

Come essere felici grazie alla lettura dei segnali del corpo

INFIAMMAZIONI DA CIBO E INFIAMMAZIONI EMOTIVE

di *Andrea Cirelli*

Hai appena fatto la prima colazione, o un pranzo, e ti accorgi di avere la necessità di bere costantemente... Ti senti gonfio, oppure accusi un leggero mal di testa... Se ti capitasse uno (o più) di questi sintomi potresti pensare che forse sei leggermente intollerante a qualche alimento... Sebbene tu non sia un nutrizionista non sarebbe sbagliato agire di conseguenza!

Quindi, se siamo mentalmente sani e ben centrati, sappiamo cosa fare per il nostro benessere e se sbagliamo, sappiamo riconoscere che ci siamo lasciati sedurre da quel piatto e siamo consapevoli, nel dopo cena, del perché abbiamo quella inusuale sudorazione e soffriamo d'insonnia. Se persistono condizioni fisiche negative dopo tutti i pasti, prima o poi saremo costretti a variare la nostra dieta riducendo, alternando o sostituendo,



Andrea Cirelli - Psicologo, Psicoterapeuta, Formatore dal 1990. Ha fondato e dirige dal 1999 l'Associazione di Promozione Sociale Mepai (Metodologie Psico Analogiche Integrate) e nel 2015 la scuola di formazione PCR (Potenziamento Capacità Relazionali). È frequentemente ospite su Tv e radio nazionali italiane ed estere per presentare le sue metodologie.



COSCIENZA



LIBERTÀ



SOGNO

uno o più alimenti, oppure, come ultima ratio, andremo dal medico o al laboratorio di analisi delle intolleranze.

Incredibilmente funziona così, non solo per il benessere a livello fisico, ma anche per la serenità e la felicità nella vita, nel qual caso potremmo parlare di “nutrimento emozionale”, corretto o scorretto.

ASCOLTIAMO I MESSAGGI DEL CORPO

Al posto dei sintomi sopraesposti, con i quali l'organismo indica che siamo in relazione con alimenti non conformi alle nostre esigenze metaboliche, così, una particolare categoria di segnali non verbali, segnalano le persone e le situazioni che maggiormente si adattano al nostro modo di vivere, di pensare. Facciamo subito un esempio: sono una donna di trentacinque anni, single, sono seduta al bar della palestra. Dopo la lezione di Yoga ho la serata libera e quindi valuto la possibilità di chiamare quell'amica, che mi ha cercato spesso negli ultimi tempi, e, nei confronti della quale, mi sento un po' in colpa... Forse potrei andare al suo negozio (che come al solito chiuderà tardi) e, mentre il mio Io Adulto (istanza riflessiva e razionale della mente) sta operando per convincermi che sto facendo la cosa giusta, **improvvisamente mi ritrovo a grattarmi nella zona delle tempie** perché avverto un fastidioso prurito... Stranamente la cosa si ripete mentre penso come saranno queste ore di chiacchiere consolatorie con l'amica... Eccoci al punto critico! Se questa persona conoscesse il linguaggio “analogo” del corpo, saprebbe che **sta per relazionarsi con un “cibo/stimolo emotivo” non gradito al suo Io Bambino**, ovvero all'altra istanza della mente, istintuale, inconscia e, come nel caso di un alimento non gradito, la “digestione” dell'incontro non sarà facile e si prospetterà una serata, e magari una notte, non piacevole sebbene non sia facile comprenderne le motivazioni. Se non ci sono punture di insetti o altre ragioni fisiologiche (come ferite o malattie cutanee) è difficile spiegare il prurito che si manifesta ripetutamente. **Non ci sono spiegazioni logiche, a parte il fatto che dobbiamo prendere atto del messaggio della nostra intelligenza interiore: per problemi di coscienza ci stiamo obbligando a fare qualcosa che offende il nostro intuito.** Probabilmente, prima o poi, vedremo questa amica, ma in un altro momento, in un altro contesto, per meno tempo, magari con altre persone... Esattamente come quei formaggi, che ti provocano un'inflammazione di bassa intensità. Consapevoli del fatto che creano disagio dopo averli sospesi per una settimana, torneremo a mangiarli, ma magari a pranzo

e non a cena, in quantità diversa e abbinati ad altri alimenti, come suggerisce la Medicina di Segnale di Luca Speciani.

INFIAMMAZIONI EMOTIVE

Le Discipline Analogiche, scoperte dallo psicologo italiano Stefano Benemeglio, forniscono un vero e proprio alfabeto di codici non verbali che ci mettono in guardia, tra le altre cose, quando stiamo per scegliere qualcuno o qualcosa che non è in linea con i nostri desideri o sogni.

Prendiamo per esempio **i pruriti e gli autocontatti sul viso o sulla nuca...** molti rappresentano una reale difficoltà nel rispettare scelte dettate da problemi di **COSCIENZA**, come il costringersi a stare con una persona per evitare ramarichi o sensi di colpa. In questo ambito, inoltre, dobbiamo fare molta attenzione perché **il continuo giudizio sulle nostre azioni intacca la nostra autostima!** Se il segnale interessa **l'area del collo, scendendo fino al bacino**, stiamo vivendo un problema di **LIBERTÀ**, ovvero un blocco, un vincolo a decidere per paura. In questo caso temiamo un rifiuto con la conseguente vergogna, o la possibilità di rimanere vittima di un condizionamento. **Attenzione allora all'apatia, alla mancanza di grinta, determinazione e volontà!**

Se i segnali ricorrenti li avvertiamo **dal bacino fino alle caviglie**, allora stiamo vivendo un problema di **SOGNO**: la sofferenza è figlia delle ferite non ancora rimarginate, delle delusioni subite. **La demotivazione e la mancanza di entusiasmo saranno le conseguenze da evitare.**

La nuova frontiera dell'intelligenza emotiva è quindi la capacità di leggere la “comunicazione non verbale” del nostro corpo, con la quale il nostro inconscio comunica le nostre più profonde e vere esigenze. Evitiamo di ingannarci e cadere nei circoli viziosi dei comportamenti e delle scelte, che causano insoddisfazioni, disagi e vere e proprie problematiche emotive e comportamentali. Possiamo riassumere il tutto con una frase: **“Non cercare altrove, il tuo corpo ti dice come essere più felice!”** □



Ascolta e segui in video, grazie al QR code, il Dott. Andrea Cirelli, mentre spiega altri concetti ed esercizi per gestire al meglio questa delicata area della vita.

P