

A dark, moody photograph of a person's face and hand. The person is holding their head with their right hand, with fingers spread, suggesting a sense of pain, stress, or deep thought. The lighting is low, creating a somber and intimate atmosphere. The background is dark and out of focus.

SPECCHIO DEL DOLORE

Un esercizio per incontrare il dolore
senza scappare.

Non per capire. Per restare.

- ✓ domande che non chiedono risposte rapide
- ✓ uno spazio per scrivere senza censura
- ✓ una pratica Vuoto Vivo per rimanere presente
in tutto ciò che si ritrae.

VUOTO VIVO

Capitolo 1 — Il dolore non va risolto. Va abitato.

Il dolore non chiede soluzioni.

Chiede presenza.

Noi invece facciamo sempre il contrario:
cerchiamo spiegazioni, cerchiamo colpevoli,
cerchiamo rimedi.

Ma il dolore non è un problema.
È un luogo.

E quando smetti di correre per aggiustarlo,
accade qualcosa di inatteso:
il corpo inizia a parlarti con una lingua che
avevi dimenticato.

Non con le parole.
Con il respiro.
Con la tensione.
Con il silenzio.

Pratica di ingresso – Tornare nel corpo

Fermati.

Non passare oltre.

Questo non è un testo da leggere.

È un passaggio da attraversare.

- Appoggia una mano sul petto.
- Appoggia una mano sul ventre.

Respira lento.

Non profondo.

Vero.

Lascia che il respiro trovi da solo il suo ritmo.

Non cercare di stare meglio.

Non cercare di calmarti.

Non cercare di cambiare nulla.

Cerca solo di esserci.

Come se stessi dicendo al tuo corpo:

“Ti vedo. Non ti scappo più.”

Il punto cieco

Il dolore diventa insopportabile
non quando è intenso,
ma quando viene ignorato.

Ogni volta che lo spingi via,
una parte di te resta sola.

Ed è da lì che nasce la stanchezza profonda:
non dalla ferita,
ma dall'abbandono.

Domanda Vuoto Vivo

Non rispondere con la testa.
Lascia che scriva il corpo.

Dove, dentro di me, sto cercando di guarire
qualcosa che non ho ancora abitato?

Spazio di scrittura

Scrivi senza filtro.

Non essere elegante.

Sii vero.

Cosa senti adesso, in questo preciso momento?

- Nel petto:
- Nel ventre:
- Nella gola:
- Nelle spalle:

(Non cercare frasi belle. Cerca tracce di verità.)

Chiusura del capitolo

Il dolore non si attraversa correndo.

Si attraversa restando.

E ogni volta che resti,
anche solo per un respiro,
stai già tornando a casa.

Capitolo 2 — Dove si nasconde?

Ogni dolore ha una casa nel corpo.

Non vive nella mente.

Abita nella carne.

E quasi mai si trova dove lo stai cercando.

A volte è dietro le scapole,
quando non ti senti sostenuto.

A volte scivola nello stomaco,
quando non riesci a digerire una scelta.

A volte si ferma in gola,
quando le parole non hanno mai trovato
uscita.

Il corpo non archivia a caso.

Custodisce con precisione chirurgica
tutto ciò che la coscienza non ha potuto
reggere.

Pratica di ascolto – Mappa del dolore

Chiudi gli occhi per 60 secondi.

Non immaginare.

Ascolta.

Lascia che sia il corpo a indicarti il punto,
come se accendesse una piccola luce sotto la
pelle.

Non forzare nulla.

Se non senti subito, resta.

Il corpo ha tempi suoi.

Individua il luogo

 Zona del corpo dove il dolore si manifesta
più chiaramente:

Riconosci la qualità

Che tipo di presenza è?

- ☐ Peso
- ☐ Bruciore
- ☐ Vuoto
- ☐ Tensione
- ☐ Puntura
- ☐ Freddo

☐

Vuoto Vivo - Attilio Figus

Altro:

Domanda Vuoto Vivo

Non rispondere per logica.
Lascia emergere.

Se questo punto del mio corpo potesse parlare,
cosa mi chiederebbe di non ignorare più?

Spazio di scrittura

Scrivi senza spiegarti.

Chiusura del capitolo

Il dolore non è un nemico nascosto.
È un messaggero stanco.

E oggi, per la prima volta,
lo stai ascoltando.

Capitolo 3 — Rallentare fino a sentire

Il dolore non sopporta la velocità.
Vive di fretta.
Si nutre di fuga.

Quando rallenti,
non lo combatti:
lo disarmi.

E quando resti,
senza tentare di aggiustare nulla,
qualcosa inizia a sciogliersi da solo.

Rituale del respiro

Siediti con la schiena appoggiata.
Lascia cadere le spalle.

Ora segui questo ritmo:

- Inspira contando lentamente fino a 4
- Trattieni per 2
- Espira contando fino a 6, come se stessi lasciando andare qualcosa di vecchio

Ripeti 7 volte.

Se arriva un'emozione, non fermarla.
Respiraci dentro.

Ascolto sottile

Dopo l'ultimo respiro, resta immobile per qualche secondo.

Non cercare risultati.

Nota solo il cambiamento più piccolo.

Scrittura di integrazione

Cosa è cambiato, anche solo dell'1%?

Chiusura del capitolo

Capitolo 4 — Il momento in cui smetti di scappare

Esiste un istante sottile.

Non è sollievo.

Non è pace.

È verità.

È il punto esatto in cui smetti di chiederti:

“Quando passerà?”

e inizi a sentire:

“Sono ancora qui.”

Non è un grande evento.

Non arriva con le fanfare.

Arriva come un respiro che non ti accorgi di aver fatto.

È quando smetti di guardare l'orologio.
Quando il corpo smette di prepararsi alla fuga.
Quando la mente non inventa più storie per proteggerti.

È lì che il dolore cambia forma.
Da nemico...
a presenza.

Fermati un momento

Appoggia entrambi i piedi a terra.
Senti il peso del corpo sulla sedia.

Non cercare parole belle.
Cerca parole vere.

Scrittura di verità

Descrivi questo momento così com'è, senza aggiustarlo:

Chiusura del capitolo

Quando smetti di scappare,
non diventi più forte.

Diventi reale.

Capitolo 5 — Non serve capire. Serve restare.

Non stai facendo un lavoro di miglioramento.
Stai facendo un lavoro di ritorno.

Non stai guarendo il dolore.
Stai imparando a vivere anche mentre fa male.

C'è una differenza enorme.

Migliorarsi è aggiungere qualcosa.
Restare è smettere di togliersi.

Il dolore non se ne va quando lo capisci.
Se ne va quando smetti di volerlo eliminare.

È come un bambino che piange:
se cerchi di zittirlo, urla più forte.
se ti siedi accanto, piano piano si calma.

Gesto di radicamento

Porta una mano sul petto.
Una sul ventre.

Respira lento.
Lascia che il corpo sia il tuo primo alleato.

Scrittura di ritorno

Completa la frase senza pensare troppo:

Anche se il dolore è presente, oggi mi permetto
di...

Chiusura del capitolo

Capitolo 6 — Il corpo come casa

Il corpo non ti ha mai tradito.

Ha solo custodito ciò che la mente non sapeva reggere.

Ogni tensione è stata una forma di protezione.
Ogni nodo, un modo silenzioso per tenerti in vita.

Ora puoi dirgli qualcosa.

Non spiegare.

Non correggere.

Ringrazia.

Lettera al tuo corpo

Scrivi lentamente, come se il corpo potesse davvero leggere:

Ti vedo.

Capitolo 6 — Il corpo come casa

Il corpo non ti ha mai tradito.

Ha solo custodito ciò che la mente non sapeva reggere.

Ogni tensione è stata una forma di protezione.

Ogni nodo, un modo silenzioso per tenerti in vita.

Ora puoi dirgli qualcosa.

Non spiegare.

Non correggere.

Ringrazia.

Lettera al tuo corpo

Scrivi lentamente, come se il corpo potesse davvero leggere:

Ti vedo.

Mi dispiace per tutte le volte che ti ho forzato.

Gesto di integrazione

Chiudi gli occhi per qualche secondo.
Porta le mani dove senti più bisogno.
Non cercare sensazioni speciali.
Cerca solo presenza.

Conclusione — Questo non è un esercizio. È un rito.

Se sei arrivato fin qui, qualcosa è già cambiato.

Forse non lo senti ancora,
ma il tuo sistema nervoso sì.

Ogni volta che tornerai su queste pagine
non starai leggendo:

starai tornando a casa.

Vuoto vivo-Attilio Figus