

La vera cura del sé

Giovanna Zizza

LA VERA CURA DEL SÉ

Crescita personale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Giovanna Zizza
Tutti i diritti riservati

*Questo libro lo dedico a Giovanna
come premio per la sua rinascita.*

Introduzione

Questo testo di divulgazione scientifica vuole far scoprire al lettore, dentro di sé, un mondo diverso, pieno di idee risolutive che ha soltanto necessità di essere riscoperto, portato alla luce della consapevolezza. Questo testo è il frutto di anni di studi e svariate letture, approfondimenti personali ed esperienze proprie.

Nel corso degli anni ho avuto la necessità di scoprire le dinamiche umane in tutti i loro aspetti e caratteristiche. Le difficoltà incontrate, le persone conosciute e gli ostacoli che si sono posti davanti alla mia strada hanno creato quello che sono oggi con i miei difetti e pregi. Sempre alla ricerca dei miei talenti, delle mie capacità e superando i miei stessi limiti, ho trovato la mia vera natura e il mio vero sé. Ed è per questo motivo che vorrei trasmettere e tramandare il mio punto di vista riguardo l'individuo e la vita e il suo ambiente. L'uomo ha tutto ciò che occorre per vivere una vita sana e felice, ma non sa di essere così forte. I limiti spesso sono una creazione della nostra mente, la forza è in ognuno di noi, occorre soltanto riscoprirli, per essere individui migliori.

1

Vita contemporanea

La complessità della vita contemporanea e l'elevato stress che l'accompagna ci fa rincorrere l'illusione di gratificazioni effimere e finiamo per considerare il nostro benessere come uno dei nostri oggetti, che ci appartengono, e che dimentichiamo di avere. Invece stare bene e in salute psico-fisica è lo scopo del "vivere".

Dietro ogni disturbo o disagio, si nasconde sempre un profondo stato di squilibrio che, prima di essere fisico, è mentale ed emotivo. Tutti nella vita siamo correlati in un continuo combattimento per la vita o la morte, che di fatto sbilanciano quel sistema così delicato che è la vita. La nostra salute è sempre in disarmonia e di conseguenza il nostro benessere. La medicina moderna offre tante risoluzioni con farmaci antidepressivi, ansiolitici, cure lunghe e dispendiose ma che in realtà non estirpano la causa alla radice. Lo stress per esempio è il primo vero problema che affligge l'umanità intera, giovani ed anziani soffrono per questa patologia. Sempre in tema di patologie non si possono non citare l'obesità, il diabete, l'Alzheimer che sono in aumento ad un ritmo impressionante proprio in quei paesi chiamati "industrializzati". Basti pensare che il 70% degli americani è in sovrappeso, queste sono soltanto alcune delle tante patologie che ci uccidono prematuramente e che compromettono la qualità della nostra vita.

I nostri antenati hanno forse avuto una vita più breve e non così piena ed attiva come le nostre culture industrializzate, ma forse vivevano con meno risorse, meno cibo soprattutto scadente ma più genuino e meno artificiale. In più dovevano preoccuparsi solo della loro sopravvivenza, il loro stress era ben diverso da quello attuale. Hanno goduto di vite più sane, caratterizzate soprattutto da meno stress rispetto a chi è venuto dopo di loro, inclusi noi. Ma da cosa dipendeva la loro salute e il loro benessere? Prima di tutto da una dieta basata principalmente di vegetali e la cura fondamentale a cui erano sottoposti era lo “spirito”.

Curare lo spirito ci può aiutare ad evitare le malattie che si stanno accanendo sulla civiltà moderna. Ad esempio gli antichi sciamani erano bravi insegnanti della prevenzione. Non è necessario essere gravemente ammalati per sradicare le sofferenze fisiche, emotive e spirituali e per ristabilire l'equilibrio nella nostra vita.

2

Cos'è lo stress

Durante l'arco della nostra vita ci imbattiamo in tantissimi obblighi ai quali dobbiamo adattarci percependo reazioni diverse, tra le quali una sensazione di fatica psicofisica che chiamiamo stress. Lo stress non è correlabile soltanto al lavoro ma a tutte quelle attività che dobbiamo svolgere quotidianamente e a tutte quelle preoccupazioni che per noi diventano dei carichi insopportabili.

Stress significa soprattutto percepire delle sensazioni e delle risposte somatiche di fronte ad uno o più problemi preoccupanti, ansiogeni, dolorosi che impediscono anche il sonno e le ore di riposo. Se questi problemi si mantengono per lunghi periodi si possono trasformare in somatizzazioni, cioè in disturbi e malattie del corpo. Le persone che vivono la stessa situazione di stress non daranno mai le stesse risposte emotive e di comportamento, perché ogni persona è diversa dalle altre, quindi anche le reazioni a quell'evento saranno diverse tra loro.

Queste risposte di adattamento possono, se ripetute nel tempo, generare nell'organismo delle vere e proprie patologie, ad esempio l'ulcera gastrica può rappresentare un'esposizione eccessiva dell'organismo ad un adattamento forzato. Quindi l'adattamento a situazioni pesanti crea malattie psicosomatiche, che implicano cioè la componente psichica, che rappresenta la non accettazione di ciò che la persona sta subendo. La malattia psicosomatica, può essere considerata un segnale utile al fine di scoprire la causa della malattia

stessa. In ogni caso la componente psichica è sempre presente nel soggetto sofferente, se si pensa ad una persona con problemi oncologici, non si può immaginarla libera e serena almeno nella prima fase in cui le viene comunicata la diagnosi infausta. Può essere che questa persona, col tempo, riacquisti la sua serenità grazie ad un lavoro psicologico di elaborazione della perdita della salute, ma all'inizio, ognuno di noi al quale gli venga diagnosticato un male simile, reagisce spaventandosi, deprimendosi e percependo non solo che il suo corpo e la sua salute verranno minati dalla malattia, ma anche che il suo progetto di vita sarà messo a rischio. Quindi lo stress accumulato e la fatica fisica e psicologica possono a lungo andare a creare veri e propri sintomi fisici. Da qui l'utilità del riposo notturno e ore serene e di quiete. Per evitare situazioni di stress bisognerebbe percepire i cosiddetti campanelli d'allarme, cioè disturbi di ansia, e cercare di notare quando le nostre forze si stanno avvicinando al limite. Lo stress non è sempre nocivo, infatti esistono l'eustress e il distress. L'eustress è indispensabile per una vita appagante ed è caratterizzato da stimolazioni psicologiche che si percepiscono positive e costruttive.

Quindi tutte quelle situazioni che ci riempiono di interesse e di motivazione, qualcosa che ci piace e ci stimola con tenacia e passione. Anche in questo tipo di stress c'è l'ansia ma è utile e riesce ad attivare le risposte endocrine e neurobiologiche a favore della persona che le vive. Molte volte l'eustress è curativo, una persona malata può recuperare la sua salute proprio grazie alla riattivazione del suo eustress che in termini psicologici è "l'interesse per la vita". Il distress invece è il modo in cui un individuo reagisce a vari fattori esterni di super-fatica, preoccupazioni eccessive, tutto coinvolge sempre la tridimensionalità di ognuno di noi e questo significa che colpisce il nostro corpo, condiziona la nostra mente e influenza il nostro modo d'essere, influenzando negativamente sulla nostra esistenza. Quindi lo stress è una reazione personale che ha un effetto importante sulla salute psicofisica di ognuno di noi.