

# Il vocabolario del tocco

Intervista con il dottor Fritz Smith

Meridians : Fritz, hai detto che se le persone fossero consapevoli di tutti i diversi modi in cui usano l'energia, potrebbero avere relazioni migliori, comunicare meglio, diventare terapeuti migliori.

Fritz Smith : Sì, più cose impariamo circa il movimento dell'energia, maggiori sono le nostre possibilità di scelta quando interagiamo con gli altri. Mi piace descrivere le particolari caratteristiche del movimento energetico in termini di tocco: le definisco “il vocabolario del tocco”. Questo “vocabolario” è utilizzato nello Zero Balancing® (un metodo sviluppato dal Dott. Smith per allineare l'energia del corpo con la struttura del corpo), e lo si può anche impiegare in senso più ampio, per riflettere sulle modalità con cui siamo abituati a interagire con gli altri. Quando la gente si rende conto dei propri schemi, rimane spesso sorpresa.

M. : Quando dici “tocco”, ti riferisci al tocco corporeo?

F. S. : Non necessariamente. Si può toccare una persona fisicamente o energeticamente. Il tocco non deve per forza essere fisico. Se tu e io ci guardiamo da un lato all'altro della stanza, per esempio, “entrando in contatto” mediante gli occhi, facciamo esperienza l'uno dell'altro con modalità che vanno oltre il semplice “vedere”. In un certo senso, ci tocchiamo. Le nostre vibrazioni, la nostra energia, entrano in contatto (o si toccano): facciamo un'esperienza energetica senza un contatto fisico.

M. : La psicoterapia potrebbe essere un altro esempio in cui si tocca l'energia senza toccare il corpo?

F. S. : Potrebbe, anche se penso alla psicoterapia classica come ad un sistema analitico incentrato sull'emisfero sinistro del cervello, più che come un sistema che comporti il contatto energetico. Non tutti gli scambi interpersonali sono necessariamente “energetici” nel senso che sto usando qui. Parlare di qualcosa con un terapeuta è diverso dal percepire qualcosa dentro di sé o, relazionandosi ad un'altra persona, dal percepire un movimento tra sé e l'altro, dal sentire che sta davvero accadendo qualcosa tra noi: quello sarebbe un movimento d'energia. È più probabile che questo accada, in una qualsiasi terapia, quando il terapeuta e/o il cliente si prefiggono di creare tale contatto.

M. : Quindi possiamo toccare l'energia senza toccare la struttura. Funziona anche all'opposto? Si può toccare la struttura delle persone senza toccare la loro energia?

F. S. : Teoricamente, quando si tocca la struttura si tocca anche l'energia. Tuttavia, nella pratica, non c'è dubbio che si possa toccare la struttura delle persone senza entrare in contatto con la loro energia. Quando si dà la mano a qualcuno, per esempio, certe volte sembra di stringere una mano di legno. La stretta non dà alcuna sensazione circa l'altra persona: non c'è niente di “lui” o “lei”. Oppure, nel massaggio, a volte si esce da una seduta di un'ora con la sensazione che il massaggio non abbia colto la nostra essenza, come se non si fosse stati toccati affatto. Oppure, in agopuntura, quante volte abbiamo messo un ago nella struttura ma abbiamo mancato l'energia?

M. : Si potrebbe praticare il lavoro sul corpo o l'agopuntura in modo migliore?

Si potrebbe essere terapeuti migliori, comprendendo come le energie entrano in contatto?

F. S. : Senza dubbio. Possiamo influire tanto su noi stessi quanto sugli altri con modalità che non sono praticabili, senza aver compreso questo.

In ciò che io definisco “il vocabolario del tocco” esistono quattro modi possibili per collegarsi energeticamente agli altri: l'interfaccia, la fusione, la trasmissione e la canalizzazione.

Quando si parla di queste differenti modalità d'interazione, o di stare insieme, ci si rende conto che si sta parlando dei confini, e i confini sono differenti da caso a caso.

Con l'interfaccia, i confini tra due persone sono molto netti. Non si ha la sensazione che i confini si stiano confondendo. Con l'interfaccia, sai dove finisce il tuo spazio e dove comincia il mio, dove finisce il tuo corpo e dove comincia il mio. Ci è chiaro chi è responsabile di cosa. È frequente osservare il tocco interfaccia in una sana relazione di lavoro: le persone sono rispettose dei rispettivi confini; pongono l'una all'altra domande chiare e si danno risposte chiare.

Con la fusione, alcuni nostri confini sono confusi e c'è un'area di sovrapposizione. Nella zona in cui ci si è fusi, nessuno dei due è sicuro circa chi è chi. E non è chiaro dove stiano la responsabilità o l'autorità, né cosa accada in quell'esperienza di fusione. A volte tale fusione è appropriata e naturale: magari stiamo cantando insieme, ci stiamo abbracciando, stiamo condividendo un'ispirazione, o semplicemente siamo lì; fondiamo la nostra energia in un'esperienza condivisa. Eppure, altre volte, ciò potrebbe risultare poco appropriato. Potremmo ritrovarci invischiati nei progetti o nelle questioni di un'altra persona senza accorgercene, oppure altri potrebbero ritrovarsi intrappolati nei nostri. Abbiamo perso i nostri confini e potremmo iniziare a sentirci a disagio o usati o esauriti, senza capire perché.

M. : Ma se ci accorgiamo che ci stiamo mescolando, possiamo modificare l'energia?

F. S. : Esatto. Se te ne rendi conto e stabilisci che ciò non è appropriato, puoi ristabilire i tuoi confini e contenere la tua energia usando l'interfaccia anziché la fusione.

La terza possibilità è la trasmissione, in cui l'energia passa da una persona all'altra: uno fa da donatore, l'altro da ricevente. Alcuni passano l'intera vita a donarsi agli altri, energeticamente e in molti altri sensi. Le madri possono farlo con i bambini; è possibile che i mariti lo facciano con le mogli, o le mogli con i mariti: può andare in entrambi i sensi. Una persona che dà tutto, per tutto il tempo.

Talvolta, la trasmissione presenta dei vantaggi. Ma le persone che passano la vita continuamente e inconsapevolmente "a trasmettere energia" tendono ad esaurirsi; e il loro flusso costante può in effetti non andare bene per il ricevente, potrebbe costituire un peso. Al termine della giornata, una madre che non fa che "lascir fluire" verso i suoi figli è esausta e i bambini potrebbero essere sovraccarichi, a causa di ciò.

Questo è molto diverso dall'usare l'interfaccia con i bambini. Quando si usa l'interfaccia, non significa essere meno attenti, o amarli meno: semplicemente, si hanno confini molto precisi. Così ci si trova in una posizione migliore per capire cosa va bene per i bambini, cosa va bene per noi stessi.

M. : Ci sono circostanze in cui trasmettere l'energia è utile e appropriato?

F.S.: Sì. Un momento in cui far fluire l'energia potrebbe essere quando l'altra persona si trova in uno stato di carenza energetica (o deperimento energetico). Le persone che hanno appena avuto un incidente, o un mancamento. O in qualche modo hanno reagito ad una situazione con un improvviso esaurimento dell'energia potrebbero ottenere beneficio dal ricevere una momentanea immissione di energia. È un po' come ripartire di scatto. In agopuntura, si può dare un sollievo momentaneo a una persona esaurita facendo fluire energia attraverso l'ago. Comunque, e su questo sono prevenuto, il trasmettere, usato come strategia abituale, è svantaggioso ed il flusso inconsapevole spesso conduce alla depressione e al deperimento cronico. È importante sapere quali sensazioni provoca in noi stessi il lascir fluire, così se ci si ritrova a farlo in maniera inappropriata lo si può riconoscere e interrompere.

Tuttavia esiste un altro modo per entrare in contatto, oltre alla trasmissione, alla fusione e all'interfaccia, sto parlando della canalizzazione.

Anche nella canalizzazione l'energia passa da una persona all'altra. Ma qui l'energia passa attraverso il donatore, anziché provenire da lui, come nel lascir fluire. Nel lascir fluire (o trasmissione), la fonte è la nostra "riserva energetica". Nella canalizzazione, per contro, noi siamo il canale di qualche altra fonte. Un problema relativo alla canalizzazione è che, se il trasmittente non è "pulito" sotto il profilo energetico, l'energia trasmessa può raccogliere le distorsioni del

canalizzatore e passarle al ricevente. L'energia che rilascia quella persona potrebbe non essere nitida come quella che vi è entrata. Per canalizzare in modo affidabile occorre di solito aver svolto molto lavoro interiore per ripulire i propri campi personali. La distorsione può rappresentare un problema.

M.: Capita che talvolta la gente confonda la sensazione del movimento dell'energia con le emozioni? Diciamo, ad esempio, che confonda la trasmissione o la fusione con il sentimento amoroso?

F.S.: Ci sono molti tipi d'amore. Una persona che abbia una scarsa comprensione del movimento dell'energia potrebbe assimilare o confondere la sensazione del movimento energetico con "l'amore" o "l'innamorarsi". Danno entrambi belle sensazioni. Una caratteristica dell'amore "incondizionato" è la mancanza di attaccamento. Quando pratichiamo il lasciar fluire o la fusione ci sovrapponiamo ai

confini dell'altro. Insieme a tale sovrapposizione può comparire un senso di attaccamento: siamo divenuti parte del sistema dell'altra persona. Se si usa la fusione come strategia relazionale di base, si corre il rischio della co-dipendenza, di perdere la propria prospettiva.

Consideriamo l'agopuntura, per un altro esempio di movimento d'energia in relazione alle emozioni. L'agopuntura distingue le emozioni della compassione e della compartecipazione. La compassione sarebbe più vicina all'amore incondizionato e all'interfaccia, ossia alla posizione energetica in cui una persona si relaziona all'altra ma senza essere necessariamente coinvolta nel suo sistema. Con la compartecipazione d'altro canto, si riversano emozioni o energia nell'altra persona. Una giusta compartecipazione è una buona cosa : ma, dal punto di vista dell'agopuntura, l'eccesso di compartecipazione è ritenuto disfunzionale.

M.: L'interfaccia può essere portato all'estremo, come nel caso di chi sembra non mescolarsi mai con gli altri né fluire verso di loro, o sembra non concedersi mai?

F.S.: Penso che sia scorretto affermare che coloro che usano di rado la trasmissione o la fusione siano persone che non si concedono, o che siano distanti e lontane. La fusione è divertente: tuttavia si può essere altrettanto amichevoli e calorosi mediante l'interfaccia, tanto delicati e amichevoli quanto usando la fusione o la trasmissione. E l'interfaccia presenta il vantaggio della chiarezza circa le responsabilità all'interno della relazione.

Quando si pratica l'agopuntura, il bodywork o altri tipi di terapia, secondo me l'interfaccia è il modo ideale per entrare in relazione con il cliente, perché con l'interfaccia gli intenti ed i confini tra il cliente e l'operatore sono chiari. E, nell'ambito della nostra attività sociale, credo che si applichino i medesimi principi.

Per me, l'esempio primario di amore incondizionato e della pratica dell'interfaccia è Sua Santità il Dalai Lama. È il personaggio pubblico più aperto, non giudicante, compassionevole che conosca: è profondamente coinvolto, eppure sembra avere un senso dei confini molto preciso. Da quanto so di lui, direi che non sia incline a fondersi o a fluire verso gli altri.

M.: Supponiamo di riuscire a realizzare lo stato di amore incondizionato. Nell'interagire con gli altri, useremo differenti modalità di energia, in base alle circostanze?

F.S.: La mia opinione personale è che, più ci avvicineremo all'amore incondizionato, (al chakra del cuore), più agiremo senza attaccamento, senza confrontare o giudicare noi stessi o gli altri. L'amore incondizionato è libero dai legami emotivi, da condizioni, ricompense, manipolazioni o fini nascosti – condizioni che si sviluppano quando i nostri confini non sono ben chiari. Secondo una tradizione indiana, l'illuminazione è "amare tutto, servire tutto", senza clausole annesse.

Per me, ciò rappresenta un percorso di amore incondizionato.

Possiamo, o "dovremmo", agire sempre in base a tale prospettiva? A mio avviso nella vita quotidiana abbiamo bisogno di usare più forme di movimento di energia, a seconda del caso : ciascuna possiede il suo punto di forza.

Tuttavia, queste sono soltanto parole in un mondo ben più vasto. Coltivare la più ampia prospettiva

di amore incondizionato sarebbe molto utile: per noi e per l'umanità intera.

M.: Tornando al lavoro con l'energia, è d'aiuto che il ricevente conosca e accetti questi concetti di energia?

F.S.: Per lavorare con l'energia, occorre che il terapeuta ne accetti l'esistenza e sappia come usarla: per trarre beneficio dall'energia, non abbiamo bisogno di conoscere la teoria energetica. In effetti, sapere troppo può di fatto costituire un'interferenza, se conduce l'individuo a trattarsi nel proprio emisfero sinistro.

Il cercare di riconoscere ciò che viene fatto e di indirizzare l'energia mentre si riceve una seduta può bloccare o alterare il naturale movimento ed equilibrio dell'energia stessa. E, di certo, le possibilità che quella persona sperimenti il movimento energetico si riducono fortemente.

Nella mia pratica dello Zero Balancing®, raramente discuto la teoria durante la seduta. Non solo la discussione riporta le persone al loro emisfero sinistro, ma può anche capitare di scontrarsi contro sistemi di credenze differenti, che impegnano ulteriormente il processo cognitivo. Da lungo tempo mi faccio guidare da una scritta alle terme di Esalen: "Fate scorrere l'acqua calda in una mente sgombra".

M.: Quali implicazioni ha il Vocabolario del Tocco per l'agopuntura?

F.S.: Il motivo per cui questo modello è importante per il mondo dell'agopuntura sta nel fatto che tutto ciò lavora attraverso l'ago. Si posiziona l'ago nel punto, e quando si penetra nell'energia ci si può interfacciare, fondere, trasmettere o canalizzare in essa, in base alle proprie propensioni, abilità, addestramento, e naturalmente, ai bisogni del paziente. Ciò che avviene attraverso l'ago è molto più chiaro se l'agopuntore ha stabilito, per esempio: "Attraverso l'ago, voglio comunicare a interfaccia con questa

persona. Voglio che sperimenti lo stare realmente in contatto con l'umanità senza perdere la propria identità. E gli/le darò tale esperienza comunicando in interfaccia con il suo sistema energetico per qualche istante."

Ciò può far vivere al paziente l'esperienza dell'essere autenticamente riconosciuto e al tempo stesso in contatto. Il paziente successivo avrà un'esigenza differente, naturalmente, e inoltre un programma differente.

Se si conosce questo vocabolario, si può raffinare la qualità della propria agopuntura, perché attraverso l'ago si può fare molto di più che tonificare, sedare o trasferire energia. Si può sintonizzare con precisione il proprio modo d'impiegare l'ago. Si può tonificare, per esempio, mediante l'interfaccia o la fusione o la trasmissione. Si dispone di modalità in più – e più precise – per lavorare con l'ago. Dipende dal proprio stile e dalla propria abilità e dai bisogni del paziente.

M.: Ho una domanda a proposito della trasmissione energetica. Non è deprimente per gli operatori far fluire la propria energia attraverso l'ago? Sarebbe meglio pensare di canalizzare l'energia all'altro, invece di trasmetterla? Quando si viene addestrati al tocco terapeutico, si sente spesso dire di pensare a trasmettere l'energia da una fonte esterna, piuttosto che farla fluire dalla propria "riserva energetica".

F.S.: Penso che ci sia una concreta possibilità che gli agopuntori si ritrovino prosciugati, quando usano il proprio flusso attraverso l'ago, proprio come chiunque altro lo usi eccessivamente. Direi che a questo proposito la canalizzazione presenta alcuni vantaggi rispetto alla trasmissione. Tuttavia, come ho precisato prima, non è così semplice. In primo luogo c'è la questione di cosa si trasmette canalizzando. Secondariamente, in base alla mia conoscenza della fisica dell'energia, quando trasmettiamo energia si produce un effetto sifone: mentre l'energia passa attraverso un corpo, capita che raccolga nei tessuti le vibrazioni di questioni irrisolte o caotiche. Perciò l'energia che esce da noi potrebbe essere diversa dall'energia che è entrata in noi. Se l'operatore o il trasmittente non è "pulito" – ha molti vortici energetici irrisolti, non ha una storia personale limpida, o ha molti pregiudizi interiori – questo materiale irrisolto potrebbe emergere nell'energia o nell'informazione

trasmessa.

Inoltre, nel contesto terapeutico, preferisco usare l'interfaccia e pensare a stimolare l'energia del soggetto o a "stimolare" il suo mondo interiore, piuttosto che aggiungere altra energia proveniente da una fonte esterna o da me stesso.

M.: Certe volte si ha la sensazione che le persone ti risucchino l'energia, ti costringano a usare il tuo flusso. Qual'è un buon modo per reagire a questa situazione?

F.S.: Nello Zero Balancing® ho sviluppato svariati modi per lavorare in circostanze simili, il più importante è l'interfaccia. Può anche darsi che io sia un po' più formale, più "il dottore" che non l'amico e che mi assuma maggiori responsabilità per l'argomento della conversazione, così che questa non scivoli senza motivo verso sfere emozionali, per natura inclini a fluire: sfere come la compartecipazione profonda o un grande dolore. Nei casi più estremi, mi proteggo direttamente dietro uno schermo di vibrazioni.

M.: Come possiamo aiutare le persone nelle situazioni del quotidiano, usando questo modello? Per esempio, come potremmo utilizzare il vocabolario del tocco nel relazionarci con qualcuno che sia molto triste o in lutto? O con mio figlio adolescente che è infuriato con me?

F.S.: Vorrei riassumerne le caratteristiche, prima di rispondere. In primo luogo, diamo per assodato che l'energia esista, che la vibrazione sia una peculiarità dell'energia e che qualsiasi emozione – rabbia, tristezza, paura, e così via – abbia uno schema di vibrazioni unico e archetipico per quell'emozione. Secondariamente, questo modello ipotizza che le emozioni e i pensieri, come le vibrazioni, possano essere trattenuti nei nostri tessuti. Queste vibrazioni trattenute sono come vortici di energia nell'oceano; e, come un vortice oceanico, queste vibrazioni rimangono nei nostri tessuti per lunghi periodi. Il terzo presupposto è che gli elementi del vocabolario del tocco – l'interfaccia, la fusione, la trasmissione e la canalizzazione – siano modalità per interagire con l'energia. Ora, torniamo alla domanda. Supponiamo che una persona sia agitata, iperattiva, o rasenti l'isteria, il che significa che la vibrazione nel corpo è eccessiva. È troppo rapida, troppo veloce, troppo amplificata. In questo caso, il terapeuta – o l'amico o il parente – vorrà attenuare la vibrazione nel corpo di quella persona. Se dovete calmare l'energia iperattiva mediante il tocco, potreste usare la fusione, la trasmissione o l'interfaccia. Ancora una volta, io sceglierei di lavorare ad interfaccia. Farei movimenti tranquillizzanti sulla persona: premere verso il basso, contenere, stringere, confortare. Farei qualsiasi tipo di movimento manuale che possa contribuire a rallentare la vibrazione.

Se una persona è cronicamente depressa, tuttavia, il movimento energetico andrà ad incrementare la vibrazione, a stimolare e rivitalizzare quella persona. Di nuovo, questo si può fare in qualsiasi modo. Il modo in cui ci si accosta al corpo emozionale di un altro è questione di stile ed esperienza. Conosco eccellenti terapeuti che lavorano usando la fusione e fanno un ottimo lavoro e ottengono ottimi risultati. La mia esperienza personale mi induce a usare l'interfaccia, perché, per me, presenta minori problemi intrinseci rispetto alla fusione. Ma per qualcun altro ciò potrebbe non essere così. Comprendendo il vocabolario del tocco, ognuno può trovare ciò che funziona meglio per sé nelle varie situazioni. Il solo fatto di conoscere le diverse possibilità costituisce l'inizio dell'esplorazione.

M.: Aggiungeresti qualcosa circa l'eventualità che un non addetto ai lavori utilizzi questo "vocabolario" nelle proprie relazioni con gli altri?

F.S.: Abbiamo già parlato di alcune delle linee guida di questo "vocabolario": come una relazione ad interfaccia mantenga chiari i confini eppure possa essere calda e di sostegno. Come un breve periodo di flusso possa far ripartire di scatto una persona esaurita. Come la fusione possa portare un senso di comunione e condivisione ad un livello profondo. Come la canalizzazione possa portare "una ventata d'aria fresca".

Quindi, le persone che conoscono queste possibilità possono osservare il proprio modo di interagire con gli altri e poi decidere come utilizzare la propria energia nelle relazioni.

Io insegno molto, e vedo spesso accendersi due lampadine nelle persone: una, quando capiscono di

poter scegliere tra interfaccia, fusione, trasmissione o canalizzazione e l'altra quando si rendono conto di avere degli schemi abituali inconsci. Di colpo, si dicono: "Ma come, ho continuato a lasciar fluire verso i miei figli per tutto questo tempo!". Una volta che scorgono le varie possibilità, incominciano a cambiare.

Quando le persone scoprono di avere facoltà di scelta e la usano consapevolmente, spesso si stupiscono delle conseguenze.

*Questo articolo è apparso su Meridians, pubblicato dal Traditional Acupuncture Institute, edizione dell'estate 1995*