

# AMORE E MALATTIE

## La forza guaritrice che deve partire da noi stessi

**Dott. Antonio De Palma**

Medico esperto in Medicina Naturale e Omeopatia, Psicoterapeuta, Ex Dirigente ASL RM 1, Roma

**L**a maggior parte degli esseri umani crede profondamente nella forza dell'amore quale energia primaria dell'Universo. Molti credono nell'amore da e verso il loro Dio, i propri genitori o il proprio partner. L'amore viene visto come la forza guaritrice per eccellenza, il sentimento che ci guida verso la realizzazione di noi stessi.

Tuttavia, vi sono risvolti meno entusiasmanti per quanto riguarda l'amore. Infatti, se nella cognizione di amore comprendiamo tutte quelle manifestazioni del cuore umano che sono connesse alla legge d'attrazione che governa le nostre esistenze, ci potremmo trovare di fronte a sofferenze, malattie e persino follia. Filosofi e sociologi, a tal riguardo, hanno separato il concetto d'innamoramento da quello dell'amore vero e proprio, in base alla presenza o meno della proiezione.

Questo meccanismo psichico ci porta ad innamorarci di qualcuno in base al fatto che proiettiamo su quest'ultimo i nostri bisogni e desideri, senza che nella realtà la capacità di soddisfarli sia in esso presente. Così facendo andiamo sicuramente incontro a delusioni e sofferenze, sino a rovinare le nostre esistenze.

Al contrario l'Amore non proiettivo, con la A maiuscola, appartiene solo a poche anime illuminate e questo restringe il campo degli eletti.

Ciò premesso, un aspetto molto interessante da valutare rispetto all'amore, nella sua accezione estensiva e proiettiva, è il rapporto di questo principe dei sentimenti rispetto alle malattie.

Ci aspetteremmo, normalmente, di considerarlo quale fonte di guarigione, oppure di valutare la sua assenza quale causa profonda dei nostri malanni. Tuttavia le cose non sono così nette.

Ad esempio, una delle cause del cancro, a livello psicosomatico, pare sia da attribuirsi all'eccesso di generosità. Cioè a dire che sono più colpite da tale malattia le persone che "amano" troppo, che si danno eccessivamente, che mettono gli altri davanti a se stessi. È evidente perciò che l'amore, almeno come ce l'hanno insegnato nella nostra cultura occiden-

tale, può essere pericoloso se travalica il confine del proprio ego, sottovalutandolo rispetto al prossimo.

Tutto l'opposto di quanto ci è stato insegnato di prendere ad esempio, come il sacrificio e l'altruismo estremo che connota la vita degli uomini spirituali o addirittura santi. In effetti, non vi sono particolari correlazioni positive tra la vita di santità e il mantenimento di una buona condizione fisica. Verrebbe anzi da dire, leggendo le vite dei santi, che essi non sono stati degli esempi di salute! Naturalmente essi erano più interessati alla vita ultraterrena e non si preoccupavano eccessivamente della qualità e della durata di quella terrena.

Tuttavia, un grande maestro hindu un giorno rimproverò un suo allievo perché cercava la santità, ammonendolo che la via spirituale dovrebbe portare solo alla conoscenza animica di se stessi e perciò, in fin dei conti, ad essere se stessi, scevri dai condizionamenti culturali, sociali, familiari e dalle ferite psichiche accumulate durante il percorso della propria vita.

La ricerca della santità porterebbe invece all'adesione ad uno schema di comportamento ideato da altri, sia pure composto di alti principi spirituali.

In effetti, la differenza che passa tra la salute e la malattia rispetto all'amore, sta proprio in questa linea sottile che separa l'amore per se stessi da quello per gli altri.

Se mettiamo gli altri davanti a noi stessi operiamo una scelta contro natura, reprimendo il nostro istinto, il nostro spirito di sopravvivenza. Tutto questo si paga a livello corporeo, con la somatizzazione di varie patologie. Tra l'altro, anche il comandamento "ama il prossimo tuo come te stesso" implicitamente ci avverte di amare prima noi stessi, per poi avere un metro di paragone (il "come") da applicare al nostro prossimo.

Quindi non si può prescindere primariamente dall'amore per se stessi se si vuole raggiungere la salute. Tuttavia, se si raggiunge questo traguardo, avviene il naturale passaggio dall'amore verso il prossimo e l'Universo tutto.

Detto questo, bisogna fare un cenno ai tre pilastri che reggono l'edificio dello psichismo umano: **la proiezione, la rimozione e la repressione.**

Tutte e tre queste manifestazioni della nostra psiche, quali inquinanti dell'Amore puro, ci portano al disequilibrio ed alla malattia somatica conseguente.

In primo luogo, prendiamo ad esempio **la proiezione.** Come detto, se consideriamo l'innamoramento come parte dell'amore in senso esteso, vediamo che esso è basato su un meccanismo proiettivo.

L'innamorato proietta sul partner un proprio bisogno inespresso (ad esempio il bisogno non espresso di essere un artista) e l'altro inconsciamente si presta al gioco, perché in tal modo si sente amato e gratificato (anche se, ad esempio, non ha alcuna intenzione di essere un vero artista). Insomma, alla fine dei giochi l'innamoramento può portare a cocenti disillusioni, ad accuse reciproche, a senso di abbandono e di rabbia perché magari l'altro non collude più con noi. Tutte queste ferite ed emozioni negative, secondo la psicosomatica, vanno ad agire su organi specifici, generando malattie. Ad esempio, la ferita di abbandono ricevuta da una persona amata, può generare in una donna un tumore alle mammelle (e una ferita da abbandono si può anche generare dal non vedere più in noi, da parte del partner, quello che si aspettava che fossimo).

**La rimozione** è un meccanismo psichico non volontario per evitare di ricordare cose che ci fanno soffrire, occultandole nell'inconscio. Ad esempio si può perdere la memoria delle ferite subite da un genitore o da un familiare o dal partner.

Sarebbe un meccanismo perfetto, se non che la rimozione funziona come il mettere la polvere sotto il divano: la casa è solo apparentemente pulita, ma prima o poi viene tutto fuori e se non viene fuori è ancora peggio perché lo sporco genera parassiti, batteri ecc. che contaminano la casa.

Insomma, poiché l'inconscio non sopporta lo sporco psichico, prima o poi, se questo non viene portato a coscienza e compreso e perciò pulito, lo scarica sul corpo sotto forma di malattie.

Infine abbiamo la repressione, cioè la non accettazione, questa volta cosciente, di un nostro comportamento, ferita ecc.

**La repressione** funziona grazie alla forza di volontà, ma c'è un piccolo problema perché la volontà costituisce solo una piccola parte della forza che ci permette di cambiare e di raggiungere i nostri obiettivi. La parte da leone la fa la nostra capacità di conoscerci e di accettarci e se questa manca, il risultato con la sola forza di volontà è temporaneo ed alla fine controproducente.

Perciò, ad esempio, farci andar bene a forza un partner che invece è del tutto sbagliato, non genera altro che brusche e continue oscillazioni d'umore nel rapporto, sofferenza ed ovviamente somatizzazione.

In conclusione, l'amore è una cosa meravigliosa, è la forza e l'essenza della vita, tuttavia bisogna saper amare. Molte volte pensiamo di amare, ma stiamo solo operando una proiezione, un'illusione, una rimozione o ci stiamo solo reprimendo, o all'inverso stiamo cadendo nell'ipergenerosità, allontanandoci dall'amore primario per noi stessi. Molte malattie conseguono a questi modi sbagliati di amare.

L'amore, insomma, è semplice e complicato allo stesso tempo. Tuttavia val la pena sempre di tentare, perché cercando e sbagliando, prima o poi troveremo finalmente il sentiero libero nel nostro cuore.

