



Consapevolezza, trauma e spiritualità: una via che richiede il cuore **di Michael J. Maley**

Introduzione

Il romanziere inglese E. M. Forester, autore di *Passaggio in India*, una volta fece un'osservazione che sintetizza ciò che vorrei condividere con voi in questo discorso. In un momento di lucidità disse: "il Contatto è Tutto". Questa mattina vorrei esporvi alcune modalità in cui credo che questa affermazione abbia un riscontro veritiero nel lavoro bioenergetico, nella guarigione dai traumi e nella nostra crescita personale e spirituale.

Specificamente, vorrei fare tre cose:

- 1) Rendere più esplicito il modo in cui si rimarginano le ferite emozionali lavorando nel campo dell'energia del cuore - terreno dove "il contatto è tutto".
- 2) Discutere del ruolo del cuore nel processo di guarigione e delle modalità in cui il campo energetico del cuore interagisce con il cervello approfondendo molti dei processi bioenergetici con i quali lavoriamo in terapia.
- 3) Parlare di alcune delle caratteristiche più importanti del processo di connessione (per raggiungere il contatto) e del motivo per cui risulta una componente importante della guarigione e della crescita spirituale...

Il mio lavoro personale sul cuore cominciò 14 anni fa al mio primo incontro con colui che divenne per me in seguito un maestro spirituale. Nel corso di una lezione con questa persona, durante la quale le stavo raccontando quello che avevo fatto, che ero un terapeuta bioenergetico, che lavoravo con il corpo ed ero interessato ai suoi sistemi energetici, ricevetti una lettura personale. Mi disse: "È molto interessante... dovrebbe cominciare a farlo per la propria guarigione, poiché, come anima, lei non è molto vicino al suo corpo, e il suo cuore è grande soltanto come una noce". Naturalmente mi lasciò sbalordito, facendo crescere in me la vergogna, visto che, dopotutto, ero un terapeuta che aiutava ogni giorno altre persone, ed ero stato trainer bioenergetico per più di 5 anni! Pur essendo rimasto scioccato da questo riscontro, ero molto interessato a continuare il rapporto con questo insegnante. Non avevo mai ricevuto un riscontro su me stesso così diretto, e sentii, con un po' di dispiacere, la veridicità delle sue parole. Questa interazione diede inizio a una lunga relazione in cui lui era il mio mentore, e attraverso la quale appresi molto sul contatto e sulla consapevolezza. Certamente non sono ancora entrato totalmente nel mio corpo, ma il mio cuore adesso è più grande di una noce e non più fragile come una conchiglia. La mia passione personale è stata quella di stabilire un contatto amorevole con il mondo e uscire dalla mia sconnessa solitudine. Mi sono accostato all'universo del cuore come un principiante e finora sono rimasto molto soddisfatto di quello che ho vissuto.

I centri bioenergetici

Il campo dell'energia definito di contatto, vivo, amorevole, compassionevole, gentile, indulgente e così via, è un campo potente e possiede numerose proprietà di guarigione. Ciò che intendo con la parola guarigione, in questo discorso, è una qualsiasi mediazione o interazione con un'altra persona che aiuti uno o entrambi gli individui a muoversi verso una maggiore integrità e realizzazione di sé. Nel lavoro bioenergetico, guarigione significa spesso aiutare il paziente a scostarsi dalle posizioni caratterologiche, verso un maggiore contatto con il mondo. Possiamo vedere le qualità importanti di competenza del cuore nel lavoro bioenergetico osservando i centri specifici o le funzioni sulle quali è organizzata la maggior parte del lavoro bioenergetico, e facendo caso a come queste funzioni si espandano non appena il cuore venga coinvolto. Prestate attenzione a questo schema. Questi sono i centri, o le funzioni bioenergetiche cui mi riferisco:

Centri Bioenergetici

Grounding - CONTATTO CON LA TERRA
(associato alla parte inferiore del corpo)

Centratura - CONTATTO CON IL SE'
(associato ad "HARA", nel ventre)

Sessualità e Creatività - CONTATTO GENERATIVO
(associato ai centri al di sotto dell'ombelico e anche nel ventre)

Fisicità - CONNESSIONE CON LA VITA
(associato all'area del plesso solare e al diaframma)

Capacità di relazione - CONTATTO CON GLI ALTRI -
Il Campo del Cuore

Espressività - PRODURRE IL PROPRIO SUONO NEL MONDO
(associato alla gola)

Perspiciacia - CONTATTO CON LA CONSAPEVOLEZZA
(associato al terzo occhio e alla ghiandola pineale)

Spiritualità - CONTATTO CON DIO
(associato alla sommità della testa)

È possibile vedere queste relazioni come funzioni dello sviluppo, presenti in ciascun individuo a diversi livelli di maturità, come componenti di quella che dovrebbe essere una persona completa e inoltre come centri di energia reale nel corpo, allo stesso modo delle strutture energetiche note come chakra.

Tutti questi centri sono coinvolti nel processo terapeutico - non sempre con un obiettivo spirituale, ma nelle modalità normalmente seguite dalle persone per sviluppare interamente se stesse - per rivendicare la sensibilità del proprio corpo e della sua esistenza; per scoprire le diverse parti di se stessi che devono essere integrate; per far emergere la propria sessualità e creatività che è stata probabilmente repressa; per sviluppare modi più estesi di esprimere la propria identità nel mondo; per avere una maggiore presa di coscienza della propria condizione e consapevolezza di se stessi; infine, per sentirsi una parte di qualcosa di più grande e più vivo di ciò che avevano vissuto in precedenza.

Nessuna di queste funzioni può svilupparsi in maniera estesa senza coinvolgere il cuore al di là delle esperienze più narcisistiche e meschine, senza avere un contatto con il mondo esterno che incoraggi, risani ed espanda i movimenti. Ciascuna di queste funzioni può essere pensata come uno sviluppo lungo un continuum di maturità emozionale. Per esempio, all'inizio l'esperienza del grounding è spesso limitata al fatto di "sentire" coscientemente i piedi, le gambe e la parte inferiore del corpo e di essere in grado di usarli per esprimere determinate sensazioni e movimenti. Questo è l'inizio del grounding - sentire soltanto il proprio corpo e le sensazioni che vi risiedono. Con la maturazione e l'approfondimento, la funzione del grounding si allarga al riconoscimento dell'autenticità della nostra connessione con la terra e la natura, al riconoscere che i nostri corpi ne sono parte e agiscono in accordo con le sue leggi e con i suoi legami. La natura è un "noi", semplicemente come sono i nostri corpi, e non possiamo stare con i piedi per terra senza amarla e fare di lei una parte di noi. Quando questo grande compito viene a mancare o si perde, proprio come è accaduto a molti popoli indigeni, la terra è danneggiata permanentemente e il sé è molto più ridotto di quanto non lo fosse prima. Con uno sviluppo sempre maggiore del grounding, questi centri divengono l'origine del processo kundalini, e sono i primi a imparare a gestire questo carico energetico addizionale.

...e il processo di centratura

Quanto sopra affermato risulta vero anche per il processo di centratura specialmente per quelle parti che si sono formate nel dolore. Per esempio, se sto cercando di celebrare la mia vulnerabilità o il mio bisogno degli altri, questi aspetti devono essere accolti con una certa affermazione da parte dell'altro in modo da emergere correttamente e in una forma appropriata per le persone che mi circondano. Ogni parte di me deve avere un contatto con il mondo esteriore, anche se questo significa solamente farla conoscere a qualcun altro. Normalmente, i primi livelli di centratura sono

interamente centrati sul sé: sentiamo le diverse parti di noi stessi, asseriamo le nostre diversità, l'obiettivo è per lo più interiore. Con l'aumento della centratura, queste diverse parti devono rinunciare alla propria centratura in particolare, e cominciare a relazionarsi ai bisogni degli altri. Sì, i miei bisogni sono importanti, ma non tutti e non più dei tuoi. Infine, tutte le parti devono unirsi al mondo per maturare e integrarsi completamente, anche quelle più oscure. A volte è troppo chiedere che i nostri lati più bui siano amati dagli altri, ma quando infine vengono riconosciuti e accettati dagli altri e da noi stessi, questo fatto può favorire la loro integrazione in modo grandioso.

Come vediamo ogni giorno nel nostro lavoro, la sessualità senza amore e cuore diventa possesso, narcisismo e dà assuefazione.

Creazioni possono emergere da molte parti diverse del sé: posso creare dalla mia testa, dai miei reni o dalle mie mani, ma creazioni non coadiuvate dal cuore hanno difficoltà a sostenersi senza rubare energia agli altri e normalmente non portano così tanta vita agli altri come se venissero dal cuore.

Perfino movimenti verso vite più fisiche devono fondarsi su un campo di contatto, altrimenti possono appassire. Essere vivi richiede più che la semplice respirazione profonda e l'essere capaci di caricare il corpo. Questo è l'inizio. La vita nel corpo si mantiene attraverso il nostro contatto con la natura e l'arricchimento tramite relazioni. Riprendersi dalla malattia richiede più contatto con coloro che se ne interessano e una reale cura del sé, altrimenti il corpo non può sostenere i nuovi livelli energetici dovuti alla mancanza di alimentazione. Ricevere nutrimento in sé è una forma basilare di connessione, di cui ogni corpo ha bisogno per crescere e creare.

Lo stesso discorso vale per tutte le funzioni del processo di guarigione bioenergetico: ciascuno a modo suo dipende da un processo di connessione, verso la crescita e lo sviluppo, centrato sul cuore. Ogni processo viene colpito e limitato quando il cuore è spezzato, contratto o sottosviluppato. Nulla matura nel vuoto e la maggior parte di noi ha visto e sperimentato i potenti effetti di qualsiasi tipo di isolamento sulla propria crescita e nella guarigione dei pazienti.

Infine, e in particolar modo, la spiritualità ha bisogno del cuore per essere fluida e viva. Niente è più nocivo di dottrine o verità spirituali statiche, quando i principi assumono più importanza delle persone, o quando la capacità spirituale di comprendere non può interagire con nuove informazioni ed esperienze.

L'ambito del cuore sembra mantenere questi altri centri in modo stabile e dà loro fluidità. Il cuore è la struttura che permette al cambiamento di essere una parte di queste funzioni, e che trattiene codeste nel momento presente.

Questi processi non sono riferiti specificamente a caratteri particolari, bensì a tutte le strutture caratteriali. Come sappiamo dai nostri studi sullo sviluppo infantile, lo sviluppo e il primato del cuore coincidono nel tempo con lo sviluppo del carattere: i primi sette anni di vita. Così lo scioglimento del carattere richiede di ristabilire le re-

gole del cuore, ed è presente quando si stabiliscono le nuove connessioni nel mondo del paziente che non ha bisogno di modalità di difesa. Questa è la parte del sé chiamata da Daniel Stern "Il Sé con l'Altro", e lo sviluppo di questa parte del sé avviene nell'arco di tutta la vita. Come la terapia ci insegna continuamente, la guarigione che si presenta nelle vite dei pazienti, avviene perché cominciano a entrare in contatto e arricchire ciò che emerge in loro stessi. Così l'osservazione della struttura caratteriale ci dà l'opportunità di vedere che cosa deve essere rilasciato dal paziente, ma quando rivolgiamo la nostra attenzione al processo di guarigione cominciamo a mirare alla riabilitazione della funzione del cuore, della sua intelligenza, del suo contatto.

Il campo del Cuore

Il cuore e il suo campo energetico sembrano avere una quantità di caratteristiche che gli conferiscono un ruolo importante nel processo di guarigione.

Una delle qualità del campo del cuore è stabilire un terreno di trasformazione - questo perché è il centro che stabilisce e mantiene la connessione sia all'interno sia all'esterno del corpo- è fortemente implicato nel cambiamento personale di qualsiasi genere- e di conseguenza, la forza del cuore stabilisce, sia nel terapeuta sia nel paziente, il campo di guarigione in psicoterapia.

Nella Medicina Cinese, il cuore e il suo meridiano energetico occupano un posto particolare. Il modo in cui questo organo si comporta fisiologicamente è correlato al motivo per cui è il centro della conoscenza per il corpo mentale. E' conosciuto come "mastro controllore", e funziona bene soltanto se e quando è tutto a posto negli altri sistemi di organi. Il battito energetico del cuore, come si sente nel polso o nel collo, riflette lo squilibrio in qualsiasi punto del sistema.

Un altro attributo fisico del cuore è la forza del suo campo confrontata con l'ampiezza delle onde cerebrali. Il campo del cuore in un adulto normale può oscillare tra le 1000 e 5000 volte, tanto potente quanto il campo EEG emesso dal cervello. Ricerche sistematiche in cardiologia hanno dimostrato che in un'interazione di coppia il battito cardiaco di un individuo si manifesta nelle onde EEG dell'altro. In altre parole, il mio cuore può ritrovarsi nel vostro

cervello (e nel vostro cuore), e il vostro cuore nel mio cervello. Queste interazioni fisiologiche riflettono l'importanza del cuore nelle nostre reciproche interazioni. Un'enorme quantità di informazioni passa tra le menti attraverso questo campo e si può ipotizzare che ogni genere di rapporto tra i pazienti e noi, sia basato su questo campo sottile ma potente, che va al di là delle parole e addirittura della gestualità.

Oltre a essere un campo di trasformazione, il cuore è anche un campo di informazione, e il tipo di informazioni che vi sono contenute supera di molto quello che la maggior parte di noi può articolare verbalmente. Come Bob Lewis ha descritto, nel lavoro bioenergetico abbiamo un principio che dice "il corpo non mente", riferito a ciò che possiamo DIRE di noi stessi è soltanto una minuscola parte delle informazioni che

emergono dal cuore e dalla posizione del corpo. Le aree linguistiche nel cervello possono codificare una realtà soltanto parziale. Addirittura, quando le parole di una persona non sono molto collegate al presente, il corpo comunica una storia più ampia e completa.

Un'altra ricerca cardiologica ha dimostrato che le informazioni trasmesse dal cuore possono generare considerevoli effetti nei sistemi di vita e nei corpi dei nostri pazienti - specificamente è dimostrato che le informazioni trasmesse da una persona all'altra riguardo l'amare e l'essere amati, favoriscono la guarigione in molte aree diverse della medicina e della psicoterapia.

Il prossimo schema illustra i movimenti e le espressioni specifiche del cuore, che sembrano rafforzare al massimo il campo energetico e portano guarigione e cambiamento alla persona e a coloro che le stanno intorno. Ciascuna di queste espressioni ha una frequenza leggermente diversa, è un movimento leggermente diverso, e ha un ruolo leggermente diverso nel processo di cambiamento: tutto però contribuisce al complessivo ritmo e pulsazione del cuore. Questi movimenti sono conosciuti da secoli e sono sempre stati riconosciuti dalle scuole spirituali come componenti basilari del funzionamento sano del cuore e dei fondamenti costitutivi di tutti gli ulteriori sviluppi umani. Il Buddismo utilizza esercizi che costruiscono questi movimenti, così come gli Esseni Cristiani, i Sofisti, e tutte le scuole spirituali nate su queste tradizioni. Questi movimenti sono:

Il Campo del Cuore

Compassione (Conoscenza dell'esistenza del dolore e della tristezza)

Interesse

Gentilezza amorevole

Gioia benevola (Provare piacere nella gioia degli altri)

Perdono

Equilibrio (Imparare a controllarsi nella vita)

Generosità

Ci sono molte altre combinazioni di questi stati di base e molte altre espressioni delle connessioni umane correlate ai movimenti del cuore. Mi vengono in mente il coraggio, la gratitudine, l'integrità e molte altre forme di amore e di legame con le altre persone.

La parola Passione viene spesso usata per descrivere l'intera classe delle espressioni del cuore che comprendono tutte le emozioni, proprio come i linguaggi del cuore e i modi in cui questi stati vengono espressi fortemente sono passati attraverso le emozioni, il ritmo, il movimento e la poesia.

Questi particolari movimenti indicati sopra, comprendono le vibrazioni ad "alta frequenza" che ci sono nelle onde cardiache, in contrasto con il gruppo delle altre

espressioni emozionali come rabbia, paura, vergogna, gelosia, ecc. Tutte queste espressioni appartengono al cuore, ma queste onde vibratorie più alte hanno una diversa forma e differenti effetti sul corpo e sulle altre persone.

Molti cambiamenti significativi avvengono nella fisiologia del corpo durante l'esercizio di espressione di queste energie: il cuore si calma da uno schema caotico - cioè il battito cardiaco diventa più regolare e la forma dell'onda più ordinata - la variabilità del ritmo cardiaco diminuisce, l'ampiezza aumenta e il campo elettromagnetico intorno alla persona si espande.

Aumentano le risposte immunologiche che si presentano quando un interesse viene espresso, praticato, o addirittura ricevuto... I livelli dell'anticorpo IgA (Immunoglobulina A), una delle prime linee di difesa contro malattie e infezioni, si alzano drasticamente quando si provano emozioni di interesse e compassione e crollano in maniera notevole dopo attacchi di rabbia e frustrazione.

Questi schemi di onde cardiache sottolineano la fisiologia della guarigione dalla malattia; sono allargati i pensieri su di sé, e si ha una più profonda connessione con gli altri. Compaiono altri effetti anche nel cervello.

Il campo del cuore si stabilizza e gli indicatori di stress presenti nel cuore (variabilità del ritmo cardiaco, respirazione e tempo di pulsazione) cambiano considerevolmente quando si provano pensieri di amore positivo, specialmente la compassione. Questo schema di pensiero e sentimento risulta con l'aumento della regolarità delle onde cardiache e ha diversi importanti effetti, tra cui incrementare e approfondire la connessione tra il cuore e gli altri sistemi fisiologici, specialmente il cervello. Dal grafico si può vedere che i differenti sistemi iniziano a coinvolgersi l'uno con l'altro. Questi schemi di regolarità cardiaca sono in grado di unirsi con gli emisferi destro e sinistro e creare sincronia tra i lati destro e sinistro del cervello nell'EEG - uno stato caratteristico di molte efficienti funzioni mentali, ed è lo stesso stato riscontrato dopo un'integrazione tramite la cura (quando un individuo ha elaborato qualcosa come materiale traumatico e l'ha portato al tempo presente).

La tecnica dell'armatura congelata

Vi mostrerò brevemente uno strumento: un procedimento sviluppato dal Hearsh Math Institute of California per aiutare i pazienti a centrarsi di più sul proprio cuore riducendo i livelli di stress fisico. È chiamato tecnica dell'armatura congelata. È molto semplice e breve, è uno dei processi introduttivi usati per aiutare le persone a entrare in contatto con il proprio cuore e le proprie capacità intellettive.

Per prima cosa, se state provando stress o potete sollecitarne la sensazione pensando a un problema che dovete affrontare, mettetevi in contatto con esso nel vostro corpo. Sentitelo, contattatelo, prendete nota dei pensieri o dei ricordi che lo accompagnano. CONGELATELO... prendete tempo e osservatelo.

Quando ne avete la consapevolezza, sforzatevi di spostare l'attenzione lontano dal pensiero, dalle preoccupazioni o dalle emozioni interferenti e mettete a fuoco l'area del cuore. Fate finta di respirare attraverso il cuore per focalizzarvi la vostra energia. Cercate di farlo per almeno 10-20 secondi.

Ora, con l'attenzione fissa sul cuore, richiamate alla memoria una sensazione positiva che avete provato nella vostra vita: qualcosa che vi abbia divertito, un sentimento di gratitudine o riconoscimento per qualcuno o d'amore per chi vi è vicino. Prendete nota di cosa accade nel vostro cuore. (Questa parte del procedimento insegna a neutralizzare le negatività).

Ora usando la vostra intuizione, senso comune e sincerità, chiedete al vostro cuore...quale potrebbe essere la risposta migliore alla situazione in cui vi trovate...che soluzioni potrebbero esserci per minimizzare in futuro lo stress...

Infine, ascoltate la risposta al problema che arriva dal cuore.

In questa parte del procedimento si chiede al paziente di imparare ad ascoltare il proprio cuore in contrapposizione al cervello - aiuta a distinguere i messaggi provenienti dal cervello dai comandi del cuore.

L'Armatura Congelata è un processo di apprendimento in cui le persone vengono incoraggiate a far passare continuamente l'attenzione dallo stato negativo a quello positivo, e a imparare ad ascoltare la saggezza profonda del proprio cuore.

Questo procedimento riunisce tre importanti componenti di altri processi utilizzati per la guarigione da trauma. Insegna alle persone a interrompere stati di stress, a sviluppare la consapevolezza di quello che sta accadendo nel corpo, e sfrutta il fatto di entrare in un altro schema energetico per modificarne uno ripetitivo di stress. Questi procedimenti vengono utilizzati in tutte le terapie sui traumi per far rielaborare vecchio materiale profondo.

C'è un aspetto affascinante di questo lavoro con le onde cardiache che entra in contatto col processo bioenergetico del grounding. Esplorando il coinvolgimento delle onde tra cuore e cervello, misurando anche le normali frequenze di base che arrivano dal cuore, alcuni ricercatori del Heart Math Institute hanno scoperto che esiste un triplice processo di coinvolgimento quando si è sinceri con i propri sentimenti e in uno stato di amorevole interesse. Il cervello viene coinvolto dal cuore, che a sua volta è trascinato dalle pulsazioni della terra. Questo è un livello più profondo del processo di grounding, che può essere misurato nel corpo elettromagneticamente.

Un'altra area di ricerca dimostra la straordinaria importanza dell'affiliazione, dell'intimità e dell'interesse per la longevità e la salute. Esistono moltissime ricerche che dimostrano continuamente quanto importante sia la variabilità dell'interesse nel ristabilimento da malattie e operazioni, nell'accorciare i tempi di ricovero ospedaliero, e nell'allungare la vita. La ricerca sembra dimostrare che queste connessioni basate sul cuore hanno effetti migliori e più consistenti perfino degli esercizi fisici.

Da tutto ciò emerge che nel processo di guarigione il contatto gioca il ruolo fondamentale. Non può esserci guarigione senza contatto, e il fondamento del contatto è l'interesse. Qualsiasi genere di guarigione richiede un'attenzione coscienziosa alla struttura della ferita e al modo in cui è presente in voi... armonizzazione, focalizzazione, sentimento, consapevolezza, accettazione, compassione, perdono... sono, in sostanza, tutte forme di contatto e danno l'opportunità di ricevere qualcosa di nuovo entro le vecchie strutture della ferita. Queste novità sono nuova energia, comprensione, contatto, ma devono essere vive, essere nel momento presente, e trovarsi in un ambito di attenzioni.

Teoricamente parlando, significa che il centro del nostro lavoro, soprattutto se si tratta di lavoro sul corpo, spesso riguarda il contatto coi pazienti. Una persona che non presta attenzione e non è in contatto con il proprio corpo non può vivificarsi. La parte più difficile del processo di guarigione è essere in grado di seguire i pazienti nella profondità delle loro ferite e connettersi con attenzione a ciò che emerge.

Lo stesso principio è utilizzato nello sviluppo spirituale. Il livello base del lavoro spirituale coinvolge il fatto di diventare coscienti non solo delle differenti parti componenti l'ego, ma anche delle parti del sé più profonde e sottili, inclusi i flussi di energia più intimi e oscuri nel corpo che permettono il contatto con la realtà spirituale. Fondamentalmente si tratta di un processo connettivo, e implica il legame a una comunità di persone che crescono insieme a voi, a maestri che possono sostenere e guidare le esperienze, alla natura e alle emozioni del proprio corpo. L'evoluzione della consapevolezza è totalmente fondata sul contatto - non può crescere isolatamente. Spiritualmente parlando, la consapevolezza è un risultato diretto dell'abilità di contatto.

Ci sono delle basilari Caratteristiche del Processo di Connessione che ci aiutano nella comprensione di quando tale processo è in atto, e di quando invece è interrotto. Come credo, e come è stato precedentemente detto, il contatto è fondamentalmente movimento di energia, quindi in qualunque momento essa sia percepibile e sembri in movimento, esiste la possibilità di creare un contatto.

Il seguente schema è un tentativo di descrivere il processo di connessione in maniera un po' più approfondita.

Caratteristiche del processo di Connessione

Connessione significa cambiamento.

La Connessione richiede che ciascuno abbia pari autorità.

Non è possibile entrare in contatto con la menzogna.

La Connessione richiede identità.

1. Quando abbiamo un buon contatto con qualcuno viviamo sempre un cambiamento.

Il contatto è il processo di trasformazione: ci rende più vivi, più forti e più creativi. Le abilità a creare contatti e cambiamenti nel sé convivono nello stesso processo.

Quando è coinvolto il cuore significa che c'è un passaggio attraverso l'esperienza della vulnerabilità. Abbiamo stabilito che ci serve il mondo esterno per toccarci internamente nella prospettiva di un cambiamento, che non esistiamo soli nel nostro mondo personale, ma che abbiamo bisogno dell'esterno per entrarvi, e speriamo di ritrovarci cambiati da tale contatto. Accettare la possibilità di un contatto profondo significa che ho il desiderio di lasciare andare ciò che penso di essere e lasciarmi cambiare dal contatto con te.

Forse le persone per cui questo processo si rivela più difficile sono quelle che hanno subito degli abusi e che in qualche modo sono state toccate dal male. Per loro, il rischio è più grande e i ricordi della vulnerabilità sono colmi di dolore. Senza un contatto amorevole e interessato con se stessi e con i propri terapeuti, il processo di guarigione non avanza facilmente. La vergogna non può essere cancellata senza un buon contatto, solo un forte legame può sostenere il dolore che deve essere rilasciato. Il cambiamento dopo un trauma è difficile perché dipende dal contatto.

Questa relazione tra contatto e cambiamento ci aiuta anche a capire perché è così difficile imparare ad amare - poiché la creazione di un legame amoroso implica il mescolamento delle regole del cuore e di tutte le emozioni - non soltanto quelle che producono sensazioni piacevoli, ma tutti i sentimenti di dolore, ferita, perdita, rabbia... E quando amo qualcuno accondiscendo a essere ricambiato da quella persona... Anche quando qualcosa dentro di me grida che è impossibile, o pericoloso, o sconveniente.

Contatto significa anche che sacrifico la routine e la prevedibilità e che sono d'accordo nello sperimentare la vita come una serie di ritmi. Se dico che voglio entrare in contatto devo essere disponibile a rinunciare agli schemi - e a imparare a vivere di più nell'attimo e negli aspetti più sottili dell'energia e della vita. Il contatto funziona soltanto nel momento presente: appena lascio il presente non sono più connesso a nulla. Così il contatto deve essere un processo costante di partecipazione, non è mai lo stesso, o una volta stabilito, non è garantito per un periodo più lungo dell'immediato momento. La prima cosa che abbiamo imparato nel lavoro bioenergetico, è capire il carattere - per lo più costituito, difficilmente mutevole, e gli aspetti più solidi della persona, prevedibili, isolati e difensivi. Crescendo come terapeuti, il contatto con l'altro prende gradualmente il posto della corazza caratteriale sia nel paziente che sta cambiando, sia nel modo in cui il terapeuta impara a lavorare. Per prima cosa esaminiamo (e aiutiamo fiduciosamente il paziente a provare) che cos'è la cosa più fondata, poi incominciamo la cura - creiamo contatto con quello che emerge nel paziente e sosteniamo la sua espressione e la sua trasformazione. Esplorando, la natura

del contatto diventa più importante della struttura difensiva; l'attenzione si sposta da ciò che è solido a ciò che è più informe, da ciò che è isolato e dissociato, a ciò che rigenera.

Come maestri, vediamo anche la stessa lotta nel processo di apprendimento: come portare quel processo di maturazione in cui siamo passati tutti in molti anni, nel training ristretto a quattro o cinque anni. Come aiutare lo studente di questa forma di terapia a procedere da un'esperienza caratteriale a una di contatto e guarigione.

2. La seconda caratteristica è che il campo del contatto è un campo di pari autorità. Ciò significa che ciascuno è ugualmente importante e i pensieri e i sentimenti di entrambe le parti devono essere considerati come una parte dell'insieme. Si tratta di una situazione simultanea, dove l'interesse per se stessi e per l'altra persona coesistono nello stesso momento. La più grande sfida per il narcisismo è il fatto di considerare il campo e i movimenti di un'altra persona importanti quanto i propri (neppure più o meno importanti). Tutte le armature caratteriali sono l'opposto di questo. Nelle situazioni di svuotamento e contrazione mi sento meno degli altri (meno presente, meno rispettabile, meno degno d'amore...) mentre nei momenti di carica e compensazione mi sento migliore degli altri (più speciale, più forte, più intelligente...). Quando aiutiamo le persone ad andare oltre le proprie posizioni caratteriali verso il contatto diamo il permesso a entrambi di sentire bisogni ed espressioni nello stesso momento nel medesimo campo. Ogni volta che interrompiamo un movimento energetico interrompiamo il contatto, e perdiamo autorità. Questa era soltanto una delle ragioni per cui risulta difficile il contatto da una posizione caratterologica, e per cui tutte le armature caratteriali rappresentano una perdita d'amore. Come abbiamo imparato, prendersi cura di se stessi a volte significa dipendere da altri, e aver bisogno degli altri vuol dire anche prendere in considerazione le loro necessità e i loro desideri. Questa è la descrizione del campo della pari autorità. Sembra in qualche modo una forma d'arte: essere in grado di rimanere in contatto con qualcuno continuando a curarsi dei propri bisogni. Come terapeuti e, forse, partner di qualcuno, lottiamo continuamente con tutto questo. Il cuore che partecipa emotivamente è l'organo e la funzione del corpo che permette questa capacità di crescita.

3. La terza qualità della connessione è che non è possibile entrare in contatto con la menzogna. Questa caratteristica del contatto ha due significati importanti. In primo luogo il contatto è fondato sull'onestà: gli inganni, che siano intenzionali, crudeli, protettivi, consapevoli o inconsci, sono strategie per evitare il contatto. Il loro scopo è proprio quello di non rivelare il sé e i suoi moti, e di rimuovere o nascondere informazioni dal campo del cuore. Ne segue che più diventiamo onesti più diveniamo capaci di connetterci con il mondo. Naturalmente se i sentimenti vengono espressi nel campo del cuore, l'abilità delle altre persone di ascoltare un'espressione onesta verrà

presa in considerazione, e proprio per questa considerazione il contatto sarà più profondo. Come terapeuti sappiamo bene come sia facile essere imbrogliati: chiunque voglia mentire a se stesso e a noi lo può fare, interrompendo il cambiamento in modo piuttosto efficace. Di fronte a una bugia non possiamo più essere d'aiuto e dobbiamo convivere con questa realtà finché non sia giunta alla consapevolezza.

Un'altra forma di menzogna è l'essere fuori dal momento presente. Si può considerare falsità il chiudersi in una posizione caratterologica: si tratta del punto di riferimento delle possibilità di una persona, e non di ciò che potrebbe sentire al momento. Un individuo può "dimenticare" di essere molto più che la propria struttura caratteriale, vivere e agire sempre secondo quella struttura, finché non arriva qualcuno a bussare rumorosamente dicendo "Ciao!". Questo tipo di falsità è molto comune. Per esempio credere di essere indegno d'amore, chiudere il proprio cuore perché la vulnerabilità è troppo dolorosa, oppure non esprimersi per paura di non essere accettati dal mondo, potrebbero essere tutte bugie. Spesso sono convinzioni ed espressioni del sé bambino, che si sono formate nella prima infanzia, non più vere per l'adulto nel presente. Molti di questi stati d'animo, quando ci siamo dentro, sicuramente ci sembrano veri, ma nel momento in cui vengono identificati come verità antiche, non più vitali, e che devono essere messe alla prova, non possono cambiare. In realtà, situazioni di vittimismo, posizioni di biasimo e colpa, strategie di controllo e possesso, tentativi di fusione nelle relazioni, tutte queste dinamiche rappresentano l'incapacità a entrare in contatto, e sono nella maggior parte dei casi vecchi schemi di un'infanzia ferita o difese per evitare il contatto. Un tempo potevano essere stati veri, ma oggi non costituiscono più soluzioni adeguate nella creazione di rapporti. Questa è la ragione per cui risulta così utile cercare di entrare in contatto con chi si trova in un'armatura caratteriale o ne abbia preso la posizione. L'atteggiamento stesso non è nel momento presente e non permette il contatto. Se i vostri sforzi non vengono attaccati direttamente, verranno respinti come minacce o come perdite di energie. La carenza energetica nel corpo è spesso il risultato diretto del non essere nel momento presente, e quindi incapace di entrare in contatto con il mondo.

Questo non significa non prestare attenzione alla persona che assume queste posizioni, ma che dovete sapere che cosa succede all'energia del contatto e lavorarci consapevolmente.

Non è possibile entrare in contatto con la falsità perché il contatto stesso è movimento energetico. Nel momento in cui la nostra energia smette di fluire abbiamo interrotto il contatto e viviamo di qualche bugia. Rimanere in contatto con la vita è facile a dirsi, ma molto difficile a farsi.

4. L'ultima caratteristica della connessione è che il contatto è una funzione d'identità. Questo significa che più il sé è presente, più si è consapevoli, più possibilità abbiamo di poter decidere di entrare in contatto. Spesso, nel processo di guarigio-

ne, è il terapeuta all'inizio a invitare al contatto, cercando i movimenti più autentici e profondi del paziente. L'alleanza terapeutica e il successo della psicoterapia dipendono da questo genere di contatto. Questo campo determina quanto velocemente può avvenire il cambiamento, quanto possiamo scendere in profondità con il paziente, e quanto gradualmente il corpo lasci andare i rigidi schemi. C'è sempre una tensione fra l'individualità e il contatto. Culturalmente, almeno negli Stati Uniti, c'è la forte credenza che la forza del sé e la vera individualità nascano dal fare le cose da soli, dall'essere forti, dal respingere la dipendenza. Il paradosso sta nel fatto che individualità e identità emergono dal contesto di relazione e di contatto, non in isolamento, e alcune forme di riconoscimento e dipendenza consapevole dalla vita intorno a voi sono la strada per l'identità. Questo è sicuramente vero per quanto riguarda il corpo, poiché la sua salute e sopravvivenza dipendono dai contatti con la natura e con relazioni per il nutrimento. E' vero anche per il sé superiore: lo sviluppo spirituale avviene solo nella connessione, poiché è attraverso e a causa di questa che tutte le parti del sé emergono. Secondo le eloquenti parole del teologo Paul Tillich, "Possiamo scoprire la nostra anima soltanto attraverso lo specchio di chi ci guarda".

Traduzione di Chiara Torrini