



Deborah King

# LA VERITÀ GUARISCE

Smantella le bugie  
che ti fanno ammalare

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Deborah King

# LA VERITÀ GUARISCE

Quello che nascondi  
può farti del male

# Indice

Ringraziamenti	7
Introduzione	11
Una vita di menzogne	13
Energia	16
Guarire con la verità	17
I. SONO AL SICURO QUI?	21
Il primo centro energetico: il chakra della radice	23
Essere qui, ora	25
Disturbi alimentari	28
Aggrapparsi alla malattia	32
Guarire dal cancro	36
Un primo chakra in equilibrio	39
Lista di controllo	40
2. IL PREZZO DELLA VERGOGNA	43
Il secondo centro energetico: il chakra della sessualità	49
Il potere della vergogna	52
Regine della seduzione	56
Alla ricerca della guarigione	58
Un secondo chakra in equilibrio	62
Lista di controllo	63
3. VINCERE È DAVVERO TUTTO?	65
Il terzo centro energetico: il chakra del potere	67
Collasso interno	69
Tossicità epatica	74
Spinta verso l'esterno	77
Un terzo chakra in equilibrio	80
Lista di controllo	82

4. COSA SERVE PER FARSI AMARE?	85
Il quarto centro energetico: il chakra del cuore	87
Un cuore chiuso e spezzato	89
Un personale inventario	91
Perdono	93
Effettuare il collegamento	96
Un attacco di cuore!	98
Un quarto chakra in equilibrio	101
Lista di controllo	103
5. PRONUNCERAI LA TUA VERITÀ	105
Fingere una vita	108
Il quinto centro energetico: il chakra della gola	111
Dalla parte della verità	114
Farsi sentire	116
Un quinto chakra in equilibrio	118
Arrendersi al progetto divino	121
Lista di controllo	123
L'espressione di sé	124
6. PER CHI MENTO?	127
Il sesto centro energetico: il chakra del terzo occhio	132
La coscienza unitaria	135
Fingere di non vedere	136
Visione creativa	139
Un sesto chakra in equilibrio	142
Lista di controllo	143
7. LA FIDUCIA È TUTTO	145
Il settimo centro energetico: il chakra della corona	150
I misteriosi meccanismi del cervello	153
In uno stato di grazia	157
Un chakra della corona aperto	162
Lista di controllo	165
Epilogo	167
Nota sull'autrice	169

## Introduzione

L'adesivo sull'auto davanti a me recita: *In un mondo di menzogne, dire la verità è un atto rivoluzionario.*

*La verità guarisce.* Ma come? E perché? Che benefici dovrebbe portare?

Un sacco.

Dire la verità è libertà. È gioia, è pace, è salute, è vivere una vita significativa, potente, in comunione e colma d'amore. Insomma, dire la verità è sentirsi bene con se stessi, essere privi di fardelli, essere liberi e vivere la vita che desideriamo.

E allora, perché spesso mentire sembra più bello, più "a posto", più facile?

La verità è spesso scomoda, perché a essa sono collegate tanta vergogna e tanto senso di colpa, perché è stata soffocata e taciuta per anni.

La verità è una forza di tale grandezza da esigere di essere comunicata, in un modo o nell'altro. Se zittita, si scaverà un varco verso la superficie. Negare o soffocare la verità causa cattiva salute, rapporti disfunzionali o problemi economici. La verità non si lascia facilmente zittire o soffocare. Può impiegarci una vita, ma alla fine *vincerà*. Come sostiene ogni buon detective, anche i cadaveri parlano.

Ricevo almeno quindici angosciati messaggi all'ora da persone che chiedono disperatamente aiuto per i loro problemi.

Nel momento in cui mi contattano, si sono già rivolte a innumerevoli medici, provato procedure, assunto farmaci e via di questo passo. Spesso stanno per crollare, in preda a un dolore fisico o emotivo. La verità del loro passato brucia dentro come una casa in fiamme. Loro però non lo sanno. Pensano di aver “preso” una qualche terribile malattia o un virus, pensano di essere condannate a una vita di miseria e sofferenza.

Non possiamo vivere la menzogna ed essere sereni. Non possiamo vivere la menzogna e provare gioia. La vera pace e la gioia sono manifestazioni della verità personale che viene a galla.

Come dimostrano la mia storia e quella delle migliaia di persone che ho trattato, tutto ciò che ci accade viene memorizzato nel nostro corpo e nel campo d'energia che lo circonda. In sostanza, salute e guarigione hanno luogo solo quando corpo/mente/anima vogliono, cercano e sono pronti ad affrontare la verità. Pur avendo zittito la verità per tutta la vita, se corpo/mente/anima sono disposti a far affiorare i dolorosi segreti, sarà possibile guarire se stessi, la famiglia o persino un intero paese. In ultima analisi, a salvarci è proprio ciò che eravamo certi ci avrebbe ucciso: la verità.

Una volta ho udito la storia di una tribù aborigena che conduce una cerimonia di guarigione ogni volta che qualcuno nel villaggio è malato. La persona con la febbre alta, il disturbo allo stomaco, la depressione o la congestione ai polmoni viene posta al centro di un cerchio formato da tutti gli abitanti del villaggio. Il malato è invitato a dire *quanto era stato taciuto* rivolgendosi direttamente a coloro dai quali si è sentito ferito o che ha ferito con parole o azioni. Cosa gli pesa sul cuore che non è mai stato condiviso? Quali sogni sono stati repressi? La persona rivela la sua verità. Gli abitanti del villaggio ascoltano e accolgono quanto viene detto; si siedono in cerchio con la persona che sta male fino a quando questa non guarisce.

Quella tribù sa qualcosa che la nostra cultura ha dimenticato: *la verità guarisce.*

## Una vita di menzogne

*Da piccola non avevo alcun rapporto con la verità.* Entrambi i genitori mi hanno insegnato a mentire e a vivere la menzogna. Mio padre era caloroso, affettuoso e amorevole. Ogni notte mi consolava, mi parlava ed entrava in contatto con me. Mi ricordo il suo odore: camicia fresca di bucato, whisky e sigarette. Le sue mani mi amavano, mi coccolavano e mi accarezzavano, ma non sempre in maniera sana, paterna. Il nostro rapporto aveva un lato ombra, un lato che lo spingeva sempre ad ammonirmi: “Non dirlo! Non dirlo! Non dirlo!”. Mi è stato insegnato a mantenere i segreti; un peso terribile, soprattutto per una bambina. I bambini sanno che i segreti sono pericolosi. Sanno che i segreti possono far del male a loro e ai familiari che amano.

A volte papà cattivo percorreva il corridoio ed entrava nella mia stanza. Questo era il nostro segreto, che sarebbe rimasto inespresso, soffocato, nascosto. Stavo imparando ciò che in seguito avrei padroneggiato con maestria: l'arte di tenere dentro e di non esprimere la verità. A tre o quattro anni l'abitudine di mentire mi si era ormai radicata nelle cellule del corpo, della mente e dell'intero essere.

Mia madre con il suo esempio mi ha insegnato la negazione, trasformandomi ulteriormente in un'abile bugiarda. Distoglieva lo sguardo, ignorando quello che accadeva tra me e mio padre. Io ero così terrorizzata da lei che ho imparato a mentire per non scontentarla. Ho anche imparato a scomparire nelle mie bugie.

Da adolescente ho fatto sapere in giro che venivo da una famiglia amorevole, che mia madre mi voleva bene e si curava di me. La verità era che mi odiava. Non aveva lo stesso atteggiamento verso mio fratello, perché lui non era una femmina. Mia madre odiava la sua femminilità e proiettava l'odio su di

me. Naturalmente da piccola non potevo rendermene conto. Sapevo soltanto che la consolazione, l'amore e la comprensione non li potevo trovare tra le sue braccia. Non ricordo un solo momento in cui mi abbia abbracciata, baciata o mi abbia rivolto parole affettuose.

Quando mentiamo abbastanza a lungo, *la menzogna entra a far parte di noi*. Sono diventata talmente brava a mentire da non essere più consapevole di farlo. Non riuscivo a distinguere tra verità e menzogna. Avevo imparato che dire la verità non era sicuro; di fatto, la verità non bisognava né vederla, né sentirla, né udirla.

Quando avevo vent'anni, la menzogna mi calzava ormai a pennello come un bel vestito. Ero avvocato come mio padre: sposata, realizzata, di successo. Proiettavo un'immagine perfetta o almeno così avevo convinto tutti a credere. Agli altri però non mostravo ciò che a fatica ammettevo tra me e me: non avevo nessun controllo, vivevo alti e bassi di depressione ed episodi maniacali, bevevo e avevo rapporti promiscui. Il mio corpo era diventato un campo minato zeppo di problemi nascosti che avevo scelto di ignorare. Solo quando mi è stato diagnosticato il cancro ho deciso di affrontare la verità.

Per tutta la vita sapevo di aver subito abusi sessuali o meglio lo sapeva "Cindy", colei che dentro di me raccoglieva tutte queste esperienze. Cindy era la parte della mia personalità che ospitava tutti i ricordi di quegli eventi. Non ero divisa da Cindy come avviene in chi soffre di personalità multipla; la mia volontà era forte, per cui io e Cindy eravamo in contatto. In un certo senso lei era un porto sicuro, un modo per dissociarmi un po' da quello che stava accadendo. Cindy comparirà regolarmente sulle pagine di questo libro.

Ho "inventato" Cindy quando mio padre ha iniziato ad abusare di me. Quando ero molto piccola, Cindy mi raccontava i momenti caldi e confusi con mio padre. Crescendo, le storie sono diventate più spaventose. Sapevo che certe storie, quelle



davvero peggiori, non me le aveva mai raccontate. Non volevo riconoscere la verità di quei ricordi, ma alla fine non ho avuto scelta. La mia salute dipendeva dalla loro conoscenza.

Le mie malattie mi hanno aperto gli occhi, come spesso fanno le malattie. Tutte quelle battaglie e tutto quel reprimere i sentimenti mi sono costati cari. Io ero tranquillamente disposta a mentire, ma il mio corpo no. Non è possibile scendere a patti con la malattia. Il corpo deve potersi muovere nel mondo e, se non funziona, siamo davvero nei guai. Ho iniziato da piccola, con disturbi alla gola, e ho continuato a sviluppare malattie di ogni tipo: ipoglicemia, problemi allo stomaco e allergie a bizzeffe. Al mucchio si sono poi aggiunti maniaco-depressione, promiscuità sessuale, alcolismo e dipendenza da Valium, il tutto prima che aprissi gli occhi, dopo una diagnosi di cancro a venticinque anni.

La verità ha impiegato del tempo per affiorare. Avevo fabbricato e immerso me stessa in una vita ben lontana da essa. C'erano segreti che non sarei mai riuscita a raccontare. Ero assolutamente certa che quei segreti me li sarei trascinati nella tomba, ma mi sbagliaivo. La mia personale verità, il mio dolore segreto alla fine si sono manifestati sotto forma di cancro per catturare la mia attenzione. Se non fosse stato per il cancro, la verità del mio passato sarebbe rimasta sepolta e io con essa.

Volevo vivere ed ero disposta a fare tutto il necessario per guarire.

Un giorno, senza più sapere dove sbattere la testa, mi sono imbattuta in una massaggiatrice. Iniziando a lavorare su di me, mi ha chiesto se accettavo una "guarigione energetica". Non sapevo cosa volesse dire, ma l'idea mi piaceva e dunque ho risposto di sì. Così ha avuto inizio il mio risveglio.

## Energia

Viviamo in una cultura che sta letteralmente morendo di verità. Quando custodiamo dolorosi segreti o mentiamo, distorciamo il nostro campo di energia, indeboliamo il sistema immunitario, mettiamo a dura prova gli organi, comprimiamo il cuore, facciamo fondere il cervello e confondiamo il sistema nervoso. Le menzogne trasformano il corpo in una discarica di rifiuti tossici.

I principi della fisica ci dicono che l'*energia* è la forza principale dell'universo e di tutto ciò che in esso è contenuto. Il nostro corpo e i sistemi circostanti sono caleidoscopi di energia.

Dal basso verso l'alto, dal primo centro energetico (chakra della radice) situato alla base della colonna vertebrale al settimo (chakra della corona) situato sulla sommità del capo, siamo costituiti da un complesso sistema che riceve energia dal mondo e la invia, tramite ciò che dovrebbe essere un sano ciclo di scambio. Se in equilibrio, i centri energetici nel corpo girano come vortici e ci mantengono in buona salute.

Vogliamo che i nostri sistemi energetici funzionino normalmente. Vogliamo che siano in grado di assorbire energia per nutrirci e sostenerci. Vogliamo che l'energia scorra libera attraverso ogni cellula, tessuto, e organo del corpo.

Esperienze di vita, disturbi emotivi, interventi chirurgici, incidenti e traumi di qualsiasi tipo possono sconvolgere e mettere in pericolo i nostri sistemi energetici. Se nel tempo queste esperienze non vengono elaborate e rilasciate, il flusso di energia ristagna in alcune zone del corpo, manifestandosi come malattia o altri problemi. I ricordi di eventi dolorosi possono essere "dimenticati", ossia negati o zittiti dalla mente conscia, per far fronte alla paura, al dolore o alla rabbia. Il corpo però non dimentica mai, perché memorizza i ricordi. Il grido che non è stato lanciato, la rabbia che non è mai stata espressa, la tristezza che è stata soffocata... tutto lascia il segno.

Avendo vissuto dolorosi episodi nell'infanzia e nella giovinezza, conosco fin troppo bene il dolore altrui. Per molti che intraprendono una professione in campo sanitario, le esperienze di vita sono importanti tanto quanto o persino più importanti della teoria o della formazione clinica. Ironia della sorte, i problemi dei miei primi anni di vita hanno costituito per me la formazione ideale per diventare guaritrice, anche se allora non lo sapevo. Se avessi avuto un'infanzia amorevole e felice priva di incidenti, non credo che avrei intrapreso questo percorso.

## Guarire con la verità

Nel mio studio, la gente viene regolarmente con una lista di problemi di salute. Un uomo mi ha detto: "A vent'anni ho iniziato ad avere problemi alle cervicali. Sono andato da un chirurgo ortopedico, poi da un chiropratico, da un dentista per il dolore alla mandibola e infine da uno specialista del dolore". Controllando il suo campo di energia ho scoperto che le alterazioni fisiche manifestatesi sotto forma di disturbi cronici erano *grida inespresse*. L'uomo aveva soffocato i sentimenti e questo aveva provocato il caos nel suo corpo. La mandibola gli si era bloccata per la paura, proprio come era successo a me per molti anni. Se spaventati o feriti, i bambini hanno bisogno di urlare. Quelli che non riescono a piangere o che vengono puniti per aver espresso il loro dolore devono comunicare in qualche modo e il corpo sostiene l'impatto di quel dolore finché non lo fanno.

Nella mia personale ricerca di guarigione, ho trascorso anni a lavorare con saggi, sciamani e guaritori vari. Con l'inizio del mio risveglio, gli orrori vissuti sono venuti alla luce. L'energia inespresa dentro di me urlava per uscire. Più e più volte, mentre varie persone lavoravano su di me, ho sentito queste parole che gridavano attraverso il mio corpo: "*Ti prego, non farmi del*

*male, papà! Ti prego, non farmi del male!.*

La verità non poteva più essere soffocata. Chiedeva una voce. La verità che avevo sempre saputo, ma taciuto, era emersa con foga in superficie. La bugia che mi aveva quasi ucciso, quella bugia in apparenza comoda e malleabile, non rappresentava più la mia salvezza.

Volevo vivere. La verità mi ha salvato la vita.

Le menzogne che usiamo per nascondere la nostra verità si nascondono dentro di noi come bombe a orologeria; prima riusciamo a disinnescarle, prima potremo guarire. Dire la verità è un atto d'amore: amore per noi stessi, per la nostra vita e per tutti coloro che amiamo.

Cionondimeno, per guarire *non è necessario ricordare tutti gli orribili dettagli che magari abbiamo represso*. Quando esorto le persone a entrare in contatto con *la loro verità*, per esempio, potrebbe semplicemente trattarsi del fatto di aver vissuto un'infanzia alquanto triste. Non è necessario ricordare che nostro padre ci ha riempiti di botte e spento le sigarette sulle mani. Se però vogliamo star bene, dobbiamo smettere di prenderci in giro dicendo di aver avuto il padre migliore del mondo. Dobbiamo riconoscere la verità, almeno con noi stessi.

Conoscere la nostra verità è indispensabile, ma può non essere utile o sicuro presentarla agli altri. Entrare in contatto con i nostri ricordi è molto liberatorio, ma quando se ne condividono i dettagli con gli altri occorre utilizzare sempre il buon senso. Scaricarla su persone che "non sono in grado di gestirla" rischia di creare altro danno e altro dolore.

Il perdono richiede tempo, a volte una vita intera. In molti modi credo di aver perdonato i miei genitori per le loro mancanze. Eppure, lavorando sulle prime bozze di questo libro mi sono resa conto del fatto che mia madre brillava per la sua assenza dalle pagine. Mio padre era ovunque, ma mia madre era inesistente, una presenza agghiacciante nella sua invisibilità.

Nelle pagine del mio manoscritto avevo ricreato la stessa dinamica parentale che aveva accompagnato tutta la mia infanzia. Per guarire, mi sono costretta a scrivere di mia madre tanto quanto di mio padre. La mia speranza è che dire la verità aiuterà a guarire anche la mia discendenza.

La verità è in grado di guarire le nostre ferite, ma un processo patologico potrebbe già essere in atto. Il corpo fisico, infatti, reclama attenzione. Sono una convinta sostenitrice delle terapie integrate e incoraggio chi ha problemi di salute a rivolgersi a chiunque per guarire il problema fisico.

*La verità guarisce* rivela, esplora e illustra come la malattia risponda alle distorsioni del sistema energetico causate dal fatto di soffocare, negare o dimenticare la verità, dalle esperienze emotive mai affrontate e da dolorosi traumi mai riconosciuti o risolti.

Ciascun capitolo inizia con un breve brano (in corsivo) tratto da un libro di memorie che ho scritto molti anni fa mentre ero impegnata nella mia guarigione. Il testo è suddiviso in sette capitoli, uno per ciascuno dei sette centri principali (chakra) del sistema energetico umano. In ogni capitolo tratto le specifiche abitudini emotive e i conseguenti problemi fisici connessi a tale zona del corpo, illustrando le caratteristiche di ciascun centro con casi tratti dalla mia esperienza e con esempi di personaggi famosi. Includo inoltre semplici liste di controllo per permettervi di individuare gli eventuali problemi in quella zona della vostra vita e del corpo. Le storie dimostrano tutte, in varie occasioni, che *la verità guarisce*.

Noterete che a volte uso la parola *Dio* per fare riferimento al mio collegamento con il mondo non fisico. Sono stata cresciuta da cattolica e quindi i miei punti di riferimento infantili sono cristiani. Oggi non mi identifico con nessun credo in particolare, ma piuttosto con elementi di ciascuno. Mi capita spesso di prendere parte a funzioni religiose in chiese e templi vari. Vado dove avverto un collegamento con la Sorgente e l'ho tro-

vato negli ambienti più disparati: evangelici che parlano lingue sconosciute, monaci benedettini salmodianti, induisti in meditazione, sufi che danzano. Credo fermamente che molte strade conducano allo spirito e al benessere. Io uso il termine *Dio* perché è quello che mi riesce più facile, ma per voi potrebbe essere qualcosa di diverso. La verità trascende i sistemi di credenze; è universale e accessibile a tutti, a prescindere da come chiamiamo la Sorgente.

Mi auguro che in queste pagine troverete e abbraccerete la vostra verità o quella di chi amate e che quanto leggerete vi spronerà a svolgere il lavoro di guarigione.

Possa la verità rendervi liberi.