



Ama il demone tuo ... **di Elaine Childs-Gowel**

INTRODUZIONE

Uno degli aspetti più interessanti della teoria e delle tecniche bioenergetiche è che esse forniscono ai fruitori meccanismi di feedback interiori ed esteriori per le consapevolezze del corpo. Il coinvolgimento negli esercizi e/o la manipolazione dei muscoli forza sistematicamente i pazienti ad uscire dal loro solito modo di porsi nei confronti del mondo. Le tecniche bioenergetiche offrono un metodo centrato e altamente strutturato per portare l'individuo a lavorare sulle tensioni della muscolatura e con l'energia ivi bloccata. Forniscono inoltre al terapeuta e al cliente una serie di esperienze che consentono di accedere alla trascendenza attraverso uno stato di coscienza alterato, durante il quale l'individuo ha l'opportunità di integrare vecchi modi di sentire e di portarli nella consapevolezza del "qui e ora".

Le tecniche bioenergetiche sono utili anche al fine di aumentare la consapevolezza dei partecipanti circa il loro sistema rappresentativo chinestetico. Esagerando alcune posture corporee, la persona *vede* se stessa, *ascolta* il suo dialogo interiore e *sente* il disagio del proprio corpo. L'utilizzo di un approccio bioenergetico come un sistema di guida chinestetico permette al terapeuta di aiutare il cliente a superare la resistenza, allo scopo di raggiungere materiale inconscio o situato a livelli più profondi; come risultato il paziente riceve una carica di energia, ha un' *esperienza delle vette*, tale da consentirgli di modificare la sua visione del mondo.

Le tecniche bioenergetiche offrono ai clienti una metafora condensando significato per gli arcaici modi di sentire dai quali essi hanno sviluppato la loro visione del mondo; metafora tanto più importante se si considera che un cambiamento nella visione del mondo è lo scopo dei rituali di guarigione psichiatrici. La bioenergetica, pertanto, offre una serie di rituali di guarigione psichiatrici che allo stesso tempo sono validi per l'analisi dei rituali di guarigione stessi

METAFORE E SISTEMI SIMBOLICI

Uno dei principi basilari dell'umanità sembra essere il bisogno di ordine all'interno del mondo. Per ottenere questo, le persone devono condensare significato in piccole e gestibili unità. Le metafore servono a questo scopo. Ogni gruppo di persone e ciascun individuo possiede parole, luoghi e cose che raggruppano numerosi significati. E, del resto, senza metafore gran parte della vita perderebbe la sua coerenza e cesserebbe di avere senso. Quali principi organizzatori, le metafore di base rendono possibile l'interazione umana e il comportamento rituale. Alcuni esempi di metafore di base sono state descritte da Turner (1967) nel suo studio sui Rituali Ndembu. Per esempio, uno dei principi organizzatori per alcuni di quei rituali è il colore *bianco* che appare in un certo numero di forme simboliche come l'argilla o la linfa di alcuni alberi. Un'altra metafora radicale è quella descritta nel mio studio sulla comunità di Cathexis (1976). A Cathexis, la metafora sulla quale viene strutturata la maggior parte del programma per i pazienti e attorno alla quale ruotano molti dei rituali di guarigione è quella del *bambino che muore di fame*. Un'ulteriore metafora è quella del *genitore ideale*.

I rituali si strutturano intorno alle metafore. E' nella fase mediana del rituale che si raggiungono stati di coscienza alterati. E' l'esperienza delle vette, o stato non ordinario, congiuntamente ai rituali e alle metafore di base che conferisce all'esperienza un enorme potere.

In campo bioenergetico, i *blocchi corporei* e l'*energia vitale* sono metafore di base. Gran parte della teoria e della pratica della bioenergetica è strutturata intorno a tali metafore. L'azione simbolica che costituisce la struttura profonda di queste metafore viene espressa nell'attenzione posta alle tensioni e contratture muscolari, alla respirazione e a movimenti specifici. Ciascuno di questi settori viene incluso a sua volta in simbologie specifiche pertinenti a quell'attività.

RESISTENZA

La maggior parte dei trattamenti psichiatrici porta i pazienti e il terapeuta ad affrontare le sub-personalità che resistono al cambiamento. Queste parti della personalità sono spesso in contrasto con quelle che vogliono cambiare. Di fatto, si pongono spesso in netta opposizione alle parti che riconoscono che il paziente è imprigionato in uno schema limitante.

Il processo di guarigione intrapsichica impegna la coppia cliente-terapeuta a elaborare rituali per portare alla coscienza quelle sub-personalità. Esse vengono affrontate tramite rituali che cercano di riconciliarle con quelle altre parti della personalità che, al contrario, invocano il cambiamento. La condizione di staticità (Bateson) è spesso considerata come una parte 'negativa' della personalità e viene spesso negata, rifiutata o repressa dalla persona alla quale appartiene; spesso queste parti della personalità sono l'origine di proiezioni sgradevoli su altre persone vicine. Appropriarsi, riconoscere e apprezzare le parti bloccate è uno degli scopi principali della psicoterapia. Entrare in possesso di queste parti è ciò che io chiamo "amare il proprio demone", o nelle parole di Bateson:

"Devi spezzare il paradigma. Tu prendi una persona e vuoi che rompa il suo paradigma di base. Non vuoi che sia bloccata ... Porti la persona a passare da un paradigma ad un altro e lo fai osservandone le metafore e i cambiamenti che avvengono nelle metafore" (Bateson c/o TAASP, San Diego, 1977).

"Amare il proprio demone" è una metafora per tutta una serie di esperienze rituali di guarigione che consentono al cliente di entrare e uscire da stati di trance definiti come stati di coscienza alterati o non-ordinari. Durante lo stato di trance l'emisfero dominante è distratto e consente l'accesso ad aspetti della personalità meno 'consci' da parte sia del cliente che del terapeuta. In questo senso, il cliente affronta davvero il demone, quella parte della personalità che resiste al cambiamento e che spesso si dimostra rigida e difficile da trattare. Quindi, proprio lo stato di riconoscimento, o accesso al demone, è la conquista di una barriera che si oppone al cambiamento e, conseguentemente, può essere considerato come la prova di una possibile accettazione del nuovo paradigma.

Ogni volta che coloro che partecipano a questi rituali si spingono al di là delle loro barriere, accrescono la consapevolezza di se stessi: essi liberano la loro coscienza da un altro blocco. I rituali diventano pertanto veicoli di guarigione che forniscono l'opportunità di accedere alla trance e di prendere in considerazione un nuovo paradigma.

Il processo di liberare la propria coscienza, o diventare limpidi - trasparenti - è un fine molto ambito dal Movimento per il Potenziale Umano. Molte persone sono nevrotiche o psicotiche; molti lamentano la presenza di una sorta di nebulosità nel corso della loro vita vigile con conseguente difficoltà di funzioni e interazioni. Spazzare via questa nebbia è uno degli scopi della psicoterapia. Il processo di acquisire chiarezza è stato descritto in varie forme letterarie. Una tra le più popolari e recenti è la serie di avventure narrate da Castaneda. Diventare un guerriero ed essere quindi "impeccabile" viene descritto da Carlos Castaneda (1971) come un processo di non facile attuazione:

"Don Juan mi girò intorno lentamente ... e) alla fine disse ...'Tu ora hai bisogno di vivere come un guerriero. Lo hai sempre saputo, ora sei semplicemente nella posizione di dover usare qualcosa che non hai considerato prima. Ma hai dovuto lottare per questa conoscenza; non ti è stata semplicemente data, non ti è piovuta dal

cielo. Hai dovuto spremela fuori da te stesso.

Nella vita di un guerriero esiste solo una cosa, un elemento soltanto che rimane indeterminato: quanto lontano uno possa spingersi lungo il sentiero della conoscenza e del potere. Questa questione rimane aperta e nessuno può predirne il risultato. Una volta ti ho detto che la libertà del guerriero consiste o nell'agire impeccabilmente o come uno stupido. L'impeccabilità è veramente l'unico atto di libertà e quindi l'unica misura dello spirito di un guerriero" (1973).

Castaneda descrive molti dei rituali ai quali Don Juan lo sottopone in qualità di apprendista stregone. Lo scopo per lui è l'acquisizione del potere personale, lo stesso scopo di molte persone in terapia. Non possono avere potere personale se si trovano "nella nebbia" per la maggior parte del tempo.

Le persone che passano attraverso esperienze di guarigione hanno la possibilità di liberarsi di vecchi paradigmi appartenenti alla loro storia personale. Il successo di queste imprese dipende dall'abilità dello sciamano, stregone o psicoterapeuta nell'approntare esperienze rituali che arrivino a toccare il paziente in profondità. Man mano che il cliente familiarizza con il sistema di guarigione rituale, il tentativo assume più le caratteristiche di uno sforzo congiunto. Il terapeuta e il cliente lavorano insieme scoprendo metafore di base ed elaborando rituali che si adattino alle esigenze personali di cambiamento del paradigma, invece di lottare a vuoto contro la resistenza interiore, contro il Demone.

IL DEMONE

Alcune persone sono tormentate da una o più parti della personalità. Si tratta di quelle parti alle quali sono imputabili le allucinazioni uditive che ordinano loro di fare o non fare qualcosa anche in circostanze antitetiche ai desideri della ragione. I casi che seguono presentano esempi di "demoni" che sono stati smascherati tramite l'uso di tecniche bioenergetiche. (Nota: entrambe le persone erano state impegnate per diversi minuti in esercizi bioenergetici.)

CASO 1 : Un uomo, alcolizzato, riconobbe che il suo schema del bere era legato al bisogno di "annegare la voce nella mia testa che continua a ripetermi che sono stupido e non valgo niente". In uno stato di trance indotto da esercizi bioenergetici, gli fu chiesto di dissociarsi dalla voce e di *vedere* (cioè di visualizzare allucinatoriamente) l'origine della voce. La figura che lui "vide" fu quella di una strega (molto simile a quella di Biancaneve) che sosteneva che "doveva tenerlo in riga". Affermava che rassicurarlo sui suoi fallimenti lo avrebbe tenuto lontano da cattivi comportamenti. Avendo deciso di mettere a tacere la strega, egli aveva scoperto l'efficacia di grandi quantità di alcool. Tuttavia, nel corso della sua trance terapeutica, alla strega venne chiesto se fosse disposta a prendersi cura di lui usando dei nuovi metodi costrittivi. Accettò. L'uomo le chiese allora di aggiungere alle sue ammonizioni le frasi "Fermati e respira" e "Puoi pensarci" in luogo delle vecchie affermazioni. Con questo intervento egli scoprì che era in grado di evitare l'alcool per periodi di tempo più lunghi. In altre parole, egli iniziò a contenere il suo comportamento impulsivo e a riflettere sui suoi attacchi d'ansia.

CASO 2: Una donna anziana, divorziata e convivente con l'amante, cadde in uno stato di depressione e impotenza quando il suo uomo ebbe un'avventura con un'altra donna. Ella identificò la parte di sé che "tratteneva tutta l'energia" come la Cattiva. Quando questa parte fu invitata a mostrarsi durante una seduta di bioenergetica, la cliente si lasciò andare ad un acceso di collera identico a quello di una

bambina di tre anni. Per tutti coloro presenti alla seduta quella fu una dimostrazione convincente di una 'piccola bambina cattiva'. Cattiva aveva rifiutato di esprimere la sua rabbia per essere stata punita. Fu rassicurata che ora questo non sarebbe più accaduto. La donna fu in grado di riconoscere che la 'bambina' temeva di essere abbandonata dal suo compagno e che, timorosa di esprimere la sua rabbia per questo evento, si era chiusa in se stessa. Quando lo scoppio d'ira liberò l'energia compressa, la donna cominciò a riconoscere Cattiva e a trattarla come una parte importante della sua personalità. Non si trovava più impotente e in crisi, bensì iniziò a conversare con la sua 'parte bambina' e risolse il problema.

Gli esercizi bioenergetici e lo stato di trance così indotto hanno offerto ai clienti esperienze rituali attraverso le quali hanno potuto rompere i loro paradigmi e sono state in grado di accettarne di nuovi.

RITUALI: RITI DI PASSAGGIO

Un rituale viene definito come un periodo di transizione contrassegnato da tre fasi: separazione, margine ("Limen" dal Latino "soglia") e aggregazione. Von Genep (1960), Turner (1969) e Rappaport (1968) forniscono delle descrizioni dettagliate di queste tre fasi.

I rituali vengono definiti come processi dotati di uno schema attuanti in un certo tempo. I rituali consentono di colmare tutte le lacune informative del feedback. In Rappaport (1971:23) si trova un'utile definizione di processo rituale: "(un) sistema standardizzato di comportamenti e comunicazioni stereotipate che manipolano l'emozione umana nel senso di un predefinito risultato finale." Una parte importante del processo rituale è la ricorrenza di tematiche ed esperienze che traggono origine dalla natura e dalle funzioni fisiologiche. Fenomeni come la nascita, la morte e le crisi di sviluppo vengono rappresentate ripetutamente.

1. *Separazione*: La prima fase è contrassegnata da comportamenti simbolici che segnalano l'allontanamento dell'individuo dalla sua comunità o dal suo modo di comportarsi abituale. In particolare, il partecipante al rituale "muore" simbolicamente o (di)viene separato dalla sfera del quotidiano e del profano. La persona esce dal regno dell'abituale, della normalità, sia fisicamente che psicologicamente e si prepara per la fase successiva, dove si manifestano il sacro e la realtà non ordinaria.

2. *Margine*: Questa è la fase liminale o della soglia. Turner la definisce come essere "tra e fra", perché lo stato del partecipante è ambiguo. In questo momento egli si trova in un regno che non presenta alcuno degli attributi dello stato passato, né di quello in cui presto entrerà. Questo stato è, quindi, non ordinario. In questo stato, date le giuste condizioni, l'individuo sperimenta una *communitas* che produce un picco emotivo o estasi. Si tratta quindi di uno stato molto importante. *Communitas* è il termine antropologico e filosofico per l'esperienza dell'"Aha!". Diverse persone lo hanno descritto come lo stato dell'"Io-Tu" (Buber), "Aha!" (Perls), "esperienza delle vette" (Maslow) e "momento intimo" (Berne). E' il momento del processo rituale durante il quale il partecipante prova un aumento dell'eccitazione e dell'integrazione interiore. Solitamente viene condiviso e di solito lascia i partecipanti estasiati (su). E' durante la *communitas* che il demone viene riconosciuto come proprio. Vale a dire, l'individuo riconosce il demone come parte del Sé e come utile al Sé, e accetta che non vi è più bisogno di negarlo. Questa esperienza è una fonte primaria di energia e costituisce la dinamica principale del processo rituale: è un momento sacro.

3. *Aggregazione*: Questa terza fase completa il Rito di Passaggio. Le tematiche del rituale vengono reinserite nella situazione di vita ordinaria o usuale ritornata nell'ambito del profano. Questa fase permette la "rinascita" degli individui alla loro vita normale. Essi rientrano nel loro gruppo sociale con un cambiamento nella loro condizione o schema di riferimento.

Tutte e tre le fasi costituiscono il processo rituale nel complesso. E' possibile considerare tutte le esperienze di guarigione all'interno di un simile contesto. La struttura e la teoria della Bioenergetica offrono alle persone una base per sperimentare il processo rituale e raggiungere quelle fasi del rituale durante le quali le metafore che ordinano il loro mondo vengono mutate.

BIOENERGETICA

E' una delle attuali scuole di psicoterapia derivanti dalla teoria freudiana. L'approccio bioenergetico si focalizza sul *corpo* della persona quale metafora per il processo. L'essere umano esprime quindi la sua visione del mondo tramite la sua postura corporea. Il modo in cui i muscoli di una persona sono contratti, come respira e che cosa comunica alle altre persone, la combinazione di questi due ultimi fattori, viene considerato il principale strumento interattivo di quella persona. Questo insieme viene definito "copione corporea": il modo in cui il corpo esprime il copione della persona (Cassius, 1975). Ad esempio, se una persona è incurvata, ha un basso tono muscolare, respira superficialmente, etc., possiamo dire che il suo corpo fornisce una certa immagine del suo Sé: i blocchi energetici presenti nella parte superiore del corpo creano un aspetto impotente e bisognoso; la postura, quindi, sollecita risposte di aiuto e/o di controllo da parte degli altri.

L'approccio bioenergetico richiede che il cliente sperimenti il corpo in modi a cui non è abituato: gli esercizi di bioenergetica lo forzano a delle posture corporee inusuali. Ai clienti viene chiesto di mettersi in posizioni che mettano in tensione il sistema scheletrico-muscolare. Per esempio, al cliente viene chiesto di percuotere un cuscino o un materasso, di pestare i talloni su un cuscino, piegarsi all'indietro, e di assumere posizioni estranee alla sua solita postura. Gli esercizi e le tecniche costringono il cliente a *sentire* sensazioni assenti dal suo repertorio. Spesso, l'attività insolita, se ripetuta, produce un'abreazione. Il cliente si ritrova a singhiozzare, a urlare convulsamente, ha accessi di rabbia, o reazioni simili. Spesso, in concomitanza, emergono ricordi o avvenimenti dell'infanzia da tempo dimenticati che portano alla coscienza vecchi atteggiamenti o risentimenti rimossi. Il cliente, dovendosi concentrare sugli esercizi e sul corpo, viene distratto dai soliti schemi di pensiero. Effettivamente, il cliente viene a trovarsi in uno stato di trance. Il terapeuta può inserire a questo punto delle suggestioni post-ipnotiche, che potranno rivelarsi utili al fine di raggiungere l'auspicato cambiamento nella visione del mondo o di sé.

L'approccio bioenergetico si concentra sul corpo e sui suoi blocchi energetici. Per il cliente viene creato un meccanismo di feedback. I clienti vengono istruiti ad "Ascoltare il corpo; sentire quello che dicono i muscoli". Il cliente deve poi individuare una connessione tra uno stress infantile e lo stress prodotto dall'esercizio. L'attenzione al respiro è un altro potente meccanismo di feedback. Gli esercizi di respirazione attivano i muscoli respiratori che di solito non vengono usati dalla persona. Dover prestare attenzione alle sensazioni strane nel corpo richiede che il cliente si concentri sul dolore o sulla tensione. L'esperienza porta il cliente al di là dei suoi schemi di difesa, lo distrae dal suo solito modo di vedere il mondo, rompe il suo paradigma. Consente che dalle profondità della struttura vengano portate alla coscienza nuove informazioni, lampi di illuminazione e di conoscenza intuitiva.

Una possibile spiegazione dell'abreazione è che l'espressione di forti emozioni crei un ponte tra i due emisferi attraverso il quale avviene uno scambio di energia che libera i percorsi bloccati del corpo calloso. Un'altra ipotesi è che l'esperienza di una forte emozione, in connessione con i processi di pensiero, permetta all'individuo di creare nuovi percorsi neurologici dove prima non ne esistevano. Qualunque sia l'ipotesi, rimane il fatto che le persone sottoposte a trattamento bioenergetico spesso giungono a modificare la loro visione del mondo.

STATI ALTERATI DI COSCIENZA

Il concetto di stati alterati di coscienza copre una vasta gamma di esperienze umane. Alcuni di essi possono essere indotti tramite l'uso di sostanze stupefacenti, altri no. Qualsiasi esperienza che si situi al di fuori del normale vissuto dell'individuo viene definita come stato di coscienza non ordinario (ASC). Un ASC è spesso caratterizzato da un fenomeno 'Aha!'. L'esperienza delle vette, l'estasi e qualunque altra esperienza definita "indescrivibile", "ineffabile" o "incredibile" rientra nella categoria.

Di solito, quando a una persona mancano le parole per definire l'esperienza, essa appartiene alla categoria degli ASC. A volte, negli stati meditativi, possono manifestarsi dei lampi di intuizione co-

me quelli descritti da alcuni scienziati. Ad esempio, si dice che Neils Bohr abbia fatto delle nuove e sorprendenti connessioni intellettuali durante i suoi sogni ad occhi aperti. Inoltre, gli ASC sono spesso caratterizzati dall'aggettivo "eccitante". Durante queste esperienze si verificano dei notevoli aumenti di energia. L'eccitazione è probabilmente la ragione per cui tali esperienze vengono tenute in gran considerazione in molte società. Le persone che condividono queste esperienze, spesso ne escono più saldamente unite le une alle altre. Qualsiasi stato di trance può essere considerato un ASC, quindi, qualsiasi esperienza umana che sia non ordinaria, non lineare, non analitica, e non spiegabile con parole comuni, è probabilmente un ASC.

L'esperienza abreattiva è tipica di alcuni generi di ASC che si manifestano in psicoterapia. Un'abreazione è un'esperienza emotiva durante la quale il partecipante riprova un vecchio stato emozionale. Gli psichiatri, che un tempo temevano l'isteria, guardavano con terrore all'abreazione e passavano molte ore a discutere su come evitare ai loro pazienti di incapparci. Durante l'esperienza abreattiva la persona si trova a tutti gli effetti nel passato, piangendo per un animale di casa morto o reagendo rabbiosamente alla nascita di un fratellino, per una sculacciata, per una qualsiasi ingiustizia o simili. Inoltre, dato che procura al cliente un'esperienza catartica, l'abreazione è un ottimo strumento terapeutico. Le persone sono generalmente più aperte a nuovi schemi e idee (e quindi al cambiamento) nei momenti immediatamente successivi ad un'abreazione. Le persone sono particolarmente suggestionabili dopo questo genere di esperienza. Gli psicoterapeuti consapevoli di questo fatto possono massimizzare i benefici di tale momento per il cliente.

Lo stato abreattivo stesso è una forma di trance. Esistono molte tecniche per indurre una trance. Come nell'A.T. (Analisi Transazionale?), il suggerimento di "essere piccolo" o "essere Carletto a tre anni" è un modo di produrre un'abreazione. Gli esercizi bioenergetici e le tecniche di respirazione, tensione, radicamento e attacco sono potenti strumenti nell'induzione di esperienze abreattive. Quando il cliente si trova in un'abreazione egli è a tutti gli effetti quella personalità che si manifesta. La parte che emerge è solitamente la parte negata, il Demone, o il *cattivo*. Durante un'abreazione, essendo il protagonista, il Demone riesce a esprimere pensieri e sentimenti fino a quel momento repressi.

Le esperienze abreattive forniscono l'opportunità per indagare nell'esperienza originaria che sta alla base dell'insano comportamento della persona. L'esperienza originaria più frequentemente riportata da molti nevrotici è la paura dell'abbandono. Alcune persone hanno "deciso" che erano "Cattive", quindi "colpevoli" o una mescolanza di queste due visioni del sé. Altre persone credono che dovranno rifiutare prima di essere rifiutate. Altre ancora sono convinte che la vita sia fatta di sofferenza e abbandono. Probabilmente l'abbandono è il problema esistenziale che sta al centro di molte reazioni nevrotiche.

L'ABBANDONO

La premessa fondamentale per l'esistenza del Demone è che l'esperienza dell'abbandono è un problema esistenziale universale. Per molti, diventa il nocciolo centrale del loro comportamento nevrotico o psicotico. Essenzialmente, dato che nel momento della nascita le persone sperimentano l'abbandono, ulteriormente rinforzato da cure insensibili, esse tendono a costruire la loro visione del mondo basandosi su questa esperienza iniziale. Alla nascita veniamo improvvisamente scaraventati nel mondo. Veniamo rigettati da un ambiente in cui tutte le necessità dei nostri sistemi vitali venivano soddisfatte automaticamente. Nell'ambiente originario eravamo racchiusi in una sacca umida, calda e ristretta; eravamo nutriti per via endovenosa, non conoscevamo la fame; la nostra pelle non era esposta a sostanze abrasive; la temperatura era costante, né troppo caldo, né troppo freddo. Il momento della nascita è stato poi una bruciante, stridente e allarmante serie di eventi. Luci accecanti, rumori forti, trattamento rude e altri simili orrori, compreso l'inserimento nel mondo di molti altri bambini. Una reazione comune allo shock culturale è l'ansia. Perché la nostra prima esperienza non dovrebbe essere simile a uno shock culturale? Ricerche condotte da Bruner e studi sui bambini nati col metodo LeBoyer indicano che i bambini trattati con gentilezza, dignità e considerazione sono meno nervosi e iperattivi dei bambini venuti al mondo nel modo comune. Le modalità della nascita

vengono ulteriormente rafforzate negativamente dalle esperienze del bambino immediatamente successive e da altre ancora durante la sua crescita. Lo shock dell'introduzione alla vita forma il nucleo nevrotico o psicotico che affiora ripetutamente nel corso dell'esistenza della persona. La visione del mondo che ne consegue può essere condensata nelle affermazioni "Non posso mai avere ciò che voglio", "I miei bisogni non possono essere soddisfatti", oppure "Non posso fidarmi di nessuno".

L'abbandono si manifesta in una serie di eventi, man mano che la persona cresce, che sono comuni nella cultura occidentale. Per esempio, di solito il neonato viene allattato a degli orari che non hanno niente a che vedere con il suo orologio interno o con i suoi ritmi. A casa viene nutrito con un biberon e , spesso, non viene neanche tenuto in braccio durante l'allattamento. Il contatto con il seno e il respiro della madre è ridotto, se non del tutto assente. Un vero e proprio abbandono si verifica poi con l'improvviso arrivo di un altro bambino nel mondo del primogenito. Spesso le attenzioni della mamma svaniscono, dato che è concentrata sul nuovo nato, mentre al primogenito e ai suoi bisogni, ruotanti intorno alla scomparsa del suo primario oggetto d'amore, viene attribuita una minore importanza. Questa esperienza e altre simili rinforzano la convinzione originaria che "i miei bisogni non possono essere soddisfatti".

Alla fine, un occidentale diviene indifferente al "bambino" o al "demone" interiore e sviluppa tutta una serie di meccanismi di difesa per evitare di avere a che fare con i bisogni del suo "bambino". La convinzione che "i bisogni non possono essere soddisfatti" è ormai radicata. Soddisfare dei bisogni include anche funzioni corporee: cibo, pelle, escrezione, lo stabilire dei contatti intimi come potevano essere quelli con la madre, stimolazione dall'ambiente - quello che Eric Berne chiamava fame, fame di carezze, di riconoscimento, di stimoli, etc. Il fine della maggior parte dei rituali umani è di insegnare alla persona ad affrontare il problema basilare di soddisfare i suoi bisogni e l'altrettanto basilare questione dell'abbandono nonché le decisioni prese circa il non soddisfare i propri bisogni.

I rituali sostituiscono il rapporto originario con i genitori e offrono la possibilità di revisionare vecchi messaggi parentali o studiarne e introiettarne di nuovi .

IL GENITORE IDEALE

Il "genitore ideale" non esiste. Nella società occidentale ci si aspetta che i veri genitori si comportino in base ad uno standard ideale al quale, per definizione, una singola coppia di genitori non può essere conforme. Il fatto che il comportamento della maggior parte dei genitori si allontani di molto dall'ideale è ben documentato. Alcune tra le maggiori testate giornalistiche hanno recentemente pubblicato articoli sull'abuso infantile quale principale problema sanitario a livello nazionale del momento. Non importa quanto i nostri veri genitori siano stati gentili, buoni e ben intenzionati, erano comunque degli esseri umani. Essi non sono stati in grado di offrirci il tipo di rapporto che noi segretamente pensavamo di meritare. Molti di noi, diventando adulti, si sono accorti che nel loro rapporto con i genitori mancavano molte cose. Molta gente ci passa sopra dimenticando o reprimendo il proprio risentimento, il dolore o la disperazione per il fatto che non potrà mai più soddisfare quei vecchi bisogni ora che è adulta. Si è rassegnata al fatto che i suoi genitori hanno fatto del loro meglio.

Le persone impegnate in un percorso di consapevolezza prendono coscienza delle carenze causate dai loro genitori, quelli veri, posti al di fuori dello standard ideale. Nel corso dei vari rituali terapeutici, delle meditazioni, tramite l'ipnosi e altri processi rituali essi tentano di definire e colmare questo fastidioso senso di insoddisfazione. Altre persone, non altrettanto consapevoli, tentano di negare l'insoddisfazione del corpo con il fumo, la sovralimentazione o un'eccessiva attenzione ai valori materiali. Una delle funzioni della guarigione rituale all'interno di una situazione terapeutica sana è quella di elaborare quel comportamento genitoriale di cui le persone hanno bisogno al fine di trovare quella soddisfazione interiore che loro mancava.

Lo scopo di incorporare nuovi genitori nella struttura psicologica delle persone è comune in psicoterapia. Più in dettaglio, il cliente può chiedere al terapeuta o ad altri membri del gruppo quella particolare informazione di cui egli sente di avere bisogno per poter ottenere soddisfazione. Se il rituale risponde ai bisogni emozionali del cliente, il "genitore ideale" causerà uno stato di coscienza alterato.

Questo "momento di verità" produrrà nella persona un profondo senso di sollievo accompagnato da un aumento di eccitazione, lacrime o riso. Tutto ciò può essere sperimentato sotto forma di una carica di energia localizzata in un punto del petto *appena al di sopra dello sterno*. Una volta che la persona ha ricevuto un messaggio genitoriale che abbia realmente *centrato il bersaglio*, la parte di insoddisfazione relativa sparirà dalla sua personalità.

Il genitore ideale può essere ottenuto in diversi modi. Un processo semplice e dinamico prevede che la persona ne scelga un'altra o due alle quali chiederà di impersonare la madre o il padre ideale. Egli suggerisce poi al genitore ideale l'esatto messaggio o l'insieme di messaggi che desidera incorporare. Il rituale è spesso molto dinamico se messo in atto subito dopo degli esercizi di bioenergetica che abbiano suscitato un'abreazione. Il tipico processo rituale è descritto nei due esempi che seguono:

RITUALI PER IL GENITORE IDEALE

1)

A: Vorresti impersonare il/la mio/a padre/madre ideale?

B: Sì, lo farò

A: Mi diresti che mi vuoi veramente bene e che sono importante?

B: Quale tuo/a padre/madre ideale, ti voglio veramente bene. Tu sei importante.

A: Me lo potresti ripetere varie volte?

B: (Ripete il messaggio molte volte.)

A: E' bello sentirtelo dire. Non credo di essermelo mai sentito dire. Per favore, ripetimelo ancora una volta.

B: (Ripete il messaggio.)

A: Grazie. Ora non stai più impersonando il/la mio/a padre/madre ideale. Sei Joe.

B: Non sto più impersonando il/la tuo/a padre/madre ideale. Sono Joe.

2)

A: Una delle cose di cui sono consapevole è che non mi è mai stato detto che potevo pensare al sesso. Vorresti impersonare il mio padre ideale e dirmi "David, puoi pensare al sesso"?

B: Impersonerò il tuo padre ideale. "David, puoi pensare al sesso!"

A: Mi sembra che vada bene. Ripetilo con più enfasi su *David* e su *pensare*, per favore.

B: Come tuo padre ideale, David, voglio che tu mi ascolti bene quando ti dico "*David*, tu puoi *pensare* al sesso!"

A: Wow! Grazie! Ho una sensazione di calore nel petto! Proprio qui. Posso pensare al sesso e anche ad altre cose legate al sesso. La userò come un'affermazione da ora in poi. Non stai più impersonando il mio padre ideale. Sei John.

B: Va bene, David. Non sto più impersonando il tuo padre ideale. Sono John.

Un punto importante circa il "genitore ideale" è che esso è *realmente ideale*. Rimane sempre nella testa della persona, non la lascia mai. Il genitore ideale è sempre affettuoso, incoraggiante, protettivo e ama la persona al di sopra di ogni altra. Il genitore ideale consente alla persona di *essere*. L'amore del genitore ideale è incondizionato, non giudicante e sempre presente. I genitori ideali consentono ai loro protetti di godersi tutti i diritti e i privilegi degli esseri umani completi. Quando una persona ha avuto la possibilità di incorporare la maggior parte di queste qualità, ella si ritrova a vivere un sentimento di soddisfazione profondo e duraturo. Egli è anche più affettuoso e generoso con le altre persone di quanto non fosse prima.

Il rituale del genitore ideale è più efficace se viene messo in atto dopo un'apertura psichica (Holloman, 1975). Come già accennato prima, se segue una qualsiasi esperienza abreattiva durante la quale il cliente ha dato sfogo o ha provato paura, rabbia o dolore repressi, il messaggio del genitore ideale produrrà un vero cambiamento nella visione di sé della persona e nella sua immagine del mondo. Le persone che lo hanno fatto, sostengono che le nuove immagini che hanno di se stessi grazie a queste esperienze sono state determinanti e utili al fine di mutare le loro vite. Dopo una serie di questi ritua-

li, le persone sono talvolta in grado di perdonare completamente i loro veri genitori e di non portare con sé risentimento o insoddisfazione nel loro futuro. Il "genitore ideale" è uno dei metodi che aiutano il "demone" a lasciar andare una parte del suo controllo sulla personalità. E' un rituale che ben si amalgama con il lavoro bioenergetico sul corpo.

Il lavoro bioenergetico sul corpo fornisce delle esperienze strutturate che si adattano ai criteri del rituale. Queste esperienze permettono al cliente di riconoscere le *statis partis* della sua personalità. Le procedure rituali sono tecnicamente accurate e consentono accesso alle subpersonalità del cliente. I rituali bioenergetici seguono un processo che permette l'esperienza di eventi critici del ciclo vitale che vengono individuati usando il corpo come metafora. Il riconoscimento del Bambino (demone, parte cattiva, strega) interiore è una parte importante di molte esperienze rituali in tutto il mondo. I rituali di danza Salish parlano alle parti impotenti e non consapevoli dei partecipanti. Esse prevedono lunghi intervalli di tempo per il "prendersi cura di" una persona che sta esprimendo incompetenza. Si canta e vengono elaborate canzoni connesse al problema che viene poi danzato (Ware, 1977). Il rituale Ndembu per ripristinare il ciclo mestruale nelle donne affette da amenorrea conduce la persona attraverso diverse fasi che replicano le fasi di sviluppo del ciclo di crescita umano (Turner, 1965).

Molte culture hanno elaborato degli eventi ai quali le persone possono far riferimento per riportare l'equilibrio nelle loro vite. Quando un individuo o una comunità di persone vede che le cose non stanno andando bene, si rivolge a uno sciamano o capo rituale affinché la assista nel mettere in moto i processi necessari che consentiranno all'individuo o alla comunità di eliminare il disagio. Gli esercizi bioenergetici offrono alla persona un modo immediato di esprimere sentimenti come la rabbia, l'impotenza e la tristezza. Una persona che si sente frustrata può sottoporsi a una serie di esercizi bioenergetici, accedere al proprio demone, scoprire la natura del problema e, una volta portato alla coscienza, risolverlo.

Le società industriali dell'Occidente sembrano non possedere riti di passaggio, di rinnovamento o affini. Eppure, un esame più accurato rivelerà che esiste una serie di modalità simili che consentono alle persone di affrontare gli squilibri delle loro vite. Fermarsi al pub o al bar prima di andare a casa è un esempio di evento rituale in cui la gente "spegne il motore" e si rilassa dopo una dura giornata di lavoro. I pranzi offerti dalle chiese, le organizzazioni a scopo benefico e i gruppi rap sono altri esempi di eventi rituali nei quali la gente riesce a soddisfare alcuni dei propri bisogni. Le persone estraniatese da se stesse e dalla loro comunità non ricorrono a simili rituali che intaccherebbero la loro sensazione di disagio interiore. Se facessero parte di gruppi di terapia, sensibilità o rap avrebbero una possibilità di attuare un cambiamento. E' in questo genere di gruppi che le persone possono creare rituali di rinnovamento, riti di passaggio e alterazioni negli stati di coscienza per arrivare ad avere una nuova immagine del proprio corpo o una nuova visione del mondo.

CONCLUSIONE

Il gruppo di terapia fornisce esperienze di crescita che si adattano al modello del rituale, come segnalato da Turner e Rappaport. Attraverso i rituali psicoterapeutici, i demoni o le parti *cattive* della persona o della comunità possono essere riconosciute, placate, esorcizzate o trasformate e reintegrate nella personalità o nella comunità dove cessano di causare problemi o procurare tormento. La bioenergetica è uno dei modelli per il trattamento di questo tipo di scarichi e reintegrazioni.