

Capitolo tratto dal libro
“Zero Balancing” toccando l’energia delle ossa,
di John Hamwee

Sviluppi

Non è che io sia un mistico pur essendo un chirurgo; sono un mistico perché sono un chirurgo. Come chirurgo osservo miracoli ogni giorno. Quando apro un corpo mi affido ad esso per la guarigione... Il corpo ne sa molto più di me.¹

Quando gli allievi di Zero Balancing® osservano un operatore molto abile ed esperto al lavoro, spesso rimangono sorpresi perché sembra che faccia pochissimo. Si aspettano di vedere cose fantastiche, cose di cui non si era mai parlato nel loro primo workshop, ma che immaginano di imparare nei workshop di livello avanzato. Bramano di osservare fulcri insoliti e variazioni rispetto al protocollo e si aspettano una seduta lunga, poiché servirà del tempo in più per tutte quelle aggiunte sofisticate. Ciò che vedono è esattamente il contrario. È davvero raro che l’operatore faccia qualcosa che non è stato insegnato nei primissimi giorni di quel primo workshop e il lavoro si conclude in metà del tempo che occorre ad un neofita per una seduta. E la cosa che appare straordinaria è che, quando il cliente si alza dal lettino, sembra davvero rivitalizzato. I suoi occhi sono limpidi e più brillanti. La sua voce è più piena e ferma e cammina con più forza e grazia. I principianti sanno che i loro clienti di solito non hanno un così bell’aspetto ma non riescono ad individuare l’ingrediente magico; che cosa ha fatto la differenza in ciò che ha fatto l’operatore esperto? Non riescono ad individuarlo perché stanno cercando la cosa sbagliata. Non è lavoro extra, è un lavoro di qualità extra.

Credo che rimangano sorpresi perché la loro esperienza di apprendimento consiste nell’imparare sempre di più, più fatti e più tecniche ma con una cosa che è insieme arte e mestiere, si fa esperienza non tanto imparando di più, quanto imparando a usare meglio le basi. Per lavorare il legno un mastro falegname usa le stesse tecniche di un bravo apprendista ma il mobilio che produce avrà l’aspetto giusto, in qualche modo indefinibile, darà sensazioni migliori e durerà di più. Le posizioni yoga più semplici, per fare un altro esempio, possono essere apprese abbastanza velocemente ma ci vuole una vita di pratica per eseguirle senza sforzo e per esplorare appieno il loro potenziale. Lo Zero Balancing® è un’arte e insieme una pratica e il maestro fa le stesse cose del neofita, soltanto con una qualità differente, e i risultati sono più profondi e più duraturi.

Per continuare su questa linea voglio riprendere alcune idee chiave dello Zero Balancing®, vedere in quale modo si aggiunge questa qualità e indicare alcuni

¹ Siegel B. S. MD, *Peace, Love and Healing*, Arrow, London, 1990, p. 44.

sviluppi futuri, sia nel lavoro in sé, sia nel ruolo che esso potrebbe avere nel più ampio sistema della tutela della salute.

Il fulcro rivisitato

Recentemente ho fatto una seduta con una donna di mezz'età che soffriva di un dolore ricorrente al collo dovuto ad un colpo di frusta subito alcuni anni prima. Per il resto era in forma e in buona salute, mangiava cibo di qualità e si teneva in esercizio. Quando ho iniziato a lavorare ho riscontrato che tutto il suo corpo, compreso il collo, era forte e flessibile e non riuscivo a trovare la fonte dei suoi problemi. Persino quando a partire dalla sua testa, ho applicato una mezzaluna che coinvolgeva tutto il collo, non è successo apparentemente un granché. Per quanto il fulcro fosse tecnicamente adeguato, per qualche motivo non ero in contatto con il dolore né con ciò che lo causava, qualunque cosa essa fosse. Poi, di colpo, sentii che sotto la flessibilità c'era una tensione, addirittura una resistenza disperata. Ho mantenuto il fulcro per qualche istante e ho sentito che quella tensione iniziava a cedere. Nello spazio creato da quel cedimento ho inserito un'altra piccola mezzaluna sopra la prima, rappresentata nella figura 15. Con questa mezzaluna supplementare, il fulcro andò al suo posto a svolgere il suo lavoro di riequilibrio non in superficie, dove tutto andava bene, ma ad un livello profondo, dove non era così.

Il fulcro giunse verso la fine della seduta. Quando tornò, la volta seguente, con il collo in condizioni molto migliori, ero preparato e ritrovai lo stesso schema anche in altri punti in cui, fuorviato dalla flessibilità superficiale, non mi ero accorto di niente. A questo punto mi era chiaro che se avessi lavorato consistentemente sulla tensione sottostante, la seduta avrebbe avuto un'efficacia ben più potente ed estesa di quanto la cliente potesse immaginare. Ciò che stavo osservando era un qualche aspetto della sua vita e non soltanto del suo corpo. Perciò le chiesi se volesse lavorare su questo schema, e disse di sì. Da allora in poi, i fulcri, per quanto potessero apparire identici ad un osservatore esterno, assunsero una qualità differente ed operarono ad un livello differente rispetto alla prima seduta. A questo livello, le distinzioni tra corpo, mente e spirito non possono essere mantenute. Si tratta di aspetti coerenti di un'unica persona, differenti punti di vista dello stesso insieme, quindi lavorare su un aspetto influirà sugli altri. Naturalmente, questa non è un'idea mia, è antica quanto la storia umana ed è stata ripetuta da innumerevoli persone in innumerevoli modi. Una versione poetica è “Quando la marea sale, tutte le barche si fanno trasportare.”

A questo livello, i fulcri si possono considerare in due fasi. In primo luogo, la zona alla quale è applicato il fulcro viene privata della forma consolidata e poi, secondariamente, il fulcro la mantiene in una forma nuova per alcuni istanti, per consentirle di adattarsi e assumere la forma nuova. In termini generali, è così che le cose cambiano. Si forgia un ferro di cavallo da un pezzo di metallo squadrato che prima viene riscaldato, il che libera le forze che lo mantengono in quella forma, e poi

viene rimodellato per adattarsi allo zoccolo. Anche le relazioni hanno una forma. I cambiamenti avvengono quando per un certo periodo una crisi priva la relazione della sua forma originaria. La prima cosa che deve accadere è che bisogna liberarsi della forma. La relazione poi si adatterà ad una forma nuova e coloro che la creano intenzionalmente e la mantengono otterranno la nuova relazione che hanno scelto. Quindi, per tornare all'esempio della donna con il dolore al collo, se desidera lavorare sulla rigidità sottostante alla flessibilità, i fulcri creeranno un'opportunità di cambiamento nella sua mente e nel suo spirito tanto quanto nel suo corpo.

Ciò può destare preoccupazione. “È una cosa sicura? Come fa l'operatore a sapere cosa sta facendo a questi livelli?” Ci sono molti motivi per credere che sia assolutamente sicuro. Il più ovvio è che il cliente potrebbe aver richiesto questo tipo di cambiamento a questi livelli, sia prima d'iniziare la seduta, se è per questo che è venuto, sia durante la seduta, quando glielo si chiede. Inoltre, lavorare ad interfaccia e in contatto con l'asino significa che di propria iniziativa l'operatore non impone nulla al cliente e se il suo tocco è, come dovrebbe essere, piacevole o piacevolmente doloroso, il corpo sta accettando di buon grado l'esperienza e si può supporre con sicurezza che anche mente e spirito siano soddisfatti.

Più specificamente, quando un cliente non desidera che una zona del suo corpo sia privata della sua forma, l'operatore avverte tra le sue mani una sensazione assolutamente inconfondibile. Quando il fulcro viene applicato, l'operatore può sentire molto chiaramente che c'è una resistenza a volte conscia, più spesso inconscia, ad abbandonare quella forma e la rispetta, sempre. Non c'è mai giudizio. L'idea che l'operatore sappia come dovrebbe stare il cliente, meglio del cliente stesso non fa semplicemente parte dello Zero Balancing®. L'operatore applica i fulcri che forniscono un'opportunità per il cambiamento, ma se questo non si verifica, ha rispetto e non cerca di forzarlo. Quando, mentre stavo mantenendo la mezzaluna, si è schiuso quello spazio nel collo della mia cliente, è stata una sua scelta, conscia o inconscia che sia, di lasciare andare parte della forma che aveva finora trattenuto. Non me lo aspettavo, e men che meno l'avevo chiesto. Stavo semplicemente prestando grande attenzione, altrimenti non avrei mai percepito quell'apertura.

Lo stesso vale per la nuova forma che si instaura. L'operatore non sa in quale modo il corpo si riorganizzerà attorno al fulcro e si riadatterà in seguito, e di certo non lo pianifica. Avendo percepito attraverso le dita un punto che ha del potenziale per il cambiamento, il fulcro che si applica può essere considerato come una tacita domanda rivolta al cliente: “Questo è un punto in cui ti piacerebbe cogliere l'opportunità di riorganizzarti?”. Talvolta, la risposta è “No”, e non accade nulla. A volte sembra più un “No, grazie”, si ha cioè un ammorbidirsi e un sollievo attorno al fulcro, ma non un vero cambiamento. Ma se la risposta è un inequivocabile “Sì”, l'operatore sentirà il mutamento sotto le proprie dita e manterrà il fulcro fin quando non si sarà accorto, da un segno del cliente, che esso ha portato a termine la propria

opera. È un esempio della “danza” a cui facevo riferimento nel capitolo precedente. In questa parte della danza, è il cliente a condurre e la direzione verso cui conduce non è stabilita dalla sua volontà o dal suo proposito, piuttosto è una risposta innata. Questo è il vero motivo per cui è sicura. Esiste una letteratura sempre più voluminosa da parte di medici come Andrew Weil e psicoterapeuti come Carl Rogers, che sostiene univocamente l’innata attitudine del corpo e della mente a guarire se stessi.

Il modo in cui lo Zero Balancing® si è sviluppato porta anche me alle medesime conclusioni. All’inizio, la pratica medica di Fritz Smith avveniva in una zona rurale ed egli impiegava lo Zero Balancing® come ausilio nel dare sollievo ai dolori muscolo-scheletrici e in particolare al mal di schiena. Dopo qualche anno di questo tipo di lavoro, si rese conto che stava ottenendo effetti più ampi e profondi sui propri pazienti. Le persone che venivano per un trattamento sentendosi intorpidite, fiacche e a disagio con se stesse e con la propria vita assumevano una prospettiva più positiva e iniziavano a rapportarsi in modo migliore con familiari e colleghi. Coloro che stavano attraversando un periodo particolarmente stressante sembravano gestire meglio lo stress e in effetti lo utilizzavano come un’opportunità per fare maggior chiarezza su ciò che davvero volevano dalla propria vita. All’inizio, suppongo che questi risultati fossero considerati come effetti collaterali benigni del lavoro, ma in seguito non fu più possibile liquidarli in questo modo. Sempre più pazienti venivano proprio per questi effetti collaterali e ottenevano ciò per cui erano venuti, precisamente e regolarmente. Non è tanto che Fritz Smith avesse deciso di rivitalizzare le menti e gli spiriti dei suoi pazienti, quanto piuttosto che non era più possibile negare che il lavoro producesse tali effetti. In quest’ottica, la teoria ha seguito i risultati clinici.

Perciò fu avviato un nuovo ciclo di teoria e di pratica. Dato che lo ZeroBalancing® poteva fornire tali opportunità, in che modo la tecnica e le capacità dell’operatore avrebbero potuto realizzarle al meglio? La risposta a tale domanda consta di due aspetti. In parte, si tratta di raffinare la qualità dell’attenzione. Nelle prime fasi di apprendimento dello Zero Balancing®, l’attenzione dell’operatore si concentra sul riuscire a riconoscere la sensazione dell’energia trattenuta sotto le dita; poi si sposta sul tipo di fulcro necessario a rilasciare quell’energia trattenuta. Maturando esperienza l’operatore inizia ad essere in grado di percepire il corpo energetico del cliente come un tutto unico e di rilevarne le condizioni. Il corpo energetico di uno dei miei clienti ha una qualità ronzante, iper-stimolata, su di giri, come un’automobile che viaggia in seconda a velocità eccessiva. La sensazione che ho è che, se solo potesse cambiar marcia, potrebbe fare di più con meno sforzo. Il corpo energetico di un altro cliente, per contro, dà una sensazione di esaurito, piatto e vuoto. Per riprendere l’immagine automobilistica, è come se procedesse in folle sapendo di avere pochissima benzina nel serbatoio.

Come si può immaginare, il primo cliente diviene molto ansioso in merito a cose che, anche per lui, sono piccolezze e gli risulta difficile rilassarsi e andare a dormire. Il secondo cliente vorrebbe occuparsi più di quanto non faccia degli eventi della propria vita e vorrebbe avere più potere e determinazione nell'ottenere ciò che desidera. Di solito non è assolutamente possibile scrollarlo perché colga al volo le opportunità o faccia ciò che gioverebbe alla sua salute e felicità. È interessante notare che la voce del primo cliente è acuta, aspra e vibrante, laddove quella del secondo cliente è sorda e monotona, indipendentemente dal contenuto di quanto stanno dicendo. Il tono, il timbro e la qualità del suono che ciascuno dei due produce sono del tutto differenti, hanno una vibrazione differente. Questo concetto di vibrazione ci fornisce un linguaggio per rappresentare e parlare del corpo energetico.

Carolyn Myss, la cui precisione nel diagnosticare intuitivamente le malattie è stata confermata, dopo un'approfondita valutazione, dal medico Norman Shealy, scrive: “[...]ho imparato che ogni malattia e ogni organo del corpo possiede una sua ‘frequenza’ o schema vibrazionale [...]”. Aggiunge: “Credo che tutti i tessuti trattengano lo schema vibrazionale dei nostri atteggiamenti, dei nostri sistemi di credenze [...]”²

Analogamente, la nota neurofisiologa Valerie Hunt scrive: “Se la risposta di guarigione è automatica [...] allora cosa va storto quando la guarigione non avviene? [...] Il problema sta nel flusso di energia elettromagnetica, nella sua forza e gamma di vibrazione, così come nella sua coerenza?”³

È facilissimo applicare questo genere d'intuizioni allo Zero Balancing® se ne ritorniamo ai fondamenti. L'essenza del metodo sta nel creare un campo di forze più chiaro e forte in un osso o in un'articolazione, un campo che si sovrapponga a quello esistente che sta trattenendo l'energia e la struttura nel loro attuale stato di disequilibrio. Un fulcro è semplicemente la tecnica per realizzare ciò. Non è quindi azzardato asserire che un campo di forze più chiaro e forte, non limitato a un osso o a un'articolazione, ma lungo l'intero corpo energetico esistente sarà di beneficio per entrambe le persone che ho citato prima. La domanda affascinante è: “Come può un fulcro essere applicato ad un intero corpo energetico?”.

Per certi versi, nel corso di una seduta, una serie di fulcri in differenti parti del corpo farà effetto sulla vibrazione complessiva del corpo energetico del cliente. Ma, dato il suo ben rodato livello d'attenzione, l'operatore potrà lavorare in maniera più specifica e intenzionale. Potrà applicare un fulcro per influire sulla vibrazione stessa. Un modo per farlo è quello di costruire un fulcro sopra un fulcro, come ho detto prima a proposito della mezzaluna sul collo della mia cliente. Con il primo fulcro,

² Myss C., *Anatomy of the Spirit*, New York, Bantam, 1997, pp. 22, 26.

³ Hunt V. V., *Infinite Mind*, Malibu, Malibu Publishing, 1989, p. 257.

l'energia e la struttura vengono mantenute in condizione di equilibrio in un unico punto. Non appena sono in equilibrio lì, le dita dell'operatore non ricevono più messaggi di squilibri relativi ad un punto specifico ed egli può percepire la vibrazione dell'intero corpo energetico sotto le proprie dita. Il mantenere uno stato di equilibrio in un punto gli permette di sentire la natura del tutto; in effetti, è letteralmente in contatto con esso. Quindi, se poi aggiungerà un altro fulcro produrrà un effetto diretto su quella vibrazione generale. Può sembrare un po' astratto ma sta solo applicando un fulcro alla vibrazione: la sta tenendo sotto le proprie dita e le sta dando un punto fermo attorno al quale possa riorganizzarsi.

Voglio sottolineare che, come abbiamo visto, l'operatore non ha un intento particolare quando applica fulcri di questo tipo, essi offrono semplicemente un'opportunità per la riorganizzazione. Se prendiamo l'esempio della figura 16 a), può darsi che l'operatore si aspetti che l'effetto del fulcro sia di calmare e fare fermare l'agitazione, ma non sarà deluso né critico se ciò non accadrà. La sua attenzione l'avrà condotto a rendersi conto di quel che succede in quel punto e ad applicarvi un fulcro, ma ciò non significa che voglia cambiarlo. L'operatore vuole che sia come il cliente decide che sia e il fulcro dà accesso a possibilità che il cliente potrebbe non aver avuto in precedenza.

Tutto questo va molto oltre l'immagine iniziale dello Zero Balancing® delineata nel primo capitolo. È lo stesso viaggio intrapreso da Fritz Smith e dagli operatori che hanno imparato da lui. In breve, lo Zero Balancing® parte come un modo di lavorare agevolmente ed efficacemente sui problemi muscolo-scheletrici, utilizzando la teoria secondo cui l'equilibrio di energia e struttura spalanca la strada verso la guarigione. Poi, gradualmente, diviene evidente che certe zone del corpo trattengono certi tipi di ricordi e di emozioni e il lavoro inizia ad avere effetti più ampi. Aumentando l'esperienza, i miglioramenti nel benessere mentale e spirituale dei clienti divengono all'ordine del giorno e le tecniche di base vengono raffinate al fine di ottenere i miglioramenti in maniera più diretta. Il potenziale del fulcro si espande e continua ad espandersi. Ad ogni passo in avanti c'è uno stacco tra ciò che Fritz Smith scopre nella pratica e la sua capacità di descriverlo e spiegarlo. Ciò non deve sorprendere. Quel che è sorprendente è che sia riuscito a comunicare con tanta chiarezza ciò che davvero fa, cioè trovando concetti come l'interfaccia, l'asino e i fulcri per descrivere il modo in cui egli risponde, attraverso il tocco, a ciò che sa che servirà ai suoi clienti. Fritz è inoltre stato in grado di spiegare, nel modo provvisorio consono ad ogni teoria, perché tutto ciò funziona. Attualmente sta lavorando con modalità e a livelli tali che né lui, né io possiamo ancora descrivere o spiegare per intero. Gli sviluppi continuano.

Il contesto

Come è stato evidenziato nel Capitolo 1, è stato più facile scrivere dello Zero Balancing® come se fosse un sistema di idee a sé stante e una forma unica di terapia. In realtà, è un prodotto del suo tempo, che al tempo stesso sorge da e contribuisce ad un enorme cambiamento culturale nella medicina e nella tutela della salute. Questo cambiamento comporta, quantomeno, nuove concezioni circa il corpo, il ruolo dei medici, della medicina e della natura della guarigione. Voglio mettere in evidenza questo cambiamento culturale per inquadrare lo Zero Balancing® nel contesto appropriato e per dare qualche indicazione circa i percorsi lungo i quali esso, e la medicina in generale, potrebbero svilupparsi in futuro.

In primo luogo vi è una crescente sensibilità alla relazione tra mente e corpo e al ruolo giocato dalla mente nel guarire il corpo. Andrew Weil, un medico, racconta questo aneddoto circa la gravidanza di sua moglie:

Tre settimane prima della data prevista per il parto di Sabine, chiesi ad un amico e collega, il dottor Steve Gurgevich, che pratica l'ipnoterapia, di fare una seduta con lei, finalizzata ad un parto puntuale, rapido e privo di complicazioni. Questa volta la bambina era in posizione podalica e la cosa ci preoccupava. L'ultimo figlio di Sabine era stato podalico e aveva provocato un travaglio lungo e doloroso. Steve fece con lei una seduta di un'ora sul far della sera, incoraggiando Sabine a parlare con la bambina, chiedendole di girarsi prima dell'inizio del parto e di collaborare a sveltire il parto. Quando Sabine uscì dallo stato di reverie sembrava incredibilmente rilassata. Dopo che Steve se ne fu andato, Sabine ed io andammo in cucina per iniziare a cenare. Di colpo, lei si afferrò il ventre e si piegò in avanti.

“Che succede?” chiesi.

“Credo che la bambina si stia girando”, disse lei, meravigliata.

Casualmente, la nostra ostetrica sarebbe venuta a cena quella sera. Esaminò Sabine e riferì che la bambina ora era in posizione corretta, poiché si era girata meno di venti minuti dopo che le si era chiesto di farlo. La bambina nacque alla scadenza prevista, il 4 ottobre. Il parto durò soltanto due ore e sei minuti, tanto breve che avemmo a stento il tempo di prepararci.... Riconosco un evidente ruolo della mente nella guarigione, visibile nelle correlazioni tra risposte di guarigione e cambiamenti mentali ed emozionali.⁴

Bernie Siegel, chirurgo, scrive: “Anni di esperienza mi hanno insegnato che il cancro e pressoché tutte le malattie sono psicosomatiche. Ciò può apparire strano a persone abituate a pensare che i disturbi psicosomatici non siano davvero ‘reali’, ma, credetemi, lo sono.”⁵

⁴ Weil A. MD, *Spontaneous Healing*, Fawcett Columbine, New York, 1996, pp. 99-100.

⁵ Siegel B. S. MD, *Love, Medicine and Miracles*, Arrow, London, 1988, p. 111.

Il dottor Deepak Chopra esprime la stessa opinione con un taglio più filosofico: “Poiché la medicina occidentale suppone che una persona sia una macchina corporea che incidentalmente sa pensare, ci ritroviamo in una posizione indefinita e incerta, propaggini nude della storia. I grandi saperi tradizionali, che comprendono la medicina, la filosofia, la psicologia e la religione, hanno tutti creduto esattamente l’opposto: siamo pensieri che hanno imparato a crearsi una macchina corporea.”⁶.

Una prospettiva differente è quella della ricerca in merito alle prestazioni degli atleti di prima categoria. Questi hanno un termine per indicare quello stato d’animo in cui sembra di non poter fallire. Sanno che colpiranno la palla, ovunque e in qualsiasi momento, per quanto essa possa essere veloce e sanno che salteranno oltre l’asticella, anche se è più alta di quanto abbiano mai saltato prima. Lo chiamano “essere nella zona”. E’ una curiosa combinazione di rilassamento profondo ed elevata concentrazione e consapevolezza. I ricercatori hanno monitorato i tracciati dell’attività cerebrale quando gli atleti “sono nella zona” e hanno scoperto che i tracciati normali sono sostituiti da ciò che definiscono onde alfa. Esattamente lo stesso tracciato di onde alfa è stato osservato nelle persone in stato di meditazione profonda.

Tutto questo si applica anche allo Zero Balancing®. Durante una seduta, il cliente spesso cadrà in quello stato di profondo rilassamento e concentrazione che caratterizza “la zona” che sembra simile allo stato in cui Sabine Weil è riuscita a parlare con la sua bambina. Suo marito ha riferito che sembrava “incredibilmente rilassata” dopo la seduta quindi, non è pura fantasia immaginare che una seduta di Zero Balancing® possa aiutare il cliente a recuperare la chiarezza della mente o la stabilità emozionale e a gestire meglio i problemi e le questioni della vita che gli appaiono difficili.

Per fare un altro esempio, ricevere il tocco ad interfaccia invia alla mente un messaggio forte: “Il tocco può essere sicuro” ed è evidente che ciò può fare molto per modificare le percezioni mentali di chi è stato toccato in passato in maniera abusante o insensibile. Può consentire a queste persone di accettare e infine di ricevere con piacere il tocco nelle relazioni intime, e avrà il suo peso nella guarigione di qualsiasi ferita, fisica o emozionale che sia, inflitta dall’abuso. Più in generale, un contatto prolungato con l’asino influirà sulla mente.

Ad un cliente che si sente poco sostenuto nella vita può trasmettere alla mente il messaggio che può ricevere sostegno, mentre al tempo stesso gli darà una sensazione di sostegno percepibile dal corpo che avvalorerà e rinforzerà il messaggio. Può darsi che il cliente abbia imparato a dubitare o a non fidarsi di parole quali “Sono dalla tua parte”, trovandosi così in uno stato di confusione mentale e di incertezza quando gli viene offerto sostegno nella vita quotidiana. Durante una seduta

⁶ Carlson R., Shield B. (a cura di), *Healers on Healing*, Jeremy P. Tarcher Inc., Los Angeles, 1989, p. 181.

il suo asino saprà se la sensazione di sostegno è valida o meno. Poi, evidentemente, ci sono anche le parole usate dall'operatore. La cornice, all'inizio della seduta, invita in modo chiaro e positivo la mente a predisporre per la risoluzione di ciò che ha condotto il cliente a richiedere aiuto. Parlare durante una seduta può addirittura aumentarne la potenza. Gli operatori molto esperti (i principianti devono rendersi conto che si tratta di un intervento molto potente che richiede grandi capacità) talvolta suggeriranno al cliente qualcosa che amplifichi il messaggio trasmesso dalle loro mani. Una frase spesso usata da Fritz Smith è: "Lascia andare ciò che non ti serve più", che pronuncia mentre sorregge l'intera cassa toracica con un fulcro forte e rassicurante. L'effetto è che mente e corpo del cliente possono cooperare nel liberare simultaneamente schemi mentali e ricordi trattenuti nel corpo. Lavorare esplicitamente con la mente è un aspetto dello Zero Balancing® che Fritz Smith sta sviluppando intensamente.

Questa integrazione di corpo e mente non è che una parte di un più ampio rinnovamento della percezione. Valerie Hunt ha trascorso l'ultima parte della sua onorata carriera a compiere ricerche scientifiche sui campi energetici nel corpo. Scrive: "I ricercatori in elettromedicina ritengono che ogni affezione o disturbo funzionale abbia un proprio campo energetico, che dev'essere invertito prima che possa avvenire la guarigione. Probabilmente la malattia è un disturbo in primo luogo nel campo energetico e la guarigione consiste nel riportare quel campo allo stato di salute. Presto dovremmo essere in grado di dimostrare inequivocabilmente che il disturbo del campo precede ogni modificazione nei tessuti."⁷

Il suo lavoro segue la direzione indicata molto tempo fa da Albert Einstein. Egli scrisse: "Potremmo considerare la materia come costituita da regioni dello spazio in cui il campo sia estremamente intenso [...]. In questo nuovo tipo di fisica non c'è posto sia per il campo che per la materia, poiché il campo è la sola realtà."⁸

Magari vi siete chiesti, nei capitoli precedenti: "Ha davvero senso parlare di energia trattenuta nell'osso?" Se l'osso non è che un campo relativamente denso o intenso, allora è probabile che sia più denso in alcuni punti che in altri che, per me, equivale a parlare di energia trattenuta. Se l'energia trattenuta nell'osso è un campo, anziché come pensiamo normalmente, qualcosa di immutabilmente solido, allora comincia a sembrare molto più plausibile che essa possa cambiare piuttosto velocemente. Ovviamente il modo per cambiare un campo esistente è quello di immettervene un altro più chiaro e più forte.

Non è soltanto il singolo osso ad essere un campo, bensì il corpo intero. In questo capitolo ho descritto il modo in cui un operatore esperto può applicare un fulcro alla

⁷ Hunt V. V., op. cit., p. 244.

⁸ Cit. in Mindell A., *Dreambody*, Arkana, London, 1990, p. 15.

vibrazione del corpo nel suo insieme e ho commentato che l'idea poteva sembrare un po' astratta. Alla luce di questa proprietà fisica, non è davvero più astratto dell'applicare un fulcro ad un osso. Di certo, è più facile percepire il campo denso di un osso rispetto al campo più diffuso all'interno del quale si trova il corpo ma non ci vuole molto a sentirlo. In realtà ho il sospetto che siamo molto più bravi a farlo di quanto crediamo. Quante volte vi è capitato di sentire che una persona era, in qualche modo, un po' troppo vicina? Sicuramente era un'indicazione del fatto che avete effettivamente sentito che quella persona stava entrando nel vostro campo. E quante volte vi è capitato di sapere, ma senza sapere come, che qualcuno mentiva, o aveva dei problemi, o stava male oppure, al contrario, splendidamente bene? Queste potrebbero benissimo essere state caratteristiche del campo di quelle persone che voi avete percepito velocemente e accuratamente.

È istruttivo descrivere lo sviluppo dello Zero Balancing® in termini di campo. Siamo partiti lavorando su campi localizzati in punti specifici delle ossa e delle articolazioni, dove si percepiva un campo poco chiaro o incoerente. (Osservate che, parlando di campi, non ha più senso distinguere energia e struttura perché sono semplicemente modi utili a descrivere il campo da punti di vista diversi). Un cambiamento nel campo ha prodotto un cambiamento nel funzionamento del corpo. Poi si è compreso che questi interventi localizzati producevano effetti su un campo più ampio che certamente includeva sia la mente che il corpo, perciò il lavoro si è sviluppato con modalità rivolte a tale campo più ampio. A questo livello, l'obiettivo e il risultato di una seduta potrebbero essere ripristinare l'autostima del cliente o stimolarne la creatività, o permettergli di avere un'esperienza di sé libera dal tumulto dei rivolgimenti della sua vita. Questo tipo di lavoro potrebbe condurre a quel genere di cambiamenti profondi e duraturi normalmente ritenuti possibili solo attraverso una psicoterapia o pratiche spirituali prolungate e intense, con possibili conseguenti cambiamenti anche nei disturbi fisici cronici. Fritz Smith sta lavorando intuitivamente con i campi e con modalità che vanno oltre ciò che io posso anche solo cogliere, figuriamoci poi riferire qui.

Un altro aspetto di quanto detto è una rinnovata concezione della guarigione. Il focus della medicina occidentale è l'eliminazione della patologia. Una persona ha dei sintomi dolorosi, spiacevoli, o che addirittura mettono a rischio la sua vita, e il compito del medico è eliminarli o alleviarli. Innumerevoli pazienti hanno ottime ragioni per essere grati a questa forma di medicina e a coloro che la praticano e non ho dubbi che essa continuerà a lungo a costituire la maggiore fonte di tutela della salute nella società moderna. Tuttavia, circa negli ultimi vent'anni, assieme agli straordinari sviluppi nell'ambito di questa forma di medicina, è comparsa una prospettiva differente. Per fare un esempio, non molto tempo fa l'eliminazione o l'alleviamento di un sintomo sarebbero stati considerati sinonimi di guarigione. Ora, con le parole di un famoso osteopata che scrive a partire da questa nuova prospettiva, “[...] la vera guarigione va più a fondo dei sintomi [...]; guarire talvolta può

significare passare il resto della vita su una sedia a rotelle [...]; il processo terapeutico di successo non produce necessariamente conforto, agio, forza muscolare, lunga vita o qualsiasi altra cosa la tradizione medica occidentale sia giunta a considerare come una prova di guarigione.”⁹

Vent’anni fa sarebbe stato difficile immaginare l’espressione di sentimenti simili da parte di una persona con una formazione medica convenzionale e sono certo che alcuni lettori li troveranno tuttora sconcertanti, persino disturbanti. Il più sensazionale di tutti è il titolo di un libro di un noto insegnante e scrittore, Stephen Levine, *Guarire nella vita e nella morte*.

Questo è un argomento vasto di cui voglio accennare soltanto due aspetti. Il primo è che, secondo questa prospettiva, la guarigione non è una cosa che qualunque persona possa compiere per un’altra, figuriamoci poi qualsiasi dottore o terapeuta. La guarigione è un processo naturale di quel che ora definirò corpo-mente (bodymind), che può essere solo favorita o ostacolata, ma non compiuta, tramite un intervento esterno. Bernie Siegel scrive: “[...] devo cercare di ricordarmi che sono un semplice facilitatore della guarigione, non il guaritore...”¹⁰

Questo è, naturalmente, lo stesso convincimento che sta dietro l’enfasi posta nello Zero Balancing® sull’applicare un fulcro senza un intento particolare e sul permettere al corpo di riorganizzarsi attorno ad esso. L’operatore crea opportunità e possibilità che in precedenza potrebbero non essersi mai dischiuse per il cliente e lascia che sia lui a decidere, consapevolmente o inconsapevolmente, se coglierle o meno.

Come appare evidente in entrambi i suoi libri, Bernie Siegel considera la chirurgia in questa stessa ottica; la rimozione di un tumore maligno non guarisce il paziente, ma potrebbe dargli un’opportunità perché sia lui a guarirsi. In questi termini, la chirurgia può essere considerata come un fulcro sul campo.

L’altro aspetto della questione è incentrato sulle aspettative. In un esperimento, ad alcune persone vennero mostrate delle carte da gioco, una dopo l’altra, e si chiese loro di dire soltanto quale carta avessero visto. Fra le carte vi erano alcune anomalie, per esempio un sette di picche rosso anziché nero, o un cinque di cuori nero anziché rosso. Quasi nessuno dei soggetti riferì correttamente la carta. La maggior parte di loro, aspettandosi che le picche fossero nere o i cuori rossi, riferì semplicemente che le carte erano il sette di picche e il cinque di cuori.

Analogamente, vedendo una persona soffrire per un dolore acuto, una grave disabilità

⁹ Carlson R., Shield B., op. cit., pp. 71-72.

¹⁰ Siegel B. S. MD, op. cit., p. 145.

o una malattia che ne mette a repentaglio la vita, la maggior parte della gente riferisce che quella persona sta soffrendo molto. Tuttavia, vi sono innumerevoli racconti anomali, i libri che ho citato ne sono pieni. Sono racconti di pazienti che si trovano in quelle condizioni e sono felici e comunicano gioia a tutti quelli che hanno il privilegio di stare con loro. Solo di recente i medici, così come amici e parenti, sono riusciti a modificare le loro aspettative quanto basta per vedere la felicità e la gioia in mezzo al dolore, e per riuscire a dire che tali persone sono guarite nonostante i loro sintomi. Allo stesso modo, ci sono molte persone che, secondo tutte le analisi cliniche, non hanno malattie o disturbi identificabili, ma si sentono infelici e disperate, e non sono guarite. Stephen Levine, che ha trascorso molti anni con persone morenti, a proposito di coloro che si sono ripresi da malattie apparentemente letali scrive: “[...] la guarigione del corpo per molti è stata un effetto collaterale di un nuovo equilibrio tra mente e corpo. Non è che queste persone si sentissero meglio del solito perché erano guarite, ma piuttosto che erano guarite perché erano giunte in un luogo interiore di maggiore quiete e pace.”¹¹

Questa è la stessa esperienza dei clienti e degli operatori di Zero Balancing®. Da un lato, quando i sintomi effettivamente spariscono e il dolore è alleviato, ciò sembra essere una conseguenza della calma interiore che il cliente prova, sia durante che dopo la seduta. Una prova di ciò è che, molto spesso, specialmente in caso di dolore cronico, può accadere che non vi siano cambiamenti per un giorno o due, ma poi gradualmente il dolore inizi a svanire. Quindi, non è stata la calma a produrre l'alleviamento dei sintomi. Ancora una volta sembra essere stato il cambiamento nel campo a compiere il lavoro e gli schemi del corpo reagiscono un po' più lentamente di quelli della mente.

Capita anche che per i sintomi di alcuni clienti non ci siano miglioramenti rilevabili. Per alcuni di loro, questa è una delusione e davvero il lavoro non è servito. Tuttavia, molti riferiscono lo stesso tipo di guarigione descritto nei libri che ho citato. Un rinnovato gusto per la vita rende possibile godere di ogni giorno nonostante il persistere di quei sintomi che erano intollerabili quando il mondo sembrava tutto grigio. Nel pensiero medico convenzionale, il fatto che i sintomi persistano costituirebbe la prova che la terapia non sta avendo successo, ma in questa nuova ottica quella è una definizione troppo restrittiva di “successo”. Le persone riescono a sopportare serenamente ogni sorta di disagio se il loro morale è alto.

Potrà sembrare un esempio meno significativo, ma non riesco a togliermi dalla mente una cliente con cui ho lavorato di recente, una donna di mezz'età che era disperatamente depressa per la sua taglia e per il suo peso, che erano al di sopra della media. Per molti anni aveva provato una dieta dopo l'altra, aveva davvero provato di tutto, ma i pochi chili che aveva via via perso erano presto ritornati al loro posto.

¹¹ Levine S., *Healing into Life and Death*, Gateway Books, Bath, 1989, p. 4.

Vedeva se stessa come un ammasso sgraziato e sgradevole, con le movenze pesanti di un ippopotamo. Dopo poche sedute, non aveva affatto perso peso, ma si muoveva con grazia e dignità, portando agevolmente il proprio peso. Disse di sentirsi come una ballerina e sembrava raggianti. Vedendosi in tal modo, incominciò ad aspettarsi che anche gli altri la vedessero così e così fu. Nulla era stato curato, ma molto era guarito.

Semplificando

Nonostante le molte esplorazioni compiute in questo capitolo, le idee fondamentali dello Zero Balancing® sono molto semplici. Per quanto possa occorrere una vita per impadronirsene, chiunque sia impegnato in una qualche attività di tutela della salute può imparare da esse. Usare il tocco a interfaccia e creare un contatto con l'asino della persona che viene toccata possono produrre un contatto confortevole con un altro essere umano, cosa che molte persone che soffrono desiderano profondamente. L'immobilità di un fulcro trattenuto e la pausa successiva possono regalare al cliente qualche istante lontano dalla personalità che è stata plasmata e deformata dalle pressioni della sua educazione e della sua vita, qualche istante in cui possa sentirsi davvero se stesso. Un operatore, lavorando con autentica cura, senza prefiggersi o aspettarsi uno specifico cambiamento nel cliente, gli trasmette il messaggio profondo di essere accettato, riconosciuto e apprezzato per quello che è. Queste cose sono fondamentali per la guarigione ma sono, in realtà, fondamentali per qualsiasi contatto genuino con un'altra persona. Possono essere date a qualsiasi paziente o cliente che voglia ricevere una seduta di Zero Balancing® o meno. E la persona che le elargirà le riceverà a sua volta in dono, in abbondanza.