

Metamedicina la via verso il tuo benessere

UN MODO DIVERSO DI VIVERE
LA VITA PER RENDERLA
MIGLIORE

Rossella Schneider-Malpangotti - Naturopata
Psicopedagogista e Consulente di Metamedicina

Spesso, in particolare negli scorsi giorni, mi è stato chiesto se la Metamedicina e la medicina di Hamer sono la stessa cosa. Rispondo con una metafora, è come se mi dicessero “Ma tu e tua cugina siete la stessa cosa?”. Nì, abbiamo delle cose in comune, ma siamo due persone diverse. Così è per la Metamedicina e la medicina di Hamer, entrambe si occupano di comprendere le origini emozionali dei nostri sintomi, ma il modo di procedere e gli strumenti usati sono diversi, ed è ciò che le differenzia. Ho letto alcuni libri di Hamer e sulle applicazioni della sua medicina, ho seguito un paio di presentazioni delle cinque leggi biologiche, ma non mi considero esperta nel metodo, non ho approfondito la conoscenza di questo approccio, e non prendo nessuna posizione né a favore né contraria. Il mio intento è di definire la Metamedicina e differenziarla da altri approcci per meglio identificarla, sia nei contenuti teorici che nelle modalità di applicazione. Personalmente trovo che il modo migliore di spiegare le cose è raccontarle attraverso le esperienze vissute; e questa è la mia storia con la Metamedicina.



ERBALUCE



temi e spunti per il tuo benessere_360

Il primo incontro con la Metamedicina è stato nel 2003, ero una giovane madre di due bambini piccoli e cercavo di sopravvivere, eh sì, ora lo riconosco! In quel periodo tutto mi appariva difficile, passavo la giornata ad affannarmi e a fare del mio meglio, ma dentro, nel profondo, mi sentivo triste, frustrata e soffrivo di mal di schiena. Sopravvivevo e pensavo che fosse “normale” così!

Poi l'incontro con la Metamedicina grazie al libro “Ogni sintomo è un messaggio” di Claudia Rainville, (scrittrice canadese e fondatrice della Metamedicina). Ho letto quel libro di notte, piangendo, ad ogni parola mi identificavo con quelle storie di sofferenza. Ero entrata in contatto con le mie emozioni, mi ero data il diritto di viverle, di ascoltarle, di riconoscerle, di ammetterle, di accettarle! ... e questo è stato solo l'inizio!

Dentro di me ho sentito forte il desiderio di incontrare questa donna straordinaria che aveva saputo trasformare le sue sofferenze in un approccio alla vita, che dedica la sua esistenza a portare un messaggio positivo, a scrivere libri per aiutare le persone a comprendere il senso della vita, a risvegliare la consapevolezza di come possiamo essere artefici del nostro benessere e della nostra felicità.



Avevo deciso che volevo farlo anche io; ancora non sapevo come, ma la decisione era presa dentro di me.

Nel 2009 l'incontro con Claudia Rainville è arrivato in maniera apparentemente casuale, ora so che lo avevo "programmato", alcuni anni prima.

Claudia era a Lugano, a 20km da casa mia! Ho colto al volo l'occasione e mi sono iscritta alla conferenza e al seminario di due giorni, questo ha letteralmente cambiato la mia vita! Altri corsi, altri seminari si sono susseguiti e più andavo avanti più prendevo consapevolezza di come le mie emozioni, i miei sentimenti, le mie credenze avevano determinato le mie scelte di vita, i miei stati d'animo il mio benessere e la mia salute fisica. Fino ad allora avevo avuto una formazione accademica, le mie conoscenze erano il mio punto di forza, le mie credenze guidavano la mia vita, seguendo schemi logici e convenzionali.

E le mie emozioni? Dove erano le mie emozioni?

Semplicemente non le ascoltavo, le reprimevo dentro di me, dovevo essere forte per affrontare la vita. Le esperienze vissute mi avevano portata a credere, che provare emozioni significava soffrire, essere debole, e allora per non essere debole, per non soffrire, avevo semplicemente imparato a non ascoltarle. Non vi ascolto, non esistete! Quello che ancora non avevo capito è che le emozioni represses non scompaiono, non perdono di intensità, anzi! Quando cerco di spingere un pallone sott'acqua, questo mi costa fatica, energia e a un certo punto non ce la faccio più e... hop!..., il pallone schizza in alto! Così è per le nostre emozioni inconsce o represses. Per quanto cercavo di nascondere a me stessa la mia insoddisfazione, questa restava ben presente dentro di me e con il tempo ha iniziato a manifestarsi attraverso sintomi e disagi. Solo quando ho ammesso a me stessa che soffrivo, solo quando ho accettato che soffrivo, ho potuto guardare in faccia alla sofferenza e capire da dove arrivava.



Non è stato facile! Andare oltre le proprie credenze, le proprie convinzioni, le proprie paure. La Metamedicina mi ha offerto l'occasione di farlo, io ho colto questa opportunità. Ho preso nelle mie mani la responsabilità della mia vita! Ho preso consapevolezza che potevo fare scelte diverse, ho compreso come le emozioni repressi, le esperienze della mia infanzia, le scelte sfavorevoli che avevo fatto, avevano determinato la realtà che vivevo! Non ero vittima della vita, ma solo di me stessa! Non ero obbligata a stare nella sofferenza!



Con la Metamedicina ho scoperto le chiavi per aprire la porta della mia "prigione", le avevo a disposizione e ho scelto di usarle per aprire la gabbia in cui mi ero rinchiusa. Avevo capito! E con la nuova comprensione è iniziata anche la mia nuova vita, e quella delle persone che mi stavano accanto. La Metamedicina accompagna le persone a comprendere come le emozioni e i sentimenti che viviamo hanno delle ripercussioni non solo sul nostro stato d'animo, ma anche sul nostro fisico. La nostra psiche, il nostro sistema nervoso, endocrino e immunitario sono fisiologicamente connessi tra loro e si influenzano reciprocamente.

È semplice comprendere come le emozioni possano scatenare delle reazioni fisiche pensando a esperienze della nostra quotidianità.

A tutti è già capitato di vedere, o anche solo pensare, il cibo preferito e sentire che in bocca aumenta la salivazione, infatti si dice "mi viene l'acquolina in bocca"; o ancora di guardare un thriller alla TV e sentire il respiro affannarsi e il cuore palpitare, la tipica reazione del corpo in caso di paura per prepararsi alla fuga o all'attacco; anche se in realtà siamo comodamente seduti in poltrona e non c'è nessun pericolo reale!

Con la nostra mente diamo un significato alle situazioni che viviamo, e questo scatena reazioni fisiologiche. Siamo fatti così, è così che funzioniamo. Se viviamo una tensione emotiva, con molta probabilità anche la nostra muscolatura si tende, si irrigidisce; e se risolviamo il disagio emozionale anche la nostra muscolatura si distende. Psiche e corpo funzionano in modo strettamente correlato, ed è su questa constatazione che si basa la Metamedicina, per aiutare le persone a comprendere quali sono le emozioni e i sentimenti che hanno dato origine ai sintomi fisici.

Comprendere i conflitti emozionali all'origine dei sintomi, permette di prenderne consapevolezza e di elaborarli. Una volta risolto il conflitto emozionale il corpo non ha più bisogno di sviluppare e mantenere il sintomo.

Spesso il sintomo regredisce e scompare da solo, il corpo auto-guarisce, altre volte può essere necessario dare un supporto esterno al corpo per poter ristabilire il suo equilibrio con un trattamento o una terapia; ma se questa non è accompagnata da una comprensione della causa, ci sono buone possibilità che il sintomo si ripresenti. Prendo a prestito una metafora che mi permette di illustrare questo concetto. Se parcheggio la mia auto sotto una pineta (situazione conflittuale) molto probabilmente questo avrà delle ripercussioni sulla carrozzeria della mia auto che si sporcherà (sintomo), e allora cosa posso fare? Posso portarla a lavare (consulto – trattamento – terapia) e così elimino la sporcizia (sintomo), ma se poi continuo a parcheggiare la mia auto sotto la pineta (continuo a vivere il conflitto emozionale) che succede? Dopo pochi giorni devo ricominciare da capo! L'unico modo per non ritrovarmi più con l'auto sporca di aghi di pino è di scegliere di fare qualcosa di diverso. Non basta eliminare il sintomo, occorre anche comprendere e eliminare la causa! E ancora non basta, occorre anche imparare a fare delle scelte diverse, che ci siano favorevoli!



Questo è il messaggio della Metamedicina! Questa è l'opportunità che ci viene offerta. Prendere in mano le redini della nostra vita, della nostra salute, del nostro benessere; imparando a fare delle scelte che ci siano favorevoli.

Come consulente di Metamedicina ogni giorno ho la gioia di accompagnare le persone a comprendere le cause del loro malessere, dei loro disagi e dei loro sintomi; io non conosco le cause, ma loro sì, semplicemente non ne sono consapevoli. Le chiavi della Metamedicina, e soprattutto l'atteggiamento del consulente, aiutano la persona a fare un viaggio interiore alla scoperta di sé stessi.

L'ascolto passivo è l'atteggiamento, le domande pertinenti sono lo strumento che permettono alla persona di trovare la sua comprensione, di fare le sue scelte, di seguire il suo sentire.

La Metamedicina rispetta ogni approccio e non esclude che ci siano anche trattamenti e terapie di medicina convenzionale o alternativa, anzi, a volte questi sono necessari e auspicabili.

Nella mia pratica quotidiana di consulente in Metamedicina e naturopata, mi sono trovata spesso a lavorare con pazienti che seguivano anche terapie convenzionali per il loro disturbo, compresa la chemioterapia. Il mio ruolo è stato di sostenere la persona e accompagnarla nel suo percorso di comprensione e di guarigione, non solo del corpo, ma anche dell'anima.

Che cosa è l'anima? Non lo so! Ma ho una mia visione che vorrei illustrare attraverso una metafora. Per me il corpo è un veicolo e l'anima è l'autista che lo conduce nella vita, ciò che lo rende vivo! Ora può capitare che il veicolo resti senza benzina, abbia un guasto o che vada a sbattere contro un muretto o ancora contro un'altra auto. Questo è ciò che capita a noi quando il nostro corpo si ammala, quando abbiamo un disturbo oppure quando ci "scontriamo" con le altre persone e abbiamo delle incomprensioni. Cosa facciamo quando capita questo alla nostra auto? Certo chiediamo l'intervento delle persone che possono aiutarci a riparare l'auto, ma se non comprendiamo la parte di responsabilità che come autista abbiamo nel condurre il veicolo, nel scegliere la strada favorevole, in meno che non si dica ci ritroviamo di nuovo con l'auto ammaccata, e ricominciamo, fin quando l'auto è da buttare.

Oppure possiamo scegliere di imparare dalle esperienze, di comprendere, per guidare al meglio la nostra auto e mantenerla in buono stato.

Così è per la nostra vita, possiamo capire le cause dei nostri disagi e malattie e possiamo scegliere di condurre la nostra vita sulle strade della felicità e del benessere!

Buona comprensione e buona vita a tutti!

Per consulti individuali di Metamedicina mi puoi contattare a questo indirizzo:

metamedicina@erbaluce.ch

Spazio Erbaluce - +41 79 6843603

Per seminari di Metamedicina puoi visitare la mia pagina web www.erbaluce.ch oppure il sito ufficiale di Claudia Rainville <http://it.metamedecine.com/>

