



## PARTE PRIMA: INTRODUZIONE

### SEPARAZIONE

Fondamentalmente esistono due modi per non sentire le emozioni. Questi due modi operano simultaneamente e a vari livelli. Uno consiste nel ridurre l'emozione: sopprimerla e reprimerla. La maggior parte del lavoro reichiano sulle emozioni e sulle strutture caratteriali si occupa di questo. Il secondo modo consiste nel prendere le distanze o nel separarsi dai sentimenti. Questo corrisponde alla posizione schizoide. La separazione schizoide è un tentativo di estraniarsi dalle cose terrene, dalla vita sulla terra: dal corpo e dalle sue emozioni e sensazioni. E' un ritirarsi nella mente, nella fantasia. La mente viene tenuta separata dalle emozioni e la vita viene vissuta dalla testa. In situazioni di stress estremo una parte dell'energia vitale può anche essere portata al di fuori del corpo.

In che cosa consiste l'esperienza schizoide? La parola significa diviso o separato. Una persona si sente divisa in se stessa, non si sente completa, intera. Allo stesso tempo si sente estraniata o separata dalle altre persone, distante. La posizione schizoide è parte di ciascuna persona, in maniera più o meno estesa. In ogni persona può essere attiva o repressa. Per molti è semplicemente il loro modo di essere, il modo in cui è il mondo. In alcuni può corrispondere ad un largo residuo di atteggiamenti o sentimenti immutati che persistono nonostante la crescita e il cambiamento. Per altri la sua presenza si fa più chiaramente distinguibile negli ultimi stadi della terapia, quando sono stati superati gli strati difensivi sovrastanti.

Per la maggior parte delle persone, questo stato diventa più manifesto nel momento in cui si avvicinano agli altri stabilendo delle relazioni più intime, specialmente man mano che l'amore si fa più profondo. Questo è ciò che rende così problematica l'intimità. Frank Lake definisce afflizione il punto estremo di questo stato. Altri lo chiamano l'inferno in terra. Altri ancora lo definiscono semplicemente condizione umana.

L'ossessione, dall'altro lato, è più familiare e più accettata. Le prime manifestazioni ossessive possono essere osservate nel comportamento dei bambini, ad esempio, sotto forma di tic, rituali e tentativi di sfuggire qualcosa. Più tardi, può rendersi più evidente come una particolare modalità di pensiero. Boadella la definisce come "... una difesa contro influenze imposte al punto di arrivare a perdere la spontaneità e di rimanere intrappolati in se stessi". In questo scritto definirò, molto genericamente, la difesa ossessiva come *qualsiasi schema mentale cronico la cui vera funzione sta nel tenere l'attenzione lontano da sentimenti più profondi*. Qui il pensiero non è realmente finalizzato alla risoluzione di problemi o tensioni, ma più al tentativo di evitare di sentirle. Questo schema porta ad una visione del mondo ristretta entro la quale alcuni aspetti della realtà vengono negati, svalutati o sminuiti. Questi aspetti includono gran parte dell'esperienza soggettiva in generale e sensazioni spirituali o psichiche in particolare.

La difesa ossessiva (DO) può venir vista come una restrizione della realtà, come una razionalizzazione. La persona, insomma, crede o non crede a ciò che le fa comodo in modo da poter mantenere un equilibrio nella sua realtà emotiva. Viene sacrificata della libertà per poter proteggere una libertà più ristretta, per preservare un certo senso di integrità personale. E' un altro esempio di intelletto che si avvolge intorno alla struttura caratteriale.

### ORIGINE DEGLI SCHEMI SCHIZOIDI E OSSESSIVI.

Le ipotesi sulle possibili cause del disturbo schizoide vanno dalla negligenza, all'abbandono e abuso dopo la nascita, a una nascita difficile, a traumi subiti dalla madre durante la gravidanza. Sebbene non abbia studiato approfonditamente questo campo, sono alquanto attratto da una teoria piuttosto radica-

le. Questa attrazione risulta in parte dall'esperienza personale del potere terapeutico che deriva da questo approccio, dall'essere stato testimone del suo effetto sugli altri, seguito dall'efficace uso di questo da parte mia. Mi riferisco alle idee di Frank Lake. Il lavoro di Lake indica che la solitamente stressante vita emotiva "ordinaria" di molte madri può costituire un trauma sufficiente per causare una separazione. Dopo molti anni di lavoro sul problema schizoide, Lake ha concluso che le sue origini risiedevano nell'esperienza di stress ultramarginale vissuta in utero e principalmente durante i primi tre mesi di gravidanza (2).

Nel corso del primo trimestre non esiste quasi alcuna barriera emozionale o energetica tra la madre e il feto. Citando Lake: "Prima della nascita, il feto può venire seriamente danneggiato se la madre presenta una forte dipendenza da alcool, nicotina o altre droghe. Può subire danni anche a causa di cambiamenti meno immediatamente identificabili che trasmettono al bambino un rifiuto da parte della madre di una particolare gravidanza e della vita che le sta crescendo dentro. Qualsiasi serio stress della madre, qualunque possa essere la causa, si imprime sul feto. Queste esperienze dannose sono ora accessibili alla coscienza senza troppa difficoltà". Lake descrive dettagliatamente le procedure da lui sviluppate per consentire alle persone di rivivere esperienze paurose avute mentre erano nell'utero. Ora, invece, si trovano in un ambiente più sicuro e più ricco di cure che consente l'instaurarsi di un processo di guarigione.

Non è sempre facile distinguere tra difese ossessive e schizoidi (DO e DS). Entrambe hanno origine da uno stress vissuto in utero. Entrambe sono tentativi di allontanamento dai sentimenti attuato tramite uno spostamento dell'energia dal corpo alla testa. Al principio le consideravo due risposte opposte perché nel corso della vita possono portare a tendenze opposte. Per le DO a muoversi verso il mondo e a una tendenza a trattenersi o ancorarsi al mondo materiale dell'oggettività. Per le DS a fuggire dal mondo nella fantasia o a lasciarsi andare a una fusione con un'altra persona, con l'universo o una causa. In ogni caso la mia esperienza mi ha consentito di osservare che esse si presentano insieme per un certo grado e possono essere usate contemporaneamente. Quindi, una persona può iniziare a difendersi da un'esperienza con la DO e, via via che l'intensità emotiva aumenta, passare alla DS. Infine, credo che esse siano collegate in modo fondamentale tramite *identità e antitesi*.

## PARTE SECONDA: IL PROCESSO SCHIZOIDE IN RELAZIONE ALL'AMORE, ALLA SESSUALITA', ALLA TERAPIA, ALLA SPIRITUALITA' E ALLA NATURA UMANA

Il profondo interessamento della civiltà occidentale circa l'individualità viene mistificato dall'aver rinunciato all'universale e al transpersonale nella ricerca dell'individuale. Nel nostro tempo, questa è la norma; questo è quanto viene definito normale. Ognuno di noi è un sé (individuale) esistenzialmente alienato che cerca di comprendere se stesso.

L'opposto di alienazione è relazione. Al centro di ogni relazione c'è la questione dell'interesse, del desiderio e, in definitiva, dell'amore. Sia che agiamo per realizzarli, per sfuggirli o per negarli viene in larga parte determinato dal nostro processo formativo e di sviluppo. Questo è ugualmente vero per l'amore per sé, per gli altri e per la creazione (l'universo, l'esistenza). Quello che voglio dire qui è se la nostra energia può fluire fuori verso questi oggetti in modo libero e continuo, con reciprocità e senza conseguenze paurose o dolorose. Se questo flusso non c'è, allora proviamo stress, quindi la separazione è un modo molto primitivo di avere a che fare con la relazione (Vedi, ad esempio, il lavoro di David Smith che collega il lavoro di Reich alla teoria delle relazioni con l'oggetto).

Il problema del limitato flusso di energia all'interno del corpo ci è più familiare, dato che è la base del lavoro reichiano. Le parti del corpo che hanno una limitata connessione con il nucleo che produce energia vengono vissute come ridotte o assenti. Esse hanno una corrispondente influenza negativa sull'auto-immagine. Comunemente, alcune persone sono estraniare dai loro genitali e alcune dal proprio cuore; altre dai loro corpi e altre ancora dalla loro mente. Allo stesso modo la non volontà o l'in-

capacità di stabilire relazioni soddisfacenti può essere vista come un blocco nel flusso della nostra energia verso gli altri. E ancora più in là, se non ci sentiamo connessi con il resto dell'esistenza possiamo postulare l'esistenza di un altro flusso interrotto.

Seguendo la logica dei miei pensieri arrivo alla conclusione che gli aspetti fondamentali della condizione umana non sono innati, ma costruiti nella relazione. Veniamo concepiti e cresciamo all'interno di un altro essere umano. E siamo circondati da persone per i nostri primi anni. Sottoposti a stress estremo ci SEPAREREMO allo scopo di mantenere una certa connessione con gli altri. La connessione con gli altri può addirittura essere l'aspetto più importante della natura umana. Sembra molto probabile che IL NOSTRO NUCLEO SIA, PER SUA NATURA, INTERPERSONALE O RELAZIONALE. Da questa prospettiva, la difesa schizoide può essere considerata come un tentativo di controllare o limitare la relazione. Il soggetto di questa relazione può essere il sé, un altro o tutta l'esistenza. I canali di base attraverso i quali viene esercitato il controllo o la limitazione sono il contatto e l'amore. E, una volta che siamo separati, la nostra più profonda natura può molto facilmente riemergere nell'esperienza dell'amore, nel contatto con un altro essere umano o nel contatto con l'universo. Solo quando queste condizioni sono soddisfatte NON siamo divisi. Pertanto, sono portato a credere che non siamo in grado di sperimentare il nostro pieno potenziale umano A MENO CHE ci poniamo in una relazione d'amore con noi stessi, con gli altri esseri umani e, in conclusione, con l'universo.

#### L'AMORE PER LA CREAZIONE (SPIRITUALITA')

La mistificazione della spiritualità è una delle sorprese nella nostra era di oggettività. La spiritualità è stata per così lungo tempo associata a credenze ingenuie e a sistemi religiosi da essere spesso rifiutata in toto. E' facile dimenticare che ciò di cui si tratta qui è semplicemente la meraviglia dell'esistenza stessa. La più comune esperienza mistica consiste nel provare qualcosa in modo profondo. Anni fa, ebbi un'esperienza profonda guardando una pozzanghera d'acqua mentre si formava lentamente da un tubo gocciolante. Dato che quel giorno passai di lì più volte, vidi che l'acqua aveva riempito una depressione nel terreno. Quando questa non la poté più contenere, l'acqua cominciò a scorrere giù verso la strada molti metri più in là. Come sapeva fare questo?? Pensai: "L'acqua è perfetta. Sa sempre che cosa fare. Forse anch'io posso essere un po' più come lei". E lo sono. La mia relazione con me stesso è cambiata.

Un'altra esperienza spirituale molto comune è essere innamorati. Questo ha il potere di trasformare un'esperienza ordinaria in qualcosa di molto più grande. Osservate due persone innamorate. Che cosa stanno provando? Certamente molto di più della mera oggettività di ciascuno. E' possibile che l'amore sia all'origine di tutte le esperienze profonde. L'amore che ci governa, ovvero la nostra più profonda natura, è in costante ricerca di espressione. Credo che la vera spiritualità alla fine sia un'esperienza molto profonda, nella quale la persona entra totalmente in se stessa uscendo in una nuova dimensione. Questo richiede un livello di auto-accettazione che di solito implica l'aver trattato con le proprie emozioni, dato che è questo che si incontra quando si viaggia verso l'interno.

Alla sommità della vera esperienza spirituale c'è un sentimento di apertura a tutta l'esistenza, *mentre viene conservato un senso di identità*. Può essere visto come una sana regressione alla fusione originaria che non richiede un successivo ritorno alla separazione. Per contrasto, nella fusione schizoide, si rinuncia al senso di identità per una sensazione di fusione con un'altra persona o con l'universo. David Smith definisce quest'ultimo processo "fusione", mentre il primo "unione".

Le religioni occidentali riconoscendo la difficoltà o, più realisticamente, la mancanza di volontà di molti di seguire il vero sentiero della conoscenza, ne hanno offerto uno sostitutivo molto più semplice. Nel processo l'esperienza viene anche privata di molto del suo potere e del suo valore. In ogni caso, le persone che veramente ricercano un'unione con Dio o con la natura o con l'universo affrontano molti anni di solitudine, dubbio e sofferenza. Queste persone veramente affrontano il terrore di essere separate da Dio, dalla vita, dagli altri e da se stesse. Per questo io credo che, alla fine, questo percorso non sia diverso dall'affrontare direttamente la divisione schizoide interiore. Il messaggio di Gesù non

è che lui è morto per noi; Egli ha semplicemente dimostrato che era possibile vivere la nostra propria verità.

### AMORE DI SE'

Il problema dell'amore per se stessi, o auto-accettazione, o auto-immagine, mi ha sempre interessato. Nathaniel Branden ha studiato questo problema dal punto di vista dell'adulto o livello dell'io e si è fatto paladino dell'importanza dell'autostima. Successivamente, mi sono reso conto dell'esistenza di un'auto-accettazione che viene dall'aver a che fare con il proprio narcisismo. Le questioni di auto-accettazione che scaturiscono dal processo schizoide sono ancora più precoci e più importanti. E' come se qualcosa fosse mancato fin quasi dall'inizio. Forse non è mai stato presente, o forse lo è stato solo al momento del concepimento? La questione è l'esistenza; il problema è "Essere o non essere?".

### AMORE PER GLI ALTRI

La divisione schizoide, coltivata nella relazione, ritorna a disturbarci quando da adulti tentiamo di instaurare delle relazioni. Da adulti, una delle forme di fusione più disponibili, quella del sesso, porta con sé il rischio di dover affrontare il terrore della regressione alla divisione schizoide. Mentre il profondo contatto stabilito tramite la sessualità può temporaneamente alleviare l'isolamento, una piena resa all'orgasmo può creare risonanze con la paura della perdita del sé, dell'annientamento. E' un parallelo della paura schizoide di perdita dell'esistenza. Questa paura della relazione viene ridotta quando il cuore o i genitali sono energeticamente chiusi; allo stesso modo della relazione.

Guntrip considera la posizione schizoide una fame d'amore. I sentimenti d'amore, se non corrisposti, vengono vissuti come divoranti. Aprirsi a queste emozioni può facilmente essere recepito come una minaccia per l'esistenza. Essi sono più pericolosi dell'odio perché l'amore ci rende vulnerabili e ci pone *in relazione*.

### LA LUCE DELL'AMORE

Reich si è spesso chiesto che cosa impediva ad una persona di accettare la sua natura più profonda. Posta la questione in questi termini, elaborò il concetto di armatura caratteriale. Possiamo approssicare il problema anche da un altro punto di vista: che cosa può aiutare una persona ad accettare la sua natura più profonda? Credo che la risposta sia comprensione, empatia, affetto e, in definitiva, amore. Un buon terapeuta è in grado di aiutare le persone a conoscersi e ad accettare la loro specialità. E il sentimento di unicità equivale a sentirsi amati o accuditi, sentire che il tuo essere e le tue azioni hanno importanza per qualcuno.

Rendendosi disponibile a sentire e ad amare gli altri, un terapeuta illumina le persone con la loro luce *in un modo tale* che le persone possono vedersi riflesse in essa. Questa riflessione avviene attraverso gli occhi dell'amore; attraverso un campo interpersonale e non semplicemente attraverso quello individuale che è così distorto e confuso. In tal modo una persona impara che l'amore esiste -- che il suo lontano ricordo di esso è vero e che non si tratta di un'ingenua aspirazione che porta solo dolore; che si può ricevere amore e che vale la pena di lottare per averlo.

### TERAPIA

E' all'interno di un ambito affettivo che un più profondo contatto con se stessi è più facilmente accessibile. Questo contatto con se stessi è il terreno buono per la crescita e il cambiamento. Da esso viene la fiducia nei processi del corpo e una percezione che tutto ciò che è interiore non è del tutto alieno. Ogni qual volta una persona può percepire, per quanto sfumatamente, che l'affetto è disponibile, viene nutrita la sua parte che vuole muoversi *verso* il mondo. In quel momento non stiamo più lavorando solo per rimuovere barriere sperando che il movimento si verifichi, ma siamo anche aiutati da una spinta proveniente dall'interno. Quindi il segreto della terapia è l'affetto, una precoce forma d'amore. L'affetto viene comunicato tramite il contatto. E le barriere al contatto vengono allentate dall'affetto.

Questo è quello che manca nella TEORIA del lavoro reichiano, anche se implicito in Reich e presente nel lavoro di molti terapeuti. E questo è il motivo per cui il nostro moderno lavoro ha potenzialità di guarigione ancora maggiori -- guarigione della divisione tra le persone e se stesse, gli altri, l'universo. Reso esplicito, l'elemento nascosto può essere sviluppato e usato con maggiore consapevolezza. Possiamo iniziare ad usare lo spettro continuo: dalla comprensione all'empatia, attraverso l'affetto all'amore. E possiamo lavorare per abbassare ulteriormente le nostre barriere al contatto e all'amore.

### PARTE TERZA: IL PROCESSO OSSESSIVO

Posiamo definire il meccanismo di difesa ossessivo in termini generici di *qualsiasi schema mentale cronico la cui funzione principale sia quella di distogliere costantemente l'attenzione dai sentimenti più profondi*. Questi schemi possono assumere diverse forme tutte caratterizzate dal prevalere del mentale sull'emotivo. E' l'uso continuativo di questi meccanismi in circostanze inappropriate che porta alla conclusione che essi vengano usati per limitare i sentimenti e il contatto.

Tra questi meccanismi troviamo:

- 1) Essere nella testa; essere presenti solo in parte, preoccupati; evitare, dimenticare, "non sapere"; trattenere pensieri e sentimenti; sottovalutare l'intuizione o il sesto senso, mancanza di curiosità; distaccarsi; uso continuo dei mantra; ascolto continuo della musica; ...
- 2) Porre domande in continuazione; sollevare questioni importanti, ma dalla testa; sostituire un sentimento con un altro; criticismo continuo e individuazione di colpe; dubbi su di sé e autocritica (questo può distogliere dalla sensazione di pensare ai sentimenti. Non importa quanto sia brutale il criticismo, i sentimenti incutono più paura); scuse; dare giudizi; rettitudine; io contro gli altri; ...
- 3) Entrare in relazione con un ruolo; essere obiettivi; atteggiamenti cronici di serietà o mancanza cronica di serietà; sentirsi costantemente sotto pressione; PERFEZIONISMO; guardare sempre avanti o al passato; passare dal sentimento all'azione prima che i sentimenti siano maturi; pensare che l'azione sia necessaria e rimanerci invischiati; eccesso di attività o paura di fare; sentirsi in trappola; sentirsi bloccati; diminuita capacità di movimento fisico; scegliere ripetutamente un partner inappropriato (tiene lontani dai propri sentimenti e occupati con il partner); ...

Ci sono poi due altri importanti meccanismi che portano il gusto dell'ossessione. Il primo è la miopia, vale a dire il processo che letteralmente restringe l'attenzione e limita la messa a fuoco a quanto si trova esattamente di fronte a noi. Quelle esperienze che non possono essere viste (non sono oggettive?) vengono spesso semplicemente negate o ignorate. Il secondo meccanismo è quello della colpa, che è ossessiva nella *forma*. Funziona in modo da mantenere l'energia nei processi di pensiero, via dalle più minacciose azioni e dai sentimenti. Quando si focalizza sulle altre persone, serve a mantenere una certa connessione mentale, allo stesso tempo limitando drasticamente il contatto.

Da un altro punto di vista, ci possiamo chiedere come possa essere strutturato lo stile mentale di una persona *fortemente* ossessiva. Questo è stato descritto da Shapiro; riassumerò qui una parte del suo materiale: "Pur essendo in grado di mettere a fuoco nitidamente, l'ossessivo sembra *sempre* concentrato. La sua capacità di dirigere volitivamente l'attenzione è fortemente ridotta. E' incapace di lasciar vagare l'attenzione o di lasciare che venga passivamente catturata. E' orgoglioso della propria schiettezza (facendo di necessità virtù), e può essere insensibile al tono di una situazione sociale. E' incapace di spostare la sua attenzione liberamente e rapidamente e vive in uno stato continuo di tensione volitiva.

Questo comportamento può portarci a pensare che l'ossessivo abbia un super-io estremamente duro. Eppure il contenuto morale di questo rimane vago e indistinto e non necessariamente presente. Ciononostante, l'ossessivo vive in un costante stato di "dovrei" e, nonostante egli sia l'artefice di tutto questo, realmente sente che sta solo richiamandosi a qualche obbligo o necessità morale, a una non

ben definita autorità più alta che egli è *obbligato* a servire. Questo porta ad una cronica incapacità di rilassarsi, che risulta spesso più evidente durante le vacanze. Un'altra caratteristica dell'ossessivo è che gli risulta incredibilmente difficile prendere decisioni. I sentimenti sottostanti alle decisioni sono di solito così controbilanciati da annullarsi".

Seppure caratterizzata da un'enfasi sull'attività mentale, la difesa ossessiva in realtà tiene la mente legata. Il pensiero generalmente non è creativo; è una forma di non conoscenza. Dalla descrizione di Shapiro, sembra che ciò che accade non è così importante quanto ciò-che-non-accade. Questo significa che il proposito di tutte queste attività è qualcosa di diverso dall'oggetto dell'attività. L'attività mentale semplicemente impedisce qualcosa d'altro.

Possiamo chiederci che cos'è che viene impedito. Io credo che la DO protegga dalle sensazioni di sentirsi imbarazzati, stupidi, impreparati, sleali, solo parzialmente impegnati, insicuri, mancanti di integrità, persi, soli ... E, ad un livello più profondo, difende dal sentirsi separati, parziali, infedeli, traditori verso se stessi, indegni, ignoranti, o NON AMATI. L'ossessività tiene le persone lontano dalla loro profondità e quindi lontano dal conoscere la profondità di quello che sono. Li taglia fuori dalla loro parte oscura, dall'inconscio, la parte in ombra, dall'*animus* o dall'anima. Guirdham vede l'ossessione come una difesa primaria contro la percezione di quello che chiamiamo il nostro sesto senso. E, infine, la DO ci impedisce di sentire la nostra divisione schizoide.

La più profonda e semplice di tutte le verità personali è la verità di chi siamo. Questa conoscenza affonda le sue radici nella vita emotiva. Tutti i tentativi di ancorare la conoscenza alla mente lasciano una persona alla deriva nel momento in cui insorgono forti sentimenti. Questa contraddizione apparirà in ogni persona o in ogni società che vede la mente e il corpo come due entità separate e che considera la mente superiore al corpo e alle sue emozioni. Le persone estraniare dai loro sentimenti più profondi possono contare solo sul potere della volontà per "fare ciò che deve essere fatto". Viceversa, devono contare su di una moralità compulsiva per non fare "ciò che non deve essere fatto" (3). Inoltre, dato che la vita emotiva ha per nucleo l'amore, essi tenderanno a mistificare e temere l'amore.

#### PARTE QUARTA: LAVORARE CON IL PROCESSO OSSESSIVO

Nelle sedute individuali lavoro in due modi con la difesa ossessiva. Il *primo* consiste nel richiamare l'attenzione su di essa come un'attività che tiene la persona lontana dai propri sentimenti. Dato che ormai mi sono sintonizzato sui meccanismi ossessivi, su come suonano e si manifestano, posso individuare il processo rapidamente e descriverlo alla persona. In tal modo le persone imparano e riconoscere i loro schemi -- *come* si tengono lontane dai loro sentimenti. Con queste informazioni esse sono spesso in grado di rendersi conto di quando sono passati da uno stato connesso ad uno ossessivo e, a volte, anche perché.

Quando la DO è in funzione, una persona vuole rimanere nella testa e mantenere un fuoco ridotto. Questo la porta a resistere alle interpretazioni. Perciò, talvolta, è importante rispondere al contenuto delle sue preoccupazioni, prima di interpretare ciò che è stato detto come una difesa in modo da non andare a scontrarsi direttamente con la DO.

Il *secondo* modo di lavorare con la DO consiste nel riportare le persone alla consapevolezza dei loro corpi o dei loro sentimenti *senza* portare l'attenzione sul processo di pensiero come difesa. In tal modo essi vengono mantenuti in movimento verso il sentimento dal quale la DO li dovrebbe difendere. L'istruzione data qui sta semplicemente nel far dire alla persona quando si trova nei pensieri o nella fantasia e nel riportare poi l'attenzione alle emozioni del corpo e alle sensazioni. Può essere d'aiuto se il cliente ha imparato a distinguere tra percezione, immaginazione o fantasia ed emozione e sensazione.

Quando una persona sta imparando ad entrare nei suoi sentimenti, può continuare ad avere paura di cadere nelle profondità dei suoi sentimenti. Dato che la piena espressione dei sentimenti non è la cosa

più importante al principio, è utile che possa imparare come contenerli, come può entrarci ed uscirne. Entrare nei sentimenti può allora essere vissuto più come un atto volontario e meno terrorizzante.

Oltre che con questi approcci verbali, possiamo anche lavorare con gli schemi di blocco energetici che corrispondono alla DO. Possiamo incominciare a lavorare con la TESTA, e iniziare a farlo fisicamente, con la *metafora della pressione*, e anche con le parole. La DO impone un sacco di pressione su di una persona (in forma di super-io): pressione di prestazione, essere accurati, essere bravi, ... essi sentono che gli altri stanno facendo pressione su di loro; sentono pressione nella loro testa; possono avere la pressione del sangue alta. Fisicamente: è buona pratica sciogliere le spalle e la nuca; la pressione sul cranio, se rilasciata, porta una sensazione di spazio incredibile nella testa; MOVIMENTI DI ROTAZIONE: un esercizio di Bates per il rilassamento della vista; ruotare piano la testa da parte a parte; sollevare la testa; accarezzarsi piano dalle sopracciglia alla testa e ai capelli; tenere la fronte e impedirle di aggrottarsi; umorismo.

Man mano che la familiarità con la DO cresce, si inizieranno a percepire le aree di blocco. Le più evidenti sono la fronte e gli occhi, la gola e il diaframma. Più complesse considerazioni circa il radicamento verticale come opposto all'arrendersi, hanno portato alla posizione di lavoro illustrata sotto. In questa posizione da "culla", la testa sollevata tiene la mente presente ma non così occupata con il controllo. Il sostegno sotto le ginocchia facilita il rilassamento della spina dorsale. Penso che una rigidità della spina dorsale rifletta e sostenga la DO. (Figura con la posizione a "culla").

Ho cercato di integrare la mia conoscenza del lavoro con la paura in questo processo. Edward Blackoff ha escogitato un modo ed è stato aiutato in questo da quanto ho scritto sopra. L'idea di fondo è che lavorare con la DO è più facile dopo il rilascio della paura, perché il contatto è così chiaro e forte in quel momento. Qui è dove il contatto reciproco è fondamentale. Per rifiutare l'apertura alle proprie profondità, *una persona deve prima rifiutare voi eliminando il contatto*, E QUESTO RENDE VISIBILE IL PROCESSO. Fintanto che il contatto viene mantenuto potete star certi di aver penetrato la DO. La DO può limitare il contatto solo fintanto che rimane invisibile a se stessa.

Fino a quando il contatto viene mantenuto, la DO non è pienamente operativa. Non appena insorge, la si può interpretare come una difesa che allontana la persona dal contatto con voi e dall'accettazione dei suoi sentimenti. Questo processo può dover essere ripetuto qualche volta. Alla fine il cliente può rendersi conto di quello che sta facendo e ritornare in contatto con se stesso e con voi. Questo può essere terrorizzante e potente. Ricordate che quando la difesa ossessiva cade improvvisamente la persona può essere gettata in forti emozioni o nella difesa schizoide. In quest'ultimo caso dovrete essere in grado di impedire all'energia di disperdersi fuori dal loro corpo (vedi prossimo paragrafo).

Durante questo processo è importante parlare alla difesa gentilmente. Riconoscerla e ringraziarla per la protezione che ha dato. A volte mi aiuta ricordare che anch'io ho una parte come questa. La vostra accettazione della persona che vive la propria difesa può fortemente contribuire a rassicurarla. E può anche procurare paura e imbarazzo. Aiutatela a *rimanere* con l'imbarazzo e con la paura, in modo che possano essere elaborati.

In passato ho grandemente sottolineato l'importanza del contatto con gli occhi. Ora sono più in grado di essere presente con l'affetto e l'accettazione che sono a mia disposizione. Sto imparando che l'affetto può essere consapevolmente sviluppato trovando gli aspetti di una persona per i quali potete provare affetto in quel momento. L'affetto si rende disponibile, quando è appropriato, nella maniera in cui può essere meglio ricevuto. Per alcuni sarà con una modalità verbale, per altri sarà un contatto, un abbraccio, uno sguardo affettuoso o amorevole. Per alcuni prenderà la forma di sostegno, per altri sarà una sfida con un sostegno nell'affrontare questa sfida.

Dall'osservazione e dall'esperienza personale, so che è spesso difficile lasciare entrare l'affetto e l'accettazione. Può emergere della paura se l'affetto, nella storia personale, è collegato con l'abuso o l'abbandono. E' importante non partire dal vostro proprio bisogno di dare. Se non riuscite a trovare una forma d'affetto che possa essere accettata, *voi* dovete accettare che questa è la cosa giusta ora. Se que-

sta situazione persiste, potete iniziare a valutare se voi siete la persona adatta per lavorare con quel cliente.

Con la Do indebolita, la mente e il corpo possono diventare più uniti. Ora è il momento di riprendere in considerazione la mente, *questa volta in un modo che sia collegato al sentimento*. REVISIONARE: abbiamo lavorato con la difesa ossessiva, arginando la cerebralità, stabilendo un contatto con i sentimenti, rendendo visibile il processo, mantenendo il contatto, e ora abbiamo bisogno di TROVARE LE PAROLE ADATTE! Vogliamo che la persona trovi le parole che collegano la sua mente alla sua esperienza di quel momento. "Il cambiamento essenzialmente avviene nel presente. Il modo in cui guardiamo al presente è uno dei più importanti usi del pensiero" (Bob Moore, op. cit.). Domandate che cosa sta accadendo e continuate a lavorare su ciò che sembra bloccato (mente E corpo). Continuate a cercare i collegamenti. Se avete fiducia nella vostra comprensione intuitiva della situazione, potete provare a essere propositivi senza essere troppo dominanti. D'altro canto, come avvisa Isis Martins (op. cit.), "Se uno può vedere l'invisibile, ma non è in grado di guidare un altro a vederlo per conto proprio, allora dovrebbe tenere l'invisibile per sé".

Il senso di sé del cliente, del suo potere, è ora a portata di mano. Potete "ancorare" l'esperienza al suo corpo o a situazioni della sua vita. Potete aiutarlo a rimanere col potere e a radicarlo fisicamente attraverso le gambe. Questo è molto importante, dato che l'ossessione è un tentativo di ottenere radicamento tramite un sistema di credenze. Assicuratevi che il cliente non rifiuti il suo potere ascrivendolo. Se lo dovesse fare, continuate semplicemente a ritornarglielo. E' lui che ha compiuto il lavoro più duro qui. Nelle sedute successive dovrà lavorare duramente con il radicamento per avere ulteriori esperienze di questo potere.

Questo processo è una guarigione della separazione mente/corpo operata dalla mente. Libertà e completezza possono essere ampliate quando la mente può dire che cosa sta esprimendo il corpo. Questa è una vera unità. E' *l'utilizzo pieno* delle nostre capacità. Se esprimiamo solo emozione allora apriamo solo la capacità. Non è sufficiente sentire la propria verità, è anche necessario esprimerla, conoscerla e agire su di essa.

## SEDUTE

Nel lavoro con M.F., ogni volta che riuscivo a portarlo nel corpo il suo petto vibrava o gli compariva una certa espressione sul viso. C'era un sacco di rabbia e di critica nei miei confronti. Egli criticava la mia lentezza nel parlare, ma quando parlavo più velocemente lui ritornava nella testa. *Quando rallentavo ritornava nel suo corpo*. Gli chiesi di usare la sua iper autoconsapevolezza come un segnale per chiedersi che cosa stava provando o aveva appena provato e lo ancorai.

In gruppo, R.O. parlava di sentimenti di solitudine e della difficoltà di mantenere buoni sentimenti. E' dura rinunciare al ruolo di *quella-che-lotta*. In precedenza, quando ciò che voleva (amore, felicità, accettazione ??) era irraggiungibile, la sua *integrità* era mantenuta andando sotto e continuando a lottare per non rinunciare. Una parte importante di lei è ancora identificata con la lotta. Ora, quando la felicità è a portata di mano, lasciare andare sembra essere quasi un *tradimento* di se stessa. Ma non lo è. Man mano che si concede di provare i buoni sentimenti e la solitudine, si sta identificando con il suo sé espanso!

Con N.Q. ci trovavamo quasi ingabbiati nella solita discussione cervelotica. Ma non mi lasciai coinvolgere e potei vedere come egli vi fosse intrappolato e non riuscisse ad uscirne. O si trovava nei pensieri e non poteva sentire oppure era nei sentimenti e non voleva pensare. Ho cercato di dimostrare come *i suoi pensieri, per quanto sinceri, limitassero la sua capacità di essere la persona che voleva essere*.

N.P. sta attraversando una grande trasformazione. Non si sente più una persona cattiva, alla quale manca qualcosa. Si sente più completa e in grado di offrire di più. E' già sintonizzata sulla nuova frequenza; ha incontrato un uomo che vuole avere una relazione e al quale lei interessa. La sua precedente scelta di qualcuno che non voleva una relazione seria faceva parte della sua DO. *Portava la lot-*

*ta al di fuori dei suoi sentimenti e all'interno di quelli di lui.* Poi veniva spesa molta energia nel convincere lui che avere una relazione seria era ok. Ha preso coscienza di questo e NON "SALVERA" PIU' NESSUNO. Non è stata in grado di identificare chi fosse interessato alla profondità fintanto che non si è aperta al sentimento presente nelle sue profondità, *la solitudine.*

Con R.Q. quando le chiesi di usare delle parole, uscì con un "Mi sento persa". Questo approfondì l'intero processo che ristagnava nel diaframma, nella gola e nella testa. Le suggerii che ci si sente più persi prima di ritrovarsi. (Questo poteva essere prematuro). *Sentivo una grande profondità in lei, e potevo vedere che le incuteva paura.* Vorrei trovare un modo per incoraggiarla, ma mi rendo conto che sentire cose positive su se stessa le fa emergere *una paura di non essere all'altezza.*

## PARTE QUINTA: IL LAVORO CON IL PROCESSO SCHIZOIDE

E' chiaro che il lavoro con il processo schizoide è molto diverso da un tradizionale approccio reichiano. Qui l'uso della respirazione profonda può mischiare strati emozionali in modi che possono risultare molto confusi. Quello che è richiesto è una connessione interiore con il sentimento e non necessariamente la sua espressione esteriore. Sebbene spesso emergano forti emozioni lavorando con il processo schizoide, l'enfasi non è posta sulla loro espressione. Similmente, la manipolazione o il movimento del corpo sono meno importanti. Di solito è sufficiente favorire la consapevolezza del cliente durante il processo e lo scioglimento di blocchi a bassa carica.

Quello che si ricerca è una profonda connessione verso l'interno, qualcosa di molto vicino al nocciolo dell'esistenza. E' qui che si può incontrare il legame tra terapia e spiritualità. Quest'ultima è semplicemente la più profonda esperienza di affetto (di tendere verso qualcosa, di emozione). Il lavoro precedente è stato diretto ad aprire questa parte interiore. Ora lo scopo è aiutare a riempirla, in un modo diverso da quanto già sperimentato, o forse per la prima volta. Questo richiede che sia nel cliente che nel terapeuta ci sia la disponibilità ad affrontare le rispettive profondità così che il corpo possa essere riportato in gioco. La necessità di aver lavorato sul vostro processo schizoide è ancora più importante qui che nell'usuale lavoro di rilascio emotivo. E' più probabile che le reazioni a questi processi si verifichino ad un livello più inconscio.

Ancora, il CONTATTO è l'arma vincente. E' lo strumento principale e anche la principale modalità di verifica dei risultati. Una chiave per stabilire contatto sta nel creare sicurezza. Sicurezza e sensibilità sono i veri pre-requisiti per una nuova apertura alla vita e all'amore. Per sentirsi al sicuro, una persona ha bisogno di essere consapevole dei suoi confini e di un'abilità a chiudersi e a proteggersi quando lo vuole. Anche una rete di supporto è vitale per portare l'apertura nella sua vita.

Schematicamente, esistono vari aspetti del lavoro:

1) MANTENERE IL CONTENIMENTO DELL'ENERGIA CORPOREA: Questa è la cosa più semplice se si lavora con un gruppo, ma con l'esperienza può anche essere fatto nelle sedute individuali. I membri del gruppo useranno la loro energia corporea per impedire all'energia del cliente di lasciare il suo corpo. Viene detto loro che possono andarsene quando sentono che la loro energia non è disponibile per il cliente, e riunirsi al gruppo quando lo è. Qualora dovessero emergere loro emozioni con modalità difficili da contenere, dovrebbero lasciarle fluire, potendo contare sull'aiuto di un membro del gruppo e ritornando quando sono esaurite. Questo aiuta a costruire un'atmosfera di sicurezza emotiva per tutti. Inoltre, il cliente viene rassicurato dal fatto che le persone intorno a lui continuamente vogliono e sono in grado di esserci energeticamente ed emozionalmente.

Per creare unità tra le persone in un gruppo, sediamo in un piccolo cerchio insieme al cliente. Dopo che le persone si sono centrate chiediamo loro di sentire l'energia nelle loro mani. Poi ci teniamo per mano e instauriamo un flusso di energia intorno al cerchio. Il gruppo ha a questo punto provato un certo grado di separazione e fusione a livello energetico. Ora sono pronti ad usare le mani per formare

un contenitore di energia intorno al cliente che starà steso su di un materassino. Il contenitore contrasterà la tendenza dell'energia a lasciare il corpo durante il processo schizoide. L'energia può fuoriuscire da qualsiasi parte del corpo, sebbene ciò avvenga più spesso dalla testa, dalla nuca o dalle spalle.

2) LAVORARE CON LA DIFESA OSSESSIVA: La DO è uno dei modi principali per evitare il processo schizoide. Chiedete al cliente di fare un resoconto ogni volta che si trova perso in pensieri o in fantasie. Devono semplicemente riportare la loro consapevolezza all'interno del corpo. Questa centratura progressiva è la chiave per sentire quella sicurezza che favorisce una più profonda resa al sentimento.

Si può alternare il lavoro sulla difesa ossessiva con quello per il contenimento dell'energia. Ulteriore energia può essere canalizzata nel cliente attraverso l'ombelico. L'energia può essere concentrata lì con l'aiuto di un cristallo di quarzo. Le tensioni nei muscoli intorno all'ombelico possono indicare una resistenza a questo processo e su questi muscoli si può fare un lavoro manuale. Centrare l'attenzione sul proprio addome può aiutare una persona a sentire i sentimenti ivi contenuti. Il lavoro con l'inspirazione può essere estremamente importante per centrare, mobilitare consapevolezza e per la costituzione di confini. State attenti ai sottili o improvvisi cambiamenti nell'energia, nel movimento, nella respirazione o nelle emozioni che possono indicare una tendenza alla separazione. Se avete il sospetto che questo stia accadendo, potete chiedere se la persona sta sentendo da che parte del corpo se ne sta andando l'energia. Alla fine queste procedure porteranno in superficie il processo schizoide.

3) ORA ATTESA PAZIENTE ED ESSERE PRESENTI: Una persona ha bisogno dei suoi tempi per riconciliare il vecchio e il nuovo. Qui si parla di una nuova modalità di essere. Molto presto sul piatto della bilancia verranno poste tutte le fondamentali decisioni riguardanti se stessa, gli altri, la vita e il mondo. Le questioni sono fondamentali: vivere o morire; avere fiducia o non averne; vivere nella fantasia o nel mondo. Può aver luogo una tremenda battaglia per la supremazia tra la mente e il corpo, tra la mente e i processi emotivi, tra stati dell'io libidici e anti-libidici (Guntrip).

Questi conflitti dovrebbero essere re-inquadrati, gentilmente e con attenzione, in termini di stati della prima infanzia. Cercare di scoprire come si è potuto sviluppare il processo schizoide in passato. Parlare del crescente stress, della mancanza di scelte, della sensazione di impotenza, dell'assenza di amore adeguato, etc. Di quanto deve essere stata dura per quel bambino, quanto pauroso e confuso. E forse certi sentimenti l'hanno accompagnata per tutta la sua vita ed essa non sanno nemmeno da che parte provengano; è come se arrivassero da qualcun altro (per esempio attraverso la madre durante la gravidanza). Per alcuni, ci può essere una sensazione segreta circa il loro essere speciali; una fantasia per cui essi sono diversi, più degli altri o meno degli altri. Questo segreto deve essere svelato. Possono essere diversi ED eguali; esseri umani tra gli esseri umani.

Ancora, continuate a dirigere le persone verso quelle parti di se stesse che esse sembrano evitare, delle quali hanno paura o che non amano. Probabilmente vivono queste parti come deboli, pericolose, disgustose. Questi sono giudizi e conclusioni circa queste parti. Potete spiegare come tali parti rappresentino vecchie strategie e decisioni e sono state in passato le soluzioni ad un problema. Queste soluzioni hanno richiesto allora la rinuncia ad una parte di piacere e di controllo sulla propria vita. Spesso i sentimenti che hanno adesso sono i sentimenti che avevano i loro genitori nei confronti di queste parti. Aiutateli a lasciar andare il giudizio. Possono vivere questa parte e semplicemente provare a vedere cos'è.

Questo processo richiede un'intensa concentrazione. Dovete essere in grado di sentire i sottili cambiamenti energetici ed emotivi nei clienti. Man mano che il processo continua, spesso emergono sofferenza e dolore profondi. Possono arrivare al punto in cui le persone diventano molto confuse e non sono sicure di quello che fanno. Questo è un problema di fiducia a livello più basilare: perché ora dovrebbero avere fiducia nel corpo e nei loro sentimenti invece che nella mente che le ha protette per tutti questi anni? Perché dovrebbero aver fiducia nell'esistenza, nella vita, in Dio, in VOI?? Se non

emerge alcun punto di ancoraggio per la conoscenza potete chiedere loro di avere fiducia nella loro sfiducia, di rimanere in questo processo di dubbio.

Continuando a riferir loro quello che sentite sta accadendo, li mantenete nel processo. In tal modo voi restate con loro (non li abbandonate), e non siete troppo incalzanti o direttivi (non li invadete). Il cliente si sta avvicinando ad un punto in cui può essere in grado di *modificare le sue decisioni*. Chiedetegli se riesce a sentire la qualità dell'energia o delle attenzioni intorno a lui, ora. In che modo è diversa rispetto a quando aveva deciso che non poteva fidarsi (di qualunque cosa)? Riesce a trovare un modo per assorbire questa energia ora? Sarebbe disposto a fidarsi della vita, dell'esistenza se potesse dipendere da questa energia? In questo luogo, con questa energia, con queste attenzioni e sostegno, è disponibile a prendere una nuova decisione? Aiutatelo a trovare modi per continuare ad avere questo tipo di sostegno. La nuova decisione stessa è spesso il fattore principale che consente di chiedere e di ricevere sostegno.

E' anche importante osservare che cosa accade nel resto del gruppo. Questo lavoro potrà spesso suscitare sentimenti inconsci nelle altre persone. Possono attivarsi esse stesse o sfuggirlo. Può giovare avere assistenza in modo che i membri del gruppo possano completare i loro processi emotivi mentre la vostra attenzione rimane con il cliente iniziale. Quando il lavoro con il cliente è terminato potete occuparvi di quello che è accaduto o è ancora in corso all'interno del gruppo.

#### UNA VECCHIA SEDUTA

Io ed Anne lavoriamo molto bene insieme e ne avemmo la dimostrazione nella meravigliosa seduta che dammo a E--- con l'aiuto di tre membri del suo gruppo bisettimanale. Dopo la seduta aveva un aspetto splendido. Terminammo con un doppio carico di PNL al quale avevano partecipato tutti spontaneamente. (la prossima volta uniremo di più il gruppo, sia prima che dopo la seduta). Dato che Anne dirigeva e io mi trovavo ai piedi di E---, fui in grado di entrare dentro di me e di avere una grande chiarezza mentale. Quando mi chiesi che cosa stava accadendo, mi venne la risposta. Fui in grado di dare allora suggerimenti da uno spazio molto sicuro.

Avevo continuato a chiedermi "Dov'è in lei che il processo non si sta muovendo?" E ho continuato a trovare dove. Forse l'esempio più interessante è stato quando sentii che il flusso era presente in tutto il corpo tranne che nelle cosce. Poi ricordai che E--- aveva avuto grossi problemi con le ginocchia; e poi Frank Lake dice che i sentimenti di essere cattivi o malvagi vengono spesso parzialmente arginati o segregati nelle giunture. Mentre lavoravo su queste zone e le portavo nel flusso, l'intero processo andava avanti.

#### CONCLUSIONE

Come afferma Boadella: "Se una persona è libera di fluire verso qualunque cosa la attragga, senza compulsioni caratteriali o armature corporee, allora qualsiasi esperienza sarà un'esperienza profonda ... La capacità di una resa profonda, se potesse essere trasferita in toto nella vita, è il fondamento di un'esistenza libera dalle armature" (19).

Partendo dal presupposto che *la potenzialità* dell'unità sia sempre presente, sono d'accordo con il concetto di Boadella di un ponte inutilizzato. "Preferisco il concetto di un ponte che non viene usato rispetto al concetto di divisione. Le persone tendono a immagazzinare eccessi di energia in alcune parti del corpo e ad averne pochissima disponibile per altre. C'è la paura di reintegrarle nuovamente. Hanno bisogno di essere aiutati a convincere con le buone l'energia ... a passare questi ponti". Il nostro lavoro può essere allora visto come una mobilitazione di risorse sottosfruttate e una limitazione della fiducia concessa a quelle sovrasfruttate.

Fintanto che lo schema difensivo di una persona è di natura schizoide, una riduzione di contatto (interno ed esterno) gioca lo stesso ruolo dell'armatura in una struttura caratteriale rigida. Nel processo di guarigione descritto sopra, il contatto è sia un mezzo che un fine. Man mano che una persona impara ad abbandonare la separazione, nella sua vita viene ripristinato un contatto più pieno. E insieme

a questo viene anche un più vasto senso dell'unità e della profondità dell'esperienza. L'affetto incontrato in terapia porta ad una maggiore disponibilità verso l'essere affettivi. L'amore e le relazioni diventano più probabili, la solitudine e l'alienazione meno necessarie. Una persona è più libera di aprirsi a se stessa, agli altri e alla creazione.

#### APPENDICE: LA GENESI DI QUESTO SCRITTO

Storicamente la mia apertura verso tutto questo scaturì dalle esperienze di firewalking (camminare a piedi nudi su un letto di carboni ardenti), alle quali ho preso parte per quattro volte. Compresi che camminare sul fuoco portava ad una riduzione della paura che molte persone trattengono. Allo stesso tempo si dissolse un sistema di credenze -- dopo tutto *avevamo compiuto l'impossibile*. (Anne Ruderman: "Volevo scuotere il mio credo fino alle radici"!!). Noi (noi stessi, amici e clienti) sembrammo allora muoverci più rapidamente verso l'amore e le relazioni e verso un lavoro più pieno di significato. Ci fu anche un'apertura verso una spiritualità spontanea. E, insieme a questo, un emergere della separazione celata dall'esclusione delle esperienze spirituali dalla nostra vita. (Come avrei poi imparato, la paura era collegata ad un processo schizoide e ad una limitata visione del mondo del processo ossessivo).

Circa in quello stesso periodo, Erik Jarlnas e Lizbeth Marcher ci riportavano a esperienze di nascita e intrauterine. E David Boadella ci mostrava come la nostra difesa ossessiva fosse una co-estensione del nostro sistema di credenze. E come la DO funzioni per evitarci esperienze di stress, particolarmente quelle associate con lo stato schizoide. Lo scioglimento della DO aveva lasciato le persone variamente aperte a un maggior numero di esperienze spirituali, fisiche e anche schizoidi.

Iniziai a leggere gli scritti di Frank Lake sullo stato schizoide e chiesi ad Anne e ad alcuni amici di darmi il tipo di sedute che aveva elaborato. Secondo questo approccio, una persona viene condotta in un viaggio che inizia nel momento del concepimento. Lo facemmo ed ebbe un effetto meraviglioso. Poi iniziai a vedere il processo schizoide e ossessivo dappertutto. In un caso, un amico si tratteneva chiaramente dall'essere presente e io potei localizzare il processo nelle sue riserve inesprese - i suoi giudizi. Sebbene questo sia un processo ossessivo, egli si teneva in disparte e anche *in parti*, che è fondamentalmente schizoide.

Anne ed io cominciammo a lavorare più intensamente su questo. Le sue letture sull'attaccamento e la separazione e sullo stato schizoide (particolarmente Guntrip) furono molto importanti. Imparai molto circa la tecnica e la gestione dei tempi osservandola. La sua abilità a stare con una persona affettivamente aprì la via per un lavoro più profondo e mi aiutò anche a vedere come può essere sviluppata capacità di essere affettivi. La qualità in lei che aiuta le persone ad aprirsi all'amore fu la sua VIVA-CITA'.

Vorrei ringraziare tutti coloro che hanno lavorato sul mio processo schizoide. Ora sono più felice e affettuoso. E potrei anche aver smesso di preoccuparmi!

#### NOTE

(1) Vorrei far riferimento alle brillanti discussioni con Anne Ruderman, Lisbeth Marcher, Erik Jarlnas e David Boadella. Edward Blackoff mi ha mostrato qualcosa sul processo ossessivo. David Cornsweet e Leonard Bearns mi sono stati d'aiuto nella stesura di questo scritto.

(2) Questo palese stress può anche causare shock, che è diverso dalla separazione schizoide ma in certi casi può sembrare simile.

(3) Kelley considera sentimento e proposito (cioè l'attività propositiva) come una dualità, quindi sempre in opposizione. Io credo che siano collegate dialetticamente o funzionalmente e possano anche essere allineate quando mente e corpo sono integrati.