



Tre picchi di sole
TOCCARE IL PERDONO

ILARIA BOAROTTO

Matricola 0096

Relatore MARIO ZANOLETTI

Al mio papà.

A me stessa.

Indice

Introduzione	pag. 1
PARTE PRIMA	
Capitolo Primo – Casi (Persone)	pag. 5
<i>Violetta</i>	pag. 7
<i>Anaïs</i>	pag. 15
<i>Thomas</i>	pag. 29
PARTE SECONDA	
Capitolo Secondo – Due Anime (Un Fiore, Un Pianeta)	pag. 37
<i>Scleranthus, il fiore dell'equilibrio</i>	pag. 42
<i>Io sono l'altro, e (è) il ruolo di Plutone</i>	pag. 43
PARTE TERZA	
Capitolo Terzo – Verso il Centro	pag. 50
<i>Shen</i>	pag. 54
... e se Holly parlasse	pag. 60
Capitolo Quarto – In teoria, sul Perdono	pag. 62
PARTE QUARTA (MICROCAPITOLI)	
Capitolo Quinto – Lasciare. Un tubo lungo un intestino	pag. 73
Capitolo Sesto – Il terapeuta non esiste	pag. 77
Capitolo Settimo – Leggi di Metamorfosi	pag. 82
Capitolo Ottavo – Contro Chi – Contro Cosa – Verso il Silenzio, Oltre	pag. 84
Conclusione	pag. 86
Ringraziamenti	pag. 90
Appendice e Temi Natali	pag. 91
Bibliografia	pag. 100

Introduzione

La casetta in legno nel giardino

Inizio così l'introduzione della mia tesi, con un'introduzione che si dovrebbe scrivere alla fine di una tesi, con un cagnolino che vaga per due giardini confinanti, nella casetta in legno costruita da mio padre, il quale non ha mai voluto farmici studiare, e quindi con mio padre. Che da quasi un anno non c'è più.

Gli ultimi tre anni che mi hanno separata dalla scuola di naturopatia hanno rappresentato un lungo momento necessario al mio percorso di vita, e così deve essere stato per chi mi è stato intorno o non lo è più stato.

Tre anni in cui le regole non sono state più regole (per questo comincio con un'introduzione che è stata rimpolpata strada facendo, "nel racconto"), e nei quali da persona ordinata ed organizzata che ero sono diventata una persona più disordinata e disorganizzata, persino ritardataria e smemorata.

Una tesi per me stessa, forse, ma perché mai no, chissà.

Certamente è uno scritto che da me doveva partire.

Il cane, il giardino, la casetta in legno, mia madre, mio padre, mio fratello, il mio intestino, il mio cuore e il mio cervello, ed anche i vostri, le stelle, i miei amici fotografi di nudi: tornerà tutto nelle prossime pagine, come sempre *Il Tutto torna* nella vita. Poiché esso stesso, è La Vita.

Mi ero ripromessa questa sarebbe stata *La Tesi*, differentemente da quella universitaria che avevo considerato uno scritto fatto più per dovere e indicazioni cattedratiche: invece, col tempo, ho compreso grazie all'aiuto di Una Collega (Barbara Saiani), che in questo contesto la tesi perfetta non può esistere.

O meglio, in questo periodo della mia vita, non sarebbe *utile*.

Ho quindi deciso di raccogliere il materiale che avevo studiato e letto in questi anni, nonché "toccato": una serie di trattamenti a persone che si sono prestate e grazie alle quali ho potuto comparare dati sul campo.

Francamente non mi interessa dare prove o portare conferme con numeri eclatanti, -ci hanno già pensato autori seri come un'Erica F. Poli, o un Daniel Lumera, ad esempio- ma tentare di

condividere per invogliare altre persone, renderle partecipi della *convenienza*: quella del *perdono*. Oltre che a rendere sempre più propensa alla cosa me stessa.

“[...] *per-donare, donare ancora di più. E io invece io vi dico che dal punto di vista neuroscientifico dovete pensare ad una logica di convenienza, perché perdona re conviene a voi, da un punto di vista fisiologico. Ci sono moltissimi studi di colleghi medici che dimostrano che perdonare fa bene alla salute*¹⁷”, afferma per l'appunto la Dottoressa Erica Poli in una delle sue conferenze.

Quando iniziai a proporre, circa tre anni fa, ad alcune persone un ciclo di almeno sei o sette trattamenti comprensivi di riflessologia plantare e pratica metamorfica, non avevo idea avrei optato per una tematica talmente ampia ed apparentemente così poco tangibile. Il mio intento era quello di dimostrare come la mancata integrazione tra il nostro lato maschile e femminile, portasse ad una serie di disarmonie proiettate inevitabilmente sul corpo: mi riferisco ad esempio a candidosi, cistiti, problematiche legate ad organi come fegato e reni, e via dicendo. Ma più trattavo, più mi rendevo conto qualcosa mancasse, e che i consigli dati alle persone davano risultati, e il lavoro progrediva sì, ma quel *ma* rimaneva, ed era molto molto simile al fastidio che si prova ad inizio cistite (una donna lo sa bene), quello di un granellino di sabbia che resta lì.

Il punto di partenza su cui si tornava ripetutamente nei colloqui (negli scambi) con le persone, era caratterizzato *dall'assenza di piacere, e da una forte rabbia*, manifestate secondo varie modalità.

Ho abbandonato i trattamenti e l'idea della tesi. E sono rimasta dentro alla *mia* rabbia, quasi furia, e ad una chiusura al piacere (il rapporto paziente terapeuta verrà ribaltato nella visione di perdono come terapia) dopo una separazione, uno sradicamento da una casa e il farmene bastare un'altra, nuovo lavoro, nuovo paese, nuove persone e nuove prove. Come a molti capita. Mi sono privata del mio tempo, pur di non pensare alla delusione e alla solitudine, tanto da chiedere all'universo un'occupazione totalizzante, che in pochissimo tempo è arrivata. Il lavoro mi ha portata a ri-vedere (poiché la vita ci aiuta spesso nei *ri-passi*, proprio quando le nostre resistenze sono più forti) schemi ripetuti nelle mie relazioni famigliari e quindi di coppia.

Ho “vacillato” dopo quasi due anni, la stanchezza del mio corpo erano insana e privativa, tornare nel mio piccolo appartamento la sera non era riposante, né confortante. Sono riapparse le domande che non avevo più voluto farmi, come il chiedermi se so veramente chi sono e dove fossi finta, e per

¹⁷ ERICA FRANCESCA POLI, *Empatia e Perdono*, tratto dalla tavola rotonda *Dialoghi sul Perdono*, Milano, dicembre 2014

quale motivo mi fossi nascosta. Suppongo per paura e mancanza di fiducia. Facile a dirsi e a scriversi, più difficile ammetterlo, e così i tempi si sono allungati.

Qualche sera fa mi sono dedicata alla trilogia *Kung Fu Panda (2008)*, e nel rivedere ed ascoltare dopo aver acquisito qualche nuova conoscenza, ho considerato quel cartone animato chiarificatore. Nel numero 2 (2011), Maestro Shifu dice al Panda Po nel momento in cui pare la battaglia finale sia insuperabile e senza vie d'uscita "*Smettila di combattere, lascia che fluisca*". I nostri schemi mentali portano ad un blocco di energie che si colorano di rabbia non produttiva, non creatrice, e nel contempo se siamo accorti e ci applichiamo con volontà, sentiamo il nostro corpo ci indichi come questo non sia l'atteggiamento più proficuo per noi, da usare in quel momento: sappiamo dovremmo cambiare direzione e modalità di risoluzione dei problemi ma la paura di cambiare ciò che ci dà certezze (vacue, mi sento di dire) si fa sempre più forte e i pensieri riempiono la testa e tolgono il fiato (ansia, panico). Po *si ferma*, ma per farlo deve *respirare* (il suo nome mi ricorda l'anima che vivifica il polmone in MTC) e muoversi sì, ma lentamente e con concentrazione. Il finale vien da sé.

Il tempo decade, perde di significato, e ad occhi chiusi la mente si quietava e così il corpo segue un altro ritmo, di quello di chi prova ad ascoltarsi e ad ascoltare la propria pancia, quella parte del corpo che ci radica e ci connette alla Terra e da cui proveniamo.

Ma *non siamo fatti a metà*. La sensazione di scollegamento e divisione in parti è frutto di un percorso necessario che tutti noi abbiamo intrapreso quando abbiamo deciso di *stare al mondo, nel mondo* (la pratica metamorfica con le sue leggi, aiuterà in seguito a piegare meglio il concetto). Mi è parso per molto tempo che le pratiche chiamate olistiche, parteggiassero per la pancia e non per la mente: calmare la mente. Ed in effetti aiutano a calmare, ma ciò non significa vada eliminata, occorre semplicemente riportare tutto al proprio posto, perché ogni parte che ci compone ha una propria casa, e starvi armonicamente aiuta il resto delle parti a collaborare senza confusione, senza guerra e grida, senza principi di esclusione o senso di potere.

"Trova *la pace* interiore"¹⁸, raccomanda sempre Maestro Shifu a Po.

Non ho descritto il raggiungimento della santità. Ma la *possibilità che tutti portiamo in noi di lasciar andare* e quindi scindere ciò che è importante per il nostro percorso e non lo è. E qui entreranno in gioco il tema dell'intestino inteso come crasso (con l'esperienza e la pratica dell'idrocolonerapia) e tenue.

¹⁸ JENNIFER YUH, *Kung Fu Panda 2*, DreamWorks Animation, 2011

Strutturalmente parlando, le pagine iniziali raccolgono l'esperienza fatta con Violetta, Anaïs e Thomas (i nomi *di fantasia* sono stati scelti dalle persone stesse, per garantire l'anonimato e con significati profondi per loro). Questo perché non mi interessava dare prove, come accennavo precedentemente, anzi saranno le persone stesse, con i loro corpi, a toccare costantemente il tema del perdono, senza saperlo se non anni dopo, che via via sarà spiegato e scomposto nei suoi tratti, nelle sue linee.

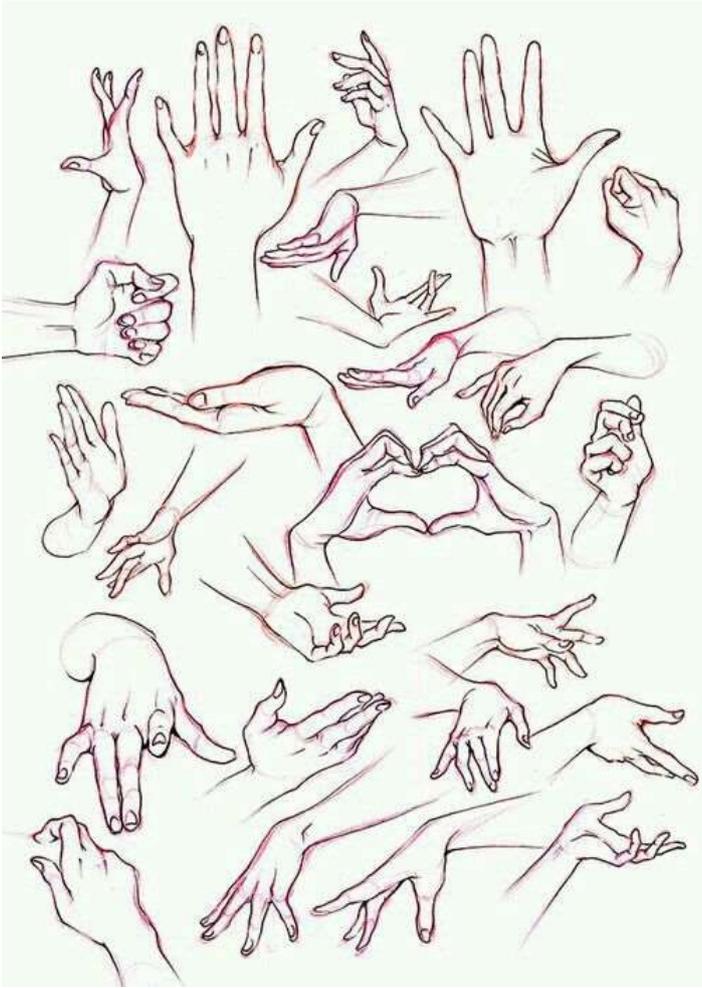
La prima parte, appositamente corposa, è occasione attraverso i racconti, per dare spunti a livello fitoterapico e floriterapico, protocolli di trattamento, descrizioni morbide di modelli MTC, consulenza e svisceramento dei meccanismi inconsci che stanno alla radice dei problemi; una grossa fetta sta di fatto nel rapporto con la *psicosomatica*, che amo e considero fondamentale in questa modalità di lavoro con l'altro e sul suo corpo. Sostengo il termine psicosomatica di per sé indichi qualcosa che *non esiste*: qualsiasi malattia e quindi mancanza di un nostro personale equilibrio è psicosomatica, dal raffreddore. Corporeo e incorporeo sono *un sinolo*, privati di distinzione. Il primo luogo in cui io proietto qualcosa di me non è l'altro-persona-fisica, ma lo strumento, il mezzo che permette la visione: *il mio corpo è anzitutto il primissimo altro da me che è me. Perché mi ri-conosco in lui.*

Per questo motivo sostengo il perdono sia negli organi, sia funzionale, sia anzitutto mio e per qualcun altro o per le esperienze attraverso cui ci scopriamo. E per questo il perdono si può toccare. Si può toccare perché lavoro sul mio corpo e sul corpo della persona (lavorano sia il terapeuta che la persona paziente), ma anche nella quotidianità con i suoi effetti. Detta molto crudamente.

Prima di partire con questa modestissima macchina, ho scritto un appunto sul tema del *linguaggio* e sulla modalità espressiva che scegliamo di adottare nella vita. Un vestito che mettiamo tutti i giorni e che fissiamo e moduliamo (si spera). E così qui ho provato a fare, ad usare un linguaggio a tratti più maschile, freddo e duro e nel contempo più morbido, femminile, poetico, dando talvolta più scelte nella terminologia dei titoli e sottotitoli ('casi, clienti, pazienti o persone'? Oppure meglio dire e perché 'protocollo o percorso'?).

La seconda parte invece, cerca di spiegare brevemente i tratti che hanno accomunato le storie raccontate, volendo parlare di come possa accadere l'atto del perdonare.

Senza pretese. Mi auguro sarà un contributo.



Parte Prima

CAPITOLO PRIMO

CASI

(PERSONE)

Linguaggio

I “Casi”, così come sono definite molto spesso nel fondo dei libri, le testimonianze a prova delle teorie discusse, diventano qui anche “Persone”.

Credo il linguaggio utilizzato (la gran parte di noi ha la fortuna di parlare tutti i giorni, e parlare è un rafforzativo del pensiero) abbia la sua valenza in un percorso terapeutico.

Se prestiamo ben attenzione, per indicare il medesimo oggetto, possiamo utilizzare più parole, *scegliamo*: in base al contesto, alla situazione. Ma più genericamente, alla base di una parola e della sua sfumatura, sta un’emozione, siamo smossi da qualcosa nel decidere.

Suscitiamo emozioni parlando, oppure parliamo modulando tono e linguaggio, sempre in relazione ad esse. Ci capita di ascoltare persone che usano un linguaggio aggressivo, freddo, suadente, dolce e via dicendo. Ma non voglio fermarmi ad una classificazione, bensì all’*effetto* che provoca.

Quando si parla di malattia, si sente dire “Si può combattere il dolore”, “Ha una brutta bestia in corpo”, “La lotta contro”, “eliminare, debellare la malattia”, “distruggere il male”, “maledetto raffreddore”. Ho usato per talmente tanti anni questa terminologia, e solo ora la sto leggermente modificando, fino a quando grazie all’arrivo della *Scuola di Naturopatia ConSé* di Brescia e la *psicosomatica*, ho iniziato a pormi delle domande.

Val la pena insultare una *parte* del *mio* corpo che sta soffrendo?

Se realmente siamo un *organismo* (un insieme di organi *interdipendenti*), qual è lo scopo del voler togliere uno di questi? È un po’ come quel che accade nelle relazioni o in un gruppo: il desiderio di

voler far sparire chi non ci piace o ci disturba (comportamento umano e talvolta lecito, ma andiamo oltre).

Quale sarebbe la reazione davanti ad un bimbo che piange per paura? Abbracciarlo, suppongo. Mi è stato insegnato a far la stessa cosa con la parte del mio corpo che soffre: un buon esercizio (molto difficile), è il portare amore, gentilezza ad uno stomaco che sente male, ad esempio. Molto spesso accade che tranquillizzando la mente a partire dal corpo, il dolore diminuisca, perché a diminuire è la cascata infiammatoria. Poca magia, in vero. Rafforzare la tensione e l'ansia dovute al voler togliere il dolore, lo aumenta automaticamente.

Bene, tornando agli effetti del linguaggio. Per analogia a quanto appena detto, usare un linguaggio che ho deciso di chiamare *bellico*, è controproducente. Ottica economica. E cartesiana, direi, dove testa e pancia sono divise, come lo sono corpo e anima e dove le due parti paiono tenute assieme solo dalla loro divisione, dal loro essere in contrasto. Fare una guerra implica l'esclusione di qualche parte, siano un tu, un lui/lei, un voi o un loro. Ripetere mantiene una struttura a livello mentale, questo è quello che dovrebbe accadere quando studiamo, no? fissiamo nella memoria. E quindi nel cervello, che lo si voglia o meno è corpo, cellule.

I trattamenti di seguito raccontati, sono stati eseguiti prevalentemente una volta ogni sette giorni, pochi una volta dopo quindici. La persona restava con me all'incirca 2 ore e mezza, comprensive di colloquio iniziale, finale, e trattamento vero e proprio. Ma parlare, prima dopo o durante, è stato fondamentale. Per imparare sia io che loro, assieme, *a farlo meglio*, fuori dalla nostra zona confortevole. È un educarsi alle emozioni, saperle tirar fuori e dare adeguata collocazione, un buon lavoro sulla consapevolezza e la distinzione fra le diverse parti che dalla battaglia possono imparare a dialogare fra loro. Tanto quanto lo sarà nella seconda parte, la finestra del silenzio, che possiamo aiutare già qui, in una prima fase, se predisponiamo una stanza almeno in modo semplice ed accogliente, che invogli al raccoglimento e alla riflessione.

Detto questo, chiedo solamente di seguire la lettura che segue.

E di apprezzare quanto le persone hanno dato, ognuna a loro modo, con i propri tempi e senza giudizio su cosa abbiano deciso o meno una volta giunte a consapevolezza.

Appunto - La doppia età indicata per ciascuna persona, è dovuta al fatto si tenga in considerazione *la Pratica Metamorfica* di cui parlerò in seguito: grazie ad essa viene dato significato ai 9 mesi di gestazione, se consideriamo nel ventre materno (se non prima), l'incarnazione di Una Vita.

Quindi... abbiamo un anno in più rispetto a quanto depositato all'anagrafe!

VIOLETTA

Età: 40 (41) anni a luglio 2016, quando iniziano i trattamenti per tutti.

Quel che più la preoccupa è la schisi retinica all'occhio sinistro, operato a marzo dello stesso anno con buon esito. La schisi dell'occhio destro invece, si è ridotta dopo aver lavorato sul piano della consapevolezza, sul che cosa non volesse vedere. Il tutto accade in concomitanza della morte della nonna materna Rosa, della quale porta il secondo nome e cui era molto legata.

Violetta è una donna molto alta, longilinea, bella ed elegante. Insegna inglese, cinese, ed è astrologa. Ha dimestichezza con varie pratiche olistiche, ed è pronta alla messa in discussione e al porsi domande (oramai da anni). Analitica, movimento Acqua-Metallo.

Qualche parola sui due movimenti. Utili anche in seguito.

- Per l'Acqua spiccano l'elemento intellettuale, riflessivo, l'acutezza e l'originalità quasi l'anticonformismo. L'Acqua è un pensatore, sa meditare, la sua parte prediletta è la mente. È controllata, misurata. Ha un'ossatura resistente, scolpita, aggraziata, fronte spaziosa, capelli brillanti ed occhi altrettanto. Integrità e spirito di sacrificio pur di essere fedele, anche alla famiglia. Piacere e pace non sono necessari.

Ama la solitudine, che alla lunga può diventare isolamento e mancanza del senso della realtà, intesa come socialità. Aspetta gli altri la cerchino e rompano la sua corazza. È concentrata sul suo interno. Ad un tratto si riconnette con l'esterno per maturare. Se così non fosse tende a depressione ed ansia, si indurisce, raffredda, perde fiducia e diventa sospettosa gli altri vogliano abusare di lei, la invadano. Ha paura e si nasconde. Diventa dolorante e rigida, stanca. Si auto analizza e può diventare ipocondriaca. È però consapevole della potenzialità del suo rinnovamento, perché paziente e cosciente, la creatività sia la chiave. Sa bene che solo l'interconnessione con le parti garantisce l'indipendenza che tanto vuole.

- Per il Metallo (una delle mie parti) puntiamo sul senso di simmetrie e precisione, organizzazione, purezza e logicità. Autodisciplina, obblighi, dovere. Critica costruttiva. Quando il metallo cade nell'eccesso, accade che si arriva al perfezionismo e all'autoritarismo. Ma attenzione, se persiste esclusivamente la contrazione, abbiamo un crollo e come è accaduto a me negli ultimi anni, perde l'orientamento, ed entra in confusione: diventa sciatto, come la sua casa. In pratica ci si arrende a se stessi. Quindi

scattano i meccanismi del giudizio e della non accettazione, della routine che tranquillizza la caduta nel caos. Si intristisce, e piange. In una condizione ottimale, invece, l'interazione con gli alti risulta brillante e fluida, in quanto manifesta la centratura interna ed autorevole.

Esce grazie alle costellazioni famigliari la tematica della rabbia verso il maschile che principalmente proietta verso il marito. La sua non è una sessualità felice, non chiede, non osa, ma pensa.

Somatizza parecchio a livello dell'apparato osteo-articolare: ripercorrendo la sua storia, nota ad esempio altro punto problematico siano i piedi e l'alluce valgo, si è fatta carico di un peso non proprio, come capita a molte donne (lievemente accennato ma diagnosticato dall'ortopedico che non si capacitava di come potesse procurarle tanto dolore da svegliarsi la notte); la situazione rientra grazie ad un osteopata e un massofisioterapista, per cui non utilizza più plantari, se non al bisogno. Sono un problema le scarpe basse, con la suola a terra, per Violetta. Quando mi comunica questo, penso al rapporto fra il suo alluce valgo, l'esigenza del tacco e la prevalenza Cielo del suo piede. Penso ad un piede equino (estensione del muscolo tibiale anteriore e dell'estensore lungo le dita e per contro la retrazione dei muscoli posteriori alla gamba, per cui sono interessati il meridiano di stomaco e di rimando di vescica, che in questo contesto trovano una giusta collocazione, come si vedrà circa la digestione e il rilascio), anche se il suo è tendenzialmente cavo, quello che assomiglia al piede dei bambini *Clematis* che camminano in punta di piedi. L'energia sta molto nell'alto, nel mentale e i tacchi compensano il vuoto che distanzia dal contatto con la terra e il suo nutrimento. La sua altezza fisica non compensa il suo non sentirsi all'altezza di. E quindi preferisce restare nel suo mondo di altitudine dal quale crede di poter scendere quando vuole. Siamo appieno nei *Pesci*, il suo segno: l'ambiente si fa freddo ed umido, adora il mondo spirituale e poco terreno e terrestre, il corpo è vissuto come una costrizione, per questo è disposto a sacrificio. Molto bravi a guidare gli altri, vivono per gli altri, hanno più difficoltà verso sé; sono fortemente intuitivi e sensibili. Non hanno confini. Il loro mondo è l'emotività.

Paura, rabbia e controllo. Dove la rabbia non viene espressa. Praticamente mai. Non le viene di farlo.

Facciamo così una riflessione. Pongo a Violetta la stessa domanda che mi è stata posta non molto tempo fa da Mario Zanoletti, il mio insegnante e qui relatore. "Dov'è il *piacere*?". Fisicamente parlando, non solo sessualmente ovviamente, dove sta nel corpo, dove lo si sente. Negli ultimi due anni ho scordato questa parola, tutto è risultato veloce e *doveroso*. Tanto quanto l'aveva scordato Violetta. È anche insegnante di mindfulness e master reiki. L'ho da sempre vissuta come una nobile, l'incarnazione perfetta di una *Water Violet* provetta. E forse proprio per questo motivo le

scarpe basse le stanno strette, e il tallone non vuol poggiare a terra. La riflessologia plantare ricorda come gli organi più collegati al piacere, e così il trattamento metamorfico con il principio materno, stiano in basso. Un piccolo e piacevole esercizio, è stato ballare sulle note di una canzone dell'estate 2016, senza passi pensati, muovendo il corpo in base alla musica, dove i significati profondi questa volta non sarebbero interessati a nessuno. Si è divertita. Molto.

Come dicevo più su è una donna attraente e sensuale, ma non è consapevole del suo modo fluido e sinuoso di muoversi. Impone al suo corpo disciplina: meditazione, nuoto, esercizi di respirazione. Violetta ha paura. Una grande paura è quella della maternità, ha alle spalle una storia familiare complessa, fatta di un matriarcato importante, con il quale ha fatto il carico. Sfiutare l'argomento procreazione è praticamente impossibile. Nominarlo provoca un forte rifiuto.

Soffre di herpes vaginale dall'età di 13 anni circa, ed ogni tanto questo ritorna.

Quello che le chiedo è di lavorare sul fegato, in una fase iniziale: come sappiamo in MTC è collegato alla visione intesa come vedere oltre, ed intuizione e in ogni caso alla vista e agli occhi, mentre per la medicina allopatrica immagazzina vitamina A o retinolo, una vitamina liposolubile, ossia accumulabile nell'organo e rilasciata ogni qual volta ce ne sia bisogno. Il retinolo è importante come sappiamo per la nostra vista, essendo una delle componenti della retina, e più in particolare della rodopsina, la sostanza che consente all'occhio la sensibilità alla luce. Non slegato dalla storia di Violetta, si può aggiungere l'importanza della vitamina A per lo sviluppo delle ossa e per il loro rafforzamento. Ricordo che oltre all'alluce valgo, ci sono state anche difficoltà con le ginocchia.

Di linea paterna è la "*pessima* circolazione" (sue parole) che ha ereditato, così la definisce. Intorno al malleolo interno ed esterno ci sono parecchi capillari rotti, di rimando ad una necessità di depurazione del fegato, per la quale consiglio: gemmoderivato di rosmarino (oltre che sull'organo in questione si lavora così sulla circolazione intesa come stimolazione del microcircolo dei tessuti e rigenerazione cellulare epatica) e la linfa di betulla, utile a ripulire il nostro sistema linfatico, scolo degli scarti del lavoro epatico.

L'intestino di Violetta è piuttosto pigro. Alterna comunque periodi di regolarità a momenti in cui ci sono manifestazioni diarroiche (specialmente in presenza di cibi pesanti o bevande acide, come il vino); è stato interessante notare come la stitichezza l'abbia accompagnata fino a quando si è sposata nel 2014, quando ha ottenuto un contratto lavorativo a tempo indeterminato, ha iniziato a far nuoto tutti i giorni ed ha concluso gran parte del suo percorso psicoterapico.

Non tollera cibi freddi d'inverno, predilige verdure cotte. Adora le spezie e il piccante, soprattutto in zuppe, minestre e vellutate. Consiglio quindi un ciclo di fermenti lattici a base di bifidi (bifidum, breve, lactis/lungum, lactis/infantis), per agire sia sull'intestino tenue che sul primo tratto del colon.

Al terzo incontro iniziamo con i trattamenti di riflessologia plantare. Violetta era piuttosto restia, molto preoccupata per la delicatezza del suo problema agli occhi, ma d'altro canto il suo massofisioterapista le aveva consigliato di farla. Di lui si fida.

Il piede si presenta secco nonostante beva parecchio per via degli occhi, (tranne il punto riflesso del fegato, morbido ed esposto), presenta ragadi al calcagno, segnato da callosità, il tenue rigonfio.

Su un quaderno annota intuizioni, reazioni ai trattamenti e ad altri lavori su di sé: in adolescenza si è data a vari eccessi, ma solo dopo il primo trattamento realizza di non essersi *mai veramente divertita*. Vorrebbe iscriversi ad un gruppo di danze folk ed inizia a guardare uomini più giovani. Qualcosa dentro di lei si sta muovendo.

Suda poco, ha la pressione bassa (questo le ha procurato in più occasioni svenimenti) e il suo fegato accumula rabbia inespressa, come dicevamo e aumenta in questo quadro il calore che non si concede: l'idea è quella di un'implosione, di un bruciare dall'interno che secca, perché non riscalda né dà energia. Dopo il ciclo di trattamenti la sua temperatura corporea si alza, e raggiunge un equilibrio, come del resto il fatto non si alzerà più tanto stanca, e si manifesteranno attacchi di rabbia meno mediati del solito, con effetto diaforetico.

Violetta ama molto usare i fiori di Bach, ecco quelli presi: *Impatiens*, assunto abitualmente a settembre con l'inizio del lavoro a scuola, poiché diventa iperattiva; *Water Violet*, suo fiore costituzionale, che lavora sull'isolarsi, i blocchi sessuali e la frigidità, della quale ha manifestazioni; *Cherry Plum*, poiché sul posto di lavoro si concede di esplodere (le piace a tratti sapere di aver potere sulle altre persone, così ad esempio ha fatto piangere qualcuno); *Vine*, tema del comando e del controllo.

In relazione a questo fiore, si può dedurre che emerga di eccesso di femminile come reazione alla paura del maschile, che scatena quindi rabbia, autoaggressione ed autopunizione. Qui apro una piccola parentesi legata a quanto dice Lise Bourbeau, sulle ferite che scegliamo di portare, ovvero "[...] è il genitore con cui, da adolescente, avevamo l'impressione di andare più d'accordo quello con il quale abbiamo più faccende in sospeso. È del tutto normale provare difficoltà nell'accettare di provare risentimento nei confronti del genitore che amiamo di più. La prima constatazione davanti a questa reazione è il diniego, seguito dalla collera e in ultimo alla disponibilità di far fronte alla

realtà. E questo è l'inizio della guarigione"¹⁹. Violetta era legatissima al padre, che se n'è andato quando lei aveva all'incirca 19 anni, e ciò fra le altre, le ha provocato dolori fortissimi allo stomaco, simili a quelli di un'ulcera.

Alla base di tutto c'è una forte componente di paura: l'elemento Legno viene disperso e non nutrito adeguatamente dall'Acqua. Per questo Violetta usa tantissimo il suo Metallo per controllare il Legno, e non può vivere il suo Fuoco. Per cui l'elemento Metallo va riequilibrato il più possibile, e il Fuoco va tonificato.

La mia prima ipotesi di trattamento è stata la seguente (poi opportunamente modificata in base alle variazioni che il piede di Violetta presentava di volta in volta): come per le persone a venire, ho iniziato con uno Sto-Point o Ico-Point (initial contact point), per stimolare un rilassamento paravertebrale, essendo una zona comunemente tesa, di modo da far scorrere meglio l'energia

- dei meridiani legati ai punti riflessi di rene-uretere-vescica-colonna vertebrale = sono punti da lavorare sempre e comunque, aprono e chiudono i trattamenti smuovendo le tossine e raccogliendole per eliminarle alla fine, poiché il loro accumulo favorisce il permanere delle infiammazioni sia croniche che acute. Il rene destro influisce inoltre sulla regolazione del sistema endocrino e collabora alla redistribuzione del calore, scaldando i liquidi renali per favorire i processi, cosa che a noi interessa per curarci degli occhi di V. Di conseguenza il rene sinistro regola la funzione metabolica legata all'acqua, essendo imputato nello specifico alla formazione delle urine. Il meridiano passa anche lungo il ginocchio, zone dolenti per V. e quello di vescica tocca anche l'angolo interno dell'occhio. Consideriamo tutta la tematica della riproduzione.
- Occhi = vengono stimolati per favori l'irrorazione dei tessuti, collegati a loro volta alla stimolazione epatica, sede della vitamina A importante per la retina.
- Seni frontali, assieme ad orecchi e calotta cranica = preparo e libero tutta l'area dal diaframma in su perché particolarmente in tensione e quindi non sarebbe stata molto ricettiva al ripristino del flusso energetico.
- Orecchi
- Calotta cranica
- Colonna vertebrale
- Spalla-gomito-polso-anca = qui oltre a lavorare sul tema struttura attraverso lo scheletro (paura del rene), tocchiamo anche i meridiani di cuore, intestino tenue e fegato: piacere e rabbia vedono un contatto.

¹⁹ LISE BOURBEAU, *Le 5 ferite e come guarirle*, Ed. Amrita, Torino 2002, pag. 9

- Femore-ginocchio: come sopra.
- Rene-uretere-vescica
- Milza = per la purificazione del sangue, ripulisce dai globuli rossi invecchiati ed ha funzione ematopoietica, linfopoietica e di formazione degli anticorpi; dona la giusta energia ai processi digestivi, oltre che per lo stomaco, anche per il tenue, controllando la qualità del sangue a favore del filtraggio renale.
- Fegato-tenue-colon = depurazione di fegato e vescicola biliare favoriscono l'espulsione della bile e quindi la digestione che a sua volta procura l'evacuazione e il rilascio delle feci.
- Circolazione venosa ed arteriosa: l'apparato cardiocircolatorio è legato a quello nervoso vista la medesima provenienza, il secondo foglietto embrionale (mesoderma), assieme a scheletro e muscolatura; lavoriamo quindi in supporto all'ossigenazione tissutale, e all'azione del fegato. Favoriamo inoltre l'azione del cuore e del diaframma, aiutando così digestione e respirazione, alleggerendo il primo.
- Tenue-colon: fuoco e metallo, per ripristinare l'assorbimento dei nutrienti e dei liquidi, nonché la peristalsi del grosso intestino. Tema dello scontro fra piacere e dovere, come aspetti disarmonici dei due movimenti.
- Sistema linfatico = canale di scolo, esso si rapporta sia al sistema circolatorio che all'immunitario; ripercorre il meridiano di rene. Trasporta dallo spazio interstiziale la linfa al torrente circolatorio, carico di proteine, lipidi ad esempio o di cellule dell'immunità (per questo si lega anche al ruolo della milza), e drena. Utile per favorire la guarigione nel caso dei disturbi del gruppo gola, bronchi e polmoni di V.
- Rene-uretere-vescica

Per ogni punto ho eseguito una decina di passaggi, ed ogni massaggio durava circa un'ora o poco più: anche se al tocco maggior attenzione l'hanno avuta i punti più callosi o cristallizzati (si percepisce la formazione di cristalli sottopelle) o rigonfi (in pieno), e qui erano fegato e linfatico, cui successivamente si aggiungeranno intestini e polmoni.

L'intenzione legata al trattamento è quella di mettere in circolo il fuoco nel corpo, redistribuirlo: durante i trattamenti, oltre a quanto indicato ho aggiunto i punti riflessi di polmone, plesso solare e diaframma, importanti per una persona che soffre o ha sofferto di asma come Violetta, e che nel periodo del nostro ciclo, ha manifestato più volte problemi con muchi, bronchi e polmoni. Ecco perché lavoro il punto di TR (triplice riscaldatore in MTC: "il punto localizzato sulla nocca del

terzo metatarso solo a sinistra, si tratta in caso di disfunzioni del metabolismo, edemi e ritenzione idrica²⁰).

Inoltre unghie sottili parlano dell'elemento cuore, e le sue sono leggermente bombate, tipiche dei disturbi del polmone, respirazione ed asma.

Arrivati verso la fine, intorno alla seduta numero sei, l'intestino di Violetta non collabora più. Si fa risentire la stitichezza in modo piuttosto importante e fastidioso: il piede stesso 'pare costipato', diventa sempre più arrossato e sul fegato compare una callosità che prima non c'era. Inizia a fare sogni di tradimenti, e con loro appaiono i sensi di colpa nei confronti del marito, affermando di non volerlo vedere crollare. Paura, rabbia, e senso di colpa. Un ritornello. 'Pare il trattamento non abbia funzionato come le altre volte', mi suggerisce, proiettando.

In realtà siamo a buon punto del percorso, occorre solo una forma differente di *sostegno* e le propongo la pratica metamorfica. È entusiasta e più in genere lo è del percorso che sta affrontando. Sono aumentate le ore di sonno, e il cibo che ingerisce le dà più energia (una funzione molto importante del TR è proprio questa, in collaborazione con l'apporto che può dare la respirazione nel contribuire a ripristinare una corretta circolazione e quindi redistribuzione dei nutrienti ed ossigenazione dei tessuti: importante per Violetta, poiché fondamentalmente il nostro sangue è l'acqua che circola nel corpo e l'idratazione per la sua retina è vitale).

Violetta piange alla fine dei due metamorfici, per lei è difficile affrontarlo, ma lo fa con piacere.

Le piace molto essere stata accarezzata sulla testa in posizione fetale, un gesto semplice che da anni non sentiva.

Trattenimento di liquidi: lacrime, pianto, secrezioni vaginali indicano anche una difficoltà di condivisione e socializzazione, nonché il lasciar andare e il lasciarsi andare. Metallo, in una parola. Si chiedeva durante il trattamento, perché mai fosse stata concepita, visto il suo senso di solitudine. Si riconosce sia nella ferita del rifiuto che dell'abbandono, ma io propendo più per la seconda, almeno è quella che noto di più in questa fase della sua vita, molto legata al tema della dipendenza (in particolare dal marito) e quindi al lavoro che sta facendo su di sé per slegarsene. Siamo spostati sulla dimensione del *fare* e dell'*avere*, ora, più che sull'*essere* che invece caratterizza una ferita da rifiuto. Ma ripeto, è una fase. Non a caso qui si parla spesso di una somatizzazione a livello di struttura, di ossa, inoltre Violetta è molto accorta alla cura del suo corpo (tono, muscoli, rafforzamento tendineo), grazie al nuoto e alla corsa. Paradossalmente una Water Violet come lei

²⁰ CATIA TREVISANI, *Riflessologia naturopatica*, Ed. Enea, Milano 2005, pag.93

che ama la solitudine, ne è terrorizzata. Spesso non buttarsi nella socializzazione è legato alla paura di finire soli, e qui ci si può riallacciare non solo al timore dell'abbandono, ma anche a quella del rifiuto.

Violetta si sente meno gonfia a livello addominale: prova una sensazione di svuotamento e riesce ad evacuare... molto! L'ho trovata più rasserenata. Sono arrivate una serie di intuizioni e visioni a sfondo sessuale, sia su se stessa che sul suo concepimento, immagini di sua madre che la mette a nanna.

Piange il suo naso, che cola. Indice di un colon altrettanto gocciolante che ha bisogno di spurgare e lasciar andare le scorie delle fermentazioni.

Dice spesso "Non posso, vorrei ma".

Si ammala di un'influenza con tosse asmatica, ed in questo periodo non fuma, dopodiché riduce le sigarette e il suo bisogno di fumo (durante il metamorfico presta parecchia attenzione a polmoni e ventre, genitali). Il suo herpes vaginale si sposta negli anni dalla vagina all'ano, e a poco a poco si ridimensiona. Si chiede quanto sia disposta a far entrare qualcuno, e si definisce 'stretta', dopo un episodio in cui si rompe la spirale nel momento in cui il ginecologo cerca di toglierla. Per Violetta è un libro aperto l'intuizione sul significato delle malattie. L'herpes rappresenta un sistema autopunitivo: il non si fa o il no si deve fare, lo attivano senso di colpa (per il marito) e di vergogna (il non osare), il non sentirsi puliti e in diritto di, tanto da allontanare l'altro per il proprio aspetto indegno. Ecco perché è collegato ad ogni forma di relazione extra coniugale. Il peccato e il non potersi concedere piacere.

Indice di basse difese immunitarie è la rabbia cieca o inespresa o furiosa, poco sana, avendo così bisogno di alzare barriere di difesa altre, più simili a corazze ed armature, stratificazioni.

Le consiglio di usare il corpo, non solo per ritornare a sentire quanto piacere possa darle (gola, nell'ingerire lentamente il cibo visto ingurgita ed è vorace e velocissima, sessualità, esercizi con olio e pavimento pelvico etc.), ma di praticare reiki, per avere una modalità di contatto tutta sua con le persone. L'astrologia è sicuramente quello per cui è nata, ma tiene una scrivania fra lei e, un insegnare dall'alto che mantiene il controllo e quindi la paura. Per un elemento Acqua come lei, usare il corpo nella relazione terapeutica per alcuni periodi, potrebbe essere rigenerante, diminuirebbe il mentale e l'analitico e riscalderebbe le acque con il fuoco. Non lo esclude, in futuro, e non sono la sola a chiederle di praticare su di me del reiki.

Il percorso con Violetta è stato parecchio articolato e non ho riportato tutti i dati usciti. Lo scambio fra me e lei è stato grande, appagante e di sostegno ad entrambe. Abbiamo seguito situazioni molto

simili nella vita, ognuna con le proprie modalità e il proprio temperamento, soprattutto per quanto riguarda la relazione di coppia. Le ho consigliato di chiudere con una depurazione fegato- colecisti e reni a base di frassino, betulla e faggio che sostenesse anche l'apparato circolatorio.

Non molto dopo lascerà il marito e tutt'oggi si sta dedicando alla propria vita molto intensamente, sotto tutti i punti di vista.

ANAÏS

Età: 45 (46) anni.

Anaïs è una donna molto bella, bionda con gli occhi chiari, e con lo sguardo un po' triste, quando arriva a casa mia. Vuole intraprendere questo percorso per trovare e prendere del tempo per se stessa, dei momenti solo suoi, lontani dalla famiglia. Non perché non la ami, tutt'altro, ma perché trova sia arrivato il suo tempo.

Le considerazioni iniziali che farò sulla sua vita, sono state lette grazie al suo tema natale. Ho preferito partire da quello in questo caso, era molto interessata alla cosa e alla nuova visione che avrebbe potuto darle, non avendo mai avuto frequentazione con la materia.

Anche dai suoi racconti emerge un eccesso di femminile (Luna in Scorpione in 8^casa), arrivato dalle modalità di accudimento della sua famiglia di origine e dal ruolo che ha avuto la madre nella sua educazione (in casa 2^, quella del momento della simbiosi con la madre, troviamo una Venere-piacere in Toro-appartenenza con un aspetto su Plutone-inconscio, inferi). Anaïs manifesta un grande desiderio di indipendenza economica e quindi lavorativa, che fatica ad avere. Vuole integrare il suo ruolo di madre e moglie, in cui crede fermamente, ma le manca qualcosa. Dal tema natale si evince che la modalità di farsi notare dagli uomini, sia proprio quella dell'essere mamma. Uno schema, una modalità, come altre. È molto bello e significativo voglia progredire nel suo percorso sul femminile, farlo evolvere. Per far questo però, c'è bisogno di lasciar andare una vecchia immagine e restituire ciò che non le appartiene.

Altro punto importante per lei è riuscire a prendere una posizione e decidere, scegliere in merito ad essa (Marte-assertività in Acquario-elemento Aria e quadrato alla Luna-elemento acqua, in entrambi i casi il fuoco si spegne e l'acqua vince, perché la Luna sta in una posizione in cui si rifiuta di vedere Marte e il suo fuoco). Ha bisogno di assertività, in quanto inconsciamente non si sente in diritto di chiedere, di osare, o di esagerare.

La definizione dei confini sia per lei sia per chi la circonda (AS, ascendente Pesci, acqua e quindi emozione per eccellenza, un oceano), viene chiaramente percepita: si stanca tanto in quanto dà continuamente. Definire uno spazio proprio le permetterebbe di vedere più con chiarezza a chi delegare ad esempio parte dell'educazione dei figli che stanno crescendo (è un grosso scoglio per lei, dato non trova il marito sufficientemente maturo ed affidabile). A suo favore gioca il fatto costituzionalmente parlando troviamo in lei molte caratteristiche del movimento Terra, che seppur in disarmonia, sul piano del tema natale offrono una buona possibilità per sentirsi più radicata e ferma. In pratica gli elementi più rigidi (Saturno, la nostra struttura e Plutone, ad esempio), sono mitigati e sono contenti in segni che portano il segno della terra, e quindi c'è possibilità vengano vissuti in modo più morbido e stabile, ad un certo punto della vita).

È stato interessante annotare le patologie che si sono tramandate via linea materna, generalmente fra bisnonna-nonna-mamma: problemi cardiaci, cisti, vene varicose. Anaïs manifesta lievi problemi circolatori, mentre sviluppa un tumore al seno destro che viene operato e risolto nel 2015. Da bimba non ha mai avuto problemi di salute importanti, solo qualche otite e suo punto debole è stato la gola. Non assume farmaci se non occasionalmente, e da un po' di tempo sente il richiamo ad usare rimedi fitoterapici e a modificare la sua alimentazione (il suo corpo necessita di verdure, cotte e crude, che fatica ad introdurre poiché il marito non accoglie bene la richiesta, portandola quindi a cucinare alle volte solo per sé).

Hanno inizio i trattamenti, sono ricevuti con curiosità ed apertura, associati a pratiche orientali, con cui non ha mai avuto frequentazione. Già dalla prima seduta manifesta questo bisogno di fidarsi di qualcuno, e pur non addormentandosi, riesce a rilassarsi a sufficienza. Le piace essere toccata.

Morfologia - Piede (quando userò il termine "uno" senza distinzioni, significa io stia parlando di entrambi i piedi, senza distinzione fra il destro e il sinistro) greco, cavo, con il primo cuneiforme sporgente; è un piede maschile. Dominanza Cielo. Morbido fuori e morbido dentro dal diaframma al calcagno, duro fuori e dentro nella restante parte, pur trovando una callosità madre e padre; il piede è freddo. Troviamo alterazioni della colonna a livello cervicale e lombare. Nel piede destro il quinto dito è sottoposto al quarto (i processi di eliminazione sono più difficili, essendoci una tematica di trattenimento da parte del fegato), nel sinistro il primo è sottoposto al secondo (l'acidità prevale sull'alcalinità). La loggia energetica dominante è quella di polmone-colon. La pelle è secca e la colorazione giallo-arancio (loggia in disarmonia, Terra); le unghie sono sottili; le callosità sono localizzate in cavo ascellare, polmone e zona circostante (rimando al suo tumore al seno); sul piede destro, troviamo nevi sul terzo dito (difficoltà digestive), all'altezza del terzo cuneiforme e sul piede sinistro sul primo dito testa del metatarso, infine quarto dito, tra metatarso e falange. Le rughe si

localizzano sul retto e sotto la testa del primo metatarso, per cui sono confermate le difficoltà digestive e di messa in circolo dei nutrienti, nonché possibili emorroidi non manifeste.

Il piede è intrarotato, è un piede nervoso, i tendini sono ben visibili ed è ben visibile un'unica callosità di color aranciato che comprende tutta la zona che va dal polmone passando per il fegato e arrivando al punto di cuore energetico sul piede sinistro, sino ad inglobare la cistifellea sul destro (pare ci sia una soletta sulla parte superiore al diaframma, in pratica). Il piede è flaccido, poco tonificato su tutto il resto della pianta

La disarmonia dell'elemento Terra cui più volte abbiamo accennato, l'abbiamo non solo per la colorazione del piede e per un odore tra il dolciastro e il pungente, ma anche per il vuoto di stomaco e milza. Anaïs costituzionalmente appartiene al movimento Metallo.

Il colon ascendente e la valvola ileo-cecale sono molto irrigiditi, si fatica ad entrare: svuota bene l'intestino solo quando ha il ciclo mestruale. Anatomicamente parlando il suo utero è molto grande.

Il cavo ascellare destro è molto accentuato sia visibilmente che al tatto, ha sviluppato una callosità, molto probabilmente in concomitanza del tumore al seno.

Il quadro conferma una rabbia repressa della quale dà affermazione. Ha inoltre una mandibola rigida e serrata, ben definita nei lineamenti del viso. Per la fisiognomica, questo assume un significato piuttosto importante per la storia di Anaïs, quello del giudizio. Paura del giudizio altrui e ed ancor prima quindi, del giudizio di se stessi (questo soprattutto uscirà qualche anno dopo, quando esploderanno tutte queste tematiche in modo quasi inaspettato per lei, da offendersi duramente e pesantemente: personalmente ho visto il tutto in un'ottica di grande umanizzazione della propria persona, e di ulteriore prova d'accettazione di chi è e di ciò che può fare). La verità più sconvolgente nella sua vita è arrivata proprio dallo scoprire una parte tenuta repressa da sempre: essere una donna che *potrebbe* tradire con il corpo. Perché del corpo si è dimenticata, se non inteso come manifestazione secondaria. Anaïs un po' come Violetta vive una scissione: come essere donna dotata di principi, di fede, di valori quali la coppia e la famiglia, di rettitudine (eccesso di Metallo), e donna fatta di carne che pensa e sente e vuole vivere? Un'esperienza di tradimento sentimentale anche non agito, altro non è che il tradimento di se stessi.

Mi sentirei di dire oggi ad Anaïs, attraverso queste parole davvero semplici, chiare e chiarificanti di Lise Bourbeau: "Accade che accettiamo una situazione o una persona senza esserci mai perdonati, o senza aver mai consentito a noi stessi di provare o di aver provato risentimento nei suoi confronti. In tal caso accettiamo soltanto l'esperienza. Ripeto che è importante saper distinguere fra accettazione dell'esperienza e accettazione di sé: quest'ultima è difficile, perché il nostro ego non

vuole ammettere che tutte le esperienze sgradevoli che viviamo hanno l'unico scopo di mostrarci che anche noi agiamo con gli altri come loro agiscono con noi. **Hai mai constatato che quando accusi qualcuno di qualcosa, questa stessa persona rivolge a te la medesima accusa?**²¹

Anaïs ha bisogno di lunghe passeggiate e di buoni esercizi di respirazione. E di solitudine, dove comprendere la differenza fra servire qualcuno ed essere al servizio. Uno dei suoi fiori è *Centaury*, il fiore *delle Cenerentole*, così chiamato efficacemente: è stata una bambina e una ragazza che non ha dato problemi, non se li è concessi nemmeno nel contesto salute. Ricorda un po' me. Eccessiva disponibilità nei confronti degli altri, compensazione di un umano bisogno di affermazione, riconoscimento. Saper dire dei *no*, rientra nelle sue difficoltà a porre confini fra sé e l'altro, cosa che invece la madre sa fare molto bene, afferma.

Se alla luce di questo analizziamo e consideriamo il senso e il significato generici del *tumore al seno*, elenco a punti il sunto di pagine scritte a riguardo da Rüdiger Dahlke:

“Il seno può diventare quindi uno strumento di giudizio, in base al quale le donne spesso vengono definite o si autodefiniscono. [...]

- La donna viene colpita nel suo punto più sensibile, in prossimità del cuore, si è rinchiusa in se stessa senza rivelare a nessuno fino a che punto sia ferita ed arrabbiata
- Quello che sembra riserbo altruistico e che talvolta vien frainteso come capacità di comprensione è in realtà paura di lasciarsi andare, di accusare e combattere per i propri interessi. Spesso è l'orgoglio ad impedire questo tipo di sfogo
- Spesso questo tipo di tumore mostra che la donna ha rinunciato all'iniziativa e si è messa in una posizione di resa. La parte offensiva ed aggressiva della personalità, sana e fisiologica per difendere i propri confini e valori è a torto ritenuta dalla donna disdicevole o comunque non opportuna
- L'aggressività che arriva fino al sangue è inevitabile
- Il morbido modo femminile di affrontare la vita è ormai inattuabile: dimostra che la morbidezza si è trasformata in rigidità e che è necessario in parte rinunciare alla propria femminilità.”²²

Altri aspetti da valutare sarebbero ad esempio: chi sto realmente allattando? Oppure, punto chiave: perché non infischiarci del decoro femminile per una volta, metterlo da parte e viverci in modo altro, più primordiale ed animalesco, viscerale, vicino alla terra? Io credo fermamente che il

²¹ LISE BOURBEAU, *Le 5 ferite e come guarirle*, Ed. Amrita, Torino 2002, pag. 5

²² RUDIGER DAHLKE, *Malattia linguaggio dell'anima*, Ed. Mediterranee, Roma 1996, pagg. 268-269

tradimento abbia salvato Anaïs dall'incarnarsi nuovamente della disarmonia nel (suo bel) seno. Si è giudicata *puttana, troia*. Ogni donna è un po' troia e un po' puttana ed è bene lo sia. Non per dare giustificazione al tradimento libero e sguinzagliato o provocatorio. Ma per dar memoria e valore alle parti più intime di noi stesse (ricordiamo l'herpes vaginale e poi anale di Violetta?). Non è più un cercare ciò che mi manca mettendomi alla prova nel letto di un'altra persona, ma recuperare chi sono per ricordarmi di non tradire, essere fedele a ciò che voglio e a ciò che per me è irrinunciabile. Il tradimento è la modalità d'espressione e di amore verso se stessa di Anaïs.

Ritorno ora ai trattamenti di qualche anno fa.

Le compare un mal di testa da fegato-vescicola biliare, sente le tensioni del suo corpo cui non aveva mai prestato attenzione, e dopo un episodio spiacevole percepisce uno sprigionarsi di calore dallo stomaco che sfocia in un respiro. A fine del secondo trattamento i piedi non sono più in chiusura e mi chiede dei fitoterapici. Le consiglio i gemmoderivati di Cedro e Linfa di Betulla, il primo per aiutarla nella sudorazione e nella circolazione del sistema venoso e nell'eliminazione delle tossine aiutata da camminate, la seconda come depurativa, drenante ed antinfiammatoria. Come fiori di Bach oltre a Centaury, affianco *Chicory*, per lavorare su un femminile che da eccessivamente protettivo e chiuso possa diventare inclusivo e rispettoso degli spazi propri, anzitutto.

Diventano molto caldi il punto di cuore energetico e il cavo ascellare, in quasi tutti i massaggi ricevuti. Lavoro il tenue per supportare lo scarico di calore e il rafforzamento degli organi, passando per la via del punto indiretto. Ecco il protocollo base che ho più o meno seguito (ogni volta aggiungerò spiegazione dei punti non trattati nei precedenti massaggi):

- Rene-surrene-uretere-vescica
- Colonna vertebrale (sacro in particolare) = il meridiano che vi corrisponde è il curioso 'vaso governatore', il riferimento dell'energia Yang. Si cura in particolare del cervello e del sistema nervoso, oltre che della costituzione dell'io e del sistema urinario (è connesso alle paravertebrali, dove sta il meridiano di vescica, come già visto). Lavorarlo implica toccare tutto il corpo attraverso le terminazioni nervose, e qui la zona del sacro di A. presenta dei cristalli che rimandano pure ad una rigidità cervicale della quale non è consapevole fin da subito. Lavorare la colonna è un buon modo per prendere contatto con tutta la persona e mettere altrettanto in contatto gli organi.
- Diaframma-plesso solare = vengono trattati indirettamente attraverso la zona dorsale della colonna; i punti diretti aiutano la respirazione e ad aprire i polmoni, nonché a favorire la digestione di A. e l'irrorazione di sangue ai tessuti. Sosteniamo tutte le funzioni del cuore e

quindi della relazione. Viaggiamo così anche sul canale di polmone, rafforzativo di quanto detto fino ad ora.

- Cavo ascellare = stimolazione del meridiano di cuore. Sappiamo come qui si situino tra le più importanti stazioni linfonodali, e come molto più in giù vedremo, il collegamento fra il sistema linfatico, il cuore e il sistema ormonale, sono molto importanti nel trattamento del cancro (temi della comunicazione e del messaggio). Aumentiamo le difese immunitarie. Grazie al canale di cuore, lo congiungiamo al timo.
- Timo = fa parte del tessuto ghiandolare in cui maturano i linfociti T, per cui trova connessione nelle funzioni di difesa del sistema linfatico ed immunitario, piuttosto debilitati in A. Proviene dall'endoderma, come vescica e fegato, sui quali così indirettamente lavoriamo per la gestione della paura e della rabbia.
- Milza
- Cuore-circolazione arteriosa-intestino tenue
- Polmone = resto molto sul polmone di A., presenta una grossa callosità in un tutt'uno con fegato e cuore energetico. Liberare i polmoni aiuta la diffusione del Qi negli altri organi, in quanto è lui ad aver questo compito. Il suo lavoro è analogo a quello del cuore con il sangue, con cui lavora, e da cui dipende la regolazione del ritmo (inspirazione ed espirazione sono l'equivalente di diastole e sistole).
- Fegato-colecisti-sistema linfatico
- Circolazione venosa
- Tenue e Grosso intestino
- Sistema linfatico-Rene-uretere-vescica

Già al terzo trattamento i punti Terra di Anaïs risultano un po' più tonificati. Piacevolmente si vedono le callosità della zona polmone-fegato e cuore energetico, ritirarsi, la dimensione diminuisce e pure l'ispessimento. Cala la difesa.

L'odore del piede si fa più acre, la depurazione e la detossinazione stanno funzionando. Ma oltre a questo Anaïs parla di una forte rabbia nei confronti del marito, perché non condivide i suoi valori (è un tema che le sta molto a cuore, specialmente per l'educazione dei figli, di fatti gli episodi di disaccordo continuano: mi piace pensare che la stessa consapevolezza che si muove negli organi, stia smuovendo anche le situazioni intorno a lei).

Il calcagno tende al colore nero, e se parlo un attimo con lei (Anaïs è molto rispettosa del trattamento, ascolta e resta in una dimensione tra il curioso e il controllo, parla prevalentemente su richiesta e con un tono di voce basso, riverente, quasi sacrale), mi dice che la sua sensazione è quella di vivere nella stasi, in acque stagnanti, ferme, porta addosso un senso di morte. Il calcagno

d'altro canto corrisponde al bacino nel quale sono contenuti, preservati e racchiusi gli organi legati al primo chakra, notoriamente abbinato al colore rosso e collegato alle ghiandole surrenali: è il punto del sostegno, della base o della radice, poiché localizzato sul fondo della colonna vertebrale, nel perineo, fra l'ano e i genitali. Quando una zona particolarmente viva e per questo irrorata di sangue, presenta un colore scuro, possono verificarsi problemi legati alla sessualità, al piacere, al trattenimento e al contenimento e alla coppia: l'apparato riproduttivo in MTC rimanda alla loggia Acqua, all'energia renale ed ancestrale, quella più antica. Ma queste acque non sono nutrite dal fuoco che dovrebbe vivificarle e riscaldarle per permettere loro di circolare in modo fluido (ecco la validità delle intuizioni di Anaïs). Le difese immunitarie si abbassano di conseguenza, l'intestino tenue si rigonfia e la digestione è compromessa.

Anaïs ha un potenziale artistico notevole (Nettuno in Sagittario), che ha abbandonato e che col tempo, dopo circa tre anni, riemergerà e soprattutto la sosterrà.

Il tema della vita coniugale si fa sempre più pressante, ed ha un gran bisogno di parlarne, di buttare fuori. Le chiedo allora di togliere l'orologio, regalo del marito perché il suo era troppo poco signorile (il tempo) e la fede nuziale (il matrimonio): prima di andarsene dalla mia stanza, se li scorda e siamo felici entrambe. Più avanti sarà importante parlare del *rapporto terapeuta/persona*: mentre Anaïs raccontava era difficile trovare netto distacco fra me e lei, pareva raccontasse la mia vita nel futuro, la mia relazione se fosse proseguita negli anni. Magari con un matrimonio e dei figli, nella speranza l'altro sarebbe cambiato. Questo genere di lavoro viene fatto sempre assieme, se sposiamo la teoria che nulla accade per caso, che ad ogni terapeuta arriva la persona che a lui serve, che ognuno mi fa da specchio e che io sono l'altro. Qui un accenno.

Ad Anaïs piace respirare, le piace sentire che respira, perché le permette di mettersi in contatto col suo corpo, così acconsente a quel piccolo esercizio del prendersi 3 minuti per sé il mattino e goderseli respirando da sola. Ha sempre pensato che la felicità fosse fatta dalla coppia: ora inizia a soffermarsi sul senso della solitudine e sul suo significato (Loggia Metallo).

Mi soffermo un attimo sul ruolo del meccanismo del Qi in MTC, che il caso di Anaïs ben mette in evidenza. Quando si parla di Qi, ci si riferisce ad una sostanza unitaria fondamentale per il nostro organismo, che si declina a seconda degli organi o dei visceri in cui essa circola: è come parlare di un'unità con diverse funzionalità, per cui se mi sposterò in un polmone vedrò tutto con il filtro del polmone e seguirò la sua funzione, così per il cuore e così via. Nello schemino che segue si comprendono meglio i passaggi descritti nello scrivere di Anaïs fino ad ora, rendendo più chiaro quello che è accaduto sul suo piede (e su quello di Violetta, e successivamente su quello della prossima persona, Thomas):

- “Cuore: il suo Qi scende. Porta il sangue in tutto il corpo’, con il suo calore va a riscaldare l’acqua del rene
- Milza: il suo Qi sale. Estrae le sostanze utili allo stomaco e le trasporta al polmone, dove si uniscono all’aria per formare i tipi di Qi utilizzabili dall’organismo
- Polmone: il suo Qi scende. Diffonde il Qi in tutto il corpo, distribuisce i liquidi verso il basso, completa la respirazione entrando in contatto con il rene
- Rene: il suo Qi sale. Contribuisce alla respirazione afferrando il Qi del polmone, vaporizza in altro i liquidi recuperati, porta l’acqua a raffreddare il fuoco del cuore
- Fegato: il suo Qi va in tutte le direzioni. Aiuta a rendere fluida la circolazione del Qi e del sangue in tutto il corpo, permette un armonico movimento ascesa/discesa di milza e stomaco.”²³

Lavoro anche su di lei il punto riflesso di TR.

Il movimento continua. La figlia V. dice al padre quello che Anaïs non riesce a dire al marito, fino ad insultarlo. Le consiglio allora di dire le parolacce, ovviamente non in presenza dei figli.

Ho notato che più persone non se le concedono, che male non è per l’educazione ricevuta, ma io (che le invento e ne dico a profusione!), lo trovo un buon viatico in una visione logoterapica per ricordare a noi stessi che possiamo osare e soprattutto che possiamo dosare e scegliere in che contesto o meno essere chi siamo (mai perfetti, un po’ angeli e un po’ diavoli...no?).

Mi piace un giorno Anaïs arrivi con un maglione color arancio terra/carota, comprato di nascosto, contro la volontà del marito. Si sente più stabile e ferma, comprende che se lei cambia restando fedele a ciò che vuole, gli altri intorno si muoveranno di conseguenza, in primis i figli. Anche il nostro modo di vestire denota e manifesta nostre proiezioni, e il fatto si trovi questa risonanza fra il colore della maglia e il suo sentirsi più a suo agio nei suoi panni, significa che i trattamenti fatti per aiutare a riequilibrare il suo lato Terra e quindi Metallo, stanno dando dei risultati. Come il fatto si curi o si vesta in modo molto più femminile. Mangia meglio, e lo stomaco, milza e pancreas lo sentono. I piedi pulsano, sente molto calore e sudano. Cuore-fegato-rene si stanno incontrando, il Qi fluisce e trova una via più agevole.

Brevemente, indico le caratteristiche di un *movimento Terra*, per avere un quadro più completo di quello di cui si sta parlando, e per avere riferimenti più chiari cui appigliarsi quando lo si utilizzerà più avanti. In modo più o meno fantasioso e pittorico (non voglio scendere troppo nel dettaglio tecnico, anche perché non sono molto brava a riguardo), un tipo terra ha una corporatura generosa (petto e ventre), ha attributi che riguardano la dea terra degli antichi, non solo fisicamente parlando.

²³ Tratto da www.medicinacinesenews.it

Dobbiamo pensare al movimento Terra come al punto di riferimento per gli altri movimenti, in quanto andrebbe posto al centro della loro rosa, poiché tutti impattano sull'organo Milza-Pancreas (mentre il viscere associato è lo Stomaco, ed in MTC non c'è distinzione fra i primi due), capace di creare e generare relazioni fra tutti gli elementi; mi piace considerarla più una fase di supporto fra un cambiamento e un altro, la base fra gli stati di transizione (la Terra è la quinta stagione). È in grado infatti di ricostruire e rimettere assieme le parti, analizza, valuta, rielabora, scompone, ricompone, come accade per il cibo con cui ci dovremmo nutrire. In pratica crea l'ambiente nel quale viviamo: il nostro interno. Poi l'esterno sarà solo una proiezione della forma che costruiamo dentro di noi. Per questo grazie alla Terra possiamo vedere le problematiche legate allo spazio, ai limiti e ai confini. La capacità di dire no, legata al concetto di empatia e compassione, ossia il saper accogliere l'altro senza fondersi. La Terra è un'intermediaria, anche nelle relazioni, è piacevole e solare. Porta equilibrio ed armonia, quando il tema confini non viene minato dal farsi carico dei fardelli altrui e allora si diventa troppo morbidi, oppure al contrario troppo invadenti (assocerei il fiore di Bach Chicory a questo suo aspetto, che in ogni caso lavora sul nostro femminile).

Anaïs pone dei limiti, dei confini fra sé e il marito, che acconsente. Interessante: il punto renevescica si arrossava nella maggior parte dei trattamenti, mentre intorno al sesto, non accade più. Il calore si sta redistribuendo, la circolazione trova giovamento. Le gambe si fanno più leggere, e alcune vene varicose non sono più evidenti come prima. Anaïs sta lavorando bene, con gioia.

Ha bisogno di far pipì dopo i trattamenti, aspetto molto buono, si eliminano tossine e il suo corpo è ben recettivo.

Poiché il gruppo gola si fa sentire, una raucedine accompagna i massaggi quando si sdraia e ci sono più episodi di mal di gola e tosse, decido di introdurlo nel trattamento, assieme al sistema endocrino (epifisi-ipofisi-tiroide-paratiroide-timo-ghiandole surrenali-milza/pancreas endocrino-ovaie-testicoli) collegato a sua volta al movimento Terra: il tema che li accomuna è quello della *comunicazione*, nonché della respirazione. Attraverso il sistema endocrino parliamo di messaggi: il termine 'ormone' dal greco, notoriamente significa 'mettere in movimento, azionare' la comunicazione intercellulare, grazie alla quale si regolarizzano le funzioni del nostro corpo. La quantità ormonale immessa nel circolo sanguigno è molto precisa, e basta una minima variazione per alterare gli equilibri, e nel caso di cancro al seno, favorirne l'insorgenza (livello superiore alla norma di ormoni sessuali), o nel cancro in genere, basta far partire il messaggio di un'eccessiva proliferazione cellulare. Non a caso la Milza ha un ruolo primario nel sistema linfatico (il nostro sistema di drenaggio tissutale) e quindi in quello immunitario: in pratica la rete capillare che arriva dai tessuti porta via tutta la spazzatura che produciamo, i rifiuti che vengono a loro volta bloccati

dalle e nelle stazioni linfonodali, rendendoli inattivi; inoltre purifica il sangue, ed elimina i globuli rossi diventati anziani, ricava da loro ferro per l'organismo e clona linfociti. Uno spasso di muscolo vascolarizzato, insomma. Mi piace sapere la Milza si infili nel tessuto sanguigno ed abbia a che fare col mantenere quel ritmo organico necessario ad una *vita fluida*. Un'abbuffata non le fa bene. Eccola indaffarata a trasmutare e redistribuire. Come avviene per i nostri pensieri. Però attenzione: nella forma di un corpo *che cambia c'entra sempre* quest'organo, che ci rivela quando non siamo radicati, e quindi connessi al ritmo naturale. Ritrovare il ritmo, la propria musica interiore e quindi esteriore, ha a che fare con il *ritornare a casa*. L'asse pancia-cuore-mente parte dalla nostra radice, dalle nostre origini: a questo punto non ho voglia di cadere in banalità noiose, perciò mi va di creare il connubio casa...ghiandola. Poco romantico, ma ci riporta un attimo più giù, giusto perché mi va di spiegare perché ho introdotto il sistema endocrino nel trattamento di Anaïs. Si lavora in tutti i casi attraverso il corpo fisico, per raggiungere altre stratificazioni di corpi attraverso i quali la malattia è scesa fino a materializzarsi, visto in realtà come ricorda la MTC, non c'è distinzione fra sostanza corporea o incorporea, in quanto tutto è manifestazione del Qi. Ecco cosa dice Susanna Garavaglia a proposito "Le Sette Ghiandole [timo, milza, surrenali, pituitaria, pineale, tiroide] Endocrine che formano il Sistema Endocrino o Ormonale, sono **la soglia di collegamento** fra il corpo fisico e i piani superiori e convertono la luce in impulsi chimici e fisici che, sotto forma di ormoni, entrano nel sangue e circolano in tutto il corpo"²⁴. Sarebbero quindi le ghiandole ad aiutarci a svelare chi siamo per davvero, a favorire questa intuizione, a ricordarci chi avevamo deciso di essere: questo permette di rimanere radicati e nel contempo di evolvere, consci della nostra provenienza. *Il sistema endocrino permette la ricongiunzione fra Pensiero e Cuore*, dove pensieri buoni, ben strutturati avviano impulsi neuronici (dal cervello e dall'intestino) indirizzati alle nostre ghiandole, che a loro volta attivano il rilascio di endorfine, diminuendo il quantitativo di adrenalina, ed aumenta così il nostro sistema immunitario. Come la tiroide diventa il punto di passaggio e comunicazione fra i due gruppi di ghiandole (milza, timo, surreni e pituitaria e pineale), così ciascuna nella sua polarità e specificità si avvia **alla fusione nel chakra del Cuore, il punto di contatto per eccellenza fra l'alto e il basso** del nostro corpo, come del Cosmo.

Anaïs porta anche nel segno zodiacale questa potenzialità, che in fin dei conti è lo scopo dei *Gemelli*, quello di comunicare e unire, dal momento che sono un segno d'Aria, il canale della comunicazione e della trasmissione, il cui signore è Mercurio, pianeta della ragione, della curiosità, dell'intelligenza e nello stesso tempo messaggero fra Cielo-Terra-Inferi.

²⁴ SUSANNA GARAVAGLIA, *Diario di Psicosomatica*, Ed. Tecniche Nuove, Milano 2014, pag. 298

Appunto - “La zona del seno non fa parte dell’apparato respiratorio, ma è fortemente correlata al Metallo, si trova sul dorso del piede sul quinto, quarto e terzo metatarso. Il capezzolo si trova al centro, sul terzo metatarso. Il massaggio della zona è utilissimo [...] abbinato alla zona del Colon e a una **pulizia intestinale**.”²⁵

Come ex referente di reparto erboristico, ho potuto seguire qualche corso sulla filosofia di Rudolf Steiner, del quale si usano tutt’oggi vecchie ricette per la preparazione di farmaci antroposofici. Ce n’è uno in particolare che ho amato molto, il *Biodoron*, comunemente dato per le carenze di ferro (composizione: ferro, silicio): in realtà lo consigliavo a chi aveva difficoltà nell’avere un ritmo sonno-veglia, ansia, problemi decisionali, basso tono dell’umore, periodo con momenti di transizione. Ferro e silicio danno l’idea di qualcosa di solido ed inerte, ma l’abbinata è molto buona e ben più fluida. Il silicio, è uno degli elementi minerali più presenti sulla crosta terrestre e riguarda il tessuto connettivo, ossa, cartilagini e quindi tutto quello che dà sostegno e struttura (l’equiseto è una pianta saturnina, non a caso, e ne è ricca); mentre il ferro è ossigeno, l’emoglobina lo trasporta e distribuisce ai tessuti che hanno bisogno di respirare e ripulirsi. Il tessuto sangue e di connessione, parlano di collegamenti fra parti, per cui la circolazione è richiamata in questo senso e il sangue grazie al Cuore dà ritmo al movimento. Lo Shen è in ogni organo. Ogni organo ha un cuore e un proprio ritmo da accordare a quello degli altri (nelle pagine successive, chiarirò un po’ la questione dello Shen in MTC).

Mi piacerebbe a questo punto far un paragone ed utilizzare quanto Rudolf J.L.Steiner, (Murakiláry-Croazia, 25 o 27 febbraio 1861 – Dornach-Svizzera, 30 marzo 1925: il padre dell’antroposofia, propone un metodo intuitivo e chiaroveggente alla Goethe per lo studio della natura, completando ed integrando il metodo scientifico, troppo materialista, sul quale si innesta la dimensione dello spirito, che permette l’evolversi la realtà) spiega sui *tre sistemi* che caratterizzano la struttura umana. Concordo con chi dice che la verità è una ed ha molti punti di vista, per cui la visione di un occidentale a confronto con quella orientale di una Medicina Tradizionale Cinese descritta in versione minimal più su, sia funzionale per il tema di cui voglio trattare.

Bene. Molto schematicamente, ora. Regni (minerale-vegetale-animale), corpi (fisico-eterico-astrale) e sistemi.

Questi ultimi sono interessanti da sviscerare, grazie agli spunti dati a dall’esperienza di Anaïs (alla qualche torneremo fra non molto). In sostanza la correlazione fra regni e corpi che al loro interno

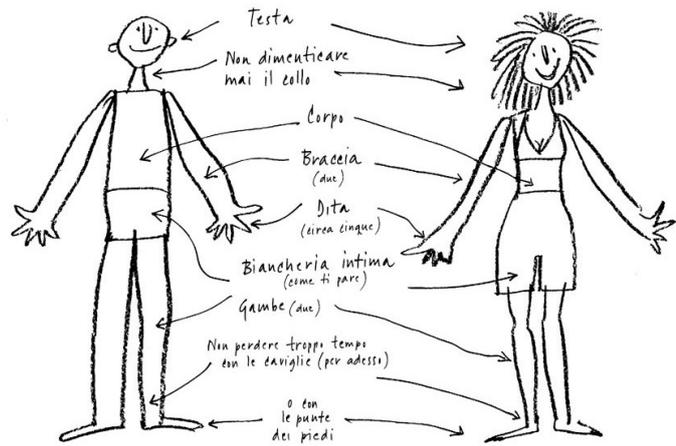
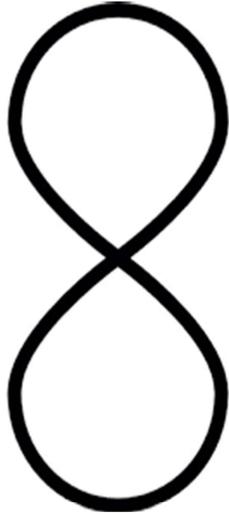
²⁵ CATIA TREVISANI, *Riflessologia naturopatica*, Ed. Enea, Milano 2005, pag. 106

vantano di ulteriori suddivisioni (corpo-anima-spirito e via dicendo) cui non starò a soffermarmi, portano a:

- *Sistema neuro-sensoriale*: localizzato nel capo e nervi, quindi al sistema nervoso. Consente la veglia e quindi la percezione del mondo esterno permettendo l'attività del pensiero. Presiede ai processi catabolici, di distruzione della materia di conseguenza si evolvono del pensiero e della coscienza
- *Sistema ritmico*: ha per centro il torace, quindi la respirazione e la circolazione. Il movimento caratteristico di questo sistema porta alla messa in comunicazione e quindi alla ricerca di un equilibrio fra parte alta e parte bassa dell'organismo (processi catabolici e anabolici, citati nel punto successivo), per far sì permanga la salute. È la sede del sentimento
- *Sistema metabolico e degli arti*: ha collocazione nell'addome, contenitore degli organi riproduttivi. I suoi processi sono anabolici, portano cioè alla crescita, consentendo l'attività dei muscoli e il movimento, che vediamo esplicitata nella volontà.

Il modo più appropriato di comprendere e di prendere per il verso giusto uno schema a più parti, è quello di non vederlo scritto. Va immaginato in un disegno o semplicemente osservato sul campo. Questo è fondamentale e mio parere per non restare “nello scomparto dell'armadio”, ma capire che il linguaggio è forte nella descrizione di un meccanismo, ma che esternarlo o scriverlo non è sufficiente a risolvere la complessità in questione, siano l'uomo o una malattia da curare. Proprio per questo mi piace vedere rappresentato il sistema steineriano con il simbolo dell'infinito posto verticalmente sul corpo di una creatura umana (anche se qui avrei da ridire e lo applicherei anche al mondo animale, ma servirebbe un'altra tesi che non ho il tempo di fare!) che tocca testa e pancia (preferisco, le scelte e i movimenti buoni per noi avvengono proprio perché “fatti di pancia”, si dice), intersecando la linea sullo sterno. Eterno movimento. Moto perpetuo. Chiamiamolo un po' come vogliamo.

Eccone un esempio: l'infinito “si incrocia” sul cuore, le cure in alto come in basso toccano teste e piedi, collegando le tre zone (valido sia per uomini che per donne!)



Ma concludiamo con Anaïs. Ecco come ho modificato il trattamento.

- Rene/surrene-uretere-vescica-colonna
- Gruppo gola (tiroide-paratiroide-timo) = per la raucedine e i muchi, per cui suo punto indiretto sarà il grosso intestino, imputato alla loro formazione e risalita; e per l'argomento della comunicazione e dell'incapacità di esternazione, proprie della tiroide in noi donne, e per introdurre il sistema endocrino.
- Milza-ipofisi-epifisi = si aggiungono le ghiandole che regolano il flusso ormonale in relazione a quello immunitario.
- Nervo vago = principe del sistema parasimpatico (quello che si cura delle attività di un corpo a riposo), innerva gran parte degli organi a partire dal cuore, passando per faringe, laringe, cuore, polmone, esofago, stomaco, fegato, milza, rene e intestini. Tutto, insomma. L'ho inserito per amplificare l'azione di comunicazione fra gli organi, per favorire il rilassamento e la regolarizzazione del ritmo cardiaco, cui il resto segue.
- Fegato-cistifellea
- Cavo ascellare-ghiandole mammarie-ovaio-capezzolo = qui si aiuta a direzionare a ad incanalare l'energia tratta dal resto del massaggio in punti più mirati di supporto al sistema endocrino.
- Fegato-cistifellea
- Circolazione arteriosa-cuore energetico-circolazione arteriosa-TR
- Polmone-tenue-colon
- Linfatico-rene/surrene-uretere-vescica

Riprendo. Il canale prediletto attraverso il quale avviene la comunicazione, è l'aria (come dicevo). Sentirsene privati, o avere difficoltà nel delimitare il proprio spazio e creare confini sani, non agevola Anaïs nel prendere decisioni e posizione. Il tema dell'invio e poi ancora della trasmissione del messaggio (ecco qui il sistema ormonale), risulta bloccato. Un sistema arrabbiato si gonfia, e non potendo uscire in virtù di una forte o meglio barricata struttura fatta di valori definiti e certezze. Non lascia fiato. Così la voce che vuol farsi sentire risulta un tossire e un voler eliminare qualcosa di insano per sé, e il livello ormonale si altera, lasciando nel corpo di Anaïs la forma di un cancro, localizzato in posto ben preciso e definito per lei, il seno.

Verso la fine del nostro ciclo di trattamenti, le dita dei suoi piedi sono più elastiche.

Si sente più fluida e chiede di tenere almeno un trattamento di mantenimento in tempi poi da definire. Mi interessava però vedere come avrebbe reagito alla pratica metamorfica. Siamo partite con la riflessologia perché è una tecnica più comprensibile e concreta, basata sulla manipolazione, un tocco più energico e di sostegno, e credo di questo avesse bisogno, data la paura iniziale, di trovare e sentire un sostegno differente da quello rigido del suo metallo, la struttura cui era abituata.

Col trattamento metamorfico confermiamo come fosse prioritario per Anaïs il tema della comunicazione. Oltre ad ascoltare per 3 minuti al giorno il proprio corpo respirare e muoversi dentro se stessa, ha bisogno di parlare molto durante i trattamenti, certamente per tenere il controllo della situazione, ma la lascio fare. Sul piede la mia mano si sofferma spesso sulle prime 7 vertebre cervicali: la raucedine e la tosse stizzita si fanno più forti, come ci fossero delle resistenze e fosse in atto una battaglia nel corpo. Più volte metto durante i trattamenti metto una musica che crede solo di aver ascoltato durante il secondo metamorfico, ma ad un tratto non la vuole più sentire, le muove tristezza, si commuove sì, ma si trattiene (si tratta del CD *In Lak'Ech* di Emiliano Toso (2016), il brano è *Maternità*): siamo sulla frequenza aurea dei 432 Hz, quella che ritroviamo in natura e che favorisce i processi di guarigione, poiché qui il presupposto è tale, ossia la malattia è data da una perdita di armonia, di vibrazione cellulare rispetto al Cosmo ('ordine', in greco). Mi piace concludere con il racconto su Anaïs, con un po' di musica: forse perché ha un animo artistico (adora dipingere, ed attualmente ha ripreso a farlo) e forse perché mi piace pensare che l'apertura del suo cuore, plesso e diaframma abbia permesso alla Luce e al calore di entrare. Non dimentichiamo ad esempio, che secondo Steiner è una cattiva distribuzione del Calore (che nell'uomo diventa appunto Luce, a differenza dell'animale inteso volgarmente; del Qi diremmo noi in MTC), a provocare malattia. Ecco perché si dice che i rimedi si attivino meglio se assunti assieme a qualcosa di caldo, acqua, tisana, succo di mela ai i bimbi, per esempio. O la digestione stessa vada preparata con una

zuppa prima di pranzo o cena, e solo dopo della verdura fresca. Piccole accortezze che ad esempio Anaïs seguirà. Con Piacere.

Piccola parentesi sulla frequenza 423 Hz. Anzitutto, personalmente capisco poco o nulla di musica. Al di là di questo mi affascinano le forme dei numeri, lo scriverli. È stato curioso scoprire lo stesso Steiner avesse messo in guardia dalla musica che produce aggressività, quella in 440 Hz (usata dal Nazismo per incitare e caricare le truppe in guerra, ma è pure la stessa frequenza di cui è fatta la musica che ascoltiamo per la gran parte tutti i giorni!). Più su si è accennato al simbolo di infinito, posizionato in verticale, seguendo la postura del corpo umano: “Per il principio delle armoniche secondo cui a un suono prodotto si aggiungono multipli e sottomultipli di quella frequenza, anche i DO delle altre ottave cominceranno a vibrare per ‘simpatia’, facendo risuonare naturalmente la frequenza di 8 Hz”²⁶. Ecco qui, il potere degli 8 Hz è quello: di un atomo di idrogeno, costituente per il 90% il nostro corpo e gran parte della restante materia; della ‘Risonanza Schumann’, la risonanza elettromagnetica globale nello spazio che si trova tra la superficie terrestre e la ionosfera, la più importante, che ci protegge dai campi elettromagnetici dei dispositivi elettrici e simili; dell’attivazione della ghiandola pineale (guarigione, anti-tumorale, sonno, evoluzione coscienza); della frequenza di duplicazione del DNA umano (riduzione dei danni cellulari); della frequenza delle onde Alfa del cervello (permettono la collaborazione fra i due emisferi, migliora l’apprendimento); dell’ippocampo, la zona del cervello adibita alle funzioni della memoria, sopravvivenza, movimento nello spazio (Alzheimer, deficit di memoria, disprassia e altro).

E se Anaïs avesse iniziato ad accogliere l’infinito e a ritrovare il ritmo, non sarebbe bello?

THOMAS

Età: 40 (41) anni.

Con Thomas prendiamo subito in considerazione l’anamnesi familiare.

Il nonno paterno soffriva di diabete e di problemi circolatori; mentre il padre ha un’ernia al disco e diverticolosi; come episodio significativo, ricorda al padre fosse caduta una catasta di legna addosso, colpendo anche la testa. La nonna materna muore di cirrosi o tumore al fegato; sua madre ha convissuto per un po’ di tempo con una leucemia che si è risolta “da sola”, ha problemi con l’artrite e con i diverticoli.

²⁶ Tratto da www.dionidream.com

Thomas: ernia al disco e diverticoli; ha rotto tre volte il gomito sinistro (due fratture e una lussazione); una frattura alla caviglia e al metatarso del piede destro; tutt'oggi ha un'ernia ombelicale e qualche "disagio" o infiammazione alla prostata (può urinare 40 volte in un'ora dopo aver bevuto birra); porta inoltre la medesima ernia lombare del padre da quando è giovanissimo (26 anni) tra la 4^a e la 5^a vertebra.

Ha un piede greco, in linea con un bel po' di problemi digestivi, che comunque non percepisce. Apertura femminile. Fisicamente direi il suo elemento costituzionale sia il fuoco, un Fuoco che scivola nella Terra (l'ernia ombelicale accentua di molto il ventre, è molto grossa, e il dolore si fa sentire in concomitanza del ripetersi di episodi emorroidali con sanguinamento). Mi concedo di descrivere un attimo le caratteristiche dell'elemento. Il *Tipo Fuoco* è tendenzialmente generoso, affettuoso, espansivo (sviluppato generalmente è il torace), entusiasta e carismatico, occhi luminosi; soggetto a sudorazione, calore metabolico, rossore ed eccitabilità; fantasioso, alle volte si crea troppe aspettative cui rimane deluso e poi fatica a ritornare alla originaria esuberanza. Empatico, ha bisogno di stare in mezzo agli altri, per questo ha molti amici, dai quali riceve molte richieste alle quali piace soddisfare, visto il suo bisogno di approvazione: ma deve fare attenzione a non bruciare troppo, altrimenti diventa vulnerabile e dubbioso, in preda ad ansie e insonnia, si raffredda (come la *cenere* che genera il falò, per usare un termine di H. Beinfield e E. Korngold)... deve mantenere un'identità chiara, poiché tende a fondersi con gli altri. In questa descrizione sono racchiuse le potenzialità del movimento, "Quando il *Fuoco* è vigoroso e contenuto, [...] è in grado di superare lo stress del successo o fallimento, vincita o perdita con relativa serenità, conservando individualità e relazione"²⁷ La loggia in disarmonia è quella di Fegato-Colecisti, le unghie sono spesse e di un colore tendente al giallo-verde. Ma parlano anche dell'elemento Acqua, le unghie del quarto e quinto dito diventano più scure, presentano delle sfumature nere: il tema paura si farà sentire nella sua storia di vita (qui possiamo già dare dei riferimenti circa la possibilità decisionale rispettivamente legata al meridiano di colecisti e degli organi di rilascio come la vescica e l'uretere, ad esempio).

Thomas è un ex pugile: da giovanissimo aveva uno sguardo fiero e un atteggiamento di sfida, molto sicuro di sé e deciso, mi mostra alcune foto. Seguiva un'alimentazione ferrea in cui oltre alle proteine assumeva pochi carboidrati, o comunque i gruppi alimentari erano sempre dissociati. Attualmente il piede indica un regime alimentare piuttosto sregolato, ricco di proteine animali (carni rosse), eccessi di alcool. Troppa carne e alcool aumentano di molto i processi digestivi e quindi il calore nel corpo, quando sarebbe preferibile prediligere cibi freschi ad azione rinfrescante quali

²⁷ H.BEINFELD E E.KORNGOLD, *Tra cielo e terra*, Ed. Il Castello, Trezzano sul Naviglio (Mi) 2000, pag.177

verdure crude, per esempio. Il punto di fegato è molto evidente, è segnato da un'importante callosità, piuttosto vecchia, perché molto ispessita. Ora i suoi lineamenti si sono ammorbiditi, gli occhi si sono ingentiliti e il corpo è appesantito. Permane comunque in lui un fisico possente, solido.

Il piede è caldissimo, duro fuori e duro dentro, molto difficile entrarvi, manipolarlo. Le dita sono serrate e rigide specialmente durante i primi trattamenti, nei quali cerca di ascoltare dove tocchino le mie mani e le sensazioni che prova, resta un'agitazione di fondo e il forte desiderio di controllo delle reazioni che avrebbe paura di avere durante il massaggio, che ad ogni modo ama ricevere. Gli piace essere toccato.

La pelle è molto secca, nonostante Thomas beva molto. Coriacea, stratificata e callosa, come avesse una soletta che lo protegge e lo solleva da terra, ha un colorito giallo-arancione, specialmente nei punti riflessi di fegato-colecisti-polmone-plesso-diaframma-trapezio e calcagno (qui la callosità si sfalda, la pelle si sgretola, il tocco aiuta in questo ricambio, ma resta butterata). La callosità madre è evidente (il rapporto con la madre è conflittuale ed ambiguo, di odio e amore: non ha accettato la sua compagna); il piede di Thomas è a prevalenza Cielo.

La colonna è alterata all'altezza cervicale e lombare.

Il retto è segnato da solchi, non semplici rughe. Qui si vede chiaramente il collegamento fra gli organi fegato (le emorroidi sono una manifestazione della sua intossicazione), l'ernia ombelicale (passaggio della vena Porta che spinge), emorroidi e diverticoli, nonché un sistema linfatico in pieno alla pressione della cisterna del Pecquet. Tutto è concentrato fra torace e addome.

A livello psicosomatico, sulle disarmonie che in Thomas hanno una sede ben radicata, potrei dire due parole circa il senso che hanno nel suo racconto. Teniamo conto di alcuni termini offerti da R. Dahlke sotto la voce "Diverticolosi" in *Malattia come simbolo*²⁸, che ho trovato davvero efficaci e per certi versi spietati e brutali. Dahlke definisce i diverticoli 'piccoli letamai in cantoni oscuri', 'salvadanai', 'calze per i risparmi', 'deposito per rifiuti speciali': in soldoni in tema di cui si parla è quello delle riserve, del mettere qualche cosa da parte, della capacità di risparmio, e non si parla solamente di denaro, (anche se Thomas ha proprio questo tipo di rapporto con i soldi, che non riesce a racimolare), ma di un più profondo bisogno di sicurezza, quello dell'amore per se stessi, della stima e della cura che si ha di sé. Siamo nel regno *dell'intestino crasso*, che qui è considerato nell'accezione di Regno degli Inferi, dell'inconscio, ovvero la parte di noi che non vogliamo vedere: i diverticoli in fondo non sono piccoli sacchetti, estroflessioni di una parete? Richiamano al

²⁸ RUDIGER DAHLKE, *Malattia come simbolo*, Ed. Mediterranee, Roma 2005, pag. 230

nascosto che teniamo in noi e che non lasciamo andare. Spessissimo nella vita Thomas ha posto davanti a se stesso gli altri, di per certo grazie alla sua empatia che va allenata, ma non c'è da escludere che compiacere gli altri non includa il non voler guardar veramente se stessi e ammettere quello che va nella nostra vita (ricordiamo che un elemento Fuoco tende alla fusione con l'altro).

Si aggiunga a questo il fatto che astrologicamente parlando Thomas nasce Sagittario (e quindi l'elemento fuoco è confermato anche da una visione occidentale della materia, seppur qui bisognerebbe spiegare che questo fuoco è etereo, è il fuoco passionale della conoscenza e dei saggi, di chi studia, viaggia e conosce, dei filosofi, ad esempio), con ascendente Capricorno: il nostro ascendente è il segno con cui ci presentiamo e ci diamo al mondo, una sorta di filtro che le persone con cui interagiamo vedono tutti i giorni e in cui noi riusciamo a riconoscerci, permettendoci di rapportarci e di conoscere l'esterno. Io posso vedere il mondo che mi circonda con lenti blu, un altro con lenti rosse e così via, ma sempre lenti saranno e vedrò l'unica realtà. È il nostro lato conscio e cosciente, diciamo. Il nostro segno invece (che in astrologia è rappresentato con il simbolo del Sole), è ciò cui dobbiamo arrivare, la nostra massima estensione e sviluppo, rappresenta il viaggio che un eroe deve compiere per tornare a casa, fatto di prove e ostacoli da superare, che altro non sono che Vita e i suoi non casuali accadimenti. Ma tornando al Capricorno (legato all'elemento Terra), Thomas si è fatto carico in giovanissima età di una famiglia numerosa, scegliendo la responsabilità e il dovere al suo vissuto personale: è il segno cui si associa la schiena come parte del corpo e non a caso la zona lombare è piuttosto tormentata (dolore e blocchi all'altezza dei *reni*: “La lombalgia è spesso associata ad un'insicurezza sul piano materiale. Abbiamo *paura* di perdere il posto di lavoro, o di non riuscire a pagare i debiti [...] collegata a un senso di impotenza riguardo al fatto di cambiare una situazione della nostra vita”²⁹), senza trascurare i dolori alle cervicali, il più noto e comune *peso del mondo sulle spalle di Atlante* (“le vertebre cervicali rappresentano le nostre idee, il nostro valore sotto il punto di vista intellettuale, la nostra capacità di prendere decisioni e di fare delle scelte”³⁰). Qui, molto semplicemente sono stati toccati tutti i punti della vita di Thomas, i suoi nodi più fastidiosi. Attualmente, dopo aver portato questi pesi per anni, è caduto nell'ansia e nella paura, in un concatenarsi di situazioni che non si riescono a concludere, aver un seguito o risolvere. Il Capricorno Thomas con il suo forte senso di responsabilità nei confronti della famiglia che ha costruito, tenuto assieme ed amato e con la quale ha tutt'oggi un ottimo rapporto, e della quale è orgoglioso, ha in sé la pazienza e la tenacia del portare a compimento un dovere: d'altro canto questo lato freddo e duro di sé, cozza contro il suo temperamento passionale, che ha bisogno di ampliare il suo interno oltre all'esterno. Negli anni

²⁹ CLAUDIA RAINVILLE, *Metamedicina 2.0 – Ogni sintomo è un messaggio*, Ed. Amrita, Torino 2000, pagg.235-6

³⁰ Ivi, pag.233

Thomas ha sentito una forte spinta al cambiamento, si è avvicinato a pratiche di consapevolezza e poco ortodosse, orientandosi al mondo della natura e della terra come fonti di nutrimento del Sé. Lo scontro/incontro tra le due dimensioni, o *due anime*, l'ha portato a vivere di eccessi nel cibo e in comportamenti che spesso hanno messo in pericolo la sua vita.

Arriviamo dunque all'ernia discale, tipica di chi si sente incastrato economicamente e di chi soffre di problemi cervico-lombari, poiché l'ernia tocca le terminazioni nervose collegate (il nucleo polposo fuoriesce dai dischi intravertebrali, a causa o meno di un trauma): soldi, quindi valore di sé e nutrimento, nonché... piacere negato che ora esplose e vuol farsi sentire attraverso un'ansia di rene che chiede di scegliere. Senza dimenticare che la ricerca di senso verso la quale si sta dirigendo Thomas, richiama all'altro tema non meno noto di capacità di affidamento alla Vita stessa, alla Fede, intesa come fiducia. Primo e secondo chakra sono interpellati, in quanto qui parlano la zona della sicurezza (casa, madre, cibo, soldi) e delle emozioni.

Consuma il lato esterno della scarpa, ha un piede pronato.

Le braccia di Thomas sono incrociate sull'addome, quando riceve il primo trattamento, dice lo aiuti ad ascoltare meglio quello che succede nel suo corpo (questo denota anche la sofferenza d'organo). Il lavoro che decidiamo di fare è sulla fluidificazione e purificazione del sangue, e sulla circolazione. Il protocollo va applicato gradualmente, meglio non smuovere troppo visto il lavoro da fare sarà importante e Thomas ha una sensibilità spiccata. Appena un punto gli duole, ascolta, anche se in realtà sopporta il dolore, questa è la modalità che conosce per parlarne ed esprimerlo. Prova un forte fastidio tra stomaco e tenue (dice di digerire tutto e di non aver problemi con lo stomaco, ma secondo i principi dell'igienismo, sappiamo disarmonie intestinali abbiano origine proprio dalla febbre gastro-intestinale, perciò tutto parte dalla digestione, in qualsiasi modo vada intesa). I cibi che consuma sono pesanti e mette a dura prova il corpo, alternando abbuffate a digiuni in cui dimagrisce molto velocemente (anche di una decina di chili) in qualche settimana. Sente uno spillo al centro del calcagno destro.

L'odore è acido, tipico del movimento fegato sul piede. Dopo qualche trattamento le callosità di assottigliano, sono meno delineate e Thomas mi chiede consigli sull'alimentazione, e questo mi dà gioia. Due parole sul *Movimento Legno* per chiudere con le loro descrizioni (il secondo elemento che mi caratterizza). Fondamentalmente è sicuro di sé e sa creare piani da metter in pratica, carismatico, sa farsi ascoltare; ha buone visioni ed intuizioni, per questo ha potere. Sa trattenere e rinunciare alle comodità, ha spirito di adattamento. È azione, movimento. Non sta fermo. lavora bene sotto pressione. L'unico modo di risoluzione dei problemi è il suo, quello più giusto. Spinge e non si ferma facilmente a respirare. Quando cade in pieno, senza riuscire ad incanalare questa

energia, scoppia la rabbia, deve rompere cose, è collerico, piange, grida. Questo lo porta a blocchi e crampi muscolari, a una tensione terribile, da non provocare. Passa da un estremo all'altro: la più bella esperienza si trasforma in angoscia, e attaccamento fanatico.

Parla molto, si apre parecchio circa il suo passato extra coniugale e si giudica per questo (parliamo di molti anni fa, ma per lui è tutto ancora molto vivo): perché avrebbe voluto questa esperienza rimanesse sua, senza condividerla con la compagna e le conseguenze derivate. Le unghie del quinto dito sono macerate, color nero, sfaldate, qui passa il meridiano di vescica. Non a caso. Come abbiamo già detto parlano di energia renale e di paure profonde.

Thomas ha una particolare predilezione per i piedi, specialmente femminili, e ci tiene a curare i suoi, quando deve mostrarli: in caso contrario prova *vergogna*. Come sappiamo, il piede è una zona intima, paragonabile ai nostri genitali, in tal senso, e non mi stupisce si possa provare vergogna nel mostrarli praticamente nudi e vulnerabili. Sono il nostro sostegno e il nostro punto di appoggio (il piede implica anche tutto ciò che riguarda i nostri sensi di colpa) su cui stanno scritti tutti i nostri percorsi e la nostra storia di vita. Ricordo ad esempio che fino al periodo universitario, non sono praticamente mai riuscita a guardare i miei piedi, e di conseguenza a mostrarli agli altri, anche d'estate mettevo calzini leggeri, pure a letto; quando invece ho iniziato ad aprirmi e ad avere degli amici che mi hanno aiutata decisamente nell'innalzamento dell'autostima, sono arrivata ad oggi (a piccoli passi, ovviamente) al sentire la necessità fisica del camminare scalza in casa, almeno, visto mi piaceva farlo anche per strada, in zone piuttosto sicure. Ora dico di avere un bel piede, fondamentalmente mi piace. Il mio primo approccio col piede è stato proprio questo: un incontro fra il 2010-2011 con uno strano personaggio incrociato sotto il mio vecchio appartamento, *'L'uomo che camminava scalzo'*, e che mi aveva dato altrettante strane indicazioni su quanto fosse importante camminare scalzi e sul fatto gli organi diventassero punti riflessi. Non ci ho fatto caso agli inizi, ho semplicemente camminato e l'esperienza mi è piaciuta. Dopo qualche anno sarebbe rispuntata fuori. "Ma non tutto è perduto: compare una persona dalla capigliatura selvaggia – ancora una volta qualcuno che simboleggia la connessione con gli elementi selvaggi e naturalistici, e quindi col Femminile – che le dice che se guarderà sotto il letamaio, vi troverà le lische del pesce e ristabilirà un contatto con l'eterno Femminile."³¹ Avevo avuto la mia iniziazione, insomma, come spiega bene questa antica favola cinese di Cenerentola...

³¹ SHIRLEY SEE YAN MA, *Con i piedi fasciati*, Ed. Moretti&Vitali, Bergamo 2015, pag..135

Tornando a Thomas. Gli chiedo di non tagliare la callosità che si forma sulla zona della madre, cosa che fa regolarmente, visto l'ispessimento veloce. Gli chiedo molto, ma accetta. Notevole anche quella dei punti polmone e fegato-colecisti, tanto che lui stesso afferma "Pare io abbia delle scarpe".

La sua situazione è piuttosto compromessa, già i medici gli hanno confermato abbia un fegato che non pare quello di uomo della sua età, ma molto più anziano. Thomas nasce praticamente 'già vecchio', il suo ascendente è molto evidente in lui, personifica per certi aspetti (qui a parlare è la componente di Saturno) un anziano, il saggio, il canuto. Ha un corpo sì possente, ma con delle grosse fragilità. Inizia a seguire un mix (è difficile chiedergli di modificare la sua alimentazione, e quindi le sue abitudini, è terrorizzato dai cambiamenti, segno di una Terra disarmonica) fra la dieta dei gruppi sanguigni del Dottor Mozzi, che gli pare adatta a lui, e quella più specifica per chi soffre di diverticolite e colon (il suo medico di base gli dà indicazioni sul seguire diete a base di liquidi per ripulirsi), riducendo fumo ed alcool. Con lui vado molto cauta, non trovo fondamentale stravolgere i suoi regimi, o essere poco rispettosa del suo tempo, per cui preferisco scelga fra più opzioni, comunque guidato.

Come fitoterapico gli consiglio la Verga d'Oro, per la depurazione delle vie urinarie e per farlo lavorare sulla prostata. La trovo segnata sul piede, arrossata e rigonfia, ed anche se a livello medico dicono sia tutto entro i parametri, sapendo con la riflessologia si possa lavorare in prevenzione, preferisco suggerirgli una depurazione. A fine trattamenti ho piacere si senta alleggerito e urini. Eliminare tossine, fluidificare il sangue magari con degli Omega e ripulirlo dalle scorie data la quantità di carne assunta, è uno degli obiettivi principali da tenere con lui e su cui ci accordiamo.

Ancora una volta restiamo nei pressi del concetto di potenza di sé, prestazione e valore che gli altri mi attribuiscono, quindi il valore che do a me stesso. La prostata è una ghiandola che secerne un liquido che dà odore e colore allo sperma, *Rappresenta la potenza maschile*³², e come potrebbe un uomo ammettere di poterne perdere e di non far vedere quanto regge e quanto è forte? Perderebbe di valore, si svaluterebbe e non sarebbe più desiderato.

I trattamenti con cui inizio sono piuttosto semplici e lineari:

- Rene-uretere-vescica
- Colonna vertebrale
- Stomaco-milza = il meridiano di stomaco passa in visione dorsale lungo il secondo dito di entrambi i piedi... ho notato una possibile corrispondenza con il riflesso della collocazione del tendine di Achille, che dolera a T. Ci sono grosse difficoltà digestive non manifeste, e

³² CLAUDIA RAINVILLE, *Metamedicina 2.0 – Ogni sintomo è un messaggio*, Ed. Amrita, Torino 2000, pag.388

teniamo presente il collegamento fra l'organo cuore e lo stomaco, i cui sintomi di disturbo si scambiano e si assomigliano (dolori al braccio, intercostali, alla bocca dello stomaco etc). Il meridiano passa anche nella zona periombelicale, ricordiamo l'ernia di T. Lavorarlo aiuterà a disperdere l'energia che non circola più in quei punti.

- Metabolismo-Fegato-intestino-sistema linfatico = da segnalare come per T. sia piacevole la mungitura interdigitale = ne ha gran bisogno, in abbinata al trattamento di fegato, sono presenti molte tossine dovute ai grassi contenuti nei cibi, specialmente carni rosse, e lo si nota dal metabolico in pieno, abbinato ai racconti sul suo regime alimentare (si ricordino i dolori al dorso del piede, il punto riflesso del metabolismo è collocato proprio nella visione dorsale, poco sotto gli spazi interdigitali).

Il piede è stazionario, come se il lavoro si fosse fermato un po', a parte l'intestino tenue che trovo rigonfio assieme allo stomaco, tanto che il suo piede pare quasi piatto: escono i punti più in sofferenza, che non vengono comunque percepiti come problematici. Lamenta un dolore all'arcata dei metatarsi destri e penso sia un riflesso dorsalmente del punto fegato-colecisti plantare: ha proseguito alla disintossicazione per un paio di settimane, introducendo verdura fresca il almeno un pasto al giorno; poi riprende a fumare tutt'ad un tratto. La vescica risulta in sofferenza, gonfia ed arrossata. Diciamo che il suo è un piede in pieno, che fatica a scaricare.

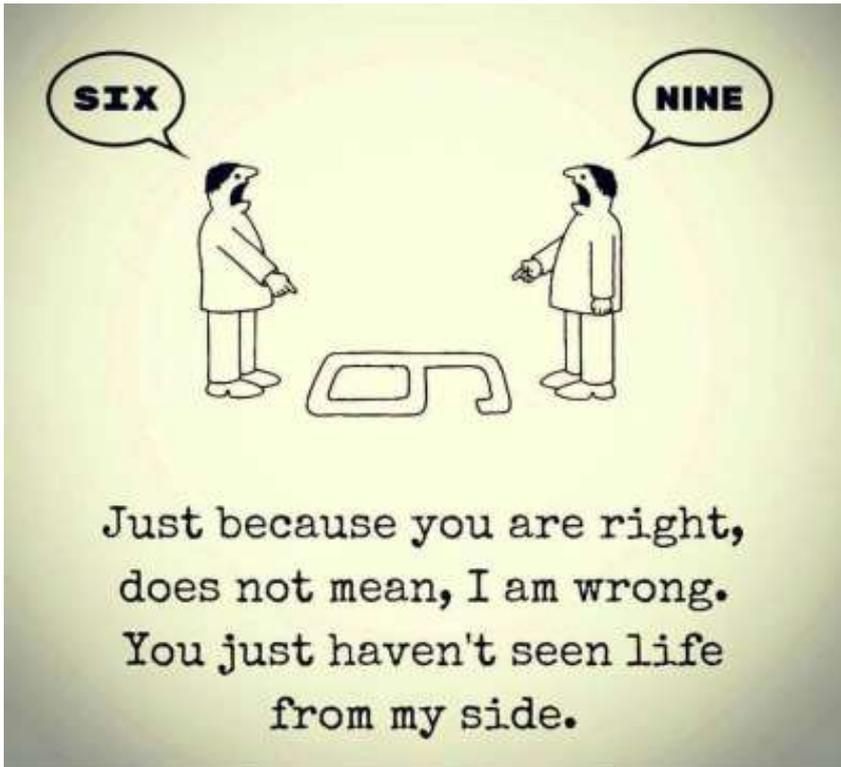
Propongo a Thomas più riflessologici del previsto.

Ci vediamo più di rado. In assenza di trattamenti il piede riprende nella sua ipercheratosi. Suppongo l'ansia e il timore di cambiamento avanzino, così come le protezioni. Esce nuovamente l'ernia ombelicale con conseguente dolore al dorso del piede, che già aveva quando è arrivato per iniziare il ciclo dei trattamenti. Dolorano polpaccio destro e tendine di Achille. La sera dell'ultimo trattamento spariscono.

Non ho più trattato Thomas. È stato prezioso vedere assieme come piccoli spunti abbiano lavorato così tanto in lui, in tempi brevi.

Grazie a Tutti.

Un inchino, un *plié*. Un abbraccio.



Plutone

Parte Seconda

CAPITOLO SECONDO

DUE ANIME

(UN FIORE, UN PIANETA)

Parlare di Anima non è mai semplice, in quanto delicato.

Perché parlarne, scriverne, implica l'Unità. E *dire* dell'Unità rimanda ad un modo di espressione concettuale. Sostengo ci siano argomenti, cose di cui *non possiamo* propriamente dire, se non per dare l'input della loro comprensione, e alla nostra curiosità di conoscenza: banalmente, quando capisco uso la testa e faccio discorsi, quando comprendo uso il sentire; questo genera un *movimento* di inclusione, quel discorso diventa parte di me, delle mie cellule, della loro memoria. Entra in circolo, e solo così le persone *cambiano*.

Anima non è frutto di un'invenzione, né di una scoperta o di un'appropriazione religiosa. Nessuno ha l'esclusiva. Se riusciamo per un pochino a fare dell'epochè, a sospendere il giudizio e a spogliarci di preconcetti, sfoderando quella capacità di visione che il nostro connaturato lato Legno ci mette a disposizione, vedremo che Anima è *ciò che vivifica*.

Non voglio portare una dimostrazione della sua esistenza, non è il contesto. Per cui la dò per assodata. Mi basta al momento portare ad immaginare anche solo con la mente, una distesa infinita (d'acqua, terra o d'erba ad esempio, quel che più *ci piace*, dove il nostro occhio non è in grado di dar misure di confine), come fosse una Madre che con gran Luce genera tutto quello che ci sta intorno. Chiamiamolo Casa. Sarebbe il posto da cui veniamo tutti, prima di avere un corpo da vestire, decisioni da prendere, esperienze da fare. Mi preme invece scendere (o salire) in un'altra dimensione, dove si può semplicemente guardare per vedere, e quindi *sapere*, attraverso l'intima percezione di noi stessi. Credo che Anima sia *un modo di dire*, una modalità d'espressione di qualcosa che non possiamo incasellare, concretizzare; eppure ci ricorda Chi Siamo veramente e da Dove veniamo. Per questo per accorgerci di lei, disponiamo di un corpo. Con cui attenzione, è

tutt'uno, senza divisioni. Quindi l'anima diventa esperienza, azione. Qualcuno ha detto che l'anima proviene dallo Spirito, il Tutto da cui veniamo e di cui parlavo poco fa. Si sposo o meno questa concezione, in questo momento farà lo stesso. Perché l'attenzione va posta sul *Ri-torno* come anima, della sua Particella, all'Unità. Il che preclude che da qualcosa ci siamo distaccati, o, mi piace di più **“provvisoriamente allontanati”**.

Salto.

“Mi sento spaccato in due, diviso a metà”, credo sia una frase che abbiamo detto tutti, che sia uno stato che ci appartenga almeno per qualche volta (durante la giornata? nella vita?). Dal 1600 con la filosofia di Cartesio (1596-1650) abbiamo assistito alla scissione mente-corpo, ragione-sentimento, provocando delle spaccature che hanno dato il via ad *un percorso evolutivo umano e non*, tanto da dare un nome alle divisioni che percepiamo in noi. Proprio qui vorrei fermarmi. Amo visceralmente la filosofia, a lei mi sono aggrappata e mi ha salvata in anni torbidi, nutrita, cresciuta e fatta vivere, per cui non voglio ancora una volta scrivere di un-Cartesio-con-condanna (come ho pensato sarebbe stato *giusto* fare fino a non molto tempo fa), anzi, trovo il suo pensiero sia stato un imponente tentativo di spiegazione, dell'unità di cui siamo parte; mi rendo conto possa apparire contraddittorio, ma non è forse chi ha molto usato la parola e quindi il pensiero, a sentirsi fortemente dissociato, disgregato e soprattutto impaurito? Se Cartesio avesse solamente dato parola ad un sentire talmente grande in cui si sentiva perso, potremmo capire il suo desiderio di controllo e quindi di frammentazione delle parti. Questo insegna la naturopatia. La filosofia qui è una delle tante tappe necessarie affinché ritroviamo il senso di ciò che è umano. Per cui mi sento di ringraziare fortemente questa mente. Quel che voglio dire è: Violetta, Anaïs, Thomas si sentivano in armonia con loro stessi? Si è parlato di logge in disequilibrio, dopotutto. Come evidenziato dal tema natale, è emerso ci fossero parti in prevalenza su altre. Le persone sul lettino cercavano bene o male di tenere il controllo, *parlando*, muovendo gli occhi sotto le palpebre chiuse, deglutendo, tossendo, aggrappando le mani al bordo. **Ci sentiamo dissociati perché non lasciamo fluire gli accadimenti, la quotidianità.** Non è l'anima a sentirsi disgregata, non può! In sé ha tutto ciò che le serve. Ma in noi spesso sentiamo sia in atto una guerra. “Con chi o che cosa sei in conflitto?” chiedevano i terapisti Esseni quando aprivano una seduta, un trattamento, perché con loro non si lavorava fin da subito sulla malattia “fisica”.

Sappiano dagli studi che ogni giorno nel nostro corpo vengono neutralizzate potenziali cellule tumorali. Oppure esistono le malattie autoimmuni, le guerre civili, in pratica. **La guerra c'è.** È inevitabile. Cito ancora un filosofo, Eraclito, “frammentista” per lo più, ed ho proprio trovato una

traduzione che fa al caso di questo capitolo, molto indicativa e più esaustiva rispetto ad altre: “La guerra è padre/madre di tutte le cose e di tutte regina.”³³

Eraclito parla del principio della sintesi degli *opposti*: non può esistere nulla senza il suo contrario, di cui è complemento, ed uno oscilla nell’altro in continuazione. Eraclito parla di un eterno movimento del tutto e della non permanenza della medesima cosa nel suo fluire: uso queste figure per cercare di spiegare come in un’ottica di fluidità, in cui la realtà si potrebbe accettare per ciò che è, ossia uno scorrere, non ci dovrebbero essere problematiche nel vivere le parti che ci formano, o le logge che passano, poiché nulla può restare bloccato, *a meno che* non lo desideriamo. La pratica metamorfica farà comprendere bene questo, attraverso la spiegazione dei Principi Universali, ma per adesso mi fermo all’aiuto di Eraclito, e torno alla tematica interessata.

Come accennavo, i nostri tre eroi (eroi perché viaggiano, perché superano prove in un enorme Gioco dell’Oca, dove il premio è il compimento del nostro progetto di vita, l’individuazione e lo sviluppo del compito per cui siamo arrivati nel mondo), vivono delle spaccature parecchio profonde: le due macro parti di cui siamo costituiti, basilari del resto, e corrispondenti al nostro lato destro e sinistro del corpo (da tener in considerazione per la riflessologia plantare) sono il maschile e il femminile. Per parlare più in dettaglio della sofferenza che deriva dall’eccesso di una o dell’altra, farò riferimento a Jung, ad Emma Jung (1881-1955), la moglie di Carl. Se ci fermassimo al fatto un uomo (definito così dagli organi genitali alla nascita) abbia un lato maschile più spiccato rispetto al femminile e viceversa per una donna, la questione sarebbe facilmente risolvibile e riduttiva. Perciò verrà complicata! In quanto argomentata. Che cosa vuol dire femminile e maschile?

Mi piacerebbe a questo proposito si vedesse l’illustrazione di copertina dell’edizione Bollati Boringhieri, *Stefano di Giovanni – Sant’Agostino tentato da una fanciulla* (sec. XV): mi fa sorridere, il santo che guarda sospettoso una ragazza bionda con delle ali rosse da pipistrello, lei braccia conserte o sul ventre, sguardo fisso. Non voglio fare di quest’opera una vignetta, ma devo dire che molto si presterebbe. Come non ho voluto usare Emma Jung per un’imposizione di sesso, credevo addirittura avesse scritto il marito il testo di riferimento, ero incredula una volta capito l’intoppo. Però non a caso questa ragazza pare un diavolo tentatore, una strega, in realtà una donna cui sono state incollate delle ali demoniache. Forse è proprio vero, due parti che si specchiano, si temono se non si accolgono e se non rispettano il loro comune ruolo di sostegno e nutrimento

³³ ERACLITO DI EFESO (535 a.C.-435 a.C. Efeso), è stato uno dei maggiori filosofi presocratici; detto ‘L’Oscuro’ anche per la frammentarietà con cui sono pervenuti i suoi scritti, comunque criptici.

reciproco. Nella logica delle parti, viviamo ancora nel linguaggio bellico. Ma è evidente come le due parti siano interne e poi state proiettate. Per far chiarezza su che cosa intenda Emma Jung per quelli che ora chiameremo *Animus ed Anima* (qui togliamo le accezioni di vitalità, unità, vivificazione poiché ci sono state utili per arrivare qui, e torneranno utili più in avanti), cito dall'introduzione di Marie Laure Colonna: “[...] *l'integrazione dell'Anima, infatti, congiunge al Logos maschile un Eros della conoscenza che lo apre al sentimento differenziato, e quella dell'Animus congiunge all'Eros della donna un Logos spermatikos, fecondante, che per lei costituisce un ponte verso la riflessione e la conoscenza oggettiva. L'interiorizzazione progressiva dell'Animus e dell'Anima e l'ampliarsi della vita simbolica hanno dunque l'effetto sostante di migliorare, anzi di trasformare profondamente, i rapporti con gli altri. Un tale processo di simbolizzazione, via via che riduce il carico di consapevolezza e di autoaggressività tipico della psiche indifferenziata, attenua i desideri e i comportamenti di potenza nei confronti degli altri. D'altra parte l'interiorizzazione libera la relazione con l'altro dal peso emozioni e di affetti che abitualmente avvelenano le relazioni più care e le impregnano di animosità.*”³⁴

Animus ed Anima, sono due aspetti, non due categorie, di fatti sono soggetti ad evoluzione.

Mi è piaciuto constatare come fosse importante sottolineare non vadano oggettivati, idealizzati o personificati (*ipostatizzati*, preferiscono i coniugi Jung). Non è chiarissimo dal libro a dir il vero, ma *quando si attiva una parte involuta di uno, questo è un aiuto per l'evoluzione dell'altra*. Di base l'Anima si manifesta tramite le rappresentazioni e le immagini legate alla sfera affettiva dell'uomo, dove l'Animus è collegato alla dimensione del pensiero, dell'astrazione, al discorsivo della vita mentale e spirituale della donna. L'importante è prenderne coscienza, altrimenti l'inconscio avrà il sopravvento su di noi, attraverso i nostri comportamenti. Non a caso questa presa di consapevolezza potrà accadere solo in rapporto al sesso contrario, poiché soltanto in questa occasione le proiezioni diventano operanti. Questo è importante perché impariamo a discernere le relazioni autentiche, da quelle fondate su proiezioni (il mio problema viene scaricato e trasposto sull'altro, non riconoscendolo come mio, perché non voglio vederlo, risolverlo, in quanto questo mi procurerebbe dolore: è il processo necessario per l'integrazione del nostro *lato Ombra*- così chiamato da Jung, ciò che di noi non ci piace, né vogliamo affrontare, che rifiutiamo: mille pagine del maestro in qualche riga...). Secondo Emma le più facce di Animus si raggruppano sotto l'elemento dell'Aria ('anemos', il vento), rappresentando l'attività intellettuale, realista, oggettiva, ideologica, che nel suo lato involuto e primordiale si presenta invece come belva, lupo, tigre; si concretizza nella figura paterna, nella storia, nei valori, nella tradizione (dal particolare al generale,

³⁴ EMMA JUNG, *Animus e Anima*, tratto da *Introduzione*, Ed. Bollati Boringhieri, Torino 1992, pag. 19

microcosmomacrocosmo). Accade spesso che la donna convinta della superiorità maschile, la scimmiettando, permettendole di impossessarsi di lei (il nostro femminismo sessantottino ce lo ricorda lungamente, con tutte queste femmine arrabbiate). Si può quindi vedere come ci siano vari stadi di evoluzione cui siamo attratti in base ai nostri livelli d'evoluzione: posso stare con un pensatore, ma mi piacerebbe pure avere un'esperienza con un musicista. Circa l'Anima, Emma la lega più all'elemento Acqua o al mondo dell'oscurità, del sottosuolo, non dislegate: fecondità, creazione, matrice e nel contempo inghiottimento, sommersione, paradosso, tutto all'opposto della solarità dell'Animus. I due si incontrano in una chiave più elevata nella luce lunare. Anima è la presa di coscienza individuale e collettiva, la trasformazione e quindi l'umanizzazione, e quando viene attaccata, soppressa, si vendica nella sua dimensione più bassa, viscerale. Quando l'anima si interiorizza, perde il suo aspetto selvaggio ed animalesco. Dalla natura alla sofia, alla conoscenza di sé. E quindi al favorire la dimensione relazionale, tipica del femminile, che permetterà l'avanzamento etico.

Quando una persona si ritrova nella situazione d'aver un eccesso di femminile in lei, il modo per non farlo diventare un blocco rispetto alla propria esistenza, sta nel farlo crescere. Non possiamo avere difficoltà con parti di noi già evolute, in quanto hanno trovato la loro misura, differente per ogni individualità. Prendiamo ad esempio Anaïs. Il suo aspetto femminile non potrà definirsi negativo, non buono, ma non funzionale, se da un lato sentiva le mancasse qualcosa come il potere decisionale, l'assertività (Animus), dall'altro è pur vero che c'è stato un autofagocitamento di femminile: ridimensionato, riequilibrato (l'ingerenza diventa accoglienza, l'eccessiva apprensione diventa preoccupazione, l'ipercontrollo si fa delega fidata e mirata etc.) concederà al maschile di farsi vedere e crescere.

In pratica, Emma a conclusione del testo affermerebbe che viviamo (già ai suoi tempi...) in un momento in cui le forze disgregatrici avrebbero bisogno di una controparte unificatrice, e che congiungere questi due opposti, è fondamentale per l'etica stessa, per la socialità.

Sono rimasta rapita dalla lucida descrizione, in così poche pagine, condensata.

Ma mi sfuggiva qualcosa, dal mio punto di vista si è rimasti chiusi in categorie che si cerca di far comunicare, ma dove la suddivisione delle parti che ci compongono, sono indice sì della complessità umana ma pure di una continua analisi che sminuzza, ritaglia. In vero era stato esattamente questo il tema di partenza della mia tesi: integrare maschile e femminile, lavorare su Animus/a avrebbe portato ad un riequilibrarsi delle parti. In parte sì. Ma come? Attraverso che cosa? La psicoterapia non è sufficiente, non lo è mai. Si poteva andare oltre. Quindi procediamo.

SCLERANTHUS – il fiore dell’equilibrio.

Non mi dilungherò sulla pratica della floriterapia, ma mi va di scrivere come la presento in genere quando mi vengono fatte domande a riguardo. Ogni corpo vibra, questo è un dato di fatto, scientifico, e se vogliamo, ne parlano i libri di scienze con nozioni di fisica già alla scuola primaria. Alla base di qualsiasi corpo c’è una struttura molecolare, una maglia più o meno compatta di particelle, simil palline. I corpi (*di tutti i tipi*) interagiscono. L’interazione può produrre cambiamento, trasformazione, di questo s’è parlato (esempio: il corpo-calore scioglie il corpo-ghiaccio ed entrambi si trasformano nel corpo-acqua: alla vecchia scuola elementare, è una modalità di spiegazione a lezione; restiamo nel semplice anche con i fiori di Bach, così lui avrebbe voluto, un ‘metodo semplice’, casalingo, con cui le mamme avrebbero potuto aiutare i loro bambini). Non lo studio fine a se stesso degli strumenti di conoscenza, ma il loro inserimento in una prospettiva etica e quindi funzionale: le particelle interagiscono come i corpi delle persone di cui sono composti. Al di là delle tecniche di estrazione legate ai Fiori di Bach, discutibili o meno, il loro principio d’azione è lineare: un corpo malato non vibra come un corpo sano, *suona* ad una frequenza diversa. Un fiore ha una vibrazione “pulita”, e se suona in sintonia alla stessa tematica della malattia, una volta assunto, la può aiutare a riequilibrare, nel ripristino dello stato di salute (es. se alla base di una tosse sta la tematica senso di inferiorità, potrei consigliare a quella persona Larch). È molto più carino ed esauriente se detto attraverso le parole di Dietmar Krämer: “Attraverso le loro vibrazioni i fiori di Bach ristabiliscono il contatto con il Sé e aiutano a sviluppare di nuovo la virtù corrispondente. «Questi stati d’animo negativi **non vengono ‘combattuti’** come sintomi organici, perché in tal modo si manterrebbero comunque a livello energetico, vengono piuttosto – per così dire – inondati da armoniche vibrazioni energetiche superiori [...]»³⁵

I fiori riassumono tutto quello che si è sostenuto fino ad ora, la non necessità di far la guerra per ottenere l’ordine. La guerra c’è già, è basilare. Altrimenti non ricercheremo l’equilibrio. Importante è non apportare altra confusione e perpetrarla.

In un primo momento ho pensato sarebbe stato utile come fiore, Scleranthus. Parla dell’equilibrio fra parti, è il fiore che sa pensare per opposti. Il Faust di Goethe lo descrive benissimo mentre dice “*Due anime, ahimè, alloggiano nel mio petto.*” Parla cioè del nostro connaturato bisogno di avvicinamento al Centro, di poli che faticano a congiungersi, e non a caso è il fiore che più si lega ai disturbi borderline e di bipolarismo, se considerato a livello patologico. Definito *il Fiore dell’Equilibrio* o *della bilancia in continuo movimento*, oscilla continuamente fra due possibilità,

³⁵ DIETMAR KRÄMER, *Nuove terapie con i fiori di Bach vol.1°*, Ed. Mediterranee, Roma 1995, pag.15

delle quali razionalmente riconosce i pro e i contro ma fra le quali non si riesce a decidere. Sono un soggetto di questo tipo, anche solo nella scelta fra due prodotti dello stesso colore, riesco ad entrare in crisi e ad essere comunque dubbiosa anche dopo aver acquistato (inoltre sono una donna, alla peggio compro entrambi...). *Sto a poco a poco imparando a scegliere quello che di pancia mi coinvolge per primo*, lasciando perdere le considerazioni successive che provengono dalla mia testa. Particolarmente difficile, ammetto. È al contempo il fiore della *mente cavalletta*, ad una minima influenza esterna si cambia opinione, ci si sente iperstimolati, e si perde di credibilità agli occhi degli altri, risultando inaffidabili. I tempi si dilatano, perché chi è un po' come me, sa che non chiederà consiglio a nessuno per decidere. Le energie di disperdono, arrivano molti gesti nervosi e disconnessi, agitati, nonché una sintomatologia migrante (tipica del Movimento Legno, non a caso la loggia del fegato e della vescicola biliare, del muscolo, del movimento e dell'azione, e della presa di decisione), come lo sono i discorsi e i pensieri, per cui si divaga, si è deconcentrati, si salta di palo in frasca. L'ambiente risulta caotico e pressante, e probabilmente riviviamo quello che abbiamo vissuto durante le prime ore di vita. Parrà buffo, ma in realtà prova/o una grande sofferenza: in lui/me regna la confusione, e Orozco centra quando usa la combinazione "*paralisi in agitazione*" (propriamente quanto sta accadendo con la stesura di questa tesi), poiché alla base sta il terrore dell'errore (non a caso si associa a *Cherry Plum*, perché è vero, pare davvero di impazzire, la mente e la testa sono piene e pesanti, in confusione, i dubbi si moltiplicano in modo binario, all'infinito). Edward Bach affermava la lezione da apprendere per Scleranthus, fosse quella della Fermezza, necessaria per ascoltare la volontà e passare all'azione. Automaticamente per mettere ordine, non impazzire dalla paura e non essere rimproverato, Scleranthus adotterà delle misure di controllo, regole ossessive. Il Fuoco non sorveglia più il Metallo, quando il Legno non trova sicurezza nella Terra. Mettere *a fuoco*, far ordine e trovare un proprio ritmo interiore, sono i termini che caratterizzano lo stato disarmonico di Scleranthus. Lo stato armonico, invece, è un richiamo alla *leggerezza* con cui si sanno *prendere decisioni nel momento più opportuno*, questo perché si punta fisso all'obiettivo, dove le possibilità molteplici che incontriamo lungo il percorso diventano un arricchimento del progetto stesso. Non perdiamo più l'equilibrio, poiché ci fidiamo ed affidiamo, trasmettendo tranquillità.

IO SONO L'ALTRO, e (è) il ruolo di Plutone.

Ero in auto l'altro giorno, alla radio davano questa bellissima canzone di Niccolò Fabi *Io Sono L'Altro*, tratta dall'album *Tradizione e Tradimento*, uscito l'11 ottobre per Universal Music Italia. L'ho ascoltata. Ho subito pensato suonasse qualcosa di familiare. È anche bella da leggere, così:

*Io sono l'altro
sono quello che ti spaventa
sono quello che ti dorme nella stanza accanto
Io sono l'altro puoi trovarmi nello specchio
la tua immagine riflessa
il contrario di te stesso*

*Io sono l'altro
sono l'ombra del tuo corpo
sono l'ombra del tuo mondo
quello che fa il lavoro sporco
al tuo posto*

*Sono quello che ti anticipa al parcheggio
e ti ritarda la partenza
il marito della donna di cui ti sei innamorato
sono quello che hanno assunto
quando ti hanno licenziato
quello che dorme sui cartoni alla stazione
sono il nero sul barcone
sono quello che ti sembra più sereno
perché è nato fortuna
o solo perché che ha vent'anni di meno*

*Quelli che vedi sono solo i miei vestiti
adesso facci un giro e poi mi dici
e poi...*

*Io sono il velo che copre il viso delle donne
ogni scelta, opposizione, che non si comprende
Io sono l'altro quello che il tuo stesso mare
lo vede dalla riva opposta
Io sono tuo fratello, quello bello*

*Sono il chirurgo che ti opera domani
quello che guida mentre dormi
quello che urla come un pazzo
e ti sta seduto accanto
il donatore che aspettavi per il tuo trapianto
sono il padre del bambino handicappato
che sta in classe con tuo figlio
il direttore della banca dove hai domandato un
fido
quello che è stato condannato, il Presidente del
consiglio*

*Quelli che vedi sono solo i miei vestiti
adesso vacci a fare facci un giro e poi mi dici
e poi mi dici
mi dici...*

Un passo indietro.

Come abbiamo precedentemente notato grazie alla descrizione del nostro fiore, pare abbiamo sempre più interesse e parole per le descrizioni di stati disarmonici e disagiati. Occupano più spazio. Trattare di *chi è Scleranthus* pare più banale, perché non c'è poi molto sui cui lavorare. Oggettivamente non è sbagliato, sono i lati da accordare quelli da considerare. Ma mi chiedo spesso ultimamente perché non potremmo partire a descrivere il chi siamo *realmente* con ciò che vogliamo per essere noi stessi, ci aiuterebbe a capovolgere la visuale da cui ci osserviamo, attenuando l'analisi a favore di una visione e di un approccio più globali e d'insieme. L'armonia non sta nella somma delle parti, ma in qualcosa di più che più in là potremo chiamare *human matrix*. Per un attimo focalizziamoci sulla definizione di E. Bach: Scleranthus è "Lo Stratega". Proviamo a pensare a quale aspetto geniale è preposto: sa vedere più in là (lo *Hun* del fegato che la notte vola sopra il corpo), guarda dall'alto non per superiorità, ma per risolvere il problema, accoglie ed integra i pareri e le esperienze, ma sa bene dove deve andare, perché spinto, perché sente dove può arrivare. Questo ci fa crescere al nostro massimo. Riusciamo ad integrare la nostra paura. Così camminiamo a passo sicuro. Non comandiamo. Siamo mezzo *nel mezzo*, nel gioco delle *nostre* parti. *L'astrologia*

psicologica o evolutiva di Lidia Fassio nello specifico, si fonda sulla visione junghiana per cui è fondamentale rendere cosciente l'inconscio, altrimenti questo si approprierebbe dei nostri comportamenti e diventerebbe solo una prigione necessitata attraverso la quale un ente esterno a noi avrebbe già deciso il ruolo da farci giocare nella vita. Per fortuna non è così! Tento di spiegare con parole mie in cosa consista questo filone molto attuale dell'astrologia. Ogni essere vivente può essere scomposto e nel contempo si compone di alcune parti fondamentali e comuni a tutti: è come ci fossero dei moduli con un titolo, ancora da scrivere, da delineare, nutrire ed accrescere attraverso le esperienze da fare: ad esempio, il pacchetto intelligenza logico-razionale e curiosità nella materia dell'astrologia si chiamerà Mercurio, quello del piacere Venere, dell'assertività Marte, e così via. Il come mi vivrò quei moduli dipenderà solamente da me, veicolata certo dalle circostanze esterne, le quali non arrivano mai per pura casualità; di fatto una persona è un piccolo nucleo in potenza, un gomitolino con possibilità di sviluppo che la caratterizzeranno come unica rispetto a tutte le altre, e proprio questo nucleo ha in sé il magnetismo della terra, che attrae le esperienze buone per lei. Davanti alle quali potrà accettare o meno d'agire (in questo senso si intende sia il fare che il non fare, il che è sempre prendere una posizione).

Lidia Fassio, che conosco indirettamente grazie alle lezioni di astrologia della sua allieva Stefania Marchesini, che ringrazio 'per avermela passata' e per un po' insegnata, usa dei termini più tecnici ed eleganti per spiegare la profondità dello scenario planetare che ci attraversa. Una volta venuti al mondo viene scattata una fotografia gratuita e non richiesta del nostro Tema Natale chiamato anche Carta del Cielo: è la collocazione dei pianeti in quei precisi giorno, momento e punto del pianeta Terra. Siamo noi, con tutte le nostre potenzialità e nodi da sciogliere. Dovremo certo raccogliere gli strumenti più adatti al nostro modo di essere, e quindi come dicevo prima, scrivere un po' alla volta, modificandoli, quei moduli. La Fassio parla allora di struttura della personalità caratterizzata da funzioni psicologiche (seguendo Jung, i suoi archetipi universali), che convivono ed interagiscono all'interno del nostro *progetto di vita*, il disegno del nostro tema natale. Li chiamiamo Pianeti. In sostanza veniamo al mondo per uno scopo, c'è senso e motivo d'esistere, il nostro compito è capire quale sia e portarlo al massimo della sua realizzazione. Pari pari a ciò che scriveva E. Bach, per l'evoluzione degli stati dei fiori, partono da un polo ed arrivano all'altro. Ora, senza far un excursus qui non necessario dei pianeti, ho scelto di focalizzarmi sul più lontano, ovvero su una delle funzioni più complesse da integrare, perché abbisogna delle precedenti per poter essere accettata e soprattutto sostenuta. Il pacchetto del viaggio comprende la presa di coscienza di funzioni più evidenti e concrete (come le funzioni cognitive, affettiva ed asservita), per arrivare a quelle che interessano le più sotterranee (inconscio personale e risveglio, inconscio collettivo e spiritualità, pulsioni/potere e istinto creativo): abbiamo anzitutto bisogno di formare il nostro Io, il nostro lato

più cosciente almeno fino all'adolescenza (composto di una parte recettiva – Luna e di una attiva – Sole) per fare queste esperienze di interazione col mondo; sostiamo e transitiamo grazie ad altre funzioni ponte che ci introducono al mondo dell'inconscio e del transpersonale, ove comprendere i nostri limiti e confini per ampliarli o difenderli; infine proseguiamo verso l'inconosciuto, oltre, dentro, in fondo, per attingere a risorse interiori mai usate e forse mai conosciute.

Insomma, dobbiamo spaccare schemi mentali, comportamentali e quant'altro, e così facendo portare l'Io ad uno 'scontro' (dialogo, in una fase successiva) con il Sé (l'Anima? A me piace pensarlo come l'insieme il più articolato possibile ed in movimento di tutte le nostre funzioni nello stato più sviluppato, e pure come un indicatore del punto di crescita cui siamo, l'insieme di segni e segnali che pare ci si scagliano contro ed invece vogliono parlarci in una lingua che potrebbe piacerci imparare), al fine di allinearvisi per compiere il proprio progetto di vita, diminuendo il ruolo della sofferenza che deriva dalle resistenze all'apportar cambiamenti.

Si chiama *Plutone*. Plutone mi interessava nel nostro percorso perché parecchio evidente nei temi natali delle persone trattate, e nel mio. Per "parecchio evidente" si intende la ripetizione della presenza di un simbolo (in gergo, il collegamento degli aspetti), o il ritrovarsi in alcune case con richiami ed accoppiamenti che lo accentuano, e simili. In velocità, più tecnicamente e nemmeno in modo esauriente, con Violetta casa 6[^] con Plutone in Bilancia, nodo e Urano in Scorpione, inoltre l'aspetto fra Plutone ed Urano in casa 7[^] accresce la dimensione del nostro tema, quella del lato Ombra ; con Anaïs troviamo una Luna in Scorpione in casa 8[^], dove lo Scorpione trova fra i pianeti dominanti Plutone che è pure il signore della casa stessa, il quale fa inoltre parecchi aspetti, senza contare quello con Lilith, la Luna Nera, il femminile ribelle; per Thomas Plutone in casa 8[^] fa altrettanti aspetti con tutti i pianeti transpersonali, come Saturno e ritroviamo l'aspetto con Lilith, Urano e nodo lunare in Scorpione; circa me: Lilith in Scorpione, casa 8[^], Plutone in Scorpione opposto al MC (medio cielo, punto collegato al focus in/dipendenza), Scorpione in casa 4[^] opposto alla 10[^] (case dei valori paterni/ famigliari e materni), dove il pianeta fa aspetto con la Luna congiunta al Sole in MC, quindi con Mercurio e Venere e nodo lunare. Penso di averne abbastanza. Non spiegherò tutti i significati dei vari simboli, né ho elencato tutti i vari rimbalzi e rimandi, qui volevo dare un'idea di come il clima plutoniano risuoni. Ci tengo a precisare prima di andare avanti, che l'astrologia non – esattamente come i metodi terapeutici – è una sorta di predizione di ciò che accadrà in futuro, bensì la descrizione di una situazione oggettiva del punto di partenza in cui ci troviamo, per cui i pianeti non influenzano chi siamo e diventeremo, ma danno luce a quello che già esiste perché in noi. E se lo vorremo tirar fuori o meno, non dipenderà certo da Plutone o chi per lui. Circa il perché invece, sia tanto importante prenderlo in considerazione, eccolo.

Qui mi serviva arrivare all'archetipo del *lato Ombra* junghiano, tale da riportarci all'Unità, alla Totalità di cui ho scritto all'inizio. Ancora, il perché di Scleranthus e *Io Sono L'Altro*.

La torta della carta del Cielo è suddivisa in vari spicchi chiamati *case*, rappresentano i settori di esperienza in cui si snoda una vita. La casa 7[^] in particolare è detta casa della coppia o delle relazioni importanti, è anche la casa del discendente DS, opposto all'ascendente AS (il carattere, quello che tutti conoscono e vedono chiaramente nel quotidiano), ovvero delle parti di noi che non ci piacciono e che per questo sono confinate e rimosse nell'inconscio. Entriamo in contatto con loro solamente nella *relazione con l'altro*: attrarrò persone che con il loro modo di essere, mi metteranno di fronte a ciò che di me voglio eliminare, alla peggio nascondere. Ecco il famoso lato Ombra, spiegato grossolanamente, per intenderci. E se una cosa di me non mi piace, dirò che non mi appartiene, apparterrà bensì a chi mi sta di fronte e a chi me l'ha mostrata (proiezione, ovvero portare fuori da/di me). Tutti siamo coinvolti, nessuno escluso. Ecco perché io sono l'altro da me, e quindi me stesso. Perché il grosso lavoro che ci richiede Plutone, è proprio quello di riconoscere quella mia parte giudicata negativa, brutta, sporca, rifiutata e di *integrarla*, ovvero accoglierla dandole valore e dignità. Mi rendo conto il discorso sia veloce e paia privo di senso. E soprattutto sia molto difficile da praticare, ma rappresenta l'unica via per ritornare a *casa*, all'Unità.

Si dice Plutone rappresenti il *Regno degli Inferi*, il *dio Ade*, *l'assenza di luce* e per tradizione sappiamo gli eroi dovessero attraversarlo con opportune guide, per riacquisire la propria *integrità e dignità*. Perché sì, anzitutto esso è ciò che è invisibile, non tangibile, la pulsione e l'istinto animale, la violenza brutta. E dobbiamo essere disposti a guardare in viso queste nostre parti, connaturate: siamo esseri limitati, quando ci spogliamo e ci rendiamo vulnerabili.

Siamo il *doppio* (l'altro), l'opposto di quello che vogliamo far vedere mettendo spesso maschere che possiamo buttare: in noi c'è la possibilità di fare del *male*; e senza ripiegarci in noi per questo, Plutone ci ricorda che siamo ugualmente portatori di principio di morte come di vita:

trasformazione è una buona parola, il brutale va fatto morire per modificarsi, cambiare forma ed essere volto a nostro favore. Creare e morire sono il succedersi naturale che perpetua la specie, la genetica, che sottende all'immortalità.

Il tema del *potere come possibilità e potenza* è molto forte nell'archetipo. In base alle nostre esperienze e proiezioni non agite, possiamo interpretare il potere come *manipolazione ed abuso*, e se siamo stati bimbi che lo hanno vissuto in questo modo, non lo useremo, oppure al contrario riproporremo lo schema sugli altri (in entrambi i casi si parte da situazioni di base in cui siamo frustrati, arrabbiati, impauriti). Se la chiave di lettura verte sul potere *personale*, invece, ci sentiamo integri ed umili: riconosciamo le nostre capacità e le mettiamo a disposizione della sofferenza altrui, diventando d'esempio per altri individui. Il potere è un impulso a non arrendersi, è ciò che mi

spinge a proseguire poiché con Plutone acquisisce senso la sofferenza, ossia lo sforzo nel superare una prova. La sensazione di mancanza di potere è sempre legata alla mancanza della coscienza di potenziale, per cui sarà attraverso la nostra consapevolezza che riusciremo a trasformare la volontà in azioni chiare. Qui viene in aiuto Scleranthus. L'Io Posso passa all'Io Voglio.

Di fatti, essendo Plutone legato a Marte (pianeta dell'assertività e della rabbia), mezzo del suo agire, ci farà conoscere la rabbia dovuta alla frustrazione del non potere, che se lasciata sedimentare arriva agli estremi tramutandosi in risentimento, rancore, senso di vendetta e quindi odio.

Tutto ciò genera in noi una serie di scorie emotive e fisiche che galleggiano e navigano in acque tossiche e pericolose (Plutone è la cellula impazzita del cancro, o la depressione nell'assenza di motivazione). Le parti del corpo che vi si collegano più fra tutte, grazie al segno dello Scorpione di cui Plutone è signore e reggente, sono *il retto, l'ano e i testicoli*. Qui non può non essere chiaro il messaggio di espulsione, bisogno di ricambio, pulizia e nel contempo generazione e rigenerazione, quindi dar luce a nuova vita, dalla tenebra. Plutone alle volte ci schiaccia, ci fa cadere in situazioni di tale impotenza, per rifarci rimettere in contatto con la nostra parte fiduciosa e di senso del valore personale.

Quando Plutone si manifesta nei transiti (intersezione fra il tema natale e l'attuale posizione dei pianeti) in associazione ai Luminari (Sole e Luna), sperimentiamo *la perdita*, potrebbe essere un lutto, o la fine di uno schema, di una situazione non più funzionale al nostro percorso, e quindi si profila l'aspetto plutoniano del lasciar andare (intestino retto e ano) ciò che non ci serve né appartiene più. E nel contempo del mostrarci che in noi abbiamo già tutto, che non era l'altro a possedere ciò che ci mancava. Quando ho perso casa ed ho dovuto trasferirmi in un altro paese per dover lavorare e mantenermi da sola, affittare un appartamento, far fronte alle spese economiche con uno stipendio misero e via dicendo, mi è parso il mondo mi fosse crollato addosso; in vero dopo un paio di anni sono riuscita a comprendere che a mancarmi erano le comodità, una bella casa, la sicurezza del vivere con qualcuno che provvedeva al lato materiale ed oneroso della vita, l'asciugatrice, il giardino per il mio cane e i miei gatti. Gli attaccamenti, questo andava lasciato, anche se ancora mentre scrivo fatico a non pensare a quella casa apparentemente perfetta e a quell'uomo che pareva una fonte inesauribile di certezze e garanzie. Ma erano una delle tante maschere e veli. Sotto a questo stava lo schema della dipendenza, della credenza da sola non sarei riuscita, della scarsa fiducia in me e nel mio potenziale, della paura della solitudine e dell'abbandono, nonché di un nuovo rifiuto in futuro. Ora sto scrivendo, perciò deve essere andato tutto bene. Quanto potere ho concesso all'altro e non ho riconosciuto a me? E quanto tempo ho impiegato nel risentimento e nella collera, e nell'orgoglio del mio Io? Ci penso ancora. *Onorare me stessa*, il mio potenziale che si esprime veramente nello scegliere quello che per me è vitale da ciò

che non lo è, lasciando andare il resto. E qui si manifesta l'umiltà, il vedere le mie capacità (alle volte...). Non più solamente il loro limite. Anche quando studiamo, ad esempio: sappiamo discernere? Sottolineare le parti di un testo che ci servono veramente, o la pagina diventa una prova di colore per l'evidenziatore? Di questo sto parlando, e i fiori di Bach ce lo mostrano chiaramente. Sulle piccole cose ci viene richiesto di lavorare, non di risolvere i conflitti e i complessi freudiani o junghiani senza prenderle in considerazione come importanti.

Quando nasciamo sperimentiamo l'archetipo plutonico immediatamente, sia nel *distacco* dal corpo materno, sia dalla totalità originaria come anima che si incarna. Ancora, esso è *il tradimento*: quando incontriamo qualcuno sul nostro cammino che ci tradisce, qualcuno che definiamo nemico, ecco che si presenta per noi un maestro, un buono specchio per svelarci come in vero ci siamo allontanati da noi stessi ed abbiamo tradito chi siamo. Perché non siamo sempre *vittime*, né tanto meno nel giusto. Plutone ci porta a rivolgere il dito verso noi stessi, o meglio verso il nostro interno e a guardarci. Possiamo decidere di non farlo, diventare grandi *manipolatori* e generatori di illusioni proprio come l'Arcano Maggiore XV *Le Diable* con i suoi legacci che imprigionano, *sedurre*, ed usare il carisma per ottenere e possedere, o essere invasi da una rabbia cieca e brutale, fino ad *odiare*. Oppure potrebbe scattare, fare *clic*, un'operazione di *conversione*

“Ecco, allora, che il problema con cui si è dibattuti a lungo diventa una potenzialità di realizzazione personale e in seguito, uno strumento per aiutare gli altri”³⁶ perché “Eroe è colui che capisce se stesso, si individua e diventa un modello che ispirerà altri viaggi di individuazione”³⁷, perciò i nostri progetti di vita vanno resi consci.

E allora troveremo l'alunno bocciato che diventa insegnante, la ragazzina depressa che si fa psicoterapeuta, il malato grave che diventa naturopata, ma anche l'impiegato che si licenzia e va a vivere tra i monti, la barista che chiude l'attività e se ne va a fare un viaggio in località orientaleggianti. Tutti esempi “tratti da vita vera”.

Fra questi anche il mio, la commessa di reparto che dà le dimissioni senza avere un'altra offerta lavorativa. Perché non è *il suo ritmo*.

Ora siamo più pronti per andare verso il Centro.

Ma prima di questo, era morto mio padre.

“I plutoniani devono passare attraverso il *perdono*, che permette di non trattenere all'interno ciò che è dannoso.”³⁸

³⁶ LIDIA FASSIO, *I nostri simboli interiori*, Ed. Spazio Interiore, Roma 2005, pagg. 71-72

³⁷ Ivi, pag. 70

³⁸ Ivi, pag. 152



神



Parte Terza

CAPITOLO TERZO

VERSO IL CENTRO

Dovrei parlare del perdono. Dopotutto il titolo cita così.

Mi fermo e rifletto in queste giornate, e so dovrei teorizzare, scrivere qualche pagina dove spiegare cosa sia, dove avvenga, magari come. Ma sposo la concezione per cui tutto parte dal senso interno, e quelle pagine arriveranno dovutamente. *Non mi andava però di rimanere sul teorico e magari sul teoretico, perché al perdono questo non si addice.* Per quanto mi riguarda il perdono è il nome che diamo **alla conclusione di, che necessita tempo**. Anche molto, all'occorrenza. Mi piace quello che scrive Lise Bourbeau quando dice che si può perdonare un'esperienza, o al top, se stessi, e che questo è ciò che di più difficile si ha da fare. Ho volutamente deciso di dare spazio alle Persone e al loro pezzetto di vita. Perché all'epoca dei loro trattamenti, non sapevo cosa sarebbe accaduto *poi*. Ossia che la congiunzione Plutone-Sole mi avrebbe fatto sperimentare il lutto, qualche anno dopo. La separazione, qualche tempo prima. Un suicidio, tempo addietro. Il lutto di Tre uomini per l'esattezza. Aver dedicato così tanto tempo a questo pianeta (Plutone), chiave di s/volta, sunto e alla concretizzazione dei percorsi di vita, a più piani, a più livelli, ciascuno col proprio tempo e senza fretta, è stato importante.

Che senso ha scrivere una tesi *che tocchi del perdono*, se non riesco a sentire almeno qualche volta il piacere di leggere testi vitali, o in preda ad ansie che bloccano il respiro? O trascrivere e riassumere stralci di libri? Serve anche questo, lo ammetto. Ma il perdono a mio parere è **una catarsi**, è un lavoro continuo. È una **pratica**. Perché dovrei perdonare qualcuno? Va punito, desidero vendetta e tornaconto, le chiamo giustizia nella mia logica. La parola stessa non trova senso, mi pare fantascienza, parte di un mondo che non è quello in cui vivo, dove il perdono è per i deboli e soprattutto per chi non si arrabbia abbastanza! Questo quello di cui sono stata convinta per gran parte del tempo trascorso qui. Poi per il resto mi era oscuro sentire parlare del perdono di sé. Cosa dovrei perdonarmi? Perdonare se stesso, o me stessa, mi suonava male anche in lingua italiana. Io non avevo fatto proprio un bel niente!

Poi è morto mio padre, il mio papà, “il Papi”, come lo chiamavamo *noi* a casa. Siamo a venerdì 26 ottobre 2018. Lo scorso anno lavoravo ancora come commessa di reparto erboristico in un negozio biologico, un bel lavoro. Sì, un bel lavoro. Anche fare il medico è un bel lavoro, ma io non ho studiato medicina, quando ho fatto la mia scelta. Ogni fatto ha un contesto, ed ogni contesto è creato dalla persona che sei, e non solo in quel momento, ma che sei in quanto Sé. Chi posso diventare grazie ai fatti, alle azioni che pongo, in quanto me. Ogni qualvolta si presenta una congiunzione Plutone-Sole (provare, controllate se dico bugia!), come accennavo, accade qualcosa, un punto di rottura per la parte logico-razionale-matematica-maschile o come la si voglia denominare (qui il numero delle parole inizia a contare meno, e il ritmo sta cambiando, quasi impercettibilmente), in pratica si rompe uno schema molto vecchio che richiede cambiamento e trasmutazione, buttando gentilmente e con gratitudine i pezzi che hanno finito la loro corsa, l’ingranaggio da aggiornare, e nel mio caso era quello della visione che ho del maschile e degli uomini, con tematiche annesse e connesse. Non voglio dire che ogni volta che si presenta la congiunzione vi debba essere un lutto, per carità, ma una morte, questo sì, *un piccolo morire*, come già ci ha suggerito il bellissimo fiore di Scleranthus. Ora che scrivo di me, mi sento più tranquilla. L’ansia di attenua di molto e sto scrivendo *nel mio* ritmo, nel mio centro. Violetta, nel suo rapporto con gli uomini e col padre, Anaïs e Thomas a partire dalle loro madri, e io siamo stati chiamati ad affrontare questo, che non possiamo non vedere chiaro e personificato nelle relazioni più importanti, quelle di coppia: anche genitoriale. Tutto parte dalla famiglia. Ricordo che quattro anni fa il mio insegnante di Tarologia Eric Ciman, in una lettura mi disse, mettendo l’indice sul tarot de *La Maison Dieu* (tradotto con *la casa di dio* o meglio *del padre*), “Il problema è qui. Non è fisico”.

Ho assistito mio padre per circa un mese dopo l’entrata all’ospedale. Ho chiesto di modificare i miei turni e facevo chilometri per raggiungerlo, per vedere *il papi*. E lavoravo, e più lavoravo più mi rendevo conto di quanto le dinamiche lavorative fossero le medesime della mia precedente relazione e del rapporto con la mia famiglia di origine: dipendenza, rifiuto, doppio-legame, odio, senso di sporco, incapacità di mollare la presa, dovere, produttività e fatica. Ringrazio le mie ex titolari, degli ossi duri, colleriche. Persone che hanno sofferto enormemente con lutti atroci nelle loro modalità, e mi sono vista: chi volevo essere? Quale *coerenza* c’era fra ciò che dicevo alle persone di fare e cosa facevo per me stessa? In quella formina di apparente bellezza ed armonia cosmetica non riuscivo più a stare, in quel camice bianco *pungevo*. Vivevo ogni giorno quello che avevo vissuto a casa dei miei genitori, i rapporti erano pessimi ed interrotti da troppo e sicuramente mi mancavano, ma quella modalità di relazione conoscevo, e così l’ho riproposta. Non facciamo molto, quando lasciamo accadere questo, in fondo, ripetiamo in modo poco creativo, meccanico, dormiente.

Mio padre è peggiorato, è passato dalla gastroenterologia alla rianimazione. Con i turni di lavoro modificati, ho avuto la possibilità di sperimentare quello che negli ultimi due anni ricordavo solo si chiamasse tempo per sé. Ho ripreso a vedere mia madre, e soprattutto, mio fratello. Pareva la vita fosse diventata *più fluida* e per assurdo, proprio per questo, più lineare. Nel frattempo il suo fegato non esisteva praticamente più, e i reni si sono bloccati, le acque lo hanno invaso e i polmoni non hanno più preso aria, gli scambi erano stati interrotti, i tubi non erano più di collegamento ma di tensione e nel contempo di supporto ed accompagnamento allo spegnimento delle funzioni vitali. È stato molto strano il modo in cui ho vissuto tutto ciò, nella solitudine. Non nell'isolamento ma nel silenzio del mio appartamento quando tornavo a casa la sera, dopo quasi un'ora di strada fatta con la mia vecchissima Punto bianca ('*lapuntina*'), un amore di auto, compagna di un pezzo di vita intensissimo, che poco dopo il viaggio di mio papà, si è fermata alla demolizione. Ho notato che il tema comunicazione si era riaperto: ho cambiato l'auto ad esempio, ho ripreso il contatto con i famigliari e le relazioni sono migliorate, si sono aperti canali mai creduti in questo senso. Inizialmente tutto era teso, dopo quasi un anno i toni si sono quietati e il dialogo è presente. Mia madre e mio fratello ora accolgono il mio cagnolino nel giardino di casa, dove ho iniziato a stendere questa tesi, e Duccio è diventato una compagnia per loro e viene considerato con amore alla pari di un nipotino che soggiorna dai nonni e dallo zio.

Quando mio padre è entrato in reparto, mi era stato chiaro non sarebbe uscito. Una volta arrivato ai piani della rianimazione per le sue difficoltà respiratorie, mi ha guardata e detto, lucido per l'ultima volta: "*Finalmente* qua sto bene. *C'è silenzio*". Non abbiamo parlato molto, in realtà. I particolari li lascio a me e a lui, un tentativo di riavvicinamento prima dell'ospedale, e il misto di curiosità e imbarazzo con cui mi guardava quando andavo a trovarlo e ad assisterlo. Il silenzio era diventato fondamentale, dopo anni di liti, grida d'odio, malattie e bestemmie. Mentre era ad occhi chiusi, gli guardavo il piede, e più lo guardavo più mi rendevo conto di non capirne nulla. Era gonfio, sì, i reni non filtravano più, ma il tema renale era sempre stato importante per lui. E non potevano dunque non esserlo quelli della rabbia e del fegato, figli del rene. Il fegato è stato un rimando, molto evidente e presente. Mi sentii solo di fargli un metamorfico, specie alle mani, il giorno prima di non vederlo più intubato. La riflessologia mi impegnava troppo la mente, e a quel punto non aveva senso praticarla. Il fare e l'agire sono sempre stati una difficoltà per me. Ora potevo iniziare a vedere *il mio* maschile, non temerlo, perché mi ero fatta carico del maschile altrui: a tratti lo vedevo come un orco, un aguzzino che rinchiudeva le donne, ora come una larva incapace di prendere posizione. Ma chi ho scelto accanto a me, come genitore o compagno, è semplicemente stato chi è e chi ha voluto essere. Non ho mai pianto all'ospedale, eppure è una modalità che conosco fin troppo bene. L'ho fatto per anni. Là però, non serviva, non era un trattenimento, era un vedere chiaro che

non sarebbe stato il momento per. Ho anche pensato che la mia psicoterapia e poi la ConSé mi avevano fornita di buonissimi strumenti per poter *osservare* tutto questo. Sostegno di me stessa senza perdere Umanità (Acqua e Legno). Questo è stato necessario per poter supportare gli altri *senza cadere nell'emotività*. Non è costato, non è stato faticoso, bensì *naturale*.

Dopo tutto quello che era successo in questi anni, ho sempre creduto fosse accaduta una cosa simile ai miei genitori, li avrei lasciati soli. Ma sul fatto, non l'ho nemmeno pensato. Guardavo il mio papà, *mentre* moriva, potevo solo rispettare la sua decisione. Non comprendevo il suo piede, è vero, quindi osservavo. Se n'è andato fra le acque, annegato nelle emozioni. Che tanto gli facevano paura. Ma aveva deciso per la sua vita, ed io come gli altri non avevamo il compito di incitare una lotta che in lui era già in corso, quando gli si chiedeva di 'tenere duro', 'di combattere', perché di questo non aveva bisogno. Non più. Non mi importava di quello che era successo, poiché *era*, e più. È stato importante per me sentire che non lo stavo facendo per ottenere in cambio amore. Il senso umano perde il suo significato quando inserito nel senso del Tutto. Mio padre si è portato via un bel po' di *cose*, di **schemi rotti** che non mi servivano più.

Al suo funerale li ho seppelliti con lui, era tempo di cambiamento. Per cui, Grazie.

Al funerale si presentò anche il mio precedente compagno, il cui padre si era suicidato qualche anno prima. Qualche giorno dopo, invece, ho conosciuto il mio attuale compagno. Circa due mesi fa ho dato le dimissioni, prima guardando il mio cane e il mio gatto nei loro occhi compassionevoli e chiedendomi cosa volessi davvero per me, per loro. Ora sono Qui. A chiudere Cerchi aperti. Come questo scritto.

Avevo perdonato mio padre?

Non lo so. Ma sto molto meglio. Non mi pongo il limite. Qualcosa è iniziato, forse già anni fa. Dal mio provare odio.

Il perdono è la parte finale di un processo. Sostengo non si possa nemmeno dirne. E soprattutto, il perdono è nel corpo. Possiamo toccarlo e misurarlo, per nutrire la mente. O tenerlo, abbracciando o sentendolo in una mano.

Qualche mese fa ho aperto un astuccetto che stava dentro la mia borsa ed ho trovato **tre caramelle** alla frutta, mio papà me ne aveva offerte quattro quando sono andata da lui in gastroenterologia a trovarlo. Erano di quelle dure, arancia e limone, con il disegno dello spicchio sull'incarto. Mi hanno **ricordato molta Luce**.

SHEN

Ho iniziato a tollerare la forma di un cuore qualche anno fa. Non amavo nulla l'avesse disegnato, né sono mai stata in grado di riprodurlo per bene, mi creava un certo disagio. Per cui, tutto quello che era legato al cuore come sentimento, mi urtava. I ciondoli ad esempio mi sono sempre parsi pacchiani, ricordo di non sopportare ad esempio quello che portava al collo la nostra insegnante di psicosomatica, Gigliola Guerini, grosso, bordato e contenuto in un altro cuore di metallo, mi infastidiva proprio. Un motivo, ci sarà stato, in effetti. Forse perché la mia cassa toracica è spesso in chiusura ed io non l'ho mai notato veramente, o perché quando sentivo la parola *amore*, la associavo direttamente alle faccende di cuore, per me sempre molto spinose, o che fino ad allora il cuore per me era agli estremi, o quello di ragione e Sentimento, o quello descritto in piccolo cerchio grande cerchio atri ventricolo vene e arterie capillari pompa, dell'anatomia. Una nuova visione, a metà strada, me l'ha data la MTC, ed ho subito compreso non fosse per niente male, spogliata della dimensione del 'Dammi tre parole, sole cuore amore' (Valeria Rossi, 2001).

Il cuore portato dalla tradizione cinese è un organo fra il visibile e l'invisibile, proprio come gli altri organi e visceri, ognuno dei quali è direi in modo azzardato 'umanizzato, personificato', cioè **vivificato da un suo Shen**. Che ogni frazione del nostro corpo goda nell'essere animata in modo particolare in base alla propria sede, parla lungamente dell'importanza delle emozioni loro collegate. Se il mio cuore prova gioia e il mio fegato rabbia, significa che declino la stessa vitalità in forme diverse. Il cuore è l'espressione dell'elemento Fuoco, imprescindibile dal suo viscere, l'intestino tenue, che detiene il potere del discernimento fra ciò che è importante e non lo è (non ricorda uno dei compiti di Scleranthus?). Dal basso il fuoco sale verso l'alto, è il collegamento fra il Cielo e la Terra, un ponte fra due parti, il sistema ritmico steineriano. Quindi come dicevo, da un lato è l'insieme delle funzioni, delle anime di ogni specifico organo; contemporaneamente risiede nel cuore stesso. È il movimento per eccellenza, quello della contrazione e del rilascio, del prendere e del dare (diastole e sistole, fisicamente parlando). È impulso allo spostamento, al passaggio fluido rappresentato dal sangue, dato da un ritmarsi in cui il tessuto si propaga fino alla periferia del corpo rimescolando ben bene i nutrienti e grazie al quale lo Shen si diversifica per tonare poi all'uno, al centro pulsante. Possiamo vedere il tutto come un'ulteriore *metafora del ritorno a casa*, dove le cellule hanno bisogno di ossigeno, di nutrimento per le loro trasformazioni e rigenerazioni, che con l'avvento della morte saranno restituite alla terra d'origine. Se ci pensiamo il cuore è un organo cavo sempre riempito e svuotato per via del flusso sanguigno: può essere **paragonato al vuoto che si crea nel silenzio necessario alla formulazione di una risposta**, quando ci viene chiesto qualcosa, un po' come vedere una bottiglia di vetro riempirsi. *Il "vuoto sapere"*, lo chiamava la

filosofa spagnola Maria Zambrano (1904-1911). Questo accade nella fattispecie quando non ho la risposta a portata di mano: in questi casi è consigliabile coordinare il vuoto del cuore (di una sistola) con quello del respiro (inspirazione) e lasciar entrare la risposta (un po' quello che accade negli esercizi di meditazione, lasciando che il pensiero fluisca e si manifesti ciò che ci serve, grazie all'operazione di discernimento che lo Shen è in grado di fare, alla pari di un tenue che suddivide le sostanze da assorbire da quelle da eliminare). Infine **lingua e linguaggio**, espressioni dello Shen: su questo tornerò più giù, parlando del rapporto paziente-terapeuta e del ruolo della *voce* in questo, qui mi limito solo a far riferimento al particolare ruolo della scelta di linguaggio *pacifico*, cui ho trattato all'inizio del primo capitolo. Oltre a forma e contenuti, l'accortezza per una buona riuscita della funzione della lingua in tutte le sue accezioni, sta pure nel *timbro* di voce. E negli occhi, il meridiano arriva fino a qui: gli occhi che ridono o gli occhi spenti mostrano lo stato del nostro Shen. Per concludere la vetrina della loggia Fuoco, (oltre ad aggiungere il ruolo del discernimento già citato per l'intestino tenue, aggiungo la sua importanza nel ruolo della digestione, vista la scissione che effettua, nonché la sua utilità nella formazione dei globuli rossi, per via del ferro qui assorbito), chiudo il cerchio con quella che viene definita "la busta del cuore", il pericardio, ovvero il Maestro del Cuore: esso è l'ultimo filtro tra il cuore e l'esterno, la pellicola che lo protegge da eventuali ultimi attacchi patogeni (ricordiamo che nelle malattie, l'ultimo organo ad ammalarsi è proprio il cuore). Il viscere associato al Maestro prende il nome di Triplice Riscaldatore (molto utilizzato nei trattamenti descritti), misterioso in quanto non ha propriamente una collocazione (anche se come abbiamo visto Catia Trevisani la indica a livello riflessologico per la stimolazione del punto), ma ha sicuramente sempre calore in sé, il mezzo necessario affinché si verifichino i processi metabolici nel corpo e di redistribuzione fra tutti gli organi e i meridiani.

In un sistema il cuore è rappresentato spessissimo con un **Sole**: come nella figura del tema natale il sole rappresenta il luogo cui dobbiamo arrivare nel nostro percorso di vita, il centro e la nostra vera natura da snocciolare e spogliare, così il cuore sarà **la vibrazione che tutto attrae**, ciò che permette l'interconnessione, la relazione fra me e l'altro, inteso come persona fisica e/o esperienza. Sto parlando della legge di attrazione: la mia vibrazione è ciò che consente di attirare eventi della stessa frequenza per poi permetterci di passare al livello successivo, e togliere strati alla cipolla dell'eroe. Il TR è il continuo ricambio ed affinamento di chi siamo.

Prima di parlare del cuore come energia e vibrazione, e dare il taglio delle neuroscienze, traduzione nel linguaggio dei nostri tempi, ci tenevo a chiudere con una posizione che parla in termini occidentali della medicina cinese. Un tentativo ben riuscito, a parer mio. Franco Bottalo è un docente di discipline energetiche orientali che lavora a Milano; nel leggerlo sono *entrata in conflitto*, tratta di concetti di MTC in modo lineare, con termini occidentali, e mi sono chiesta se

non stesse forzando un po' troppo (suggerisco di sì, in alcuni casi), ma al contempo è stato come assistere ad una traduzione simultanea e ben riuscita di una forma mentis quasi impossibile da rendere in parole. Di anima non si parla in MTC, crea confusione con il nostro modo di intenderla e già qui è stata spogliata della religiosità che la inglobava, nonostante ciò risulta il tutto armonico e ben chiaro, specialmente per chi vuol iniziare a masticare la materia (il che significa che gli sforzi di integrazione delle parti, non sono vani, né poco funzionali). Lo riporto perché l'ho trovato molto onesto, nel suo dire, ed è di aiuto perché abbina le immagini, gli ideogrammi cinesi, alle descrizioni: "Come spesso accade per i termini cinesi, la lettura del carattere può aiutarci, più di definizioni o altre parole, a capire il senso profondo di un concetto. L'ideogramma *Shen* è composto da due parti: quella di sinistra vuol dire «venerare», «rendere omaggio» e nella grafica antica le due linee orizzontali in alto indicavano il Cielo a cui si rende omaggio e, grazie a questo omaggio, l'infinito scendere verso di noi, verso il finito, verso il limitato, verso l'umano. Venerare e rendere omaggio vogliono dire riconoscere qualcosa di più vasto di noi verso cui ci apriamo. La parte di destra, che dà la fonetica *Shen*, indica l'elevarsi, l'innalzarsi dell'uomo e in questo contesto l'innalzarsi dell'uomo verso il Divino, verso il Cielo, verso l'infinito [...]”⁵¹. **Il divino è in ognuno di noi**, l'infinito sta nel finito, nello sforzo dell'uomo sta la volontà di unione con esso, perdendo quindi la nostra individualità, ci ricongiungiamo, lasciando andare gli attaccamenti, e le esperienze stesse. Franco Bottalo ricorda che è il medesimo concetto della mistica cristiana. Per cui il Piccolo e il Grande Shen sono una cosa sola, nell'ottica dell'evoluzione. O ancora, come per il buddhismo, si può parlare di uno Shen che plasma la materia (il Po, il Metallo... il nome del nostro panda, nel cartone animato!) per raggiungere l'illuminazione.

Energia. Di cosa siamo fatti, un po' si è già capito quando si parlava di particelle più o meno vanganti e strutturate. L'esempio più semplice è quello dell'auscultazione del battito cardiaco o dell'intestino tenue con il fonendoscopio. Il cuore batte, produce energia, misurata con l'elettrocardiogramma. Se posso quantificare l'energia, e percepirla come *ritmo*, viene spontaneo chiedersi *cosa* faccia battere quel cuore, ovvero cosa mantenga il suo *movimento*, visto non glielo impongo tramite coscienza. Le neuroscienze hanno portato scoperte valide a supportare la tradizione della medicina cinese, che anche se empirica, oggi giorno pareva più magica e poetica per via della perdita di un linguaggio meno tecnico che descriva l'esistere. Ebbene, lo scandalo sta nel fatto **che esistono più cervelli**, dislocati nel resto del corpo, e uno non ha l'esclusiva sull'altro, per la legge dei vasi comunicanti. Ci sono cellule neuronali nel cuore e successivamente si vedrà anche nell'intestino (ecco perché ha senso ascoltarlo, nel tenue in particolare, possiamo avvisare un

⁵¹ FRANCO BOTTALO, *Il cammino dell'anima in Medicina Cinese*, Ed. Xenia, Como-Pavia 2016, pag. 11

avvenuto infarto, e in MTC è il viscere del cuore). Qui cito: “[...] il cuore ha un campo energetico più ampio e potente di quelli generati da qualsiasi altro organo del corpo, compreso il cervello all’interno del cranio. Si tratta di un campo con un campo che si estende dai due metri e mezzo ai tre metri, con l’asse centrato nel cuore. La sua forma, detta toroide, ricorda quella del *torus*, un tipo di cuscino usato in antichità a forma di ciambella, una forma spesso considerata la più unica e primaria dell’universo”⁵². Il cuscino da meditazione, in pratica. Siamo seduti sopra il nostro cuore, ci sorregge. Non a caso il cuore è strettamente connesso al Rene, che rappresenta *struttura*, e costanza, il suo fuoco in parte lo vivifica e ne scalda l’acqua, ed è la nostra vitalità fisica strettamente connessa a quella spirituale, del cuore. E una disarmonia del sistema torale, impatta sul Jing renale. Permette **sincronizzazione** delle parti che include, ecco perché parliamo *di centro*: nell’allontanarsi o avvicinarsi da questa matrice, ci spostiamo dall’armonia fra parti, dalla nostra origine, dalla nostra casa, da chi siamo. Il campo sarebbe 60 volte più grande di quello misurato dall’elettroencefalogramma. Parliamo allora di campo magnetico, riuscendo forse... a darci spiegazione della legge d’attrazione (tutt’altro che esoterica, per quanto il termine esoterismo perda di conseguenza di significato)! Attraverso questo lungo giro, la riflessologia plantare verrà descritta nuovamente, non manifesta più solo il rapporto fra foglietti embrionali ed organi, dove i punti riflessi acquistano serietà per via del tessuto nervoso di cui è tappezzato l’organo pelle, ma introdurrei il concetto vibratorio qui. Energia è vibrare. Vibro quando gli occhi dello Shen si illuminano. **Toccare il corpo è toccarne il cuore, la sacralità di un copro si fa sentire nel contatto che inizia ancora prima della manipolazione**, o di un abbraccio (dove i due centri si incontrano nell’appoggio dei petti). Forse anche per questo spaventa tanto o ci si fa toccare sconsideratamente, per una perdita di sincronia del sistema stesso. Badare bene, non scrivo centro con giudizio di valore, come fosse più importante del resto. Ma come semplice posizione su cui ho focalizzato l’attenzione, una descrizione di ciò che avviene e che le neuroscienze hanno permesso di vedere tangibilmente: questa parte è stata decentrata per molti anni, è ora riprenda il suo posto, soprattutto per la funzionalità che ha nella guarigione dalla malattia. Quando parliamo anziché di malattia di **disarmonia**, stiamo parlando del venir meno della *coerenza* (da *cor-cordis*, cuore in latino), di un ritmo. Gli organi vibrano anzitutto grazie alle *emozioni* (ai quali la MTC lega in modo magistrale), poiché tutto ha origine *dal senso interno* – come diceva Kant, che manifestano in essi un movimento sensibile al tocco della mano: questo perché sono costituiti principalmente da tessuto connettivo, che rende bene la tematica della comunicazione fra gli organi. Ricordare come i protagonisti avessero grossi problemi comunicativi a livello relazionale, è la storia delle proiezioni junghiane. Se le parti non comunicano, il flusso d’energia si interrompe, la vibrazione si spezza e

⁵² ERICA FRANCESCA POLI, *Anatomia della guarigione*, Ed. Anima, Milano 2014, pag. 75

perde di continuità col resto della matrice d'origine che vibrerà sempre a ritmo costante e coerente, per darci memoria del come fare a continuare a muoverci. È un po' come ballare. Ricordo parecchi anni fa una conoscente, non l'avevo notata fin da subito; eravamo in un locale, c'era musica, e mi si chiede di guardarla, mi si dice fosse fuori tempo; io non ne capisco molto, ma la persona che era con me mi aveva spiegato non contasse, perché era bellissimo vederla muoversi al *suo* tempo. Ed aveva ragione. Era davvero bella, Francesca. Il DNA vibra ad una frequenza fra i 52 e i 78 gigahertz, la cascata leucocitaria vibra... alzi la mano chi non vibra, insomma. E tutto in base alle emozioni che proviamo, ossia le vibrazioni varieranno, perché l'e-mozione (ex-movere) è ciò che per definizione provoca movimento. Praticamente **siamo comunicazione** ancor prima di saperlo, proveniamo da essa, in quanto da quello che si legge in giro si evince che le cellule comunichino da sempre, che manco sapevamo cosa fosse 'cellula'. Qualcuno l'ha chiamato Dio, e va bene. Ma chiamiamola alla Gregg Braden per non far confusione, *human matrix*. In ogni singola parte sta **implicita** la struttura di questa matrice. Gli antichi la chiamavano Nous, Intelligenza con la maiuscola. Ecco perché il linguaggio avrebbe la sua importanza, nel ripetersi, come una preghiera, un mantra, il suo suono, timbro (importante per il paziente sarà quello del terapeuta), frequenza, significato, perché interagisce e scrive in noi, con noi (le stesse basi azotate, i mattoncini del DNA seguono delle regole come quelle grammaticali). Vengono meno il prima e il dopo, il tempo non ha più senso, piuttosto acquisiscono importanza e cambiano di piano le figure dell'anima e del vuoto, sfumatura della matrice che si muoverebbe e crescerebbe in un nuovo spazio. Il vuoto sapere da cui nascono le risposte, in vero, sarebbe la matrice comune in cui sta il tutto, il brodo primordiale che vibra così tanto da non sentirsi. *Uno Scleranthus al rovescio, dove anziché l'ansia bloccante vige il silenzio generante.*

Quindi il cuore è intelligente. È intelligente quando pur di non voler vedere Violetta ha gli occhi bruciati dalla rabbia che orienta sul marito davanti al quale non può più fingere, lo è quando Anaïs vive il tumore al seno volendo ritrovare la sua indipendenza e il suo femminile, ed è altrettanto intelligente quando il fegato di Thomas grida che non ne può più attraverso un'ernia ombelicale, quelle di cui vengono operati tanto i bambini. **Cuore e cervello comunicano** di fatti grazie agli impulsi neuronali e al **sistema ormonale**. Nello specifico è qui che avviene il fenomeno della coerenza o sincronia energetica: quando cervello ed altri sistemi o organi si allineano al ritmo che il cuore dà. Sì, il cuore batte il ritmo. Ricordo che la mia insegnante di diritto del liceo, nello spiegarci la distribuzione della ricchezza tra la popolazione, ci aveva detto che "per fare le cose giuste bisogna fare le differenze". La frequenza del cuore è variabile, e questo è un bene, garantisce la sopravvivenza ed è indice della nostra più o meno sviluppata capacità **di adattamento alla vita**, perché indica l'alternanza fra il sistema simpatico e parasimpatico, l'acceleratore e il freno del

nostro sistema nervoso, che si riscontra nell'organismo. È come un tenerci in esercizio e in allenamento, un cooperare fra cuore cervello e il loro **intermediario, ovvero le emozioni**. Ma ecco svelato il nostro lato Scleranthus, che tutti tocca, come dicono le ricerche condotte in neurocardiologia dai coniugi Lacey già negli anni '60: pare che la logica della mente spesso diverga dalla mente del cuore. Questa è la guerra di cui ho trattato, messaggi chiari e forti inviati dal cuore al cervello, da questo decodificati ed interpretati. "Il dr. Armour e il dr. Jeffrey Ardell, coautori di un testo oramai classico sul tema, dimostrano che il cuore contiene circa 40.000 neuroni, detti neuriti sensori; essi rilevano gli ormoni circolanti, la chimica corporea, la frequenza cardiaca e la pressione"⁵³. Pare assurdo, ma è proprio un dialogo fra menti, dove la mente stessa non è più la mente che siamo abituati a conoscere, solo pensiero, logica e razionalità, ma finalmente un altro concetto perde di giudizio di valore, e la mente non è più la cattiva o la sbagliata, ma una modalità di comunicazione con contenuti sì spesso divergenti, dove imparare a dialogare non è impossibile. Ecco cos'è l'informazione, la capacità di segnare e modificare i processi corporei; le nuove ricerche dimostrano che il cuore agisca alla pari di un'onda che si irradia creando il suo campo, che trasmette a tutti gli apparati quello che ci accade dentro (si è detto più volte che l'emozione è e produce movimento, il quale non può essere dislegato da un successivo movimento ondulatorio e di propagazione che **si diffonde pure al di fuori del corpo singolo**: qui entriamo **nel campo dell'empatia**, che avrà il suo spazio più avanti). Ecco qui che succede: il ripetersi di emozioni positive favorisce la coerenza e quindi la riduzione del nostro rimuginare, dando più centratura con influenza sulla comunicazione fra simili: gli Jung parlavano esattamente di questo, ovvero del ruolo *etico* dell'integrazione animus/a.

Ogni loggia in MTC può schiudersi in un Archetipo, che ne dà una bella e limpida immagine: il Legno è il Pioniere, la Terra il Pacifista, il Metallo l'Alchimista, l'Acqua il Filosofo ed infine il Fuoco è il Mago. Trovo un disegno in parole, un riassunto esemplare, quanto segue: "Fusione è il principio organizzatore per il *Mago*, che cerca di impregnare ciò che è mondano con lo straordinario, fondendo le aspirazioni umane con il proposito divino. Come il *Fuoco* dell'amore unisce maschio e femmina per formare nuova vita, così il *Mago* esercita un potere miracoloso per vincere la separazione saldando in uno gli elementi divergenti [...] Con questa tremenda energia catalitica, egli porta al mondo il potere trasformatore della luce, dell'amore e della consapevolezza. Incantatore e convincente, il *Mago* è un venditore naturale, vendendo non tanto il prodotto in sé quanto l'esperienza di possedere uno strumento magico, un vero talismano, che ci dota del potere di trascendere la nostra esistenza ordinaria. [...] il *Mago* unisce in una esperienza condivisa di visione

⁵³ ERICA FRANCESCA POLI, *Anatomia della guarigione*, Ed. Anima, Milano 2014, pag. 219

e sensazione. Tramite questa unione con i cuori e le menti altrui, noi realizziamo una virtù della nostra umanità”.⁵⁴

Una cosa molto carina da fare, è un esercizio che mi hanno insegnato e che lego al trattamento metamorfico, perché utilizza la posizione fetale: la sera, nella camera da letto ben riscaldata ora che è quasi inverno, sotto le coperte, con la melodia del battito del cuore scaricata da YouTube (accessibilità garantita), succhiare un biberon o un ciuccio o il pollice. Favorisce l'**intuizione**, altra dote scoperta, dove il cuore accoglierebbe informazioni che provengono dalla matrix, al di fuori di spazio e tempo, come messaggi o visioni, grazie a cui avremmo coscienza del Tutto.

... e se HOLLY PARLASSE ...

Un passo in questa direzione lo può fare Holly. Ho trovato in lui racchiuso tutto il potenziale descritto sino ad ora. Diventa una sfumatura di Scleranthus, a parer mio, e rappresenta un passaggio necessario nella vita di ognuno, se intraprende un percorso di crescita voluta e sentita. Credo sia uno dei fiori più difficili da sostenere e da usare, complesso, perché mette di fronte a parti davvero profonde e difficili da guardare, scava nelle pieghe più complicate da convertire, e semplice, perché mette altresì in contatto con la parte più pura e naturale di noi, quella che non si dovrebbe aver bisogno di vivere, la nostra origine, la nostra anima. Holly direbbe che è il fiore *dell'Amore Universale*, e che nel suo nome (Holly è l'Agrifoglio nel Natale) sta uno spirito di santificazione e celebrazione della vita, intesa come il divino che sta in ogni cosa, mostrando la consapevolezza dell'unità. Il cuore è aperto, il che significa che si sa abbracciare petto contro petto e ventre contro ventre (non tutti gli abbracci sono uguali, e il modo in cui lo facciamo dà molte indicazioni a riguardo); in riflessologia plantare c'è un punto chiamato di cuore energetico (piede sinistro, visione plantare, quarta articolazione metatarso-falangea) su cui in parecchi si trova una callosità, fisicamente si manifesta quello che viene detto "cuore di pietra", la chiusura, l'indurimento, per cui è chiaro che il sistema torale non sia particolarmente attivo nella vita decisionale di una persona. Tutti vogliamo amore, fin da quando nasciamo, e sappiamo bene che la sua mancanza o la sua percepita mancanza, provocano disagi a qualsiasi livello. Ma Holly, nella sua grazia e santità, ci ricorda anche che siamo umani, e che non è sbagliato provare emozioni negative, brute, primordiali: quindi qui il ruolo della consapevolezza si fa centrale. Holly ci aiuta a ripassare continuamente quello che esce dal fondo, il nostro lato plutonico e ombroso, il proiettare, il senso di disgregazione, di mancanza e via dicendo. Holly è il nostro catalizzatore più vicino al centro, in questo contesto.

⁵⁴ H.BEINFELD E E.KORNGOLD, *Tra cielo e terra*, Ed. Il Castello, Trezzano sul Naviglio (Mi) 2000, pag.175

Quindi origini, destino, appartenenza, godere del successo altrui e soprattutto recupero del poter personale, che ci tornerà utile nel passaggio al prossimo capitolo, sono sue chiavi.

Vorrei ora soffermarmi sul lato che più ha messo in evidenza Orozco, quello dell'*ira* (*odio, collera, invidia, vendetta, violenza, sospetto, aggressività, umiliazione*). Le persone Holly non sono sempre immediatamente riconoscibili (in realtà sostengo tutti noi possedendo un inconscio, più o meno evidente, lo dobbiamo avere, perché è la chiave di svolta del nostro modo di vedere le cose e quindi di agire), anche perché la nostra cultura non ci insegna ad esternare le emozioni, prova ne è il fatto che poi scoppiano in un carico e in un eccesso di vari gradi di aggressività, come possiamo ben vedere al telegiornale. Spesso riconosciamo lo stato da un senso di irritazione che può sfociare in un impulso a reagire in modo brusco, o con collera, o stando sulla difensiva appena viene mostrata accoglienza. Personalmente è un fiore che mi ha infastidita lungamente, mi veniva inserito spesso nelle miscele indirizzandolo spesso al **mio fegato**, non sopportavo di leggere quel che ora so, ma come Scleranthus per tenere a bada l'ansietà che provo specialmente ora che sto terminando la tesi, li assumo al bicchiere. Provenendo da una famiglia che ha assunto come modalità di risoluzione dei conflitti **l'aggressività** (che include un ampio spettro di manifestazioni) in varie forme, è evidente il tema mi tocchi particolarmente. Da lì provengono i bambini holly. La *perdita del controllo* è garantita. Perché questo? Ancora una volta ritorna il tema della comunicazione mancata o distorta, presente nei racconti dei nostri tre (quattro) protagonisti. Non ci sono alternative al rispondere con ira all'ira, è un'emozione ben nota ai bambini e agli adolescenti, espressa o repressa: ad esempio nel caso di Violetta è proprio accaduto questo, la sua non espressione della rabbia, oltre a farla bruciare dentro, dato holly è il fiore che fisicamente si manifesta con eruzioni cutanee o infiammazioni acute (è un'essenza prettamente yang), si è tramutata in tristezza che ha espresso solo quest'anno per la prima volta nella sua vita; Anaïs durante i trattamenti ha iniziato a percepire calore alla bocca dello stomaco per le rabbie provate, dopo anni passati ad inghiottire rospi per il quieto vivere; Thomas oltre a 'manifestazioni verbali', ha tutto focalizzato nel fegato, che non a caso è l'organo legato alla rabbia e a tutte le sue sfumature, alla violenza come all'umanità, nella sua evoluzione. Lampante è nel mio tema natale l'assenza dell'elemento Aria (il canale principale della comunicazione, sia fisico che figurato), e non a caso il mio nodo lunare (ciò cui devo arrivare nella mia attuale vita, la mia sfida più grande) sta nel riuscire a comunicare e trasmettere ciò che sento. E la mia tiroide ne ha risentito, per anni, assumendo il farmaco per quietare il mio ipertiroidismo. La sto vivendo proprio in questi giorni molto intensamente, data la supplenza in una scuola dell'infanzia, dove l'alzare la voce per farsi sentire pare essere la soluzione più efficace per trovare il silenzio necessario alla concentrazione... Una classe di bambini dai 2.5 ai 5 anni che strilla, piange e si picchia, mette a dura

prova la tematica aggressività (verbale e non!), la attiva sotto vari punti di vista, diciamo. Ma da sempre amo l'insegnamento, per cui nulla accade a casaccio.

L'energia di Holly è tossica, sanguigna. Tiene costante il livello di risentimento e rancore, avvelena. Essendo una delle essenze più spiritualizzate, noto il carico evolutivo, ha bisogno di passaggi intermedi che altre essenze possono dargli, come Chicory (fiore molto caro a noi eroi, che con il materno opprimente e simbiotico abbiamo avuto grande frequentazione, un fiore che "stringe", "stritolata" nella sua fase involuta), fino a donare apertura e riequilibrio dei confini (Holly reagisce quando minacciato o frustrato). Questo perché **l'empatia è un allenamento**: ed Holly aiuta a crescerla e poi ad accrescerla. Quando mi metto nei panni altrui, l'ira diminuisce automaticamente, quando in pratica comprendo che *Io sono anche l'altro*. il fiore offre una visione pulita di chi siamo, altrimenti non potrei vedere chiaramente chi sono io, e chi sono gli altri.

Holly pulisce dalle **scorie e dalle tossine** (in questo lo aiuterebbe volentieri *Crab Apple*), un po' come fa il nostro **colon** nel buio delle sue anse, lasciando sempre più spazio alla luce. L'essere incontrollati ci ricorda che c'è la possibilità di pensare con il cuore. Due cervelli, sono meglio di uno, in soldoni.

CAPITOLO QUARTO

IN TEORIA, SUL PERDONO

Ricordo che quando insegnavo italiano ai ragazzini stranieri, avevo avuto modo di vedere la differenza strutturale fra la grammatica di una frase italiana ed una cinese: la prima veniva raffigurata come una linea, dove il centro era dato dal predicato con il suo soggetto e i costrutti successivi, la seconda, *l'altra*, come una spirale, per cui in sostanza prima vengono fissati gli aggettivi e quello che riguarda il nucleo della frase stessa, poi il nucleo, il concetto cui ci si riferisce. Era difficile capirsi e spiegare la sintassi italiana ad una forma mentis completamente differente dalla mia, ma quello che ci è venuto in aiuto, è stato l'impegno reciproco nella volontà di comprensione per l'apprendimento. Abbiamo usato molte immagini, per dialogare, a modo nostro. Mi piacerebbe far altrettanto qui. Seguiranno ora una definizione che molto mi piace e 'il racconto' del perdono, i punti fissi e lineari servono. Però mi piacerebbe davvero *l'attenzione ricadesse sulle*

descrizioni fatte fino ad ora dei corpi che si sono prestati ad avviarsi, anche senza saperlo, sulla sua via. Ho preferito raccogliere vari elementi e farli confluire pian piano nel fulcro del tema.

Adesso posso “iniziare” a far ordine e a schematizzare (forse sarà la parte un po’ più noiosa, ma è comunque interessante ed utile capire come funzioniamo e come di conseguenza possiamo calibrare il nostro agire: dopotutto fin qui spero di aver reso il messaggio che non ci sono parti migliori o peggiori di altre, a cambiare sono state la maggior o minore visibilità date nel tempo: mente o cuore? Per poi scoprire che entrambi cervelli erano).

Pe cui.

Rimarco qui l’importanza e la valenza del *corpo* nella *modalità terapeutica del perdono*. Perché è grazie a questo che mente e cuore possono comunicare, attraverso l’**emozione**. Si noti bene che in questa fase del racconto dovrò ritornare alla modalità analitica, utile a dividere in parti e fasi, in quanto si spiegherà *il come* dei processi. Le emozioni sono appunto **processi fisiologici utili all’adattamento**: non più un intralcio alla presa di decisioni, all’essere invasi da qualcosa di incontrollabile, e qui invece parleremo di *emotività*. Questa la prima differenza. Dobbiamo inoltre essere coscienti del fatto tutti noi siamo dotati di **empatia**, chiarificabile attraverso la teoria che non solo teoria è, dei neuroni a specchio. Il neurone è la più piccola parte, l’unità del sistema nervoso, una scarica continua di impulsi elettrici, in pratica. Ancora prima il pensiero o la parola intervengano, scatta il meccanismo empatico, anche solo nel vedere o compiere noi stessi un’azione, figurarsi nel guardare un’emozione far capolino sul viso di qualcuno! Perciò “I neuroni a specchio, o mirror neurons, fanno sì che il corpo riproduca in *maniera subliminale* gli atti che vediamo compiere dall’altro, permettendoci di rispecchiare i sentimenti; ovvero, li *riviviamo dentro* di noi in una *simulazione incarnata*, e anche questo avviene in forma del tutto *inconscia*. I neuroni a specchio sono situati nell’area *motoria* del cervello”⁵⁵, - il corsivo è mio, sono le parole-chiave per far capire come l’empatia **sia universale** e possa essere allenata in un’ottica etica e di relazione. Quindi non si tratterà più di stagliare scale di valori dal più al meno cattivo, ma dal più al meno allenato. Non discuto ovviamente sul dolore che scaturisce o meno da chi viene colpito ed offeso con gesti violenti, qui voglio solamente citare le basi da cui si può partire per lavorare con questa forma terapeutica. Crudamente, ammetto. Ma questo è l’apporto delle neuroscienze, un campo neutrale necessario per interrompere le guerre sulle varie posizioni e dare il via ai lavori. Altra scoperta molto interessante è legata al fatto sia importante **far collaborare i due emisferi** del cervello (molto brevemente sinistro-razionale, del pensiero, destro-emotivo, creativo), in quanto la molla parte dal secondo, che se non stimolato, non darà nutrimento al primo, portando alla lunga

⁵⁵ ERICA FRANCESCA POLI, *Anatomia della guarigione*, Ed. Anima, Milano 2014, pagg. 58-59

all'inaridimento e alla chiusura, rigidità della persona, nonché della stessa area logico-razionale. È un po' come dire che lo yang ha bisogno dello yin, il femminile del maschile, e viceversa (dove anche scrivere un 'viceversa' non ha più molto senso, non si trova?). Lo stimolo è reciproco anche quando non vogliamo sia così, altrimenti anni ed anni di evoluzione della specie, avrebbero automaticamente eliminato una delle due parti! Si sono estinte le giraffe a collo corto... ma non ancora le donne o la creatività, cui ora si chiede aiuto più che mai. Lo si vede bene nell'apprendimento della lingua, dove la modalità laboratoriale è la più indicata. Questo anche perché la nostra struttura celebrale si modifica in base ai nostri bisogni, come si è modificata la dentatura dagli ominidi a noi, per via dei cambiamenti alimentari e climatici. Il microcosmo e il macrocosmo vanno avanti di pari passo. E per quella legge di attrazione che tutto permea, gli studi attestano che le lesioni cerebrali avvengono principalmente all'emisfero destro, quello più dimenticato nei secoli dei secoli. *Il trauma rivelatore.*

Insomma, dal corpo non si può scappare, possiamo al massimo reprimere e coprire, ed anche questa è una decisione da rispettare, che sia a termine perché ci sono momenti in cui non è opportuno farlo, o definitiva. Sta di fatto che corpo siamo. Ecco allora che dobbiamo **imparare un nuovo linguaggio**, oggi sempre più diffuso per quelli cui piacciono le lingue, dove la **psicosomatica** che tanto incuriosisce si sviluppa. Entrarvi *in relazione* fa paura perché la prima percezione procura dolore, come quando ci tagliamo, mica ci piace. Il trucco sta nel reggere un'emozione fino alla fine, in quanto ha *la forma di un'onda*, per cui tranquilli, prima o poi finisce. Anche solo sapere questo, rassicura. Perché fondamentalmente **la paura è il giudizio dell'altro**, in vero prima nostro, perché mostriamo di noi a noi una parte nuova e non così avvenente, e poi quello degli altri, i Tu: che hanno esattamente il nostro stesso problema! Quanto mi ritrovo in queste frasi, che un po' richiamo da Erica Poli e Gregg Braden. Possiamo benissimo obiettare, l'ho fatto prima si scriverlo, che un'emozione può restare costantemente o per lunghissimo tempo. Forse perché non ci hanno insegnato che *l'intelligenza è emotiva e che il cervello è emozionale*. Perdere il controllo significa non volersi rendere vulnerabili. D'altronde siamo portatori di talmente tante brutte cose in potenza, da non vantarcene, questo lo sentiamo attraverso la memoria della specie. È arrivato il momento di allenare l'altro pezzo, siamo pronti. Come lo sono Violetta, Anaïs e Thomas. O controllo, o ho perso. Non funzioniamo un po' così? Rispondiamo sinceramente, non succederà nulla di male. Prima di tornare a teorizzare, dato mi pare di scrivere e scrivere una parafrasi senza vivermela e così mi annoio pure, inserisco una piccola esperienza capitata qualche ora fa. Mio fratello ed io abbiamo recuperato un po' il nostro rapporto inesistente a partire dalla morte di nostro padre, cui sono susseguiti una serie di accadimenti che ci hanno portato a partecipare e scherzare a pranzi con nostra madre, e parenti, compagni e compagne. Non mi sarei mai aspettata sarebbe accaduto,

finalmente per una volta, sono riuscita a dire a me stessa che se qualcuno avesse voluto tornare nella mia vita, lo avrebbe fatto, ma per fare questo avrei dovuto io stessa aprire un po' il mio sistema torale, e per farlo, non ho più insistito nel cercare un rapporto con lui, preferendo pensare evidentemente le cose per noi stavano meglio così. Dopo questa prima ondata ne è seguita un'altra che sto vivendo da qualche settimana, in cui sono riapparsi in me un senso di invidia e possesso nei suoi confronti tali per cui si è ripresentato come una calamita un vecchio schema: tanto che in aggiunta è partita una telefonata dal mio precedente compagno, con cui ho vissuto per anni nell'odio e nell'ira, e con cui ho ripetuto gli stessi meccanismi. Non scendo nei particolari, che riguardano anche persone esterne, e la mia reazione non è stata tra le più fantastiche, sono usciti ancora un tono di voce alto, rancore, risentimento e ritorni al passato. Rileggo ora quello che ci siamo scritti, per lo meno oggi riesco a riprendere in mano i fatti, e a rivederli, cosa che un tempo mi precludevo e non contemplavo. Ho assunto i rimedi già citati al bicchiere, ho perso qualche lacrima e mi sto rendendo conto del mio senso di frustrazione *per ciò che non ho*, e che lui è riuscito ad avere più velocemente di me. La rabbia cala e si trasforma in dispiacere, e mi sento *più vicina a qualcosa che non conosco*, ma che fa star meglio, che è una volontà di **lasciar perdere quello che poco conta e concentrarsi** sul quello che ora mi può permettere di arrivare a ciò che è bene per me. Su questo aspetto mi sta aiutando il mio compagno, mi aiuta spesso a far tornare l'attenzione su quello che mi serve adesso e che mi può nutrire: così ho ripreso con la tesi, poiché chiudere delle porte e cessare delle guerre, alle volte è fondamentale, e non significa essere cattivi, assomiglia al prendere il tempo necessario affinché *si maturi, se questo deve accadere*. Se ci si allena, la rabbia potrà tornare, *ma il suo flusso sarà sempre meno intenso in senso distruttivo e la sua energia verrà direzionata più verso il centro, cedendo quel calore vitale e facendo defluire il superfluo nelle acque reflue nel nostro corpo, le feci e l'urina*.

Ritorniamo alla teoria. Insomma un'emozione si vive se iniziamo a comprendere cosa procura al nostro corpo. In questo modo prendiamo una distanza, che ci servirà per essere più lucidi. Si pensa col cuore, dice Holly. Chi **ci aiuta a decidere**, giusto o sbagliato in base all'esperienza che abbiamo della nostra emozione e a come la percepiamo (se tutta, se la blocchiamo), sono le emozioni. Gli impulsi che vanno dalle aree emotive del cervello a quelle del pensiero, sono molte di più rispetto a quelle che viaggiano nel senso opposto. Il punto è che **non siamo allenati a reggerle, un po' quello che accade quando una persona ci mostra qualcosa che non ci piace in noi e la allontaniamo, per non sentire**.

Si sta parlando del cosiddetto *cervello limbico*. Prima, un passo indietro e poi uno in avanti, verso quello finale di questo percorso. Quando ultimamente mi chiedono come sto, non ho più voglia di dire che non sto molto bene, o di concentrarmi su quello che mi sta accadendo e che considero

negativo. Percepisco resistenza a riguardo, tanto quanto uno spostamento, che mi porta a voler ammettere che dopotutto, così male non va. Si sono incastrate perfettamente così tante cose dopo aver preso la decisione del mio volontario licenziamento dal supermercato biologico, da non poter dire che tutto sta andando verso una direzione che a sentire conosco di più, che pare mi vada meglio. *La paura di dire che sto bene, mi frena, mi spaventa*. Sarò meno grigia degli altri, così facendo? Oddio, sarò più esposta alle critiche, in questo modo? Cosa succederà, passerà presto questo periodo...! Ecco quello che accade nella mia testa. Tutto questo per dire, che cosa vogliamo tutti? Essere felici, ed io credo molti di noi, compresa la sottoscritta, non sappiamo di esserlo. Perché guardiamo da un'altra parte. Felicità = denaro, casa, auto, successo, sicurezza. Ma si guardi bene, si confonde tutto ciò con i concetti di Casa e Stabilità. Banale, sì, ma viviamo per davvero la differenza fra il sentire che quello che ci accade sta in un flusso di eventi che inevitabilmente portano a dei cambiamenti, perché comprendere che vivere è questo, cioè cambiare e scegliere di non porre resistenza? Eraclito ne parlava, come abbiamo già scritto. Ilaria, Violetta, Anaïs, Thomas, *quante volte al giorno tradite voi stessi* prendendo vie che non vi appartengono? Settimana scorsa a scuola ho preparato un cartellone che significasse per un gruppo di lavoro il senso di appartenenza, l'ho impostato con una modalità di presentazione che credevo aggradasse quella della scuola: uno schifo, detta alla francese. Ieri pomeriggio dopo lezione mi sono fermata a modificarla, l'ho ripresa ed ho aggiustato il tiro a modo mio. Giusto o no, è stata un successo. Questo è non tradire se stessi, non deviare su una strada che non ci appartiene, perché alla lunga sarà più tortuosa e fatta di movimenti a scatti difficoltosi, che prima o poi ci fermeranno. Mi piace tantissimo questa non-definizione della felicità, perché in sé non la blocca, non la inquadra come accade nelle cristallizzazioni degli assiomi: "In altre parole, **la felicità è il passaggio** da una condizione peggiore a una migliore, ed è tanto più intensa quanto più in fretta avviene questo cambiamento. Di nuovo il concetto di felicità come stato o come flusso di stato."⁵⁶ Essere felici è tirare i remi in barca, sempre più. I cinesi hanno un termine bellissimo, tradotto con *non-azione*, che poi diventa brutto se espresso con passività, ma è l'attesa feconda, carica della fiducia che abbiamo nelle nostre capacità di andare incontro a quello che fa bene a noi. Darei un'occhiata a questo punto, a come funzioniamo nella fisiologia, in questa ricerca della felicità e ai gradini e chi portano a da arrivarci o ad arenarci. Volendo sintetizzare, ci sarebbero 3 tipi di felicità (impropriamente parlando) connessi a ben tre tipi di cervello, nonché di consapevolezza del punto cui siamo arrivati nel suo percorso: man mano che la nostra specie si è evoluta, ne ha fatto scorta, per poi decidere quale usare e quando e se abbinarli.

⁵⁶ ERICA FRANCESCA POLI, *Anatomia della guarigione*, Ed. Anima, Milano 2014, pag. 307

Pare tutto molto simpatico, detta così. Facciamo in fretta. Mi piace di più vederli come fasi, per muoverli un attimo (d'altro canto in diverse misure sono l'uno dentro l'altro):

- a) Fase del cervello rettiliano – materia, penso al futuro, prendo. Mi piacciono le cose e gli obiettivi che vedo come una sfida per me e gli altri, faccio gare per averli, li ottengo e così ho successo ed accumulo ricchezza. Ci siamo fermati nel mondo esterno a me, dove dobbiamo essere i più bravi. Ci piace senza saperlo il giudizio altrui e lo pratichiamo quindi. Devo essere invincibile. È un cervello molto maschile nella sua essenza, appaga un'idea di virilità patriarcale, direi. Razionale, cerca il perché che deve essere presente ovunque. Ad un certo punto ci vediamo in una routine da cui non riusciamo ad evadere, per cui non viviamo, il cervello rettiliano sopravvive, le sue funzioni sono l'attacco e la fuga, regola la respirazione, il battito cardiaco, la temperatura corporea. Anche le cose più belle sono un mezzo per raggiungere degli scopi. Contano le tecniche veloci per risolvere i problemi, fare soldi, le guide sono le più quotate sul mercato. Ma prima o poi tutti facciamo i conti con il fallimento.
- b) Fase del cervello limbico o emotivo – energia, penso al passato, dò. Allora succede che lo stress della prima fase porti al recupero e alla scoperta della successiva. Ci vogliamo bene se ci vogliono bene gli altri, proprio perché ci sentiamo spesso meno degli altri. Cerchiamo il riconoscimento. Ma è solo attraverso questo passaggio che possiamo accorgerci di noi come esseri non semplicemente produttivi, ma che sentono; facendo questo inizierò ad aprirmi anche a parti di me non conosciute da sempre, il lato ombra. Cerchiamo nel frattempo molti stimoli che ci diano emozione (questo è il focus del sistema limbico), in una prima fase non ci soffermiamo sugli accadimenti ma sperimentiamo molto, oppure ci blocchiamo e ci rassegniamo, per cui ci lagniamo senza capire che se qualcosa va mosso, va mosso internamente, non al di fuori. L'energia di questo cervello è molto femminile, recettiva. Qui dovremmo scegliere di guardare in faccia il condizionamento che ci ha portati a questo. Qui tratto del rapporto corpo-emozioni di cui parlavo precedentemente. Lo vedo come una possibilità di evoluzione o di stallo. Fatto sta che ci mette in contatto con le emozioni.
Vengo a contatto con l'inconscio collettivo ed individuale (cervello del cuore, cervello dell'intestino, cuore del cervello e dell'intestino, cellule ovunque, insomma). Intuisco la sincronicità dei fatti, mi chiedo da dove provengano i miei blocchi, occasioni di maturazione. Questo cervello comprende che nutre aspettative, ha schemi affettivi da valutare, ci aiuta ad immergerci in psicoterapie e lavori su di sé. È il flusso energetico qui, non la fatica, il motore. È un sistema intermedio e di collegamento, di fatti è connesso sia a funzioni inferiori come la riproduzione e a superiori, cioè la codifica delle emozioni

necessarie alla sopravvivenza. In sostanza, regola e modula il sistema rettiliano, perché interpreta. Il contatto con la consapevolezza dell'essere anche corpo, è vitale, poiché la risposta somatica precede sempre quella di rielaborazione del pensiero.

- c) Fase della corteccia prefrontale – antimateria, sono nel qui ed ora, dono. In entrambi i casi, succede che prima di passare alla fase successiva, se questo accade, la resistenza che deriva dall'emisfero sinistro del cervello, si faccia sentire fortemente. Non ci fidiamo di ciò che sentiamo. Non godiamo di ciò che abbiamo, dubitiamo. Mi piace chiamare questa fase a modo mio (finora in questa sezione ho parafrasato pensieri che condivido), la chiamo *del silenzio*, dove le parole si assottigliano e le categorie non trovano più spazio, a fatica quelle delle immagini, poiché non trovo più una forma definita. So paia assurdo, ma anche se è difficilissimo per noi più farne esperienza, sono convinta che qualche volta abbiamo toccato questo stato, averne coscienza lo trovo altrettanto importante. È questo che mi ha spinto a dare questo taglio alla mia tesi. Per questo motivo non trovo poi importante dilungarsi molto nelle spiegazioni ma nella condivisione, a tratti, qua e là, di semplici esperienze. Perché è fatica per noi non atleti in questo, reggere la vibrazione di questo stato di coscienza, a lungo. È quello della Gioia, del Cuore. Lo stato perpetuo in cui tutto sta e che tutto sottende. Sto parlando del non giudizio, della non separazione, ma del flusso giù troppo citato. Gli antichi parlavano di stati contemplativi, altri di illuminazione. *Io credo che senza andare tanto oltre, praticare questa via attraverso piccoli momenti, sia sufficiente, all'inizio. Osservarli, accorgercene*. Qui decido di fermare lo sguardo sull'altalena anziché sui suoi alti e bassi, perché il flusso dell'esistenza segue questa legge valida per chiunque. Abbiamo fatto pace con le nostre parti ammaccate e bruttine, che non esistono più, proprio perché ci sono e non c'è bisogno di dirlo, è naturale, è così. So intenzionare il mio pensiero, non più un nemico ma un creatore di realtà. Un bel respiro mi è arrivato a livello dello stomaco, e quando un'amica mi ha detto ci fosse bisogno di un'insegnante a scuola, mi sono detta avrei fatto la maestra nella scuola X. Ed è arrivato, anche se non lo cercavo, avevo bisogno di questa esperienza. Siamo nella dimensione del riconoscimento di chi sono, qui davvero le parole non hanno più logica, anche 'autostima' perde di potenza.

Un piccolo accorgimento, perché spesso in noi accade, ovvero credere che possiamo saltare delle parti e arrivare direttamente al punto: “Tuttavia, se la corteccia prefrontale non viene sviluppata in modo integrato con gli altri sistemi già citati, ovverosia non si raggiunge la sinergia cerebrale, potreste trovarvi spaesati nella realtà, allora sarete più loquaci per quanto riguarda la fisica quantistica, lo yoga, la massoneria, l'illuminazione o la reincarnazione, ma neo abili nel gestire il

vostro profilo su LinkedIn o lavorare o relazionarvi correttamente”⁵⁷. Il cervello rettiliano, ha il suo ruolo, e come dico ai miei bimbi “non sei né più bello né più brutto degli altri, sei tu”.

Veramente, a questo punto, sul perdono in sé e per sé non è rimasto molto da dire. Le frasi che più mi hanno colpito fra le letture, sono state quelle riguardanti il recupero del **potere personale**, di cui ho parlato grazie a Plutone. Non sono più *padrone di me*, ma *servo* me stesso, il mio percorso di vita, in questo caso. Meglio fuori che dentro, si dice. Questo perché altrimenti si trasformerebbe in malattia, si incarnerebbe nel corpo dove le emozioni trovano forma ed espressione, non posso lasciar perdere; questa è **una forma di presunzione, come lo è chi crede di saper perdonare senza prima essere passato attraverso la rabbia o il dolore. È un'altra maschera.**

Per cui il perdono è tutto ciò di cui abbiamo parlato finora. Un processo curativo, che riguarda tutti. Non c'entrano le religioni, Gregg Braden parla di **resilienza**, questa capacità adattativa legata al vivere un trauma appieno, e uscirne, ringraziando per quanto avvenuto. Il fegato si sovraccarica di meno, e le difese immunitarie sarebbero più salde, perché stare sulla difensiva in una situazione di continua tensione e quindi di scarica adrenalinica, porta inevitabilmente ad appesantire i reni, padri del legno. E non a caso riduce l'insorgenza delle depressioni, discendenti del legno e delle sue stasi. È stato importante ad esempio per Violetta sbloccare con la riflessologia plantare la sua tristezza lavorando legno e metallo, poiché la tristezza non agita provoca anche questo. Anche la terra ne trae giovamento, lo stomaco duole meno dal momento che non dobbiamo più rimuginare sui torti cosiddetti subiti. Rimuginare incrementa il pensiero negativo e quindi trasforma rabbia in risentimento e rancore.

Tra le tante altre cose che mi sbrigherò a riportare, ci tengo a dire che perdono è anche **cambiamento di prospettiva.** Implica una scelta sentita adottare un punto di vista o un altro, un'empatia all'ennesima potenza, attraverso la quale provo amore ed ho fiducia nel Tutto Uno, per cui provo senso di appartenenza. L'esperienza negativa diventa positiva, vantaggiosa. È una sorta di alchimia, dove la materia viene purificata, ripulita da quello che non ha più motivo di restare. Così si dice che perdonare non è dimenticare, ed effettivamente è così. Quello che ho raccontato più su, l'episodio con mio fratello, lo mostra. Nel mio caso l'esperienza non è stata ripulita della carica emotiva, ma la mia rabbia è durata molto meno e si è indirizzata almeno in parte altrove. Prima o poi mi auguro di riuscire ad utilizzare l'evento per riconoscere situazioni simili che mi permetteranno di risolvere ulteriori questioni, magari in altri campi. L'emozione deve farsi

⁵⁷ ERICA FRANCESCA POLI, *Anatomia della guarigione*, Ed. Anima, Milano 2014, pag. 324

necessariamente passaggio, restare su di essa, ci blocca nel passato. Che non è casa del perdono, né quindi della guarigione. Mi sopraelevo, più volte si sente dire “Vola alto!”, o sbaglio? Il linguaggio dei detti popolari qui ci viene in aiuto come stimolo alla riflessione, ed in tanti altri casi.

Altro passaggio importante. ***Il perdono non cambia l'altro***. La convenienza che ne traiamo sarà solo nostra. Pensare di cambiare l'altro, cela aspettativa, nel caso di mio fratello, ho capito di averne ancora, e di essere nella fase due, dove non siamo di certo soli. E rassicurerei anche su questo, per scardinare alcune paure ed essere più sereni: non è necessario continuare a frequentare l'ex che ci ha traditi o prese in giro. L'ho creduto per anni. Alcune fra le persone più importanti per me l'hanno sostenuto, mi hanno incoraggiata a riprendere i rapporti, altre a tagliare; se il taglio netto mi piaceva di più, in vero volevo solo impartire una lezione, vendicarmi del mio ex compagno, fargli del male e tutt'oggi nei mie atteggiamenti non sono ancora pulita... Plutone mi piace molto, anche nel suo aspetto involuto... ho deciso di riallacciare i rapporti, grazie al nostro cagnolino, anzi di accettare le richieste di L. per rivederlo. Prima con dolore da parte di entrambi, lacrime, ora l'emozione si sta affievolendo, tengo il ricordo, ma non cado come un anno fa nell'emotività. Ora sto scrivendo questa tesi con il computer che L. mi ha procurato. Col tempo non so se avrò ancora bisogno di rivederlo, certamente non gli negherò di rivedere Duccio, anche su questo avevo dei dubbi, ma Duccio nei suoi comportamenti sta seguendo me. Regge bene e comprende. Ci tengo qui a ricordare che **in comune a noi cani e gatti** hanno un sistema limbico, per cui entrare in relazione profonda ed empatica con loro, ancora più di noi connessi alla terra e quindi al centro, non è difficile, ma naturale. Comunque sia, lo scopo è **sentirci liberi** da ciò che procura sofferenza, non insegnare qualcosa agli altri, per cui recuperare un rapporto non è necessario, se l'esperienza si è conclusa.

Serve tempo. Mi arrabbio ogni giorno con me stessa per non riuscire ad essere più veloce, la mia psicoterapeuta mi ha consigliato di dire che ho tempi lunghi, i miei. Mi rendo conto questo generi attacchi d'ansia che mi rallentano e che ultimamente le resistenze siano sempre più forti. La vita alza il tiro, mi hanno insegnato. Dopotutto chi per più chi per meno, scardinare risposte molto più immediate perché legate a sistemi connessi alla sopravvivenza della specie, non è cosa da poco. Il **senso di colpa che deriva dal credere di non riuscire, di non essere capaci, è frutto della paura di non essere abbastanza, di essere manchevoli di qualcosa**. Questo è peccato. Credere nel processo del perdono consente di recuperare il concetto di potere de Sé, visto abbiamo capito che tutti siamo dotati di determinate strutture, di strumenti fisiologicamente parlando, che possono essere attivati. I pulsanti insomma, ci sono. Proseguiamo nel ragionamento. Se mi sento in colpa però, non mi faccio responsabile. Se è vero che attiro a me le esperienze di cui ho bisogno, per quale motivo accuso l'altro? Non può non significare che quell'esperienza e quel dolore li ho cercati proprio io. Non sono più in balia del fato e non sono la vittima di nessuno. Col perdono si

svelano i meccanismi, non si scherza più. La logica stessa e gli schemi mentali perdono di senso.

Già per-dono.

Qualcuno ha detto che perdonare significa *passare* “attraverso” (prefisso latino *per-*): il regno degli Inferi, l’Ombra e quindi anche *saper andare* “oltre”, saltare; ma direi pure un **passare attraverso il dono che ci è stato fatto**, quello delle esperienze e il saper prendere e tenere con sé quello che è stato importante, *lasciando andare, per-dendo*, quel che non ci appartiene più. È anche uno spogliarsi, un concedersi, dicendo sì al vivere. Questo è immergerci nel flusso, nella corrente del fiume in cui non ci si bagna mai due volte, citando il grande Eraclito. Comprendiamo che siamo inseriti in leggi più grandi di noi e della nostra comprensione.

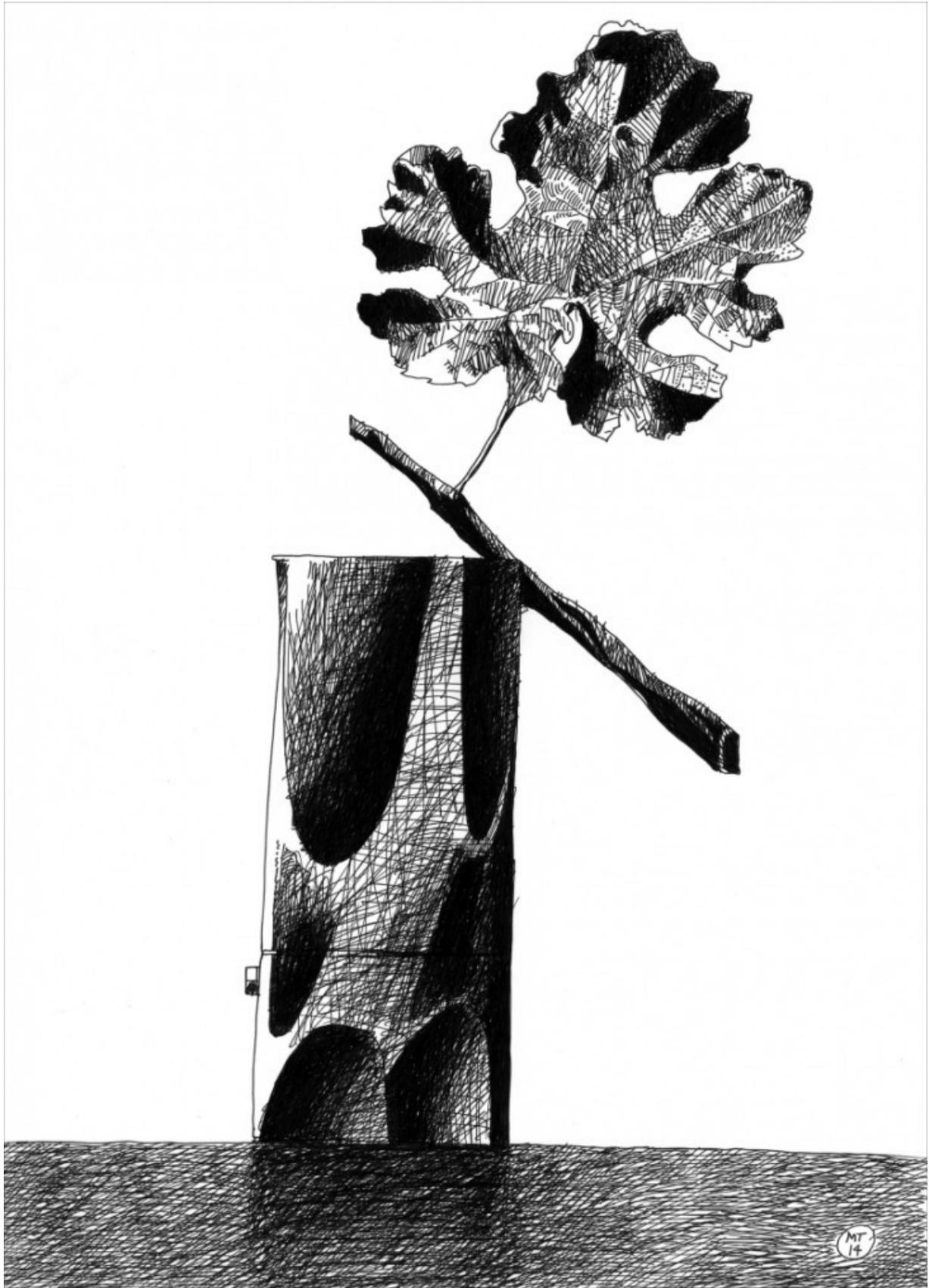
Qui mi fermo. Nel senso che il compito più grande che ci viene richiesto è quello di perdonare il primo essere su cui proiettiamo, ossia noi, in quanto corpi. Le parole *perdonare-se-stessi* non mi risuonano ancora; ho iniziato semplicemente ad avere sentore del perdono di qualche situazione, quello che riporterò ora, sarà davvero teoria letta sui libri, ed anelata.

- Si parla di Amore, senza condizionamenti, senza ricatti di sorta. Ce lo meritiamo, anche quando non riusciamo a risolvere un problema, sbagliamo, mentiamo, non ci crediamo all’altezza;
- Si parla altresì di *Miseri-cordia*, in relazione di nuovo al Cuore (latino già citato in *cor, cordis*), come fosse un dare cuore alle parti misere, ossia più povere, meno nutrite e poco cresciute o da crescere.
- Infine, mi ri-compongo, mi ri-congiungo come parte indifferenziata all’/dell’Unità, al/del Tutto.
- È la scelta dello stato della **Pace**: ‘**Vuoi la pace o la guerra?**’, mi è stato insegnato a chiedermi quando accade qualcosa. È garantito *ci rendiamo conto di quante volte vogliamo la guerra*, pur raccontandoci che tutti non dovremmo volere altro che pace. Ed è proprio vero che la si può sentire in un respiro: pare tutti gli organi siano connessi, ascoltino, siano attenti ma non in tensione, come quando siamo a scuola, ad un convegno e ci emozioniamo. Mi si passa oltre l’emozione. Non serve più. Quella è già conosciuta, andata. È un po’ come... contemplare, essere assorti, *ma ti percepisci non percependo il tuo corpo*. È davvero difficile descrivere. La cosa assurda è che non ricordo più in quale frangente del susseguirsi delle vicissitudini sulla morte di mio padre, è accaduto; ed ancor più mi sono resa conto di aver provato istanti di questo, in alcuni episodi che scriverò giù, nella conclusione, ma di averlo capito solo dopo molto tempo.

Pare si ipotizzino 3 fasi del processo del perdono, chi parla di 5, chi di 7... citerò le basilari, che mi paiono le più sensate e congrue, anche in una fase terapeutica. Devo dire che la Poli riesce a combinare e a riassumere personaggi che vanno da Braden a Lumera, con l'intermezzo di neuropsichiatri, fisici e affini, in maniera magistrale ed originale. Aggiungo, dal piccolo della mia esperienza fatta con la riflessologia e il trattamento metamorfico, che le varie fasi possono durare molto tempo, anche anni. Tenendo conto che ogni volta che accade qualcosa si ripassa. Perché sì, perché suavia, crediamo che perdonare sia un evento speciale, dedicato a grandi tradimenti, orrori, amicizie spezzate, famiglie smembrate etc. e forse anche questo ci ha distolti dal tema e dal tentare; una visione romantica e quindi lontana, quasi confinata, elitaria o addirittura religiosa. Per assurdo, è stata proprio la scienza che tutto ha rovinato ad un certo punto della storia con la sua ricerca quantitativa e provata, a ridimensionare nonché a rendere più popolare, ovvero a misura e portata d'uomo il perdonare. Se dalla materia passo all'antimateria, significa che la prima viene modificata. E la prima esperienza di materia che faccio, è quella cellulare, del mio corpo. Forse l'ultima parte che si ammala e che guarisce, è proprio questa. Dall'invisibile al manifesto. Quasi, la malattia diventasse un effetto collaterale.

- 1) **Il buttar fuori:** l'importante in questo momento è non pensare a giudicare cosa si sta provando, basta far uscire anche le emozioni più turpi e basse, come dicevamo odio, vendetta, frustrazione e così via. Ricordo d'aver chiesto a più persone di mettersi davanti ad una sedia vuota e dire tutto quello che non si è mai detto ad un amico, conoscente etc; o di scrivere una lettera. Senza porsi il problema di quello che si sta dicendo, o pensando o scrivendo.
- 2) **Consapevolezza della responsabilità** di ciò che avviene: legge di attrazione e creazione della realtà che ci circonda, nonché l'essere consapevoli che vogliamo restare legati alle emozioni. Quando insultavo il mio vecchio compagno con e davanti ad amici, cercavo in realtà un contatto con lui, un mantenere vivo il rapporto, per esempio.
- 3) **Ringraziando** per il dolore provato ed attraversato, recuperiamo il nostro potere.

Quando ero una bambina, mi meravigliavo delle liti dei grandi, e mi dicevo come fosse possibile si comportassero come facevamo noi bambini! Riponevo talmente tanta fiducia negli adulti e non vedevo l'ora di arrivare a quell'età perché pensavo fosse l'età in cui ogni problema avrebbe potuto trovare soluzione, come loro avessero una super-intelligenza. Ancora oggi mi stupisco nel guardali, e nel guardare me. Quel che più fra tutto condivido in quello che ho studiato, è stato questo:



Mario Trimarchi, *Ossidiana con manico a foglia* (2014)

“Perdonare è diventare *grandi*”⁶⁵

Parte Quarta

MICROCAPITOLI

CAPITOLO QUINTO - LASCIARE. UN TUBO LUNGO UN INTESTINO

Non so perché - anche se arrivata a questo punto non dovrei chiedermi i perché - ma più scrivo meno mi pare abbia senso. Mi va di chiudere un cerchio, ed uno nella mia vita, è questa tesi.

Sarà anche più facile, visto la gatta mi sta dormendo sul cuore.

Per cui lo chiudiamo con un tubo e con quelli che ho chiamato “micro capitoli” (per lo meno, se paragonati al corpo degli altri...). Durante l’esperienza fatta con i nostri eroi, e per via degli studi, e della mia esperienza da colitica e di candidosi, ho notato che **l’organo del rilascio numero uno, è l’intestino**, io poi in particolare ho una predilezione per il *colon*. Non che il tenue non sia importante, ma rapportato al suo significato e posizionato per ultimo anche anatomicamente, il grosso intestino, trova una certa qual collocazione, un posticino, insomma.

La mia anatomia veloce dice che “il tubo” è così composto: bocca, esofago, stomaco, intestino tenue (duodeno-digiuno-ileo), intestino crasso o grosso dato da cieco più appendice vermiforme, colon ascendente-trasverso-discendente-sigmoideo, retto, ano. Sappiamo l’intestino sia detto “*secondo cervello*”, perché contiene, e sono parte di lui cellule cerebrali, le cellule pacemaker, ad esempio. **L’intestino pensa. Un po’ come il cuore.** Per cui c’è una forma di comunicazione triadica da non sottovalutare. Proseguo per gradi.

Non ricordo se l’ho scritto, ma la terapia base che ho consigliato ai protagonisti di questo racconto, era a base di *fermenti lattici*. Che poi l’abbiano o meno seguita, qui non serve sapere, fatto sta che tutti avevano difficoltà a livello intestinale, di svariata natura. E se si sono rifiutati, il motivo sotto sotto c’è. Il caso più lampante è stato quello di Violetta, l’intestino divenuto stitico quando ha iniziato a proiettare la responsabilità del trattamento su chi lo praticava, cioè la sottoscritta, dicendo

⁶⁵ ERICA FRANCESCA POLI, *Anatomia della guarigione*, Ed. Anima, Milano 2014, pag. 337

che non funzionava, e poi il trattamento metamorfico, che “ha ridato” fluidità alla peristalsi: Violetta ha ridato fluidità, non il trattamento in sé e per sé. Oppure Thomas, che ad un certo punto si è rifiutato di modificare l'alimentazione. L'intestino ed in particolare il *grosso intestino*, assieme al *retto*, sono *organi plutoniani* (assieme ai *testicoli e alle ovaie*), come già visto, che collegati a quel tipo di vibrazione, vivono in una cavernosità e quindi in un buio maleodorante. È tutto davvero oscuro, quando lo penso, mi viene in mente una fogna, il canale di scolo di una rete fognaria dentro di noi, dove si accumulano feci che vengono espulse a scaglioni di un terzo. Per cui per svuotare tutto il crasso sì, servono la bellezza di tre giorni. Ne segue che è sgradevole anche solo pensare a quello che riusciamo a tenere dentro. Ma Plutone attraverso il segno dello Scorpione, ci ricorda che dal letame di Via del Campo, nascono i fiori (Fabrizio De André). Ricordo che un compagno di scuola e collega, Gian Luca Alberti, durante un'animata discussione in classe sul fatto fosse utile o meno praticare il nostro tirocinio nelle case di riposo, *ai piedi* degli anziani, era stato concorde nel dire che per fare riflessologia, bisognava essere disposti potesse anche voler dire “mettere le mani nella merda” altrui. Centrato. Mi hanno insegnato che si può parlare di tutto, con tatto ed elegantemente, e qui sto cercando di parlare elegantemente di feci, ma si converrà che la frase non suonava bene con questa parola. La genuinità rende, contestualizzata.

Ho iniziato a provare gusto nel guardare le mie feci e a ringraziarle durante un lunghissimo episodio di candida del 2016, durato 3-4 mesi. Avevo talmente paura di morire prosciugata, da non saper più a che santo votarmi. Le analisi parlavano solo di *candida albicans*, ed oltretutto solo a livello intestinale. Era stato l'inizio della fine della mia relazione, che sarebbe scaduta un anno dopo, o poco più. Mi sentivo letteralmente **un rifiuto** per l'altro, il mio convivente. E mi viene da pensare ora, visto ci stiamo avviando verso la fine, *verso il retto di questo cerchio* da chiudere, a quanto scarto di me io avessi accumulato, e a quanto me ne fossi fatta sommergere. La seconda ferita di Lise Bourbeau, cita “2. Il rifiuto”. Le caratteristiche da manuale, le incarno tutte perfettamente. La sensazione che provo nel rileggerle oggi a distanza di due anni, mi fa sorridere. Anzi, adesso sto *ridendo* con un groppo di commozione gioiosa alla gola! Non starò qui a descrivere il somatotipo (anzitutto perché basta guardarmi), ché come già annunciavo Lise è bravissima a fare il mestiere suo. Parole chiave quindi, parto dal fondo: compassione (questi sono gli occhi con cui Mario Zanoletti mi ha guardata la prima volta che abbiamo incrociato gli sguardi, ed è lo stesso modo con cui sa guardare le persone: ricordo che nei suoi occhi ho visto quelli del mio cane, la creatura più dotata di capacità compassionevole e di perdono viscerale, perché al di là di ciò che puoi negargli, tu resterà per lui sempre tu, vedrà in te sempre la tua anima, in cui ripone fiducia), fuga (il corpo è piccolo e cerca di rimpicciolirsi al limite massimo, si vuol scomparire magari diventando

anoressica, gli altri si dimenticano tu sia stata con loro a dei corsi, senti di non meritare di occupare uno spazio, ancora peggio se ti hanno chiesto di dividerlo, soffochi all'idea di esporti, fai la tappabuchi), chiusura del petto (il cuore e il sistema torale vanno in vacanza e la legge di attrazione funziona al contrario), richiamo della protezione eccessiva altrui (è un corpo facilmente malleabile con altrettante possibilità di manipolazione). Insomma, **un ritaglio**, un pezzo di me, e manco buono. Mia nonna, era una sarta, mi diceva dopo aver tagliato la stoffa con la forbice per cucirmi un vestito: "Ilaria, raccogli e butta *via* gli scarti", lo scarto vale poco, non serve più. Io ho raccolto un sacco di piccole cose che non sono riuscita a buttare per anni, adoro ancora oggi collezionare contenitori e scatole: forse perché così credo non sarò buttata via, per errore. Ma capite, cosa racchiude il nostro colon? Gli scarti! L'umido del pattume.

Ma un Plutone convertito, geniale, lo vedrà come compost. **L'ombra che rifiuto sta nel colon (= inconscio)**. Qui seguo la psicosomatica. Poi riprenderò con l'anatomia. Anzitutto una proliferazione batterica arrecata da disbiosi putrefattiva, favorisce l'insorgenza di candida: noi donne siamo portatrici di un utero, molto umido e cavernoso, per cui i funghi della candida (è un micete che in quantità normali vive perfettamente concorde con il resto della flora del corpo, poi per varie cause cresce e le sue braccia filamentose non mollano facilmente la presa quando raggiungo gli organi, passando attraverso il flusso sanguigno come tossina che parte dall'intestino) sono invogliati a restare e a banchettare, allungandosi sempre più. Il mio potere personale era sotto i tacchi che oramai non avevo più nemmeno voglia di portare: di questo parla la candida: di **potenziale inespresso** e capacità da noi non riconosciute, di confini da delimitare e vitalità da recuperare. Altrimenti ci facciamo mangiare, da dentro. E scatta la malattia autoimmune, la guerra civile in noi, dove tutte le cellule sparano a tutte senza più cognizione di causa e riconoscimento del fatto che appartengono tutte all'unità di quell'organismo. A me dispiace dirlo, ma la mia personale interpretazione, finora mai letta, mi porta a vedere la candida come il tentativo di tenere disperatamente legate le nostre parti. Sono smembrato e perdo per questo di energia, ma non a causa della cattiva candida. Altrimenti entreremo ancora nella logica della guerra e del conflitto, e mi ero riproposta di cercare di farlo il meno possibile.

L'intestino tenue sminuzza, suddivide il cibo, e a livello psichico (qui inteso come animico) dovrebbe aiutarci nello scegliere fra una soluzione e l'altra, farci prendere questa via piuttosto che l'altra, direziona. Abbiamo visto essere una fase molto importante: la frase della ferita da rifiuto una volta guarita è "Voglio". Perché Sono e quindi Posso. *Il crasso fa il lavoro più sporco che ci sia*. Recupera il salvabile dei nutrienti, assorbe importanti sostanze come il calcio, regola la quantità di acqua e sale nei tessuti, fondamentale per i processi osmotici, e soprattutto collabora con i nostri

batteri, principale argomento del nostro sistema immunitario (sì, quello che si innalza quando intraprendiamo il percorso del perdono). Insomma, il tenue è molto pulito e preciso, non odora nemmeno, brontola solo quando ha finito i suoi lavori, il grosso raccoglie ed accoglie il restante, rimescola e rimpasta assieme agli amici batteri, riassorbe i succhi della digestione prima avvenuta, invia quel che può al fegato e il restante... finisce nell'ampolla rettale. In virtù dell'analogia alla conformazione del cervello, non potrebbe un po' essere la stessa cosa che dovrebbe accadere ai piani alti? **Con i pensieri? Oppure con le emozioni?** Nel processo di perdono non si è detto si debba imparare a lasciar andare quel che ha una vibrazione non conforme a quella del cuore, o di schemi ed emozioni che vanno abbandonati? **Il corpo si ripulisce nella conversione della materia, non nell'esclusione delle parti.** Il movimento è quello di una vite che viene avvitata: integra e procede in un movimento spiraliforme. Altrimenti accade che si cade in confusione, abbiamo la sensazione ci manchino dei pezzi, di essere esseri mancanti. E allora il sistema immunitario, che dovrebbe riconoscere, informare e poi selezionare, non funziona più: mi piace perché dai nuovi studi è emersa una lente con cui lo si vede, non più un campo di battaglia, ma una un sistema di comunicazione e contatto, dove il cervello (e di conseguenza il cuore) sono al corrente dell'esistenza di un ambiente esterno. *Immune* dal latino, significa *libero*, privo di, io aggiungerei privo di problemi, ossia di minacce. Ma sappiamo benissimo sia impossibile esserlo, saremo sempre toccati da batteri meno benevoli e da esperienze cui la vita non ci esenta. È la nostra più grande modalità di mantenere l'omeostati, è autoregolarsi e per farlo bisogna trovare delle strategie di comunicazione. L'infiammazione stessa non è sempre vista come qualcosa di negativo, ad esempio, può precedere delle crisi di guarigione in cui le cellule dell'immunità fanno confluire più sangue ad un punto bisognoso; oppure ancora l'immunità acquisita, specifica (quella che ci guadagniamo nel tempo), non è più così differente da quella innata, aspecifica, in quanto pare la prima confluisca nella seconda. Il regno dei batteri è l'intestino, per via della maggior collocazione in quantità, per cui è questo che lo rende *la prima barriera della nostra immunità* (le altre cellule da difesa sono ovunque nel corpo, libere di circolare): l'incontro costante con i batteri (più o meno buoni), lo tiene allenato. "Se l'esistenza dell'essere umano viene intesa come una lotta che si svolge sul campo di battaglia della Terra, allora il suo costante confronto con il mondo può essere letto in termini di attacco e difesa, ma le cose non stanno necessariamente così. Se teniamo conto del fatto che sul nostro pianeta ogni elemento ha il proprio posto e la vita è interamente basata sulla collaborazione, ci risulta più facile vedere il sistema immunitario come un sistema di regolazione con una funzione di dialogo."⁶⁶

⁶⁶ ANNE KATHARINA ZSCHOCKE, *I nostri amici batteri*, Ed. Gruppo Macro, Cesena 2019, pag. 103

A livello di trattamento, prima o poi, la stimolazione degli intestini risulta fondamentale. L'equilibrio arriva anche dal capire che ciò che non si può più modificare, va ceduto alla corrente. Prendendone la giusta distanza.

CAPITOLO SESTO - IL TERAPEUTA NON ESISTE

*“Chi, dunque, è il terapeuta e chi il paziente? Alla fine ciascuno è entrambi. Chi ha bisogno di guarigione deve guarire. Medico, guarisci te stesso. Chi altri c'è da guarire? E chi altro ha bisogno di guarigione? Ogni paziente che va da un terapeuta offre a quest'ultima un'opportunità di guarirsi. Egli è dunque il suo terapeuta. E ogni terapeuta deve imparare a guarire da ogni paziente che va da lui. Egli così diventa il suo paziente. Dio non conosce la separazione.”*⁶⁷

Il grosso intestino non è solo una rete fognaria che elimina il rischio o l'effettiva tossicità delle scorie. Il sistema immunitario ne è la prova. È **il bacino, una culla di batteri**, direziona in parte le acque, permette l'assorbimento dei nutrienti. Noi, quel che vediamo di lui, sono solo gli scarti. Ancora una volta *crediamo solo al visibile, e lui ci mostra quello che di noi non vogliamo vedere*. Lo giudichiamo e lo teniamo nascosto e per questo non ce ne curiamo abbastanza. Siamo in conflitto con una delle parti *che consideriamo poco nobili*. Ma se il colon è un cimitero, potremmo onorarlo, lasciando proprio quello che è invecchiato, che non ci serve più, ad altra vita. Sono parti invecchiate e poi morte. L'eroe greco doveva scendere negli Inferi e li incontrare gli antenati, i cari defunti. E non poteva girarsi indietro una volta fatto visita a qualcuno, sarebbe rimasto intrappolato nell'ombra, senza mai più vedere luce.

Ho deciso di provar il brivido di un ciclo di tre **idrocolon**, il clistere gigante. Specialmente nelle anse del colon sedimentano incrostazioni fecali, le quali a loro volta ostacolano la lubrificazione di cui sono fautori i batteri, necessaria all'evacuazione e alla protezione della mucosa, e questo a sua volta è causa di infiammazioni e microlesioni del tessuto. L'idrocolonterapia, sono, come dice il termine stesso, irrigazioni del grosso intestino, “di fatto clisteri amplificati in cui si usano molti litri d'acqua: svariati decilitri alla volta, introdotti dall'operatore, in genere un terapeuta del colon certificato, che tiene sotto controllo il flusso e l'espulsione dell'acqua mentre il paziente è coricato

⁶⁷ HELEN SCHUCMAN, *Psicoterapia: Scopo, Processo e Pratica* (1973), supplemento in *Un corso in miracoli*, Ed. ACIM, Cesena 2014, pag. 15

in posizione rilassata su un apposito lettino collegato all'apparecchiatura per l'irrigazione. Per essere efficace, un'irrigazione del colon deve durare da mezz'ora a un'ora, e in quest'arco di tempo può essere introdotta nel colon attraverso il retto una quantità d'acqua fra i 70 e i 100 l [...].”⁶⁸

Descrizione chiara ed esaustiva della terapia. Prima di iniziare la seconda seduta, la Dr.ssa Micol Zanzarelli, mi avvisa abbia avuto un lutto il giorno precedente, aveva gli occhi lucidi. Durante il trattamento accade che inizio a provare forti dolori, e nonostante io abbia una soglia piuttosto alta, mi agito molto, fatico a respirare (e poi dicono che l'idrocolon è rilassante...).

Mi fermo ora, per precisare che davanti a me non ho trovato solo una professionista col camice bianco, ma una donna che ho compreso sposasse la mia concezione della vita. Mi ha sempre messa a mio agio, con un *tono di voce fermo ma dolce*, un'abilità nelle movenze dei tubi e nella manipolazione del ventre, aggraziata, un costante osservare senza giudicare e un cercare i miei occhi per comunicare e tranquillizzarmi ad ogni minima variazione della pressione dell'acqua o dei borbottii del mio intestino. Era presente. Tutta, lì, anche nel lutto. Ed è successo che, prima poco poi sempre più, la cannula inserita nel retto non reggeva, qualcosa non andava liscio. È uscita, le mie feci irrigate d'acqua uscivano sul lettino dalle mie natiche, davanti alla faccia di Micol. Io ero terrorizzata: allora mi ha chiesto di fermarmi e guardarla negli occhi, voleva sistemare la cannula e propormi di continuare. Ma io non reggevo. Si ferma. *Mi pulisce come fa una madre con la neonata*, ero in posizione fetale. Nel bagno ho concluso l'evacuazione, ed una volta uscita la segretaria mi ha chiesto se volessi una tisana. Micol mi ha comunicato che è stata *davvero felice* io mi sia lasciata andare così tanto, e che per lei è stato molto positivo, il mio colon reagiva molto bene. **Scariche emozionali**, le ha chiamate lei. *La vergogna è svanita*, non è durata molto. Ha lasciato spazio alla tristezza e al *pianto liberatorio, quello di cuore*. Un 'finalmente'.

Lì ho capito per davvero cosa volesse dire Mario Zanoletti quando ci diceva non esistano pazienti e terapeuti, perché l'uno è l'altro e viceversa. L'ho vissuto, tutto. Micol non era un medico che provava disgusto per la cacca, avrebbe potuto chiamare l'infermiera di turno, invece non le dava fastidio, provava compassione. Mi ha davvero pulito il sedere con grazia e premura, questo mi ha liberato. Lei in quel momento avrebbe potuto benissimo essere me su quel lettino, non ho percepito differenze da gerarchia. Eppure *stava facendo esattamente il suo lavoro*. Ci distanziavano solo conoscenze ed esperienza diverse. **Qui l'intestino si è legato al centro, al cuore**. È davvero importante aver accanto **una guida** che sia per noi, in risonanza con noi, dove la vibrazione del mio cuore si riconosca in quella di un terapeuta, reciprocamente.

⁶⁸ NORMAN WALKER, *La salute dell'intestino Il Colon*, Ed. Gruppo Macro, Cesena 2012, pag. 21

Ho seguito psicoterapie per anni, so benissimo di cosa stiamo parlando. Ho maturato altresì la convinzione che nell'ascolto io abbia trovato maggiori soluzioni e spinte per proseguire, poiché è stato il sentirmi accolta e non più un rifiuto, uno scarto, la mia vera salvezza. Ricordo le mie primissime sedute con la psicoterapeuta che mi ha accompagnata per oramai una decina d'anni, e con la quale il rapporto sta volgendo a termine, la Dr.ssa Alessia Corsi: ascoltava, ma con occhi compassionevoli (gli stessi del mio cagnolino, di Mario, di Micol); ci sono terapie e terapie e di ceto io non sarei stata pronta a lavorare con il corpo nelle condizioni in cui ero, il mio unico canale era la parola e ci credevo molto. Ora non mi basta più, ci sono degli step, degli abbinamenti terapeutici talvolta, dipendentemente dalla persona che siamo e dal momento che viviamo. Non per questo la Dr.ssa Corsi non serve più, ma la sto lasciando andare, e nel contempo il nostro rapporto si sta trasformando in altro, sta crescendo, più vicino a quello di due colleghe. Quando ci si riconosce e si decide di fare un cammino assieme, ci si sceglie grazie allo **Shen: quello del terapeuta non è migliore di quello del paziente**, poiché anche lui lo è stato (ce lo auguriamo), ma ha imparato a far vibrare coerentemente il cuore, lo scopo è trasmettere questo.

Secondo la MTC il terapeuta manifesta il suo Shen attraverso un tono di voce fermo e caloroso, quietante, perché già attraverso la parola si instaura un rapporto fra l'intersecarsi di vibrazioni che includono *l'asse rene-cuore*, per cui l'andare oltre la paura attraverso la fiducia, dove l'orecchio e l'ascolto sono collegati al rene stesso e la parola al cuore. *La sola presenza dello Shen del terapeuta modificherà la vibrazione del paziente, come un fiore di Bach, ricordate.* Ora che ho teorizzato, ricordo e riconosco quello che mi capita quando salgo in mansarda Zanoletti-Tanfoglio: non vi è mai capitato che il solo stare vicino ad una persona vi faccia sentire meglio? Personalmente per alcuni giorni sentivo nel corpo un protrarsi di benessere particolare, come dentro di me ci fosse un'eco di onde, evidentemente sono queste le vibrazioni del sistema torale.

È molto importante saper delimitare i confini. Questo non significa cadere in contraddizione con quanto detto prima. Significa invece, *aver chiaro chi siamo*, saper collocare ed usare il nostro maschile e femminile, il dove e il quando ricongiungerli e aver coscienza del fatto siamo energia, ossia anima che può canalizzare e donare. Questo **non implica perfezione**, io me lo sono imposto molte volte, questo è *orgoglio*. Non citerò dio. Ma penso che, se è vero che l'ipotalamo è in grado di tradurre la frequenza con cui vibra il cosmo, rendendolo, restituendolo alla portata di ogni individuo, attraverso la regolarizzazione del battito cardiaco, a sua volta influenzato dalle scorie intestinali che toccano il cuore ogniqualvolta il sangue viene pompato, forse un po' di divino in noi c'è. La **nostra Anima, il nostro principio vitale di movimento è quanto ci accomuna a chiunque (sì, anche e soprattutto alle titolari Naturasi)**. Come potrebbe un terapeuta mettersi al

di sopra di questo principio? Bè, lo facciamo spesso. Se ci va di seguire il principio dell'Unità di cui parlavo in principio però... forse c'è qualcosa che non quadra. Se io e te siamo fatti della stessa materia, dove starebbe la differenza? Il paziente ha bisogno di imparare e il terapeuta altrettanto, solo il Tutto conosce la perfezione, non possiamo farcene carico. Mettere a disposizione ciò che si ha. Si parla nel testo ispirato *Un Corso In Miracoli* di “**terapeuta molto avanzato**”, e questo tipo di terapeuta altro non è che **un buon canale**: prima parlavamo di fognature, di canali di scolo. Sarà quello che riesce a poco a poco a disincrostare i suoi canali, come i batteri o l'idrocolon fanno con l'intestino crasso. Ho provato una sensazione di tranquillità con calo dell'ansia e lucidità maggiori dopo i tre idrocolon. Aiutiamo anche la funzione epatica, amplificando la capacità di visione, del vedere oltre.

È una **responsabilità**. Sai non potrai dire più di quanto non hai già sperimentato, che saranno occasioni per esercitarti al silenzio e all'ascolto, nonché al cogliere i segnali del corpo, sarà un esercizio di non giudizio, i fastidi dovranno restare altrove, ma saranno questi fastidi a far proseguire l'esercizio del processo di perdono. Mi piace sapere che la possibilità di questo processo evidenzia solo *i differenti percorsi* delle persone, non il loro essere migliori o peggiori. Le scale non sono più di valutazione o di misura, ma indicatori della tappa che vogliamo o meno raggiungere, in libertà. Possiamo decidere di chiedere aiuto o meno, e chi ci capita e a chi capitiamo non avviene mai a caso (legge di attrazione, lato ombra, responsabilità e tutta la compagnia).

Dicevo che il perdono di sé è qualcosa che ancora non mi appartiene, ma ci sono stati episodi nel mentre in cui mi relazionavo con le persone per un trattamento e poi ancora al lavoro, in cui ho provato uno stranissimo senso di **Pace Muta**. Socrate, o Platone per lui, non importa, diceva “*Conosci te stesso*”: e Jung non c'era ancora. Per un terapeuta molto avanzato, è buona cosa: riconoscere l'altro in me, significa non scaricare i miei rifiuti, le mie proiezioni, conoscere nuovamente chi sono io e chi è quel Tu nella comunanza del sapere abbiamo lo stesso valore, dato la provenienza è medesima; e quindi saper tenere la giusta distanza non è pavoneggiarsi con titoli o viaggi e aver contatti con maestri della spiritualità: significa essere *nella giusta misura, nel mezzo*, ossia usare bene i neuroni a specchio, stare nel cuore senza sminuirsi o atteggiarsi, avere un buon fegato che sappia vedere lungo ed oltre (tanta pratica, serve).

Chi è il terapeuta? Ogni persona che sappia *stare al proprio posto*, ossia *un mezzo*, ben piantato a terra coi piedi ma come un vaso aperto all'alto per accogliere suggerimenti ed intuizioni. Fare il terapeuta è **tutto un esercitarsi a lasciar andare**: da quando ripulisco la stanza con un incenso o del sale, a quando mi chiedo perché quella frase mi abbia turbata. Ed è importante farlo. Qualche mese fa, già appesantita dal lavoro in negozio, ricordo Lorna, una donna che credo potrebbe

avviarsi benissimo ad essere medium, durante un riflessologico apre gli occhi e mi chiede: “Ma tu bruci qualcosa?”, intendeva dopo i trattamenti, salvia, incenso, alloro (ad esempio, nel mio caso, glielo aveva detto l’anima di una vecchina con cui era in contatto). Era molto tempo che non badavo più a questo “contorno”, di cui mi curavo molto invece anni fa, quando avevo una bella casa e uno studiolo tutto mio. Così facendo mi ero appesantita di altre proiezioni non mie, quelle dei pazienti, e Lorna se n’era accorta. Era come mi fossi punita, tolta questa memoria, come mi dovessi privare anche del piacere della leggerezza di aiutare qualcuno, trattenendo. Pensiamo a quanto è brutto trattenere la cacca quando ci scappa, oltre la nostra volontà, perché magari siamo in un luogo in cui non c’è il bagno, la via d’uscita. Ecco, pensiamo anche che a livello animino tratteniamo questo, attraverso il nostro Io, tratteniamo le scorie psichiche. Ma perché è importante l’esercizio su di noi, poi? Perché studiare, è la base, applicare non è più sufficiente. Come dice Erica Poli, ottima frecciata, cruda realtà: “[...] i medici e i terapeuti stessi hanno difficoltà a guarire le loro emozioni, esattamente come i loro pazienti. Questo produce difese che portano alla negazione di una realtà troppo evidente per essere trascurata e una tendenza a ironizzare o diffidare di questi filoni di ricerca che oggi non è più accettabile”⁶⁹. Il terapeuta avanzato è quello che ti guarda e gioisce quando dici ‘No’ con fermezza, quando ha trasmesso ed insegnato (*insegnare*, lasciare il segno) l’autoguarigione, senza volerci trattenere per godere di una dipendenza o perché non abbiamo seguito i suoi corsi, le sue impronte. La forza vitale in noi ci guarisce, la *vis medicatrix naturae* non sta tanto nel debellare il sintomo, come abbiamo capito quello è una conseguenza e nel contempo una causa per continuare il nostro lavoro di affinamento, di trasformazione della materia di cui siamo fatti, sgrezzarci, spogliarci per arrivare al centro, al nocciolo, lì dove siamo veramente. Il perdono è guarigione cosciente e superamento della paura: se non ho un po’ di fiducia in me, non ne darò per la guarigione altrui (che è anche la mia). Quando spessissimo cado in questo, succede che arriva il momento in cui dopo qualche trattamento, la persona torni e dica che sta meglio qui o lì, o che è peggiorata, allora mi meraviglio e penso “Ma allora la riflessologia funziona!”, e questo mi permette di comprendere di nuovo, che non sono stata io a far star meglio la persona. Manco potevo immaginare quel trattamento avrebbe funzionato, sarebbe stato infallibile... ho provato, ragionando con le parti che ho messo a disposizione di me stessa. Arrivati a questo punto intendiamo ragionare senza riferimento specifico al cervello, ma pure al cuore e all’intestino.

Terapeuta è chi ha il coraggio di andare oltre, quindi chi inevitabilmente intraprende un processo di perdono.

⁶⁹ ERICA FRANCESCA POLI, *Anatomia della guarigione*, Ed. Anima, Milano 2014, pag. 72

A farlo, Cominciamo.

CAPITOLO SETTIMO - LEGGI DI METAMORFOSI

A me è parso un po' quello che è successo nel film a Benjamin Button: la metafora e la metamorfosi attraverso una particolare malattia, di quello che succede nel nostro dentro quando veniamo al mondo: la nostra anima ha una storia, il corpo capovolto di Benjamin lo mette alla portata di tutti, e facendo esperienza in realtà lo ripulisce dalle rughe e lo dispiega, fino a ritornare un neonato che *pare* muoia, che non può più ricordare, né parlare, le cui esperienze non segnano, ma al contrario rendono innocenti e bimbi.

Le persone che hanno accettato ed accolto il **trattamento metamorfico** qui (ed altre fuori di qui), avranno sentito scorrere più volte le mie mani sui piedi, che venivano chiamate soprattutto a toccare il *principio della Corrispondenza* (lato mediale delle ossa cuneiforme e scafoide, articolazione) e del *Ritmo* (articolazione metatarso-falangea dell'alluce lungo tutto l'osso del primo metatarso). Trovo che la pratica metamorfica sia un'ottava superiore della riflessologia plantare, *in questa sede*. La miglior espressione di **un tocco che esprima il concetto del perdono**, ne racchiude tutti i termini e i passi.

Ho riflettuto su questo, e mi sono detta anni fa né io né le persone trattate saremmo stati pronti per praticarla e riceverla così tanto, avevamo più bisogno di un lavoro manipolatorio, atto a radicare. E va bene così. Sappiamo come il metamorfico sia un tocco dolce dei punti riflessi della colonna vertebrale su piede, mano e testa in ambo i lati, il cui midollo racchiuderebbe tutte le memorie dei geni e le prove che la nostra anima ha scelto per questa vita. Il midollo spinale è la prima parte a formarsi in noi. La stimolazione dei suoi punti favorisce il ripristino del naturale fluire del nostro percorso di vita, in cui le difficoltà rappresentano delle opportunità di crescita oltre che dei punti di fermo per fissare gli insegnamenti che con esse ci arrivano. Lavoriamo in pratica sui blocchi, sulle influenze che di qualsiasi natura, hanno messo in stallo noi bimbi fin nella pancia della mamma. Siamo nell'Inghilterra degli anni '50 col naturopata e riflessologo Robert St. John e i bimbi della Sindrome di Down, i dati raccolti sono dati empirici, frutto di innumerevoli trattamenti. A questo si aggiunge *un secondo livello di lettura*, che ci permette di scoprire come correlati alla suddivisione che sul piede si fa delle settimane di gestazione, vi siano quelli che vengono definiti **Principi Universali**: le leggi che sono descritte nel testo ermetico del *Kybalion*; sono *regole in cui viviamo*

inzuppati ogni giorno, ancestrali, esoteriche e molto concrete, delle quali sarebbe opportuno giungere a consapevolezza, per ampliare la fiducia che dovremmo avere nella vita (1mentalismo, 2genere, 3causa ed effetto, 4corrispondenza, 5ritmo, 6polarità, 7vibrazione, 8visione profonda/illuminazione, 9comunicazione/comunione). Qui mi curerò solo di quelli su citati. La quarta legge mette in evidenza quel che abbiamo già detto sul riflettersi del macrocosmo nel microcosmo e quindi non può che confermare il fatto l'essere umano abbia in sé qualcosa di originario e divino, se "come in alto così in basso" (diceva Ermete Trismegisto). Torno sulle mie dimissioni: sono un'esemplificazione di questo, ma si sente sempre più di persone che di pancia fanno salti, al volo. Si pare pazzi, invece questo richiede una presa di posizione fatta nella fiducia del divino che è in noi; il principio ci dice andiamo verso l'ignoto, lasciamo le certezze concrete. Come aver scritto questa tesi e aver chiuso un cerchio, mollando alcuni schemi vecchi. Questo perché l'universo funziona nello stesso identico modo. Nascita, percorso, morte. E di nuovo. Non per il crearsi di un'abitudine, di un altro schema, ma per ricordarci che esiste un ritmo cui risuoniamo, molto più grande. Perciò è fondamentale il tocco, come abbiamo visto. Per allineare gli organi attraverso la vibrazione torale, che rimanda a quello della matrice originaria. Mi ricollego quindi al tema del linguaggio: il linguaggio alla lunga divide, perché fissa e non lascia scampo al movimento al quale siamo tutti soggetti. Per questo il quarto principio è incarnato nel punto del plesso solare e del terzo chakra, quello legato al nostro potere personale, all'autostima...

...più scrivo meno ha senso ciò che scrivo... questa percezione mi resta addosso, perché francamente ho creduto di aver letto tantissime cose che però ritornano, e si rafforzano a vicenda... vedete anche voi? I balzi della legge di corrispondenza. Questo è *il potere del perdono*, cioè essere sempre a portata di mano, un percorso di cui manco ci accorgiamo, sia che pratichiamo questa o un'altra tecnica! Come sono cieca, e come mi ostino ad esserlo. La quinta legge ora sarà ancora più banale! Ci accorgiamo sempre più che non siamo più fatti per la sopportazione, che "non ci stiamo più dentro", che tutto risulta sempre più pensante e pressante, meccanico. *Manca il cuore, il senso delle cose*. Ci diciamo che siamo arrivati all'estremo e allo stremo, vogliamo andare e sperimentare il lato opposto a quello che stiamo vivendo, e per farlo ci muoviamo dall'altra parte (ancora, il movimento!), come quando piangiamo e poi ridiamo o passiamo periodi tristi e arrivano quindi i più sereni... questo è il ritmo, *il passaggio* continuo da un polo all'altro. Diastole, sistole, inspiro, espiro, yin, yang etc. Mi sono resa conto che più si prosegue nelle esperienze della vita, più i tempi di passaggio da una porta all'altra si accorciano (concretamente, la decisione di cambiare lavoro è dovuta a schemi ripetitivi, che però vengono stanati sempre più velocemente ad ogni nuovo impiego): personalmente dovrei riuscire a non farmi prendere dall'ansia e comprendere ancora di

più che mi sto dirigendo verso un punto in cui potrei vedere le cose che si muovono, i cambiamenti, ed essere più ferma nel viverli, nello starci in mezzo. Qui possiamo permetterci di fermarci e chiudere gli occhi, possiamo solo sentire il suono dello scorrere degli eventi: licenziamento, arrivo di un altro lavoro in breve tempo, e più in sintonia con chi sono. Le paure ci sono, eccome, ma trovano un altro spazio. Lì mi perdono quando mi giudicavo per non aver scelto prima di prendere una decisione. Organicamente accade che il compito di dare il ritmo alla nostra vita lo abbiniamo agli ormoni e al principio di comunicazione, ne abbiamo già parlato, come abbiamo accennato al ruolo dell'ipotalamo. Il passaggio da un polo all'altro avverrebbe grazie a messaggi, e più sono chiari e puliti, più saranno veloci, come i loro passaggi. Con questo principio insomma ci curiamo di quello che succede nel mezzo, nell'andamento che il viaggio da una parte all'altra assume, se comodo o meno. Qui ritorna l'importanza del toccarsi, dell'abbracciarsi, i corpi sono movimento, vibrazione, e quindi *grandi ormoni*, perché *trasmettitori di energia*. Che tradotto è: il nostro diaframma è spesso bloccato, non respiriamo bene e quindi non assimiliamo adeguatamente il cibo, diventiamo soggetti a malassorbimento, regno del tenue. Polmoni e cuore, plesso solare, stomaco, fegato sono gli organi con cui abbiamo lavorato su Violetta, Anaïs e Thomas.

CAPITOLO OTTAVO - CONTRO CHI, CONTRO COSA - VERSO IL SILENZIO, OLTRE

Per anni sono stata *in conflitto col mio corpo*, verso il quale ho orientato tantissima della mia **aggressività**. L'anoressia in adolescenza e il non nutrirmi semplicemente alimentandomi poi, ne sono stati la manifestazione. La psicoterapia, l'arrivo della naturopatia e delle peculiarità della scuola *ConSé*, mi hanno accompagnata per sincronicità a conoscere Lara Zanardi e Alfredo Spagna, una coppia di fotografi dai colori speciali. Ho chiesto loro di scattare un mio servizio, di nudi. È stato semplice, fluido, elegante, familiare, caloroso, fisico ed *interno*. Un gioco d'apprendimento. Contro chi sono stata, in tutti questi anni e contro chi sono ancora? ma con tempi che si modificano e si assottigliano, ora che conosco la legge del ritmo. Mi riguardo ogni tanto in quelle bellissime foto, e finalmente mi vedo, sono Ilaria. Molto me. Sono proprio io.

L'aggressività che proviamo è buona quando viene vissuta come principio che **dà impulsi** a nuovi inizi, è l'energia di **Marte**, la stessa che viviamo quando vediamo le guerre, ci tagliamo, o siamo nella separazione e nelle sue forme. Dopotutto Marte è il dio del fuoco, della rabbia yang che

proviene dal legno suo padre e madre e della gioia: nel regno degli inferi c'è posto sia per morte che rinascite, e Marte è la sua energia più rudimentale, la stessa che accompagna un parto, ed esempio. Ma i greci sapevano bene che il dio poteva essere irascibile ed era meglio perciò onorarlo, poiché combatterlo avrebbe significato una risposta violenta.

Così nel processo di perdono è meglio esprimerlo e usare la sua forza per guardare alle nostre ombre, e continuare sospinti da lui in questo procedere.

Una volta fatto questo, **non ci resta che tacere.** Tutto questo parlare, interpretare, spiegare, scrivere, certamente sono una ricerca di condivisione, ma anche un continuo lavoro per il non riuscir a descrivere. Fare silenzio è vivere un'esperienza *nella solitudine*, farsi da parte, *dimenticare di esistere pur restando in mezzo agli altri.* Partiti dal linguaggio, approdati al silenzio: trovo lo stato di perdono quando sono col paziente e sono felice per lui ed io non esisto più; quanto più lo amo se mi insulta; quando vivo tutta la sofferenza di una morte e penso solo a quanto è bello vedere vicine molte persone distogliendosi dal lutto, oltre il dolore; dove non mi importa del passato; e dove capisco non abbia senso, scopo quando penso con del male ad una persona che mi ha fatto del male; oppure ancora quando sto vivendo un'esperienza in cui ho messo in atto l'insegnamento di chi credevo avrei continuato ad odiare.

E se il perdono non avesse ragione di essere?

Questo scritto è già superato, come gli altri. Rappresenta un ulteriore stato di passaggio verso la naturale evoluzione degli eventi. “Il nostro è un viaggio di trascendenza, non un'autoanalisi senza fine.”⁷⁰



⁷⁰ JAMES R. DOTY, *La bottega di magia*, Ed. Rizzoli, Milano 2016, pag. 222

Conclusione

Oggi si chiude.

Da ieri sera sono iniziati dei crampi al colon: stavo scrivendo del grosso intestino. La stimolazione dei punti riflessi di Fuoco è risultata fondamentale nei trattamenti descritti, in questi come in altri praticati su altre persone. Opportunamente contestualizzati, hanno sempre smosso emozioni che hanno dato la spinta per lavorare su altro: sblocchi intestinali, di muchi, pianto, di relazione. Regularizzare il flusso di calore corporeo, attraverso il sangue depurato dalle tossine, è centrale.

Mi ero detta avrei scritto questa tesi in poco meno di due mesi, anche grazie al lavoro cominciato tre anni fa con i cicli di massaggio. Un assemblamento. Mario Zanoletti ancora una volta ha avuto ragione, 'non sarebbe stato difficile organizzare le idee'. Avevo questa tesi già dentro, andava aggiustata. Programmare non giova molto, dopo le mie dimissioni mi ero detta mi sarei presa un fermo per comporre, ma è arrivato un altro lavoro, con orario dimezzato e pari stipendio al precedente, se non superiore, a termine sì, ma che mi ha regalato l'energia fresca (fin troppo!) dei bambini, in una scuola dell'infanzia. Ho riacquisito un ritmo più vicino a quello che deve essere il mio, la stanchezza per gli spostamenti e il tragitto, riunioni e lavoro in classe, non sono stati privativi. Qualche ora al giorno, la sera e i fine settimana cui dedicarmi a questo scritto. Avrei potuto scrivere di molto altro, l'ansia che si è generata durante la stesura, bloccante, non sempre mi ha permesso di vivere serenamente e con piacere le letture o il lavoro a pc. Ma mi ha permesso di vedere che sono in grado di portare avanti più cose contemporaneamente... come mi sono sentita grande! Questo è il 'miracolo' del perdono: capire *che non è affatto un miracolo* e che volente o nolente i passi possono essere seguiti da tutti, ciascuno con il proprio livello di coscienza ed esperienza. Ci siamo dentro, direi. Anche Violetta, che crede di non essere in questa fase, e che ha già cominciato tempo addietro, magari da sempre, solo perché ha appena conosciuto la rabbia non taciuta ed è più focalizzata su questo, o Anaïs nelle sue considerazioni in Appendice, a seguire; o Thomas, che fatica a concepirlo e a cui resiste.

So non si tratti di vere conclusioni, ma sono già implicite in ciò che ho scritto.

Il fatto è che più andavo avanti, *più scoprivo di aver scritto cose già scritte*. Poi mi son concessa di pensare che *a maggior ragione* stava andando tutto nella direzione opportuna: si è parlato di principi e temi universali, insiti nella struttura umana e non solo, principi di connessione, per cui disponiamo di intuizioni comuni. Così è vero, *il rapporto paziente-terapeuta alla lunga non esisterà*

più, perché sarà la naturale evoluzione dello Spirito che da arrotolato si srotola, come un salame di cioccolato al pan di Spagna (è ora di pranzo, scusate. Ma tagliamo un po' l'aria, essere troppo seri sbilancia il nostro Metallo...col Fuoco si parla di emozioni che si muovono e di Gioia, un po' come stare nella Grazia, nel non bisogno perpetuo, nel... Silenzio in cui non c'è imbarazzo anche se non si parla. Fatica, a parole). Percorso catartico di scrittura, forse. *Chissà*.

Avevo molta paura di finire, piuttosto. Scrivevo e scambiavo l'ansia per eccitazione e contentezza di scrivere, ma per rendermi conto di ciò ho assunto un po' di Scleranthus misto Holly, al bicchiere. Non volevo finire, questa è la realtà. Per la paura di quello che ci sarebbe stato poi: un venir meno dei contatti con la *ConSé* e i docenti? Il mettere un punto alla riflessologia? Essere nuovamente rifiutata. Magari no, magari chiuso un cerchio e lasciata andare un po' di questa paura, la vita ricomincerà ad essere *liquida*, poi si incaglierà qualche altra volta per imparare nuove lezioni e poi riprenderà a scorrere portandosi via altri reperti da seppellire ed onorare. Come la muta nei serpenti. Dopotutto *ogni cosa si è incastrata*: gli orari delle riunioni con altri impegni del quotidiano, il cagnolino che si ammala mi aiuta a prendermi dei brevi momenti di pausa e stacco dal lavorare alla tesi, appuntamenti che saltano per lasciar spazio a cose ben più importanti, il bloccarsi delle riunioni lavorative più un errore nelle ore di contratto e il conseguente maggior tempo per me stessa in questo scrivere ... insomma, un aiuto costante, la percezione della trama sottostante, delle rete che sorregge.

Così non ho scritto i capitoli in successione, c'era qualcosa che mi indirizzava sulle priorità e le parole venivano più o meno da sé; o i libri invece, bastava aprirli e spulciare per trovare le frasi e i capitoli utili, ed ovviamente non ho sempre ascoltato me stessa, ma mi è piaciuto sperimentare questo mio lato, che devo aver sempre avuto. Ad esempio, ho scoperto anche che rendo e mi concentro molto di più verso sera. Ho lasciato andare alcuni temi, peccato, piacere, felicità, gioia, paura, fede: li ho sfiorati, non ero ancora certa di dirne. *La modalità* finalmente di affrontare le cose, *si sta smussando*. La mente mi chiedeva continuamente come avrei fatto a rispettare le scadenze, poi il lavoro di riorganizzazione continua tra un imprevisto e l'altro (sono stati molti e le resistenze altrettante), mi hanno portata a capire che avrei dovuto usare il mio tenue ed avrei dovuto far dei tagli, scegliere quali parti portare avanti a quali no.

Le neuroscienze un giorno (noi non ci saremo già più) *faranno il loro tempo*, il perdono lo farà (intanto arriviamoci, per il ruolo etico che riveste, almeno): sono comunque strutture, mezzi da lasciar andare, forme che vanno rese all'Origine. Che lo si voglia o no, la vita si sposta, si muove, mi piace parafrasare la dicitura coniata da Zygmunt Bauman di *Vita Liquida*, in *Vita Fluida*, ha un

non so che di meno disgregante e disfattista, meno cameratesco e cinico dei toni del suo famoso libro, dove ho trovato si parlasse delle persone stanche e rassegnate immerse in “Una società che può essere definita «liquido-moderna» se le situazioni in cui agiscono gli uomini si modificano prima che i loro modi di agire riescano a consolidarsi in abitudini e procedure. In una società liquido-moderna gli individui non possono concretizzare i propri risultati in beni duraturi: in un attimo, infatti, le attività si traducono in passività e le capacità in incapacità. [...] È incauto dunque trarre lezioni dall’esperienza e fare affidamento sulle strategie e le tattiche utilizzate con successo in passato: anche se qualcosa ha funzionato, le circostanze cambiano in fretta e in modo imprevedibile (e, forse, imprevedibile).”⁷¹ Insomma... il taglio di queste parole che descrivono magistralmente una parte della realtà, potrebbero diventare più colorate se valutassimo anche le persone che credono di essere parte responsabile di questo processo di degrado. La vita liquida scappa via, l’acqua cade dalla caraffa che si rompe senza un motivo ben preciso, perché *gli altri* l’hanno fatta cadere; nella mia presuntuosa vita fluida, l’acqua non va dispersa ma potrebbe abbeverare il prato di un giardino e o lavare una macchia sul pavimento, dove anche se qualcuno ha fatto cadere la caraffa, basta porre rimedio e chiedersi perché sia caduta.

Vorrei davvero concludere con quello che secondo me è un *inno* moderno alla Vita, una preghiera che le viene fatta, tra il cantato e il parlato, tra musica e recitazione, come un *Simone Cristicchi* (il testo è anche di Gabriele Ortenzi / Nicola Brunialti © DUEFFEL MUSIC SRL) sa fare. A parer mio racchiude il Senso di tutto quando detto fino ad ora, da me ed altri. Presentata a San Remo 2019, non molto capita, per pochi oggi, che saranno sempre più.

Buon ascolto, e lettura di *Abbi cura di me*.

*Adesso chiudi dolcemente gli occhi e stammi
ad ascoltare*

*Sono solo quattro accordi ed un pugno di
parole*

*Più che perle di saggezza sono sassi di
miniera*

*Che ho scavato a fondo a mani nude in una
vita intera*

*Non cercare un senso a tutto, perché tutto ha
senso*

*Anche in un chicco di grano si nasconde
l'universo*

*Perché la natura è un libro di parole
misteriose*

Dove niente è più grande delle piccole cose

*È il fiore tra l'asfalto, lo spettacolo del
firmamento*

*È l'orchestra delle foglie che vibrano al vento
È la legna che brucia, che scalda e torna
cenere*

*La vita è l'unico miracolo a cui non puoi non
credere*

⁷¹ ZYGMUNT BAUMAN, *Vita liquida*, tratto da *Introduzione*, Ed. Laterza, Bari - Roma 2005, pag. VII

*Perché tutto è un miracolo, tutto quello che
vedi
E non esiste un altro giorno che sia uguale a
ieri
Tu allora vivilo adesso, come se fosse l'ultimo
E dai valore ad ogni singolo attimo*

*Ti immagini se cominciassimo a volare
Tra le montagne e il mare
Dimmi dove vorresti andare
Abbracciarmi se avrò paura di cadere
Che siamo in equilibrio sulla parola insieme*

*Abbi cura di me
Abbi cura di me*

*Il tempo ti cambia fuori, l'amore ti cambia
dentro
Basta mettersi al fianco invece di stare al
centro
L'amore è l'unica strada, è l'unico motore
È la scintilla divina che custodisci nel cuore*

*Tu non cercare la felicità, semmai proteggila
È solo luce che brilla sull'altra faccia di una
lacrima
È una manciata di semi che lasci alle spalle
Come crisalidi che diventeranno farfalle*

*Ognuno combatte la propria battaglia
Tu arrenditi a tutto, non giudicare chi sbaglia
Perdona chi ti ha ferito, abbraccialo adesso
Perché l'impresa più grande è perdonare se
stesso*

*Attraversa il tuo dolore, arrivaci fino in fondo
Anche se sarà pesante come sollevare il
mondo
E ti accorgerai che il tunnel è soltanto un
ponte
E ti basta solo un passo per andare oltre*

*Ti immagini se cominciassimo a volare
Tra le montagne e il mare
Dimmi dove vorresti andare
Abbracciarmi se avrai paura di cadere*

Che nonostante tutto noi siamo ancora insieme

*Abbi cura di me
Qualunque strada sceglierai, amore
Abbi cura di me
Abbi cura di me
Che tutto è così fragile*

*Adesso apri lentamente gli occhi e stammi vicino
Perché mi trema la voce come se fossi un bambino
Ma fino all'ultimo giorno in cui potrò respirare
Tu stringimi forte e non lasciarmi andare*

Abbi cura di me

Grazie.

Ringraziamenti

In generale, ringrazio tutte le persone che mi hanno fatto comprendere *come meditare significhi affettare una carota con cura e dedizione* (Barbara Saiani). Per cui, Grazie a:

Violetta, Anaïs e Thomas che si sono affidati, al di là della paura dovuta alla mia poca esperienza; i miei insegnanti Barbara Zani e Roberto Poli, che avevano iniziato a seguirmi nella prima trance di studio per questa tesi, tre anni fa, e che ho incoscientemente abbandonato;

Mario Zanoletti e Alessandra Tanfoglio, che si ostinano a farmi aprire la porta di casa loro;

Gigliola Guerini, che mi accoglie senza sapere il motivo alle sue lezioni di psicosomatica;

mia madre, mio fratello, mia nonna, e alla loro casetta con giardino, per aver custodito il mio cagnolino dagli occhi compassionevoli, Duccio, il quale mi ha sempre seguita nei miei pazzi viaggi senza lamentarsi, con fiducia (anche quando lo porto dal veterinario...);

Folco, il mio gattone, che ancora mi aspetta con pazienza a casa nonostante le mie lunghe assenze e mancanze; e a Tulasi Priscilla, la gatta colo crema e cenere dagli occhi blu, detta la 'gatta della Pace', tu ché sai dormire sul mio cuore, senza paura della mia ansietà; Grazie ancora

a Valentina, Madre di una Particella; a Stefania Marchesini, mio amicale supporto in astrologia;

a Margherita, una forza di donna, che ha inviato le mie dimissioni per rendermi libera e scrivere finalmente questa tesi;

alla Dottoressa Alessia Corsi, la Donna che mi ha detto di non aver paura di saltare e che per prima mi ha vista per chi sono;

Alle mie ex titolari del Naturasi di San Bonifacio, i neuroni a specchio più potenti che esistano; e a Vania, che da loro, volente o nolente, proviene, per la sua costanza e il suo essere fuoco d'artificio;

a Federica Ruffo, la delicata morbidezza dei colori ad acquerello, che mi ha fatta sentire importante in più occasioni e mi ha fatto conoscere la poesia del perdono di Lumera;

A Larry: il Compagno con cui ho conosciuto ed attraversato il lato terribile di Plutone.

Grazie a Gio, l'Uomo che con pazienza e silenzio, ha cucinato e lavato i piatti negli ultimi due mesi, ha accompagnato Duccio a far i bisognini, ha reso il suo appartamento un porto di libri e caos delirio-danzante, guardando tutto molto più in là del mucchio di pelo sparso ovunque.

A mio padre, che non è mai stato manchevole di nulla.

Appendice

Riporto qui di seguito *una chicca*, il lavoro svolto dai nostri eroi, una raccolta di risposte a domande che ho posto a conclusione dei nostri percorsi svolti nella stanzetta color ametista dei trattamenti e delle storie di vita, che oggi non c'è più.

Violetta

1) Che cosa non voglio sentire di me quando mi arrabbio? Quale o quali parti del mio corpo?

Credo di temere la sensazione che mi suggerisce che se non si arriva ad una "soluzione" attraverso la rabbia, dovrò prendere una posizione, scegliere, definirmi. Ed in ciò è implicito il concetto di separazione dall'altro (non per forza in un senso definitivo, ma anche simbolico).

Se vado nel profondo, sento che ciò che non voglio sentire sopra ogni cosa quando mi arrabbio è la spinta a separarmi, a scrollarmi di dosso l'altro, ad essere libera e mi fa paura perché temo poi di non avere la forza a lungo termine per sostenere ciò, una volta calmatosi il momento di rabbia.

Oltre a ciò ho paura di "essere cattiva", di esagerare, di essere guardata come una pazza irosa.

In merito al corpo, più che a delle parti specifiche, ho una reazione di respingimento (paura) nei confronti delle reazioni che lo coinvolgono nella sua totalità, soprattutto l'aumento immediato di temperatura, ma anche la sensazione di formicolio sul collo e la testa, i battiti che aumentano, il respiro che si fa più corto... tutto ciò in sostanza che mi sposta dallo stato di quiete interna e fisica che, come sai, cerco spesso di salvaguardare, anche attraverso la meditazione. Mentre rileggo ciò che ho scritto però mi rendo conto che tutti questi sintomi parlano di energia vitale, da cui, evidentemente, mi proteggo.

2) Sento di essere Donna (in tutte le sue parti)?

Non ancora. Vi è in me questa particolare sensazione, o scissione, del sentirmi pienamente donna mentre sono con me stessa, anche fisicamente (il mio rapporto meraviglioso con tutte le fasi del ciclo ad esempio, e con i dolori ad esso connesso, se ve ne sono, che non sedo mai e accolgo sempre "sentendoli"), lo stesso mi capita quando sono in compagnia delle donne e con i miei ragazzi o con le persone che vengono da me per l'astrologia (quindi con chi ha bisogno), ovviamente attivando diverse parti del mio femminile. In ognuna di queste situazioni mi sento molto completa, centrata ed appagata. rimango però completamente spiazzata nel momento in cui vengo a contatto con gli

uomini. A quel punto non ho più idea di che donna sono e spesso oltre tutto smetto di "sentirmi", senza contare l'enorme difficoltà a lasciarli entrare (in senso emotivo e quindi fisico). Inoltre in queste circostanze (con gli uomini) mi rendo conto che porto quasi sempre una maschera addosso, perché mi fido pochissimo di questo femminile, che più che avere le sembianze di una donna, sento come una giovane fanciulla in età puberale.

3) Con che cosa colmo ciò di cui ho bisogno?

Risponderò a questa domanda basandomi sull'oggi, quindi su una situazione in cui avverto il bisogno di qualcosa che non ho. Colmo tale bisogno con tutto ciò che mi appaga profondamente e che dà sicuramente un profondo significato alla mia vita. Sono cose che ci sarebbero a prescindere, ma che ora vivo all'ennesima potenza proprio perché sento un vuoto. Parte di queste attività sono lavorative (astrologia, scuola, counseling), parte sono puramente ricreative (nuoto, non aggiungo la meditazione, perché in questo momento non la pratico, ciò nonostante c'è sempre stata anche quella). Sto bene durante ognuna di esse, ma ora sono consapevole che c'è qualcos'altro che mi manca. Mentre riflettevo su queste domande mi sono resa conto quanto negli anni siano cambiate le cose con cui colmare i miei bisogni: prima c'erano le amiche e tutta una serie di attività che mi portavano "altrove", che mi aiutavano a non stare nel qui e nell'ora. Questo per me è senz'altro un grande passo, anche se desidero aggiungere ciò che manca.

4) Quando so che sto scegliendo per davvero, per la mia vita?

Questa è facile: provo una dotta di innamoramento divino verso ciò che voglio, in cui non ho alcun bisogno di conoscere nulla dell'oggetto (umano o di altro genere) che sto scegliendo, parla solo un nucleo centrale di me cui nemmeno so dare il nome, ma che è tutto fuorché razionale. E non c'è alcuno spazio per il dubbio, che quella cosa *È* me (proprio lo *È*) e che capirò in seguito perché e per come. In quei momenti, che per mia grande fortuna si sono manifestati spesso, c'è una situazione bellissima di pace dentro di me e al contempo di energia estrema. E non ho mai sbagliato una volta.

5) A che cosa serve la Tristezza che mi accompagna a più riprese?

La letteratura mi ha insegnato che serve a coprire la rabbia. Tu mi hai aiutata a "sentirlo". Resta che quella è tutt'ora la mia reazione primaria. Credo mi serva perché percepiscono la rabbia come qualcosa di cieco, che potrebbe farmi fare cose tremende e quindi probabilmente essere poi abbandonata.

Chiaramente è una modalità che ho imparato prestissimo, perché forse non sarei sopravvissuta fisicamente ad una manifestazione di rabbia.

Ancora, la tristezza mi serve ad attutire, a "sentirmi". Non so perché, però mi viene da scrivere anche questo.

È una domanda difficile, che, mi rendo conto, mi mette una grande ansia nel pensarci e mi fa venire voglia di piangere.

6) Se penso al mio corpo, quali dei miei organi considero maschili, e quali femminili?

Farò del mio meglio per rispondere in maniera istintiva e non inquinata dalle nozioni che conosco in merito alle parti del corpo.

In questo momento della mia vita devo dire che tendo a considerare molto di me come maschile, forse perché sto sviluppando molto (per i miei standard) la massa muscolare e quindi sento una componente maschile molto forte in me.

Femminili sento le gambe, le mani, sicuramente i capelli e gli occhi.

Sento i miei polmoni femminili e, non so la ragione, ma anche il tratto intestinale (tutto) lo associo al femminile. Sicuramente anche lo stomaco, ma non così per il fegato, che avverto come maschile. Rileggendo mi pare quasi che ci sia un maschile molto rinforzato all'esterno (muscolatura) che tiene al sicuro una parte femminile, ma in merito a ciò mi fermo qui perché sennò vado nel mentale e nelle interpretazioni. Ancora, sicuramente avverto la mia pelle come femminile.

La parte genitale è in questo momento molto complessa per me da definire, però posso dirti che secondo me ho vissuto ed avvertito come maschile la mia vagina per tutta la vita e solo da poco sto acquisendo la consapevolezza che c'è di più e che vorrei raggiungere quel di più per collegarlo al resto. Credo che sia tutto.

7) Quale significato dò ai trattamenti ricevuti, al percorso svolto? Ho percepito cambiamenti (sia fisici che non)?

Innanzitutto è stata la prima volta che facevo un percorso che passasse dal corpo, senza che ce ne fosse una ragione medica (il fisioterapista per le ginocchia, per dire).

È stato un percorso innanzitutto nella fiducia. Mi sono aperta a te nella fiducia e piano piano mi sono aperta al mondo. credo che questa sia la più grande acquisizione che ho percepito grazie a questo percorso. È come se mi fosse "scongelata", tant'è che uno degli effetti fisici che ho maggiormente notato (e amato) è l'aumento della temperatura corporea. In sostanza non ho più freddo cronicamente e mentre scrivo mi viene l'immagine di tutte le persone che ho fatto entrare e a cui ho consentito di venirmi vicino, come una presenza che mi scalda.

Una delle consapevolezze forti che ho acquisito è in merito ai meccanismi attraverso i quali non vivo e nascondo la mia rabbia. Non è ancora cambiata questa modalità, ma almeno ora la vedo.

Beh, in un certo senso è stato anche un viaggio nell'intimità, perché mi è sempre stato difficile mostrare i miei piedi, così come mostrare ciò che c'è dietro la maschera e con te ho fatto entrambe le cose contemporaneamente. Alla fine del percorso, ora guardo i miei piedi e penso all'improvviso che siano belli, dopo una vita passata a trovarli orrendi.

Un'ultima cosa cambiata è una minore necessità di dormire. Come sai ho un'insonnia mattutina, ma devi dire che non mi turba poi tanto. Mi sveglio prestissimo, sì, ma dormo un numero di ore da adulto (talvolta meno, questo sì) e durante il giorno non crollo, riesco a gestire serenamente la cosa. È stato un percorso bellissimo Ilaria, un inizio di un percorso sul corpo che prenderà (e sta già prendendo) anche altre strade, per il quale ti sono profondamente grata, così come ti sono grata per la costante assenza di giudizio e delicatezza con cui hai trattato il mio corpo ed i miei contenuti.

8) Se penso al mio corpo, qual è il mio centro? Che cos'è il mio centro?

In questo momento il mio stomaco, ma anche i miei polmoni. Questo perché sento che reagisco agli eventi intorno a me, ma soprattutto dentro di me, con una sensazione di mancanza di aria. Inspirò quasi disperatamente aria, mi capita anche di notte (un'unica altra volta mi è capitato, almeno consapevolmente, 7 anni fa). Ciò nonostante la mia sensazione non è che parta dai polmoni questa "carezza d'aria", bensì dallo stomaco. Non so perché. E il mio stomaco si chiude e si apre a seconda di quanto questa sensazione si amplifica, per cui talvolta è "annodato", altre volte così rilassato e aperto che mi sembra di sentirlo "sciogliersi". Mi rendo conto di essere forse poco chiara, ma questo è ciò che mi viene.

In merito alla seconda parte della domanda, mi viene da dire che il centro è il luogo fisico in quel momento sono manifestate fisicamente le energie della psiche e dell'anima.

Anaïs

1) Quando sento il bisogno di piangere, mi trattengo?

No; non mi trattengo mai perché è più forte di me, sento che è un bisogno profondo, una necessità di esprimere, esternare o una forte commozione positiva o un forte dolore, sento che deve uscire che non devo tenerlo dentro altrimenti mi fa male, è un'energia che mi deve uscire, esplodere fuori e non implodere dentro.

2) Chi è per me un uomo?

È una persona che ha una sua storia costituita da abilità e propensioni innate, uniche, irripetibili, con un ambiente fatto di persone, di relazioni, di eventi che l'hanno accolto, si spera amato,

arricchito, formato, sollecitato a crescere e diventare ciò che è, con pregi e difetti, con una sua autonomia e volontà propria e dei valori, possiede un corpo, una intelligenza, una affettività diversa dalla mia, interessante, attraente, complementare. È degno di rispetto e amore. È comprensibile fino ad un certo punto ma poi è un mistero. L'uomo rappresenta il maschile, cioè la forza fisica, l'irruenza mentale, è più auto centrato.

3) Chi è una donna?

È una persona che ha una sua storia costituita da abilità e propensioni innate, uniche, irripetibili, con un ambiente fatto di persone, di relazioni, di eventi che l'hanno accolta, si spera amata, arricchita, formata, sollecitata a crescere e diventare ciò che è, con pregi e difetti, con una sua autonomia e volontà propria e dei valori, possiede un corpo, una intelligenza, una affettività diversa dall'uomo, di cui è complementare. È degna di rispetto e amore. È comprensibile fino ad un certo punto ma poi è un mistero. La donna rappresenta il femminile; è più aperta alle novità, alle possibilità, ed è più complicata, creativa, empatica, è due...possiede per natura la capacità di ascoltarsi e contemporaneamente di uscire da sé e relazionarsi con gli altri. La donna ha un'energia che abbraccia, che coltiva, che fa crescere non solo se stessa ma il mondo circostante fatto di altre persone e della natura con animali e piante e terra e acqua...ha una visuale più ampia, è capace di andare oltre sé stessa.

4) Che valore ha nella mia vita il giudizio degli altri? Io giudico?

Se con giudizio di intendo accettazione e approvazione della mia identità e valore personale, purtroppo il parere delle persone più vicine e che mi stanno a cuore ha un grande peso che mi ha influenzato per tutta la vita finora vissuta. Io invece per natura non giudico con facilità...perché so che il giudizio è sempre limitato, spesso ingiusto e ferisce, sono per esperienza cosa vuol dire soffrire per questo, perciò io sono più del tipo: vivi e lascia vivere, difficilmente giudico d'impulso...anzi tendo ad evitarlo...non mi piace...è piuttosto un'elaborazione lenta che avviene in lunghi periodi, quando gli eventi concreti mi sbattono addosso la cruda realtà che spesso non voglio vedere e quindi fanno emergere con costanza alcuni difetti di chi mi sta accanto e che mi interessa. Solitamente però il mio entusiasmo di vivere mi porta a superare e a convivere senza tanti problemi a meno che non si tratti del partner, lì invece i suoi difetti e giudizi se non espressi in modo rispettoso, gentile, sereno e sensato ma con fine manipolatorio mi feriscono e mi ritrovo a spazientirmi, a diventare astiosa, acida e polemica velocemente per difendermi, per rimandare al mittente il tentativo di controllarmi, di annientarmi, di schiavizzarmi. Amo essere libera, vorrei esserlo il più possibile. Sia chiaro con libertà non intendo fare tutto quello che mi passa per la testa ma poter vivere le mie scelte senza venire deviata dalle meschinità altrui.

5) Cosa provo quando comunico realmente? Che cosa accade al mio corpo?

Quando comunico realmente mi sento me stessa e mi sento bene, in pace, in armonia con il mondo circostante, felice, realizzata, soddisfatta, orgogliosa. Il mio corpo sembra riempito di energia e allo stesso tempo mi sento in forma e rilassata, distesa. I movimenti sono più dolci, lenti, sinuosi, sicuri. La muscolatura è più rilassata, i tendini più distesi. Lo stomaco leggero. L'intestino calmo. Le mani e i piedi caldi. Gli occhi più brillanti. La pelle più luminosa. I tratti del viso sereni. I capelli più lisci. Non mi ammalo e tutti i ritmi circadiani non trovano intoppi a fluire regolarmente.

6) Se penso al mio corpo, quali dei miei organi considero maschili e quali femminili?

La mia testa come sede di pensieri ed emozioni e della psiche con una sua volontà la reputo per metà maschile e per metà femminile. Organi o apparati o distretti corporei che ritengo prettamente femminili sono il viso, i seni, la vita stretta e il bacino con i fianchi larghi, gli organi genitali, le mani, le gambe, la pelle. Insomma mi sento praticamente fisicamente totalmente femminile. La mia energia, il mio coraggio, la mia intelligenza, la caparbia, la forza di spirito li trovo maschili, particolarmente tenaci, arguti, capaci di vedere al di là dell'apparenza, della superficie, penetro con il ragionamento empatico e curioso e sfido le mode del momento. Mi sento anticonvenzionale e molto maschile in questo.

7) Quale significato dò ai trattamenti ricevuti, al percorso svolto? Ho percepito cambiamenti (sia fisici che non)?

Penso che il trattamento svolto sia stato molto importante perché per la prima volta mi sono fermata per pensarmi, scoprirmi e ascoltarmi fisicamente, cercando di unire la mia parte molto astratta con quella corporea. Un atto d'amore verso me stessa che ha riunito il corpo alla psiche per dare maggior valore alla fisicità e raggiungere una consapevolezza diversa sulla mia storia passata e recente e sui problemi di salute che ho avuto. Ho percepito una nuova capacità di attenzione verso il linguaggio del mio corpo. Cambiando stile di alimentazione e in parte di vita e aggiungendo elementi organici, come vitamine e altre sostanze essenziali nell'alimentazione attualmente godo di buona salute. Durante le sedute di riflessologia plantare. L'attivazione del mio corpo, l'essere preso in cura, ha dato presenza, parola, conoscenza, consistenza al corpo permettendogli di rilassarsi, rigenerarsi, riapprovvigionarsi di energia e vitalità sana.

Sul perdono.

Cara Ilaria,

ho pensato a lungo cosa sia il perdono e alla fine prima di scriverti ho voluto fare una piccola ricerca, per sfizio, curiosità mia, e andare alle radici lontane della parola ma anche seguirne la storia, l'evoluzione sociale ed etica che ha avuto nelle società e nelle diverse culture. Ho vagato in internet e tra i vari siti consultati ne ho trovato uno che mi è apparso particolarmente interessante: ariannaeditrice.it/articolo... te l'ho inviato per posta elettronica. Ho indagato verso una direzione precisa ...la nostra cultura deriva da quella greca antica, poi latina ed infine cristiana senza tralasciare tutte le altre influenze dei popoli che in più di 5 mila anni di storia, spostandosi, conquistando e commerciando hanno apportato, in questo ambito, entrando in profondo contatto, mescolandosi tra loro fino a giungere a noi. È stato sorprendente scoprire che quello che pensavo corrispondeva ha quello che poi ho cercato come se nella mia identità ci fosse compressa millenni di cultura, ed effettivamente è così per tutti. Il concetto di Perdono che si trova nel greco precristiano "aphiemi", presente negli iscritti di (Omero IX sec. a.C.) è usato per indicare il mettere in libertà una persona o una cosa, sciogliere, abbandonare, permettere, concedere, rinunciare, condonare, lasciare andare, come atto di una volontà e generosità individuale che non ricopriva un'importanza centrale nell'etica di tutti i popoli pre-cristiani. Era un atto privato che non riguardava la collettività in cui vigeva la vendetta, la punizione come normativa prioritaria. È solo con il Cristianesimo che il perdono come concetto diventa centrale nell'etica collettiva. Il perdono per me è una scelta, un'azione che coinvolge contemporaneamente e totalmente due esseri. Il perdono è un atto di amore che supera chi lo riceve e chi lo dona, travalica e ingloba anche l'armonia con la natura il cosmo, è una testimonianza viva di un Amore più grande che ci sfugge alla comprensione! Perciò perdonare non dipende soltanto dalla volontà individuale o collettiva, dal carattere e maturità dell'individuo, dalla sua cultura ed educazione, credo che per natura la persona sia poco propensa a perdonare perché richiede una forza fisica, mentale, emotiva, una capacità di curare la ferita subita che travalica la propria identità, perdonare è andare oltre, è prendere le distanze, è vivere una libertà dove non si è più dipendenti, centrati su sé o gli altri ma su qualcosa che li abbraccia tutti rispettandone contemporaneamente i confini e le peculiarità di ogni singolo. Perdonare è vivere in un'altra dimensione dove i parametri, i valori raggiungono quasi l'utopia. Nel cristianesimo non è la persona che perdona ma è il Padre che in profonda comunione con il figlio (perché siamo tutti figli di Dio grazie a Cristo) gli dona la capacità di perdonare. Come se perdonare fosse uno sguardo che supera, che penetra, che comprende il mistero profondo dell'esistere. Personalmente mi viene in aiuto il tempo...la saggezza acquisita, la conoscenza che si matura nel

tempo di sé stessi, la consapevolezza che tutti abbiamo dei limiti, tutti abbiamo fatto degli errori, che punire e vendicarsi o rimanere arrabbiati, bloccati dietro un “muro” può difenderci subito dal dolore subito ma alla lunga è sempre una menomazione. Invece il perdono è come un unguento miracoloso: alleggerisce, rivitalizza, dà nuovo senso ai protagonisti coinvolti, al contesto di cui fanno parte, in un ventaglio a cascata che si apre su atti semplici di positività che moltiplicandosi ricadono come energia benefica su una numerosa collettività, dona opportunità incredibili di evoluzione. È ogni volta un miracolo! Ovviamente oltre al tempo per digerire ed elaborare la rabbia serve anche qualche esperienza che ci scuote nel profondo...come essere vicini alla morte...provare la paura della fine, scoprire tutto l'effimero di cui ci rivestiamo per anestetizzarci e sopravvivere, allora l'essenziale viene a nudo e la visione diventa chiara...se dobbiamo lasciare tutto, se presto non saremo più, per alcuni diventa fondamentale andarsene bene...fare pace con tutto, poveri non si ha più paura di perdere qualcosa, non si deve più difendere nulla e liberi possiamo accettare, abbracciare, lasciare andare...e fare finalmente pace; una pace totale, meravigliosa, vera. Perdonare non vuol dire dimenticare, non vuol dire farsi massacrare, non vuol dire rimanere sempre nella medesima situazione, nel perdono è sempre insito un cambiamento radicale che trasforma chi lo compie, chi lo abbraccia, vuol dire prendere le distanze da dipendenze, scelte sbagliate, idee distorte, vuol dire diventare fedeli a se stessi, vuol dire amarsi. Richiede profonda conoscenza di sé, capacità a vivere la solitudine interiore, la facoltà di essere centrati in qualcosa che supera se stessi, la collettività e si colloca oltre non per superare ma per abbracciare e compenetrare e sostenere. Perdonare richiede una grande forza e una stima di sé che supera ciò per cui valgo e sono capace di fare secondo le convenzioni civili, etiche, morali, culturali. Perdonare è un incessante tentativo di Amarsi-Amare per testimoniare una forza che sostiene e porta avanti ogni cosa, perdonare è una grande opportunità. Il perdono è sempre un superamento in meglio. Io trovo difficile perdonare chi mi ha ferito, essendo limitato e quindi non per colpa sua, quando mi vive accanto quotidianamente e ripete all'infinito tutti quei gesti che non riconoscono la mia persona, riattivando e nutrendo il ricordo del dolore che mi ha provocato. Razionalmente comprendo che da parte mia è esagerata l'aspettativa verso il partner, verso il matrimonio e la famiglia d'origine. Non posso aspettare dagli altri che mi amino in modo eroico quando nemmeno io mi so amare e gestire correttamente. Non posso aspettare dagli altri che mi accolgano e mi apprezzino quando nemmeno io mi so accettare e stimare per quel che sono con pregi e difetti.

Grazie Ilaria che mi hai fatto riflettere sul perdono, mi fa tanto bene. Hai avuto proprio una bella intuizione!

Per quanto riguarda gli uomini... mi sono dimenticata di dirti che secondo me sono più portati a voler comandare, controllare, soggiogare, usare. Le donne meno, molto meno.

Thomas

1) Quando sento che i miei carichi (materiali e non) diventano eccessivi, come mi comporto?

Quando i carichi sono troppo per me, io cerco di sdrammatizzare, di ridere, altrimenti la testa inizia a riempirsi di pensieri.

2) Provo rabbia? In che parte del mio corpo si manifesta e come?

Non provo rabbia, ma direi una sorta di nervosismo che mi prende lo stomaco e che si manifesta in stanchezza.

3) Che rapporto ho con la paura?

Rapporto con la paura, parlando con un ex pugile... io l'affronto!

4) Il cibo che valore e ruolo ha nella mia vita?

Il cibo lo adoro, e non devo essere di un umore particolare per mangiare volentieri; mi mette buon umore.

Temì NATALI

Di seguito, i nostri temi natali, servissero a qualcuno sapesse e volesse leggerli. Che ho ritenuto opportuno pubblicare, per completezza.