmi: mi ha costretto a mettermi al centro della mia vita per la prima volta.

Mi ha fatto passare dall'imparare ad aiutare gli altri, all'imparare a chiedere aiuto per me stesso.

Ho sempre sognato di avere un maestro, probabilmente per la mancanza di una figura di riferimento in casa mentre crescevo, una guida capace di accompagnarmi davvero. Ma le circostanze non hanno mai fatto emergere una persona.. poi ho capito: la mia guida erano diventati gli attacchi di panico. Sono stati loro a orientarmi, a sbattermi in faccia la realtà, a costringermi a cambiare priorità.

Se prima non avevo chiaro quale fosse il mio scopo nella vita, dopo aver assaporato il panico tutto divenne improvvisamente limpido: risolvere quel problema, indagare a fondo, liberarmi da quelle catene che sentivo sempre più strette.

Letteralmente, quando tutto è iniziato, se raffigurassi la mia vita come un palazzo, sarebbe crollato completamente: tutto raso al suolo.

In un attimo, dopo vent'anni di vita, non sapevo nemmeno più chi fossi.

In quel punto zero, il mio movimento interno non fu quello di ricostruire un nuovo edificio, ma di fermarmi e iniziare a scavare.. la mia vita ha cambiato letteralmente di direzione.

Scavare per capire, per conoscere, per rinascere.. per essere libero.

La sofferenza abbassa l'ego, ti obbliga a guardare le cose da un'altra prospettiva. Ed è così che ho iniziato a vedere che la vita è piena di maestri: ogni persona può insegnarmi qualcosa, anche senza rendersene conto.

Trovo che ci sia un atto di grande umiltà nel permettersi di restare aperti all'insegnamento di chiunque.

Abbiamo un tempo limitato, ogni giorno e nella vita. Se vuoi fare bene qualcosa, devi dedicarle tempo.

E' di fondamentale importanza selezionare con cura i punti in cui investire le proprie energie e la propria attenzione.

Ho investito tutto me stesso in questo percorso: il mio tempo, la mia energia, la mia anima. Ho scelto di scoprire, indagare e risolvere ciò che trovavo dentro di me — traumi, paure, sensi di colpa, rabbia.

Ho imparato a orientarmi in tutto questo cercando di mantenere una connessione con la realtà, senza raccontare storie a nessuno, perché sarebbe a me stesso che mentirei per primo.

Poco a poco, passo dopo passo, moltissime cose in me sono cambiate. Oggi vivo a Valencia, in Spagna, e dopo questo triennio dedicato alla naturopatia, ho completato anche un master di tre anni in costellazioni familiari.

Le considero uno strumento incredibile per far emergere dinamiche profonde e spesso nascoste, dinamiche che sarebbero difficili da vedere altrimenti.

Capire quanto sia importante la storia di ogni famiglia:

le guerre, gli aborti, le violenze, gli abusi, malattie....

questo va integrato con rispetto profondo, perché è lì che si cela una grande parte di ciò che siamo.

## DUE COSTELLATORI CHE NON POSSO NON CITARE:

JOAN GARRIGA



Psicologo Umanista e Terapeuta della Gestalt.

Ha introdotto Bert Hellinger in Spagna. Tiene corsi di formazione e seminari di Costellazioni Familiari in tutta la Spagna e in America Latina. Ha studiato e collaborato con Claudio Naranjo. È formato in PNL, approccio ericksoniano e metodi scenici e corporei. Esperto di Enneagramma e terapia integrativa. Scrittore.

Co-fondatore dell'Institut Gestalt dove mi sono formato.

Ciò che è più essenziale nella vita delle persone sono i legami, gli affetti e le connessioni, l'amore e il disamore. Esistono movimenti di espansione del cuore, che ci rallegrano e ci portano felicità, e movimenti di contrazione quando siamo stati esposti al dolore, nostro o dei nostri familiari o persone care. Di fronte a questa sofferenza, restringiamo il cuore, ma anche la nostra identità e la nostra autostima.

Le Costellazioni Familiari lavorano con questi movimenti e favoriscono l'espansione dei movimenti amorosi, verso tutto ciò che siamo anche quando appare apparentemente inaccettabile, e verso le persone della nostra famiglia, anche se possono aver avuto comportamenti dolorosi o lesivi, superando l'idea infantile di dividere il mondo tra buoni e cattivi, e tra coloro che meritano di essere amati e coloro che non lo meritano.

Di seguito voglio condividere un estratto dell'intervista a Joan Garriga  
Pubblicato sulla rivista Parati (Argentina):

Cosa significa «aprire gli occhi», questo concetto di cui parli nel libro *Constellare la vita*?  
Molte persone hanno problemi perché invece di vedere e rispettare che la madre è depressa o che il padre non riesce a connettersi bene alla vita perché ha perso un fratello, si coinvolgono, si sacrificano per i genitori in una sorta di amore cieco, con l'idea, anche un po' eroica e strana che con il loro sacrificio i genitori otterranno un beneficio.

Quindi, l'amore cieco, fondamentalmente, significa non riuscire a integrare ciò che la realtà ci mostra chiaramente e coinvolgersi in modo eccessivo.

Invece, l'amore lucido è quello che dice: «Mamma, vedo che sei depressa e lo rispetto. Ti voglio bene, ma non è mio compito caricarmi della tua depressione, né deprimermi al tuo posto, né morire al tuo posto, perché questa è la tua vita e io ho la mia».

Possiamo dire che l'amore lucido è un amore che tende a generare benessere nelle persone, mentre l'amore cieco è un amore che fa sì che su una sofferenza, per esempio in una famiglia, poi se ne costruiscano altre. Per questo il sottotitolo del libro è dall'amore cieco all'amore lucido.

Bert Hellinger, che ha creato il lavoro delle costellazioni, parlava dell'amore cieco con dinamiche di grande fatalità, tipo «ti seguo fino alla morte, caro papà», «mi ammalo al tuo posto, cara mamma», «porto la tristezza per te».

L'amore cieco è un amore sacrificialista, l'amore lucido è un amore che rispetta la realtà dell'altro. Questo non significa che in una relazione ci si disinteressa. Una cosa è prendersi un po' cura di qualcuno che sta male, un'altra è caricarsi dentro il malessere di un'altra persona.

E come potrebbe qualcuno raggiungere l'amore lucido nella coppia?

Spesso, in una coppia, l'altro è un'invenzione che si fa su di lui. Una domanda che possiamo farci è: «Vediamo l'altro oppure lo inventiamo secondo i nostri desideri o aspettative?»

Quindi, in realtà, ogni coppia è una miscela di invenzione e di coraggio di conoscere la realtà dell'altro, e così l'amore lucido sarebbe «ti vedo più di quanto ti immagini o ti penso».

Per esempio, nell'innamoramento spesso è come se «mi muovi tanto, ma ti vedo poco». Poi la relazione avanza e cominci a vedere meglio chi è realmente e non ti muove più tanto, ma abbastanza per sceglierlo come partner.

Perché è così importante studiare l'albero genealogico?

La nostra vita non inizia quando nasciamo o quando siamo concepiti, ma siamo un anello di una catena e dietro di noi ci sono un padre e una madre, o a volte altre persone che ci hanno cresciuto, curato... Ci sono i nostri nonni. Quindi, quello che si è dimostrato è che in un sistema familiare i fatti che hanno avuto forza e impatto su questo sistema si ereditano in qualche modo, si trasmettono, e le figure principali dell'albero sono il padre e la madre perché hanno avuto molta influenza quando il figlio era bambino e lì si mescolano in questo calderone familiare.

È davvero importante perché una costellazione lavora con la posizione che uno prende – di vittima, di vendicativo, di perfezionista – che serviva nell'infanzia, ma poi, quando si va alla coppia o ad altre relazioni, non serve più.

Perciò, l'amore lucido è un amore che guarda il presente e si orienta verso il futuro, mentre l'amore cieco è influenzato da tutte le reminiscenze del passato.

Cosa significa per te questa frase: «Bert Hellinger, l’apostolo dell’inclusione»?

Potremmo dire che la mente comune, che è in realtà una mente più infantile, dice per esempio: «Il mio papà lo voglio perché si è guadagnato il mio affetto, perché si è comportato bene, ma invece alla mamma non do spazio perché mi ha abbandonato da bambino». E quindi la mente piccola dice che quello che mi fa bene è buono e lo includo nel mio cuore, e quello che mi fa male chiudo il cuore ed escludo. Così funziona.

Ma questa è una pretesa della mente umana, anche se la realtà ha un’altra logica. In realtà, la realtà vuole essere riconosciuta e accettata per come è stata. Quindi conviene dire alla madre: «Mamma, fai parte, grazie per la vita, mi ha fatto molto male che tu non ci fossi, e la colpa di avermi abbandonato ovviamente la porti tu, invece che farmi sentire in colpa io per essere stato abbandonato, e in questo modo ti do un posto nel mio cuore».

Vale a dire, l’inclusione è includere le persone e la realtà così come sono realmente accadute le cose, invece di appellarsi a questa funzione così infantile del bene e del male.

A cosa servono le costellazioni secondo te?

Come qualsiasi altro approccio terapeutico di aiuto, servono per aiutare la persona a gestire meglio i suoi problemi, trovare strade e soluzioni e orientarsi meglio rispetto alle grandi questioni della vita, come da dove veniamo, i nostri genitori, la nostra coppia, i nostri figli, i nostri aborti, i nostri amici, il nostro lavoro, la nostra salute.

Cioè, come qualsiasi altro approccio di aiuto psicologico e terapeutico. Infatti, chi si rivolge alle costellazioni spesso è in un percorso terapeutico con uno psicologo, psicoterapeuta, e la costellazione serve ad accelerare certi processi. Non è niente di diverso.

STEPHAN HAUSNER



Stephan Hausner (Monaco di Baviera, 1963) è sposato e ha sei figli. Dal 1988 lavora come medico olistico nella sua pratica privata, applicando le sue conoscenze in omeopatia, radiestesia clinica, fisioenergetica e osteopatia nel suo lavoro con i pazienti.

È stato inoltre docente in diverse scuole di naturopatia.

Possiede anche una formazione ampia in vari metodi di psicoterapia umanistica e ha sviluppato la sua formazione nelle Costellazioni Familiari accanto a Bert Hellinger. Dal 1993

si dedica al lavoro con costellazioni in gruppi e in consulenze individuali, prestando particolare attenzione alle malattie e ai sintomi. Dal 2000 è responsabile di gruppi di terapia e formazione in numerosi istituti, ospedali e università di più di quarantacinque paesi su cinque continenti.

Anche se mi costa la vita: Le costellazioni familiari nei casi di malattie croniche e sintomi persistenti..

Ci sono molte ragioni per cui alcuni pazienti, nonostante tutta l'arte della medicina, non mostrano reazioni positive alla terapia medica, e i malati con sintomi cronici passano da un medico all'altro senza trovare sollievo. Nei suoi molti anni di attività come naturopata, Stephan Hausner ha constatato che le implicazioni transgenerazionali e le connessioni nelle dinamiche familiari possono rappresentare degli ostacoli nel cammino verso la salute. Le costellazioni familiari possono supportare un trattamento medico, specialmente nei casi in cui questo non ha avuto successo. L'attenzione allo sfondo familiare, che abbraccia più generazioni, può costituire un contributo importante in un piano di trattamento integrato.

Questa prospettiva apre nuove strade al medico o al terapeuta e può attivare risorse per l'auto-guarigione. Questo libro offre uno sguardo sul potenziale curativo delle costellazioni sistemiche. Dopo una breve introduzione ai loro fondamenti e al modo di procedere nei trattamenti con i malati, Hausner lascia spazio alla parola ai pazienti. Attraverso numerosi esempi del suo lavoro con gruppi di costellazioni mostra le possibili connessioni tra la malattia e i temi familiari, così come le possibilità di trovare una soluzione.

## INTERVISTA

Stephan Hausner — costellatore e specialista in salute sistemica — intervistato da Bet Costa  
Direttrice dell'Area delle Costellazioni Familiari

Tutte le domande che non ci siamo mai posti  
Riflessioni a partire dalla conversazione con Stephan Hausner  
24 novembre 2023

Farsi domande può risultare scomodo, forse perché aprire degli interrogativi implica riconoscersi come ignoranti. Non solo: ci avvicina anche all'esperienza dello straniamento, dello smarrimento e dell'ignoto. Tuttavia, è solo dall'accettazione della nostra ignoranza che siamo in grado non solo di porci domande, ma anche di aprire nuove possibilità di risposta, di vita.

Perché invece di riprodurre ciò che già sappiamo, ci esponiamo a ciò che attende di essere nuovamente guardato, ascoltato o pensato.

Stephan Hausner — costellatore e specialista in salute sistemica — intervistato da Bet Costa, Direttrice dell'Area delle Costellazioni Familiari, insieme alla traduttrice Yajaira Rodríguez, non solo ci ha invitato a mettere in discussione il nostro mondo, ma ci ha anche proposto di comprendere il lavoro con le costellazioni familiari come un prezioso strumento per cercare risposte che amplino il nostro orizzonte e ci avvicinino alla guarigione.

Secondo Hausner, “le costellazioni sono come un invito ad aprirci”. Questa apertura implica smettere di distinguere tra un sintomo e una domanda, riconoscendo che entrambi sono manifestazioni di una stessa realtà sottostante. A partire da questa idea preliminare, Hausner ci ha invitato a mettere in discussione l'efficacia della ricerca di risposte nel mondo attuale, suggerendo che la soluzione spesso si trova al di là dei limiti autoimposti del mondo che abbiamo concepito. Per questo, il processo di costellazione, secondo Hausner, diventa un viaggio verso l'ignoto, un cammino che ci invita a configurare elementi che ci conducano a risposte nascoste — quelle che si rivelano quando ci apriamo al cambiamento. Questo approccio, dunque, implica la creazione di più spazio nella nostra realtà e la comprensione delle nostre domande in un contesto più ampio. Ma il successo di questo movimento non risiede solo nel trovare risposte creative, bensì nel segnalare la necessità di nuove espansioni. In questo modo, sperimentiamo una crescita continua, aumentando la nostra capacità di risposta di fronte a sfide e difficoltà.

Un'altra idea rilevante che Hausner ha condiviso è stata la necessità di abbandonare il pensiero lineare che ha dominato la nostra comprensione per millenni. Invece di vedere i problemi come sequenze causali semplicistiche, egli propone di adottare una prospettiva sistemica che rompa con la linearità del nostro quadro temporale. In questo senso, suggerisce che, se viviamo tutte le sincronie contemporaneamente, il passato non può più essere semplicemente ciò che è accaduto prima, ma piuttosto ciò che resta da risolvere, l'incompiuto. Così, il passato non è solo memoria ma anche progetto, rendendo presente ciò che è assente per aprire nuovi percorsi, nuove possibilità.

Anche la responsabilità dei costellatori ha avuto un ruolo cruciale nelle idee esposte da Hausner, che ha sottolineato l'importanza di mantenere il cuore aperto e un ascolto attento verso le esperienze delle persone che si accompagnano. Per lui, la costellazione è una risposta a una domanda, ma è fondamentale ricordare che il focus principale deve essere su ciò che accade dentro il cliente, non sulla tecnica in sé. Inoltre, quando gli è stato chiesto dell'applicazione delle costellazioni nei casi di psicosi, Hausner ha fatto riferimento ai contributi di Bert Hellinger ed ha espresso che, di fronte a richieste di clienti con psicosi, preferiva orientare il lavoro verso i familiari del cliente, riconoscendo il rischio di scatenare episodi psicotici includendo il cliente stesso nella costellazione. Con le sue riflessioni, ha mostrato con trasparenza le implicazioni e i limiti di questo approccio, sottolineando l'importanza di affrontare la psicosi da una prospettiva transgenerazionale per comprendere le dinamiche familiari, facilitando la comprensione sia per i membri della famiglia che per il cliente stesso.

D'altra parte, quando a Hausner è stato chiesto del crescente problema delle malattie immunologiche, nella sua risposta radicata nei principi ecologici, ha argomentato che la mancanza di cura verso il pianeta e la società è una causa logica dell'aumento dei problemi individuali in questo ambito. E parafrasando l'ultimo lavoro di Gabor Maté su Il mito della normalità (2023), ha posto la domanda essenziale su come possiamo preservare la salute in un mondo che è malato. Inoltre, da una visione olistica, Hausner ha chiarito che la malattia è un processo transpersonale che trascende l'individualità; per questo ci invita a rilassarci di fronte alla malattia per aprirci all'apprendimento e riconoscere che siamo esseri viventi inseriti in un sistema, connessi a livello fisico, emotivo e spirituale. In ultima analisi, Stephan Hausner ci ha proposto di ripensare la salute e la malattia, di riconoscere che tutto ciò che sta accadendo è già una risposta in sé. E in questa risposta, forse, troviamo la via verso l'espansione, la guarigione e la comprensione più profonda di noi stessi e delle nostre connessioni familiari.

Infine, a mo' di conclusione, Hausner ha sottolineato la necessità di compiere un salto di coscienza collettivo e ha evidenziato l'urgenza che la società nel suo complesso rivaluti i suoi valori fondamentali, adottando prospettive più ampie e abbracciando un approccio più olistico alle sfide contemporanee. Ma questo richiamo all'azione implica non solo un cambiamento individuale, bensì un risveglio collettivo che trascenda le barriere delle divisioni sociali e culturali.

Potremmo dire che parte del grande potenziale di Stephan Hausner non consiste soltanto nel fare diagnosi delle nostre sofferenze, ma soprattutto nella sua grande capacità di aprire interrogativi e proporre strategie di risposta all'altezza delle nostre necessità, per sbloccare la nostra capacità di trasformazione e guarigione.

## IL RAPPORTO CON IL CLIENTE

Il fratello di mio nonno paterno aveva una sartoria, e mia zia Mara, sua nipote, sapeva cucire benissimo.

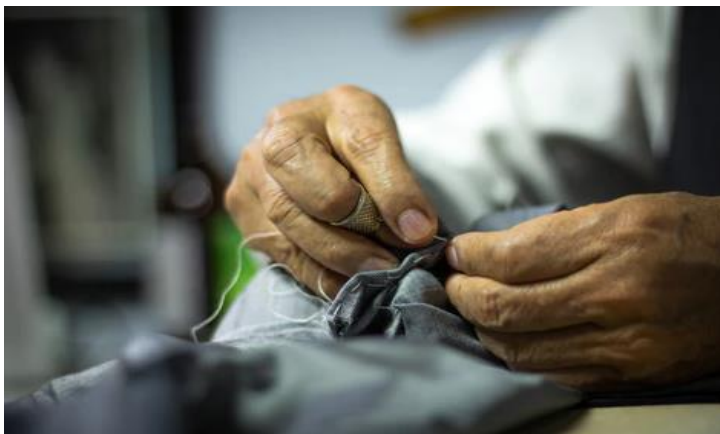
Sento che l'immagine del sarto in me evoca un legame profondo e familiare



Come un sarto che cuce un vestito su misura per il suo cliente, anche un terapeuta ha il compito di comprendere con delicatezza come è fatto il “tessuto interno” della persona che ha davanti.

Non si tratta di applicare una tecnica, una teoria o un protocollo in modo rigido, ma di osservare, ascoltare e cercare di capire in che modo quella persona vive, sente e interpreta ciò che le accade.

Ogni individuo è un mondo a sé, con la propria storia, le proprie ferite, le proprie difese e il proprio modo di reagire alla realtà.



Immaginiamo una stanza con dieci persone. A un certo punto se entrasse qualcuno e tirasse uno schiaffo a ciascuna di loro.

Tutti vivrebbero lo stesso episodio, eppure, se chiedessimo come si sono sentiti, le risposte potrebbero essere molto diverse...

Alcuni potrebbero dire di aver provato paura, ma dietro quella paura si nascondono sfumature differenti: paura di essere umiliati, panico, paura del giudizio degli altri, paura della violenza o di perdere il controllo.

Altri potrebbero dire di aver provato rabbia, ma anche qui le tonalità cambiano: c'è chi si arrabbia per la vergogna di aver fatto una brutta figura davanti agli altri, chi prova rabbia per il desiderio di vendicarsi, chi per l'ingiustizia subita, e chi per l'impotenza di non essere riuscito a reagire.

Questo esempio mostra come, dietro una stessa parola o emozione, si celino mondi interiori profondamente diversi fatti di differenti sfumature.

È per questo che il lavoro del terapeuta non può fermarsi al titolo

“paura”, “rabbia”, “tristezza” né affidarsi a un “abito standard”.

Come un sarto che cuce su misura il vestito per il suo cliente, il terapeuta deve comprendere che forma assume quell'emozione in quella persona, da dove nasce e cosa la alimenta.

Non si tratta di arrivare subito a conclusioni personali, ma di formulare ipotesi e lasciarle lì, come possibili strade, ma da verificare.

Ciò che conta è osservare i fatti, ascoltare ciò che la persona dice e come lo dice.

Spesso il cliente racconta una storia che nemmeno lui riconosce completamente, perché quella narrazione può essere la sua stessa trappola, il labirinto dove sono anni che continua a girare senza mai poter uscire.

Molto importante è riportare la persona al corpo, farla centrare, chiedere “Cosa senti? Dove lo senti?” fai alcun respiro.. aiuta a dare qualità e verità alle parole.

Ed è proprio lì, in quelle parole dette con tono profondo e veritiero, che suonano di un'altra matrice, semplice e viva, che spesso si nasconde il tesoro: il punto da cui può iniziare davvero la trasformazione.



Le difese e le resistenze che una persona manifesta sono il risultato di meccanismi di protezione sviluppati nel corso della sua vita.

Queste difese, sebbene possano sembrare rigide, hanno avuto la funzione di aiutarla a sopravvivere nei momenti di grande difficoltà.

Rispettare e onorare i meccanismi di difesa che la persona ha significa riconoscere il loro valore, trattandole con la stessa delicatezza con cui si accarezzano i petali di un fiore.

Dietro quelle corazze troviamo le parti più vulnerabili della persona..

il bambino interiore che non è stato visto, ascoltato, protetto ..

Sono punti estremamente fragili, che richiedono un'attenzione profonda e una grande delicatezza da parte di chi si avvicina al processo di cambiamento.

È fondamentale rispettare i tempi e i ritmi di chi desidera intraprendere questo percorso di trasformazione. Non si tratta di forzare il cambiamento, ma di creare uno spazio sicuro e protetto, dove la persona possa muoversi al proprio passo, senza pressioni esterne.

La magia accade quando si riconosce e si comprende la funzione di quella corazza che ci portiamo dentro, che un tempo abbiamo indossato come scudo per sopravvivere.

Nel momento in cui ne accogliamo la vera funzione, comprendiamo che oggi può finalmente riposare e, con gratitudine, possiamo lasciarla andare.



Da sempre mi affascino gli alberi.

Non solo per la loro bellezza nella natura, ma per la loro struttura:

un tronco centrale, poi i rami principali, passando ai rametti sempre più sottili che si moltiplicano, fino ad arrivare alle innumerevoli foglie.

Ogni parte è connessa all'altra, **tutto nasce da un unico punto.**

Trovo questa immagine particolarmente efficace perché, come abbiamo detto, ogni sua parte è collegata alle altre, e tutto ha origine da un unico punto centrale.

Credo che questo schema possa essere una buona metafora anche per i problemi e le loro conseguenze nella vita quotidiana.

Infatti, una persona che ha vissuto eventi traumatici nel passato può sperimentare numerose complicazioni e ripercussioni che si manifestano nella quotidianità in molteplici forme: difficoltà, sensazioni spiacevoli, disagi emotivi e fisici.

Così come i rami di un albero nascono da un unico tronco, le conseguenze di un trauma possono estendersi in molte direzioni, influenzando vari aspetti della vita quotidiana in modo complesso e interconnesso.

All'inizio, quando mi sono approcciato alle mie difficoltà, vedevo soltanto le foglie: tanti punti sparsi su cui intervenire e numerose problematiche da risolvere. Affinando lo sguardo, ho scoperto i rami e ho compreso che ciò che osservavo nelle foglie era soltanto la manifestazione di ciò che nasceva nei rami.

Seguendo i rametti, si arriva a dei rami più grossi, fino ad arrivare al tronco.

Ritengo molto più utile, efficace e onesto lavorare sulla base della struttura, senza perdersi nelle foglie, tuttavia, è importante riconoscere che ogni persona ha bisogno dei propri tempi per attraversare queste profondità, poiché ognuno possiede necessità e ritmi personali propri.

Se vedessimo i problemi come delle piante, per fare in modo che smettano di affliggere la persona, bisognerebbe afferrarli per il tronco ed estrarre le radici dal terreno, togliendo loro l'ombra e il nutrimento.

Con la semplice luce del sole, la pianta del problema si secca.

Allo stesso modo, per le persone, accade con la luce della consapevolezza: vedere, riconoscere e portare alla luce ciò che era nascosto, non visto, non detto, non riconosciuto, un segreto. È come nelle costellazioni familiari, quando si rivelano dinamiche, persone o fatti che non avevano avuto la possibilità di manifestarsi. Da quel momento in poi, tutto cambia, perché la luce compie il suo compito di trasformazione.

## FIORI DI BACH E PARKINSON

Un accompagnamento emotivo per: fluidità, fiducia e adattamento.

Sul piano sottile, il Parkinson rappresenta una perdita di fluidità, un irrigidimento che non riguarda solo il corpo, ma anche il modo di relazionarsi alla vita e al cambiamento.

I Fiori di Bach, agendo sul piano vibrazionale, non curano la patologia organica, ma possono alleggerire il carico emotivo e favorire una maggiore armonia interiore, aiutando con tensioni, paure e resistenze.

. Per la paura e l'incertezza

Molte persone con Parkinson vivono costantemente tra la paura del peggioramento e la perdita di fiducia nel corpo.

Mimulus è indicato per l'ansia e la paura con una causa conosciuta. In altre parole, si è consapevoli dell'origine di ciò che spaventa o provoca ansia. Le paure di Mimulus sono quelle normali e quotidiane: paura del buio, di parlare in pubblico, degli esami, dei cani aggressivi o delle malattie e dei disturbi.

Anche le fobie — per esempio la paura dei ragni, delle altezze, dei luoghi chiusi o molto affollati — rientrano nelle paure di Mimulus, poiché è possibile nominare la causa della paura. Quando, per esempio, la fobia arriva al punto che basta vedere un ragno per tremare di terrore, allora Rock Rose è il fiore che si può aggiungere o prendere al posto di Mimulus.

Mimulus si usa anche come rimedio tipico per le persone che tendono a essere generalmente nervose, timide e riservate. Le persone di questo tipo possono arrossire o balbettare facilmente e, di solito, evitano gli eventi sociali o qualsiasi situazione in cui possano sentirsi esposte. Mimulus è il fiore che fa emergere il coraggio e la forza interiore in queste persone, permettendo loro di affrontare le sfide quotidiane con equilibrio.

Descrizione del Dr. Bach

Paura di cose quotidiane: malattia, dolore, incidenti, povertà, oscurità, solitudine, disgrazie. Le paure usuali della vita. Queste persone portano i propri timori in silenzio e con riservatezza, senza parlarne apertamente con gli altri.

ROCK WATER È il fiore per quelle persone che sono severe con sé stesse, rigide nel loro modo di vivere.

Si pongono ideali elevati. Praticano l'abnegazione e, in un certo senso, si sottopongono a una sorta di autosacrificio per mantenere il modello di comportamento o lo stato di salute che ritengono giusto e persino santo. Si dominano con mano di ferro.

Il tipo Rock Water è diverso dal tipo Vine, poiché quest'ultimo cerca di dominare gli altri, mentre le persone Rock Water di regola non interferiscono nella vita altrui: sono troppo preoccupate della propria perfezione.

Il fiore non impedisce a queste persone di continuare ad avere ideali elevati e di cercare di raggiungerli; piuttosto, le aiuta a non esagerare, in modo che possano restare flessibili quando necessario e non essere troppo dure con sé stesse.

#### Descrizione del Dr. Bach

Coloro che sono molto severi nel loro modo di vivere; si negano molte delle gioie e dei piaceri della vita, perché ritengono che possano interferire con il loro lavoro. Sono maestri severi con sé stessi. Desiderano essere sani, forti e attivi, e faranno qualsiasi cosa credano possa mantenerli tali. Sperano di essere esempi che possano attrarre altre persone, le quali potranno così seguire le loro idee e di conseguenza migliorarsi.

CHERRY PLUM è uno dei rimedi del gruppo che il dr. Bach ha definito per la 'Paura'.

La paura di tipo Cherry Plum è molto specifica ed è la paura che si stia perdendo il controllo di se stessi e che si possa fare qualcosa di orribile, come far del male ad altri oppure contemplare il suicidio.

Cherry Plum è anche il rimedio da usare qualora si sia già perso il controllo, proprio per la paura e il panico deliranti associati a questo stato (basti pensare alla paura di un bambino piccolo che urla in un momento di rabbia irrazionale).

Anche la paura di impazzire e di agire irrazionalmente fanno parte delle paure di tipo Cherry Plum.

Cherry Plum è uno degli ingredienti del tradizionale rimedio di soccorso.

#### La descrizione del dottor Bach

Paura che la mente si sovraccarichi, di perdere la ragione, di fare cose spaventose di cui si temono le conseguenze, cose non volute e che si sanno sbagliate, eppure assale il pensiero e l'impulso di farle

GENTIAN è il rimedio per quella leggera sensazione di scoraggiamento e avvilito che si prova quando qualcosa va male.

Questo tipo di sensazione tende ad andarsene da sola, non appena le cose ricominciano ad andare bene, ma il rimedio può essere usato per allontanarla prima, in modo che la persona sia in grado di fare qualcosa per migliorare la situazione, anziché solamente sperare che si sistemi da sola.

Gentian viene spesso confuso con Gorse, ma, in effetti, si può facilmente capire la differenza fra i due rimedi. Le persone che si trovano in uno stato Gorse hanno deciso di arrendersi e hanno perso completamente la speranza. Hanno gettato le armi e rifiutano ogni incoraggiamento e anche quando si lasciano convincere a trovare una soluzione, lo fanno a malincuore, mettendo in chiaro che tanto è tutto tempo perso. Le persone in uno stato Gentian, invece, si scoraggiano facilmente, ma si riprendono immediatamente non appena le cose ricominciano ad andare per il verso giusto.

La descrizione del dottor Bach

Quelli che si scoraggiano facilmente. Possono fare buoni progressi nella malattia o negli affari della vita quotidiana, ma qualsiasi lieve ritardo o il più piccolo ostacolo causano loro dubbi e subito li demoralizzano

GORSE è il rimedio per coloro che non credono più ci sia speranza per loro.

Questa sensazione di scoraggiamento è molto più profonda di quella di tipo Gentian, perché le persone Gorse sono talmente sicure che il loro caso sia senza speranza, da ostinarsi quasi a rifiutare l'incoraggiamento degli altri.

Se sono malate, pensano di essere incurabili oppure di soffrire di una qualche malattia ereditaria per la quale non c'è niente da fare.

Tuttavia, Gorse è stato inserito dal dr. Bach nel gruppo dei rimedi per l'incertezza e non in quello per la disperazione, come invece nel caso del Sweet Chestnut. Questo dimostra che il problema principale per le persone nello stato d'animo Gorse è la perdita di certezza. Pertanto, se si riesce a persuaderle a vedere le cose sotto una luce diversa, si rinnoverebbe in loro la fiducia nella propria vita e potrebbero andare avanti con maggior sicurezza. Il rimedio Gorse aiuta a realizzare tutto questo.

La descrizione del dottor Bach

Profonda perdita di speranza, queste persone non credono sia possibile fare ancora qualcosa per loro. O perché si lasciano convincere o per compiacere gli altri possono provare diverse cure, al tempo stesso affermando convinti a coloro che sono vicini che non vi è molta speranza di trarne beneficio.

MUSTARD è il rimedio contro la profonda tristezza e la depressione che discendono improvvisamente e senza una ragione vera e propria.

Le persone che si trovano in questo stato d'animo elencano spesso tutti i motivi che hanno per essere felici e soddisfatte, ma nonostante ciò, tutto sembra loro nero e senza speranza.

Il rimedio aiuta a scacciare queste 'nubi', in modo che la persona possa ritrovare la gioia e la pace nella propria vita.

La descrizione del dottor Bach

Quelli che sono soggetti a periodi di tristezza o persino di disperazione, come se una nube fredda e oscura li offuscasse nascondendo loro la luce e la gioia della vita. Potrebbe non essere possibile fornire alcuna ragione o spiegazione di tali attacchi. Tali condizioni rendono quasi impossibile apparire felici o allegri.

STAR OF BETHLEHEM Per lenire il dolore emotivo causato dalla diagnosi o da un trauma passato (una perdita, un colpo della vita). Aiuta a integrare ciò che è successo, restituendo pace interiore. è uno dei rimedi contenuti nel tradizionale rimedio di soccorso.

E' il rimedio per gli effetti causati da qualunque tipo di shock, ad esempio delle brutte notizie impreviste o un evento indesiderato e inaspettato.

Può anche essere usato per gli effetti di uno shock risalente a molti anni addietro, talvolta addirittura alla prima nell'infanzia.

Questo rimedio serve anche per il senso di vuoto e di perdita che a volte si prova quando una persona amata muore o si allontana, in quanto lo shock può essere associato a questi avvenimenti. Star of Bethlehem è il rimedio che dà conforto in tali circostanze.

La descrizione del dottor Bach Per quelli che soffrono molto in condizioni che, per un certo tempo, causano grande infelicità. Lo shock in seguito a gravi notizie, la perdita di una persona cara, lo spavento dopo un incidente o altro. A coloro che per un certo periodo rifiutano di essere consolati, questo rimedio porta conforto.

## FIORI DI BACH PER CHI SI PRENDE CURA DEL MALATO:

Anche il caregiver (figlio, partner, familiare) ha bisogno di sostegno, perché il carico emotivo e fisico può essere molto alto.

CENTAURY è il rimedio per le persone che trovano difficile dire di no agli altri.

Esse sono d'animo buono e gentile e amano aiutare il prossimo.

Tuttavia, talvolta delle persone senza scrupoli ne approfittano e l'individuo Centaury si ritrova, suo malgrado, schiavo dei desideri altrui.

Il rimedio Centaury non rende insensibile la personalità Centaury, ma piuttosto aiuta questo tipo di persone a sviluppare coraggio e auto-determinazione in modo da essere in grado di dire basta al momento giusto e di non sottomettersi ai desideri e agli ordini degli altri.

La descrizione del dottor Bach: Persone gentili, quiete, miti, estremamente ansiose di servire gli altri. Chiedono troppo alle proprie energie nel loro intento.

Il loro desiderio cresce al punto da rendersi più servitori che non volenterosi aiutanti. La loro natura gentile li conduce a compiere più di quanto non competano loro, e ciò facendo rischiano di trascurare la propria particolare missione di vita.

ELM è il rimedio per le persone che soffrono di una perdita temporanea di fiducia in se stesse a causa di un eccesso di responsabilità di cui si sono fatte carico.

I tipi Elm autentici sono persone di successo che portano avanti il lavoro in cui credono, ma che alcune volte sentono il peso di questo carico, si deprimono e si preoccupano di non essere in grado di andare avanti.

Questo rimedio aiuta a dissolvere tali sensazioni e permette alla persona Elm di riprendere a vivere senza più timori di insuccesso.

È utile mettere a confronto lo stato di tipo Elm con quello di tipo Larch: nel primo caso le persone accettano di buon grado le sfide e solo in seguito e occasionalmente, mettono in dubbio le proprie capacità, mentre le personalità Larch sono convinte di fallire fin dall'inizio e quindi tendono a non fare neanche un minimo tentativo.

## La descrizione del dottor Bach

Quelli che stanno facendo un buon lavoro, seguendo la loro vocazione e sperando di fare qualcosa di importante, magari a beneficio dell'umanità. A volte possono avere periodi di depressione, quando sentono che il compito che si sono assunti è troppo impegnativo e al di là delle umane possibilità.

OLIVE è il rimedio per la stanchezza e l'esaurimento risultanti da uno sforzo di qualche tipo, ad esempio un lavoro fisicamente o mentalmente pesante oppure una lunga lotta contro una malattia.

È utile notare il contrasto tra Olive e Hornbeam, quest'ultimo è, infatti, il rimedio contro la stanchezza che si prova addirittura prima che lo sforzo venga fatto.

Olive viene dato per ristabilire la forza e la fiducia necessarie per andare avanti.

La descrizione del dottor Bach Quelli che hanno sofferto molto mentalmente o fisicamente e sono tanto stanchi e affaticati da sentirsi allo stremo delle forze, incapaci di compiere il minimo sforzo. La vita quotidiana per loro è un duro lavoro, senza piacere.

RED CHESTNUT è il rimedio per le persone che si preoccupano per il benessere degli altri: il marito preoccupato quando la moglie esce da sola la sera, la madre in pensiero per ciò che può succedere al figlio a scuola.

Le paure Red Chestnut sono delle preoccupazioni naturali, normali, ma ingrandite al punto da poter provocare un effetto negativo sulla persona oggetto della preoccupazione, distruggendone la sicurezza ed indebolendone l'autostima.

Il rimedio aiuta le persone che si trovano in questo stato d'animo a pensare ai propri cari in modo sereno e tranquillo, cosicché, invece di comunicare ansietà, siano loro di conforto e di aiuto.

La descrizione del dottor Bach Per quelli che trovano difficile non stare in ansia per altre persone. Molte volte arrivano a non preoccuparsi più per se stessi, ma possono soffrire molto per le persone a cui tengono, spesso aspettandosi che possano loro accadere eventi spiacevoli.

GENTIAN è il rimedio per quella leggera sensazione di scoraggiamento e avvilito che si prova quando qualcosa va male.

Questo tipo di sensazione tende ad andarsene da sola, non appena le cose ricominciano ad andare bene, ma il rimedio può essere usato per allontanarla prima, in modo che la persona sia in grado di fare qualcosa per migliorare la situazione, anziché solamente sperare che si sistemi da sola.

Gentian viene spesso confuso con Gorse, ma, in effetti, si può facilmente capire la differenza fra i due rimedi. Le persone che si trovano in uno stato Gorse hanno deciso di arrendersi e hanno perso completamente la speranza. Hanno gettato le armi e rifiutano ogni incoraggiamento e anche quando si lasciano convincere a trovare una soluzione, lo fanno a malincuore, mettendo in chiaro che tanto è tutto tempo perso. Le persone in uno stato Gentian, invece, si scoraggiano facilmente, ma si riprendono immediatamente non appena le cose ricominciano ad andare per il verso giusto.

La descrizione del dottor Bach Quelli che si scoraggiano facilmente. Possono fare buoni progressi nella malattia o negli affari della vita quotidiana, ma qualsiasi lieve ritardo o il più piccolo ostacolo causano loro dubbi e subito li demoralizzano.

HONEYSUCKLE è per le persone che vivono nel passato invece che nel presente.

Esse sentono che i loro giorni migliori se ne sono andati e non c'è molto da aspettarsi dal futuro, così preferiscono continuare a vivere nel ricordo della felicità (o di qualche sventura passata) vissuta.

In misura minore, anche la nostalgia di casa o la nostalgia in generale fanno parte degli stati d'animo di tipo Honeysuckle.

Il rimedio Honeysuckle aiuta questo tipo di persone ad imparare dal passato senza però doverlo continuamente rivivere, in modo da poter progredire verso il presente e trarre gioia dall'oggi e dal domani.

La descrizione del dottor Bach Quelli che vivono molto nel passato, tempo forse di grande gioia, o di memorie di un amico perduto, o di ambizioni mai realizzate. Non si aspettano altra felicità simile a quella già conosciuta.

OAK è il rimedio per le persone forti e perseveranti che non desistono mai di fronte alle avversità.

Al contrario, vanno avanti con determinazione e non si riposano mai, abusando della propria forza fino ad esaurirsi.

Proprio per questa dote di perseveranza, molti contano su di loro.

Le persone Oak, a causa del loro forte senso del dovere, possono sentirsi frustrate e infelici se malattia o esaurimento le prevengono dall'adempiere ai propri doveri.

C'è molto di positivo riguardo alla persona Oak, ma c'è anche un lato negativo che consiste in quel suo rifiuto ostinato di lasciare andare e di riposare, anche quando questo suo bisogno è ovvio a tutti coloro che le stanno intorno.

Il rimedio viene usato per aiutare questo tipo di persone a rimanere forti nelle avversità e a non venire schiacciate dalla fatica e per insegnar loro a divenire più sagge e ad imparare a riconoscere quando è il momento di fermarsi.

La descrizione del dottor Bach Per quelli che lottano, si battono con forza per guarire, o per adempiere ai compiti della vita quotidiana. Non si stancano di provare una cosa dopo l'altra, persino quando il loro caso appare senza speranza.

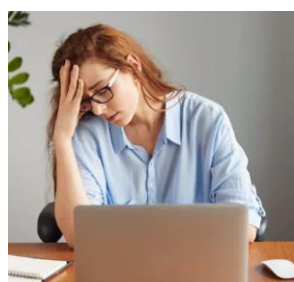
Continuano a combattere. Sono insoddisfatti di se stessi se la malattia interferisce con i loro doveri o con la possibilità di aiutare gli altri. Sono persone coraggiose, lottano contro grandi difficoltà, senza perdersi d'animo né risparmiarsi

## POESIE

Scrivendo questa tesi, in me sono nate due poesie molto diverse tra loro...

**LA PRIMA POESIA** La prima mi è venuta in mente mentre cercavo di descrivere un pezzo di quotidianità vissuta con mio papà malato in casa: in quel momento stavo rivivendo quelle sensazioni, cercando di ricordare ogni dettaglio di quel periodo triste e doloroso.

## NON IMPORTA COME TU STIA



Non importa come tu stia ..

La malattia avanza,  
come una goccia che scava la roccia,  
incessante,

come l'acqua di un torrente scende verso il basso,  
sempre presente si fa sentire,  
in ogni momento.

Sei esausto..  
Chiudi gli occhi per non vederla,  
**SENTI IL RUMORE !**

ti tappi le orecchie per non sentirla..

Senti il dolore nel cuore... **SENTI IL DOLORE NEL CUORE.**



La seconda poesia l'ho scritta alla fine della tesi; rappresenta la versione di me più  
attualizzata. Osservando la differenza tra le due, noto come i miei punti di vista siano  
cambiati, consapevole che ciò che era non è più, e ciò che è ora non sarà per sempre...

La malattia, dura tempesta,  
ti cambia la vita,  
non solo a te,  
ma anche a chi ti sta vicino.

È una porta che si apre,  
un mondo inesplorato,  
un cambio silenzioso  
che sussurra insegnamenti  
nascosti nel dolore.

Tocca a te  
cercare la luce,  
scoprire il senso nascosto  
in quel buio profondo,  
imparare a danzare nella sofferenza.



## RINGRAZIAMENTI:

Ringrazio di cuore tutti i miei compagni e tutte le mie compagne.

Ognuno di voi è stato fondamentale in questo percorso, e nulla sarebbe stato lo stesso senza la vostra presenza, il vostro sostegno, le vostre risate e la vostra forza.

Ringrazio anche tutti i docente... Andrea Navoni.

In modo particolare, desidero esprimere una gratitudine a **Mario Zanoletti**, la prima persona che non si è lasciata ingannare dal personaggio che cercavo di mostrare, ma ha saputo vedere oltre.

Tante cose in me sono cambiate, e molte altre stanno ancora cambiando. È un cammino che continua, e porto con me tutto ciò che questo percorso mi ha regalato.

E, come sempre, un profondo, sincero grazie alla mia famiglia, che con il suo amore e il suo sostegno rimane il mio punto fermo in ogni passo che compio.

## BIBLIOGRAFIA E SITIOGRAFIA

Jean-Marc Kespi: "Agopuntura - Dal simbolo alla pratica clinica"

Giovanni Maciocia: "La Clinica in Medicina Cinese", "I fondamenti della medicina cinese"

Dante De Berardinis: Pubblicazioni SIDA, Neurologia in agopuntura

Jeffrey Yuen: Seminari di tradizione orale taoista trascritti da Xin Shu

Carlo Di Stanislao: "Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina", studi sulle sostanze fondamentali

[https://www.storicang.it/a/james-parkinson-il-medico-che-descrisse-i-sintomi-della-malattia-che-porta-il-suo-nome\\_16683](https://www.storicang.it/a/james-parkinson-il-medico-che-descrisse-i-sintomi-della-malattia-che-porta-il-suo-nome_16683)

<https://bachcentre.com/es/los-remedios/los-38-remedios>

<https://www.institutgestalt.com/blog/todas-las-preguntas-que-no-nos-hemos-hecho-reflexiones-a-partir-de-la-conversacion-con-stephan-hausner/>

[https://www.storicang.it/a/james-parkinson-il-medico-che-descrisse-i-sintomi-della-malattia-che-porta-il-suo-nome\\_16683](https://www.storicang.it/a/james-parkinson-il-medico-che-descrisse-i-sintomi-della-malattia-che-porta-il-suo-nome_16683)

Fonte: «Naturopathic doctors view the entire body as an interactive system ... every system, organ, pathway, and function is interconnected and interrelated.»

<https://naturemed.org/treating-whole-person/?utm>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Malattie\\_neurodegenerative](https://it.wikipedia.org/wiki/Malattie_neurodegenerative)

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/parkinson-disease>

[https://www.institutgestalt.com/?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23050903588&gbraid=0A AAAABVAio6uCsLSeBcmSqKvWyhqKVfTf&gclid=EAiaIQobChMIxPORjvajkQMVQpW DBx0THBQDEAAYASAAEgKazfD\\_BwE](https://www.institutgestalt.com/?gad_source=1&gad_campaignid=23050903588&gbraid=0A AAAABVAio6uCsLSeBcmSqKvWyhqKVfTf&gclid=EAiaIQobChMIxPORjvajkQMVQpW DBx0THBQDEAAYASAAEgKazfD_BwE)

<https://joangarriga.com/>

