

Saggiistica Aracne



Nunzia Caronte

Come isole sconosciute

Esplorazioni di counseling biosistemico e shiatsu

Prefazione di

Rita Fiumara Liss

Eugenio Roberto Giommi

Postfazione di

Guglielmo Grillone





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVII
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Sotto le mura, 54
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-0004-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: gennaio 2017

*Alla memoria di Pauline Sasaki e Jerome Liss
alla loro genialità, che ha permesso lo sviluppo del mio lavoro*

Indice

- 9 *Prefazione*
di Rita Fiumara Liss e Eugenio Roberto Giommi
- 15 *Relazione*
- 17 *Capitolo I*
Esperienze individuali
1.1. Il bambino abbandonato alla fiera domenicale, 17 – 1.2. Il cane Max, 20 – 1.3. Beatrice e il flusso di coscienza, 22 – 1.4. Le fasi di Valentina, 26 – 1.5. Dolori mestruali e femminilità, 31 – 1.6. Florida e le anche, 33.
- 37 *Capitolo II*
Esperienze di gruppo
2.1. Il dialetto viene in soccorso, 37 – 2.2. Il traguardo, 38.
- 41 *Capitolo III*
Esperienze di arteterapia
3.1. La scatola come autoritratto. Interno e esterno. Un modo per presentarsi agli altri, 41 – 3.1.1. *Osservazione dei lavori e feedback finale*, 42 – 3.1.2. *Su di me*, 46 – 3.2. Il contributo dell'arteterapia nell'apprendimento dello shiatsu, 46 – 3.3. Relazioni come mosaici, 47 – 3.4. I mosaici e la famiglia, 48.
- 51 *Capitolo IV*
Tecniche immaginative, fantasie guidate
4.1. Il metodo immaginativo e la paura di volare, 52.
- 55 *Capitolo V*
Scrittura autobiografica
5.1. Incontro di scrittura autobiografica, 55 – 5.1.1. *Uno dei lavori*, 56.

- 59 **Capitolo VI**
 Il genogramma fotografico
 6.1. Virginia, 59.
- 67 **Capitolo VII**
 Il sogno
 7.1. Viola e i draghetti rosa, 67 – 7.1.1. *Seduta di shiatsu*, 68 – 7.1.2. *Seduta di shiatsu*, 68 – 7.1.3. *Altra seduta*, 68 – 7.2. Sogni di sofferenza e sogni di terapia, 69.
- 75 *Postfazione*
 di Guglielmo Grillone
- 79 *Ringraziamenti*
- 81 *Bibliografia*

Prefazione

RITA FIUMARA LISS, EUGENIO ROBERTO GIOMMI*

In anni di studio e di lavoro con lo shiatsu, Nunzia Caronte ha acquisito una competenza generale sulla vita fisica ed emotiva delle persone che ha saputo integrare con saperi nuovi, provenienti dalla biosistemica e dai metodi e tecniche che con la biosistemica sono collegate, come vediamo nel caso di David con cui comincia il suo narrare. La conclusione è il prodotto della manipolazione della creta come accompagnamento di un lavoro corporeo iniziato per un forte dolore lombare. Il corpo parla e ci accompagna a esplorare le relazioni e le emozioni che ne derivano. La solitudine del presente sentita da David si collega a quella provata nell'infanzia, la creta permette di costruire una protezione e quindi anche di alleviare il dolore.

Ciò che sempre più appare evidente nelle ricerche sul sistema nervoso, nella neuropsicologia e nella neuroestetica, soprattutto dopo le grandi scoperte sui neuroni specchio, è che non vi è una reale differenza tra processi mentali e processi motori, tanto meno ve ne sono quando si parla di relazioni e di emozioni. La mente nasce dal movimento e dalla percezione del corpo e la grande struttura degli atti motori è alla base del nostro essere nel mondo e nella società. Costruire un cerchio protettivo di creta, per David, corrisponde a proteggere il corpo e la percezione emotiva di sé. Le mani che manipolano e plasmano non hanno bisogno di parole, il fluire dei ricordi e delle sensazioni permette a David di conquistare la consapevolezza e a Nunzia di comprendere come funziona David. Nunzia conclude connettendo il lavoro di shiatsu a questo nuovo livello di consapevolezza.

Questo processo è valido per tanti altri percorsi descritti nel libro, nei quali Nunzia propone arte terapia, metodi immaginativi, scrittura autobiografica e il genogramma come ricerca della storia

* Rita Fiumara Liss è docente e co-fondatrice con Jerome Liss della Società Italiana di Biosistemica. Eugenio Roberto Giommi è socio fondatore e presidente della Società Italiana di Biosistemica.

della famiglia. Una storia ricca di esperienza e di scoperte intrecciate e interconnesse dalla consapevolezza dell'importanza centrale dell'ascolto, arricchito dai metodi dell'ascolto profondo di Liss.

È un grande piacere leggere il libro di Nunzia, osservare come in ogni campo del sapere sul funzionamento delle persone e nel lavoro per renderle più libere e competenti, alcuni principi basilari della biosistemica e dell'ascolto si connettano al sapere dello shiatsu, che ha una sua intensa storia autonoma e che è il pilastro centrale del suo lavoro. Saperi diversi viaggiano per sentieri paralleli che sfociano in radure comuni per riprendere da lì una strada unitaria.

È anche un profondo piacere averla avuta come allieva in un percorso di biosistemica, con la sua capacità di collegare le cose nuove che veniva apprendendo alla pratica professionale sapiente e alla sensibilità che le permette di connettersi alle emozioni e alle sensazioni delle persone.

Vittorio Gallese ci ricorda che la struttura dei neuroni specchio costituisce la base dell'empatia, come simulazione incarnata di ciò che sta sperimentando l'altro da noi; ci ricorda però che ognuno è libero di agire in coerenza con le sensazioni e le emozioni di chi abbiamo di fronte, ma non è inevitabile o automatico che il sentire dentro di sé come sta l'altro si tramuti in nostre azioni positive. Sono centri del cervello diversi dai neuroni specchio quelli che ci fanno agire. È necessario un intenso lavoro di ascolto di sé e di cambiamenti profondi nel nostro animo per essere realmente in una relazione empatica. Nunzia ci indica la strada per esserlo.

*Io, cambiare! Io, trasformarmi!
Allora lo farò, quando sull'Eterno Colle
Una più Sottile Porpora crescerà
Al tramonto, o un più fioco bagliore
Guizzerà sulla Cordigliera
Al supremo chiudersi del Giorno!*

Emily DICKINSON

Cura

*Parola breve e vastissima, parola-mondo.
Significati che si intrecciano in orizzontale
come sinonimi ricchi
ma che restano come parti di un tutto ben più ampio
che li contiene e li trascende:
amore, affetto, studio, responsabilità.*

Roberto DEIDIER

La mia vita è dedita alla cura.

Nunzia CARONTE

Relazione

Sono in una piscina termale dell'isola. Nella grotta bianca regna il silenzio. L'acqua è calda, l'odore è sulfureo. Mi immergo lentamente per abituare il corpo all'alta temperatura. La pelle reagisce al calore, si dilata e punge. Lentamente mi distendo sull'acqua. Ora le orecchie sono chiuse ai rumori esterni, avverto solo il mio respiro e il movimento profondo dell'acqua. Utero materno. Mantengo una tensione nel corpo. Inspiegabile. Resto a galla con le mie forze. Vigile con i sensi. Sono sola. Ad un tratto si avvicina, mi sfiora la mano, lascia scivolare la sua, contiene la mia. Per un attimo la sua grande mano contiene la mia. Ora ho una mano piccola, di bambina. Me la tiene per pochi istanti. Il corpo si distende, la tensione verticale trattenuta nel corpo si dilata. I sensi hanno pace. Per un attimo sono nel grembo materno. Per un attimo solo. Ancora.

Il counseling biosistemico e lo shiatsu si realizzano partendo da una relazione.



Figura 1. Piscina termale hotel Vittorio, Maronti.

Esperienze individuali

Stamattina sensazione di avere il torace sfondato. Fiato corto. Più morto che vivo. La nostra anima è nelle ossa.

Daniel PENNAC*

1.1. Il bambino abbandonato alla fiera domenicale

David richiede un ciclo di sedute per un forte dolore lombare. « Siamo nella stanza di lavoro. Il mio Uke mi parla. Prova a descrivere se stesso, il suo disorientamento, i suoi dolori fisici, il mondo intorno che lo ostacola. Ascolto attentamente, cerco le giuste parole per penetrare il suo mondo. Cerco la chiave di accesso »¹. Da molti mesi soffre di dolori diffusi in tutto il corpo. « Certo, faccio un lavoro pesante, ma tutto questo dolore non è spiegabile ». Lamenta scarsa energia e bisogno di stare da solo. È silenzioso, stenta a parlare. Io provo a ricalcare i suoi silenzi, nel vuoto forse qualcosa verrà a galla. Sembra imbarazzato anche se ci conosciamo da anni. Forse sa che il suo dolore ha un collegamento con la situazione che sta vivendo con la moglie. Si sente escluso da lei ma non riesce a farsi spazio. È arrabbiato, ma non si sente autorizzato a provare quest'emozione. Lentamente comincia a dare forma al suo racconto. La sera torna a casa, vorrebbe più attenzioni, invece lei si chiude in cucina a mandare messaggi alle colleghe. È in un gruppo e passa la maggior parte del tempo libero a chattare con le amiche. Lo ascolto attentamente, sembra ferito, provo a creare uno spazio in cui può dare libero sfogo alle parole, ai gesti, alle emozioni. Mentre parla ha le spalle bloccate, penso al suo dolore lombare, a come il blocco possa estendersi lungo tutta la colonna. Intanto mi limito ad ascoltare. Ora parla con più foga, sembra prendere forza e colore. Anche il silenzio, contenitore di

* D. PENNAC, *Storia di un corpo*, Universale Economica, Feltrinelli, 2014.

1. N. CARONTE, *Le voci poetiche del corpo. Esperienze di Shiatsu e Poesia*, Aracne, Roma 2012.

energia, può creare un'attivazione. Nelle pause provo a chiedere se può dirmi qualcosa di più, o se può descrivermi meglio la situazione. La mia presenza e il mio interesse possono aiutarlo ad andare più in profondità. Ad un tratto colgo una parola, una frase, come se avesse in sé qualcosa di speciale, è ricca, feconda, racconta lo stato d'animo profondo di David. La colgo, la ripeto, David la ripete con me. Mi dice, « è proprio così » e la ripete ancora una volta. Ora siamo insieme. David sa che può contare su di me. Può aprire il mondo delle sue emozioni anche se fatto di rabbia e forse di vergogna. Può esternare ciò che sente in profondità. Ciò che lo tiene bloccato. Gli chiedo se può dirmi qualcosa di più, se può ripetere la frase e sentire cosa gli suscita dentro. Ora David non è più tanto sicuro di essere arrabbiato, mi dice che ascoltare la sua voce ripetere « sono sempre stato solo » gli fa sentire solo tanto vuoto. Un vuoto intorno. Fa il gesto con la mano. Come se fosse circondato dal nulla. I suoi occhi si velano di lacrime. Si asciuga gli occhi con il dorso della mano, come se fosse un gesto consueto. Colgo questo momento per collegare lo stato di profonda astenia in cui versa da qualche settimana, motivo per cui ha iniziato il ciclo di shiatsu. Ora prendo un pezzo di creta dal mio scaffale, gli chiedo se ha voglia di staccarne un pezzo e “giocarci un po'” mentre parliamo. Annuisce. Ne stacca un pezzo, né piccolo, né grande e comincia a fare una specie di serpente. Lo rotola tra le mani, poi si aiuta poggiandosi sul tavolo. Si muove in modo accurato. Intanto gli chiedo della solitudine, se ricorda un momento in cui si è sentito solo, un episodio. Mi racconta che da bambino era andato con la sua famiglia ad una fiera. C'erano i fuochi, le bancarelle, tanta gente che girava. Lui camminava incantato tra la folla. Alla fine della serata, si accorge che tutti stanno andando via, cerca tra la gente i suoi genitori e i fratelli ma non trova nessuno. David ora, mentre racconta, piange sommessamente, ogni tanto ripete, « non pensavo che fosse stato così traumatico per me ». Continua il racconto asciugandosi le lacrime e continuando a lavorare il suo pezzetto di creta. Ora è diventato un cerchio. E prova a schiacciarne i margini. Non ci sono i genitori, non ci sono i fratelli, le persone stanno andando via. Lo hanno lasciato da solo. Si sono dimenticati di lui. La strada verso casa è buia e lui è stato sempre timoroso del buio. Ora comincia a correre all'impazzata, decide di correre, correre e di non fermarsi mai fino a quando non ha raggiunto la casa. A metà strada trova il fratello che accortosi della sua assenza era andato a prenderlo. Ora il cerchio è un vero e proprio recinto. Una barriera protettiva. Gli

chiedo cosa gli fa pensare. Mi dice « un cerchio di protezione che mi è mancato ». Dopo questa seduta David ha aperto una porta sui ricordi dell'infanzia. Un'infanzia vissuta in solitudine, in campagna, tra obblighi di lavoro e momenti di totale assenza dei genitori. « A volte si dimenticavano di me », dice. Lo shiatsu ha contribuito a sostenere questo tuffo nel passato doloroso, attraverso un lavoro di presenza e accudimento. La presenza attiva, l'ascolto empatico, il non giudizio hanno contribuito a toccare ricordi che erano sepolti *sotto la terra*. Dopo questo ciclo di sedute, Uke si è sentito più vitale, è diminuita l'ansia ed è diventato più propositivo rispetto alla famiglia. David si era rifugiato in una situazione di isolamento e paura.

Lo squilibrio principale di David si esprime nel deficit della Vescica Urinaria. I dolori alla colonna vertebrale e alla schiena, muscolatura rigida e problemi alle ossa rappresentano i sintomi fisici principali. Una delle funzioni della Vescica Urinaria è mantenere l'equilibrio tra il *sistema simpatico* e il *parasimpatico*. Lo squilibrio dal punto di vista psicologico si esprime in irrequietezza o fatica, sensazione generale di stress, ansia su cosa fare dopo. Paura, facilità allo spavento, timore fino alla timidezza.



Figura 1.1. Il cerchio protettivo di David.

Secondo il Maestro Shizuto Masunaga la pelle è un involucro che avvolge la vita. Un confine capace di trasmettere continuamente informazioni al nucleo centrale. La sua prima funzione è di separare e difendere l'ambiente interno da quello esterno. Per fare ciò la pelle deve essere attenta ad elaborare ogni stimolo proveniente al di fuori del confine avvalendosi del sistema simpatico che previene eventualmente danni e attacchi. La pelle ha anche la funzione di trasmettere i dati, ad uno stimolo forte segue una richiesta di soccorso. Quindi è inevitabile passare dal sistema simpatico per poter toccare l'altro. Un tocco inadeguato può generare tensione e stress. Uno degli obiettivi dello shiatsu è mantenere il ricevente in un profondo stato di rilassamento per favorire il libero fluire del Ki nei meridiani, strettamente collegati agli organi. Il confine della pelle ha anche una funzione di trasmissione di dati con il mondo esterno. Lo scambio avviene attraverso l'attivazione del sistema parasimpatico garantendo continuità delle attività vitali, aumentando la circolazione e dilatando i pori della pelle.

Per favorire il legame con il mondo esterno, dobbiamo creare per il ricevente una situazione di rilassamento, magari coprendolo con una coperta. Questo significa inoltre che, quando c'è questa sorta di tregua, con la quasi assenza di mutamenti, [...] il sistema parasimpatico guida il nostro corpo verso uno stato emotivo e fisico più disteso. Pertanto, la nostra pressione, se caratterizzata da limitati cambiamenti, riduce la tensione creata dal sistema simpatico. Tale pressione, se correttamente esercitata, entra in profondità e consente anche l'aumento degli scambi con il mondo esterno. Se un organo presenta anomalie, la pelle riceve tali segnali e li rappresenta, manifestando sintomi quali durezza, bassa temperatura, dolore e sudore. Queste manifestazioni cutanee (kyo e jitsu) sono segnali relativi ad un organo che possiamo curare, tramite una giusta stimolazione, lungo il percorso del suo meridiano.²

1.2. Il cane Max

Agnese viene alla prima seduta portandomi *due nodini*. Il primo è che ultimamente si è ammalata spesso, malattie acute. Ha poi scoperto di avere dei noduli alla tiroide e alcune protrusioni cervicali. L'altro è la paura dei cani grossi. Una paura che le complica la vita. Sente come se ci fosse un'entità superiore che la punisce per la troppa indipendenza.

2. S. MASUNAGA, *Manuali di Shiatsu*, Shiatsu Milano Editore, 2014.