

Morte, lutto e rinascita: come condursi con flessibilità nel sottile soffio che è la vita umana.

di Paola Vecchiarelli, docente Scuola di Agopuntura Tradizionale della Città di Firenze

Si dice che in Cina il bianco 白 (bái) rappresenti il lutto, ed infatti 白事 (báishì) un “avvenimento bianco”, indica proprio un funerale. Le ossa dei morti sono poi chiamate 白骨 (báigǔ), le “ossa bianche”¹. La stagione del lutto è l'Autunno, legato al metallo, a quello che si nasconde nel sottosuolo e che l'uomo non può produrre; il metallo, che taglia di netto. Anche il polmone, organo stagionale, stringe e serra, nel petto, lutto, dolore, traumi. E' un tempo di bilanci e nitida, impietosa, chiarezza. Non è un caso che l'Autunno sia la stagione deputata al ricordo dei defunti, anche nella tradizione cristiana, a sua volta sovrapposta ai culti pagani di svariate popolazioni.

La morte è una circostanza umana, sicuramente l'unica cosa di cui siamo veramente certi, ma quasi sempre non siamo pronti ad accoglierla, sia quando ci toglie le persone a cui il destino ci ha legato, sia quando ci riguarda; un giorno tutti noi dovremo affrontare la nostra morte ed è difficile accettarla. Come dice il drammaturgo colombiano Enrique Vargas², che lavora su archetipi, miti e riti, a farci paura “...no es la muerte, pero la morida”, cioè non è la morte in sé che ci spaventa, ma il passaggio, il viaggio verso l'ignoto, verso il continente sconosciuto da cui ‘non c'è viaggiatore che torni’³.

I medici, i terapeuti, il cui materiale quotidiano sono i sofferenti, i malati, i morenti e tutti coloro che hanno accompagnato un loro caro verso l'ultima destinazione, sanno che la morte ha una faccia, un odore e si annuncia molto chiaramente, per quanto non tutti affrontino questo momento nello stesso modo.

I classici cinesi dicono che l'uomo ‘esce nella vita’ al momento della nascita, quando con il primo respiro ingoia ‘la pillola fangosa’ ed rientra nel tutto indistinto da cui proviene al momento della morte. Unico tra i viventi, l'essere umano è tra terra e cielo, cioè può sperimentare nella sua fugace esperienza l'eterno, può spiccare il grande volo nell'azzurro infinito.⁴

Quando qualcuno muore, chi rimane è chiamato ad affrontare un periodo di sospensione, di dolore, che deve essere contattato ed esperito, per permettere poi di affrontare il cambiamento che una perdita sempre comporta, per rinascere a nuova vita. Quando il polmone serra nel petto un grande dispiacere, c'è bisogno di trasformare questa emozione e di lavorare perché sia completamente trascesa.

Chi ha vissuto una perdita sa che il dolore più grande deriva dal distacco, dalla consapevolezza che non si rivedrà mai più quella persona, che ci manca, con la quale magari abbiamo dei ‘sospesi’ che non sarà più possibile chiarire; chi va ci sfugge, la sua immagine diventa, col trascorrere del tempo, sempre più indefinita. Certo il concetto di perdita è più ampio di quello che deriva dalla morte di qualcuno e abbraccia tutti i grandi drammi della vita, che toccano inevitabilmente ogni esistenza umana.

¹ <http://www.infocina.net/dizionario/?dico=%E4%B8%A7>

² <http://teatrodelosentidos.com/>

³ William Shakespeare, *Amleto*.

⁴ *Zhangzi*

Per questo si può considerare l'elaborazione di una perdita come un processo, che spesso dura molto tempo e che può essere affrontato nelle sue diverse fasi, con un lavoro integrato che permetta di ri-aprire il petto, rinnovando sempre il patto con la vita.

Nell'immediatezza di un evento luttuoso, ci sono infatti i riti funebri, nei quali, attraverso la commemorazione e il pianto, i vivi si accorgono di quanto la vita sia preziosa. Sul piano più intimo, c'è il riordino di oggetti, foto, ricordi, come anche le prescrizioni e le divisioni che riguardano lasciti ed eredità.

La vita di chi resta cambia, la vecchia vita muore con chi va; spesso è necessario sostenere chi ha subito una perdita e anche indirizzarlo verso la consapevolezza che lui stesso può essere parte attiva di questo processo di ri-nascita.

I punti da trattare per sostenere qualcuno in una grave perdita sono noti: massaggio sul meridiano luo del polmone e su 7LU (che permette la separazione); izhichan o an su 1LU verso 25ST; la linea 13BL; 42BL (punto legato al po, ovvero alla forza di vivere, di rimettersi in piedi, di andare avanti)⁵; molti indicano il punto PC7 (Da Ling: grande tumulo, che ha anche altri nomi legati ai gui – fantasmi del cuore), per i casi di lutto prolungato, che non si riesce a superare. Il punto sprona a seppellire il passato: come punto terra aiuta la metabolizzazione-digestione dei traumi del passato, come punto yuan a portare avanti la propria vita secondo la propria natura, quando questa è bloccata da traumi o conflitti⁶. Quando il lutto è cristallizzato e inespresso e non si riesce a piangere, sono indicati i punti GB 15 e GB41, anche con ST10/ST11 + GB 26 (o LV 13) per attivare il Dai Mai⁷. Carlo di Stanislao indica anche una strada, a mio avviso molto interessante:... "l'elaborazione del lutto non deve essere vissuta solo con la parola, ma con il corpo e con tutti i nostri sensi. Tutti gli eventi passano attraverso il nostro corpo, che è lo spazio in cui mostrare il nostro lutto, ma anche lo spazio che blocca la sofferenza impedendoci di manifestarla". Ci dice, citando Sun Si Miao, che spesso, l'elaborazione del lutto è bloccata dall'incapacità di aderire ai rituali: in questo caso è indicato il massaggio di Zu Tai Yin e il trattamento della linea BL20, BL 49. Interessante anche l'indicazione di lavorare sull'elaborazione del lutto, con la danza, il tai qi quan l'ipnosi regressiva, il lavoro su sogni, immagini mentali e visualizzazioni.

Personalmente ho sperimentato due efficaci protocolli di moxa: il primo più indicato nell'immediatezza della perdita e da ripetere due/tre volte a settimana, tratta appunto Zu Tai Yin (asse LU/SP) per rafforzare il radicamento nel cielo posteriore; 1LU (bil) + 1 SP (bil) e 12CV; l'altro da lavorare successivamente, almeno 2 volte a settimana: 1LU (bil); 25ST (bil) (movimento metallo) + 7LU (bil) + 6KI (bil) (apertura di yin qiao mai, 'radica' la vita, aiuta ad accettare e metabolizzare il cambiamento, ri-orientando la persona verso il suo originario mandato. In accoppiamento a 7LU, apertura di Ren Mai, regola i tempi dell'uomo) e concludere su 4CV (punto di radicamento dello yin)..

Altre pratiche utili: suoni del polmone, da ripetere 7 volte ciascuno, almeno 3 volte a settimana. XIA per scaricare il calore tossico; BZZ per tonificare. L'emissione dei suoni può essere preceduta dal qi gong dei MP di LU e LI (J.Yuen).

Indicate anche le seguenti essenze, da utilizzare (diluite in olio vettore) nel massaggio o da vaporizzare nell'ambiente: eucalipto, timo, cipresso (particolarmente indicato per le gravi perdite)

⁵ Komorebi, Casa di Klum, DBN Brescia FB

⁶ Dante de Berardinis, commento a caso clinico, <https://www.agopunturasida.it/articolo.asp?id=147>

⁷ Carlo di Stanislao: <https://www.solaris.it/index.php/lelaborazione-del-lutto-nella-prospettiva-della-cultura-cinese-3/>

+ arancio amaro (che lavora sull'intestino crasso). Possiamo anche praticare la meditazione buddista Tong Len sulla sofferenza, rivolta verso noi stessi, immaginando di ispirare un vapore denso, nero e caldo, condurlo al cuore, visualizzando la sua pulizia attraverso la luce del cuore ed espirando infine un vapore leggero, azzurro, fresco e luminoso.

In questo particolare momento storico, ha probabilmente più che mai senso interrogarsi sul senso profondo della dialettica vita/morte, attraverso la quale è possibile, non solo godere appieno della vita, cogliendola come un dono straordinario, ma anche far sì che la qualità umana raggiunta in questa vita perduri e dia frutti anche dopo la nostra morte. La vita è piena di difficoltà, ma non c'è niente di più bello!