



## Psicoterapia e ricerca spirituale di Luciano Marchino

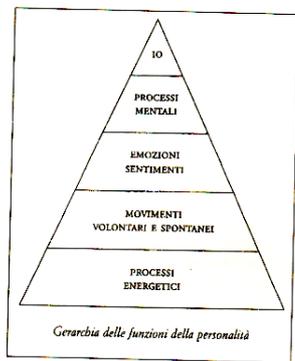
In un precedente articolo apparso sulla rivista Cyber (oggi in *La Bioenergetica*, Xenia, 1995), ho presentato la mia esperienza personale con un *mantra* di origine precristiana. Il taglio della rivista e gli scopi del mio intervento mi permisero di sviluppare in quella sede solo una parte delle considerazioni pertinenti e non le più pregnanti dal punto di vista di un ricercatore bioenergetico. La mia principale preoccupazione fu, al tempo, di mettere in guardia il lettore rispetto a un uso sconsiderato e "blasfemo" dei *mantra*. Questo non in omaggio a qualche forma di integralismo religioso, ma in semplice considerazione della sua potenza intrinseca.

Fui introdotto alla pratica del *mantra* dal prof. Jules Grossman, docente di psicologia presso la San Francisco State University, nel corso di un programma di formazione in terapia bioenergetica, sul finire degli anni Settanta.

Il prof. Grossman non propose mai, né esplicitamente né implicitamente, i parallelismi tra la psicologia somatica e il rituale di evoluzione spirituale, che sono oggetto di questo mio intervento. Di tali osservazioni mi assumo quindi tutta la responsabilità, proponendole non certo come verità rivelate, ma come il frutto della mia pluriennale dimestichezza tanto con l'uso del *mantra* quanto con la pratica quotidiana dell'analisi e dell'autoregolazione bioenergetica.

### La gerarchia delle funzioni della personalità

Nel suo recente libro *Arrendersi al corpo*, Alexander Lowen propone una gerarchia delle funzioni della personalità alla quale è necessario fare riferimento per comprendere la visione bioenergetica: leggiamo dunque *la figura 1* procedendo dal basso verso l'alto.



Dal punto di vista di Lowen, oggi pienamente supportato dalle scienze fisiche, biologiche e dell'informazione, la base di ogni realtà, e in particolare di ogni entità "vivente", è nei suoi processi energetici. Questi organizzano e attivano ogni potenzialità di movimento, tanto volontario che involontario. È attraverso il movimento che noi esseri umani impariamo a conoscerci, creando differenze e sequenze di movimenti sempre meglio organizzati e finalizzati e osservandone gli effetti. In tal modo, cioè attraverso l'interazione tra l'ambiente interno e l'ambiente circostante, si rende possibile l'altalenante sequenza di "stati di coscienza" che chiamiamo sentimenti ed emozioni. Questi forniscono, a loro volta, la scintilla e la

motivazione per l'articolarsi di processi mentali sempre più serrati e, almeno nella nostra cultura, totalizzanti, che culminano nell'esperienza illusoria di un Io stabile e dominante.

### Trans-scandere

Un *mantra* non è altro che un suono ripetuto e ciò non implica necessariamente che tale suono sia portatore di particolare significato, palese o occulto.

L'esecuzione dei *mantra* prevede spesso una ritualità che può essere più o meno complessa. Il *mantra* Ruah-Elohim ci è stato tramandato in un linguaggio, l'aramaico, che, come il sanscrito, sembra essere dotato della non comune caratteristica di essere un sistema psicoenergetico, vale a dire un linguaggio che evoca direttamente le qualità psicoenergetiche dell'entità nominata. Ruah-Elohim significa Spirito del Dio Trino.

Nelle culture cristiane, e prima ancora in quella ebraica, è ben solida la raccomandazione: non nominare il nome di Dio invano. Tale raccomandazione ha assunto nella comprensione

popolare il significato di non nominare il nome di Dio seguito o preceduto da attributi privi di rispetto. D'altra parte, se prendiamo sul serio l'affermazione che l'ebraico antico (aramaico) è una lingua psicoenergetica, dobbiamo rivedere questo semplicistico orientamento e considerare adeguatamente l'idea che *il mantra* Rauh-Elohim sia in grado di evocare in modo diretto l'essenza di una qualità creativa, onnipresente, onnisciente e onnipotente: un'energia creativa allo stato primordiale.

Una qualità energetica di questo tipo è presente in molte religioni: nel Taoismo, che prevede tanto un flusso cosmico auto-attualizzante (Tao cosmico) che un processo individuale (Tao personale), nel Buddhismo e in tutte le cosmologie orientali, in cui è dominante la nozione di Ki, una qualità energetica rigenerante e creatrice, che è alla base della vita. L'energia vitale, qualunque sia il nome che le attribuiamo, possiede la caratteristica di indurre il movimento della materia altrimenti inerte. Trans-scandere, trascendere, significa appunto entrare in movimento.

### **Riti e significati**

L'Aikido è una disciplina marziale giapponese basata sul mantenimento di un rapporto armonico tra l'energia individuale e l'energia ambientale, compresa quella di un eventuale aggressore.

Quando praticavo l'Aikido nella sua forma marziale, rimasi affascinato dagli aspetti rituali di ogni evento che si verifica all'interno del Dojo e in particolare sul tatami (lo spazio "morbido" in cui è possibile esercitarsi senza subire le conseguenze di un impatto duro col terreno).

Ebbi (due maestri, coi quali praticai in epoche diverse: un italiano e un giapponese. Il giapponese non si preoccupò mai di dar conto dei perché, cioè delle motivazioni originarie dei gesti rituali. L'italiano, al contrario, aveva l'abitudine di spiegare l'Aikido nei suoi minimi particolari. Entrambi usavano il rito come veicolo della pratica ma, mentre il giapponese rifiutava ogni cibo alla mente, l'italiano la placava saziandola. Non saprei dire quale delle due vie sia la più promettente per lo sviluppo dell'allievo, ma la differenza tra i due maestri mi ha permesso di comprendere che l'astratto formalismo del rito è spesso residuo di gesti che, in epoche diverse o in contesti diversi, erano dettati da pura e semplice necessità. In tale prospettiva quindi il rito ci riconnette, attraverso sequenze comportamentali archetipiche, con l'inconscio collettivo e ci veicola in uno spazio psicoenergetico e spirituale idoneo alla pratica che ci proponiamo, generalmente uno spazio di pace interiore e di comunione col cosmo, uno spazio in cui siamo coscienti di fare ciò che va fatto.

Dalla pratica dell'Aikido possiamo trarre un esempio riguardo alla validità attuale di elementi rituali residui. Quando la lezione sta per cominciare, l'allievo sale sul tatami e si inginocchia per un attimo di raccoglimento. Rialzandosi pregherà sempre per prima la gamba destra, facendo forza sul suolo col piede destro per tornare in posizione eretta. Perché? Il perché è presto svelato, se ricordiamo che le arti marziali erano praticate nel Giappone medioevale dai guerrieri e che questi portavano appesa al fianco sinistro la spada, la cui elsa restava sempre a portata della mano destra solo rialzandosi in questo modo,

Il guerriero samurai imparava ad alzarsi sempre così per non esporsi, impreparato, a un eventuale attacco. Tale sequenza sembrerebbe aver perso ogni significato, dal momento che la spada oggi non è certo un ornamento abituale, ma non è così. Pur essendo solo il residuo di un comportamento che fu significativo per la sopravvivenza individuale durante il medioevo giapponese, questo piccolo e innocuo gesto rituale ci orienta, nella realtà presente, a mantenere un grado di attenzione, cioè, di vigilanza e di autocoscienza, che sarà comunque promettente dal punto di vista della sopravvivenza e dell'autorealizzazione personale. Naturalmente, nell'evo contemporaneo la valenza significativa è più orientata sul versante psichico, poiché gli agguati cui siamo esposti sono per lo più di carattere cognitivo ed

emozionale e hanno, per dirlo col linguaggio dell'Aikido, l'obiettivo di farci perdere il centro della nostra sfera dinamica, cioè il potere stilla nostra vita.

Cercherò di seguito di illustrare le principali analogie, o più probabilmente solo alcune analogie, tra un rituale di evoluzione spirituale e di autoguarigione arcaico e al tempo stesso attuale e attuato, e un metodo di autoconoscenza e sviluppo spirituale introdotto intorno agli anni Sessanta da Alexander Lowen, e praticato da molte migliaia di persone.

L'analisi bioenergetica sta oggi incontrando la stessa diffidenza riservata in passato all'analisi del carattere di Wilhelm Reich e prima ancora alla psicoanalisi e alla psichiatria dinamica.

Non di meno, la chiarezza e la potenza dei suoi paradigmi, del suo metodo e delle sue tecniche, si stanno affermando al di sopra e al di là delle critiche pretestuose, facendone l'approccio emergente di questa fine di secolo.

### **Prima fase: il disagio di vivere**

L'aspetto comune tra *mantra* e seduta bioenergetica parte da quella che possiamo definire la *pulsione originaria all'evoluzione spirituale*. Nessun essere umano (o animale), se pienamente appagato dalla propria esperienza, cerca di modificarla. Lo stimolo al cambiamento parte sempre da uno stato naturale di disagio, da un senso di incompletezza o di dolore. Nel tentativo di uscire, o di allontanarsi dallo stimolo percepito come nocivo, l'uomo (o l'animale) si muove in direzione di una situazione percepita come più promettente. Il percorso è sempre orientato dal dolore verso il piacere anche quando, come nell'esperienza masochista o nelle pratiche espiatorie del mistico, l'aspetto più superficiale è quello del dolore fisico, mentre passano in secondo piano gli aspetti di appagamento simbolico e di pacificazione psichica, che ne sono l'origine, il combustibile, la guida e spesso il risultato finale.

Chi si rivolge per aiuto a uno psicoterapeuta si sente quindi inappagato e sofferente, e soprattutto si sente incapace di governare da solo la propria vita. Spesso è in cerca della giusta strategia che lo/la veda finalmente trionfare sulle avversità. Il cambiamento desiderato è vissuto, per lo più, come esterno, come un cambiamento che dovrebbe avvenire nell'ambiente circostante che è percepito come sbagliato, nella misura in cui non fornisce al soggetto le risposte affettive e le gratificazioni desiderate.

L'esecuzione del *mantra* o la visita al terapeuta sono allora vissuti come riti propiziatori, come offerte sacrificali in vista di un risultato che la persona ritiene del tutto indipendente dal suo modo d'essere. Ella si mette per così dire nelle mani di Dio attraverso l'intercessione delle figure preposte che, a seconda della metafora condizionante, potranno essere i Santi, la Madonna, lo Spirito divino o più modestamente il loro equivalente scientifico, vale a dire, in epoche diverse, il mago, l'alchimista, il medico o lo psicoterapeuta.

### **Seconda fase: l'intenzione**

Il rituale del *mantra* inizia con una fase detta di predisposizione delle intenzioni (tav. 1). L'aspetto formale del rito richiama qui alcuni elementi archetipici rispetto ai quali possiamo solo fare delle supposizioni, basandoci sulle nostre conoscenze odierne e sull'immediatezza di alcune associazioni e stati d'animo.

---

## Tavola 1

---

L'intenzione

*La predisposizione delle intenzioni richiede, secondo il rito, di sdraiarsi nella posizione 'dell'aquila, rampante' (la classica figura leonardesca dell'uomo nel cerchio, con braccia e gambe spalancate) con la testa volta a est e il corpo o orientato sull'asse est-ovest. In questa posizione, che sarà mantenuta per circa tre minuti, il praticante rivisita gli avvenimenti del giorno precede e decide cosa vorrebbe fare o vere diversamente da questo istante in poi.*

---

Per prima cosa, il praticante si sdraia col ventre a terra nella posizione dell'aquila rampante, la classica figura leonardesca dell'uomo iscritto nel cerchio, con le braccia e le gambe spalancate. In tale posizione il peso della persona è perfettamente sorretto dal suolo ed è quindi del tutto superfluo il *pattern* di tensioni psicosomatiche che si associa abitualmente al mantenimento della stazione eretta. Si tratta evidentemente di una posizione connotata da una valenza psicologica di tipo regressivo, nella quale il praticante rinuncia a ogni forma di controllo sull'ambiente e si abbandona al supporto della Madre Terra. Quanto più rassicurante risulterà tale situazione, tanto più profondamente egli potrà entrare in contatto con se stesso e arrendersi al proprio corpo e all'abbraccio della Grande Madre.

L'aquila rampante giacerà secondo l'orientamento est-ovest, e precisamente col capo rivolto nella direzione da cui sorge il sole, principio ordinatore maschile sin dall'origine dei tempi e sin dall'inizio del pensiero umano documentato.

Il praticante si sofferma in tale posizione per tutto il tempo necessario a rivedere gli avvenimenti del giorno appena trascorso e a individuare le situazioni egodistoniche, quelle cioè in cui la sua realtà consapevolmente vissuta e la sua realtà ideale sono state significativamente discordanti. Proseguendo nel rito, egli metterà le sue energie in processo, nel tentativo di colmare la distanza tra l'ideale dell'io e la realtà percepita, predisponendosi ad accogliere tutti i cambiamenti richiesti.

Notiamo subito come alcuni aspetti di questo momento iniziale del rito ci riportino proprio all'origine dell'analisi bioenergetica, che attraverso la figura di Wilhelm Reich affonda le sue radici nel cuore stesso della psicoanalisi. Sigmund Freud, infatti, aveva originariamente concepito la sua ricerca e il suo metodo terapeutico come centrati all'eliminazione del sintomo, cioè della nota discordante, che da sola rendeva ingodibile l'armonia, per altri aspetti intatta, di una vita. La stessa elettroterapia di Erb, da Freud a lungo praticata, non era altro che una serie di minuziosissime prescrizioni orientate all'eliminazione dei sintomi. Anche con la sua originale ricerca sul significato del sogno, egli si proponeva in fondo di dimostrare solo come questo altro non fosse che l'appagamento illusorio di un desiderio, rimosso o represso nel corso della giornata precedente: il sintomo egodistonico. L'impostazione di Reich cominciò a divergere significativamente da quella di Freud quando Reich si avvide del fatto che l'organizzazione psicosomatica generale delle persone, cioè il loro carattere, il compromesso storicamente cristallizzato tra le esigenze soggettive e la risposta che a esse ha fornito in passato l'ambiente circostante, fornisce la matrice entro cui il singolo sintomo prende forma e che condiziona i modi della sua espressione. Il come prendeva quindi posto accanto al cosa con dignità almeno equivalente.

È questo come che determina la cosa del sintomo ed è attraverso l'individuazione del sintomo che il praticante, o il paziente, si avvia a esplorare e comprendere quell'articolata organizzazione di stati psiconeuromuscolari che racchiudono l'esperienza del presente nella struttura del passato.

Di tale struttura egli è di norma del tutto ignaro o ha, talvolta, una nozione puramente teorica. Il praticante non si sente peraltro responsabile del suo stato poiché, avendo agito in base a schemi caratteriali estremamente rigidi, è sicuro che le sue convinzioni personali altro non siano che semplici fatti obiettivi. Ciò lo ha portato a un

vicolo cieco, per uscire dal quale entra nel processo di rievoluzione personale e per fare questo rientra in se stesso.

### **Terza fase: la predisposizione di un apparato protettivo**

Ogni rituale mistico che tenda ad avvicinarci ai confini dell'ignoto, ci deve fornire un arsenale protettivo in grado di rassicurarci nelle fasi più critiche della ricerca.

La pratica del *mantra* Ruah Elohim si effettua per lo più in solitudine. Essendo quindi esclusa ogni sorgente esterna di rassicurazioni, è, necessario che il praticante riscopra dentro di sé il protettore ideale, a cui affidare la salvaguardia e della sua stessa persona. È ovvia, e solo per questo non viene ribadita nelle istruzioni riportate nella seconda tavola, una normale attenzione, dettata da un sano senso della realtà, ai più comuni elementi di disturbo.

---

#### **Tavola 2**

---

Predisposizione di un apparato protettivo

*Usando la propria immaginazione predisporre quanto segue:*

- a) tracciate introno o a voi un cerchio procedendo in senso orario;*
- b) predisponete una stella a cinque punte (pentacolo) a est quindi una a sud, a ovest e un'ultima a nord;*
- c) ponete a stella a sei punte (stella di David) sopra di voi e una seconda sotto di voi.*

Se ci troviamo in un luogo chiuso, come casa nostra, sarà consigliabile ad esempio chiudere la porta dell'ingresso, disattivare il telefono e, se è il caso, il campanello perché, quando ci troviamo in una fase di profonda introspezione, un forte suono improvviso o l'ingresso repentino di un estraneo possono essere brutalmente shockanti. Questi fattori, pur essendo ovvi, possono talvolta sfuggire o apparire piuttosto irrilevanti al principiante, ma il praticante esperto non comincerà mai un lavoro di introspezione profonda, o di meditazione contemplativa, senza avere scrupolosamente protetto se stesso e il suo ambiente. Spazi di ricerca più superficiali richiedono, naturalmente, un'attenzione meno scrupolosa.

---

Una volta neutralizzati i possibili fattori di disturbo relativi all'ambiente esterno, è tempo di confrontarsi coi fantasmi intrappolati nelle segrete del nostro castello interiore. A ben poco servirà, per questo confronto, l'aver disattivato il campanello e chiusa la porta di casa. Riattivati energeticamente dall'esecuzione del *mantra*, i nostri fantasmi e i demoni interni verranno proiettati nella stanza e/o rivissuti psicoenergeticamente, come realtà soggettive, più vive e indiscutibili di qualsiasi realtà consensualmente condivisibile.

Narrano i Vangeli che Gesù si recò nel deserto, metafora quanto mai radicale dell'assenza di stimoli interferenti, per affrontare e, eziandio, sconfiggere il proprio demone. Solo dopo questo confronto egli poté intraprendere la sua predicazione che altro non fu se non il ripristino della verità, "in verità vi dico", e il disvelamento della menzogna che, nell'atto di venire svelata si dissolve e cessa di imporre il suo subdolo imperio. Allegoria, quest'ultima, che ben si sposa col processo di scioglimento e dissoluzione dell'armatura caratteriale nevrotica, che è il luogo stesso della menzogna nell'umano, della menzogna che ha preso corpo e attraverso questo tiene in scacco l'anima/mente/psiche dell'uomo.

Anche il Buddha, raccolto in Meditazione, affrontò il demone Mara, la morte. Addentratosi nel fitto della foresta, lontano da tutti, egli stava seduto (il cinese usa la stessa parola per stare seduto e meditare) sotto l'albero della bodhi, un ficus religiosa, e qui, dominato il proprio demone e svelatene le illusioni, ottenne l'illuminazione (in sanscrito bodhi) e poté riportare la propria verità nel mondo, iniziando la predicazione.

Ma non vogliamo accentrarci oltre nel parallelismo che ci serve qui solo a sottolineare i perché o a trovare una possibile origine o un richiamo all'uso di meditare in solitudine e protetti in modo adeguato.

La terza fase di pratica del *mantra* prevede la predisposizione di una serie ben precisa di

simboli mistici e psichici, che il praticante deve mantenere attivi indirizzando verso di loro la propria capacità di visualizzazione per tutto il corso dell'esperienza. Come vedremo tra poco, l'insieme degli elementi visualizzati sembra reagire in modo autonomo al modificarsi della situazione interna del praticante. Ciò non è evidentemente possibile, ma è possibile invece che il protettore interno, o in altre parole il costruttore originario dell'armatura caratteriale, possa agire, all'insaputa dell'io, in modo opportuno a fornire a quest'ultimo la rassicurazione necessaria.

L'istruzione fondamentale a tale proposito è la regola di mantenere sempre un'immagine chiara e 'centrale' dell'insieme dei simboli. In tal modo viene distolta energia dalle nostre fissazioni abituali, i blocchi, gli atteggiamenti psiconeuromuscolari cristallizzati, che tengono impacchettati i nostri antichi segreti.

Ricorrendo al concetto di pacchetto di informazione, proprio della meccanica dei quanti, non pretendo qui di paludare con gli abiti splendidi delle scienze esatte ciò che così 'esatto' certo non è né vuole essere ma, più modestamente, di fornire l'immagine di un vero e proprio pacchetto, come quelli che riceviamo in dono per una ricorrenza. Il pacchetto cela il contenuto, ne dissimula le forme e i relativi valori significanti. È necessario tagliare lo spago o il nastro, strappare la carta, aprire la scatola e una volta dissolta questa sequenza di ostacoli neg-entropici eccoci a tu per tu col contenuto. E a questo punto che la verità ci viene disvelata. Ogni piccola verità, il nastro, lo spago, la carta colorata, la scatola, l'imballaggio rappresentano le nostre fissazioni che dobbiamo dissolvere per cogliere ogni verità nascosta. Per farlo, manterremo al centro della nostra capacità di creare immagini le immagini simboliche, al centro della nostra capacità di creare parole la verbalizzazione del *mantra* e al centro delle nostre capacità autoperceptive il fluire del respiro.

### **Il terapeuta: un buon 'contenitore'**

All'origine di ogni rapporto psicoterapeutico non coatto troviamo, da parte del paziente, il desiderio di affidarsi a un sapere e a un essere che egli suppone più ampi e più integri del proprio. Dal rapporto col terapeuta, vissuto come detentore di tali caratteristiche, il paziente si sente spesso immediatamente protetto, al di là di ogni realtà oggettiva, o oggettivabile. Egli, finalmente, non è più solo di fronte a un mondo ostile: al suo fianco, o alle sue spalle, o sopra di lui, a seconda del paradigma di riferimento del terapeuta, c'è ora qualcuno che è lì proprio per dargli ascolto e per proteggerlo. Questo qualcuno non permetterà che gli accada qualcosa di male durante il periodo della terapia o nel corso delle sedute (tav. 2).

Un certo senso di protezione è indispensabile per poter dare sfogo a stati d'animo che non hanno potuto essere elaborati nelle condizioni di vita abituali nelle quali il paziente (o il praticante) stesso deve farsi carico di vigilare tanto sull'ambiente interno che su quello esteriore.

Il terapeuta che abbia a sua volta percorso la non facile strada della riscoperta di se stesso, ispira naturalmente al paziente il senso di una fiducia che è finalmente possibile concedere e di un percorso di conoscenza e di autoconoscenza che è concesso percorrere. Le così dette resistenze all'analisi hanno infatti più spesso a che vedere con i limiti personali del terapeuta e delle sue tecniche che con lo stile nevrotico del paziente, che può avere più di un sano motivo per non esporsi.

Dodici anni di esperienza nel campo della supervisione clinica mi hanno confermato a sufficienza l'idea trasmessami a suo tempo da Jules Grossman, secondo il quale un paziente veramente motivato può raggiungere la guarigione, cioè l'estinguersi della sofferenza inutile legata alla reiterazione di un copione nevrotica cristallizzata nell'infanzia, *nonostante il suo terapeuta*.

Il tema del senso di sicurezza del paziente può apparire di poco conto ai terapeuti non formati all'approccio psicocorporeo, ma non può essere ignorato da questi ultimi.

Per potere alleggerire, o annullare, o aprire dei varchi nella propria struttura difensiva

nevrotica, il paziente deve sentire, oltre che sapere, che troverà nel terapeuta e nella stanza di terapia un contenitore in grado di proteggerlo efficacemente alla qualsiasi minaccia proveniente tanto dall'ambiente esterno che dal proprio interno, cioè dalle funzioni distruttive o vissute come tali che ha dovuto a suo tempo imbrigliare nel complesso *pattern* di tensioni dell'armatura.

Il terapeuta che a causa dei propri limiti di sviluppo personale o professionale non possa garantire un adeguato contenimento, sarà viceversa nella necessità di manipolare il suo cliente (e se stesso) ripetendo, confermando, o aggravando il copione familiare originario piuttosto che risolverlo.

### **Psicodinamica delle difese mistiche**

Un assiduo praticante mi ha raccontato questa storia.

*"Il mantra è sempre stato per me uno strumento di ineguagliabile potenza, una guida, un maestro ma soprattutto un protettore. Non sono religioso e quindi quando lo seguivo sentivo di mettermi in contatto con qualcosa che ha poco a che fare col Dio-persona dell'Antico Testamento. Faccio appello piuttosto al mio inconscio (il Dio ignoto), alla saggezza del corpo o alla natura. Durante una fase della mia analisi individuale, stavo affrontando quello che i freudiani chiamano il ritorno del rimosso e che tu chiami processo di rivoluzione radicale. Stavo ri-conoscendo la mia storia e mi trovavo in uno spazio di realtà molto personale. Non ho mai perso il contatto con la realtà consensuale e ho potuto proseguire senza interruzioni rilevanti la mia attività professionale. Mi sentivo molto aperto, come non lo ero mai stato dopo la prima infanzia. Al tempo stesso, mi percepivo estremamente vulnerabile e bisognoso di protezione. Ero continuamente sul margine di un processo di emergenza emozionale. Non so che parte il mantra abbia avuto in tutto questo, ma ho parlato con altri praticanti che hanno trascorso periodi analoghi, talvolta con preoccupanti alterazioni del senso di realtà accompagnati da un'intensa paura di impazzire o dalla sensazione di stare morendo. Di recente ho letto il libro di Stanislav Grof su La tempestosa ricerca di se stessi. Credo di aver vissuto buona parte delle esperienze descritte. Le mie difese comunque, le difese simboliche previste dal rito, si sono dimostrate una protezione insuperabile e molto rassicurante. In condizioni normali, prima che il mio inconscio decidesse di portarmi sulle montagne russe, la predisposizione delle difese era per me la fase più difficile e, per così dire, imbarazzante del rito.*

*Non riuscivo a formare delle immagini nitide e convincenti, tutt'al più si presentavano delle stelline al neon come le lucine ammiccanti di una pubblicità e lo stesso valeva per il cerchio. Quando il mio inconscio cominciò a farsi vivo, le cose cambiarono radicalmente. Il rito divenne per alcuni mesi della mia vita l'unico luogo sicuro in cui rifugiarmi per rigenerare le mie energie. Non appena chiudevo gli occhi per predisporre le difese, esse apparivano senza sforzo. Visualizzavo potenti bastioni, talvolta in pietra, più spesso in un materiale sconosciuto, né metallo né plastica, forse pura energia solidificata, di un colore bronzo.*

*All'interno delle mie difese simboliche l'ansia si placava e le tensioni corporee si scioglievano. Restavo in questa situazione per molte ore, ma credo che avrei potuto restarci per giorni e giorni, come in meditazione.*

*Oggi credo di aver compreso che le mie difese simboliche, almeno durante quella fase di trasformazione, si facevano sempre più consistenti e invalicabili allo sciogliersi della mia armatura caratteriale. Mano a mano che integravo i traumi le paure del passato a livello psichico la mia armatura muscolare, che si era fatta garante della mia sicurezza personale e della mia integrità mentale, lasciava filtrare le informazioni "rimosse" perché non affrontabili nel corso della mia storia personale. Mi sentivo un po' pazzo, ma stavo guardando dalla mia pazzia, mi sentivo morire, ma ciò che stava in verità morendo era l'idea di me (come essere speciale) alla quale mi ero aggrappato per sopravvivere. Gradualmente*

*stavo tornando a vivere e le mie ferite emozionali avevano ripreso a sanguinare come in un naturale processo di risanamento*

### **Il setting terapeutico come contenitore rassicurante**

È per me a tutt'oggi incredibile constatare come molti psicoterapeuti tendano a sottovalutare la rilevanza dell'ambiente in cui ricevono i loro pazienti. Ho lavorato per dieci anni con Malcolm e Katherin Brown, e durante questo lungo periodo è successo una sola volta che l'ambiente esterno condizionasse, per pochi minuti, il corso di una seduta.

Malcolm e Katherin avevano scelto di vivere in un piccolo paese di montagna nei pressi di Luino. Avevano affittato una grande villa liberty e vi avevano ricavato uno spazio terapeutico di raro confort ed efficacia. La villa (tuttora sede dell'Istituto Europeo di Psicoterapia Organismica) riposa all'interno di un grande parco con alberi secolari.

All'arrivo i clienti, che convergevano da molti Paesi europei, erano accolti in un grande salotto con un immenso camino, comodi divani, piante, un pianoforte a coda (Malcolm è un pianista appassionato) e un simpatico golden retriever, un cagnolino affettuoso e discreto. Qui si potevano togliere di dosso lo stress del viaggio per cominciare a sintonizzarsi sul processo e sulla relazione con i terapeuti, qui trovavano accoglienza gli eventuali accompagnatori. Malcolm e Katherin avevano introdotto nel loro approccio una seduta standard di tre ore, un tempo più che sufficiente, con le loro tecniche, per scendere al centro di se stessi e riemergere a ogni seduta. Un tempo più che sufficiente per lasciare che le cose accadano, senza forzarle ad accadere, e per lasciare che il processo trovi la sua via senza indirizzarlo direttamente, e banalmente, in un percorso prestabilito.

Forse senza saperlo essi praticavano e praticano l'antica arte taoista del *wu-wei*, parola cinese spesso semplicisticamente tradotta con non-fare, ma che non ha niente a che vedere con l'inerzia. Il *wu-wei* è piuttosto il non-strarfare, il non essere mai sopra le righe.

Il fattore tempo è, insieme al fattore ambiente, un elemento fondamentale del processo. Pretendere che con un approccio psicocorporeo tutto avvenga sempre nello spazio di quarantacinque minuti netti, dall'ingresso all'uscita della sala di terapia, è una evidente forzatura, oppure è un omaggio fuor di luogo ad altri approcci, quelli a mediazione verbale e con frequenza plurisettimanale, che richiedono spesso mesi di lavoro per propiziare un singola espressione emotiva autenticamente catartica.

Ma accanto al fattore tempo ne esistono altri. La temperatura della stanza di lavoro dei Brown era regolata con l'aiuto di ben due stufe catalitiche in aggiunta ai termosifoni e per rassicurare il ricambio costante di aria pulita una finestra rimaneva sempre socchiusa in direzione del bosco e insieme all'aria profumata ne venivano il canto degli uccelli e il gorgoglio di una fontana. La stanza misurava cinque metri per cinque ed era arredata con sobrietà e con gusto. Le pareti erano di un giallo tenue. Sì, i Brown avevano realizzato una ambientazione di rara suggestione ed efficacia!

Nelle nostre più comuni realtà cittadine non possiamo attuare una condizione così speciale ma, non di meno, dobbiamo ricordare che l'efficacia del nostro particolare approccio può essere legata a fattori che sono molto meno significativi all'interno di altri paradigmi.

Le difese ambientali che è nostro compito assicurare ai nostri clienti possono comprendere la protezione dai rumori esterni, la possibilità di muoversi liberamente in uno spazio adeguatamente ampio, la possibilità di spogliarsi sin dove si sentono a proprio agio per potersi muovere liberamente (temperatura), la possibilità di esprimere i loro vissuti indirizzando le emozioni negative, come la rabbia, senza nuocere a se stessi, la possibilità di perdere le abituali modalità di controllo e non trovarsi catapultati pochi minuti più tardi nel mondo esterno senza il tempo di integrare l'esperienza.

L'elenco potrebbe essere molto più lungo e di certo, a qualcuno, sarà già sembrato superfluo, ma la mia esperienza di supervisioni sul campo, cioè nello studio stesso del terapeuta supervisionato, mi ha dato modo di constatare come queste e molte altre *garanzie di*

*contenimento ottimale* siano spesso disattese e talvolta, raffrontate alla realtà in cui operano molti analisti, possano apparire francamente fantascientifiche.

*Copyright by Anima e Corpo 1997*