

IL CORPO SENZIENTE

Fare *focusing* sui sintomi fisici

Barbara McGavin, PhD

traduzione di Federica Frasca

Percepisco il mio corpo come una realtà senziente, consapevole, viva e profondamente intelligente e sto imparando ad ascoltarlo in presenza di malattie o lesioni fisiche. In questi ultimi anni, ho applicato il *focusing* a raffreddori, eczemi, punture d'insetto e altre lesioni quali scottature, tagli e contusioni. Ho condiviso con altre persone questo mio modo di utilizzare il *focusing*, e queste, dopo averlo sperimentato su se stesse, mi hanno detto di averne tratto molto giovamento.

In tutto questo tempo, il mio fare *focusing* ha subito un'evoluzione e hanno cominciato a delinearsi alcuni modelli che ora vorrei condividere con voi. Non si tratterà di una dissertazione scientifica, bensì di una serie di aneddoti e della descrizione di ciò che ho messo in pratica tutte le volte che, grazie al *focusing*, i sintomi di malessere si sono attenuati in maniera incredibilmente rapida.

Da molti anni a questa parte tratto qualsiasi sensazione del corpo, dovunque sia localizzata e in qualunque forma si presenti, come una sensazione sentita, almeno fino a prova contraria. Ciò che ho constatato è che se tratto una sensazione al piede o alla schiena come qualcosa di vivo e intelligente, è così che questa risponde. Se la considero come un "qualcuno" che vuole dirmi qualcosa, essa mi risponde. A volte è come ascoltare una persona che non sa parlare. All'inizio la sensazione mi parla con il linguaggio sottile delle sensazioni fisiche. Poi, appena mi metto in un atteggiamento di ascolto di *focusing*, arriva la sensazione sentita delle sensazioni fisiche, dovunque esse siano localizzate.

Ad esempio, una volta ho fatto *focusing* con un eczema che avevo sulla gamba da circa diciotto mesi. Avevo usato delle pomate al cortisone ed ero riuscita a tenerlo più o meno sotto controllo. Tuttavia, non mi piaceva l'idea di usare degli steroidi per troppo tempo, anche solo localmente e, inoltre, avevo la sgradevole impressione che quel farmaco andasse a inibire qualcos'altro.

Quando ho dato il benvenuto e ho rivolto la mia consapevolezza a quella porzione di pelle, la prima e l'unica cosa che ho sentito è stata una sorta di prurito, ovvero la sensazione che regolarmente avevo in quella parte. Sarebbe stato facile liquidarla come un problema semplicemente fisico, tuttavia sono rimasta in ascolto per vedere se c'era qualcos'altro.

Cercavo di cogliere, in particolare, come si sentiva quella parte a livello emozionale. Pian piano alcune sensazioni hanno cominciato a formarsi nella parte centrale del mio corpo. Sensazioni come di lacerazione, di logorio, forse anche di irritazione e di vulnerabilità. Come se quella parte non si riuscisse a proteggere dall'intrusione del mondo esterno. Come se la stessero lacerando, erodendo e lei fosse incapace di difendersi, stremata a furia di tentarlo e triste. Era come se questo piccolo eczema stesse dicendomi qualcosa sulla mia vita.

Appena mi sono messa in ascolto, assicurando alla parte che ero concentrata su di lei, ho sentito rilasciarsi qualcosa. Era come se, sapendo che il messaggio era stato ricevuto, quel modo di presentarsi non fosse più necessario. Nel giro di pochi giorni la macchia di eczema è scomparsa. Successivamente, è riapparsa una volta e di nuovo mi sono messa in ascolto. Era lo stesso messaggio di invasione, di logorio. Dopo l'ascolto è scomparsa e non si è più ripresentata. Da allora sono passati due anni.

Una delle prime situazioni in cui ho iniziato a sperimentare il *focusing* con i sintomi fisici è stato quando sentivo un raffreddore in arrivo. Appena cominciavo a provare quella sensazione di prurito e di irritazione nella parte posteriore della gola, mi prendevo del tempo per stare con lei, sentirla fino in fondo e provare a descriverla nel modo migliore possibile.

Sebbene fosse già un traguardo riuscire a descriverla esattamente, la cosa più incredibile era cogliere la qualità emozionale del raffreddore, cioè come si sentiva. Se riuscivo a farlo, i sintomi sparivano molto rapidamente (di solito nel giro di alcuni minuti). Questo è il modo per arrivare a sentire con empatia come il raffreddore si sente, calandosi, cioè, nel suo punto di vista. Sentire come sto io rispetto a questo è, invece, qualcosa di diverso. Potrei sentirmi

nervosa o preoccupata per il fatto che sta per venirmi un raffreddore – ma il raffreddore stesso potrebbe, invece, sentirsi spossato, triste o arrabbiato per qualcosa.

Utilizzo il *focusing* in questo modo da circa tre anni e in tutto questo tempo ho avuto il raffreddore soltanto una volta. Di principi di raffreddamento ce ne sono stati parecchi, ma non sono mai andati oltre la fase del prurito alla gola. L'unica volta che non ho potuto dedicargli del tempo e ascoltare come si sentiva prima di “esplosione”, è stata quella in cui il sintomo si è trasformato in un raffreddore in piena regola. Ma neppure allora è durato molto. L'ho ascoltato per tutto il tempo che è durato ed esso ha continuato a dirmi quanto fosse triste per il fatto che non mi ero fermata ad ascoltarlo prima.

Ecco un altro esempio accadutomi di recente. Una settimana fa stavo costruendo una serra provvisoria e mentre lavoravo mi è caduto un grosso blocco di pietra sull'alluce del piede. Ho deciso, allora, di dare alla ferita un po' di attenzione con il *focusing*. Mi ci è voluto un po' di tempo per riuscire a essere consapevole del dolore dall'interno. Sentivo esattamente com'era e di che colore fosse. Mi sono presa, quindi, alcuni minuti per mantenere l'attenzione proprio su come si sentiva in quel momento. Ero consapevole che una parte di me aveva paura che sentire in modo così diretto avrebbe fatto più male. La verità, però, non era che facesse più male, bensì solo che io ero più consapevole.

Sono, poi, passata a sentire cosa volesse da me in quel momento. Voleva che mi sedessi e gli facessi compagnia. Fargli compagnia, questo più di tutto. Perciò mi sono messa a sedere proprio lì dov'ero e ho chiuso gli occhi. Ho sentito il dolore in maniera ancora più diretta, tenendogli semplicemente compagnia e facendogli sapere che ero lì. Dopo pochi minuti, il dolore si sentiva già molto meglio.

La mattina successiva ho visto che il mio alluce si era annerito ed erano comparsi dei lividi. Mi sono messa di nuovo in ascolto e lui mi ha detto che avrebbe apprezzato un massaggio con gli oli per aromaterapia che avevo in casa. Così ho dedicato del tempo a questo delicato massaggio e ho fatto attenzione a come si sentiva. Nella zona della vita ho cominciato a sentire una sensazione di calore e di appagamento che man mano cresceva.

Il giorno dopo ancora, ho guardato il mio alluce e sono rimasta sorpresa: il livido era quasi scomparso ed era rimasto solo un alone violetto. Il mattino successivo era addirittura scomparso del tutto.

Un altro piccolo aneddoto. Lo scorso giugno mi trovavo nel Maryland per seguire un seminario. Un giorno, all'ora di pranzo, mentre ero seduta all'ombra di un bel boschetto, mi sono ritrovata piena di punture di zanzare. Non ho mai vissuto in un posto dove ci sono abbastanza zanzare da creare in me delle difese immunitarie naturali. L'anno prima mi avevano punto e i vari pizzichi si erano trasformati in grandi tumefazioni bianche che davano molto prurito. Le punture avevano, dunque, iniziato a dar fastidio e così ho deciso di vedere se il *focusing* poteva aiutarmi.

Ho concentrato la mia consapevolezza sulla parte dolorante. Quasi subito ho potuto percepire una sensazione di forte irritazione. Era come se qualcuno stesse urlando istericamente “toglimi questa roba di dosso!”. Mi sono presa del tempo e mi sono resa conto di quanto la mia pelle si sentisse irritata per queste punture. Come se la reazione istaminica fosse un tentativo per liberarsi dei pizzichi. Ho dovuto, a questo punto, interrompere il processo poiché stava iniziando la seconda parte del seminario. Cinque minuti dopo, ho di nuovo guardato quella zona del mio corpo e le piccole macchie rosse che poco prima avevano cominciato a formarsi erano completamente sparite – e con loro il prurito.

Il fatto che i sintomi fisici scomparissero così rapidamente e completamente non si è verificato tutte le volte che ho fatto *focusing* e, pertanto, mi sono chiesta quali fossero stati, nell'ambito della mia esperienza, gli elementi più significativi. Da questa riflessione sono emersi quattro punti chiave che sembrano contribuire a svelare il messaggio racchiuso nei sintomi fisici.

1. Il primo è la capacità di stare con il sintomo, piuttosto che reagire al dolore, esserne sopraffatti o ignorarlo. Riconoscere e accogliere direttamente il sintomo è il modo in cui possiamo entrare in contatto con la parte che si sente ferita, che, a quanto pare, è un momento cruciale nel processo di guarigione. Quando si passa da “sto male” a “sto insieme alla parte di me che sta male”, oppure da “ho mal di testa” a “sto con quella parte di me che sta sperimentando il mal di testa”, avviene qualcosa di importante. In questo passaggio, infatti, si va dall'identificazione con la parte ferita o malata allo stare con essa.

2. Il punto successivo è sentire nel corpo come sta questa parte. Tenerle compagnia e, nel frattempo, ascoltarla. Non cercare di farla sentire meglio, di rassicurarla o di pensare a

cosa si dovrebbe fare per lei. E' importante che si senta completamente ascoltata, così com'è. Bisogna sentire e sperimentare il dolore fino in fondo, esattamente come si presenta. Quanto più si riesce a cogliere il dolore nella sua realtà (se di dolore si tratta), tanto meglio.

3. Il terzo punto riguarda l'ascolto del contenuto emozionale. Invito la parte a dirmi come si sente ed è qui che essa comincia ad aprirsi. Potrebbe sentirsi arrabbiata o sotto shock, com'è stato quando mi è caduta la pietra sul piede, oppure come un bambino che vuole che gli si tenga compagnia. Qualsiasi cosa emerga, sembra che la cosa importante sia ricevere il messaggio, dargli tempo di entrare dentro di noi e prestare attenzione a come la parte si sente, a questo punto. Il processo consiste anche nel far sapere alla parte che è ferita o sta soffrendo che il messaggio è stato ricevuto.

4. L'ultimo punto chiave sembra essere quello del collegamento alla vita reale. Questo vale in modo particolare nel caso di situazioni di tipo cronico, come gli eczemi. L'eczema che avevo stava cercando di dirmi qualcosa sulla mia vita. Dunque, parte del messaggio che dovevo ricevere riguardava questo qualcosa e il fatto che l'eczema ne rappresentasse una perfetta metafora. I sintomi fisici erano un po' come un segnale che diceva "Qui c'è qualcosa che richiede attenzione. Non riesce a dirlo direttamente e quindi continuerà a infastidirti finché non avrai colto il messaggio". Una volta ricevuto il messaggio, i sintomi si sono attenuati.

Ci sono altri tre inviti, legati tra loro, che io faccio al sintomo per aiutarlo a dischiudere completamente il messaggio.

1. Per prima cosa, colgo qualsiasi richiesta stia facendo per se stesso. Potrebbe trattarsi di un tipo di cura specifica, come un massaggio, il riposo o la compagnia.

2. Lo invito a dirmi cosa non vuole che sperimenti (che potrebbe essere qualcosa di cui è preoccupato o ha paura che potrebbe succedere), o cosa dovrebbe cambiare nella mia vita. Tuttavia, è importante andare oltre, cercare ciò che ha paura di farmi sentire, e poi prendersi del tempo per sentire tutto questo nel corpo. Questo invito permette ai collegamenti con la vita reale di manifestarsi più pienamente.

3. In ultimo, lo invito a dirmi che cosa vuole che provi nella mia vita, dopo di che mi prendo del tempo per sentirlo nel corpo.

Sempre di più sento che i confini tra ciò che è "fisico" e ciò che è "emotivo" si confondono. Ad esempio, un mattone che ti cade sul piede è qualcosa di più di un fatto semplicemente "fisico". Pertanto, il fatto di prestare attenzione all'aspetto "fisico" implica necessariamente aprire uno spiraglio su molti altri livelli. Potrebbe esserci una parte che è arrabbiata con noi stessi, con un'altra persona, con l'ambiente circostante, insomma con qualunque cosa percepita come responsabile di una data esperienza. Potrebbe, inoltre, esserci una parte che si sente vittima oppure danneggiata.

Più faccio *focusing* su quanto è apparentemente solo fisico, più vedo che riesco ad andare in profondità. I disturbi cronici, in particolare, sembrano essere carichi di significati importanti per la mia vita. Si potrebbe utilizzare questa tecnica per alleviare i problemi fisici, senza riuscire a coglierne l'importanza. Non voglio semplicemente suggerire che facendo *focusing* in questo modo sarete in grado di liberarvi di fastidiosi problemi fisici. Ciò accade a volte, ma ogni volta che ho sperimentato questo processo, mi è capitato qualcosa di più profondo ed importante. E' il fatto di dissolvere la spaccatura tra "corpo senziente" e "corpo meccanico". Lo scopo, quindi, non è alleviare i sintomi fisici; questo è un vantaggio, ma altresì un effetto secondario.

La cosa ancora più importante per me è farlo per sentire tutta me stessa e per rinforzare in me l'esperienza del corpo senziente. Questo è un modo di considerare il corpo così diverso da quello della nostra cultura. Ho bisogno di un numero elevatissimo di esperienze per neutralizzare questa modalità, così da arrivare a percepire sin nelle ossa e nei tessuti questa verità differente.

Quindi, ogni volta che mi capita di sentire qualcosa che potrebbe essere inteso solo come fisico, mi rivolgo ad esso come a un essere senziente che sta cercando di attirare la mia attenzione per qualche buon motivo. L'intera qualità della mia vita, si potrebbe quasi dire, la sua consistenza e il suo sapore, ha acquisito spessore e si è intensificata in modi sottili e diffusi. La percezione di me stessa come un tutt'uno, non frammentato in una parte fisica, una emotiva, una mentale ed una spirituale, si sta facendo sempre più continuativa.... ed è bella, bellissima.