

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

Paolo Bianchi*

“Di lunga durata non c’è nulla al mondo, e anche la gioia, nell’istante che tiene dietro al primo, non è già più tanto viva; al terzo istante diventa ancora più debole, e infine insensibilmente si fonde col nostro stato d’animo abituale, come sull’acqua il cerchio prodotto dalla caduta di un sasso si confonde infine con la liscia superficie”.

(Gogol, Il naso, da Racconti di Pietroburgo)

“Tutte le grandi gioie si somigliano nei loro effetti, a differenza dei grandi dolori che hanno una scala di manifestazioni molto variata”.

(Nievo, Le confessioni di un italiano)

“Il pensiero è il più grande nemico della perfezione. L’abitudine di riflettere profondamente è, sono costretto a dirlo, la più pericolosa fra tutte le abitudini dell’uomo civile”.

(Conrad, Vittoria)

“Un uomo tirava a sorte tutte le sue decisioni. Non gli capitò maggior male che a quelli che riflettono”.

(Valery, Tel Quel)

Estate: fuoco, gioia, cuore

“Non c’è che una stagione: l’estate. Tanto bella che le altre le girano attorno. L’autunno la ricorda, l’inverno la invoca, la primavera l’invidia e tenta puerilmente di guastarla”, (Ennio Flaiano).

“Ancora e ancora, il grido instancabile delle cicale trafigge l’aria afosa dell’estate come un ago al lavoro su uno spesso panno di cotone”, (Yukio Mishima).

Il fuoco accende e vivifica la terra col suo calore. Il primo calore che riconosciamo nell’estate è quello del sole. Gli ominidi, milioni di anni fa, incapaci di accendere il fuoco, ravvivavano le braci mantenendole sempre accese: impararono così a vedere nel fuoco un alleato che poteva essere utilizzato e gestito, ma che era altrettanto pericoloso e quindi doveva essere temuto. La prima scintilla della conoscenza è stata l’apprendere ad accendere un fuoco. Ancora oggi, per molte tribù africane il fuoco è considerato divino: vive, respira, si ciba, si riproduce, ma per poterlo ottenere servono abilità e condizioni particolari, quasi uno stato di grazia attraverso il quale il fuoco nasce e si manifesta. In queste tribù l’uomo che è abile ad accendere un fuoco è considerato alla stessa stregua di un santone, di uno sciamano, di un interprete delle divinità e gode di un posto di potere all’interno della comunità.

Molte le storie e le leggende legate al fuoco.

Per gli antichi egizi, la dea Sekmet, dà la vita al faraone difendendolo dai suoi nemici sputando fuoco e trasformandosi nell’occhio di Ra, il dio sole, l’occhio che incenerisce.

Nell'induismo il fuoco è Agni che immola e rinasce ogni giorno grazie alle dita delle fanciulle sacre e che si trasforma in Rudra e nelle sue manifestazioni.

Per gli alchimisti il fuoco era Sulphur, un fuoco segreto che rivelava l'essenza della vita della materia e permetteva agli artigiani di produrre manufatti. Dalla terra scaldata dal fuoco nascono così i vasi, dalla sabbia arroventata il vetro, dalle pietre ad altissima temperatura battute e ribattute i metalli: sciamani di un divenire continuo che necessita l'arte del calore e del saperlo controllare.

Nei miti che ci sono stati tramandati così come nella vita quotidiana vediamo che il fuoco non si limita a distruggere, ma ha la caratteristica di fare risorgere la vita e, in senso più ampio, nuove opportunità dalle sue stesse ceneri. Ne sono un esempio lampante le brucianti passioni che, a volte, dopo essere divampate ed estinte, creano nuove idee o nuovi rapporti aiutando la persona a crescere e cambiare. Ed è per questa ragione che dietro ad ogni rito, magico o religioso, esiste sempre il fuoco, tanto distruttore quanto creatore.

La fiamma dentro di noi

“Poca favilla, gran fiamma seconda” (Dante, Paradiso).

Ildegarda di Bingen, religiosa benedettina e naturalista tedesca, vissuta intorno all'anno 1000 era convinta che una lingua di fuoco emessa da Dio, con le fattezze di un occhio fiammeggiante avesse colpito la sfera della terra ancora carica di oscurità e di caos. La terra avrebbe quindi reagito creando il cielo e dando l'avvio nel cuore degli esseri umani, ancora argilla, quello spirito vitale capace di trasformarli in uomini senzienti.

La fiamma è quindi dentro di noi. È una fiamma spesso nascosta, che va rivelata o alimentata, ma esiste in ognuno di noi e ci guida, secondo la filosofia taoista, non solo nelle scelte della vita, ma anche nel divenire più o meno “riflettenti” della nostra luce interiore. Noi esprimiamo questa luminosità attraverso la nostra intelligenza, la spiritualità, la chiarezza psicologica con cui affrontiamo la vita.

Quando incontriamo persone che hanno una visione limpida delle cose, libertà di analisi e spirito creativo, secondo la filosofia taoista hanno dentro di sé il Principio Fuoco.

Se sappiamo comprendere il mondo lo dobbiamo alla qualità del Principio Fuoco dentro di noi: l'intero universo delle emozioni dipende dal Principio Fuoco e dalla passione con la quale le affrontiamo. Nascono perciò gli slanci verso la vita, l'ottimismo, gli entusiasmi, la facilità di dialogo e di sostenere una tesi, l'ardore che anima le nostre discussioni e, quando è in eccesso, il Principio Fuoco diventa violenza.

Il fuoco dentro di noi è il potenziale incendiario delle idee: qui nascono non solo scoperte scientifiche, ma opere d'arte, le grandi rivoluzioni filosofiche o politiche. Come le scintille nascono da cariche elettriche opposte che si attirano o si respingono, nello stesso modo il fuoco delle passioni accende gli uomini e questa scintilla diventa amore, rabbia, violenza o impegno indefesso e instancabile animando il nostro organo più vitale, il cuore.

Il cuore è l'estate della vita

"Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce",
Pascal

Nella filosofia taoista il Cuore viene associato all'estate. Sempre per i Taoisti il cuore è "l'imperatore degli organi" da cui dipendono intelligenza e coscienza e questa relazione è talmente forte che qualsiasi squilibrio del cuore si riversa su tutti gli altri organi. "Il cuore controlla vasi e sangue tramite il Ministro del Cuore (che vicaria i compiti del cuore nelle faccende quotidiane e lo difende dagli insulti lesivi. È come il primo ministro imperiale che ne fa le veci nelle normali relazioni con gli altri organi), è la sede del pensiero, della mente, si apre sulla lingua che lo rappresenta" (C. Moiraghi).

A livello fisiologico questo organo è collegato alla lingua e ai vasi sanguigni.

A livello psicologico è invece collegato alla coscienza, all'intelligenza alla passione, ma anche alla violenza e alle reazioni immediate.

Da qui l'inevitabile paragone all'amore passionale che brucia, che consuma e che fa perire.

Una delle immagini del cuore più ricorrenti nella mia memoria è quella del cuore ferito di Gesù. Nell'iconografia cristiana cattolica viene spesso rappresentato in modo truculento circondato da una corona di spine, trafitto e sgorgante sangue a fiotti come una fontana, mentre all'apice questo cuore sacro lascia spuntare altri simboli evangelici come spighe, tralci d'uva e l'inevitabile croce. Pur capendo che la rappresentazione vuole simboleggiare l'estremo sacrificio

compiuto da Gesù sulla croce credo che a nessun bambino possa sfuggire l'impatto di tale immagine fino a rimanere radicata, come nel mio caso, nella mente e nella memoria.

Il cuore è il nostro centro vitale: quando cessa di battere la morte è ormai sopraggiunta e il primo segno evidente nel grembo della madre della vita che nasce è proprio il cuoricino palpitante del nascituro che inizia a interagire con la madre proprio attraverso questo battito. Una favola africana racconta che il suono del tamburo è nato con le origini della vita umana, quando il ritmo del battito della terra riempì l'aria del suo Spirito ed entrò nei corpi degli uomini. Questo battito portò alla creazione del tamburo come richiamo al pulsare del cuore della Madre Terra.

I nostri sentimenti e le nostre emozioni transitano attraverso il cuore: batte forte quando siamo emozionati o abbiamo paura, più lentamente se siamo rilassati o se stiamo meditando o dormendo. Le variazioni del battito cardiaco sono proprio il metro di misura per quantificare l'intensità delle nostre emozioni.

Quando dobbiamo dichiarare la pienezza del nostro amore diciamo "con tutto il cuore" ed è proprio con lo stesso trasporto che, per esempio, nella tradizione Ebraica si tramanda la preghiera più famosa che viene recitata più e più volte al giorno:

"Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua forza. Queste parole, che ti ordino oggi, saranno sul tuo cuore: le ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando siederai in casa tua e quando camminerai per strada, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te le legherai come segno sulla mano e ti saranno come pendagli tra gli occhi; le scriverai sugli stipiti della

tua casa e sulle tue porte". (Deut, VI, 4-9)

Ciò che emerge è un legame fortissimo di sangue e soprattutto di cuore, dove in tutto pulsa la volontà di seguire la legge Ebraica espressa nella Torah come è evidente nel prosiegua di questa preghiera:

"Se ascoltando obbedirete ai miei precetti, che vi ordino oggi, di amare il Signore vostro Dio e di servirlo con tutto il vostro cuore e con tutta la vostra anima, Io darò la pioggia alla vostra terra a suo tempo, la pioggia autunnale e la pioggia primaverile, e così potrai raccogliere il tuo grano, il tuo vino e il tuo olio. Ti darò l'erba nei campi per il tuo bestiame: mangerai e sarai saziato. Ma state in guardia che il vostro cuore non sia sedotto, e non vi allontaniate per servire altri dèi e prostrarvi ad essi. Perché l'ira del Signore si accenderebbe contro di voi; chiuderà il cielo e non vi sarà pioggia, la terra non darà i suoi prodotti e voi sparirete presto dalla terra buona che il Signore vi dà".

Il potere del cuore per molte popolazioni mesoamericane era talmente forte da compiere sacrifici umani nei quali era prevista l'estirpazione dell'organo ancora pulsante per essere offerto al Dio sole.

Ed è proprio perché paragonato in molte culture all'energia del sole che viene ritenuto la fonte principale della vita.

Nell'antico Egitto il geroglifico del cuore era a forma di vaso. Questo conteneva la memoria e la verità. Era insomma una sorta di software della persona defunta e, per questo motivo, veniva posto al centro del defunto imbalsamato; unico organo a non essere posto nei vasi canopi.

Sempre nell'antico Egitto, un altro interessante rito che sottolineava l'importanza di questo organo era la pesatura del cuore del defunto da parte dei sacerdoti. Il peso del cuore era confrontato con il peso della piuma di Maat, dea della verità e della giustizia. Se il cuore era in armonia con quello della dea e quindi né più pesante né più leggero, solo allora il defunto poteva essere ammesso nel regno dei morti dove la sua anima sarebbe vissuta in eterno. In caso contrario il defunto veniva gettato in pasto a una divinità metà ippopotamo e metà coccodrillo.

Gioia espressa e gioia repressa

“Il dolore può bastare a se stesso, ma per apprezzare a fondo una gioia bisogna avere qualcuno con cui dividerla”, (Mark Twain).

Quando ci esprimiamo attraverso i sentimenti quello della gioia è sicuramente il più effimero soprattutto oggi con i timori, le preoccupazioni e le ansie che crescono in ogni ambito della nostra vita.

L'antica etimologia della parola gioia ci rimanda al termine sanscrito “Yui”, lo stesso dal quale, non a caso, deriva la parola Yoga che potremmo tradurre con “unione dell'anima individuale con lo spirito universale”.

Definire quindi la gioia un'emozione sacra può sembrare azzardato soprattutto nella nostra società occidentale che la lega spesso al possesso di oggetti materiali o momenti particolari o la confonde con il termine “felicità” inteso come “lo star bene”.

Sono molti gli psicologi moderni che hanno trattato il tema della felicità con differente enfasi e profondità, analizzando

degli indicatori ben precisi e sviluppando delle scale di misurazione più o meno pratiche; tutti, in ogni caso, concordano nel sostenere che la felicità sia legata all'interpretazione che noi diamo alle condizioni esterne in cui si vive.

La gioia invece è qualcosa di più profondo, legato intrinsecamente all'animo, capace molto velocemente di invadere tutto l'essere umano con una forza dirompente che poi difficilmente abbandonerà la persona.

I kabbalisti e i mistici ebraici sono convinti che per provare la gioia autentica bisogna essere orientati a ricercare in sé continui cambiamenti. Per ottenere questo occorre collegarsi totalmente con gli effetti a lungo termine delle azioni che compiamo lasciando perdere, attraverso una solida disciplina, tutto ciò che può essere solo un piacere effimero di un dato momento. In altre parole si ottiene la gioia solo quando si è in grado di sentire che tutte le nostre azioni, realizzate con spirito aperto e sincero, producono conseguenze rivolte al bene.

La gioia è quindi possibile se si riesce a vedere il disegno complessivo, una visione globale capace di coinvolgere positivamente, a catena, tutto ciò che avvicina.

Se aspiriamo a questa condizione capite che il percorso non è semplice e prevede la messa in discussione, continuamente, di noi stessi, nel profondo.

Anche la visione taoista non si discosta molto: "Perciò il saggio è vestito di miseri abiti, ma nasconde una giada nel

petto”(Tao Te Ching, 70).

Quella della gioia è un’energia inesauribile, una forza che si rinnova continuamente e “la giada nascosta nel petto” altro non è che una visione alternativa. Ma alternativa a cosa? A tutte le volte che potremmo gioire e lasciare fluire questa emozione, ma non siamo capaci di farlo o preferiamo non dimostrarlo.

Sempre secondo i Taoisti chi sa gioire ottiene continui risultati nel lungo periodo. Al contrario di chi è compulsivo che, pur ottenendo risultati nel breve periodo, ne esce sempre logorato.

Gli antichi samurai giapponesi sapevano che anche se il loro dovere esteriore era la lealtà verso il feudatario, quello interiore era la crescita spirituale. Difficile poter conciliare l’essere pronti alla guerra e a morire con gioia; loro ci riuscivano attraverso la “Misogi” o “rito di pulizia”.

Dalla lucidatura di armi e armature, alla ripulitura del corpo e dell’anima, la pulizia era un esercizio continuo, quotidiano reso perfettibile da riti ben precisi in diversi momenti del giorno.

Molto tempo era certo dedicato all’addestramento continuo, ma altrettanto veniva utilizzato per la meditazione perché senza un’anima profondamente pulita era difficile poter ottenere buoni risultati con il resto: un po’ come mettere vestiti perfetti e puliti su un corpo sudicio e su un’anima carica di astio, rabbia, rancori o dedita al male verso gli altri.

La “Misogi” quotidiana che necessita la nostra epoca è il saper riconoscere i momenti di gioia autentica e porli come il saggio come giada nel petto. Dove? Naturalmente vicino al

cuore.

Reprimerli produrrebbe semplicemente blocchi energetici creando disagio e, sempre secondo i taoisti, portando il corpo ad ammalarsi.

Mal di cuore

“Il cuore ha le sue prigioni che l’intelligenza non apre”,
(Marcel Jouhandeau)

Secondo i maestri di riflessologia i disagi connessi al cuore sono legati alle difficoltà a gestire la gioia e alla mancanza di controllo delle emozioni lasciando che prendano il sopravvento nelle varie situazioni. Spesso le persone cercano di scaricare le tensioni utilizzando lo sport o altre discipline come valvola di scarico. Secondo i maestri di riflessologia queste persone sono potenziali “malati di cuore” perché non sanno tenere nella giusta considerazione le gioie della vita, tralasciano la possibilità di prendersi del tempo per se stessi e dimostrando in questo modo di amarsi poco.

Per capire quanto questo possa essere energeticamente dannoso basta pensare che il cuore pompa il sangue in tutto il corpo trasportando queste negatività a visceri, organi ecc.

Il segreto sta insomma nell’imparare a volersi bene non solo come fine, ma anche come logica da condividere e diffondere, proprio perché se non ci si ama è pressoché impossibile amare gli altri. Prendersi cura della propria gioia e delle proprie gioie spirituali è la prima via per qualsiasi stato di benessere.

Gli antichi samurai esprimevano questo concetto con questa

riflessione “Vivere la vita in ogni respiro, in ogni tazza di tè, in ogni vita che prendiamo...”.

Trovare il tempo per gioire

“Il dolore è breve, ma la gioia è eterna”. (Shiller)

Mi sono reso conto di come sul mercato esistano tanti manuali di vario genere che hanno lo scopo di aiutare a raggiungere la gioia: sembra quasi che per gioire di qualcosa si debba frequentare un corso o seguire un percorso particolare.

La vera gioia, invece, è spontanea e nella sua autenticità dovrebbe essere l'emozione capace di guidare e motivare maggiormente la nostra esistenza. Il fatto che la si collochi su un piano più spirituale che materiale fa riflettere: non è ciò che si possiede, ma come lo si possiede a fare la grande differenza. Per raggiungere questa consapevolezza serve tempo e dedizione e soprattutto la ferma consapevolezza che non siamo ciò che possediamo, ma dobbiamo possedere la libertà di scegliere.

La nostra mente è sempre sollecitata ad ottenere di più e a costruire continuamente per accumulare. Le persone gioiose, se ben guardiamo, sono quelle che anziché aggiungere fanno sottrarre, ridurre all'essenziale, pensare a ciò che realmente serve e sceglierlo senza farsene dominare. La gioia insomma è uno stato mentale più profondo che va lasciato fluire grazie ai piccoli dettagli, partendo proprio dal tempo da dedicargli. Sembra assurdo, ma pochi coltivano la gioia: la si aspetta, la si cerca di costruire, ma non la si vive. E in questo processo la si perde perché terrorizzati dalla mancanza di tempo e dal fare. Una volta un monaco benedettino mi ha raccontato di come riuscisse a vivere costantemente nella gioia solo perché si concedeva il tempo di vedere ciò che accadeva intorno a lui,

anche negli eventi negativi dove riusciva sempre a ritrovare l'essenza delle cose autentiche e quindi a gioirne.

Il tempo forse è il peggior nemico della gioia perché ci impedisce di vivere il momento presente con tutti i suoi frutti; invece siamo impegnati in una semina costante di cui non sappiamo quando raccoglieremo. I maestri taoisti insegnano che le energie dell'esistenza sono tutte lì, a nostra completa disposizione ed è solo la nostra incapacità che non ci permette di raccogliercle ed utilizzarle, dividerle e diffonderle. La prova di tutto ciò è che non riusciamo a ritagliarci del tempo per noi stessi: lasciamo che i doveri ci opprimano oppure, al contrario, facciamo in modo che la nostra irresponsabilità ci imponga sempre di cercare scuse per tutto. E, nel frattempo, la gioia viene repressa facendoci solo intravedere, come diceva una canzone di qualche anno fa, una vita difficile, pochi attimi di felicità e un futuro incerto.

Gioire di cuore

“La gioia non consiste negli armenti e neppure nell'oro: l'anima è la dimora della nostra sorte” (Democrito).

Uno dei mali maggiori dell'uomo d'oggi è l'illimitata ricerca dei beni materiali come surrogato della gioia autentica.

Molti filosofi sono concordi nel dire che oggi si tende molto ad evitare l'uso comune di termini quali “gioia” o “felicità” proprio perché sono state portate dal piano spirituale e più profondo a quello materiale e fisico. Dopo aver sperimentato il benessere materiale, pochi o nessuno sono disposti a rinunciarvi e, nonostante ci rendiamo conto di come questo ci renda sempre più schiavi del benessere stesso, non riusciamo a

uscire da questo circolo vizioso.

Un altro fattore sociologico che spesso emerge nelle ricerche è che dal momento in cui il lavoro si è trasformato da mezzo a fine anche il rapporto con la gioia si è notevolmente incrinato.

La repressione della gioia porta con sé motivazioni profonde: non volendo soffrire, non accettando le prove della vita e non volendo misurarci con le infelicità, le persone hanno smesso di volere vedere le gioie autentiche tra le pagine nere della loro vita.

Una reazione automatica al male? I riflessologi sono convinti non sia così, ma che la ferma e convinta deprivazione di uno stato importante, come il gioire, serva da una parte per anestetizzarsi da tutto e, dall'altra, per essere irreprensibili. Se si reprime un'emozione come la gioia è possibile perciò avanzare indefessamente verso qualsiasi obiettivo senza porsi limiti, scavalcando anche i valori della vita stessa, ma producendo insoddisfazione continua e frustrazione.

Saper gioire in modo autentico è qualcosa che parte veramente dal cuore. È un processo ermeneutico ed educativo che va affrontato fin dall'infanzia.

I greci chiamavano questo processo eudaimonia che significa avere un buon demone protettore, dal quale dipendeva una vita prospera di sentimenti, relazioni e affetti profondi; la base insomma per la gioia autentica.

Sempre per i greci felicità e gioia erano legate alle arete, ciò che noi tradurremmo con virtù. Purtroppo un altro termine

desueto nella nostra società, ma che ci fa capire come per gioire di cuore servano virtù profonde e uno spirito ben disposto a lasciare fuori dalla porta astio, rancori, inimicizie e soprattutto pregiudizi.

Non solo questione di cuore: l'intestino tenue

“Voglio solo reazioni reali: Voglio che la gente rida dall'intestino, sia triste dall'intestino o si arrabbi dall'intestino” (Andy Kaufman).

Secondo gli insegnamenti della medicina tradizionale il viscere collegato al cuore è l'intestino tenue. Apparentemente, ad un occidentale, questo abbinamento potrebbe sembrare assai bizzarro: di certo non lo è per un orientale.

Chi pratica arti marziali giapponesi sa bene che il centro delle energie vitali è il KI, collocato all'altezza dell'ombelico (con piccole variazioni a seconda di scuole e tradizioni).

Gli antichi samurai partivano da questo punto prima di sguainare le loro micidiali spade e ritenevano che il momento dell'impatto e del taglio fosse quello in cui l'energia generata dal Ki raggiungeva la punta della lama.

La passione del cuore risiede nell'intestino ed è da lì che va spostata nel resto del corpo come è da lì che parte ogni movimento. In questa visione energetica è facile capire come sia legata all'intestino tenue tutta una serie di scompensi: secondo la riflessologia attraverso l'intestino tenue assimiliamo non solo il cibo, ma le esperienze. Se abbiamo difficoltà ad assimilare le esperienze della vita, i blocchi energetici produrranno segnali quali diarrea, ulcera.

La lunghezza dell'intestino tenue (circa sei metri) è

indicativa di come ogni esperienza debba seguire un lungo percorso per essere compresa, evidenziata e soprattutto sintetizzata. Nella sua opera di smistamento è importante sotto il profilo energetico, saper discernere e memorizzare lasciando che il resto del tragitto vada a espellere ciò che è inutile e che non vale la pena trattenere.

Insomma ogni “mal di pancia” altro non è che la reazione a qualcosa che non vogliamo dentro di noi, ma di cui non riusciamo a farcene una ragione.

Questione di pancia?

“Come ci sono i pensieri talmente ossessivi che se restano nella tua testa ti possono fare impazzire, così ci sono dei sentimenti talmente strazianti che se li tieni dentro ti si apre la pancia. Allora, se sei flessibile, la tua pancia diventa una specie di magazzino, dal quale entrano ed escono continuamente dei sentimenti”. (Paolo Nori)

Dobbiamo fare prevalere il nostro istinto, quello che i nostri visceri più profondi ci dicono o dobbiamo usare sempre la ragione? Proprio un bel dilemma al quale non esiste risposta.

I riflessologi sono convinti che le emozioni non vadano mai bloccate e quindi verrebbe spontaneo rispondere che “i nostri visceri” non mentono. L’approccio più meccanicistico, razionale e meno emotivo va utilizzato per affrontare aspetti più tecnici. Un’altra risposta interessante viene dal mondo olistico dove potremmo trovare un’ottima mediazione.

Tra risposte “di pancia” e risposte “di testa” potremmo imparare a gestire le situazioni con una “meditazione consapevole”.

Per riuscire a questo fare dobbiamo però espellere molto di ciò che è dentro di noi che ci rende sempre irrisolti o alla costante ricerca della novità sia per il nostro miglioramento sia per il gusto della sfida. L'intestino tenue ci insegna a cogliere i segnali più profondi del nostro io, ma anche a saper aspettare, a limitarne gli eccessi, a cogliere la loro essenza e solo alla fine a realizzarne aspetti pratici.

Serve un'azione disinquinante che sappia, proprio come fa l'intestino separare ciò che serve da ciò che è inutile o dannoso: equilibrare sempre.

Dentro di noi, proprio nell'intestino secondo molte culture tribali, risiedono energie antiche; sono energie che ci insegnano a reagire con immediatezza agli eventi pericolosi e a spingerci in azioni che con la ragione non compiremmo mai.

Veniamo sviluppati in un grembo, il luogo più vicino a questo centro vitale e il nostro stesso ombelico segna perfettamente il centro di questo spazio.

Per questa ragione, sotto il profilo antropologico, la parte più profonda dei nostri visceri è un luogo del cuore: le passioni più profonde si sviluppano lì, l'energia le alimenta, il cuore attraverso il sangue le diffonde.

Non è quindi solo una questione "di pancia", ma qualcosa di più intimo che ci collega e ri-collega sempre al motivo per cui siamo al mondo e allo scopo che ci assumiamo ogni volta che prendiamo una qualsivoglia decisione.

Il vaso di Pandora

"Qualche volta purtroppo occorre finire pancia a terra per

capire chi realmente siamo e che cosa realmente vogliamo; e non ci è dato rialzarci finché non tocchiamo il fondo". (Ava Moore).

In antropologia il vaso rappresenta il grembo. La sua forma richiama quello della pancia di qualsivoglia uomo o donna e per quanto elaborato, dipinto o trasparente ogni vaso cela il suo contenuto. Ancora oggi in molte popolazioni la produzione di vasi è considerata un'arta sacra (nelle culture monoteiste Dio crea l'uomo come un vaso dalla creta): tra queste in particolare quella degli indiani d'America dove l'uso e la valorizzazione della creta è ad appannaggio esclusivo delle donne. Sempre per questi popoli la Terra è considerata una sorta di viscere primordiale che viene fecondata dalla pioggia mentre le sorgenti ne rivelano le fonti più nascoste.

Il tema dell'inumazione richiama moltissimo al ritorno al viscere della terra da cui, molte religioni, promettono la resurrezione sotto varie forme e aspetti.

L'intestino tenue è insomma il nostro vaso di pandora che racchiude le intimità più profonde del nostro essere, una sorgente di vita continua.

Come luogo di elaborazione profonda e rielaborazione nell'intestino tenue le emozioni sul piano psico-pedagogico vengono ricondotte allo stato originario e primordiale. Se queste emozioni, sempre sul piano antropologico, vengono vissute ed elaborate ad un livello di immaturità personale potrebbero condurre a stili di vita arrendevoli e scarsamente impegnati a manifestare nella realtà la vera personalità. Ma anche se venissero elaborate in modo autorevole e maturo questo percorso non è privo di rischi. Ne abbiamo una

rappresentazione biblica molto efficace nella storia e nel viaggio di Giona all'interno del grande pesce, la balena.

Un intestino tenue insomma come un Vaso di Pandora dal quale possiamo riemergere sempre rinnovati e trasformati se sappiamo farne tesoro dei suoi insegnamenti e dei suoi segnali.

La quinta stagione: terra, riflessione, stomaco

Il pensiero sale dalla terra.

“Pensare per agire: agire per pensare”, (Goethe)

Adamo è stato in assoluto il primo uomo che Dio ha creato. Egli è stato formato dalla polvere della terra (da cui deriva il suo nome), vivificata dal soffio della vita da parte di Dio (Gen. 1:26; 2,7).

Dal pensiero più profondo di Dio nasce l'uomo plasmato dalla terra: e così l'uomo, secondo le tre grandi religioni monoteiste, si ritrova sospeso tra il suolo che calpesta e il cielo dal quale proviene.

E nel mezzo di questo sistema l'uomo pensa prima di agire, riflette su ciò che compie, impara attraverso la riflessione trasformando gli errori in esperienza.

Nel taoismo il movimento della terra è legato alla riflessione.

Etimologicamente parlando riflettere (ant. **reflettere**) deriva dal latino reflectere, propr. “ripiegare, volgere indietro”, comp. di re- e flectere “piegare”.

L'idea che emerge è un uomo che per quanto si lanci verso il cielo viene costantemente ripiegato verso la terra, ma da cosa? Spesso dai suoi stessi pensieri.

La terra, nel taoismo, ci permette di digerire, assimilare la tangibilità del mondo. Questo avviene attraverso lo stomaco.

L'ambiente esterno, la terra in cui viviamo, ha una grande importanza sulla nostra metabolizzazione.

Ogni cosa ha una sua funzione energetica specifica e l'energia, come ben sappiamo, non conosce né limiti, né barriere. Quando l'ambiente influenza positivamente la persona, questa sarà sempre ben predisposta al rilassamento, alla calma interiore ed esteriore. Se questo non succede la persona sarà sempre carica di rabbia, risentimento ed astio e lo riverserà contro chiunque incrocerà sul suo cammino.

Ecco perché l'ambiente, la terra, gioca un ruolo fondamentale non solo in ambito di guarigione, ma proprio in setting preventivo. Circondarsi di cose belle aiuta a superare meglio i problemi e a vedere le difficoltà con maggiore distacco. Le energie che ne derivano sono sempre positive e propositive e orientano a scelte calmierate, ponderate, ma efficaci sia nel breve che nel lungo periodo per evitare proprio i “pesi sullo stomaco”.

Il peso sullo stomaco

“Ma nulla fa chi troppe cose pensa”. (Tasso).

Penso a tutti sia capitato, almeno una volta nella vita, di mangiare troppo ed avere grosse difficoltà a digerire.

Così come riceve il cibo e il nutrimento indispensabile per vivere, lo stomaco “mangia” anche di tutto ciò che ci circonda. Per questo è importante cibarsi di “cause benefiche” per raggiungere “effetti positivi”.

La nostra mentalità occidentale ci spinge a ricercare sempre soluzioni veloci e immediate e ad accelerare i processi di assimilazione.

È come se nella fase di input gettassimo miliardi di informazioni in un computer senza valutarle e richiedessimo poi nella fase di output una risposta veloce; il risultato senza dubbio è una elaborazione lenta, difficile, capace di richiedere tempo e a volte anche insufficiente per un buon risultato.

Molti saggi Zen insegnano che la qualità delle nostre riflessioni produce la qualità della nostra vita e, proprio quando ci si fossilizza nel cercare soluzioni, queste non arrivano: il flusso di energia si blocca come l’acqua dentro una canna piegata.

Questa canna è il nostro stomaco che “rumina” i nostri pensieri e quando questo processo si dilunga in modo doloroso il risultato che otteniamo è malessere, difficoltà a digerire la vita.

Digerire la vita

“Per gli stomaci vuoti non esistono né obbedienza né timore”,
(Napoleone Bonaparte)

Oggi più che mai il mondo medico denuncia numerosissime patologie legate allo stress che colpiscono lo stomaco: ulcere e gastriti sono solo la punta dell'iceberg.

Il rapporto che abbiamo con l'alimentazione è fondamentale e non solo quella effettiva, ma anche quella mentale. Ciò che riceviamo, sia esso cibo o informazioni, si riflette in modo diretto con il nostro essere e il nostro dare. La selezione è quindi fondamentale e l'elaborazione mentale che siamo chiamati a dirigere impone una grande capacità a ricercare l'essenziale.

Il senso del dominio, del controllo, del possesso spesso ci spingono a coltivare uno spirito fagocitatore. E quando lo stomaco è troppo pieno, così come la vita diventa troppo fagocitante, il sistema si blocca impedendoci di digerire la vita.

La riflessione in eccesso è questo bolo che blocca la digestione impedendoci di essere ciò per cui siamo stati creati: terra e polvere, ma che deve volare al cielo con leggerezza.

Già nel '500, il medico naturalista e filosofo Paracelso paragonava lo stomaco a un laboratorio alchemico che doveva trarre dagli elementi grezzi della natura la “quintessenza”; scopo dello stomaco quindi è quello di bruciare il cibo e trasformarlo in “essenza” necessaria alla vita.

Il cibo non è mai separato dal contesto in cui viene assunto: un pasto con persone sgradevoli o che non sopportiamo può divenire indigesto, al contrario se vissuto in contesti amichevoli e conviviali lascia un bel ricordo oltre a una digestione più facile.

Gli alimenti veicolano nel nostro stomaco le emozioni e i sentimenti a cui sono associati: se lo stomaco si ammala è importante dar inizio a delle riflessioni non solo sulla qualità del cibo, ma soprattutto sulla qualità del nostro nutrimento emotivo. Ciò significa sotto il profilo psicosomatico saper allontanare persone indigeste, pesanti e valutare con chi e quando relazionarsi.

Le ulcere, in psicosomatica sono proprio questo: inghiottire ciò che non ci va.

Alla fame e al cibo sono legati molti aspetti: se eccessiva è sinonimo di bramosia, se ingorda, secondo gli psicologi, segnala carenze affettive. Nutrirsi è porsi in diretta relazione con chi ci fornisce il cibo: non a caso l'assonanza pappa con papà.

La funzione alimentare, necessaria per vivere è un processo fondamentale attraverso il quale l'essere vivente si appropria di parti del mondo esterno per trasformarle e utilizzarle per sé.

Ma lo stomaco ci segnala anche con la sua acidità quando siamo troppo presi dal fare e non lasciamo che i normali processi vengano realizzati secondo i tempi previsti. Questo porta di solito ad aggressività repressa e sfocia in scatti di collera soprattutto in relazione a quelle situazioni che si è

“costretti a ingoiare”.

Come sempre il nostro corpo non mente e spetta solo a noi riuscire a captarne i segnali. Il riflessologo può solo intervenire per ri-energizzare e cercare di riportare ai giusti equilibri i vari stati, ma il grosso del lavoro va fatto a monte con un processo pedagogico di piena consapevolezza e di profonda necessità di conoscere bene se stessi.

Quella terribile abitudine di rimuginare la vita

“Nessun pensiero è contento di sé”, (Shakespeare)

Perché continuo a pensarci?

Perché forse troverò una soluzione

Perché penso che i dettagli delle cose siano importanti

Perché forse capirò come non ripetere gli sbagli

Perché sono una persona responsabile

Queste sono le risposte che spesso le persone danno. Per molte è una tendenza acquisita. Ma da dove ha origine questa tendenza? Sembrano persone “normali” con vite comuni e con pensieri, preoccupazioni che tutti abbiamo, ma per loro non è così.

Gli psicologi sostengono che le persone che soffrono di inquietudine cronica abbiano subito dei traumi soprattutto nell'infanzia: spesso si parla di minacce fisiche o

psicologiche per esempio per essere più bravi a scuola o arrivare primi in una gara. Da adulti si diventa consapevoli che non esistono più queste minacce, ma c'è la necessità di evitare di pensarle, per cui queste persone impegnano la loro mente e la loro anima con pensieri ossessivi focalizzando la loro attenzione su piccoli dettagli o ingigantendo i problemi.

Molte persone che si dedicano all'eccesso di riflessione hanno avuto dei genitori inquieti o iperprotettivi e quindi, per imitazione, siano diventati loro stessi un clone genitoriale producendo un continuo senso di frustrazione e inadeguatezza al mondo esterno e soprattutto paura e indecisione costanti.

A volte succede che le persone con eccesso di riflessione abbiano avuto loro stessi dei genitori che condividevano troppo i loro problemi trattando il bambino "alla pari", soprattutto per decisioni che non erano in grado di prendere, ma che di sicuro non erano all'altezza del bambino stesso. Secondo gli psicologi dell'età evolutiva attribuire un ruolo genitoriale a un bambino significa produrre, in seguito, nell'adulto la necessità di affetto, di attenzione continua e soprattutto di amore profondo e disinteressato.

Anche la non considerazione delle emozioni può generare pensieri ossessivi e riflessione continua perché l'idea generale che viene a crearsi è che non vanno mai provate emozioni soprattutto perché gli altri non sono in grado di comprenderle.

Anche l'insicurezza personale, spesso generata da uno scarso senso di fiducia negli altri produce riflessione continua

soprattutto quando la persona deve potersi sentire sicura di scegliere e anche di sbagliare: è sull'errore che, in effetti, si costruisce un piano di crescita, consapevolezza e miglioramento continuo.

Altro aspetto dei "riflessivi all'eccesso" è la vergogna per il giudizio degli altri soprattutto nel mostrare quei piccoli difetti che ognuno di noi possiede e che, a guardare bene, sono parte non solo del nostro essere, ma ci rendono unici.

Certo è che nell'eccesso di riflessione si perde la possibilità di provare emozioni chiudendo sempre più agli altri e al mondo la possibilità di entrare e, allo stesso tempo a se stessi, di sperimentare e imparare.

Accettare i propri sentimenti, accettare il proprio stato di malessere come qualcosa di temporaneo, vivere il senso profondo delle emozioni senza vergogna, accettare di perdere il controllo delle situazioni sono solo alcune delle vie di uscita per evitare di pensare troppo e imparare a vivere con maggiore serenità.

Conclusione

Come sempre mi rifaccio agli insegnamenti dei riflessologi in cui si rammenta che l'arte della riflessologia non guarisce alcuna malattia, ma attiva e riattiva processi energetici utili per la persona e il suo benessere.

Credo sia importante soffermarsi su alcuni punti sui quali il riflessologo può aiutare il suo assistito aiutandolo a:

- lasciare che le emozioni si esprimano liberamente senza volerne avere il sopravvento
- imparare a vivere la libertà personale e prendersi del tempo per coltivare il proprio bene
- non prendere troppo sul serio la vita e coltivare energie positive
- evitare l'eccesso di piaceri passionali perché possono procurare i medesimi effetti della loro assenza
- evitare di giudicare troppo gli eventi e le persone ad essi connessi
- evitare di dare giudizi o sviluppare pre-giudizi
- imparare a lasciare correre non prendendo "troppo a cuore" cose e situazioni così come non assimilarne troppo soprattutto gli aspetti negativi
- vivere con consapevolezza e trasformare l'esistenza in una meditazione-elevazione continua
- distaccarsi dall'ego che impedisce di diventare consapevoli dei dettagli veramente importanti
- compiere riti che aiutino l'elezione spirituale senza distaccarsi dalle necessità di tutti i giorni.
- Cercare la tranquillità nel momento presente per costruire la serenità in quello futuro
- Rendersi conto che in fondo ogni processo ha delle tempistiche ben precise e più è complesso più queste si allungano: viverle con un certo distacco aiuta non sentirsene schiavi.

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
- Sotte, Pippa: "Massaggio e fisiochinesiterapia Cinesi", Ambrosiana, 2013
- 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

Nei prossimi numeri:

"Riflessologia ed emozioni: autunno e l'emozione tristezza".

"Riflessologia ed emozioni: inverno e l'emozione paura".