



## Retta emozione: l'accesso alla trasformazione di Penelope Young

Le emozioni ci forniscono costantemente l'opportunità di utilizzare qualsiasi esperienza umana come un mezzo per il risveglio transpersonale e la trasformazione. Le emozioni aprono l'accesso alla nostra capacità di far divenire reali le nostre verità spirituali, di farle vivere e respirare nei nostri cuori e nelle nostre relazioni.

In questo articolo intendo eliminare tutte le distorsioni relative alle emozioni che hanno limitato la nostra capacità di accedere alla trasformazione offertaci da ogni istante. Parlerò della pratica della Retta Emozione e dimostrerò come essa possa fornire l'anello mancante del nostro viaggio evolutivo.

Gli insegnamenti spirituali sono stati molto chiari su come lavorare con la mente e il respiro per accedere al regno transpersonale, ma hanno spesso lasciato i seguaci nella secca polvere della negazione o fuori al freddo dell'iconografia della trascendenza quando si tratta di emozioni. Quanto spesso la nostra attenta equanimità cade a pezzi quando dobbiamo affrontare compagni, genitori o figli estraniati.

Lungo il sentiero spirituale, come possiamo gestire le nostre umane rabbie, i dolori, le paure, i desideri, senza separarci dagli amici, dalla famiglia, dagli amanti... dall'incarnazione della vita? Come possiamo utilizzare le emozioni come una via per adempiere, sia a livello personale sia transpersonale, al compito per il quale sono state designate? Che cosa diventa la nostra relazione con le emozioni man mano che intensifichiamo la nostra pratica meditativa ed esploriamo più profondamente l'esperienza transpersonale?

Dobbiamo penetrare la nebbia che circonda le emozioni per vedere chiaramente il ruolo cruciale che esse giocano nella trasposizione della verità spirituale in azione umana.

Buddha ha indicato l'Ottuplice Sentiero come il percorso da seguire per raggiungere e mantenere l'illuminazione. La Via consiste di: Giusta Comprensione, Giusto Pensiero, Giusta Parola, Giusta Azione, Giusta Vitalità, Giusto Sforzo, Giusta Consapevolezza, Giusta Concentrazione.

Alcuni potrebbero obiettare: "La Giusta Consapevolezza già include le emozioni... una buona pratica è tutto ciò che serve". Sono d'accordo. Ciò di cui parlo qui è qual è la buona pratica riguardo alle emozioni.

Thich Nhat Hahn, in *Il Miracolo della Consapevolezza*, descrive la consapevolezza in questi termini: "Mentre si lavano i piatti si dovrebbero solo lavare i piatti, il che significa che mentre si lavano i piatti si dovrebbe essere completamente consapevoli del fatto che si stanno lavando i piatti. In un primo momento ciò potrebbe sembrare stupido: perché enfatizzare tanto una cosa così semplice? Ma è esattamente questo il punto. Il fatto che io stia lì a lavare i piatti è una realtà mirabile. In quel momento sono totalmente me stesso, seguendo il mio respiro, **consocio della mia presenza e consapevole dei miei pensieri e delle mie azioni**" (il neretto è mio)(1).

Notate che egli non fa alcun accenno specifico alla consapevolezza dell'emozione... una sfumatura sottile, forse, in una graziosa descrizione della semplicità di essere pienamente, consapevolmente presenti istante dopo istante. Io credo, comunque, che questa omissione rifletta una profonda antipatia verso le emozioni tipica di molti insegnamenti spirituali.

### Impedimenti sulla via

Sebbene la Giusta Consapevolezza includa comunque delle emozioni -Buddha ha lasciato delle indicazioni specifiche sulla consapevolezza delle emozioni nei Satipathana-sutta (2) - i ricercatori successivi hanno perpetuato delle distorsioni in relazione a questo regno. In qualità di psicoterapeuta con specializzazione in Psicointegrazione, ho incontrato molti ricercatori spirituali impegnati, con gli occhi scintillanti, le spine dorsali in asse... ma con le mascelle serrate, le spalle tese e il cuore chiuso. Ho incontrato persone che potevano stare sedute per ore e ore in meditazione profonda, ma che

non potevano stare che per pochi minuti in contatto con un altro essere umano... o con la loro stessa umanità.

Una donna venne da me per iniziare una terapia, disperatamente in cerca d'aiuto poiché si sentiva precipitare negli abissi della depressione e della disfunzione. Naturalmente questo interferiva con la sua capacità di condurre il suo lavoro di infermiera in un grande ospedale e con la sua capacità di prendersi cura della figlia di nove anni. Marjorie era un genitore single, separata da un anno da un marito alcolizzato, Ben, che non contribuiva con alcun sostegno economico, né partecipava alla cura della bambina, Jessica.

Sin dalla separazione Marjorie aveva studiato con vari gruppi spirituali prevalentemente influenzati da maestri occulti dell'Occidente. Aveva cercato di imporsi un atteggiamento di perdono, distacco e pulizia di pensiero nei confronti di Ben e della vita, affannandosi nel contempo a far quadrare i conti. Non riusciva a soddisfare adeguatamente il bisogno di contatto affettivo di Jessica (per non parlare della totale mancanza di attenzione per i propri bisogni di svago, vita sociale e auto-nutrimiento). Marjorie era proprio ai limiti di un crollo (e lo sapeva) quando venne per la terapia. Durante la prima seduta riusciva a malapena a formulare delle frasi coerenti in conseguenza di un continuo processo censorio attraverso cui cercava di evitare pensieri o emozioni che non fossero 'spirituali'. Man mano che la pressione interiore aumentava i suoi pensieri diventavano sempre più disordinati e iniziò a ritrarsi dicendo che era così confusa da non voler più parlare.

Marjorie aveva perso la connessione con la verità della propria esperienza. Era piena di dolore e rabbia inespressa che non poteva permettersi di riconoscere, perché altrimenti non sarebbe più stata in contatto con il suo 'Sé più alto'. Era piena di idee distorte sulle emozioni. Era piena di confusione circa il ruolo giocato dalle emozioni nel risveglio spirituale. Un ambito significativo di confusione era se il fine della vita spirituale fosse principalmente la trascendenza o la trasformazione... una distinzione con grosse implicazioni per come le emozioni vengono accolte e gestite nella vita di tutti i giorni.

### **Trascendere o trasformare: questo è il problema**

Sappiamo che spesso le persone vengono attratte dai sentieri spirituali in momenti di grande dolore e confusione... e molta gente viene aiutata oltre misura dagli insegnamenti che incontra. Che cos'è allora che impedisce alla verità spirituale di fornire concretamente una guida chiara ed efficace per i dilemmi umani? Che cosa ha impedito agli insegnamenti spirituali di Marjorie di fornirle un sostegno adeguato per la sua difficile condizione? Una parte del problema sta sicuramente nel fatto che è più facile parlare di certe cose che metterle in pratica. Non è così semplice rendere manifesta la verità nella vita quotidiana. Ed è altrettanto difficile non rendere manifesta la verità nella vita quotidiana... e questo è il guaio!

Ken Wilber afferma che i diversi generi e livelli di problemi umani -psicologici, esistenziali, spirituali- richiedono diversi generi e livelli di intervento, sia in termini di tipi di psicoterapie sia di tipi di pratiche spirituali (3). Sfortunatamente, la maggior parte degli insegnamenti spirituali (o psicologici, per questo argomento) non hanno mai fatto queste distinzioni e spesso aumentano la perplessità di chi è alla ricerca, presentando una serie di indicazioni generiche e non appropriate ai problemi del momento.

Un'altra parte della questione, e credo sia la più significativa, consiste nel confondere se il proprio impulso di crescita spirituale possa riflettere un movimento verso la trascendenza o verso la trasformazione. Il dizionario Webster definisce la trascendenza come "andare oltre, essere separati dall'universo materiale" (p. 1509). La trasformazione, tuttavia, è il risultato di una concentrazione volta ad "alterare la natura di base o la forma" (p. 1510) dell'universo materiale (4).

La maggior parte dei percorsi spirituali contiene elementi di entrambi gli impulsi, spesso senza distinzione tra i due e/o senza dare una chiara guida per gestire la tensione tra queste due polarità. È incredibilmente facile lavorare in direzione della trascendenza quando si osservi una vita di meditazione e di rinuncia ai beni materiali, alla sessualità e alle relazioni familiari. Ma che cos'è l'impulso alla trascendenza in una vita che è ancora "nel mondo"?

Io credo che talvolta assomigli a quella specie di perplessità mostrata da Marjorie. L'essenza dell'impulso trascendente è di separare, lasciando alle spalle la vita umana per unirsi con lo spirito (5). Questa ricerca non offre alcun sostegno a favore dell'integrazione della verità spirituale nella vita quotidiana, necessaria quando ci si trovi a vivere in una casa, ad avere delle relazioni come genitore, amante, bambino o collega di lavoro. La via domestica (e comunque ogni percorso che includa una totale partecipazione sul piano materiale) richiede uno spostamento dalla trascendenza alla trasformazione, se si vuole attuare la verità spirituale.

Ma questo significa che dobbiamo rinnegare la trascendenza per poterci trasformare? No. C'è un aspetto essenziale della spinta verso la trascendenza che dobbiamo includere nel percorso di trasformazione. Questo aspetto è il non attaccamento. Non attaccamento significa lasciar andare la rigida presa che abbiamo sulla nozione che ogni persona, oggetto o condizione, ci soddisferà e ci porterà pace (specialmente se non se ne andrà o non cambierà mai).

Attaccamento significa essere bloccati, fissi, immobili. Non attaccamento significa che possiamo accettare l'impermanenza come principio base della nostra vita. Non attaccamento significa che possiamo fluire e muoverci con le circostanze eternamente mutevoli della vita. Non attaccamento significa che possiamo essere "nel mondo, ma non del mondo". Non attaccamento significa che siamo disponibili a "morire" al momento presente e lasciare che gli altri "muoiano" intorno a noi. Essere disposti a "morire" qui vuol dire essere disposti ad affrontare il fatto che il tempo e gli altri cambiano, se ne vanno, crescono e non riescono mai del tutto a essere all'altezza delle nostre aspettative.

Affrontare questo costante flusso richiede un organismo in grado di sentire profondamente, di fluire con la contrazione e l'espansione dell'energia emotiva che questa "morte" quotidiana richiede. La Retta Emozione è una caratteristica essenziale di questo processo.

### **Paura dell'emozione**

Nei venticinque anni durante i quali ho viaggiato per i circoli spirituali orientali e occidentali ho scoperto che l'apprensione riguardo le emozioni è endemica (6). In molte tradizioni spirituali dell'Oriente e dell'Occidente, la tendenza preponderante è di considerare il corpo e le emozioni come impedimenti da superare, come ostacoli alla crescita spirituale a causa dell'implicito collegamento tra essi e la passione, il desiderio e le catene dell'illusione. Le emozioni sono considerate pericolose, un aspetto della vita da trascendere o da negare.

Per Alice Bailey (in un articolo per il Tibetan) "... la verità sta al di là del mondo delle emozioni, non perturbata da esse, e può essere percepita in tutta la sua purezza solo quando l'emozione viene trascesa e trasmutata" (7, Bailey, 1950, p. 111).

Per Chris Griscom, in L'estasi è una nuova frequenza, i nostri corpi emozionali (che sono delle entità coscienti separate) controllano la nostra mente e sono assoggettati alla rabbia e alla paura (8).

Tarhang Tulku, in un suo scritto del 1977, afferma: "Le emozioni hanno il potere di attirarci nel regno artificiale della sensazione che è in grado di assumere il controllo delle nostre energie positive. Le persone sembrano aver bisogno delle emozioni come del sale per il cibo. Ma le emozioni sono pericolose e instabili perché ciò che inizia come piacere spesso finisce come dolore" (9).

Qual è il tema comune in questo campionario di pensiero occulto occidentale, teologia popolare New Age e Buddismo tibetano? Che tipo di aiuto potrebbe trovare qui Marjorie o qualsiasi altro ricercatore spirituale per riuscire ad affrontare i potenti moti di rabbia o di dolore o di desiderio dell'esperienza umana?

Certamente queste non sono altro che poche frasi tratte da volumi che offrono insegnamenti inestimabili. Non sarebbe corretto da parte del lettore giudicare il contributo apportato da questi grandi maestri sulla base di poche parole (rappresentanti una indefinibile e tuttavia pervasiva paura dell'emozione di molti insegnamenti spirituali sia orientali sia occidentali).

Tuttavia credo sia importante considerare i modi in cui esse possono contribuire ad attivare un contesto di separazione e ansia nei confronti delle emozioni.

Il messaggio implicito, qui, sembra essere che dobbiamo difenderci, proteggerci o lasciarci alle spalle l'aspetto emozionale della vita, considerato intrinsecamente pericoloso, innaturale. Mentre sono convinta che l'intento di fondo non sia la separazione, questo clima di paura finisce per creare un focolaio di distorsione e può portare alla pratica della negazione, alla mancanza di consapevolezza e in ultimo alla malattia fisica e/o mentale... tutti possibili risultati del blocco del movimento organico dell'energia emotiva nell'organismo umano.

Abbiamo bisogno delle emozioni come abbiamo bisogno di respirare... entrambe le cose nascono, credo, da impronte indelebili nel programma bio-genetico che definisce l'esperienza umana. Le emozioni esistono, ed esistono come parte naturale del complesso umano tanto quanto i pensieri.

Le emozioni non sono "pericolose e instabili". Sono essenzialmente energia, manifestazioni naturali di correnti della forza vitale, il cui proposito paradossale è sia di essere incarnate portando lo spirito entro la materia, sia di unificare, vale a dire liberare lo spirito dai confini esclusivi del contenitore egoico. Le nostre illuminazioni spirituali devono sia vivere nel nostro corpo e nelle nostre emozioni sia trasportarci oltre il nostro narcisismo, altrimenti diventeremmo dei manichini pieni di "si dovrebbe", invece di incarnare esseri di luce... il Verbo fatto carne. Quando quei "si dovrebbe" diventano troppo restrittivi, il manichino si affloscia, l'organismo non può più reggere la facciata.

Il manichino di Marjorie si stava afflosciando. La sua convinzione che la rabbia fosse cattiva e che la purificazione dei suoi pensieri fosse la risposta al suo dilemma la stava conducendo alla malattia e all'esaurimento (10). Le sue convinzioni stavano separando Marjorie dalla verità della sua esperienza, impedendole di essere totalmente presente con se stessa, con gli altri, con la vita stessa.

Se "la verità sta al di là del mondo emotivo" (11) quali mezzi ci possono fare sperimentare la verità? Tutti gli stati mentali hanno delle corrispettive sensazioni corporee alle quali si accede tramite la sensazione e l'emozione. Gli scritti zen sull'esperienza dell'improvvisa illuminazione, "kensho", spesso descrivono la soluzione del dualismo come un'ondata, un accesso di emozioni... lacrime... risate, incontrollato e libero.

È interessante osservare che nel suo libro successivo *La mente dell'apertura*, del 1978, Tulku parla molto diversamente rispetto a prima (e a mio parere molto chiaramente) delle emozioni: "Concentratevi sull'emozione, non sui pensieri su di essa. Concentratevi sul suo centro, penetrate in quello spazio. C'è una densità di energia in quel punto che è chiara e distinta. Questa energia ha un grande potere e può trasmettere grande chiarezza" (12) (il tondo è mio).

I pensieri di Marjorie sui suoi sentimenti l'avevano allontanata dalla verità della sua esperienza. Il lavoro di Chris Griscom, se da una parte fa luce e porta molte intuizioni notevoli nell'arena delle emozioni, a mio parere contribuisce ad aumentare l'ansia dipingendo i sentimenti come entità indipendenti pronte a intrappolarci. I pensieri sulle emozioni possono intrappolarci in distorsioni senza via d'uscita e in schemi di disfunzione, ma le emozioni in se stesse hanno dei ritmi semplici e naturali e schemi prevedibili di movimento e quiete.

### **Il flusso dell'emozione**

L'esperienza dell'emozione libera apre una nuova via ai sensi, a un organismo sano e vitale, a un cuore aperto e amorevole e a un profondo senso di unità con la vita. Aderire e cooperare con il ciclo naturale della risposta emotiva ci deposita alla fine sulla soglia di una consapevolezza dilatata e onnicomprensiva... nei termini di Boyesen, "l'onda oceanica dell'universo" (13).

La Psicologia bioenergetica e biodinamica e la Biosintesi hanno focalizzato la nostra attenzione sull'importanza del ripristino del libero movimento dell'energia emotiva nell'organismo umano. Boadella afferma: "... tutte le persone nevrotiche o psicotiche hanno perso o non hanno mai sviluppato tutta la gamma delle possibilità di movimento di cui è capace ogni bambino sano. Per un verso o per l'altro la motilità è disturbata. Una nevrosi è allora l'equivalente di un sistema di blocchi che impedisce il libero flusso delle emozioni attraverso il corpo" (14).

Tsultrim Allione, una suora tibetana nata in America, autrice di *Donne di saggezza* (15), descrive una forma tantrica di Buddismo Tibetano, conosciuta come Dzog Chen, come un insegnamento per il quale consentire all'energia di dispiegarsi (fluire) attraverso i chakra (centri di energia del

corpo) è più importante che dirigere e concentrare quell'energia solo verso i centri più alti (cuore, gola, terzo occhio e fontanella). Ogni chakra viene valutato per la particolare qualità di energia che fornisce all'organismo. Questa visione è una componente importante della pratica della Retta Emozione.

### **La doppia distorsione: negazione e compiacimento**

Come Marjorie, la maggior parte di noi ha poca dimestichezza con le maree organiche e col flusso del ciclo di risposta emotiva. Secondo le mie osservazioni spendiamo la nostra vita emotiva agli estremi di uno spettro che va dalla negazione al compiacimento: restando cronicamente così chiusi che le emozioni raramente riescono a emergere nella nostra esperienza; oppure richiudendoci subito dopo aver percepito un moto emotivo (pensandoci su o analizzandolo); o sorprendendoci presi in uno scoppio emotivo e chiedendoci: "E ora da dove viene tutto questo?"; o trovandoci continuamente stimolati, persi in una tempesta di emozioni apparentemente senza fine. Queste distorsioni del ciclo emotivo rappresentano una rottura del contatto tra l'organismo e la sua energia vitale. Sono il risultato dei nostri tentativi di dirigere l'esperienza dalla mente, invece di consentire al movimento organico di accadere e di cooperare con esso.

È comunemente accettato che la pratica della negazione è il risultato dell'identificazione con la mente e del tentativo della mente stessa di controllare le emozioni. Non è altrettanto comunemente risaputo che anche la pratica del compiacimento è il risultato dell'identificazione e del controllo mentale. La negazione si verifica quando la mente dirige l'organismo verso la chiusura o l'esclusione del flusso emotivo e concentra l'attenzione nella mente invece che nella realtà del momento presente... corpo, emozioni, mente, spirito. La negazione è uno smembramento del processo di incarnazione. Il dilemma di Marjorie era esattamente questo.

Il compiacimento si verifica quando la mente proietta l'immagine dopo averla ristimolata sullo schermo interiore, anche se l'organismo ha completato il ciclo emotivo ed è in quiete, pronto a liberarsi in un'esperienza di unità. È ancora il controllo mentale che mantiene l'attenzione sulla mente stessa piuttosto che sulla presenza totale. Il compiacimento è uno smembramento del processo di unità.

Quando la mente non controlla l'esperienza, allora abbiamo la possibilità di provare ciò che Southwell, scrivendo sulla Psicologia Biodinamica della Boyesen, chiama "l'implicita forza guaritrice del ciclo emotivo" (16), quando consentiamo cioè all'emozione di fluire attraverso gli stadi dell'accumulo, della scarica, del rilassamento e riconciliazione a livello vegetativo, muscolare e psicologico dell'organismo. La paura dell'emozione ci esclude dalla capacità di auto-guarigione insita nell'organismo. La paura delle emozioni aveva escluso Marjorie proprio da quell'aspetto del suo essere che avrebbe potuto riportarla all'equilibrio.

Lasciamo per ora Marjorie e analizziamo il motivo per cui i sentimenti sono stati così stigmatizzati.

### **Chi è il capo?**

Come mai le emozioni sono state così duramente maltrattate? Credo che la risposta affondi le radici nell'evoluzione della coscienza, nel fatto che l'esperienza del movimento dell'energia emotiva nell'organismo umano è molto diversa dall'esperienza del movimento dell'energia mentale, e nel sorgere del patriarcato.

Forse ogni esperienza emotiva ci riporta a un tempo della nostra evoluzione in cui le reazioni fisiologiche e le sensazioni erano recepite come imperativi, senza un senso soggettivo di spazio interiore, o un "Io" all'interno del quale le azioni potessero essere ponderate, scelte liberamente.

Julian Jaynes, ne L'origine della coscienza nella frattura della mente bicamerale (17), descrive quella fase evolutiva come una fase in cui le emozioni assunsero "la funzione divina di apparente origine delle azioni" (p. 238) (in modo simile anche i primi pensieri, quando irrupero attraverso la bruma della primeva coscienza umana, vennero percepiti come voci esterne, ammonizioni da parte degli dei).

Le emozioni ci collegano direttamente e immediatamente con il battito del cuore, la fitta nelle viscere, l'affiorare delle lacrime agli occhi, i gemiti nella gola, le contrazioni nei muscoli... che noi lo vogliamo oppure no. Il movimento dell'energia emotiva ci porta faccia a faccia con la sensazione temporanea di perdita del controllo, di perdita dei confini, di perdita dell'esperienza di ciò che noi chiamiamo Io, il Sé.

Notate in questa descrizione del movimento dell'energia emotiva come possano facilmente essere gettati i semi della distorsione. Trasformare le emozioni in 'entità' può forse essere visto come il residuo di quel tempo in cui le emozioni erano non solo degli "esseri", ma degli dei.

Il fatto che l'energia emotiva segua comunque il suo corso, sembra sobillare questa "lotta di potere" e ci distoglie dalla semplice verità che le emozioni sono fondamentalmente energia che cerca sbocco ed espressione.

### **Il dominio della mente sulla materia**

Perché invece i pensieri non godono di una reputazione cattiva come quella delle emozioni? In un certo senso questo non è del tutto vero. La negatività accumulata sulla mente lineare e sul suo modo di pensare ha portato molti movimenti spirituali alla distorsione dell'anti-intellettualismo. La differenza è che l'esperienza del movimento dei pensieri avviene in un contesto storico di scelta per via dell'esistenza della struttura del Sé... l'interiorità sperimentata. Possiamo considerare entrambi gli aspetti di una questione, possiamo ponderare, riflettere, ossessionarci, considerare variabili e opinioni con un senso (o un'illusione) di "Qui sono chiamato in causa".

Abbiamo tutti imparato che possiamo effettivamente sopprimere i nostri sentimenti, almeno sul breve periodo, ed evitare quella spiacevole esperienza di "aver perso il controllo". L'effetto di reprimere i sentimenti, resistendo e ingabbiando l'energia emotiva, può non manifestarsi per anni mentre l'organismo tenta di adattarsi al blocco energetico. Allione afferma: "Questo afferrarsi alla fantasia che l'ego necessita per controllare il suo territorio e proteggersi dalle minacce, è all'origine di tutte le sofferenze e le nevrosi" (18).

Ci siamo assuefatti all'ansia cronica, alla tensione muscolare, ai mal di testa, alla tensione digestiva, ai problemi mestruali, al sonno disturbato, alla depressione. Consideriamo i fallimenti delle relazioni, le disfunzioni sessuali, l'apatia e la mancanza di integrità come "normali" effetti collaterali della vita civilizzata. L'organismo ha bisogno di un aiuto sempre maggiore per controllare le emozioni, per cui ci rivolgiamo all'alcol, alla droga, al cibo, alla Tv, al sesso, al gioco d'azzardo o a pratiche religiose restrittive.

Alla fine o il corpo o la mente (o entrambi) cedono... tutto questo piuttosto che dare libero corso e cooperare con il movimento organico. Non possiamo sottovalutare la profondità o il potere di questa paura.

Forse la paura delle emozioni è, in ultima analisi, una paura della morte. Dato che il ciclo emotivo è caratterizzato dal ritmo e dal movimento, e dalla perdita di controllo mentale, non esiste alcun luogo familiare in cui l'Io possa collocarsi durante il processo. La sfida per l'Io, qui, è diventare il processo stesso. Quindi, per l'Io accettare le emozioni è come accettare la morte (19), poiché esse ci forniscono opportunità (attraverso intensità variabili di esperienze di morte/rinascita) di incarnazione e trasformazione. Stanislav Grof, pioniere della psicologia perinatale e delle esperienze di morte/rinascita, afferma "Le esperienze di morte e di rinascita sono di valido aiuto nella dissociazione filosofica di ciascun individuo da un'identificazione esclusiva con l'unità Io-corpo e con l'organizzazione biologica" (20) (il tondo è mio).

Certamente riconoscere e accettare le increspature di dolore o di rabbia che potrebbero accompagnare un mancato piccolo colpo di fortuna o una piccola delusione d'amore non ci fornirà un'opportunità così importante di risveglio transpersonale come il ricordare e il rivivere la perdita di un genitore o di un figlio, o delle potenti ondate emotive che hanno accompagnato il trauma originario della nascita. Tuttavia, io credo che facciano parte dello stesso continuum (21).

Sia ringraziato il Padre

Per molte migliaia di anni le nostre tradizioni spirituali sono state dominate dalla psicologia maschile e da uno zeitgeist riflettente il benessere maschile con il controllo offerto dall'identificazione con la mente. Le pratiche spirituali sono state associate principalmente con attività legate alla mente: preghiera, meditazione, concentrazione, e così via. Il risveglio spirituale veniva considerato da molti un rafforzamento del legame mente-spirito.

Sfortunatamente, tutto questo si basava spesso sul rifiuto dell'orientamento ritmico, terreno, corporeo, emotivo dei tempi matriarcali. Riane Essler, in *Il calice e la lama* (22), descrive la denigrazione dei valori della sensualità, delle emozioni, del nutrimento e della coscienza terrena parallelamente al sorgere delle regole patriarcali. La coscienza patriarcale, sia in Oriente che in Occidente (23), era pervasa da paura e disgusto per il corpo e per i processi corporei... e le emozioni ci collegano direttamente e immediatamente al corpo.

Le donne, tradizionalmente, si sono sempre trovate più a loro agio degli uomini nel regno delle emozioni. La sensibilità ai cambiamenti sottili negli stati emotivi è stata un programma psico-bio-genetico a sostegno della sopravvivenza della specie. Le madri dovevano decifrare le sfumature emotive nel pianto dei loro figli, distinguendo tra vero dolore, malattia e disagi minori. Le madri hanno avuto bisogno di quella sensibile apertura ai sottili livelli di connessione e comunicazione emotiva necessari per stabilire un legame, dare nutrimento e insegnare essenzialmente a infanti ancora incapaci di parlare e ai figli.

Per ragioni simili, credo, le donne sono state storicamente sottodefinte come esseri separati, meno preoccupate di proteggere e controllare il territorio personale, ma piuttosto programmate per una più acuta consapevolezza di altri bisogni. Perdersi temporaneamente in una corrente di emozioni, per una donna non rappresenta una minaccia grande come per un uomo... c'è sempre stato meno senso di un Sé da perdere (perciò le donne sono più soggette alla distorsione del compiacimento nelle emozioni, mentre gli uomini sono più spesso inclini alla distorsione della negazione).

Il genere di programmazione psico-bio-genetica necessario per crescere dei figli è molto diverso da quello richiesto per cacciare un mammut (24). Le donne non hanno bisogno di darsi pacche sulle spalle per queste qualità concesse loro dal destino. Non si tratta di una questione di "questo è meglio", ma piuttosto di evoluzione.

Facendo per un momento una digressione (25), vorrei chiarire qui che se da una parte sono convinta che dobbiamo attentamente estirpare gli atteggiamenti separatisti, che giudicano e negano il femminile, il corpo, le emozioni, la terra, la vita di cui è pervasa la coscienza patriarcale, dobbiamo peraltro accettare con compassione e pazienza il processo evolutivo della coscienza umana. Non possiamo negare il valore portatoci da secoli di dominazione patriarcale.

Ironicamente (e grazie a Dio) il progresso tecnologico, la caratteristica della civilizzazione patriarcale, ha portato con sé i mezzi per porre finalmente fine alla sofferenza umana causata dall'ignoranza, dalla povertà, dalla fame, dalla malattia... e per porre fine alla sottomissione delle donne intrappolate in cicli interminabili di educazione dei figli senza altra possibilità di scelta.

Il fatto che io, come donna, stia qui seduta a scrivere questo saggio (con l'aiuto di un'incredibile estensione della coscienza chiamata computer), invece di accudire continuamente i miei bambini (a spese delle mie ossa), lavando a mano panni sporchi, macinando grano, attingendo acqua, approntando e curando il fuoco (26), e passando ogni istante di veglia tentando di sopravvivere, è in larga parte il risultato della spinta allo sviluppo propria del patriarcato... fare... diventare... Sia ringraziato il Padre.

Per parafrasare Ken Wilber (27), il patriarcato in sé non è il problema, ma rappresenta metà del percorso verso la soluzione! Il focalizzarsi esclusivamente sul collegamento mente-spirito, anche se reazionario, è stato un passo necessario nel movimento verso un'androginia che ci attende... una sintesi di qualità e valori maschili e femminili, sia nel regno umano che in quello spirituale. La Retta Emozione è una parte di questa sintesi.

Allora, che cosa si intende per pratica della retta emozione? Che cosa può fare Marjorie, o ognuno di noi, per rinnovare il contatto con le emozioni, in un modo che onori la pratica spirituale, vada in

direzione della sintesi delle nostre qualità maschili e femminili e ci apra la porta della trasformazione?

La Retta Emozione richiede la stessa vigilanza, tranquillità, osservazione e dedizione alla verità del momento presente di quella richiesta da qualsiasi pratica meditativa.

La Retta Emozione richiede la volontà di essere testimoni dell'accumulo e del rilascio di energia emotiva nell'organismo a tutti i livelli indicati da Southwell come "vegetativo (che include i processi metabolici, digestivi e respiratori e la circolazione dei fluidi nell'organismo), muscolare (movimento nel sistema muscolare volontario), psicologico (ricordi, scelte, sentimenti, percezioni)" (28). E io aggiungerei, a livello spirituale, che include qualità di energie quali l'amore, la chiarezza, la volontà, la saggezza e il senso di unità.

Southwell continua, "La forza dell'emozione (la carica) nasce, secondo la teoria biodinamica, nel canale alimentare, al quale Gerda Boyesen si riferisce come al 'canale emozionale' o 'canale dell'Es'. Esprimiamo le nostre emozioni nella terminazione alta di questo canale, attraverso la voce e la bocca, tramite le parole, i sorrisi e le smorfie. Poi, secondo la teoria della Boyesen, l'intestino, la terminazione inferiore del canale, digerisce il rimanente stress emotivo. Attraverso questa funzione, che lei chiama 'psico-peristalsi' eliminiamo dal corpo -tramite la funzione escretoria- i postumi vegetativi dello stress" (29).

Non si tratta qui di riflettere sulle emozioni o di analizzarle su questi livelli. Si tratta di rimanere totalmente presenti per rendere testimonianza e sperimentare il serrarsi della mascella, le contrazioni nei bicipiti e nei quadricipiti (o in qualsiasi altro muscolo), l'accelerato battito del cuore, il buco allo stomaco o la fitta nelle viscere, le lacrime agli occhi. Si tratta di prendere nota e osservare i pensieri, i sentimenti e le immagini che accompagnano queste modificazioni corporee... anche se questi pensieri e immagini non sono "piacevoli" o spirituali... ma anche quando quei pensieri e quelle immagini sono molto piacevoli e altamente spirituali (30).

### **Aprire la porta**

Ho adottato lo schema del ciclo emotivo vaso-motorio della Boyesen per includere il livello transpersonale. Osservate lo schema. L'accesso all'esperienza spirituale si apre nel momento critico in cui l'organismo, avendo completato il ciclo, è in quiete. Questo è un momento delicato in cui la consapevolezza è importantissima. Le difese sono abbassate, i confini si sono ammorbiditi, la forza vitale sta scorrendo sottilmente attraverso il corpo... l'organismo è aperto, disponibile a un contatto profondo con le energie transpersonali.

Dato che le sensazioni pulsanti e di scorrimento che si verificano a questo punto spesso non sono familiari, ma sono diverse dal ben più drammatico movimento dell'energia emozionale durante la scarica, è facile non notarle, e passare da questa porta senza neanche accorgersene. La piccola mente, sempre vigilante, è solo un pensiero più in là, pronta a proteggere il suo territorio e a mantenere i suoi confini.

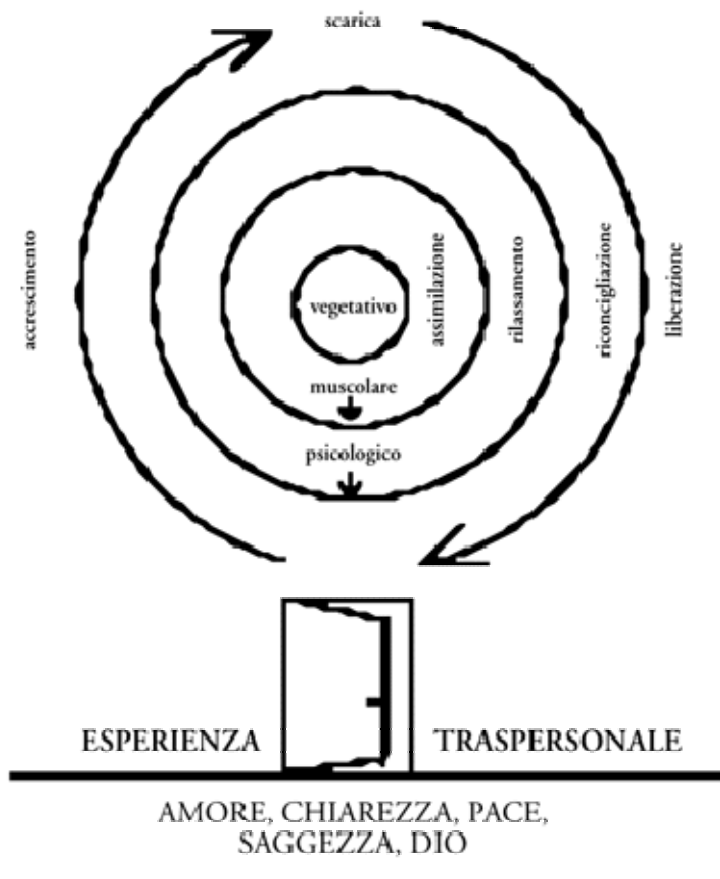
Il processo di approfondimento del nostro contatto con queste energie non sempre avviene spontaneamente. Sebbene l'apertura iniziale sia naturale, a dire il vero è onnipresente, ciò che accade di solito qui è che la piccola mente controlla il movimento e lo allontana dalla pulsazione vitale verso l'astrazione. Queste prime fragili manifestazioni devono essere incoraggiate, se non per facilitare l'approfondimento, almeno per agevolare il radicamento, l'abilità di riportare quell'esperienza nella vita quotidiana in maniera significativa.

Wilhelm Reich sosteneva che la paura della corrente pulsante della forza vitale è la causa della maggior parte delle disfunzioni umane. Egli sosteneva che, per un terapeuta, il grosso del lavoro consiste nell'aiutare i clienti a gestire e trasformare la paura al fine di mantenere un contatto con il flusso energetico.

Molti clienti fuggono da questo flusso e lo negano (con la mente) anche quando la loro muscolatura, la respirazione, il battito del cuore e la colorazione della pelle riflettono un'esperienza profondamente soddisfacente.



# CICLO EMOZIONALE BIODINAMICO



Quando sentiamo insinuarsi questa energia super cosciente attraverso la realtà mentalizzata contratta, dobbiamo imparare a riconoscerla, identificarla e a rimanere connessi a essa... e questo richiede una profonda consapevolezza. Quando una persona fluisce e pulsa con l'energia vitale, dovrebbe solo scorrere e pulsare con l'energia vitale!

Queste correnti di energia, permeate d'amore, pace, unità e saggezza sono uno dei regali che ci fa l'universo, un modo di aver riguardo per noi e per farci desistere dal nostro attaccamento al mondo materiale e affrontare la paura della morte. È un dono di felicità, una felicità che non ha nulla a che fare con alcun desiderio o dipendenza, non ha niente a che vedere con l'accumulo, il possesso, l'acquisizione di uno status, di persone o di qualsiasi altra cosa sul pianeta. È collegato con il lasciarsi andare, l'aprirsi e il concedersi l'estasi.

La "repressione del sublime" (31) è una forza molto potente nella nostra cultura caratterizzata

dall'etica del lavoro. Continuamente i clienti si concedono soltanto un assaggio della pienezza, solo un istante per essere e poi pensano che devono attivarsi e farne qualcosa.

Io credo che abbiamo bisogno di aprirci all'idea che abbiamo il diritto e meritiamo di nutrirci in questo modo, non solo per uno o due minuti, ma per tutto il tempo necessario. Dobbiamo imparare a conoscere il valore che questo tipo di esperienza porta con sé nel fornirci non soltanto il carburante necessario a continuare il nostro viaggio, ma anche nel concederci la possibilità di vivere un'esperienza incarnata di un nuovo modo di essere.

L'esperienza di questa energia in se stessa è trasformatrice, ci consente di denudarci e di offrirci a una cascata di energia immensa, infinita, estatica, mantenendo nel contempo il contatto con la consapevolezza del nostro organismo.

## Dedizione all'emozione

Come ci possiamo arrivare? Come possiamo sostenere e incoraggiare la nostra capacità di sperimentare un nuovo modo di essere? Quello di cui c'è bisogno qui è l'impegno a permetterci di sentire l'energia che si muove nel nostro corpo. Si tratta di coltivare la nostra consapevolezza. La Retta Emozione comincia dall'intenzione di lasciarsi andare e includere, dal riconoscere e consentire che l'accumulo e la scarica di emozioni facciano parte della nostra consapevolezza, cooperando con il flusso del movimento, e poi lasciarsi andare nell'assimilazione, nel rilassamento, nella conclusione e nell'apertura transpersonale quando il ciclo è completo. Ma questo è più facile a dirsi che a farsi.

Oh no! Vuol dire che dobbiamo urlare con il nostro capo o il nostro compagno quando siamo arrabbiati o che dobbiamo scoppiare in lacrime ogni volta che siamo tristi? Questo significa che dobbiamo perdere la testa nelle occasioni sociali e comportarci in modo non adeguato... osservando tutto nel frattempo? Se lasciamo fuoriuscire le nostre emozioni, come faremo mai a concludere qualcosa? Oh no! Tutto questo testimoniare e osservare significa che non avremo a disposizione le nostre emozioni? Vuol dire che dobbiamo bloccare un'emozione prima di aver terminato di sentirla? Qui non si starà mica parlando di repressione?

Niente di tutto questo. La pratica della Retta Emozione sarà diversa per ciascuno di voi a seconda che siate più inclini alla negazione o al compiacimento. Qualunque sia la tendenza, la Retta Emozione comincia con un inventario delle credenze distorte che avete riguardo ai sentimenti (alcune

delle quali sono state citate sopra) che vi impediscono di assumervi l'impegno di essere totalmente presenti al flusso dell'energia emotiva nell'organismo.

Se siete inclini a negare, dovrete prestare molta attenzione nell'osservare l'energia nel vostro organismo all'inizio del ciclo emozionale, la fase di accumulo, in modo da non cadere nell'abitudine di reprimere e separarvi dall'esperienza. Sia che scegliate di collaborare con questo processo o meno, l'energia si accumulerà comunque e non svanirà solo perché voi la spingete al di fuori della vostra consapevolezza. Ricordate: per voi stessi, le emozioni sostengono la vostra capacità di lasciare andare il controllo mentale e di sentirvi vivi nel vostro corpo.

Se siete inclini al compiacimento, dovrete prestare particolare attenzione al termine del ciclo emotivo, la fase di completamento, così non continuerete a ristimolarvi con pensieri sgradevoli e immagini, mancando in tal modo di accedere al momento dell'assimilazione e della quiete. Ricordate: per voi stessi, il focalizzarsi sul ciclo emotivo naturale aiuta la vostra capacità di lasciare andare il controllo mentale e di sperimentare la profonda pace e il senso di unità in attesa dopo la liberazione delle emozioni.

Ritorniamo a Marjorie per un momento. Quando l'abbiamo lasciata era intrappolata nelle sue credenze distorte circa le emozioni che stavano per farla ammattire. Il mio primo intervento terapeutico fu di farla iniziare a parlare con me delle sue emozioni, delle sue idee e delle distorsioni al riguardo. Man mano che parlavamo, solo l'idea che per lei poteva essere positivo riconoscere la sua rabbia, incominciò ad alleviare parte della sua considerevole tensione.

Le prime tre settimane di terapia furono incentrate su questo (con il supporto di libri che le suggerii su tale argomento). Alla quarta settimana venne alla seduta e mi disse: "Ho deciso di sentire la mia rabbia e sono pronta a farlo". Si era assunta l'impegno di provare una nuova modalità di essere.

### **La Giusta pratica**

Retta emozione significa che saremo consapevoli quando sentiremo la rabbia montare dentro di noi nei confronti del nostro capo o del nostro compagno... con pensieri e immagini, nei muscoli, nell'intestino, nei polmoni. Consentiremo all'energia di muoversi senza necessariamente fare qualcosa al riguardo in quel momento.

Se il movimento è abbastanza potente potremmo scusarci, trovare un posto privato e consentirgli di fluire più liberamente con suoni o gesti (scrivere un diario può essere molto utile in questi casi, specialmente se l'impegno durante la stesura consiste nel riportare qualsiasi pensiero, immagine, emozione emerga senza alcuna censura).

Quando il movimento è potente e non c'è alcun posto in cui rifugiarsi, possiamo, usando la nostra capacità di soppressione, concentrarci per mantenere il controllo all'esterno mentre continuiamo ad essere consapevoli delle risposte psicologiche, muscolari e vegetative... ripromettendoci che ritorneremo a concentrarci sul completamento del ciclo alla prima opportunità.

Questo può essere ingannevole. Anche se alla fine ci troviamo alleviati e resi calmi dalla semplice consapevolezza e accettazione delle nostre reazioni organiche alla rabbia (o a qualsiasi altra emozione), se non rimaniamo fedeli alla nostra promessa di porre rimedio alla soppressione, ci ritroveremo nella stessa vecchia barca a ricostruire blocchi energetici nell'organismo.

Retta emozione talvolta significa che, quando il movimento dell'energia emotiva è molto potente, possiamo trovare un posto sicuro (con un amico o un terapeuta) e rimanere con esso per esplorarlo in profondità, anche se sentiamo che non possiamo tollerare l'esperienza, anche se abbiamo paura, anche se cerchiamo disperatamente di mantenere il controllo... scegliamo di morire in esso ... e ci ritroviamo rinati. Ho assistito innumerevoli clienti mentre entravano in questo vortice urlando, "Sto morendo, sto morendo" per ritrovarsi pochi minuti dopo a ridere tra le lacrime dicendo "No, non sono morto. Sono vivo. Sono qui!".

In base alla mia esperienza personale e professionale ho visto che il tempo medio che l'organismo impiega a muoversi attraverso ciò che noi consideriamo la parte "dolorosa" di un ciclo emotivo, quando il flusso di energia non viene ostacolato dalla mente, va dai quattro ai venti minuti circa. Quattro-venti minuti. Mi si spezza il cuore a vedere che le persone mettono in atto schemi di terribi-

le distruzione, dipendenza, malattia e negazione per evitare un'esperienza destabilizzante che di solito dura dai quattro ai venti minuti... e porta direttamente alla guarigione.

Indubbiamente, nel caso di grossi sconvolgimenti, una persona può dover affrontare esperienze da quattro-venti minuti più volte nel corso di una giornata... ma ricordate, alla fine di ogni ciclo arriva il momento della guarigione, della soluzione e, infine, del nutrimento transpersonale. Quando Marjorie scelse di affrontare la sua rabbia, si assunse l'impegno di andare al centro di quell'esperienza (non tutti lo fanno o non per tutti è necessario farlo la prima volta che si avventurano nel mondo delle emozioni). Scelse uno spazio sicuro (la seduta di terapia) e si concesse di sperimentare pienamente la rabbia che provava per la fine del suo matrimonio, per il tradimento di Ben, e la rabbia nei confronti del padre per non essersi mai preso cura di lei. La rabbia alla fine si trasformò in dolore e lei pianse e singhiozzò per la sua solitudine e per la sua paura incredibili. Mentre le ondate di emozione si infrangevano dopo mesi, anni di repressione, lei diventò più vitale, più viva.

Quando l'energia emotiva iniziò a calare, la incoraggiai a lasciarsi andare alla fase di assimilazione. Stava stesa sul materassino, il corpo rilassato, respirando liberamente... ogni tanto dalla pancia saliva un sonoro gorgoglio. Sia lei che io potevamo sentire il fluire e il pulsare della forza vitale che risuonava dentro di lei. La aiutai a mantenersi concentrata sull'esperienza che avveniva nel suo organismo, anche quando la mente cercava ripetutamente di riportarla a dei giudizi su se stessa e sugli altri o a stimolare di nuovo la produzione di immagini.

Retta emozione significa anche che saremo consapevoli del momento in cui l'energia inizierà a dissolversi, per fondersi e zampillare giù per l'organismo. Ascolteremo i gorgoglii peristaltici che ci diranno che l'energia emozionale sta venendo assimilata, completata. Ci consentiranno di calmarci e arrenderci e concentrarci su questa esperienza di pace e di guarigione.

Anche questo è ingannevole. Come ho detto, al completamento di un ciclo emotivo, l'organismo è calmo e vulnerabile. La mente può facilmente ripresentarsi e tornare a stimolare la produzione di immagini e pensieri destabilizzanti. Dobbiamo mantenere la nostra testimonianza focalizzata sull'energia che vibra nell'organismo (consentendo ai pensieri di muoversi come se fossero nuvole di passaggio) restando totalmente presenti alle delicate, calde e fluide pulsazioni che accompagnano il completamento del ciclo... e che rappresentano l'accesso all'esperienza transpersonale.

Southwell afferma, "È il 'sollevamento' dinamico di questa forza vitale repressa, ciò con cui lavoriamo. Cerchiamo il più piccolo movimento del livello Primario e lo aiutiamo a crescere sempre più forte e chiaro, fintanto che, alla fine, va dove deve andare, e dice ciò che ha da dire. Possono verificarsi regressioni e catarsi, ma questo non è il fine ultimo a cui miriamo. La guarigione, nell'ottica biodinamica, avviene con il completamento del ciclo, con una speciale enfasi sulla fase discendente, quando il fiotto di energia vitale liberata si trasforma e si 'fonde' per scorrere attraverso il corpo in una corrente guaritrice, man mano che digeriamo e assimiliamo l'esperienza" (32).

Al fine di facilitare l'apertura transpersonale e l'esperienza di unità, è importante, durante la fase di assimilazione, aiutare la mente a concentrarsi sulla qualità dell'energia che sta pulsando. Ciò si può fare iniziando ad articolare (sia internamente che esternamente) ritmicamente e lentamente... le semplici parole che approfondiranno ed espanderanno l'esperienza.

In principio era il Verbo. L'uso di parole singole e semplici a questo punto è essenziale. Questo è l'inizio della riunificazione tra spirito e materia a livello cosciente, nell'organismo. Senza questo processo di incarnazione, questo radicamento, l'energia transpersonale tende a rimanere un diamante rinchiuso in una scatola polverosa, da tirare fuori solo in occasioni speciali, piuttosto che una presenza viva e trasformatrice nella vita di ogni giorno.

Siamo sicuramente più abituati alla verbalizzazione controllata dalla mente lineare. Dopo il completamento di un ciclo emozionale, ci sono dei momenti durante i quali possiamo accedere all'emisfero destro, a delle modalità di conoscenza non lineari. Se manteniamo la verbalizzazione semplice, lenta e ritmica possiamo scoprire un nuovo territorio di articolazione non dominato dalla griglia squadrata dell'emisfero sinistro.

Mi sono preoccupata notando che in alcune terapie corporeo-energetiche la pratica comune consiste nell'aiutare il cliente ad attraversare un ciclo emotivo e nel lasciarlo poi da solo alla fine, in silen-

zio, per "consentirgli di assimilare quanto ha vissuto". Troppo spesso il cliente viene lasciato alle grinfie della piccola mente che esplose e inizia a portarlo dall'esperienza del momento all'analisi, al compilare liste o alla ristimolazione.

Sicuramente il cliente ha bisogno d'aiuto per tradurre la sua esperienza, per cui è importante per la gestione della vita quotidiana vedere come l'esperienza bioenergetica ci aiuta ad accettare noi stessi più pienamente, a parlare più assertivamente ai nostri compagni, a chiedere le promozioni che meritiamo, a seguire i nostri figli in modo più efficace, ad abbandonare gli eccessi di cibo o droga; a smettere di incolpare nostra madre, nostro padre, i fratelli e gli amanti per i nostri problemi, e così via.

Marjorie aveva bisogno di aiuto per mantenere la sua consapevolezza concentrata sul momento presente, senza perdersi ancora una volta nella mente. Per un certo periodo, durante queste sedute decisive la aiutai delicatamente a mantenersi sintonizzata sull'innegabile esperienza di scorrimento e pulsazione nel suo corpo.

Infine le domandai quale fosse la qualità dell'energia che stava sentendo. A bassa voce mi rispose: "Accettazione". La incoraggiai a sentire questa accettazione in ogni muscolo e in ogni giuntura, in ogni organo e in ogni tessuto, in ogni cellula e atomo del suo organismo. Mentre la guidavo in questo, la pulsazione divenne più forte. Le chiesi se ora stesse sperimentando una qualità diversa di energia. Lentamente mi disse: "Amore". Non era facile per lei parlare, tanto si era addentrata in questa esperienza (33).

Sentivo che si stava muovendo una grande quantità di energia, non solo in lei, ma anche in me e nella stanza. Le chiesi qual era la fonte di questa energia e lentamente rispose, "Sono io. È Dio". Era raggianti (e io pure).

Qui concordo con Wilber quando afferma: "Un conto è riprendere contatto con il corpo e reintegrarlo, e un conto è riconnettersi al corpo e stare lì. A meno che le emozioni corporee che vengono liberate non vengano accettate e rese parte della corrente più alta dello scambio comunicativo e della condivisione intersoggettiva, esse rinforzano un senso dell'io isolato" (34). Sebbene l'articolazione dell'esperienza transpersonale fosse molto difficile per Marjorie (così come lo è per la maggior parte delle persone in questo momento) credo che questo sia uno sforzo essenziale perché le emozioni corporee liberate possano trovare spazio nell'ambito della comunicazione e della condivisione nella vita quotidiana.

## **Radicamento**

Per portare radicamento nelle sedute con Marjorie (e in Marjorie stessa, prima di tornare ad affrontare il mondo dei semafori, del lavoro e il suo ruolo di madre) le chiesi di evocare un'immagine di se stessa com'era quando iniziò la terapia, confusa e piena di dolore. Mentre lo faceva, la incoraggiai a dialogare e a stabilire delle connessioni tra l'accettazione, l'amore e il senso del divino che stava provando al momento, e la sua parte ferita.

Wilber continua a questo punto con una frase con la quale non sono d'accordo: "è solo la mente, per mezzo di uno scambio simbolico nella comunicazione, che riesce a stabilire un legame intersoggettivo e interpersonale. Il corpo in quanto corpo è meramente auto-informativo; non può assumere un altro ruolo e quindi non può entrare in comunione. Si limita a percepire e a provare emozioni all'interno della sua propria esistenza separata. Il corpo è meramente soggettivo; la mente è intersoggettiva; lo spirito è trans-soggettivo..." (35).

Egli non fa alcun accenno ai sentimenti. In base alla mia esperienza le emozioni sono sia inter- che trans-soggettive. Io credo che la Retta emozione fornisca il mezzo di collegamento, legame e unione tra persona e persona e tra persona e spirito (36).

Ritornando a Marjorie... Le suggerii di evocare un'immagine di Ben e di suo padre e di iniziare a dialogare con loro dall'interno di questa esperienza di amore e accettazione. Mi disse che non era pronta per parlare con Ben, ma era disposta a farlo con suo padre.

Le chiesi di dire la verità circa l'esperienza con suo padre. Se c'era ancora della rabbia presente, di riconoscerla, se era presente del perdono, di riconoscerlo... ma se erano presenti entrambi, di riconoscerli ed esprimerli (37).

Marjorie era radiosa mentre parlava del suo amore per suo padre, della sua consapevolezza del dolore di lui, del suo capire che lui aveva fatto del suo meglio, e sì, c'erano ancora della rabbia e del dolore per il modo in cui lui l'aveva trattata. Chiesi a Marjorie di vedere se suo padre poteva capire e perdonare la sua rabbia. Piangendo piano e con sollievo disse: "Sì, mio padre comprende". L'energia di guarigione era palpabile all'interno della stanza.

La terapia biodinamica e quella bioenergetica ci hanno aiutato enormemente a osservare e a tracciare il movimento dell'energia emotiva nell'organismo... consentendoci di vedere e provare le importanti, ma sottili, modifiche nella peristalsi gastrica man mano che l'energia emotiva viene digerita.

Dobbiamo anche imparare a vedere e tracciare l'apertura del cuore man mano che questa energia emotiva si muove e viene assimilata. Sfortunatamente non abbiamo a disposizione alcun meccanismo simile ai gorgoglii intestinali, tramite il quale calibrare i nostri progressi. Possiamo parlare di rilassamento della muscolatura, di respirazione più profonda, di battito cardiaco stabile, di arrossamento del viso... e poi dobbiamo far riferimento all'osservazione soggettiva del terapeuta e al racconto soggettivo del cliente.

Io ho assistito a quello che sembrava, appariva, suonava essere l'apertura del cuore di Marjorie, non solo a se stessa, ma anche a suo padre e a una profonda esperienza di unione con Dio. Fui ispirata e guarita dalla vicinanza e dalla partecipazione a questa esperienza.

Marjorie raccontò in seguito che questa esperienza le cambiò la vita, fu una breccia decisiva, un momento di profondo significato spirituale.

Dopo questa seduta, la sua depressione iniziò a diminuire e non ritornò più con la stessa forza. Marjorie reggeva meglio l'ansia, si fidava di più dei suoi sentimenti, mentre lottava per mettere in pratica la Retta emozione.

Marjorie fu in grado di attuare concretamente questa apertura nei confronti di suo padre e della sua famiglia. Nelle sedute successive elaborò numerosi sentimenti fino ad allora rimasti sconosciuti e inespressi nei confronti di sua madre, di sua sorella e suo fratello e anche della bambina. In ogni caso visse la guarigione e fu in grado di portarla anche alle altre persone coinvolte, riuscì ad aprirsi alla comunicazione e a condividere la trasformazione. Aprirsi alla comunicazione non significò riversare anni di rabbia su queste persone, ma dire loro la verità riguardo a una parte della rabbia e del dolore e a una parte di amore e comprensione.

Dopo quattro mesi Marjorie ebbe una ricaduta. Ritornò ad essere depressa (non così profondamente come la prima volta) e fu allora che scoprimmo un diverso livello di rabbia e di dolore al quale aveva opposto resistenza. Non appena lo scoprimmo e lei consentì all'energia di muoversi verso il completamento, Marjorie recuperò il suo benessere.

Dopo otto mesi di terapia fu promossa capo infermiera con uno stipendio più alto e fu in grado di permettersi un aiuto in casa, di passare più tempo con sua figlia, con se stessa e con gli amici.

Marjorie mi disse anche che il suo senso di presenza e di collegamento con ciò che lei chiamava Dio e con le altre persone si approfondiva sempre di più. Tornò a dedicarsi ai suoi studi spirituali con una chiarezza e una prospettiva maggiori e con l'impegno di sottoporre ogni insegnamento che incontrava al duro test di confronto con la verità della sua esperienza.

## **Conclusione**

Le emozioni sono un aspetto essenziale del nostro viaggio evolutivo. Le emozioni hanno dei ritmi naturali e prevedibili e sono in essenza semplicemente dell'energia che cerca liberazione e soluzione. Quando rispettiamo e includiamo pienamente nella nostra pratica di consapevolezza le emozioni, cooperando con il ciclo di accumulo, scarica e risoluzione, ci ritroviamo all'ingresso della consapevolezza transpersonale, in grado di essere nutriti con i doni della pace, dell'amore, della saggezza, dell'estasi.

La giusta pratica della Retta Emozione ci sostiene mentre lavoriamo per integrare corpo e spirito, cuore e mente, così che la verità spirituale pulsi, respiri e scorra nella nostra esperienza nel ruolo di amici, amanti, compagni, genitori, collaboratori, fratelli e sorelle nella nostra comune famiglia umana.

Spesso suggerisco alle persone di vedere il film Starman come un modo di allentare l'abitudine a etichettare le esperienze mentre ci si appresta a entrarvi. Il film racconta le avventure e le sventure di un extra-terrestre mentre si trova sulla Terra ed esplora come ci si sente a essere umani senza preconcetti di alcun genere.

Ogni cosa è una meraviglia... caldo, freddo, sapori, odori, la prima esperienza con la "freddezza comune" e, più cocente, la prima esperienza con l'amore e la perdita.

Quando Starman inizialmente sente che sta perdendo l'amore, si guarda il petto e soppesa meravigliato il dolore che sente nel cuore... le lacrime che gli sgorgano dagli occhi lo sorprendono e lo confondono. Prova delle emozioni, sensazioni ed esperienze senza preconcetti. Si muove attraverso questi sentimenti semplicemente, con eleganza e alla fine sia lui che gli altri che lo circondano sono trasformati. Anche noi dobbiamo immaginare di essere gente delle stelle, esploratori dei vasti misteri dell'incarnazione umana. Non etichettiamo il dolore come tale prima di averlo provato e scopriamo quanto spesso scambiamo la nostra eccitazione per ansia, la resistenza per impulso, il morire per vivere. Non chiudiamo i nostri cuori per paura, prima di avere l'opportunità di morire negli immensi piaceri che ci aspettano... Abbiate coraggio. Provate emozioni. Siate consapevoli. Respirate. Lasciatevi andare.

## Note

- 1) Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, Boston, Beacon Press, 1975.
- 2) Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, N.Y., Grove Press, Inc. 1959, p.109.
- 3) Ken Wilber, "The Developmental Spectrum and Psychopathology", Part II, Treatment modalities, in *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol.16, N.2 (pp.137-166) 1984.
- 4) David B. Guralnik, Editor in Chief, *Websters New Dictionary*, Second College Edition, N.Y. Simon and Schuster, 1984.
- 5) Non è difficile capire perché i nostri precursori spirituali alzarono le braccia al cielo e optarono per la trascendenza di fronte ai fatti della vita umana sulla Terra. Povertà, malattia e brevi vite prive di significato sono state il prezzo standard che ha dovuto pagare la maggior parte dei nostri antenati. Le passioni devastanti erano ritenute la causa di tutti i mali possibili (qualora non potessero essere attribuiti al Diavolo). Anche il più saggio dei saggi non era in grado di intravedere un modo per modificare la realtà della miseria umana.
- 6) Fatto interessante, nel movimento della psicologia umanistica le distorsioni emotive occupano il polo opposto e tendono alla continua ristimolazione e ricapitolazione, comunemente conosciuta come compiacimento. Questo argomento verrà trattato più ampiamente in seguito.
- 7) Alice A. Bailey, *Glamour: A world Problem*, N.Y., Lucis Trust, 1950.
- 8) C. Griscom, *Ecstasy is a New Frequency*, Santa Fe, N.M., Bear & Company, 1987.
- 9) Tulku Tulku, *Gesture of Balance*, Berkley, Dharma Publishing, 1977. p. 79.
- 10) Il collasso non è sempre un male. Al contrario, è un'opportunità offertaci dalla natura per aprirci a più ampi livelli di consapevolezza e integrazione a ogni passo del nostro sviluppo. Quando le strutture della nostra vita, del nostro sé e della nostra psiche crollano, possiamo, se guidati e sostenuti, contattare l'essenza del nostro essere... e riemergere più forti e completi. Sfortunatamente la nostra società non ha imparato a incorporare questo processo di morte-rinascita nelle sue istituzioni in modo da facilitare la "rinascita". Le persone "esaurite" vengono troppo spesso imbottite di medicinali, ospedalizzate, disumanizzate e stigmatizzate... totalmente private della possibilità di "fare breccia". Marjorie si era sottoposta a un consulto psichiatrico prima di venire da me e le era stato detto che era seriamente disturbata e che necessitava di una cura farmacologica e di un ricovero in ospedale.

- 11) Credo che qui Bailey intendesse dire che la verità sta al di là dell'identificazione e della preoccupazione per le emozioni, uno stato che io chiamo "compiacimento".
- 12) Tarthang Tulku, Openness Mind, Oakland, Dharma Publishing, 1978, p.52.
- 13) Clover Southwell, "Biodynamic Psychology - Gerda Boyesen's Theory and Methods", bozza preliminare mai pubblicata al capitolo Innovative Therapies in Britain, Harper and Row, p.3.
- 14) David Boadella, Lifestream, An Introduction to Biosynthesis, Londra e New York, Routledge & Kegan Paul, 1987, p.4.
- 15) Tsultrim Allione, Women of Wisdom, Londra, Boston e Henleyk, Arcana Paperbacks, 1984.
- 16) Op. cit. Southwell, p.15.
- 17) Julian Jaynes, The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind, Boston, Houghton Mifflin Company, 1976.
- 18) Op. cit. Allione, p.26.
- 19) Il lavoro emozionale con persone disgnosticate come psicotiche e borderline deve prendere in considerazione questa "morte" dell'io... e procedere con una grande cautela. Credo, tuttavia, che l'obiettivo primario sia lo sviluppo e il rafforzamento della volontà e del senso del sé; instaurare un libero flusso di emozioni, incoraggiare il processo di disintegrazione e sostenere abilmente la re-integrazione può essere una parte essenziale nella guarigione di queste disfunzioni. Questo di solito richiede un'intensa esperienza di comunità terapeutica (penso qui in particolare al lavoro di di John Weir Perry e di Ronal Laing).
- 20) Stanislav Grof, Beyond the Brain, Albany, N.W., State University of New York Press, 1985, p.191.
- 21) Qui, tendo a essere maggiormente d'accordo con Ken Wilber che con Stanislav Grof sul fatto che morire a un livello di sviluppo sia simile alla morte biologica, nel senso che l'identificazione dell'organismo con ogni livello è intensa ed esclusiva e quando viene minacciata diventa una questione, almeno metaforicamente, di vita e di morte. Anche il ricordo di una vera minaccia di morte biologica è solo questo... un ricordo, metaforico a un certo livello (il che non vuol dire che nessuna di queste "Morti" venga sperimentata vividamente, chinesteticamente).
- 22) Riane Eisler, The Chalice and the Blade: Our History, Our Future, New York, Harper and Rowe, 1987.
- 23) Sebbene ci sia disaccordo se sia stato Buddha o uno dei suoi discepoli a scrivere il Sutra per cambiare il sesso femminile, si tratta chiaramente di uno scritto anti-femminile: "I difetti della donna -avidità, odio e delusione e molti altri- sono più grandi di quelli dell'uomo... Poiché voglio essere liberato dalle impurità del corpo femminile, acquisirò la bella e fresca forma del corpo di un uomo". Diane Paul, Women in Buddhism, Asian Humanities Press, Berkeley, 1979, p.308, come citato in Women of Wisdom di Allione, p.6.
- 24) Sono grata a Jolinda Marshall per questa osservazione.
- 25) Tutti i miei consiglieri editoriali mi hanno suggerito di inserire questo commento in una nota. Mi sono opposta perché, mentre questa è una digressione, desidero chiarire, in questo testo, le mie emozioni circa il danno creato da un contesto di "colpa". La mia gratitudine a Lynn Ragar, Dr. David Cornsweet, Dr. Jeremy Geffen, Dr. Ira Bindman, Dr. Karl Maret e Mark Berger per i loro suggerimenti editoriali e per il loro sostegno.
- 26) Penso che nessuna di queste attività sia implicitamente odiosa. Al contrario, io amavo accudire mio figlio e per me è stato difficile smettere di farlo quando aveva diciotto mesi. Trovo che la vita semplice, il giardinaggio, il cucinare e il curare il fuoco siano tutte attività molto appaganti e cerco di includerle il più possibile nella mia vita. Sto parlando qui del tempo nella nostra storia quando non avevamo scelta circa queste occupazioni ed eravamo costretti a lavorare dall'alba al tramonto o a morire.
- 27) Mi riferisco qui al concetto di Ken Wilber espresso in The Pre-Trans Fallacy: "l'io non è il problema, ma è a mezza via dalla soluzione", in Eye to Eye, The Quest for the New Paradigm, Garden City, New York, Anchor Books, 1983.
- 28) Op. cit. Southwell, p.9.

29) Op. cit. Southwell, p.17.

30) Nei miei anni di lavoro per integrare l'approccio corporeo e spirituale, ho trovato che la resistenza al sublime va in entrambe le direzioni. Molti praticanti del movimento corpo/energia si ritraggono con visioni di emozioni e sessualità represses ogni volta che si cita la parola spirito. Alcuni dei veementi atteggiamenti antireligiosi prevalenti tra i fondatori delle principali scuole di bioenergetica che hanno contribuito a questa continua sfiducia devono essere considerate all'interno di un contesto politico e storico piuttosto che essere usate per negare la realtà energetica dell'esperienza transpersonale.

31) Questa frase è tratta dall'articolo di Frank Haronian "The Repression of the Sublime". Psychosynthesis Research Foundation, N.Y. 1967.

32) Op. cit. Southwell, p.17.

33) Non è semplice esprimere l'ineffabile. Questo è terreno nuovo e dobbiamo essere molto delicati con noi stessi e i nostri clienti nel cercare di trovare un linguaggio che includa l'emisfero destro e che mantenga invariata la forma e il contenuto della comunicazione. Spesso suggerisco ai clienti di emettere suoni o chiedo se sono presenti colori o immagini... tutti modi per tenere occupato l'emisfero destro.

34) Op. cit. Wilber, Eye to Eye, The Quest for the New Paradigm, p.22.

35) Ibid. p.222.

36) Chi non ha mai provato l'esperienza di sentire il dolore o la gioia di qualcuno, di condividere un legame energetico senza parlare. Sicuramente di solito è presente qualche forma di scambio comunicativo, attraverso gli occhi, o il tocco, oppure il respiro... ma il mezzo di scambio qui è l'emozione! Chiunque abbia fatto l'amore con un'altra persona sa che i corpi comunicano senza parole. \* \*Sono grata al Dr. David Cornsweet per il suo commento, così come per avermi aiutata a chiarire molte delle idee presenti in questo scritto, per il suo amore continuo, per il suo sostegno e per avermi aiutata a rimanere umile.

37) Uno dei più diffusi e disfunzionali sistemi di credenze in cui mi imbatto quotidianamente come terapeuta è l'idea che "se amo una persona, non posso essere arrabbiato con lei, e se sono arrabbiato con qualcuno, non posso amarlo". Più spesso la verità della vita è carica di paradossi, rilucente di complessità e polarità opposte. L'affermazione che suggerisco come antidoto a questo tipo di credenza limitante è "Sono grande abbastanza da ospitare tutti gli aspetti della mia esperienza".

*Tratto da Energy and Character. The Journal of Biosynthesis.*

*Traduzione di Rosalia Nordio, a cura di Roberto Farabone.*