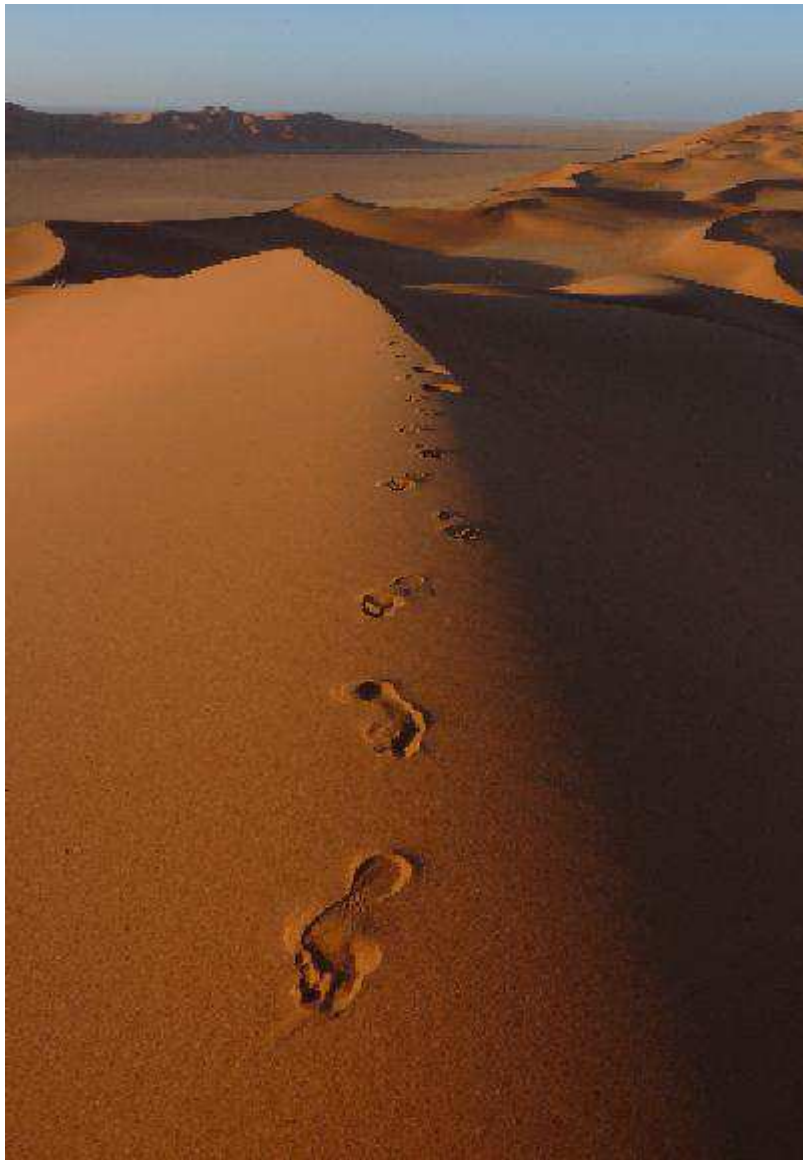


L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

In movimento

Via d'iniziazione alla Reflessologia Zu



Scuola Superiore Reflessologia Zu

Tesi IV Anno 2015

木 Mu Shao Long Francesca Porta

Ha ragione Laozu: attraverso i piedi si arriva a massaggiare l'anima delle persone

Perché ho scelto di scrivere sull'elaborazione del lutto? I motivi si trovano in una serie di situazioni che non definirei casuali e tutte di origine completamente diversa; le vicende che qui racconto mi hanno fatto riflettere, hanno portato a galla il mio "lutto", la mia sofferenza. Facciamo un passo indietro.

La mia prima paziente è stata una ragazza incapace di elaborare l'abbandono del suo ragazzo portoghese, scegliendo di colmare il suo vuoto con un affascinante francese sposato con prole. Questo non ha mai deciso cosa fare della loro relazione, facendola entrare in un tunnel di tristezza e profonda insicurezza. All'inizio del mio quarto anno di Reflessologia Zu, mi sono trovata poi davanti ad una trentaduenne devastata dalla morte del suo compagno. Una settimana dopo mi mandò un suo amico d'infanzia che era stato da poco lasciato dalla sua ragazza, di cui era follemente innamorato e che lamentava frequenti attacchi di panico, non voleva restare da solo a casa la sera o dormire senza qualche familiare o amico presente. Poco tempo dopo un'altra giovane donna mi chiese di aiutarla, depressa e terrorizzata all'idea di uscire da sola anche solo a fare una passeggiata, incapace di relazionarsi col mondo e di assumersi la responsabilità della sua vita.

Così la "casualità" della Via mi riproponeva il messaggio sotto forme diverse: la presenza nella mia anima di una ferita non ancora guarita, il cui dolore continuava a ripresentarsi ma che non sapevo (o non volevo!) portare a galla e risolvere.

"Ecco qui la mia tesi!" mi son detta, "osserva chi hai di fronte e capirai te stessa", senza giudicare, senza pregiudizi, con il cuore vuoto, agendo senza agire, senza desiderio, con rispettoso distacco... per elaborare il mio lutto.

Ma cos'è il lutto?

Il lutto è il dolore, il vuoto che resta per mano della morte; il lutto è il fallimento di un progetto in cui abbiamo creduto ma che non siamo riusciti a portare a termine; il lutto è la sofferenza, la rabbia per l'abbandono di qualcuno che ami e che un giorno ti lascia solo sul tuo cammino; il lutto è il senso di colpa, il buio del tuo sé profondo che non riconosci più e che non riesce ad emergere perché la paura di affrontarlo è più forte della vita che hai davanti.

Lorenza

Lorenza è una giovane donna di 32 anni che è arrivata da me in una situazione di profonda sofferenza, oserei dire prostrazione, per la morte del suo compagno Michael.

Vivevano insieme da un paio d'anni ma si conoscevano da sempre; lei genovese, lui di Livorno dove Lorenza si trasferì, per andare a vivere con lui, lasciando il lavoro e la famiglia di origine. Sono felici, stanno bene insieme e la loro è una relazione stabile. È luglio, un paio di mesi prima del nostro incontro, quando Lorenza esce dal bagno dopo una bella doccia rinfrescante e trova Michael sul letto senza vita. In quel momento anche la vita di Lorenza si è come spezzata, interrotta, è senza senso, L'unico sentimento è il vuoto in un mare di grande dolore.

Lorenza lascia Livorno, la sua casa, il suo lavoro e torna a Genova, a casa dei suoi genitori, non può stare da sola, non riesce. Il dolore è troppo grande e profondo per poter affrontare un'estate, le vacanze, la vita da sola. Si sente come su una barca alla deriva, senza più una meta, senza radici, come in un freddo immenso.

Durante i nostri incontri, fatti di parole, di racconti, di pianti, dei suoi piedi presi tra le mie mani e massaggiati, emergono fatti, verità nascoste e rabbia, il tutto immerso in un profondo dolore e in un forte senso di impotenza da parte sua.

Perché sentirsi disperatamente impotenti di fronte alla morte? È ineluttabile, anche se riteniamo non sia MAI il momento. Ma quando riteniamo possa essere il momento?

Il sentimento di impotenza di Lorenza era per la sua vicinanza fisica a Michael; mi racconta tra le lacrime che era sotto la doccia, ma non si è accorta di nulla... se fosse stata lì, di fianco a lui, avrebbe potuto chiamare il 118, aiutarlo con la respirazione... perché non era lì presente proprio in quel momento?

François Cheng in "Cinque meditazioni sulla morte ovvero sulla vita" cita Rilke quando dice *"che gli uomini dovrebbero imparare dagli animali. Perché essi, quando aprono gli occhi, vedono l'Aperto e, quando corrono, si dirigono verso il puro spazio senza confini; gli uomini, invece, vengono addestrati fin dall'infanzia a rivolgere i propri occhi solo al mondo tangibile, che dovrebbe essere sicuro, e dunque accuratamente chiuso. Da questo mondo chiuso viene evacuata l'ombra della morte, ma non si riesce ad allontanare l'idea di una fine concepita come rovina o naufragio – fine alla quale, ogni giorno, ci si avvicina di più."* Rilke lo chiama il *"Doppio Regno, che unisce i versanti della vita e della morte, e ci invita a collocarci nel suo cuore, invece che aggrapparci a uno solo dei suoi versanti."*

Nell'irrigidirsi per non soccombere al dolore della perdita, al freddo dell'assenza, al buio della paura senza speranza, ecco che può comparire una sorta di *delirio di onnipotenza*: "io avrei potuto salvarlo!".

Lorenza ha cristallizzato l'attimo della morte di Michael ed ha iniziato a soffrire di lombalgie e cervicalgie con la conseguente contrattura della muscolatura dorsale e dei trapezi.

Il martelletto Malitan sulla schiena, i massaggi sulle IARS della zona vertebrale e paravertebrale ed i punti dello ZuTaiYang riflesso sui piedi sono stati parte integrante della mia terapia. Con l'emboss ho stimolato dorsalmente i punti riflessi (da V22 a V26) nell'area del cuboide che interessano le vertebre lombari. L'area è molto vicina anche al Dumai riflesso, nello specifico VG4, il mingmen, la porta della vita, porta della luce, che nell'analogia della trasformazione che avviene dal *non-manifesto* al *manifesto* è stata uno stimolo alla potenzialità di rinascita della voglia di "tornare alla vita" dopo il lutto. Il Dumai rappresenta la volontà dell'uomo, delle sue potenzialità ed anche della sua forza di agire.

La lezione alla Scuola Zu sull'uso della moxa è stata tanto utile quanto provvidenziale per i trattamenti a Lorenza. Il freddo profondo che aveva dentro era lì stagnante a gelarle il cuore, a non farla muovere, a portarla in una spirale di depressione che pareva senza uscita. Ho consumato sigari di moxa su R1, R2, R7 e V60, ho massaggiato le IARS dei reni per minuti pensando che senza una base adeguata (Rene - acqua) da dove prendere lo slancio, il suo Fegato (legno) non avrebbe avuto la potenzialità e la volontà di una nuova primavera.

Ma continuiamo con la storia di Lorenza e lo svolgersi dei nostri incontri.

Lorenza ha il diabete, diabete mellito di tipo 1 diagnosticato a 12 anni, che gestisce con molta naturalezza ed indipendenza e che non le ha impedito di fare con Michael progetti per una gravidanza. Era pronta a diventare madre e rendere il compagno un padre felice ed orgoglioso di questo cammino genitoriale, insomma pronta ad assumersi le sue responsabilità di una vita insieme.

La morte improvvisa di Michael era dovuta ad un infarto, inaspettato a 35 anni e, come spesso tanti dicono stupiti, "stava benissimo!". Era un ragazzo allegro, pieno di vita, a volte un po' sregolato e godereccio, ma da quando era arrivata Lorenza nella sua vita si era molto tranquillizzato.

Un pomeriggio arriva da me piuttosto arrabbiata, oserei dire che fosse più rabbiosa nei confronti di Michael piuttosto che affranta per la sua perdita, e mi raccontò quanto era avvenuto un paio di giorni prima a Livorno andando a svuotare la casa nella quale vivevano in affitto. Lorenza trova degli esami clinici che Michael aveva fatto un paio di

settimane prima di morire; alcuni parametri non erano nei limiti previsti, ma non sapendo di cosa si trattasse si rivolge ad un amico medico che le conferma le sue intuizioni: era un cardiopatico. Rivelando questa scoperta alla madre di Michael, la donna non si stupisce troppo, era a conoscenza di problemi cardiaci avuti dal figlio in passato ma lui le aveva fatto credere che fossero stati risolti. Da madre, e mettendo insieme alcuni tasselli di cose non dette, comprende che suo figlio aveva scelto di non parlarne a Lorenza... ma perché? La risposta, quella vera, quella di Michael non si sa e non si saprà. Lorenza è una vera furia, si sente tradita, il suo diabete Michael lo conosceva, perché non le ha parlato della sua malattia? Si sente presa in giro, dubita di molte cose che lui le ha raccontato ma soprattutto dubita di se stessa, della sua capacità di capire la persona che amava, di vedere aldilà delle apparenze, non si sente più sicura di nulla, ha perso il suo centro, la percezione del suo sé. Anche la sua glicemia e l'emoglobina glicata rivelano picchi anomali, in questo periodo.

Sostenendo una terra in difficoltà con un massaggio tonificante e drenando un fegato in pieno di rabbia facendo leva sull'attività della VB, assecondo il processo di sfogo della rabbia che Lorenza sente pulsare.

È la rabbia che le dà la spinta ed il coraggio di affrontare il suo profondo buio, il suo dolore per una rinascita. La VB rappresenta la nostra capacità di rinnovamento e di crescita.

“La VB Dan è un organo Fu ordinario, con attività peristaltica e cavo ma è anche un Fu Curioso (Straordinario, permanente) fonte di secrezione della bile, purissimo raffinato prodotto.

Questo doppio ruolo le conferisce la dignità del “giusto equilibrio” per affrontare, con iniziativa e coraggio, tutti i problemi esistenziali, conflittuali, digestivi, bioenergetici e psicologici. In MTC la Bile di Dan non solo è il liquido purissimo secreto da Gan ed immagazzinato nella Colecisti che lo distribuisce durante i processi digestivi, ma è il coraggio degli impeti giovanili, la temerarietà e la ribellione contro ogni sopruso, contro ogni impedimento o scoglio per la libertà dei flussi spirituali e contro ogni ingiustizia [...] Dan è inesorabile nella sua equità, infatti giudica, decide e condanna.” [Dott.ssa Marilla Tiziana Buratti – organi e visceri in MTC]

ZuShaoYang è strettamente legato a Daimai, meridiano curioso che ci indica la direzione, come la stella polare. Ha anche in sé il concetto di unione e di forza, la forza orientata nella giusta direzione.

La fonte della sua forza, Lorenza la trovò nelle sue radici, nel calore della sua famiglia e degli amici che l'hanno accolta al suo ritorno a Genova.

Michael è nel suo cuore, fa parte di lei, ma una nuova vita si è aperta.

Dopo sei mesi dal nostro primo incontro Lorenza ha trovato un piccolo appartamento dove andare a vivere da sola, ha cercato e trovato un lavoro che le permette di utilizzare le sue competenze e che le sta dando soddisfazioni.

“Se si esclude la morte non si ha mai una vita completa; e se la si accetta nella propria vita, si amplia e si arricchisce quest’ultima”. [Diario 1941-1943 - Etty Hillesum]

Mattia

Mattia ha 30 anni, bel ragazzo, curato, di famiglia abbiente e importante, simpatico, pieno di amici, un’intensa vita sociale, ma è triste, molto triste, direi depresso.

Il suo lutto è l’abbandono, è il fallimento, Marianna l’ha lasciato e lui, innamorato da morire (così dice), non se ne capacita. Non riesce a convivere con quel dolore, quel vuoto che si è creato e che non riesce a colmare, che non capisce... eh! Già non lo capisce.

Il mio tono sembra poco serio, quasi una presa in giro del soggetto che mi si è presentato terrorizzato come fosse da un medico che gli sta comunicando una terribile diagnosi, invece è un tono stupefatto. Sono colpita di fronte ad un uomo che piange disperato per la giovane Marianna che, dopo aver passato una vacanza meravigliosa e agiata nella villa dei genitori di lui in Sardegna, gli ha detto che aveva bisogno di riflettere perché non poteva andare avanti così. Ma così come?

Ho passato le prime due ore ad ascoltare lo sfogo di Mattia, a cercare di comprendere. Ecco che i suoi piedi rivelano qualcosa, “aldilà di ciò che appare”, guardare fuori per capire dentro.

Osservando i suoi piedi, maschili, grandi, appaiono forti ma la fragilità della persona che ho davanti si rivela tra callosità, rigidità e gonfiori talvolta inaspettati: l’area riflessa della zona lombare è ingrossata, gonfia, piuttosto rigida e plantarmente la prima falange degli alluci ha una spessa callosità. Mattia fatica a stare sdraiato senza un supporto che gli alzi le spalle e la testa e con la necessità di un cuscino basso sotto le ginocchia. In questa posizione è comodo e mi conferma che un paio di ernie lombari lo accompagnano da diversi anni, non ricorda nemmeno esattamente da quanto, e che la sofferenza cervicale ed i trapezi contratti sono ormai parte della sua giornata, per non parlare della carenza del suo respiro, del diaframma bloccato.

Soffre il freddo, “devo tenere la pancia al caldo” e mi dice che anche in estate porta sempre un golfino con sè, “se prendo freddo mi resta tutto sullo stomaco, ho paura di star male”. Entrambi i melluci hanno la falangetta tristemente piegata verso il basso, con una

callosità più accentuata a destra. La IARS del piloro risulta dura ed il muscolo flessore dell'alluce in riferimento all'area riflessa dello stomaco è talmente contratto che mi fanno male le dita a massaggiarlo.

Il fatto che maggiormente mi colpisce è la sua paura di restare da solo la sera a casa e di dormire solo; il vuoto che percepisco nella conca che accoglie l'area riflessa del rene conferma il suo smarrimento. È come se avesse smarrito le sue radici, perso la bussola.

Mattia è spaventato da quello che prova da qualche mese, prima ancora che Marianna lo lasciasse: anzi, Marianna lo ha lasciato proprio per queste paure e la sua dipendenza da lei. Ed ora, che si ritrova da solo, senza il suo amore, la paura è diventata ancora più forte, più profonda, una disperazione mista a terrore.

Durante i primi trattamenti, mi sono fatta un quadro più chiaro della sua vita prima di questo crollo: ha una sorella più piccola, lui è il maggiore, il figlio maschio al quale è stato tramandato il compito di arrivare al successo perché la famiglia lo richiede, perché gli uomini della famiglia (nonno prima, padre e zio poi) all'apice ci sono arrivati e lui non può essere da meno. Mattia però non ama i libri e non brilla negli studi, ma con le ragazze e nello sport va davvero forte: a calcio è in gamba (ma si sa, sono tanti i calciatori in Italia), nello sci va forte ma in una città di mare la vela è il massimo e lui è un asso. Gara dopo gara e allenamento dopo allenamento, si conquista un posto importante per la squadra che andrà alle gare Olimpiche ma, poco prima di partire si rompe i legamenti laterali del ginocchio destro in una partitella a calcio con gli amici di sempre. I sogni di gloria svaniscono e a Mattia resta il compito di capire cosa fare della sua vita da adulto, perché nel mondo dello sport non c'è più posto per lui. La sua famiglia "ingombrante" fa pressioni sull'aspetto lavorativo, cercano di coinvolgerlo nell'azienda ma non è in grado, non è la sua strada e si sente un fallito.

Sperimenta il suo primo attacco di panico, l'aria che gli manca e il cuore a mille.

Lo spavento è forte ma è un estroverso compagno, che sa divertirsi e far divertire, organizzare feste e serate, conosciuto e amato da tutti per la sua simpatia e incontra Marianna, l'unica ragazza che non ha mai tradito, con la quale sta bene davvero, sveglia, che lavora e si mantiene anche se ha solo 24 anni.

I genitori si separano, perché il padre ha un'altra relazione e Mattia mette in discussione la sua figura, non può accettare il tradimento in seno alla sua famiglia. Sua madre, che appare passiva e priva di iniziativa, gli sembra non più in grado di proteggerlo, anche se la sua presenza lo tranquillizza quando è a casa.

È in quel momento che le sue paure si infiltrano come l'acqua, vanno sempre più in profondità e minano le sue poche certezze. Non si sente all'altezza della sua famiglia, non è capace di fare nulla, è senza prospettive, non sa più guardare lontano, non vede il futuro. Non si trova più a suo agio in una casa dove quella famiglia non è più integra, non è più insieme. Ma non può andarsene: non solo perché non sa come mantenersi, ma perché ha paura di restare solo, e se mi viene un attacco? Se il mio cuore non regge e mi viene un infarto? E se.... ? Dopo due anni tra attacchi di panico e gelosia opprimente, telefonate infinite durante la notte per sedare le sue paure, Marianna lo lascia, perché si sente addosso un fardello troppo pesante. Ora il cordone ombelicale con la famiglia è ancor più necessario per sopravvivere alla solitudine delle sue paure.

La consapevolezza di sé non sa nemmeno dove trovarla, l'area riflessa del plesso solare è sensibilissima, tra pruriti e solletico. Iniziando un trattamento gli ho chiesto di dirmi quale fosse il pregio di cui andasse orgoglioso; dopo averci riflettuto per un'ora mi rispose che gli altri lo trovavano simpatico, ma in quel periodo non riusciva più a relazionarsi serenamente con gli altri... il suo pensiero era solo rivolto a Marianna.

La sua dimensione YangMing, ovvero il circondarsi di persone, il godere della compagnia e dell'armonia che riesce a portare nel gruppo, l'ironia e la battuta brillante, era stata colpita. YangMing è la relazione esterno-interno e soffre quando il fuori non diventa più nutrimento e ristrutturazione per il dentro, perciò perde la capacità di essere sostegno, collegamento, armonizzatore. Diventa un superficiale, inaffidabile, sterile e perde la sua luminosità e la capacità di difendersi, di difendere l'interno. Ecco che Mattia comincia a manifestare problemi digestivi, epigastralgie, addome gonfio e ristagno.

Quando la sua avventura velistica terminò bruscamente, pur di non fermarsi a riflettere, Mattia si riempì di cose da fare, pur di non fermarsi a riflettere, a fare il punto della situazione, perdendo il contatto con il suo sé. Il fallimento del suo rapporto con Marianna, l'ha gettato nel buio della paura, del freddo. Questo mi fa nuovamente valutare la sua colonna vertebrale, il suo TaiYang particolarmente sensibile al freddo, il freddo della paura. Il freddo ci fa contrarre e, quando si ha paura, la prima parte che si contrae sono i glutei e la lombare. Attacchi di paura, di freddo, contratture ripetute che a lungo andare possono creare ernie. Le curve lordotiche della zona lombare e di quella cervicale sono strettamente connesse, entrambe ci consentono la rotazione e più frequentemente le ernie si manifestano sulle rispettive vertebre e purtroppo Mattia alla sua giovane età, ne ha già alcune sia a livello cervicale che a livello lombare.

Seguendo il percorso dello ZuTaiYang arrivo ai mellini di Mattia che “parlano” anch’essi di come questo giovane si relazioni con l’ansia e la paura: sono un po’ ingrossati, tendono ad essere sottoposti ai ponduli come se volessero difendersi, non farsi trovare o scoprire.

Calore dentro, centralità, scendere nel suo profondo per guardare ed affrontare le sue paure, è di questo che ha bisogno Mattia.

Ho cucinato a fuoco lento con la moxa il suo ZuShaoYin utilizzando R1, R2 e R7, mentre il mio massaggio al Ministro del Cuore MC6 sedava le forti emozioni calmando il suo sentire, C7 ha lavorato di concerto, C3 calmava gli Shen e VC17 aiutava a sciogliere i sospesi con la famiglia.

Mattia ha imparato a respirare, facendo lavorare il suo diaframma più correttamente, ho sostenuto la sua terra un po’ franata e nutrito un metallo alla deriva.

Mattia ha iniziato a stare meglio ma il taglio del cordone ombelicale è un’operazione lunga che richiede una crescita interiore fatta di tanti piccoli passi. Mi aveva incluso tra i contatti telefonici di emergenza, in caso di necessità nelle serate casalinghe in solitudine, ma non mi ha mai chiamato.

Un paio di mesi dopo il nostro primo incontro, ha cominciato un’attività di vendita con un amico storico e quattro mesi più tardi ha trovato un appartamento “dove andare ogni tanto”, mi disse; è iniziata così la sua rinascita, uscendo dal freddo di acque scure, occupandosi di sé. Ora vive per conto suo e ha anche imparato a cucinare, vede gli amici ed esce ogni tanto a pranzo con suo padre e, soprattutto, non ha più bisogno di chiamare qualcuno per non aver paura.

Ha riallacciato la sua relazione con Marianna, felice e aperto, senza eccessi di gelosia ma anche altre ragazze attirano la sua attenzione, Marianna non è più l’unica. Ogni tanto torna per un trattamento a farsi “mettere in bolla” come dice lui, in realtà credo abbia bisogno di una coccola e di confermare ogni tanto le sue certezze. Il cammino è lungo per tutti, inizia sempre dal primo passo e credo che Mattia l’abbia fatto, ma la giusta direzione gliela passerà la sua VB dopo aver preso la giusta decisione... intanto abbiamo messo in movimento!

Tiziana

Ha 32 anni, è una bella giovane donna filiforme, originaria di un paesino toscano che si trasferisce a Genova un paio d’anni fa da una zia su consiglio della nonna materna che la vede sempre più depressa e la esorta a cambiare vita. Genova le piace, comincia ad ambientarsi e si fa nuove amicizie, conosce Francesco e dopo alcuni mesi si trasferisce da

lui e si mette alla ricerca di un lavoro, cosa non semplice, dati i tempi, ed ancor più per lei che non ha ancora la residenza in città.

Al nostro primo appuntamento Tiziana è molto confortata dal fatto che abitiamo ad una distanza di due isolati, cinque minuti a piedi, perché mi dice che non esce mai, che è depressa. Piange, tutto ciò che mangia non lo digerisce, ha attacchi di diarrea e non ben identificati mal di pancia. Ha paura di uscire, teme di perdersi e di stare male per strada.

Qual è la ragione di tutta questa sofferenza? Mi racconta la sua storia, quanto meno una parte, perché le altre verranno rivelate poi.

Quando aveva 17 anni suo padre muore in un incidente in moto e Tiziana resta senza il suo “appoggio” in famiglia, perché la mamma preferisce il fratello maggiore, mentre lei era la “cocca” di papà. Passa perciò molto tempo con la nonna materna, ha un’adolescenza apparentemente spensierata, studia ed è brava a scuola, ha amici e fidanzati, come tante ragazze ma, quando la salute di sua madre comincia a peggiorare a causa di una patologia autoimmune, la spensieratezza cessa. Cerca di stare vicina a sua madre come può, ma non riesce ad essere presente quanto lei vorrebbe, meno male che ci sono nonna e fratello. Tiziana si occupa di tutti gli aspetti pratici e burocratici della famiglia, in questo modo cerca di comportarsi da figlia adulta, ma accudire la mamma, passare molto tempo in ospedale e vederla morire non riesce ad affrontarlo. Ha 28 anni quando muore sua madre e Tiziana crolla.

Certo la morte di entrambi i genitori in giovane età è pesante da elaborare, da sopportare; in realtà, però, la sua vera spina è il senso di colpa. Non riesce a perdonare suo padre per essere morto in moto da “bischerò” (è toscana!), non ha messo il casco, il tratto era breve, la commissione vicina ed in campagna. Si è sentita abbandonata, il papà, quello che l’amava davvero, la coccolava, la difendeva dalle angherie del fratello se ne è andato e non l’ha nemmeno salutata! Tiziana sa che questo è un atteggiamento infantile e che ora lei è adulta, ma non riesce a darsi pace del suo odio verso il padre, non dovrebbe considerarlo così, immaturo e irresponsabile. E si sente in colpa, perché una figlia non dovrebbe avere pensieri di questo tipo, è vergognoso.

Il suo senso di colpa implode alla morte della madre: all’inizio dei suoi racconti, la motivazione sembra qualcosa di più superficiale, si vergogna di non essere stata presente nei suoi ultimi momenti e di non essere riuscita ad andare al suo funerale, non se la sentiva, non ce la faceva, era troppo per lei. Solo dopo un paio di trattamenti mi racconta della patologia della madre, il Lupus Eritematoso Sistemico sviluppatosi durante la gravidanza ed esploso alla nascita di Tiziana, la quale si ritiene perciò responsabile della

malattia e della morte della madre da quando, adolescente, l'ha saputo. Se per anni è riuscita a convivere con questo sentimento e ad accettare le angherie del fratello, considerate quasi una sorta di punizione e perciò espiazione, ora non ce la fa più. Sono passati quasi due anni dalla morte della madre e la decisione di cambiare città le è parsa una buona opportunità per uscire dal tunnel, ma dopo aver preso confidenza con la nuova realtà, il suo dolore, il suo senso di colpa riemergono. Ora è davvero esausta ed esasperata perché la somatizzazione di tutti questi profondi disagi è evidente: ha piedi affusolati, magri, iperestesi e cavi, con tendini in evidenza, callosità posteriore del calcagno e nell'area riflessa del cavo ascellare ed entrambi i mellini sottoposti.

Come dice Laozu nel suo volume sulla Morfologia, sono piedi di persone il cui *"procedere si articola tra il da farsi e il già fatto: manca loro il presente."* Ed è proprio così: Tiziana si contorce tra sensi di colpa relativi al passato e l'incapacità di organizzare il suo futuro perché non affronta il presente. È piena di paure, qualsiasi ipotetica azione diventa fonte di ansia, il suo umore è molto instabile, passa dai momenti di euforia per un evento positivo alla disperazione più totale per una giornata iniziata con un cielo grigio. Le paure la fanno da padrone, Tiziana va da medici e fa esami per risolvere le problematiche che la affliggono (digestione lenta e difficoltosa, coliti), per una candida che si ripete da parecchio tempo e per placare le sue ansie che non le permettono di uscire. Torna felice con una bella lista di farmaci da assumere, dal gastroprotettore all'antibiotico, ai probiotici ed all'antidepressivo, ma dopo qualche giorno è nuovamente distrutta e interrompe le cure perché la paura di contrarre una patologia da farmaci per intossicazione o qualcosa di simile la terrorizza.

Non solo le sue difese ma anche la sua centralità è messa a dura prova, il trattamento diventa un tutt'uno con l'ascolto di ciò che questa giovane donna butta fuori parlandomi, piangendo e anche ridendo. Entra il calore della moxa che il suo piede risucchia come fosse una spugna, impara piccole strategie per prendersi cura di sé in un modo più semplice, ad esempio con l'uso giornaliero dei grani di kefir che l'aiutano ricomporre la sue flore simbiotici per un intestino più pronto a difendersi o con la curcuma che aiuta l'asse digestivo. E intanto io massaggio, ancora una volta utilizzo i punti antichi di ShouJueYin e ShouShaoYin che calmano lo Shen, armonizzano il Cuore e la Milza, regolano e tonificano il Qi. Coinvolgo anche RenMai con VC3, VC12 e VC17 con l'intenzione di armonizzare il suo approccio ad affrontare la vita.

A distanza di un anno, con periodi di incontri settimanali alternati a settimane di sole chiacchierate al telefono o qualche messaggio scritto, Tiziana non ha risolto tutti i suoi

problemi ma ha iniziato a cambiare la sua vita, l'atteggiamento nell'affrontarla. Non ha più paura di uscire, di girare per la città, ha trovato lavoro e sta impostando la vita con Francesco. Alterna periodi in cui sta bene con un'alimentazione varia e sana, ad altri in cui non digerisce e la colite si ripresenta, fa fatica ad affrontare il dolore mestruale o il raffreddore senza deprimersi e pensare di essere "da rottamare", ma riesce ad essere autoironica, più allegra e talvolta perfino spensierata. Ha cominciato a camminare per la città e scattare foto che poi elabora, è la sua grande passione, va in palestra. Ha cominciato a prendersi cura di sé.

Il mio lutto

Ho già accennato nell'introduzione che durante la frequentazione della Scuola Zu, ho preso coscienza di un atteggiamento "antico" che oramai faceva parte di me. Qualcosa che non ero mai riuscita a mettere a fuoco, che si affacciava sempre nei momenti meno adatti e mi rendeva la vita complicata, qualcosa di cui non ero mai stata capace di liberarmi... Ma cos'era? Da dove arrivava e perché?

La percezione di non essere mai all'altezza delle situazioni, di sentire che ciò di cui mi stavo occupando non era interessante per gli altri, la sensazione che non sarei riuscita a combinare nulla di buono per poter aiutare le persone erano sempre più martellanti nella mia testa. "Eppure", mi dicevo, "nella mia esistenza sono riuscita a concretizzare diverse cose importanti: un lavoro al quale ho dedicato trent'anni della mia vita che mi ha permesso di essere indipendente economicamente, di acquistare una casa, di decidere del mio tempo libero e che per un buon periodo mi è piaciuto e mi ha anche divertito. Da diversi anni, ho una relazione che mi soddisfa e mi rende felice, addirittura spensierata talvolta, perché lui riesce anche a trasmettermi la leggerezza di cui ho bisogno... Sì! perché io sono piuttosto "rigida", un po' troppo rigorosa, quella che cerca di essere perfetta."

Yi Jing



28. Ta Kuo - La Preponderanza del grande

Ed ecco che si presenta un momento particolarmente incisivo nel mio percorso di ricerca verso una nuova visione di me stessa. Durante un seminario sull'interpretazione del "Yi Jing – Il libro dei mutamenti", Laozu Baldassarre chiede ad ogni partecipante di "costruire" un esagramma così composto: il trigramma inferiore deve rappresentare la nostra

percezione di noi stessi, mentre quello superiore dev'essere l'immagine che noi pensiamo di dare all'esterno.

Per il trigramma inferiore ho scelto Sun, la prima figlia femmina, perché nel rapporto con gli altri entro con una certa delicatezza, senza invadenza e con rispetto, ma allo stesso tempo so di avere anche la perseveranza di chi rompe la roccia. Per quello superiore ho scelto Dui, per il mio essere estroversa e compagna, cosa che spesso viene ad essere ciò che più frequentemente le persone notano di me. Il risultato è l'esagramma 28, Ta Kuo, la Preponderanza del grande, composto da quattro linee forti (yang) all'interno e da due deboli (yin) all'esterno. l'Yi Jing dice: *“Il segno rappresenta una trave grossa e pesante all'interno e troppo debole alle estremità. Questo non è uno stato che possa durare.*

[...] Il carico è troppo pesante per le forze che debbono reggerlo. Bisogna sciogliere il nodo, penetrando dolcemente nel senso della situazione (come suggerisce la qualità del segno inferiore Sun); allora il trapasso ad altre condizioni riuscirà.”

Quando arriva il mio turno per una rapida decodificazione del significato, Laozu mi spiega che dentro sono forte, ma troppo dura, rigida con me stessa e con gli altri, mentre la mia debolezza è fuori.

Ammorbidirmi dentro e rinforzarmi fuori, questo è il consiglio del Maestro. Rafforzando la mia parte esterna per non farmi “invadere”, potrò essere maggiormente riconosciuta e questo contribuirà a sostenere la mia autostima; nutrendo la mia parte più yin, rendendola più elastica all'assorbimento di insegnamenti ed all'ascolto sarò in grado affermare maggiormente il mio sé.

Quando si parla di Yi Jing, si parla di trigrammi ed esagrammi del cielo posteriore, si parla di vicende umane ed è proprio da qui che son partita per capire cosa mi stesse succedendo.

L'educazione

La mia continua ricerca di perfezione, del fare la cosa giusta al momento giusto, di essere sempre presente anche quando non richiesto e la certezza che i miei sforzi DOVEVANO essere in qualche modo riconosciuti, mi portava spesso a sentirmi vittima quando qualcuno non raccoglieva il mio sforzo, non si accorgeva di me o, peggio ancora, quando il mio operato non veniva apprezzato, ma criticato. L'attacco subito mi conduceva continuamente nel mio intimo a confermare le mie ragioni e a ricercare i torti dei soggetti implicati.

Ero come spaccata in due: da un lato peroravo la causa del rigore, che con certezza avrebbe impedito qualsivoglia ingiusta critica proveniente dall'esterno, dall'altro temevo di rimanere delusa, o peggio, "scornata" dal mancato risultato del mio operato.

Nella sfera pratica, lavorativa ed organizzativa della mia vita ero perfettamente riuscita a portare avanti ciò che avevo ritenuto importante, ascoltando voci e consigli ma, alla fine, facendo esattamente ciò che avevo in mente, totalmente disinteressata al commento altrui, serenamente e consapevolmente disposta ad affrontare eventuali conseguenze.

Perché allora il timore del giudizio altrui, della non accettazione si è fatto più forte negli ultimi anni? La risposta non ce l'ho con certezza, ma credo che fino a diversi anni fa mi sono occupata molto del fare e meno dell'essere, proprio per non ascoltare il mio essere profondo, la mia parte più yin.

Sono stata cresciuta con due fratelli maschi maggiori di me nell'insegnamento del rispetto delle regole: rispetto per i genitori e le persone più anziane della famiglia, rispetto per l'autorità e il senso della gerarchia, rispetto per la persona e per la "cosa pubblica", rispetto per la buona educazione e ovviamente rispetto per le regole. Naturalmente c'era una grande differenza tra me e i miei fratelli in relazione a certi principi educativi; l'educazione dei fratelli era più demandata a nostro padre, allo sviluppo delle loro attività sportive e delle capacità pratiche con grande attenzione allo studio per la realizzazione scolastica dedicata al fine di un futuro professionale. Le buone maniere, le convenzioni sociali e l'apparenza erano maggiormente importanti per una figlia femmina e perciò gestite da nostra madre; da bambina sono state così vincolanti per me che ho cercato di seguirle per sentirmi premiata e non provare la vergogna della sgridata o del fallimento. L'adolescenza, si sa, regala sorprese e ho cominciato a voler capire la realtà che mi circondava, a dedicarmi a ciò che davvero mi interessava e piaceva e a scoprire ciò che stimolava la mia curiosità. Ho iniziato a mettere in discussione l'autorità, volevo fortemente la mia libertà. La ribellione a regole imposte che non ritenevo giuste e la voglia di dimostrare che avrei potuto farcela da sola, mi hanno portato a lasciare la casa di famiglia a 22 anni nello stupore generale di amici e parenti. Nessuno aveva mai osato tanto!

L'evoluzione

Arrivati i 50 anni, abbandonato il mio lavoro da dipendente e libera dai vincoli della famiglia d'origine, sono nuovamente di fronte alle mie insicurezze, al bisogno di accettazione, di conferme. La mia ferita è ancora lì, mimetizzata sotto strati di anni di soddisfazioni lavorative, di attestati di stima o di affetto da parte di amici o di colleghi del corso che

frequento alla Scuola Zu. Ed è proprio Cristina, compagna attenta alle vicende umane, sensibile e dotata di profondo intuito, che un pomeriggio mi rivolta come un calzino. Mi urla in faccia che devo assumermi la responsabilità del mio essere e del mio vivere, che non posso più demandare ad altri il fatto di essere accolta o accettata, perché so bene quali sono i miei pregi e miei difetti; la mia è solo una presa in giro all'interlocutore per ottenere l'attestato di stima che ritengo di meritare.

La lezione è potente: mi mette di fronte al mio lutto di "non amata" che ho razionalmente elaborato negli anni, ma che non sono mai riuscita a lasciar andare. È il cordone ombelicale che non ho ancora del tutto reciso, perché è lì che vorrei tornare per avere la considerazione di mia madre che non è mai arrivata. Comincio ad osservare me stessa con una prospettiva diversa, una visione che gli insegnamenti della Scuola Zu mi stanno aprendo, come un mondo nuovo nel quale si è aperta una porticina tutta per me.

E comincio dalle mani. Osservando le mie mani, sono decisamente Legno. Anche ripensando alla mia fanciullezza, ad episodi e a sensazioni provate in diverse circostanze, mi sono riconosciuta in una costituzione tipicamente Legno. Vivace, con tanta voglia di muovermi, irrequieta, attirata dalle novità e piena di entusiasmo, sono sempre stata una sognatrice ad occhi aperti. Manifestazioni yang delle tipiche malattie infantili con febbri alti e sintomi molto evidenti, allergie frequenti ed improvvise che poi cambiano e scompaiono velocemente, hanno caratterizzato la mia infanzia.

A dispetto di una miopia manifestatasi sin da bambina, sono sempre stata un'osservatrice attenta e molto curiosa del mondo degli adulti, dei quali scrutavo la gestualità e cercavo di carpirne i discorsi. Se la mia innata curiosità mi ha spinto sin da adolescente a scoprire il mondo, anche il cibo è sempre stato oggetto della mia attenzione: da bambina mangiavo qualsiasi cosa mi mettessero davanti e anche ora amo assaggiare tutto ciò che non ho mai mangiato con l'entusiasmo per la sperimentazione di gusti sconosciuti.

Da bambina ero una "*timida estroversa*" perché avevo paura di non essere accettata dal mondo circostante e di non essere adeguata alle aspettative dei miei genitori... perché una bambina non si comporta come un "maschiaccio". Cercando di proteggermi, non esprimevo quasi mai la mia rabbia con parole o gesti violenti, ma esplodevo in pianti dritti che provocavano in me un senso di profonda vergogna perché venivo poi derisa come la "caragnona" della famiglia (caragnare in milanese significa piangere).

Durante una lezione alla Scuola Zu in cui venivano spiegati i concetti riguardanti le tipologie in MTC, ci venne chiesto di rispondere alle quaranta domande del Test di Berger presente nel libro "Agopuntura e psicologia" del Dott. Yves Réquena. Lo scopo del test è

quello di classificare i caratteri di un individuo tenendo anche conto delle sue diverse tendenze. In genere il carattere dominante ottiene il punteggio più alto delle risposte, immediatamente dopo troviamo la tendenza più evidente, che ottiene il secondo punteggio più alto e così via. Attraverso i primi due o tre caratteri si può determinare il carattere globale della persona. Nel mio test, la tipologia con il punteggio più alto fu il TaiYang seguito da ShaoYang, YangMing terra e TaiYin Metallo a pari merito.

Ritenendomi un Legno, nel corso dell'analisi che cerco di fare per meglio comprendermi, mi colpisce il risultato del test perché assolutamente inaspettato e piuttosto distante dal mio sentire. Non solo non ho i tratti fisici e somatici di un TaiYang, non sono un condottiero e sopporto regole ed autorità per necessità, non certo per convinzione.

Quando però ho approfondito questo aspetto della mia ricerca, mi sono stupita di quanto alcune parti del temperamento TaiYang mi riguardassero direttamente. Ne cito testualmente alcune: *“Ha un carattere difficile, ribelle, disobbediente, in perpetuo contrasto con l'autorità, capace di fughe, di grandi manifestazioni di rivolta.*

[...] Il soggetto TaiYang ricorda molto bene del suo passato emotivo, i torti subiti, le vittorie riportate.

[...] Hanno imparato da bambini a dominarsi: vulnerabili e ribelli al tempo stesso, difficili da crescere, hanno dovuto imparare a dominare ed usare la loro violenza, a nascondere la loro emotività e grande sensibilità.

Considerando il fatto che i temperamenti sono ereditari, è in genere molto raro che non abbiano avuto un padre o una madre TaiYang, autoritario, parco nelle effusioni, repressivo, e da lì i conflitti [...] Questo travaglio su se stesso nella gioventù, la necessità di proteggersi, il sentimento di incomprensione che prova [...] spiegano in parte quest'aria di superiorità e questo eccessivo pudore sui propri sentimenti che si rimprovera al TaiYang.”

La ribellione alle regole imposte e la memoria dei torti subiti, la compressione dell'emotività e il voler nascondere la sensibilità li ho considerati alla luce di quella che il Dott. Réquéna considera una parte ereditabile da un genitore TaiYang, autoritario, parco nelle effusioni, repressivo. Credo di aver compreso per molti anni la mia essenza ShaoYang dietro ad un TaiYang dispotico che è stato “ipernutrito” per molto tempo. Un ultimo punto della tipologia TaiYang descritta dal Dott. Réquéna mi mostra un altro aspetto interessante, soprattutto dal punto di vista fisico: *“[...] Il suo corpo non è molto agile, gli riesce doloroso piegarsi in avanti, <<piegare la testa>> sia fisicamente che mentalmente; può soffrire di tremende lombalgie e di sciatiche paralizzanti.”*

Un paio di anni fa feci una risonanza magnetica in seguito a ripetuti episodi di lombalgia ed altri disturbi durante la deambulazione. La diagnosi fu antero-listesi di L5 su S1 per lisi istmica congenita bilaterale di L5 con conseguente degenerazione del disco intervertebrale e spazio ridotto tra le due vertebre implicate. Parecchi anni fa diagnosticarono a mia madre una situazione molto simile alla mia.

Il mio “Jing Innato”, materia preziosa, raffinata proveniente da mia madre e da mio padre al momento del concepimento, cui Yuan Qi sotto la guida degli Shen ha consentito di manifestarsi, è anche questo: la mia “forma” alla nascita, con la mia eredità fisica e la mia energia ancestrale. Il mondo delle regole nel quale ho vissuto da bambina mi è servito per costruire “l’impalcatura” della mia vita, per darmi stabilità; la curiosità e la voglia di sperimentare me stessa in ambiti nuovi, per anni compressi, sono ora la spinta, lo stimolo per confrontarmi cambiando prospettiva e visione, sempre in movimento.

Il movimento

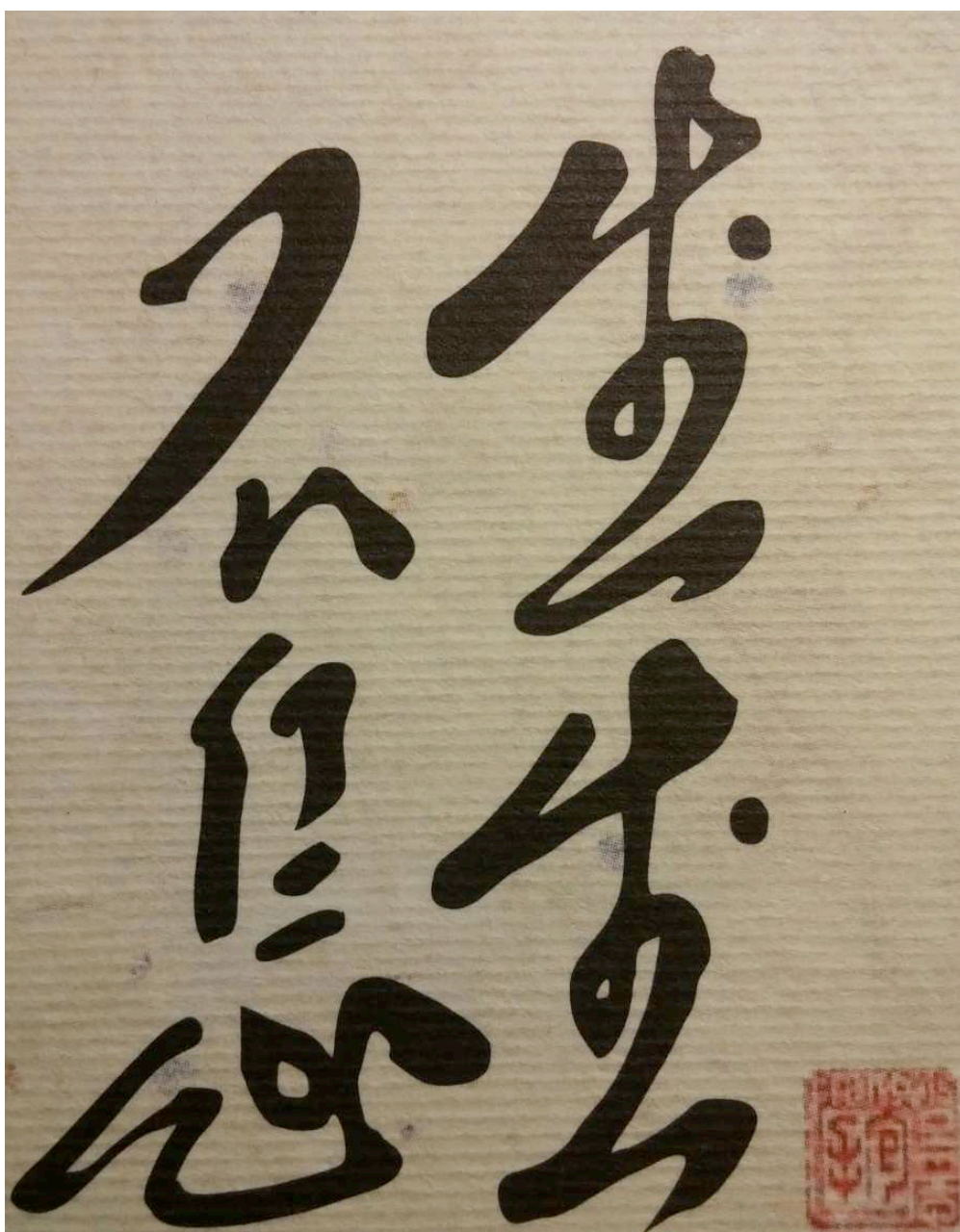
Osservando i quattro casi, mi sono resa conto che il movimento è un'attività fondamentale per il superamento del lutto, di qualsiasi tipo esso sia. Il lutto paralizza, o meglio, è il dolore del lutto che paralizza, che non ci fa fare, non ci fa muovere, non ci fa esprimere la rabbia per il distacco. Tutti e tre i ragazzi di cui ho raccontato, sono venuti da me in un momento in cui erano totalmente fermi, immobili nel loro dolore con la loro rabbia e tutti e tre hanno trovato molto giovamento nell'attività fisica, nel muoversi verso gli altri e con gli altri o nel muovere l'energia della loro rabbia attivando la loro creatività: due hanno cercato la loro casa e l'hanno arredata, Tiziana si è buttata seguendo la sua passione per la fotografia e tutti e tre si sono "reinventati" in un nuovo ambito lavorativo.

Quando penso a me, al mio elucubrare sulla ferita che mi addolorava, mi rendo conto che il camminare è stato fondamentale, mi ha permesso di poter affrontare me stessa senza rabbia e senza pregiudizio, con una serenità che inizialmente mi sembrava essere impossibile. In cammino la sensazione è quella di sbrogliare una matassa piena di nodi senza fare troppa fatica.

Il dolore non è condivisibile e non è possibile riviverlo nello stesso modo e con la stessa intensità. Restano le ferite, le cicatrici che a volte non ci permettono di muoverci bene, di girarci e prendere la giusta direzione, di andare avanti. Come Reflessologi Zu, noi possiamo aiutare le persone che si rivolgono a noi mettendo in movimento, stimolando la loro autoguarigione, cercando di rendere le loro cicatrici più elastiche, meno rigide, per arrivare ad accogliere le loro paure, guardandole fino a poterle mangiare e digerire.

Sheng sheng bu xi

La vita genera la vita, senza fine



“La vita genera la vita, senza fine” è l’antica massima cinese che François Cheng ha calligrafato sulla copertina del suo libro *“Cinque meditazioni sulla morte ovvero sulla vita”*. Monsieur Cheng ci ricorda l’invito di Lao Tse a ritornare al principio, alla radice *“dove si trova la sorgente della vera Durata”*, nello stesso modo in cui il percorso circolare della Via non smette mai di fare per rigenerarsi.

I tre Tesori, Yuan Qi, Jing Qi e Shen sono i soffi che, con le loro diverse dinamiche, iniziano il processo di formazione dell’embrione e dello sviluppo degli otto Meridiani Curiosi. Dopo il concepimento si manifesta Zong Qi che indica il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore. Nel pensiero antico cinese sia la parte biologica, psicofisica che quella spirituale sono un tutt’uno, pertanto gli shen con le loro caratteristiche peculiari sono parte inscindibile dell’individuo.

Shen è il primo a manifestarsi e la sua casa è nel cuore, nel centro spirituale dell’uomo, come l’Imperatore.

I tre Hun risiedono nel fegato, sono yang, spiriti leggeri legati al cielo, vanno e vengono, portano immaginazione, capacità di visione e quella rabbia che ci permette lo slancio, il movimento. Proprio nella nascita, inizio del movimento, gli Hun sono collegati alla figura paterna, che porta il figlio nel mondo dandogli il nome. Il loro stretto rapporto col fegato li tiene ancorati al sangue ed ai suoi aspetti più yin.

I sette Po appaiono subito dopo gli Hun che danno loro le immagini sulle quali modellare l’individuo. I Po infatti sono coloro attraverso cui ci incarniamo, sono quelli che permettono i meccanismi metabolici, vegetativi, corporei e istintuali. Nell’atto dell’incarnazione li mettiamo in relazione alla figura materna, sono yin, sono anime pesanti legate alla terra, entrano ed escono, ma risiedendo nel polmone sono in collegamento coi soffi leggeri del cielo.

Appaiono poi lo Zhi, il volere, l’istinto di conservazione che alloggia nei reni e lo Yi che ci dà il pensiero logico, la riflessione e sostiene la funzione nutritiva dimorando nella milza.

Sono necessarie dieci lune dal momento del concepimento affinché i tre Tesori e le loro emanazioni possano portare a compimento la costituzione dell’essere vivente che nascendo *“esce alla luce”*.

Hun e Po sono intimamente e simbolicamente legati nella dinamica yin/yang: gli Hun, legati al movimento Legno rappresentano l’apparire, la nascita, l’esteriorizzazione, il movimento, la primavera, sono leggeri, vanno verso l’alto, sono 3, numero che simbolicamente è l’inizio del movimento, Zhen, ShaoYang. I Po appartengono alla loggia Metallo e rappresentano l’interiorizzazione, la melanconia, il ritorno su sé, l’autunno, sono

pesanti, vanno verso il basso, sono 7, numero associato al compimento del movimento, Gen, TaiYin. Bianca è la luce fredda del Metallo, la luce dell'autunno, sbiancate dal tempo sono le ossa come bianco è il colore del lutto in oriente, perché è collegato con la trasformazione morte-rinascita.

Al momento della morte, i soffi iniziano ad allontanarsi, coscienza, memoria, emozioni e sensi non sono più presenti, gli Hun vanno verso il cielo e i Po rientrano nella terra.

Noi, come gli antichi, non siamo in grado di comprendere cos'è la morte fino in fondo perché non l'abbiamo sperimentata, ma è la coscienza della morte che ci fa capire quanto la vita sia un bene assoluto. François Cheng porta l'attenzione su quanto il concetto di tempo sia strettamente legato alla morte, se non ci fosse la morte nella nostra vita, non ci sarebbe tempo. Vita-tempo-morte è una triade inscindibile ed è ciò che ci permette di apprezzare *“l'avvento della vita come un'avventura unica che nulla potrebbe sostituire”*.

Monsieur Cheng suggerisce di cambiare la nostra prospettiva e di *“guardare la vita a partire dall'altro lato, che è la nostra morte. In questa posizione, mentre siamo in vita, il nostro orientamento e i nostri atti sarebbero sempre slanci verso la vita”*. Vero è che il tempo scorre e tutto scivola tra le dita, ma *“l'istante di vera vita”* è ciò di cui siamo veramente padroni. È *“l'istante d'eternità”* in cui siamo presenti a noi stessi consapevoli dei vissuti del passato e dei sogni del futuro, istante che viviamo con una sensazione di pienezza e convinzione. È l'istante unico che non si ripeterà, ma sarà uno degli *“istanti unici che possiamo conoscere in questa vita”* e che ci danno la percezione dell'eternità della vita.

La morte corporale è *“solo la cessazione di un certo stato di vita e non esisterebbe se non esistesse la vita”* perché la vita, l'essenza della vita è eterna.

Dall'opera di François Cheng, l'ultima poesia tratta dalla quinta meditazione

Non lasciare in questo luogo, passante,
Né i tesori del tuo corpo
Né i doni del tuo spirito
Ma qualche orma di passo

Perché un giorno il forte vento
Al tuo ritmo s'accosti
Al tuo silenzio, al tuo grido
E fissi infine il tuo cammino.

Bibliografia

- ❖ François Cheng, *Cinque meditazioni sulla morte ovvero sulla vita*, Ed. Bollati Boringheri, 2014
- ❖ Dott.ssa Marilla Tiziana Buratti, *Organi e visceri in MTC*, dispensa Scuola Superiore di Reflessologia Zu, 2014
- ❖ Etty Hillesum, *Diario 1941-1943*, Ed. Adelphi, 1985
- ❖ *I Ching – Il Libro dei Mutamenti*, a cura di Richard Wilhelm, Ed. Adelphi, 1991
- ❖ Yves Réquena, *Agopuntura e psicologia*, Ed. Nuova IPSA, 1989