

L'interfaccia tra la meditazione e la psicoterapia

I

VISIONI ANTICHE E MODERNE DELLA NEVROSI

Nel libro *Psicoterapie orientali e occidentali*,¹ apparso nel 1961, Alan Watts osservò che “se indaghiamo in profondità alcune ‘vie di vita’ come il Buddhismo il Taoismo, il Vedanta e lo Yoga, non vi troviamo né filosofia né religione, nel senso in cui esse sono intese in occidente. Troviamo qualcosa che somiglia più da vicino alla psicoterapia”. Jacob Needleman in *The New Religions*² usa invece l’espressione in senso lato, in modo da includere sviluppi terapeutici caratteristici della ‘New Age’.

E’ vero che certe affermazioni o azioni sono specificatamente terapeutiche o spirituali, ma non si può negare che sia lo sforzo spirituale sia quello terapeutico siano impegnati a raggiungere lo stesso obiettivo finale, la rimozione dell’oscuramento dell’io umano, in modo che le potenzialità della persona trovino piena espressione.

Non uso in questa sede la parola ‘io’ con l’intenzione di parlare della psicologia dell’io, ma servendomene secondo l’uso nel linguaggio comune e in quello traspersonale, in cui è solitamente contrapposto al Sé o all’Essere. Per me non fa alcuna differenza chiamare nevrosi ‘*samsara*’ peccaminosità, caduta o ‘degrado della coscienza’ questo sistema di perpetuazione del dolore fatto di reazioni condizionate.

Nel complesso corpo-mente si possono distinguere due sistemi: il sistema totale e un sotto-sistema che impone la propria autonomia tramite le barriere della coscienza. Quest’ultimo (chiamatelo io, sé nevrotico o come vi pare) è una sorta di parassita della mente che assorbe l’energia vitale e limita l’espressione delle potenzialità.

La spiritualità tradizionale indica nell’ ‘ignoranza’ la base del degrado della coscienza, e considera l’ignoranza (*avidya*) come oscuramento e confusione della mente che la rendono incapace di sostenere la coscienza spirituale. La psicoterapia non parla di perdita della capacità gnostica della mente, ma intende il degrado della coscienza più come una perdita di consapevolezza di tipo più mondano: la perdita della consapevolezza dell’ovvio e del qui e ora, il che significa essere consapevoli di come ci sentiamo, di quello che pensiamo e di cosa stiamo facendo della nostra vita. Tuttavia i due sistemi di pensiero si occupano semplicemente del tema della coscienza a livelli diversi e condividono la stessa opinione che ritiene la perdita della coscienza il fattore principale della sofferenza.

Un altro pilastro della condizione della disfunzione della mente può essere l’eccesso di desiderio o la dipendenza eccessiva dalla soddisfazione dei desideri. Il buddhismo lo chiama *tanha*, normalmente tradotto come ‘bramosia’, o talvolta semplicemente come ‘desiderio’.

Semplicemente si può affermare che la nevrosi obbedisce alla motivazione di carenza e si può sostenere che di solito per *libido* si intende tale motivazione da carenza. Benché la libido sia per consuetudine equiparata all’*eros*, sarebbe utile distinguere tra due concetti: mentre l’eros (la forza o istinto vitale) è abbondanza, la libido, forma degradata dell’eros, è anti-istintiva, essendo la sostanza con cui è forgiata la camicia di forza che contiene l’istinto. L’eccesso di desiderio corrisponde a ciò che nel linguaggio psicanalitico è chiamato oralità e, in generale, si può dire che la fissazione su un

¹ Alan Watts, *Psicoterapie orientali e occidentali*, trad. it. Astrolabio, Roma, 1978, p. 10.

² Libro della fine degli anni ‘60.

atteggiamento orale è sana nella prima parte della vita, ma diventa in seguito obsoleta immaturità e fonte di dolore.

E' merito della psicoterapia aver spiegato come la fissazione sulla condizione orale si instauri nei primi anni di vita come reazione di allarme alla frustrazione. L'avidità orale nell'adulto è, secondo Freud, Abraham e altri, il risultato della frustrazione di impulsi orali avuti in passato. Più specificamente, si ritiene che l'eccesso di desiderio riecheggi la frustrazione del desiderio per la madre all'epoca dell'allattamento al seno. Eppure l'intuizione della ricettività orale non ha impedito alla moderna psicoterapia un'inclinazione edonistica che può aver offuscato la discussione.

Parlare di desiderio in senso lato significa parlare di desiderio e del suo opposto; cioè del desiderio e dell'avversione. L'affermazione secondo cui nella condizione di oscuramento c'è schiavitù al desiderio e all'avversione può anche essere espressa dicendo che non solo siamo ricettivo-orali in eccesso, ma che abbiamo fissato un atteggiamento 'aggressivo-orale' di eccessiva rabbia e frustrazione. E' come se l'istinto a mordere che segue l'istinto della suzione dell'infanzia si protraesse troppo a lungo nell'atteggiamento mordace che abbiamo attualmente nei confronti degli altri, di noi stessi e persino dei cieli; è come se con l'avversione di oggi cercassimo di compensare un'originaria frustrazione d'amore, nello stadio aggressivo-orale e attivamente prensile in cui ci troviamo.

Il buddhismo parla di una triade di fattori chiave presenti nella condizione di offuscamento, chiamati i 'tre veleni': l'avidità, l'avversione e l'ignoranza. Si può esprimere in altre parole affermando che al centro della nevrosi c'è un'interazione di desiderio e avversione ('amore' e odio) nel campo dell'incoscienza attiva; un abbassamento della coscienza che sembra preferire lo status quo di attaccamento ad un magro livello di soddisfazione, allo scopo di evitare un'insoddisfazione maggiore.

Il punto di vista della psicologia contemporanea corrisponde a quello delle tradizioni antiche, dato che ammette che il deterioramento della mente non è solo un processo conoscitivo ed emotivo. La caduta è 'karmica' e, in una certa misura, ereditaria. Il mondo della mente, come quello della natura, opera in base a una rigida causalità e nella catena causale degli eventi il peso del passato si ripercuote sul presente.

La spiritualità tradizionale ha dato risalto al *karma* delle vite precedenti e dimenticate. La tradizione terapeutica, al contrario, dà risalto alle ripercussioni, altrettanto dimenticate e inconse, dell'ambiente infantile sul bambino in formazione. Mi domando quanto di ciò che la tradizione attribuisce al passato sconosciuto che precede l'individuo corrisponda al passato ugualmente sconosciuto e dimenticato dell'infanzia, nel corso della quale si è formata la psiche del bambino nel contesto della mente dei genitori.

Naturalmente, la psicoterapia riecheggia in gran parte la concezione tradizionale secondo cui c'è un percorso da uno stato all'altro: un processo di guarigione. Dal punto di vista del condizionamento, la guarigione della nevrosi deve comportare una certa trascendenza (o una relativa libertà *vis-à-vis*) del corpo e, almeno in parte, la morte del passato. Dal punto di vista dell'emozione, il percorso può essere caratterizzato come uno spostamento dall'avidità e dal bisogno d'amore, vale a dire dalla motivazione da carenza alla motivazione da abbondanza. La psicoterapia e le tradizioni sapienziali, tuttavia, hanno dato risalto alla ricerca della coscienza: un recupero della consapevolezza fisica, emotiva e conoscitiva che equivale a un recupero della capacità di sperimentare. Immagino che almeno alcuni fra i moderni terapeuti siano disposti ad accogliere l'idea che il processo curativo possa culminare nella guarigione di quella cognizione più raffinata che rende possibile la consapevolezza (gnosi o saggezza) spirituale.

L'antico mistero della morte e della nascita, noto agli iniziati di tutte le tradizioni, viene oggi riscoperto, mentre diventa sempre più chiaro che la terapia più riuscita comporta un processo di morte dell'io (prodotto per mezzo dell'insight) che rende possibile il dispiegarsi sempre più ampio di una vita sana.

Un altro aspetto su cui le tradizioni antiche e la psicoterapia concordano è il ruolo decisivo svolto dal rapporto di assistenza nello sviluppo personale. Ciò che oggi chiamiamo terapeutico era parte

del ruolo assunto dai maestri o dai preti nelle diverse tradizioni. Benché le interazioni maestro-allievo siano avvenute in un ambito orale-auditivo di cui si possiede scarsa documentazione. Zalman Schachter ha dedicato un libro all'argomento³ così come viene affrontato nella tradizione del cassidismo ed è possibile farsi un'idea di come i maestri sufi affrontassero certe ben note bizzarrie caratteriali dell'uomo leggendo *Thinkers of the East* di Idries Shah.⁴

Con tali considerazioni come base per il discorso, rivolgiamoci ora all'argomento più specifico preannunciato dal titolo del capitolo: l'interfaccia tra la *meditazione* e la psicoterapia.

La meditazione è diventata di certo il metodo più importante utilizzato dalla psicologia trans personale, e coloro che praticano la meditazione cercano spesso l'aiuto della psicoterapia, per lo meno a un certo stadio del loro sviluppo; ma dove, in che cosa o come si incontrano meditazione e psicoterapia? Interrogarsi sull'interfaccia tra meditazione e psicoterapia significa individuare il territorio comune ad ambedue i processi. Per estensione, ciò può contribuire all'elaborazione di una teoria generale o unificata della meditazione e della psicoterapia.

Condurrò l'indagine applicando alla psicoterapia i concetti emersi dalle riflessioni relative alla meditazione, poiché il procedimento opposto è meno illuminante: osservare la meditazione nei termini dei processi impliciti alla psicoterapia rivela in fretta che gli aspetti più tipici di quest'ultima sono intrinsecamente interpersonali.

La meditazione, quindi, comporta la pratica della consapevolezza, e la consapevolezza del qui e ora porta naturalmente all'insight mondano e, forse, anche metafisico. Benché nessuno possa essere consapevole al posto di un altro, tuttavia l'autoconsapevolezza di una persona e le sue intuizioni sull'altro possono combinarsi in una capacità di aiutare lo sviluppo della consapevolezza e dell'insight dell'altro. L'autoconsapevolezza e l'autoconoscenza, in se stesse funzioni dello sviluppo interno di una persona, sembrano provviste di una certa 'contagiosità'. E' uno dei fattori operanti nei gruppo terapeutici, ed è ancora più sorprendente nel caso di individui particolarmente saggi che possono essere specchi illuminanti pur spendendo un minimo di parole, o essendo semplicemente presenti.

Lo stesso dicasi dello sviluppo individuale di un sano amore di sé, senza il quale la compassione diventa ipocrisia e non è possibile alcun sentiero vero e proprio. Quale che sia la crescita nell'amore per sé e per gli altri che abbiamo ottenuto dalla pratica spirituale tradizionale e qualunque aiuto si ricavi dall'insight psicologico, essere in rapporto con una persona amorevole è sempre d'aiuto e, talvolta, è la sola via d'uscita al 'camminare in circolo'. La persona fortunata impara ad accettare e a valutare il proprio sé sotto l'ombrello protettivo dell'amore materno, e la persona consumata da un io detestabile può essere tratta in salvo nella vita adulta grazie all'esperienza di un rapporto con una guida autenticamente benevola.

Come dirò, un aspetto importante della terapia è il ripristino della spontaneità, e anche qui la presenza di un altro può stimolare nell'individuo una resa maggiore di quella che sarebbe possibile nell'isolamento. Per oltrepassare i limiti attuali, una persona può non solo aver bisogno di essere rassicurata e accudita, ma anche di essere stimolata per contagio dalla libertà interiore che deriva dall'aver preso, impercettibilmente qualcuno a modello.

Tutto ciò può essere riassunto come la 'magia dell'altro', e a questo si aggiunge, nel rapporto d'aiuto, un 'sapere' che comprende i metodi e le strategie professionali. C'è inoltre nel rapporto di cura un fattore di creatività e di ispirazione da parte del terapeuta o della guida che, come il fattore del contagio interpersonale, non può essere ridotto ai concetti da me elaborati parlando della meditazione.

Ho sempre saputo che la psicoterapia è molto di più di quanto dia ad intendere di essere. La vera psicoterapia è eminentemente un'arte e produce effetti maggiori di quelli previsti da chi la pratica. La via contiene le teorie che abbiamo formulato, senza che per questo si possano considerare esaurienti; allo stesso modo, la psicoterapia trascende le teorie degli psicoterapeuti. Considerata la situazione, ci sembra giusto indagare su ciò che sembra essere la psicoterapia, alla luce di quel

³ Zalman S. Schachter, *Spiritual Intimacy: A Study of Counseling Methods in Hassidim*, Aronson, Northvale, NJ, 1991

⁴ Idries Shah, *Thinkers of the East*, Jonathan Cape, Londra, 1971.

concetto di sentiero di trasformazione che corrisponde a determinate pratiche, le quali hanno dimostrato la loro efficacia nel corso dei secoli.

II

LA PSICOTERAPIA ALLA LUCE DELLE SEI COMPONENTI DELLA MEDITAZIONE

1. *Presenza mentale e immaginazione creativa*

Accingendomi ad esaminare la psicoterapia alla luce del modello di meditazione proposto, inizio con il tema dell'attenzione. Abbiamo visto che la meditazione comporta attenzione, non solo quando si presta attenzione ai contenuti della mente qui e ora (come nel caso della *vipassana*), ma anche quando ci si concentra sui simboli, colori, forme o concetti evocativi della realtà suprema e del sacro.

E' chiaro attorno a quale estremità della dimensione presenza mentale/inclinazione al divino graviti la psicoterapia. Nel corso della sua storia, la psicoterapia ha progressivamente riconosciuto il potenziale curativo della consapevolezza. Mentre l'insight freudiano si concentrava principalmente sul recupero della piena consapevolezza del passato e sulla coscienza dell'agire individuale nella vita di relazione, la psicoterapia si è rivolta sempre più a una consapevolezza del rapporto terapeutico (transferenziale) e alla considerazione dell'importanza della consapevolezza non verbale. Si è sviluppata inoltre, prima della terapia della Gestalt, e poi più in generale, una valutazione positiva del valore curativo della consapevolezza in quanto tale, al di là dei contenuti specifici. L'invasione delle terapie corporee e l'introduzione del biofeedback come complementi delle terapie verbali riflette l'importanza data alla semplice consapevolezza da parte di coloro che aiutano gli altri a crescere emotivamente. Si può dire che se non ci basiamo su ciò che percepiamo qui e ora, è facile che fantastichiamo invece di riconoscere la nostra vera realtà emotiva.

Mentre la presenza mentale e l'inclinazione al divino sono elementi importanti per render conto della meditazione, così non è nel campo della psicoterapia, in cui al riconoscimento crescente dell'importanza della consapevolezza non ha corrisposto un analogo consenso sulle implicazioni terapeutiche dell'inclinazione al divino. Nonostante la tendenza trans personale e la spiritualizzazione della psicoterapia, si può affermare che l'esperienza spirituale viene ancora minimizzata, sia come fattore terapeutico sia come aspetto del fenomeno terapeutico.

La religiosità si è indebolita nel mondo moderno, quando non è più stato possibile sentirsi legati a Dio nei limiti delle imposizioni della chiesa patriarcale, e il superamento dell'autoritarismo ha voluto dire buttar via il bambino (cioè l'inclinazione al divino) insieme all'acqua sporca. Da allora in poi l'approccio tradizionale (la religione che si focalizza sull'intuizione del divino) si è spostato, nel secolare mondo moderno, sulla coltivazione della consapevolezza. Eppure, non solo le esperienze religiose sono importanti per la guarigione, ma una visione del mondo religiosa rende le cose diverse e non dovrebbe essere incompatibile con la conoscenza di sé e la modifica del comportamento. Per un individuo non è la stessa cosa considerarsi una persona in cerca del sollievo dal dolore e di un aiuto esterno, o considerarsi una persona che comprende l'esistenza del dolore nel contesto di una condizione di oscuramento ed estraniamento dalla realtà, e che vede se stessa come un individuo che ha intrapreso un viaggio verso una meta sacra.

Di certo la visione cristiana è contaminata a tal punto che abbiamo bisogno di bere il vino vecchio in botti nuove, e se cerchiamo l'inclinazione al divino nella psicoterapia, ne troviamo traccia nell'approccio junghiano, poiché dietro al concetto di archetipi si può dire che Jung abbia riportato di contrabbando la religione nel mondo occidentale rivestendola di panni scientifici.

Un vecchio rabbino era solito consigliare di riempirsi la testa di Dio come preparazione ad un'eventuale esperienza del divino, e si può affermare che riempirsi la testa con le vite degli dèi

greci o con il simbolismo alchemico (nel caso dell'interpretazione dei sogni) contribuisca allo stesso modo a eventuali esperienze nella sfera in tal modo simboleggiata. Però il processo junghiano è anche troppo spesso distaccato e intellettuale, essendo il suo potere di introdurre il sacro nel processo terapeutico piuttosto limitato, se lo si confronta ai contesti spirituali tradizionali. Lo stesso dicasi della psicosintesi o di altri approcci che utilizzano l'immaginario archetipico: benché gli archetipi siano essenzialmente simboli sacri o simboli del sacro, una distanza scientifica desacralizzante è implicita alla loro concezione come organi dell'inconscio collettivo della psiche. Portare l'inclinazione al divino nella psicoterapia significa necessariamente e soprattutto introdurre il sacro nella vita e nel cammino di una persona e, così come prescrive la fede, non può esserci niente di meglio del tentativo di 'ricordare' Dio. Non solo ciò è compatibile con il resto dello sforzo terapeutico, ma il senso del divino di un individuo aggiungerà sempre qualcosa al suo orizzonte, ampliando in qualche misura il contesto di una situazione, qualunque cosa essa sia senza questo aspetto.

Benché i contributi tradizionali all'inclinazione al divino siano perfettamente compatibili e complementari alla psicoterapia, è pur vero che non corrispondono altrettanto bene al clima intellettuale del nostro mondo secolare. E' più facile generare nella mente il senso del divino con il sostegno della fede, e la fede è più difficile da mantenere nella nostra cultura post-rinascimentale sempre più materialista. Sarebbe forse il caso che adottassimo l'atteggiamento di certi praticanti del buddhismo tibetano, che conoscono benissimo gli straordinari poteri degli dèi, tuttavia ammettono che sono creazioni della mente. Naturalmente qui la parola 'creazione' è qualcosa di completamente diverso dall'immaginazione; poiché l'immaginazione serve solo come sostegno a ciò che Corbin,⁵ nel suo studio su Ibn' Arabi, chiama 'immagine creativa'.

Idries Shah usava l'espressione 'concezione costruttiva' per quelle visioni del mondo la cui verità non risiede in un precedente stato delle cose, ma nelle conseguenze prodotte dall'averle adottate. Nella favola didattica di Mushkil Gusha, una voce dice ad un taglialegna di chiudere gli occhi e di salire i gradini che ha di fronte. Egli è solo nella foresta e sa benissimo che quei gradini non esistono, ma mentre sale, i gradini si materializzano sotto i suoi piedi ed egli si ritrova in un luogo completamente diverso da cui torna arricchito. E' quello che accade nella nostra vita interiore: quando presupponiamo l'esistenza di qualcosa, le nostre esperienze e lo svolgersi degli eventi ne risultano trasformati. Tale è anche la verità degli oracoli, che funzionano quando li riteniamo veri.

A parte la fede pura e semplice e le considerazioni sulla realtà della sacralizzazione al di là di ogni forma e credo particolari, penso che la risorsa più efficace per sviluppare l'inclinazione al divino sia (com'era nelle culture sciamaniche) la musica. O meglio: la musica quando viene intenzionalmente usata come forma di devozione. Ne parlerò iù diffusamente nel settimo capitolo.

2. *Spontaneità e disciplina mentale nella psicoterapia.*

Occupiamoci ora dell'attinenza terapeutica di ciò che ho chiamato dimensione alt/avanti della meditazione e della mente.

E' evidente che, fin dall'inizio, anche in questo caso la psicoterapia trae vantaggio da una delle due componenti indicate, poiché il tema della liberazione degli impulsi è in essa molto più evidente di quello del controllo mentale.

Parlare di psicoterapia, sin dai tempi di Freud, significa parlare di una 'cura con le parole', vale a dire di un processo di guarigione mediato dalla comunicazione verbale; inoltre, il senso generale di tale terapia della comunicazione è, sin dagli inizi, un tentativo di lasciar andare le limitazioni e i condizionamenti sociali. Maturando, la disciplina è diventata sempre più conscia di essere un 'sentiero di autenticità'.

⁵ Henry Corbin, "Storia della filosofia islamica dalle origini ai nostri giorni", Adelphi, Milano, 1989.

E' interessante notare come l'impulso originario allo sviluppo della psicoterapia nel mondo moderno si debba a Mesmer, poiché inizialmente Freud si interessò di ipnosi. Tuttavia, nelle cure prescritte da Mesmer, c'era ben altro che la sola trance ipnotica, poiché esse erano accompagnate da un'indicazione di resa ad una forza guaritrice che, pur nella sua inopportunità, avrebbe dovuto far scattare le potenzialità di auto guarigione dell'individuo. Dall'ideazione spontanea dell'ipnosi, Freud ricavò la tecnica delle associazioni libere che costituirono il retroterra degli sviluppi psicoanalitici; in sé espressione implicita del principio di spontaneità. Si può dire che dopo Freud l'espressione della spontaneità sia stata sviluppata su due fronti. Moreno descrive lo psicodramma come un'educazione volontaria alla spontaneità. Reich fece un passo avanti rispetto a Freud ritenendo possibile la completa liberazione dell'istinto e dando risalto alla liberazione sessuale. In seguito comparve la terapia della Gestalt e con essa l'idea di una terapia basata sull'autenticità e sulla disponibilità a cavalcare l'onda dei processi interiori, fidandosi della loro dialettica invece di sforzarsi di controllarli.

Da un punto di vista degno di rilievo, la psicoterapia può essere considerata una liberazione assistita dalle barriere dell'io tramite un cedimento all'autoregolazione dell'organismo. Sembra quindi logico affermare che la psicoterapia ha, nel corso della sua storia, curato molti dei suoi pazienti guarendone la spontaneità.

Mentre nel settore della meditazione è evidente che imparare a lasciar andare e imparare a sviluppare una calma disciplinata e una concentrazione focalizzata sono pratiche spirituali di primaria importanza, nell'ambito della terapia l'elemento dionisiaco è molto più rilevante di quello apollineo. Mentre la 'pace della mente' è quasi riconosciuta ovunque come un obiettivo della salute mentale, la sua formulazione di rado tiene conto della presenza di elementi paragonabili al 'controllo mentale' implicito nella concentrazione focalizzata. Tranne che per la valutazione positiva data al rilassamento, visto come antidoto allo stress, l'idea del controllo degli impulsi come parte della terapia sembra essere stato gettato dalla finestra insieme all'inclinazione al divino, nei nostri tempi di moderno secolarismo e di post-vittoriana liberazione dell'istinto.

Da quando l'Occidente contemporaneo ha scoperto il diritto e la libertà di perseguire la felicità, disprezza (non senza ragione) i predicatori della 'virtù', additandoli come predicatori di consolazione sotto mentite spoglie. Sfortunatamente però, la 'virtù' in quanto tale è stata denigrata dopo la loro caduta, sospettata di non essere altro che uno strumento di manipolazione autoritaria. Anche in questo caso si è buttato via un valore insieme alla sua contraffazione, poiché la 'virtù' (vale a dire la lotta contro l'io nella vita di relazione) è stata approvata dai più grandi sapienti e perseguita con efficacia come elemento del sentiero che conduce alla condizione di realizzato. La pratica etica era, in tempi premoderni, una psicoterapia preventiva, e la psicoterapia contemporanea potrebbe essere paragonata alla 'via del pigro alla virtù', una via che porterebbe a rapporti e a scelte migliori 'senza provarci davvero'. Non che non vi sia sforzo (o che non lo si paghi a caro prezzo), ma la ricerca esplicita oggi è quella dell'insight, ed è l'insight a essere offerto come mezzo per diminuire la sofferenza, mentre ci si aspetta che alla comprensione di sé segua spontaneamente un cambiamento comportamentale.

Nell'insight c'è effettivamente guarigione, e la 'virtù', cioè la bontà spontanea che deriva da una (maggiore o minore) libertà dell'io, è il risultato di una sorta di auto digestione dell'io alla presenza di un insight sulla capacità distruttiva dei nostri bisogni nevrotici. Io penso però che la tendenza edonistica della psicoterapia derivi dal non aver capito che l'autocontrollo è un aspetto della salute e del processo di guarigione. Nonostante il suo atteggiamento eclettico e integrativo, la psicoterapia non è riuscita a integrare mezzi, valori e prospettive dei suoi aspetti apollineo e dionisiaco.

Mentre le tradizioni spirituali hanno dato risalto a un lavoro su se stessi che, nel processo di guarigione trasformativa, va nella direzione della retta azione e della saggezza, in una società

consumistica che non si fida del messaggio tramandato dalle religioni la psicoterapia mette in primo piano l'aiuto che si ottiene pagando una guida e un 'allenatore privato', ed è probabile che l'inerzia spirituale favorita dal 'modello medico' diventi una trappola, se non si comprende che la trascendenza dell'io è un aspetto del compito terapeutico. Tuttavia, l'inibizione volontaria delle manifestazioni egoiche è un aspetto implicito del comportamento e della terapia cognitiva, oltre che nelle terapie brevi e di quelle familiari, e ritengo che diverrà una voce sempre più significativa nel repertorio delle prescrizioni dei terapeuti.

Riassumendo: oggi una saggia terapia integrativa dà una valutazione positiva sia della resa al principio del piacere sia dell'austerità della frustrazione dell'io; poiché l'io (o identità karmica) brucia nell'austerità dell'autodisciplina così come brucia nell'austerità della meditazione.

3. *Amore e non attaccamento*

Mi rivolgo infine alla dimensione affettiva della meditazione e della mente, rispetto a cui è immediatamente evidente che, come la psicopatologia comporta una perdita di consapevolezza e di spontaneità, essa implica una perdita della capacità di amare.

L'amore non influenza solo la qualità dei rapporti interpersonali, ma anche la motivazione al lavoro, dato che il lavoro è sempre un atto d'amore per sé o per gli altri. Ciò è conseguente, dato che la concezione psicoanalitica della salute come terapia della libido genitale comprende l'amore nelle sue dichiarazioni di intenti. Freud viene citato spesso per aver definito la psicoanalisi un mezzo per il recupero della capacità di amare e di lavorare. Dopo Freud, fu soprattutto la concezione di persona produttiva di Erich Fromm a sottolineare la capacità di amare sé e l'altro.

Ma né la teoria freudiana dell'istinto né la teoria behaviorista dell'apprendimento si adattano a un discorso sull'amore (se non con qualche forzatura), e 'amore' è un termine generalmente evitato dal dibattito psicologico che, date le sue aspirazioni scientifiche, ha tendenzialmente evitato il soggettivo ed è rifuggito da ciò che era pre-scientifico, preferendo parlare di cose come 'rinforzo emozionale positivo' ed 'impulsi erotici sublimati'.

Anche nel campo della psicoterapia pratica in cui, ovviamente, il ripristino della salute implica il recupero della capacità di amare, il tema rimane celato dall'interesse relativamente recente della terapia per la guarigione dell'aggressività. Per quanto sia vero che è necessario conoscere e accettare la propria rabbia prima di superare l'ambivalenza infantile propria della condizione nevrotica, penso che la teoria e la pratica della psicoterapia trarrebbero vantaggio dal riconoscimento esplicito dell'amore come un aspetto della salute inseparabile dalla consapevolezza e della spontaneità.

Comunque la psicoterapia ha aggiunto molto di suo a ciò che le tradizioni spirituali sono state in grado di offrire per diminuire i sentimenti di odio nelle persone. Gli specialisti di terapia dinamica e i loro pazienti sanno bene che il risentimento e l'atteggiamento vendicativo entrano in conflitto con l'amore e interferiscono con esso, e che rappresentano quel che resta di antiche ferite.

L'insight può contribuire in modo significativo alla dissoluzione dell'atteggiamento difensivo adottato per fronteggiare il dolore provato nell'infanzia; ma non è esattamente quello che aveva in mente il Buddha con le sue metafore della freccia e dell'incendio. (Quando sei ferito non ti domandi chi ha scoccato la freccia e perché, ma ti sforzi di estrarla. Quando c'è un incendio, non sprechi il tempo a cercar di capire chi l'ha appiccato).

La meditazione è qualcosa di simile: cerca di abbandonare il karma 'qui e ora' per mezzo di una neutralità transitoria che consente, in un certo senso, di 'morire al passato'. La terapia, al contrario, si fa incontro al passato ossessionante che, simile a uno spettro affamato di cui bisogna prendersi cura, vuole rivivere nel presente. Secondo la psicoterapia c'è qualcosa di cui bisogna prendersi cura; si potrebbe addirittura dire che essa è specializzata nella digestione ritardata del passato, e dà per scontato, implicitamente o esplicitamente, che c'è qualcosa da imparare in tale processo. Nel

processo terapeutico la ‘purificazione’ avviene non solo tramite un abbandono intenzionale, ma tramite i succhi gastrici interiori della comprensione psicologica.

Un approccio terapeutico di particolare interesse per la discussione che stiamo affrontando, dato il suo orientamento all’amore, i suoi contributi strategici e il forte impatto terapeutico, è il ‘processo quadripolare di Hoffman (creato da Robert Hoffman nel 1967, è un procedimento volto a guarire gli schemi negativi e a trasformarli in un riallineamento e in un’integrazione delle quattro dimensioni fondamentali dell’essere: l’intelletto, le emozioni, il corpo e lo spirito (N.D.T) a cui ho dedicato un capitolo nel volume *The End of Patriarchy*.⁶

Alice Miller⁷ concentra l’attenzione sull’atto di perdonare i propri genitori e, come fase preparatoria alla compassione e al perdono, guida i suoi studenti lungo un percorso di comprensione delle loro passate situazioni esistenziali. Talvolta ciò avviene spontaneamente, quando i processi terapeutici dell’individuo sono sufficienti, ma non ci si può fare affidamento. In base a tale considerazione, l’approccio di Hoffman, focalizzato sul perdono da accordare ai propri genitori, può apportare un contributo notevole al recupero individuale della capacità di amare.

L’amore si suddivide nelle categorie fondamentali di amore per sé, amore per gli altri e amore per il divino (il Supremo, la Vita, la Verità, il Prototipo Umano, Madre Natura, il Terreno trascendente e così via). L’amore per gli altri inizia con l’amore dei genitori; amare se stessi significa comportarsi verso di sé come una madre preoccupata del benessere e della felicità del figlio, che trae piacere dal suo piacere. L’amore per il divino può essere diretto a una rappresentazione antropomorfa di Dio e può implicare la percezione di Dio come Persona, ma anche le possibilità opposte. Può esprimersi come amore per la vita o per la giustizia. Può vestire i panni dell’amore per l’arte, oppure può manifestarsi come ricerca della conoscenza.

Suppongo che la maggior parte degli psicoanalisti contemporanei consideri Dio un ‘oggetto transizionale’ (come un orsacchiotto) dell’amore per gli altri (‘amore per l’oggetto!'). Sia come sia, ritengo che amare la perfezione divina sia più semplice che amare l’imperfetta umanità, e penso anche che l’esercizio dell’amore devozionale sia per le persone che lo praticano ciò che la sospensione dell’io nella meditazione è per coloro che si comportano in modo altruista. L’amore deve essere esercitato, anche se siamo troppo arrabbiati con noi stessi e con il mondo per poter amare qualunque essere, e la condizione devozionale in cui si ama la fonte dell’amore rappresenta un modo per tenere in esercizio l’amore in quanto tale.

Se la mia visione è corretta, ai terapeuti converrebbe assecondare l’espressione devozionale dei loro pazienti, invece di interpretarla unilateralmente come fuga dal mondo e temere che possa interferire o entrare in competizione.

La pratica dell’amore per il divino non può ovviamente essere separata dalla semplice concentrazione sul divino tramite le pratiche di contemplazione e di visualizzazione; e anche in questo caso è sufficiente che i terapeuti comprendano l’attinenza terapeutica del tema, indirizzino i loro pazienti agli specialisti della materia e diano informazioni corrette.

Parlerò più diffusamente della musica come forma di meditazione nel capitolo dedicato all’argomento; per il momento lasciatemi dire che la musica riveste per noi una grande importanza *principalmente* perché, pur senza una conoscenza esplicita della materia, stimola in varie gradazioni l’amore transpersonale. Quando l’ascolto della musica, diventando ascolto, canto o suono empatico, si trasforma in un esercizio consapevole d’amore, il risultato sarà un premio sufficiente a far ripetere l’esperienza e forse porterà ad un arricchimento dell’ascolto musicale e della vita emotiva.

L’amore per se stessi è una tra le possibili espressioni d’amore e si può affermare che, quando è presente l’amore, esso illumina in modo uniforme sé e gli altri. L’idea della liberazione degli istinti dalle costrizioni dettate dal condizionamento sociale e dall’io è una caratteristica comune a tutte le forme contemporanee di psicoterapia sin dai tempi di Reich, ma possiamo ricontestualizzare la liberazione spostandola dal rifiuto e dall’odio di sé all’accettazione e all’amore per se stessi.

⁶ C. Naranjo, *The End of Patriarchy and the Dawning of a Tri-une Society*, Amber Lotus, San Francisco, 1994.

⁷ A. Miller, *For Your Own Good*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 1983.

Mentre nella sfera delle discipline spirituali coltivare il non attaccamento è altrettanto importante che coltivare la devozione, e l'austerità ha lo stesso peso della compassione, nell'ambito della psicoterapia il tema dell'amore è decisamente in primo piano, mentre quello del non attaccamento è relativamente trascurato.

Tuttavia, non è soltanto nella meditazione che l'io brucia nel fuoco del *tapas* (austerità), ma è la vita stessa a prospettarsi all'individuo come campo di lotta per il disfacimento dell'io. Lotta necessaria che ha bisogno dell'austerità per sostenere la frustrazione egoica e per inibire la tentazione dei bisogni nevrotici, se si vuole imparare tutto daccapo.

Gurdjieff, maestro del confronto con l'io, parlava del 'lavoro' come 'sofferenza del conscio'; Perls (che, come stimolatore del confronto e del risveglio, è paragonabile a Gurdjieff) era ben consapevole della necessità di aprirsi al dolore e di trovare un atteggiamento sano nei suoi confronti. Cosa pensasse e provasse all'epoca per la 'carineria' dei terapeuti di professione trova conferma nell'espressione di Resnik 'il brodo di pollo è veleno', che è diventato uno slogan della Gestalt.

"Per l'uomo malato il dolce ha sapore d'amaro" dice Al Ghazzali. Tradotto in parole povere, l'io ricava più frustrazione che piacere da ciò che è dolce per il sé sano. Se le cose stanno così, un approccio tendenzialmente edonista non può funzionare. Per quanto sia vero che la verità libera dalla sofferenza, essa non è mai priva di una certa dose di sofferenza. Sulla via che porta al paradiso non si può fare a meno di trascorrere un certo periodo in purgatorio, se non all'inferno. Il non attaccamento rappresenta il veicolo ideale per un simile viaggio, l'autoconsolazione e l'autodifesa ne sono gli ostacoli.

A una tavola rotonda, tenutasi dopo il discorso di apertura del dottor Grof al convegno della Transpersonal Association svoltosi nel 1982 a Bombay, Frances Vaughan, allora presidente dell'associazione, mi chiese cosa pensassi del 'sano sviluppo spirituale'. La ritenni una domanda troppo americana, l'equivalente di una richiesta di 'morte e resurrezione sterilizzate comodamente a casa vostra', e dissi qualcosa sul fatto che il movimento trans personale non era esente dalla tendenza edonistica tipica di tutta la psicologia umanistica, e che ciò si rifletteva in uno squilibrio tra la ricerca dell'estasi e la disponibilità a confrontarsi con il dolore del materiale psicodinamico. Una spiritualità senza sufficiente apertura al dolore diventa facilmente una fuga dalla vita, dalle sue fatiche, dalla sua disciplina, dalle ferite del passato che ancora si fanno sentire e dalla frustrazione delle imperfezioni del presente.

Lo sviluppo della coscienza non è una scala che porta dritto in paradiso, come qualche intellettuale vorrebbe dipingerla; la crescita è ciclica, è un processo pulsante meglio rappresentato da una spirale che da una linea retta, in cui la salita è allo stesso tempo la discesa. E la psicoterapia deve essere parte di un tragitto complesso, che vede il protagonista come una specie di eroe disposto a subire il dolore per raggiungere l'obiettivo finale. L'inclinazione alla crescita (e alla fioritura della pienezza della coscienza e delle potenzialità) è inscindibile dalla nostra natura, e una preoccupazione e una preoccupazione eccessiva per le comodità o l'attaccamento all'immagine di sé non produce i migliori risultati.

Dato che molti oggi, terapeuti compresi, considerano l'ascetismo l'espressione di un dietrofront patologico davanti al sé, sarà bene sottolineare che sia il *tapas* sia la disciplina morale sono aspetti universalmente riconosciuti dallo sviluppo umano, e suggerire che c'è molto da aspettarsi da una modifica comportamentale in senso cognitivistico e nel senso di una corretta comprensione degli egotipi.

Quando ho iniziato ad elaborare le mie teorie sulla meditazione, ho immaginato una complementarità tra l'amore e il non attaccamento, eppure nel corso dell'elaborazione delle mie idee alla luce dell'enneagramma ho pensato che fosse più appropriato usare le parole 'compassione' e 'austerità'. La compassione è il permanere dell'amore nonostante il dolore; l'austerità è non evitare il dolore e non perseguire il piacere: la trascendenza della coppia desiderio/avversione.

Benché io non abbia alcuna intenzione di sondare ulteriormente le modalità con cui la psicoterapia potrebbe assumere il punto di vista del non attaccamento, voglio perlomeno

soffermarmi sull'importanza attribuitagli dall'opera di uno dei più insigni tra i dionisiaci moderni, oltre che uno dei terapeuti più efficaci: Fritz Perls.

Si possono spargere lacrime sulla rievocazione di una sofferenza patita nell'infanzia e quasi non c'è bisogno di parole per invitare ad assumere un atteggiamento più salutare nei confronti del ricordo doloroso. Lo sguardo di Perls, come quello di Gurdjieff, era simile a quello generalmente associato alla figura di Bodhidharma. Era uno sguardo allo stesso tempo penetrante e non coinvolto, che a molti sembrerà una sorta di 'e allora?' posto di fronte all'infantilismo dei problemi nevrotici. "E allora? Vuoi continuare a tenerti legato per sempre a quel problema? Vuoi piangere per sempre sul latte versato?"

Ho parlato spesso del grande patrimonio rappresentato dal distacco trasmessoci da Fritz Perls, la sua capacità di non rimanere coinvolto nei 'giochi giocati dalle persone'. Essendo una combinazione di indifferenza creativa e di auto sostegno, inizialmente lo chiamai "atteggiamento 'e allora?'".

Poiché ritengo che la crescita sia inscindibile dal superamento dell'infantilismo, e che non possa aver luogo senza distacco, credo che sarebbe auspicabile un arricchimento della psicoterapia alla luce di un esame attento del non attaccamento; nei due capitoli seguenti ("La meditazione in rapporto" e "La conoscenza di sé per mezzo delle associazioni libere in un contesto meditativo") fornirò un esempio dei miei contributi alla discussione.

4. *L'affinità terapeutica dell'insight metafisico*

Esaminare gli aspetti della meditazione rappresentati dal triangolo interno dell'enneagramma equivale a esaminare quella realizzazione meditativa profonda che non può essere correttamente chiamata meditazione, giacché costituisce la rivelazione di una condizione preesistente, una coscienza sottostante celata o sepolta. Alcuni vorranno chiamarla verità dell'Essere, altri verità del Vuoto, o vera identità: è l'essenza della coscienza.

Sembra assurdo domandare in che modo l'illuminazione possa essere d'aiuto alla psicoterapia, poiché probabilmente la domanda dovrebbe essere capovolta. Invece, dell'aiuto che la psicoterapia può dare all'illuminazione mi sono già occupato parlando del ripristino della consapevolezza, della spontaneità e dell'amore, e resta da dire qualcosa sull'aiuto che 'una visione del mondo illuminata' può dare a chi percorre il sentiero.

Dopo aver affermato esplicitamente che il nostro modo di vedere le cose influenza i nostri progressi, mi affretto a chiarire che non ho alcuna intenzione di consigliare ai terapeuti di cercare di diventare insegnanti di filosofia spirituale, poiché la saggezza è qualcosa da perseguire in sé e per sé e non un obiettivo professionale. Ritengo inoltre che sia sufficiente aver fiducia che ciò che abbiamo compreso aiuterà spontaneamente gli altri e che si possono indirizzare le persone verso libri ed esperti della materia.

Qualunque sia il linguaggio tradizionale usato, le tradizioni sapienziali hanno trasmesso la stessa visione. Tuttavia, è bene tenere a mente che ciò che alcuni chiamano la 'verità del sé' e altri 'la verità del non sé' o la 'realizzazione dell'essenza della mente' costituisce un insight 'metafisico' (cosmologico-antropologico-spirituale) che non solo illumina la meditazione, ma ha la potenzialità di eclissare tutti i problemi egoici che, dopo tutto, sono, secondo la visione condivisa da tutte le tradizioni sapienziali, le conseguenze o le complicazioni dell'oscuramento spirituale.

Oggi la psicoterapia, nello stadio attuale del suo sviluppo, non ha nulla da offrire che somigli a un insegnamento di trasformazione, perciò ritengo che ai professionisti odierni converrebbe tenere in considerazione le potenzialità di tale comprensione mentale e degli insegnamenti di saggezza presenti nelle diverse culture.⁸

⁸ Vorrei sottolineare anche la ricchezza disponibile nell'umilissimo ambito delle favole didattiche.

III LA PSICOTERAPIA E IL PROCESSO KUNDALINI

La concezione della kundalini da me proposta (un *modus operandi* cresciuto dalle funzioni dell'organismo, reso possibile dalla sospensione dell'io) equivale a una definizione della salute. Lo sviluppo della *shakti* kundalini nelle mitiche 72.000 *nadi* è semplicemente l'aspetto fisico dell'illuminazione, che comprende in sé la salute mentale. Se il processo fisico di trasformazione comporta una liberazione progressiva dell'impercettibile spontaneità del corpo a riposo, esso deve entrare a far parte della psicoterapia, nella misura in cui anch'essa mira alla spontaneità dei sentimenti e, più in generale, della mente.

Se, come sostenuto, la psicoterapia dà risalto alla coltivazione della spontaneità, è del tutto naturale che la condizione di accresciuta immediatezza che essa promuove venga fatta 'salire', per così dire, al 'livello kundalini'. In altre parole, è del tutto naturale che la psicoterapia porti a una salita della kundalini: lo stadio del processo di trasformazione psicospirituale in cui il corpo è sottoposto a quella 'liberazione delle energie' che, come sappiamo, rappresenta la parte più o meno nascosta della crescita spirituale. Ben si sa che la kundalini trascina con sé altri fenomeni spirituali e mentali.

Raccontandovi alcune storie in cui la componente *pranica* della kundalini è assolutamente evidente, non voglio ridurre l'argomento agli esempi in cui sono in primo piano il movimento automatico, o i fenomeni *pranici*, poiché forse il modo in cui la psicoterapia, nel processo di liberazione della persona dall'io, diventa un accesso al dominio del serpente può assumere una forma in cui sono evidenti altri aspetti del fenomeno kundalini: quello medianico o quello visionario, per esempio. Voglio soprattutto attirare l'attenzione sul fatto che una psicoterapia riuscita di qualunque genere arriva al punto in cui, come accade nella vita spirituale, l'individuo sufficientemente purificato rinasce ad un altro livello di vita in cui la 'Grande Dea' in persona diventa la guida e il guaritore.

Nel mondo diversificato delle terapie, ce n'è una che, secondo me, contribuisce in particolar modo alla salita della kundalini. Essa non fa parte del campo delle terapie dell'insight, ma è un'applicazione terapeutica della danza: 'il movimento autentico', creato da Mary Whitehouse e insegnato oggi soprattutto da Janet Adler. Può essere descritto come un *latihan*⁹ estrapolato dal contesto esplicitamente religioso, e il libro di Janet Adler¹⁰ potrebbe essere descritto come la storia della maturazione della kundalini avvenuta nell'autrice.

Nelle pagine seguenti troverete una trascrizione completa di un caso registrato ad Esalem tra il 1968 e il 1969 quando, pur essendo un pioniere, ero al contempo un principiante. Non è l'unico caso in cui ho osservato un lavoro psicologico far scattare un'apertura da cima a fondo della corrente *pranica*. Per quanto la seduta non sia riuscita a generare una liberazione completa del corpo del paziente o della sua vita emotiva, è chiaro che in lui si è aperto qualcosa, mentre ripercorreva le associazioni del sogno:

Franz: ho fatto un sogno che ho cercato di interpretare da solo, ma non so se ci sono riuscito. Era un sogno inquietante. Ho una figlia di cinque anni che amo così intensamente che, è una specie di ... insomma, in un certo senso, siamo una persona sola. La chiamo 'dolcetto'. E, ecco, ho sognato che era, ecco, era impiccata a una corda che pendeva da una trave, una trave simile a queste travi. E lei, lei era ancora viva, però, ma lei, aveva la testa un po' piegata, così. Mi guardava come, ecco: "Papà, questo non mi piace ma se vuoi proprio farlo, per me va bene". E, ecco...C'era un coltello da macellaio e io lo prendevo da dietro, prendevo il retro, lo spingevo dentro e la decapitavo. Allora

⁹ Esercizio spirituale elaborato all'interno del movimento Subud (vedi nota a pag. 44). Si basa sulla convinzione che l'uomo possa aprirsi al potere divino in grado di guarirlo e purificarlo (n.d.t.).

¹⁰ J. Adler, *Archiving Backwards*, Inner Traditions, Rochester, Vermont, 1995.

mi sono svegliato e ho provato un dolore orribile. Sai, mi faceva male dappertutto. E quella era la fine del sogno.

Naranjo: Riesci a metterti nei panni di tua figlia così come l'hai vista nel sogno e comunicarci come ci si sente in quella posizione? Esprimi a parole quello che non ha detto nel sogno, ma che probabilmente stava provando.

F. Be', dall'espressione del suo viso diciamo che sembrava una cosa così (la mostra) e diceva, sai: "Sai, papà, questo proprio non mi piace ma...".

N. Adesso sei lei, sviluppallo.

F. Va bene. Papà, questo non mi piace proprio, ma, ecco, collaboro con te se è questo quello che vuoi... Ecco, diciamo che in un certo senso lei è molto spaventata, sai, ma si dimostra molto coraggiosa. "Ho tanta paura, ma sono molto coraggiosa perché ti voglio tanto bene e farò tutto quello che vuoi".

N. Vai avanti con questo dialogo. Nel sogno era unilaterale, ma adesso continua a sognare, per così dire, e rispondile. Ti ha appena detto che vuoi veramente che accada...

F. Sono io adesso (pausa di venti secondi).

N. Come ti senti in questo momento?

F. Sono molto confuso.

N. Vedi se riesci a metterti in contatto con la situazione descrivendola.

F. (Lunga pausa. In piedi con gli occhi chiusi e la testa abbassata. Comincia a portare in avanti il braccio destro). Ho qualcosa nel braccio. Il mio braccio sembra una leva. Adesso la confusione se ne sta andando. E' come una leva meccanica... E' come se ci fosse una forza nascosta di cui non so niente.

N. Adesso forse puoi dirglielo, che non puoi fare a meno di fare quello che stai facendo; che il tuo braccio è una leva, e così via.

F. Dolcetto, il mio braccio è come una leva e va per conto suo. Io, io non riesco assolutamente a controllarlo.

N. Qual era la sensazione?

F. E' come se ci fosse qualcosa che esce direttamente e, e vuole continuare ad uscire e io devo, diciamo, spezzarlo e... (tensione nella voce durante l'ultima frase).

N. Rimani con la sensazione, sviluppallo, oppure esprimila, con il movimento, con le parole, in qualche modo.

F. Là c'è qualcosa che mi *tira*. E' là. C'è (dibattendosi), là c'è qualcosa. C'è anche sulla mia mano...(dibattendosi) Oohh! (interpretandolo). Sento qualcosa che mi tira. (Tira ancora per dieci secondi mimando verbalmente la lotta).

N. Qualche altra immagine a parte la corda?

F. Be', c'è qualcos'altro, ma è così vago che non so cosa sia. E' come se la corda ci si perdesse dentro, dentro una specie di nuvola bianca e grigia o qualcosa che scompare.

N. Suona familiare, a giudicare da quello che hai detto durante la settimana; l'uomo grigio...¹¹ Va bene, anche se è vaga, immagina di essere la cosa che tira tirando, la corda o qualunque cosa si nasconda dietro la corda che tira. Cerchi di fonderli con essa, Franz, e falle compiere l'azione.

F. (Pausa) Mi sconcerta proprio perché...Glielo sto facendo fare.

N. Gli stai facendo fare cosa?

F. Quello, quello che mi sconcerta. Io non, io, non riesco a sintonizzarmi adesso...Col fatto che sono io quello che controlla Franz. Sai, glielo sto facendo fare; come se l'avessi mandato laggiù e lo stessi tirando...

N. Come ci si sente a fargli fare quello che vuoi?

¹¹ Riporto la sua attenzione sul fatto che ha già parlato di una nuvola grigia durante una delle sedute di meditazione. Quando ha riferito l'esperienza fatta, ha dichiarato che era iniziata con un mal di testa; a quel punto ha visualizzato un uomo grigio (o una nuvola grigia). Il colore grigio era la cosa essenziale. Entrandone in contatto, era sparito il mal di testa.

F. Ma io non voglio che lo faccia. Non voglio che lo faccia così e, e non voglio neanche tirarlo. E' che, ecco, il fatto è che sto solo tirando e la corda gli sta scivolando tra le mani. Sì. Quello, non funziona davvero. Le mie, le mie mani sembrano bastoni. Non le sento più come mani. Le sento come bastoni nodosi alle estremità. Io, io non sento neanche più la corda...

N. Adesso fai parlare le mani. Immagina che le mani dicano quello che provano.

F. Queste mani sono solide. Sono, ecco, sono come roccia alla fine di un bastoncino e sono, sono molto dure. E, ecco, hanno una specie di vita dentro, comunque; qualcosa si sta muovendo nella roccia come, diciamo che somiglia a un, un verme, un verme che striscia dentro.

N. Fai parlare la vita che c'è dentro. Adesso sei la vita che striscia all'interno della roccia.

F. (Silenzio) C'è, c'è una specie di, c'è una pompa. C'è una pompa che sta pompando qualcosa. E', è un'ondata, una specie di ondata.

N. Io sono una pompa.

F. Pompa. Gira, gira così, ed è una, una pompa che ondeggia nella roccia in questo modo. (Indica un movimento circolare che risale lungo la schiena e discende sulla fronte).

N. Allora senti la pompa ondeggiare: Continua ad identificarti con lei...

Cosa vuole?

F. Ho un tubo che mi entra in testa. Sai? C'è un tubo che mi entra dalla cima e mi esce dal fondo, e io sto facendo circolare qualcosa. E mi fa male dappertutto. La pompa è, ha una tensione tremenda. Un mucchio di pezzi della pompa stanno per rompersi. C'è, ecco, è come, ecco, un altro po' di pressione e la pompa esplode. Molta pressione nella pompa.

N. Continua a parlare come pompa. 'Ancora un po' di pressione ed esploderò'. Sii tutt'uno con la pompa.

F. Io, io ho dei pezzi che sono una specie di fianchi. C'è molta pressione dentro di me e se la pressione aumenta i fianchi si spezzeranno.

N. Ripetilo ancora, ma come se fosse Franz a dirlo.

F. Io sono Franz e, e ho un mucchio di cose che mi attraversano dalla testa al sedere. Una specie di roba, c'è qualcosa che va dalla testa al sedere. E' come se, diciamo che c'è qualcosa che sta uscendo dal retto. Mi pompa nella testa ed esce dal retto. Ho l'impressione che se la pressione aumenta mi spezzerò.

N. Continua a ripetere l'ultima affermazione.

F. E ho l'impressione che se la pressione aumenta mi spezzerò...E ho l'impressione che se la pressione aumenta mi spezzerò...E' come se la gabbia toracica stesse per spezzarsi. Succede che (respirando con difficoltà) se (con voce stridula) se la pressione aumenta mi spezzerò.

N. Riesci a immaginarti mentre lo dici a tua figlia? Prova a vedere che significato assume la tua affermazione.

F. Ohh. Oh, dolcetto. Ho l'impressione che se la pressione aumenta, mi spezzerò. Oh, le cose *si stanno* spezzando. Qualcosa si rompe dentro di me. C'è, c'è qualcosa che si sta rompendo.

N. Parlagliene ancora.

F. (con voce ancora piuttosto stridula, stanca e tesa) Mi sembra che la spina dorsale si stia spaccando a metà e c'è qualcosa di verde dentro di me che si dimena. Oh, oh, la *mia* spina dorsale!

N. Accompanya la sensazione, lascia che ti spezzi.

F. Oohh. E mi sta spaccando anche la testa. (teso) la pressione è nella testa...La spina dorsale. Ho paura di lasciar andare. Oh, mi fa male la schiena.

N. Ce la fai a lasciar andare un po' di più?

F. Ohh. (Sospira e si dibatte)... Ohh, oh, adesso mi fa male lo stomaco. Ohh, e mi fa male la testa.

N. Lascia andare tutto quello che puoi e lascia uscire quello che vuole uscire, anche se ti sembra di spezzarti ancora di più.

F. Oh sì, (continuando a dibattersi sia fisicamente che verbalmente) le anche vogliono spezzarsi. Ohh. Oh, il piede si vuole rompere. Oh, ohh. Ohhhh... Ohhh... Ohhh...Io voglio che si rompa ma non si romperà. Qualcosa lo trattiene. C'è qualcosa che gli impedisce di rompersi. Attorno al piede c'è una specie di sacco, come una tavola o uno stivale di cuoio... Ohhhh. Ohhhh.

N. Adesso la pressione è aumentata?

F. Mi sta spezzando di nuovo la schiena! E ho le braccia congelate. Ohhhh. Ohhhh.

N. Ti senti ancora dentro la cosa verde?

F. (All'inizio con un sussurro) Adesso è solo una, una nuvoletta verde.

N. Prendila in considerazione per un attimo.

F. (A voce molto bassa) Sono spaventato. Sono congelato. Non riesco a muovermi. Mi fa male la schiena e ho le braccia congelate. Ho mal di testa. Ho, ho di nuovo quella striscia di ferro intorno alla testa. C'è una striscia di ferro attorno alla testa.

N. Va bene, vedi se riesci ad allungarti e a diventare quella striscia di ferro. Sii ciò che ti sta paralizzando. Immagina di essere il metallo che ti sta forzando e ti sta facendo male.

F. Sto ricominciando a pompare. Sto palpitando dappertutto. (Con voce quasi impercettibile) Le dita palpitano ancora. La pompa è tornata dentro di me. Sono partito di nuovo. Sto pompando. Penso che la striscia di ferro sia una pompa. Mi sta pompando delle cose nella testa.

N. Apparentemente ti senti più a tuo agio se sei la striscia di ferro che ti circonda e schiaccia Franz di quanto tu ti senta come vittima dello schiacciamento.

F. Sì. Un po' più. La ...la schiena ha smesso di far male. Solo le mani, le mani stanno pompando o palpitando. Stanno solo palpitando. Stanno pulsando.

N. Va bene, adesso vedi se riesci ad instaurare un dialogo tra i due aspetti di te stesso: Franz il paralizzato, il congelato, e la pompa o la striscia di metallo, come desideri. Vedi cos'hanno da dirsi. Puoi cominciare dal Franz paralizzato che parla alla striscia.

F. Sono, sono rigido e non riesco a muovermi. Ma, ma tu mi stai pompando delle cose dentro e io pulso. Tutto il mio corpo pulsa. E' come se, come, ecco, tutto stesse pulsando.. Ooh. Pulsano anche gli occhi.

N. Provi qualche sensazione nei confronti della cosa che la striscia di metallo ti sta pompando dentro?

F. (Con voce stanca e stridula e ancora bassa) Sembra come un... come un robot con tutte quelle luci che si accendono e si spengono. Una specie di insegna al neon, che pulsa e basta.

N. Sei tu il robot con le luci?

F. Mi sento un robot con le luci al neon dentro di me, e le luci si accendono e si spengono.

N. Va bene, approfondiamo il tema. E' quel che viene fuori sin dalla prima scena: nel sogno compi un'azione in cui senti che le tue mani stanno facendo qualcosa che tu non vuoi fare, come una leva o qualcosa che ti tira, qualcosa che fa una certa cosa *attraverso* di te. Adesso vieni pompato. Continui a sentire te stesso, non come agente del movimento, ma come la cosa che viene mossa. Prendiamo l'affermazione "mi sento un robot". Vorrei che tu tornassi a noi, al gruppo, e ripetessi agli altri l'affermazione. Di' a qualcuno dei presenti: "Mi sento un robot", e osserva le tue sensazioni mentre lo dici. Oppure inizia da dove ti trovi e dillo a nessuno in particolare o a tutti. Attieniti all'affermazione "Sono un robot" e vedi quali sensazioni emergono; quanto c'entra.

F. Mi sento un robot...(Bofonchia in modo quasi impercettibile) con molte attività all'interno... Mi sento un, un robot. (Occhi semichiusi, come se si ascoltasse con attenzione). C'è una grande attività all'interno...Mi sento un robot...E non mi piace sentirmi un robot...Preferirei andarmene in giro. Non mi piace essere rigido. (Sembra che si muova durante la pausa). Non mi piace sentirmi un robot. (Sospira), preferirei andarmene in giro e preferirei essere flessibile. (Sembra ancora che si stia muovendo) Mmm. Quella pompa sta proprio andando dentro; mi fa venire il capogiro.

N. Sei capace di far agire la pompa sui tuoi movimenti?

F. Prego?

N. Sei capace di far agire la pompa, di farti guidare, di far agire la pompa sui tuoi movimenti, invece di tenerla dentro di te?

F. Credo che la maggior parte dei pezzi sia nella mia testa. La striscia di ferro se n'è andata. Non c'è più. E' (muovendosi e quasi sussurrando in modo impercettibile) che mi sento così scoordinato. E' che, insomma fa calso. Fa veramente caldo. Mi circola dentro così e ho la sensazione di stare per cadere.

N. Lascia che la pompa continui e...

F. Continua a girare.

N. ...Ancora, ancora

F. Fa così; continua a girarmi dentro. Mi circola dentro così (lo mostra). (Sussurrando) poi il mio stomaco prende fuoco. Scotta anche lo stomaco. (Sospira)...

N. Vedi se riesci a continuare a fare la stessa cosa, a far continuare il movimento interno, ma pesta un po' i piedi mentre lo fai. Continua a muoverti.

F. (Molto tranquillamente) Mi sento lo stomaco pesante, così. Dentro ci sono dei pezzi di piombo o qualcosa di pesante. E adesso il ferro è tornato... ho di nuovo la striscia di ferro sulla testa.

N. Hai qualche idea di che cosa voglia l'energia? Dove voglia andare?

F. La striscia di ferro lo sta tenendo più stretto. Sta arrivando. Il mio viso sta diventando una maschera di ferro. Sono spaventato.

N. Prendi le parti dell'energia. Immagina che l'energia parli alla striscia di ferro. Vedi se riesci a capire cosa vorrebbe dire l'energia alla striscia di ferro.

F. Striscia di ferro, non mi piace che tu mi tenga in questo modo. Mi stai, mi stai comprimendo...

N. Metti nella tua voce la forza di quell'energia, mentre parli.

F. Vedo un mucchio di luci rosso vivo. Ci sono luci rosse che lampeggiano dappertutto...luci rosse...luci...

N. Cerca di fonderti di più con l'energia, come se tu fossi dentro la (impercettibile)...

F. Il mio corpo non è a posto adesso. Le braccia non si muovono più.

N. Va bene, vediamo se riusciamo a farti da striscia di ferro. Come ti sentiresti se ti tenessimo e tu cercassi letteralmente di aprirti un varco tra noi? Mi viene in mente di fare un cerchio attorno a te, così puoi usare l'energia per combatterci. Saremo la tua striscia di ferro. (Più vicino). Usa l'energia che puoi per uscire.

F. (Urla e si dibatte per circa venti secondi, poi si calma e ripete volte "Oh" ansimando ed emettendo di quando in quando degli "Oh, mio Dio". La cosa va avanti per circa un minuto con altri "Oh, mio Dio" finali). Oh, adesso sto pompando. (Il gruppo ridacchia). Ohh. Santo Dio. (Continuando ad ansimare). Non pensavo che intendesse spingersi fino a questo punto. Oh, mio Dio. Oh merda.