

Reflessologia ed emozioni: primavera l'emozione rabbia

Paolo Bianchi*

“Tu non verrai punito per la tua rabbia tu verrai punito dalla tua rabbia. Trattenere la rabbia è come trattenere un carbone ardente con l'intento di gettarlo a qualcun altro; sei tu quello che si scotta.” (Buddha).

“Non c'è divertimento nell'odiare quando tutta la collera è schierata da una sola parte” (P.B. Shelley)

Primavera: il vento

“Il fiore si nasconde nell'erba, ma il vento sparge il suo profumo” (Tagore)

Nella ciclicità delle stagioni la primavera si presenta con vento e piogge leggere. In molte tradizioni popolari la primavera è legata al rinnovamento: dopo un inverno rigido i primi tepori danno modo alle piante di lasciare sbocciare le prime gemme. Così il vento rigenera l'aria purificandola dalla stabilità dell'inverno e spingendo dovunque i primi tepori della stagione. Il vento nel processo di rigenerazione abbatte, estirpa e rimuove ciò che nell'inverno è morto: il suo scopo è fare spazio alla vita perché i cicli possano continuare all'infinito.

Nella cultura Navajo esiste una cerimonia chiamata "Via del vento" che si celebra proprio in primavera: gli sciamani utilizzano quattro bastoncini colorati a forma di serpente ai quali viene legata una piuma.

Il serpente è sinuoso, il suo veleno lo rende spietato, sa nascondersi e scattare verso la sua preda e il fatto che questi bastoncini abbiano colori differenti vuole rappresentare le varie intensità e forze del veleno di ogni serpente. La piuma legata intorno alla testa del simulacro simboleggia l'aria e soprattutto ciò che nell'aria è in grado di librarsi leggero come gli uccelli che padroneggiano i venti e le correnti ascensionali utilizzandoli per spostarsi e procacciarsi il cibo.

Per i Navajo il vento è la forza unificatrice della natura: è stato il vento a portare il Popolo Sacro (uomini e animali) dall'aldilà alla vita, così come è il vento a muovere la vita del bambino nel grembo materno.

Cultura diversa, ben più nota a noi, quella biblica nel "Libro della Genesi (Bereshit בְּרֵאשִׁית in ebraico)" ci parla dello spirito divino che si "librava sopra le acque" e fu all'uomo che "ispirò nelle narici il soffio vitale".

Gli archetipi legati al vento sono molteplici. Nel vento si identifica l'idea che si sposti da un posto all'altro facendo cambiare direzione o rotta a cose e persone. E ogni risveglio è sempre caratterizzato da decisioni da prendere, obblighi da adempiere, tempo da impiegare. E così lo scrittore francese Sebastien-Roch Nicolas de Chamfort constatava che "Il pessimista si lamenta al vento, l'ottimista aspetta che il vento cambi e il realista aggiusta le vele".

Oltre ai venti della natura, che possono distruggere e sradicare, esistono anche dei "venti interni" che fanno "devastare dentro". Sono i venti delle passioni, forti e

incontenibili, che sanno ridurre le persone a esseri brutali e spregevoli, spesso mosse dall'ira, dalla rabbia infuocandole e accecandole al punto da rovinare loro la vita e quella degli altri.

Il vento ci presenta la primavera e prima ancora di sentirne gli effetti nel nostro corpo e nella nostra fisicità l'unico modo per osservarlo è vederlo in ciò che sposta: primo tra questi le piante, il legno.

Sono le chiome degli alberi piegate a darcene la prima percezione e dalla loro curvatura a farcene comprendere l'intensità, la direzione, il moto, e spesso, proprio sotto le piante trovare riparo.

Primavera: il legno che rivive

“Ti perdonerò per questa volta, ma ricordati: se del perdono non sarai degno, per tutta la vita sarai di legno”. (Collodi, Pinocchio, La fata Turchina)

Come il vento ci preannuncia il cambiamento, l'arrivo della primavera è segnato dal rifiorire di tutto il mondo vegetale. Spuntano le gemme, le prime foglie, l'erba rinasce delicata e fragile irrompendo tra le zolle ancora brune della terra. La vitalità del mondo vegetale non è irruenta e si mostra a noi con semplicità e tatto crescendo poco ogni giorno. Il processo, apparentemente lento, dischiude ai nostri occhi la forza del ripetersi della vita insegnandoci come nelle arti marziali, che il segreto sta nella continuità: poco al giorno, ma sempre con la stessa forza e la stessa intensità e soprattutto nel silenzio.

I maestri di Feng Shui quando ci parlano di elemento “legno” vogliono indicarci solo le piante “vive”; quando il legno è tagliato e quando diventa manufatto si trasforma in elemento “terra”, con un'altra anima.

Una distinzione, a mio parere, molto importante che qualifica il mondo vegetale come vivo e collaborativo in ogni processo evolutivo della natura stessa.

Fin dalle caverne il rapporto tra uomini e piante, soprattutto alberi, è stato magico. L'albero è capace di superare le intemperie della vita ricorrendo solo ed esclusivamente alla sua capacità di adattamento agli elementi: un uomo può nascondersi dalle furie della natura, un albero no.

È sempre nel Libro della Genesi che ci viene rappresentato non solo l'Eden come un giardino meraviglioso, simbolo della vita che perpetua, ma nello specifico sono evidenziati due alberi: uno è l'albero della vita, l'altro l'albero del bene e del male.

L'albero della vita rappresenta la divinità che è la fonte della vita stessa: di questo albero l'uomo può cibarsi liberamente perché la vita è il bene più grande.

L'albero del bene e del male invece non può essere mangiato. Perché? Perché l'atto del mangiare, del cibarsi è l'atto del fare propria una sostanza e, secondo molti filosofi ebrei l'uomo non può cibarsi di tutta la realtà, ma solo di una parte; quindi deve fare delle scelte.

La storia della creazione si svolge nel legno perché si misura nel fiorire e rifiorire di piante e arbusti: è nel legno vivo che l'uomo, appena generato, impara a ergersi, a dirigersi, a scegliere e a tendere se stesso come una pianta con le braccia verso il cielo in cerca di luce e aiuto.

In molte filosofie se gli uomini hanno un'anima, gli alberi, le piante, il legno insomma hanno uno spirito. Per non parlare poi dell'albero della vita dove secondo la Kabbalah e il misticismo ebraico rami e radici sono la stessa cosa in una forma perfetta tanto legata alla terra e ai vincoli di costrizione, quanto al cielo e al senso di liberazione (teoria dell'unione degli opposti). L'immagine può essere capovolta,

ma l'esito è sempre lo stesso: il legno è ciò che siamo e ciò che ci propone di elevarci costruendo noi stessi in modo continuativo. Come le piante aggrappate al suolo e alla razionalità cresciamo per elevarci al cielo, prendere luce, aria, sole e pioggia in uno scambio continuo di dare e avere.

Gli indiani Hopi nelle loro leggende legate alla natura ci insegnano che il destino degli uomini è strettamente legato al legno, alle piante e all'aria perché l'albero respira ciò che anche gli uomini respirano, ma noi uomini abbiamo bisogno per vivere di ciò che gli alberi espirano.

Gli alchimisti hanno sempre visto negli alberi il simbolo del loro pensiero. L'albero cresce dalla parte interna, dove scorre linfa vitale e dove è sempre verde. È come se, pur nel rispetto di leggi intrinseche e determinate, il legno abbia una forza tutta sua, che sappia soffrire e gioire, trattenere e donare, essere e aspirare. Certo è che esistono alberi che sono stati in grado di sopravvivere a guerre, epidemie, devastazioni, ma non sono riusciti a fare fronte al taglio indiscriminato per esigenze umane. Ma questa è un'altra storia.

Nel legno la primavera manifesta la sua forza lenta e inesorabile e la grande adattabilità agli eventi:

“Calati juncu ca passa la china” (“Abbassati giunco che passa la piena”) recita un vecchio detto siciliano. Ed è nuovamente in questa saggezza popolare che l'insegnamento del legno è quello del sapersi piegare senza spezzarsi, ma ricrescere a ogni primavera cercando di fortificarsi vincendo quei mali di stagione sempre inesorabili e presenti.

Ma perché parlare di vento e legno e cosa hanno a che fare con la riflessologia?

Legno: uno sguardo a Oriente

“Benedetto il legno con cui si compie un’opera giusta, ma maledetto l’idolo opera di mani e chi lo ha fatto; questi perché lo ha lavorato, quello perché, corruttibile, è detto dio”. (Libro della Sapienza, Antico Testamento)

Nel Taoismo il movimento del legno corrisponde alla primavera. La primavera è il simbolo assoluto dell’iniziare, del principiare. Quando noi pensiamo, ragioniamo pianifichiamo un’azione verso il futuro attiviamo la nostra creatività. Questa rappresenta le nascite, l’infanzia e la voglia di crescere, la flessibilità nell’imparare, la malleabilità nel gestire le emozioni; nulla di più simile al legno. Sempre nel Taoismo come il germoglio spunta dalla terra dopo l’inverno e dopo averne sfruttato appieno il suo principio (acqua), la capacità di immaginare per dare espressione ai sogni dell’inconscio è legata al legno. Il principio del legno riguarda la nostra capacità di esternare, esteriorizzare, rendere comune agli altri. Anche i sentimenti e gli affetti primari sono legati a questo principio per il senso di radicalizzazione in senso stretto. Anche il senso etico, inteso come rispetto di leggi interiori o superiori, è legato al principio del legno e ne ha una specifica rappresentazione nella ramificazione tipica delle piante che parte da un solido unico tronco per diradarsi ed diramarsi in parti sempre più sottili e fragili.

Il legno, dunque, rappresenta la crescita dell’uomo di fronte a se stesso e alla natura in cui è immerso: tra interiorità ed esteriorità prende pieghe e si predispone ad affrontare le difficoltà con tutto se stesso. Più le radici sono solide e profonde e più la sua chioma può elevarsi verso l’alto, più si è costruita l’intimità caratteristica del tronco e più tutto il sistema sarà forte e in equilibrio donando stabilità e armonia.

Se la primavera è collegata alla rinascita e ricrescita del legno, nella vita umana è correlata all’elaborazione di un’identità in progressione, in cammino, in maturazione.

Quando questa identità viene tradita o minacciata il legno, nella sua staticità deve rispondere e non può fare altro che difendersi con la collera manifestando tutta la sua potenza di disequilibrio nell'emozione della rabbia.

Per queste ragioni primavera, legno e rabbia nel Taoismo sono correlate.

La rabbia: questo sgradevole compagno di viaggio

“Ero arrabbiato con il mio amico. Glielo dissi e la rabbia finì. Ero arrabbiato con il nemico. Non ne parlai, e la rabbia aumentò.” (William Blake)

Tutti gli psicologi sono concordi: la rabbia è un'emozione tipica e fondamentale, è identificabile sempre in una specifica origine funzionale ed è presente in tutte le età e i momenti evolutivi dell'uomo.

Insieme alla gioia e al dolore è una delle emozioni che si manifesta nell'uomo fin dai primordi e lo accompagnerà tutta l'esistenza. Insieme al disgusto e al disprezzo fa parte della triade dell'ostilità.

Sulla base di questo pensiero, come è possibile che un neonato possa già manifestare rabbia? Secondo le neuroscienze la situazione scatenante non è mai singola, ma plurima, e sempre riconducibile ad un insieme di frustrazioni sia fisiche che psicologiche.

Tra le varie circostanze che possono influire nel fare nascere l'impulso della rabbia gioca un ruolo predominante quello dell'intenzione da parte di qualcosa o qualcuno nell'impedimento a raggiungere uno scopo.

Ma come nasce la rabbia e come si scatena? In primo luogo la persona vive lo stato di raggiungere uno scopo o un obiettivo come un bisogno fondamentale. L'appagamento che pensa di

ricevere dal risultato di questa situazione è senza dubbio enorme al punto da farglielo considerare vitale. Spesso la persona che si impegna in un processo complesso non distingue più le sfumature delle varianti che possono subentrare nel processo stesso: tutto è "o bianco o nero"; non esistono vie di mezzo e chi si frappone al raggiungimento di questo obiettivo è sempre visto come un nemico.

Molti obiettivi, soprattutto se fissati senza un piano realistico non potranno mai realizzarsi. È il caso di obiettivi troppo alti rispetto alle capacità, conoscenze, professionalità di chi li persegue. Il risultato è scontato: solo una grandissima fortuna può permettere che quanto desiderato si realizzi. Nel frattempo, tutto quello che è tra l'obiettivo sperato e il suo raggiungimento non è mai visto come un'opportunità di crescita e miglioramento, ma come un puro e semplice impedimento. A volte può essere una situazione, a volte una persona, altre entrambe le cose. Sta di fatto che il meccanismo che scatta nella mente della persona è quello di poter identificare in un oggetto, situazione o persona la causa che impedisce la propria realizzazione.

Definire un nemico, soprattutto fisico, è determinante per qualsiasi strategia: spesso chi è accecato dalla voglia di arrivare ad un punto ben preciso non è in grado di determinare nemmeno la portata della causa scatenante l'impedimento stesso. Ciò che impedisce la realizzazione dell'obiettivo va fermato con tutti i mezzi in ogni modo. Ne nasce una forza enorme legata a una altrettanto smisurata intenzione di attaccare. Se nel frattempo non succede qualcosa che possa sbloccare favorevolmente l'evento, il risultato è scontato: l'attacco avviene in modo palese, diretto e spesso violento. Molte persone, che non sanno contenere la rabbia, arrivano addirittura allo scontro fisico con conseguenze devastanti e spesso irreparabili.

A volte il danno diventa irreparabile già sotto il profilo

psicosomatico. Ciò avviene quando la causa frustrante viene minimizzata o addirittura mascherata. Tutta l'energia che dovrebbe essere convogliata verso l'esterno è trattenuta all'interno.

Le filosofie orientali insegnano che quando un'energia non trova il normale sfogo, questa va a danneggiare il sistema provocando in una prima fase stati di disagio per arrivare poi alla malattia vera e propria. Al contrario è anche sbagliato pensare che per prevenire tutto questo si possa dare libero sfogo a tutte le emozioni senza tenere conto dei normali interlocutori. Questa fase è definita gestione della rabbia e potrebbe ricadere su qualcosa di diverso rispetto alle cause scatenanti la frustrazione o, peggio ancora, su se stessi con fasi di autolesionismo profondo.

Direi che la rabbia è proprio una brutta compagna di viaggio e, se torniamo al nostro legno possiamo solo aggiungere che per essere in equilibrio non deve essere minacciato nella sua crescita interna ed esterna: è come se l'albero debba avere normali agenti patogeni, ma la corretta capacità di reazione ad ognuno di essi senza che nessuno possa prevaricare.

Con la rabbia in corpo

"Facili all'ira sopra la terra siamo noi di stirpe umana".
(Omero)

Denti serrati, mascelle irrigidite, sopracciglia aggrottate, occhi piccoli e pupille dilatate sono solo il segno esteriore dell'elemento rabbia. Spesso sono accompagnate da una posizione curva verso l'interlocutore e da pugni chiusi, pronti a colpire. Tutti i muscoli del corpo diventano rigidi al punto da provocare anche la completa immobilità della persona mentre il cuore batte forte.

Chi ci è passato racconta di aver vissuto la paura di perdere il controllo e di aver sentito un forte impulso violento accompagnato da calore. La voce diventa intensa con un tono

stridulo e pieno di minaccia.

Questo è ciò che prova una persona in preda alla rabbia nel momento in cui non riesce più a mascherarla, chi invece non la esprime la vivrà e rivivrà dentro di sé per un periodo molto più lungo.

La realizzazione di sé in una determinata situazione è nell'uomo un obiettivo pregnante: parlarne e riconoscere le vere motivazioni della sconfitta è la procedura più utile per avviare un processo di cambiamento, ma di certo non basta.

In ogni conflitto tutti vogliono vincere e difficilmente si sceglie la via della mediazione. I saggi dell'ebraismo e i kabbalisti la chiamano proattività. Questa si basa sulla semplice logica di buonsenso che non si può vincere sempre e tutto, ma che bisogna anche sapere perdere perché proprio da questa azione è possibile imparare, apprendere, e fare tesoro di nuove strategie ed azioni.

I pericoli esterni rimangono comunque molti: uno di questi è accorgersi, per esempio, che altri ottengono facilmente successi senza uno sforzo apparente e quindi si è portati, anziché ad analizzare i fatti in modo obiettivo, a riportarli su un piano personale perdendo la logica dei fatti e confondendoli con le opinioni.

È il momento dell'intolleranza verso tutti e tutto e nessun luogo è immune. Arrabbiarsi fa parte della natura umana, non è pericoloso, è normale. Il problema è quando questa rabbia più o meno inespressa si sfoga come un torrente in piena aggredendo tutto e tutti, senza alcuna esclusione.

E come insegnano molte filosofie orientali il primo a soffrirne è il nostro fegato: per la tradizione cinese il fegato è collegato all'energia cosmica del vento perché un fegato in salute è in grado di muoversi sempre in modo armonioso così come una pianta si lascia accarezzare dal vento.

Il fegato silenzioso

“L’espressione è l’atto dell’uomo completo. L’intelletto è impotente a esprimere il pensiero senza l’aiuto del cuore, del fegato e di ogni organo” Henry David Thoreau (filosofo)

Il fegato è l’organo più grosso del corpo umano, pesa circa 1,5 kg nell’uomo adulto e non a caso Rudolf Steiner, fondatore della Medicina Antroposofica lo riteneva l’organo della “volontà”. Il fegato nella visione di Steiner lavora moltissimo nelle fasi di progettazione, pianificazione, trasformazione della vita. È il fegato che realizza concretamente le idee trasformandole in azioni ed è sempre il fegato che crea nelle persone il coraggio.

Il fegato è un organo silenzioso: duole solo quando le patologie sono in stadio avanzato. I maestri di riflessologia comunque insegnano a leggere il malessere del fegato attraverso piccoli segni quotidiani quali un dolore persistente sul lato destro della schiena, amaro in bocca, vomito verdastro, emicrania spesso accompagnati anche da crampi agli arti inferiori.

Per i taoisti il fegato gioca un ruolo preponderante perché favorisce lo stoccaggio degli elementi nutritivi regolando così l’energia necessaria all’attività generale del corpo; crea nella persona la capacità alla resistenza durante la malattia sbloccando e muovendo le energie che sono necessarie ai meccanismi di autodifesa. Altra funzione è di aiutare nella decomposizione del cibo e nella disintossicazione del sangue. Per questa ragione in molte filosofie orientali è legato a sentimenti e affetti: il sangue trasporta emozioni e se questo non è purificato anche la qualità delle emozioni stesse sarà pessima alterando i sentimenti ad essa correlati.

La qualità dell’energia prodotta dal fegato avviene attraverso diversi sistemi quali il drenaggio delle tossine, la

regolarizzazione della coagulazione del sangue e del metabolismo: le emozioni vengono trasformate in sentimenti dal fegato grazie alla sua azione di depurazione e filtraggio.

Il fegato nella mitologia e non solo

Tutti conosciamo il mito di Prometeo e la sua punizione per avere rubato il fuoco agli dei. L'immagine pittorica che gli dedica Rubens in cui Prometeo si contorce, incatenato ad una roccia, mentre un'aquila di giorno gli mangia il fegato che ricresce nella notte è molto esaustiva della sofferenza e del dolore che deve aver provato. Tra le varie interpretazioni del mito di Prometeo trovo interessante quella in cui si vede il crimine commesso sotto due aspetti e quindi due pene: una emotiva e una risolutiva. Nella prima l'aquila divorando il fegato di Prometeo gli produce dolori lancinanti che hanno lo scopo di umiliarlo per avere commesso il furto del fuoco agli dei; nella seconda l'aquila rode il fegato di Prometeo perché poiché si riteneva producesse il sangue (e quindi la passione) eliminando il fegato avrebbe anche eliminato quel senso di ribellione che pone gli uomini alla stessa stregua degli dei. Il tutto in un gioco infinito.

L'immagine mitologica ben illustra non solo quella severa punizione, ma esemplifica che anche noi, nella vita moderna, siamo disposti a "roderci il fegato" fino ad ammalarci pur di ottenere qualcosa.

A volte sono solo puntigli, altre sono fatti legati a carriera e ambizioni, altre ancora fatti della vita che non cerchiamo, ma che dobbiamo affrontare perché costretti: potremmo sempre rifiutare, ma il più delle volte la natura umana ci porta a prenderne coscienza e scegliere. Quando la scelta ricade in queste prese di posizione, pur sapendo bene a cosa andiamo incontro, lasciamo che il nostro fegato ne subisca le conseguenze.

Oggi sia la meditazione che le medicine alternative o le filosofie orientali tutti ci insegnano e ci suggeriscono di affrontare le cose con maggiore distacco, ma come ben sappiamo, non basta e solo pochi ci riescono veramente.

Il fatto che gli antichi prendessero molto in considerazione il fegato dovrebbe farci riflettere. Le medicine antiche ritenevano che per la sua grandezza il fegato producesse il sangue. Questo per identificarlo con la vita stessa. Al fegato veniva attribuito il ruolo fondamentale nel determinare i vari temperamenti dell'uomo. Questi erano l'effetto dei "quattro umori" (bile gialla-temperamento collerico, bile nera-temperamento malinconico, sangue-temperamento sanguigno e flemma-temperamento flemmatico).

Platone riteneva che il fegato riflettesse le immagini dell'anima razionale producendo quei sogni che servivano per le divinazioni e i presagi.

Ancor prima i babilonesi utilizzavano il fegato degli animali sacrificati nelle pratiche di divinazione.

Per la sua posizione centrale rispetto al corpo si riteneva che il fegato fosse la fonte delle emozioni di maggiore intensità nate a loro volta da stimoli altrettanto forti e potenti e che la sostanza che ne veniva prodotta irrorasse anche gli altri organi, soprattutto cuore e polmoni.

Da sempre, insomma, il fegato è associato a sentimenti come collera e rabbia, ma anche disprezzo, e sofferenza profonda.

Mal di fegato

"La malattia è un avvertimento che ci è dato per ricordarci ciò che è essenziale". (Libro della saggezza tibetana)

I problemi epatici ci indicano tutto ciò che è difficile "digerire" nella nostra vita anche se in modo differente da

come lo fa lo stomaco.

Come abbiamo visto l'emozione principale legata al fegato è la rabbia: il modo in cui noi reagiamo alle differenti situazioni della vita può aiutare il nostro fegato e di conseguenza il nostro organismo.

Differentemente da quello che normalmente si pensa non è urlando o reagendo in modo esagerato che aiutiamo il nostro fegato a scaricare la rabbia che abbiamo in corpo. Agendo infatti in questo modo priviamo il nostro fegato di moltissima energia. Al contrario anche reprimendo continuamente la nostra rabbia addenseremo tutte le energie nell'organo stesso col rischio che si trasformino in patologie.

Nelle filosofie orientali le malattie del fegato vengono sempre collegate alla difficoltà ad affrontare la vita proprio partendo dall'accettazione dei nostri sentimenti: l'immagine che trasmettiamo agli altri è quella che noi abbiamo di noi stessi e dipende dal nostro fegato e da come lo aiutiamo a trasmettere energie positive prima a noi stessi e poi agli altri.

Sempre per le filosofie orientali le tensioni del fegato possono rappresentare l'immagine di noi stessi messa costantemente in discussione. Non si tratta di voler attuare un positivo e propositivo piano di miglioramento continuo, ma al contrario, è sviluppare un atteggiamento che porta alla creazione di acredine, acidità, rimorsi esagerati che sfociano in risentimenti, rabbia e via via fino a collera e ira.

La gioia della vita lascia così il posto all'astio che diventa una costante che può arrivare a distruggerci. Come?

Dobbiamo ricordare che il fegato è protagonista nella creazione del nostro sistema immunitario passando dalle esperienze che il nostro organismo ha elaborato nel tempo. Quando noi cediamo alla rabbia, non trovando altro mezzo, attiviamo un sistema di difesa psicologica in relazione alle

nostre paure e inconsapevolmente, distruggendo il senso di calma rompiamo quell'equilibrio di cui il nostro fegato necessita per svolgere bene la sua funzione.

Rabbia fegato e riflessologia

Come inserire la riflessologia in un processo come la rabbia? Cosa può fare un riflessologo per aiutare un suo assistito in una fase di rabbia? Credo che si possa fare molto ricordando però alcuni punti:

- L'operatore deve avvicinarsi al suo assistito privo di ogni pregiudizio. Il pregiudizio altera la qualità del lavoro che si svolge sulla persona. Se, per esempio, non sopportiamo le persone sovrappeso, l'intera durata del trattamento sarà vissuta con ansia: non vediamo l'ora di terminare la sessione, ogni centimetro della superficie corporea dell'assistito diventerà psicologicamente pesante da manipolare.

I pregiudizi sono impossibili da cancellare, ma un bravo riflessologo fa ogni giorno esercizio per allontanarli, comprenderli e combatterli. Credo sia più corretto, se non si riesce ad abbattere un pregiudizio, rinunciare a fornire prestazioni a quella persona: si è più onesti verso se stessi, l'assistito e gli effetti sono meno devastanti.

- L'operatore deve saper gestire la sua rabbia. Questo non significa che possano esserci delle giornate particolarmente impegnative e che la mente possa divagare verso altri lidi portando lontana la concentrazione dall'azione di attenzione al proprio assistito. L'operatore deve essere cosciente sempre che in ogni azione che lui rivolge al suo assistito sul lettino va rivolta verso il suo benessere. Come dice spesso nei convegni e negli incontri il Dr. Carlo Moiraghi, noto agopuntore, "In agopuntura l'intenzione dell'operatore è tutto". In riflessologia i presupposti non sono differenti perché i punti che si vanno a

trattare hanno comunque un'incidenza sugli aspetti emozionali e di conseguenza sul benessere della persona trattata. Quindi è importante lasciare le proprie preoccupazioni fuori dalla porta e concentrarsi unicamente sulle esigenze e sulle problematiche del proprio assistito.

· Se l'assistito manifesta a parole la sua rabbia verso qualcosa o qualcuno mantenere la completa neutralità. L'operatore, per quanto informato, può solo basarsi sulla sola opinione che il suo assistito gli riporta e quindi non ha sufficienti dati per poter analizzare il problema ed esprimere il suo parere. A torto o a ragione deve concentrarsi sull'effetto che la rabbia, espressa o inespressa, può avere sulla persona da trattare e limitarsi alle tecniche imparate ascoltando con interesse e attenzione, ma soprattutto con il coinvolgimento emotivo di un professionista quindi mai troppo impegnato e nemmeno troppo distaccato: ascoltare, confermare lo stato di disagio della persona, aiutarla ad aprirsi con domande aperte, aiutare con il dialogo a capire le motivazioni profonde della rabbia, stimolarla alla ricerca di obiettivi che possano rappacificare, mediare e soprattutto rimuovere rabbia e risentimenti, ma sempre in un clima di tranquillità e soprattutto di calma interiore. Soprattutto evitare di farsi coinvolgere: la rabbia fomenta rabbia e questo produrrebbe dei risultati catastrofici sia sulla persona da trattare sia su quelle che seguiranno negli appuntamenti successivi.

· L'operatore deve sempre ricordare, soprattutto quando tratta casi con patologie diagnosticate, che la sua attività non è quella di guarire, ma di stimolare processi energetici atti ad aiutare il processo di guarigione o di autoguarigione siano essi in atto grazie alla medicina tradizionale, a quelle alternative o semplicemente alla volontà della persona trattata che decide di voler stare meglio. L'attività del riflessologo è sempre quella di assistere le persone nel prendersi cura di se stesse, a guadagnare tempo per loro stesse e per quello che per loro conta di più. Educare

soprattutto al benessere non è fatto di materialità, ma di processi interiori molto forti nei quali la persona possa ritrovarsi in pace e serenità.

Conclusione

- La riflessologia non cura né il mal di fegato né alcun altro male, ma ha lo scopo di riportare equilibrio energetico e psicopedagogico là dove esiste un forte stato di trauma o stress.

Eventualmente aiuta la persona a prevenirlo attraverso un percorso emozionale molto forte.

- L'approccio riflessologico favorisce e incrementa il cambiamento di atteggiamenti soprattutto quando si accompagna a un percorso di ascolto e auto-ascolto favorendo soprattutto atteggiamenti analitici verso ciò che ha causato il disagio o la malattia

- La riflessologia può aiutare a effettuare scelte alternative in riferimento ad aspetti quali lavoro, vita sociale, familiare ecc. partendo dal concetto che produce rilassamento benefico e per la sua saggezza millenaria che contribuisce a creare pace e armonia in tutto il corpo senza separazione tra psiche e soma.

- La riflessologia aiuta la persona a prendere coscienza e cercare stili di vita più consapevoli e adatti alle proprie capacità psico-fisiche, a ricercare un maggiore contatto con la natura, una alimentazione e degli approcci più sani e corretti verso il proprio organismo.

- La riflessologia sotto l'aspetto tecnico e culturale agisce positivamente sugli stati energetici precedentemente bloccati e quindi favorisce prima di tutto un maggior dialogo con se stessi e con gli altri.

- La riflessologia aiuta a rimuovere preconcetti, a neutralizzare visioni personalistiche e autocentrate educando a una visione cosmica in cui l'uno è parte del tutto, in cui l'individuo è centro e anche periferia.

- La riflessologia, nei confronti dell'organo fegato aiuta a contenere, equilibrare, gestire gli stati di rabbia, educando a limitarne gli effetti disastrosi sotto il profilo personale e sociale e stimolando una maggiore pace con se stessi. Il fegato può così funzionare in sintonia col resto del corpo.

Nei prossimi numeri:

“Riflessologia ed emozioni: estate e quinta stagione – le emozioni gioia e riflessione”.

“Riflessologia ed emozioni: autunno e l'emozione tristezza”.

“Riflessologia ed emozioni: inverno e l'emozione paura”.

Bibliografia

- AAVV: “Il libro dei simboli riflessioni sulle immagini archetipe”, Taschen ed. 2013

- AAVV: “La riflessologia origini benefici terapia del piede e della mano”, Gaia ed. 2011

- Ming Wong, Alessandro Conte, On Zon Su: “ Il massaggio del piede per la salute”, Mediterranea ed. 2009

- Michel Odul: “Dimmi dove ti fa male elementi di psicoenergetica”, Punto d'incontro ed. 2013

- Ming Wong, Alessandro Conte: “Le mappe segrete dell' On Zon su applicazione dei massaggi antichi alla riflessologia

del piede”, Mediterranee ed. 2012

· Osvaldo Sponzilli: “Auricoloterapia”, Tecniche nuove ed. 2013

· Patrizia Sanvitale: “La mano che cura”, Marsilio ed. 2011

· Alejandro Lorente: “Digitopressione”, Armenia ed. 2009

· George Stefan Georgieff: “Il massaggio coreano della mano”, Macro ed. 2012

· Claudio Santoro: “Riflessologia plantare”, Macro ed. 2012

· Gabriella Artioli: “Manuale di riflessologia plantare”, Xenia ed. 2008

· AAVV: “Enciclopedia del massaggio”, Giunti ed. 2005

· Giovanni Leanti, La rosa: “Messaggeri della salute”, Il segno dei Gabrielli ed. 2005

· Marco Lorusso: “Riflessologia plantare”, Macro ed. 2007

· Chen You Wa: “Digitopressione”, Tecniche Nuove ed. 2013

· Dwight C. Byers: “La riflessologia del piede” Mediterranee ed. 2012

· Iona Masaa Teegarden: “Guida completa alla digitopressione jin shin do”, Mediterranee ed. 2012 2013

· Huang Ti Nei, Ching Su Wen: “Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo”, Mediterranee ed. 2012