

TESI DI DIPLOMA
FORMAZIONE PROFESSIONALE

COUNSELOR INTEGRALE AD INDIRIZZO OLISTICO
Scuola "Accademia dell'Essere" di Verona



Nate per fiorire

Un viaggio al femminile alla scoperta
della propria "tendenza attualizzante"



RELATORE
Martina Turri

DIRETTORE DIDATTICO
Alberto Mantovani

Verona, 27/09/2014

INDICE

INTRODUZIONE.....	3
LA TENDENZA ATTUALIZZANTE:.....	6
LA DEFINIZIONE.....	7
L'ORIGINE DELLA DISCREPANZA	9
I RISULTATI POTENZIALI.....	10
UNA DEFINIZIONE OLISTICO-INTEGRALE	12
GLI STRUMENTI A SOSTEGNO	14
PERCHÉ LE DONNE	15
PANORAMICA DEL CONTESTO SOCIO-CULTURALE.....	15
DIVINITÀ E ARCHETIPI FEMMINILI.....	19
FEMMINISMO, FEMMININO, FEMMINILITÀ, DIGNITÀ	23
BENEFICI POTENZIALI	24
IL COUNSELING OLISTICO INTEGRALE.....	30
IL COUNSELING ROGERSIANO	30
LE ABILITÀ DI COUNSELING.....	31
LA FIDUCIA.....	34
IL CAMPO: PRESENTE ED INVISIBILE	35
COUNSELING PER FIORIRE	35
IL BREATHWORK O RESPIRO CIRCOLARE	37
STORIA DEL REBIRTHING.....	38
EFFETTI E BENEFICI DEL REBIRTHING	40
ELEMENTI DEL REBIRTHING	41
FASI DEL REBIRTHING.....	44
REBIRTHING PER FIORIRE	47
LA PSICOSINTESI.....	48
LE SUB-PERSONALITÀ.....	50
CONOSCI, POSSIEDI, TRASFORMA.....	52
PSICOSINTESI PER FIORIRE	55
IL THETA HEALING™	57
IL SISTEMA DI CONVINZIONI LIMITANTI	57
CAMBIARE LE CONVINZIONI CON IL THETA HEALING™.....	59
INSERIMENTO DI SENTIMENTI CON IL THETA HEALING™.....	61
THETA HEALING™ PER FIORIRE.....	62
CONCLUSIONI.....	64
LE ORIGINI DELLA VULNERABILITÀ FEMMINILE.....	65
BIBLIOGRAFIA.....	69

Non mi interessa dove o che cosa o con chi hai studiato,
voglio sapere chi ti sostiene all'interno, quando tutto il resto ti abbandona.

Oriah Mountain Dreamer, scrittrice canadese

INTRODUZIONE

Quando ho iniziato a riflettere su questa tesi, era la settimana contro la violenza alle donne, e Verona – come molte altre città – era un fiorire di seminari, conferenze e workshop sull’argomento. Ma percepivo in tutti lo stesso identico neo: continuavano a riferirsi alle donne come “vittime”.

La “vittima” secondo la derivazione dal latino VICTUS – ovvero vitto – era il cibo offerto agli Dei come ringraziamento, e solo per esteso indica una persona che subisce persecuzioni o perisce in qualche sciagura.

Pensare a quelle donne chiamate costantemente “vittime” e vedere come socialmente sia da sempre accettata quella brutale etichetta senza riflettere sul suo reale significato di “carne da macello”, mi ferisce, come donna e come persona che ha un’esperienza di stalking alle spalle. Ritengo che persistere nell’etichetta di “vittima” sia dannoso e irrispettoso nei loro confronti e sia necessario un atto di responsabilità, trovando un modo più appropriato per parlare di queste donne.

Purtroppo il primo nemico, che non conosce distinzioni di classe sociale, professione, età, nazione, orientamento religioso o politico, di una possibile rivoluzione spesso sono le stesse persone che ne sono identificate, figlie di una società che porta ancora dentro di sé il retaggio culturale in cui la realtà al femminile è senza voce, senza possibilità, senza dignità.

Marzia Schenetti, una coraggiosa donna che ha vissuto un’esperienza di violenza e stalking, i cui procedimenti penali sono tutt’ora in corso, ha definito queste donne “le

sopravvissute”, e la sua lotta è quella di tante altre “sopravvissute” nel ricercare la dignità rubata, nella quale ho percepito un atteggiamento quasi di pretesa da parte delle istituzioni.

Per quanto possono vivere aspettando un intervento dall'esterno per riavere quella vita che sentono non avere più? Credo che solo loro possano fare davvero qualcosa per se stesse, solo loro possano riconquistare la loro dignità, abbandonando anche l'etichetta di “sopravvissute” che non è molto diversa da quella di “vittima”.

Questo era il punto da cui partivo inizialmente, ma il percorso formativo e individuale di counseling ha portato a nuove comprensioni, e il progetto iniziale si è evoluto.

Lo stalking o la violenza di genere sono solo due degli ambiti – tra i più forti – in cui si manifesta il gioco dei ruoli vittima/persecutore/salvatore. Quotidianamente, in modo spesso silente ma non certo meno diffuso, questo gioco di ruoli avviene senza sosta, dall'automobilista che ci inveisce contro, all'impiegato/a che si lamenta perché non abbiamo tutti i documenti necessari per una pratica, al/alla conoscente che parla male di noi alle nostre spalle, al collega sul lavoro che se la prende sempre con noi. Il mondo è totalmente immerso in questo inconsapevole gioco in cui tutti sono potenziali vittime, salvatori o carnefici.

Le donne sono, per retaggio socio-culturale e religioso, cresciute fin da piccole ad aderire a questo schema, e quelle di loro che si ribellano, ottengono un'altra etichetta altrettanto negativa. Non esiste, ad oggi, un femminile che possa dirsi libero da entrambe le etichette, e che sia sostenuto nella sua dignità di individuo. Paradossalmente, spesso sono le donne stesse a tenere in piedi questo “femminicidio” qui inteso come “omicidio dell'energia femminile” adattandosi al maschilismo imperante come unica chiave di emancipazione e successo.

Per questo motivo, è stato importante per me studiare le basi di una nuova visione nel sostegno alle donne riguardante la riconquista della propria energia vitale femminile. Il panorama di questa tesi ha quindi subito un ampliamento che considera questa riconquista come basilare per la concezione di soluzioni inerenti le tematiche femminili (di qualsiasi tipo esse siano).

Quello che fa parte del loro passato, ciò che ha caratterizzato la loro storia personale diventa uno sfondo a partire dal quale si può cambiare la visuale verso qualità e risorse inesplorate. Il sostegno è quindi rivolto maggiormente nel sostenerle a riscoprire la connessione con loro stesse, a riscoprire la loro dignità e il rispetto.

Nel primo capitolo viene esplorato il concetto di tendenza attualizzante a partire dalla definizione di Carl Rogers, colui che ha creato le basi da cui poi il counseling si è sviluppato,

come forza invisibile osservabile in ogni essere vivente, motore della fiducia che porta un individuo a continuare a cercare di migliorare se stesso, a farsi forza nei momenti più bui, ad apprendere ed evolvere nonostante le avversità.

Nel secondo capitolo entro nel nodo cruciale, circa il motivo per il quale ritengo che le donne siano le persone che meglio potrebbero giovare di un percorso di autoconoscenza, passando attraverso i fenomeni sociali e culturali per approdare agli archetipi come testimoni immutabili delle energie femminili con cui le donne possono pacificarsi.

Il terzo capitolo è incentrato sul Counseling come strumento d'indagine per far emergere le tematiche, le convinzioni, le paure, i giudizi che nutriamo verso noi stessi, di come la relazione di tipo empatico con il counselor possa portare in luce anche qualità delle quali il cliente non è consapevole e di come la riformulazione sia uno tra gli strumenti fondamentali che permette al cliente di ampliare la visione delle sue tematiche e far emergere in lui lo stato risorsa.

Nel quarto capitolo viene descritto lo strumento del Breathwork come possibilità di liberare residui emozionali repressi e di conseguenza liberare l'energia che stagnava nell'impossibilità di integrare le emozioni, attraverso la storia e i benefici connessi all'uso costante della pratica del Respiro Consapevole.

Il quinto capitolo descrive la Psicosintesi, come tecnica di autoindagine per l'integrazione delle parti che compongono la molteplicità dell'essere umano secondo la visione del suo fondatore, utilizzando il paragone con le tre fasi alchemiche, per arrivare alla creazione dell'oro alchemico, che potremmo considerare come l'Essere Umano integrato cui fa riferimento Assagioli.

Nel sesto capitolo viene descritto lo strumento olistico del Theta Healing, come sostegno nel cambiamento di convinzioni limitanti registrate a livello non consapevole e nell'inserimento di sentimenti e sensazioni secondo la definizione del Settimo Piano Esistenziale, il piano dell'Amore Incondizionato dell'Energia Universale, (o Dio, che dir si voglia).

Infine, nel capitolo conclusioni, si cerca di tracciare un filo conduttore che attraversa tutti gli strumenti nel dare alla visione della donna uno spiraglio di rinnovata luce, riallacciandosi al proposito originario di fornire uno strumento per contrastare la violenza di genere, aprendo concretamente la possibilità di modificare profondamente la società, partendo proprio dalle donne.

LA TENDENZA ATTUALIZZANTE:

DIVIENI CIÒ CHE SEI¹

Il breve estratto della poesia “L’invito” scritta da Oriah Mountain Dreamer², rappresenta il lavoro centrale di questa tesi: “voglio sapere chi ti sostiene all’interno, quando tutto il resto ti abbandona”.

Sono molte le domande ad essa collegate: cosa spinge le persone ad andare avanti quando tutto intorno sembra volerle far desistere? Che cosa motiva davvero le persone nel continuare a credere in se stesse? Che cosa spinge le persone ad affrontare quello che di spiacevole accade loro senza perdersi d’animo? Che cosa sprona le persone a cercare nelle pratiche di crescita personale, di autoconoscenza, di meditazione e di preghiera una risposta ai loro “perché” esistenziali? Da dove nascono la Fede e la Fiducia che molte volte sorge spontaneamente, anche se in situazioni di profonda sofferenza?

Carl Rogers, psicoterapeuta statunitense, padre del counseling, definisce questa spinta motivazionale con il nome di **tendenza attualizzante**, l’impressione però, è che il nome suoni

¹ Pindaro, (518 – 438 a.C. circa), poeta greco antico. La citazione originale, Γένοι, ὅλος ἑσοὶ μαθών il cui significato è “diventa ciò che sei, avendolo appreso” è tratta da *Pitiche*, II, 72. Fu ripreso poi da Friedrich Nietzsche.

² Oriah – come scrive nel suo sito – è prima di tutto una narratrice, un’amante delle parole, dei simboli e delle storie che elevano i nostri spiriti, aprono i nostri cuori e ci offrono la via per vedere il canovaccio e creare significato nella nostra vita. Il nome *Oriah* le viene dato da alcune anziane in sogno, durante una malattia, come parte necessaria del processo di guarigione. *Mountain Dreamer*, invece, è quello che chiama il “Medicine Name” dato da uno sciamano nativo americano al quale ha fatto da apprendista.

un po' troppo altisonante per i "non addetti ai lavori". Mi piace pensare che questa visione possa diventare facilmente comprensibile a tutti, scettici compresi, per cui possiamo definire questo concetto anche come *impulso all'autonomia e alla ricerca interiore*.

LA DEFINIZIONE

Carl Rogers arrivò a definire nel 1959 il fondamento della motivazione degli organismi umani che chiamò **tendenza attualizzante** a partire dall'osservazione di una particolare specie di alghe che cresceva sugli scogli della costa californiana e che, nonostante l'infrangersi costante delle onde del Pacifico, riusciva a nutrirsi e proliferare. La riflessione che ne scaturì fu notare che in quell'organismo apparentemente fragile "c'era la tenacia ed il progredire della vita, la capacità di farsi strada in un ambiente incredibilmente ostile e non solo di sopravvivere, ma di adattarsi, svilupparsi e diventare se stessa."³

Pertanto, secondo Rogers, in ogni essere vivente la Vita si manifesta con la stessa tenacia e la stessa forza con la quale si manifestava nelle alghe da cui aveva ricavato la sua profonda intuizione. La vita è un processo attivo, e i comportamenti di un organismo sono sempre diretti alla conservazione, all'accrescimento e alla riproduzione sia che gli stimoli provengano dall'interno o dall'esterno e indifferentemente dall'ambiente favorevole o sfavorevole. È la sua presenza o assenza che ci permette di stabilire se un organismo è vivo o morto.

Sarebbe quindi questa spinta viscerale, inarrestabile, ancestrale e innata la motivazione che si trova alla base delle modificazioni della personalità in psicoterapia. Potremmo definirla una "motivazione oltre le motivazioni", una motivazione che va al di là delle situazioni di vita che possono portare le persone a mettersi in discussione. In un certo senso, è come se la Vita stessa creasse le condizioni *ad hoc* per darsi lo spazio di emergere, portando ad uno sviluppo dell'organismo che contribuisce all'accrescimento e all'indipendenza del controllo esterno, attraverso l'autoregolazione di se stesso, la differenziazione degli organi e delle funzioni.

Il biologo statunitense Bruce Lipton, nei suoi studi sulla funzionalità e l'organizzazione delle cellule, ritiene che questa intelligenza nasca dalla capacità delle singole cellule di memorizzare e apprendere dagli stimoli che arrivano dall'ambiente circostante e di organizzarsi per fornire la risposta migliore. In questo adattamento, inteso come capacità di modificare comportamenti e atteggiamenti a seconda degli stimoli percepiti all'esterno, l'organismo diventa più autonomo e meno vincolato.

³ C. Rogers, La terapia centrata sul cliente,

Le ricerche biologiche di Hans Driesch⁴ condotte sulle larve di ricci di mare confermano l'opera della tendenza attualizzante. Nel suo esperimento, separò due cellule a partire da una cellula fecondata. Garantendo un ambiente adatto allo sviluppo, le due cellule svilupparono entrambe una larva di riccio di mare completa, al contrario della logica naturale secondo la quale ci si aspettava che le due cellule sviluppassero solo una parte della larva. Anche la biologia è concorde nell'affermare, quindi, che vi è una forza negli organismi viventi che va oltre le condizioni e gli stimoli esterni.

Rogers utilizza questo esperimento come esempio per descrivere il suo lavoro con le persone nella relazione di aiuto: allo stesso modo dello scienziato, l'operatore della relazione di aiuto può garantire le condizioni favorevoli alla crescita dell'individuo. La tendenza alla crescita e la direzione derivano pertanto dall'individuo stesso e sarà un movimento in avanti di tipo costruttivo.

L'idea e l'approccio sviluppato da Rogers sono in totale antitesi rispetto agli strumenti utilizzati fino a quel momento, strumenti che presumevano che il professionista fosse l'unico in grado di decifrare e interpretare l'universo del cliente (allora chiamato paziente e abbandonato come termine solo con Rogers, con la nascita della *terapia centrata sul cliente*) e di fornire una risposta adeguata ai suoi disagi psicologici.

Esperimenti sulla deprivazione sensoriale, sottolineano che la mancanza di stimoli genera nell'organismo flussi di stimoli interni i più disparati. Pertanto ciò che suggeriva Freud "il sistema nervoso è (...) un apparato che vorrebbe, sol ciò che fosse possibile, serbare uno stato del tutto esente da stimoli"⁵ viene totalmente smentito.

La motivazione alla piena realizzazione nell'essere umano pertanto si muove anche quando i suoi bisogni primari sono soddisfatti e le funzioni omeostatiche compiute ed è in grado di esprimersi in molti comportamenti e in risposta ai bisogni più diversi.

L'organismo tende quindi alla propria conservazione e al proprio miglioramento, spinto da questa pulsione selettiva che assicura lo sviluppo delle sole potenzialità che hanno finalità costruttive e migliorative. Questo permette all'essere umano di funzionare in modo integrato, unificato ed efficace. Ne consegue una profonda fiducia nella direzione che viene scelta inconsciamente e una profonda fiducia della propria esperienza immediata, che viene vissuta

⁴ Hans Adolf Eduard Driesch (1867 – 1941), biologo e filosofo tedesco, contribuì con le sue ricerche nel campo della embriologia sperimentale a creare la filosofia vitalista, nel tentativo spiegare la vita ed i suoi fenomeni su base scientifica. Secondo tale corrente di pensiero, la vita è intesa come forza vitale energetica e fenomeno spirituale, al di là del suo aspetto biologico e materiale, attraverso processi energetici non riconducibili a fenomeni chimici.

⁵ Freud, Pulsioni e loro destino, 1915-1917

in modo totale, pienamente nel qui e ora. Questa è la condizione ottimale in cui chiunque vorrebbe vivere.

L'ORIGINE DELLA DISCREPANZA

Tuttavia questo contrasta con l'esperienza di molte persone che vivono spesso in contraddizione con se stesse, auto-svalutanti e incapaci di far fronte alla vita, in una profonda discrepanza tra la percezione che hanno di sé e quanto sperimentano come organismo.

Inoltre, senza che gli individui ne abbiano coscienza, Critico Interiore e Menzogna Personale lavorano alacremente, se così si può dire, per mantenere inalterato questo *status quo*. Un equilibrio precario basato sul tenere nascosto agli altri ciò che noi pensiamo di noi stessi in realtà e chi pensiamo di essere, pena la perdita dell'amore, il rifiuto e l'abbandono del nostro Bambino Interiore.

Come è quindi possibile che si crei questa discrepanza, tale da farci percepire in modo distorto quello che viviamo? Nei primi anni di vita il bambino è perfettamente aderente alle proprie pulsioni e ai suoi bisogni, potremmo dire che la sua esperienza è totalmente nel presente.

Crescendo, man mano che si strutturano sub-personalità e Superego a contatto con il contesto sociale, religioso, culturale ed economico e in particolare con le figure genitoriali di riferimento (e il loro modo di dare amore in modo **condizionato**), il bambino è portato ad aderire a convinzioni e valori per assicurarsi amore e sopravvivenza. Questo sistema di convinzioni mutuato dall'esterno, viene "registrato" ad una frequenza di onde theta, di cui il bambino fa esperienza fino ai 6 anni, dopo di che viene "dimenticato" dal cambiamento di frequenza delle onde cerebrali dell'età scolare. Per riscrivere quelle informazioni è necessario accedere alla stessa frequenza nella quale l'informazione è stata codificata. Proprio per questo sono inutili i tentativi di auto-condizionamento positivo e questo è anche il motivo del fallimento del cosiddetto "pensiero positivo".

Il bambino diventa un adulto governato da un sistema di convinzioni che risale all'epoca della sua prima infanzia, di cui non è consapevole e che non ha mai messo in discussione.

La sua esperienza diretta diventerà qualcosa cui non dare credito, perché considerata di valore inferiore rispetto ai valori secondo i quali ha imparato a codificare la vita e se stesso.

L'individuo è così portato a dare la priorità ai modelli introiettati piuttosto che alla sua esperienza e questo origina la discrepanza tra il "sistema organismo" che tende naturalmente alla piena realizzazione e il condizionamento che spinge in un'altra direzione, impedendo di fatto lo sviluppo delle sue piene potenzialità e risorse. Questo intende Rogers quando afferma

che “la tendenza attualizzante viene a ripartirsi in due sistemi almeno parzialmente antagonisti nella loro direzione di sviluppo”⁶, definendo questi condizionamenti culturali addirittura “perversioni nei confronti della direzione originaria della tendenza attualizzante”⁷.

Si potrebbe fare un ulteriore passaggio: come sappiamo, l’uomo vive costantemente governato alternativamente da diversi e numerosi sistemi di comportamento e convinzioni, le cosiddette sub-personalità, spesso incompatibili tra loro, e addirittura spesso ognuna carica di giudizio verso la sua complementare. Questo comporta un dispendio di energia vitale nel tentativo di tendere comunque al benessere e al miglioramento.

Possiamo dedurre che la tendenza attualizzante è sì presente in ogni individuo, ma scissa in tante parti quante sono le sub-personalità: maggiore il numero delle parti, minore sarà la forza di cui la tendenza attualizzante può disporre per guidare l’individuo verso il suo proposito esistenziale.

Inoltre, essendo ciascuna sub-personalità originata e cristallizzata in seguito ad un’interpretazione distorta della realtà, è naturale conseguenza ritenere che la tendenza attualizzante subisca la medesima distorsione.

Il lavoro del counselor è proprio quello di sostenere il cliente nell’integrare tutte quelle parti di sé che non conosce o non accetta e che di fatto impediscono a questo impulso vitale di avere luogo nel modo più sano e funzionale possibile.

I RISULTATI POTENZIALI

Potremmo dire quindi che, in un contesto nel quale la tendenza attualizzante ha la possibilità di muoversi senza intralci o deviazioni, il cliente sviluppa una personalità psicologicamente matura in cui COERENZA, INTEGRITA’ e FLUIDITA’ sono tali da sperimentare quella che Rogers chiama la “vita piena”, abbandonando l’approccio difensivo per aprirsi con fiducia all’espansione, in un clima di attenzione e ascolto di sé così immediato e fluido che qualsiasi “errore” in itinere è facilmente modificabile.

Il cliente sperimenta inoltre una crescente fiducia nel proprio organismo, non perché infallibile ma perché come una grande calcolatrice elettronica, è in grado di processare tutti gli stimoli provenienti sia dall’interno sia dall’esterno e fornire la risposta migliore per quel momento e adattabile in ogni momento. Quello che avviene solitamente invece è una mancanza di fiducia in questo processo, in quanto l’organismo fatica a dare la risposta migliore agli stimoli percepiti in quanto inquinato da emozioni o informazioni non attuali (che

⁶ C. Rogers, La terapia centrata sul cliente, pag.296.

⁷ C. Rogers, La terapia centrata sul cliente, pag.300.

risiedono in esperienze passate) e dalla mancanza di quelle realmente importanti per dare la risposta più corretta.

L'individuo si riappropria quindi della propria "autodeterminazione esperienziale" in cui i modelli introiettati e il pensiero del giudizio degli altri non sono più criteri invalidanti, cui sottostare per definire la propria immagine di sé.

In altri termini, la "vita piena" cui l'essere umano tende evita l'addensarsi dei cosiddetti "residui emozionali" frutto di emozioni non vissute a pieno, perché troppo minacciose o inaccettabili, fornendo la possibilità di sperimentare ogni sentimento ed emozione nel qui e ora, senza attaccamento o identificazione.

Le implicazioni introdotte da Rogers sono interessanti: introducono un nuovo concetto di libero arbitrio e una maggiore creatività nella vita degli individui. Il libero arbitrio, così come lo conosciamo, è indicato come la possibilità di fare scelte perseguendo la propria volontà. Tuttavia, per ampliare la visuale, è necessario considerare cosa mette in moto la volontà di fare le nostre scelte libere. Vedremo in seguito come le convinzioni che caratterizzano la nostra esperienza condizionino le nostre scelte, pertanto parlare di libero arbitrio non è del tutto corretto. Perché sia un **reale** libero arbitrio, ovvero svincolato da atteggiamenti difensivi o di rifiuto, svincolato dai condizionamenti che riceviamo nel corso della vita, è necessaria la conoscenza di sé. La maggiore creatività è da intendersi come la capacità di fornire risposte ambientali sempre più precise e coerenti rispetto all'individuo, rendendolo ancora più adattabile, inteso come capace di trovare il giusto equilibrio tra sé e l'ambiente circostante.

Inoltre secondo Rogers, un individuo così in contatto con la profondità di sé è assolutamente pacifico e volto al progresso suo e del contesto in cui è inserito; in quanto i sentimenti di aggressività o violenza vengono espressi solo quando essi sono realmente necessari.

A dispetto del punto di vista maggiormente diffuso, Rogers definisce il comportamento dell'uomo "squisitamente razionale"⁸, il che suona un po' come un paradosso, dal momento che socialmente siamo abituati a pensare all'uomo come un essere profondamente egoista e strutturato in modalità perennemente difensiva, votato a soddisfare i propri bisogni a discapito di altri suoi bisogni o di quelli di altri uomini, capace di trasformarsi in un mostro incontrollato e incontrollabile se lasciato in contatto con le proprie emozioni.

Nella visione di Rogers invece, questo "nuovo uomo" è così in armonia con se stesso e il suo ambiente che il suo organismo può esprimersi nella sua innata razionalità fornendogli gli strumenti perfetti per trovare un equilibrio tra la spinta che deriva dai suoi bisogni e

⁸ C. Rogers, La terapia centrata sul cliente

l'atteggiamento migliore per soddisfare il maggior numero di essi. Rogers per primo ritiene che se più individui agissero da questo punto di vista, l'umanità approderebbe ad una nuova era di collaborazione e amorevolezza, al contrario di quanti ritengono che l'essere umano sia votato alla propria autodistruzione.

UNA DEFINIZIONE OLISTICO-INTEGRALE

La tendenza attualizzante, definita all'inizio del presente capitolo anche *impulso all'autonomia e alla ricerca interiore*, quindi, non è strettamente connessa alle conoscenze, alle capacità e ai risultati di un individuo. Certo, tutti questi strumenti e traguardi fanno parte del bagaglio dell'essere umano ma "funzionano" perché permettono un miglior funzionamento del sistema "Uomo", in quanto Essenza, rendendolo in grado di modificare se stesso abbandonando con fiducia sistemi di riferimento obsoleti per aderire ad altri nuovi e più potenzianti.

Tuttavia, siamo inseriti in un contesto sociale che sembra scoraggiare l'emergere dei talenti e al contrario, incoraggiare l'omologazione nascondendola con l'etichetta dell'uguaglianza. Si tende a seguire le mode più che a seguire se stessi e chi non segue le mode è condizionato in ugual misura perché replica l'archetipo del "bambino ribellato" invece che del "bambino adattato". Sono ancora pochi gli individui che agiscono mossi da una reale scelta, non dettata da un condizionamento, accolto o rifiutato. Perché siamo così prigionieri delle convenzioni sociali?

Marianne Williamson⁹, nel suo libro "Ritorno all'Amore", ci ricorda che:

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda, è di essere potenti oltre ogni limite. E' la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più. Ci domandiamo: "Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso?" In realtà chi sei tu per non esserlo? Siamo figli di Dio. Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché gli altri non si sentano insicuri intorno a noi. Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso. E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

Per quale motivo la grandezza viene rispettata e riconosciuta ma raramente perseguita? Perché veniamo cresciuti condizionati che se saremo come sentiamo davvero di Essere, nessuno ci amerà, quasi che la Vita ambisse alla mediocrità.

⁹ Marianne Williamson, "maestra spirituale" americana, speaker, autrice e attivista per diversi movimenti e associazioni a sostegno delle fasce più deboli della società.

Sapere di avere un Potere, e sapere di poter modificare la propria vita e l'ambiente che ci circonda, spaventa a tal punto che è preferibile continuare ad essere limitati e autolimitarsi, nell'illusione di non essere soli. Ma la vera domanda è: spaventa davvero il Potere di per sé o sono il senso di responsabilità che ne deriva o le aspettative che gli altri nutriranno verso di noi, a spaventare davvero?

Nessuno ci ha mai insegnato che siamo potenti. Nessuno ci ha mai insegnato che possiamo essere grandiosi. Passiamo la vita ad arrancare dentro un giardino troppo piccolo per la nostra Anima, perché pensiamo di non valere abbastanza, di non essere degni, di non essere amati, di non essere in qualche modo divini, perché c'è maggior sicurezza nel non distinguersi tra i tanti, e nel fare della nostra "zona di comfort" un limite, più che una solida base su cui poter contare.

Le esperienze di espansione che proviamo entro i percorsi di consapevolezza possono diventare anche pillole di zucchero senza creare un reale cambiamento. Anche qui, può accadere che ci accontentiamo di rari momenti di serenità, di "tirare il fiato". Il motivo è essenzialmente uno: non crediamo in noi stessi e nelle nostre capacità, non abbiamo fiducia.

La consapevolezza di sé è una danza con la propria Anima, un movimento fluido e costante come un grande fiume che scorre per ricongiungersi con l'oceano. Tuttavia questo movimento fluido, questa dinamicità, non fornisce sicurezze: ecco perché sviluppiamo delle maschere, delle personalità, da utilizzare per entrare in relazione con il mondo. La società, per come è in questo momento storico, ha necessità che gli individui che ne fanno parte siano catalogabili e predeterminabili. Siamo rimasti intrappolati in un compromesso in nome del "vivere civile" perché la connessione con le nostre spinte animiche non era considerata adeguata.

Questo non significa che la società sia un "male da debellare", semplicemente punta l'attenzione sul condizionamento sociale di cui siamo intrisi, per darci la possibilità di ritrovare libertà e responsabilità, attraverso il discernimento tra la nostra spinta vitale e il comportamento più funzionale per ottenere un certo risultato, senza che questo vada ad eliminare la spinta iniziale.

Per accendere il motore interiore dell'autonomia e della ricerca, per mantenere la connessione con la propria Anima, con ciò che ci sprona dentro, più che l'accumulo di tante e diverse tecniche, è necessario abbandonare l'Immagine per vivere l'Essenza di noi stessi: possiamo immaginare che si tratti di ripulire un sentiero che nessuno ha percorso da decenni e che la vegetazione ha invaso senza controllo. Questa pulizia, questo prendere coscienza del nostro sentiero, ci conduce a contatto con parti della nostra personalità, ma anche della nostra Anima. Solo accendendo il nostro motore interiore possiamo connetterci con l'energia del

Daimon¹⁰, quella creatura a metà tra umano e divino, custode benevolo del compito unico di ogni uomo e di ogni donna, che conduce ciascuno alla piena realizzazione dei propri doni. Rispondere alla chiamata del proprio Daimon, del proprio centro interiore, è un vero e proprio atto eroico, perché smantella tutto ciò che è “maschera” nell’accogliere la richiesta di aiuto da tutte le parti di noi non integrate che anelano di essere accolte, perché anch’esse, anche se relegate nell’ombra per anni, a volte anche decenni, compongono l’Io.

Attraverso la consapevolezza, l’utilizzo delle tecniche come mezzo di auto-esplorazione e auto-conoscenza (più che come ulteriore strumento ad appannaggio dell’Ego, in grado di mentalizzare ogni esperienza in un concetto teorico e macchinoso per escluderne il nucleo che ha il vero potere trasformativo) e la percezione di sé oltre tutte le maschere adottate, possiamo dare carburante a questo processo inarrestabile che una volta avviato ci sostiene nel fiorire in tutte le nostre meravigliose potenzialità.

GLI STRUMENTI A SOSTEGNO

In questa tesi, proverò ad illustrare diversi strumenti e il modo in cui essi agiscono nel sostenere le persone nel ritrovare benessere ed armonia con se stessi e di conseguenza nella loro vita quotidiana.

L’attenzione è posta su tipologie di intervento a sostegno come il Counseling e la Psicopsintesi, con la loro peculiarità di sostenere l’esplorazione secondo la concezione della non direttività, in un ambiente protetto in cui il cliente può concedersi tempo per conoscersi e può sviluppare l’empatia per se stesso e le sue esperienze, e sugli strumenti olistici rappresentati dal Breathwork e dal Theta Healing TM: il primo per la sua caratteristica di sciogliere i residui emozionali, frutto di esperienze dolorose il cui contenuto emotivo è stato parzialmente elaborato ma non interamente, mentre il secondo per la particolarità di accedere al sistema di convinzioni registrato a livello non cosciente che tuttavia governa il cliente.

Ma prima di tutto, è interessante capire perché le donne sono le prime persone che potrebbero trarne un vantaggio reale e concreto.

¹⁰ Dal greco δαίμων, “essere divino”, è un concetto descritto per la prima volta da Platone nel mito di Er, ha la funzione di ponte tra la natura umana e quella divina, sulla via dell’Autorealizzazione al servizio del Bene più Alto, accompagna l’eroe nella sua trasformazione.

PERCHÉ LE DONNE

CHIAMARE LA DONNA IL SESSO DEBOLE È UNA CALUNNIA¹

Nel cercare una citazione famosa che andasse bene per questo capitolo, mi sono imbattuta nei numerosi luoghi comuni sulla donna e sulla condizione femminile in generale.

La quantità di fonti, aforismi e citazioni è veramente ampia e il messaggio è alquanto contraddittorio: dall'angelo della famiglia² alla creatura incarnazione del diavolo³, la donna è da secoli al contempo osannata per le sue qualità di pazienza, costanza e amorevolezza e giudicata per la sua fragilità, la sua insicurezza e per la sua civetteria.

Ma chi sono veramente le donne? Mistici, filosofi, teologi, psicologi, tutti, uomini o donne, hanno provato a dare una definizione all'universo femminile. Ma nessuno sembra essere riuscito a coglierlo nella sua totalità e profondità, è come se – nel tentativo di descrivere il femminile – qualcosa andasse sempre perduto o dimenticato.

PANORAMICA DEL CONTESTO SOCIO-CULTURALE

A volte è strano pensare che la situazione della condizione femminile ha iniziato a suscitare interesse da meno di 100 anni. In questa sede non ritengo importante soffermarmi sui privilegi ottenuti o sulle discriminazioni che ancora, purtroppo, sono all'ordine del giorno,

¹ Mahatma Gandhi

² "La donna è l'angelo della Famiglia." Giuseppe Mazzini

³ "Dio s'è fatto uomo. Il diavolo s'è fatto donna." Victor Hugo

quanto tentare di trovare una spiegazione alla difficoltà nel sostenere un effettivo cambiamento di rotta.

Si sente parlare molto di inversione dei ruoli, di femminicidio, di uomini troppo “deboli” che non sanno più quale è il loro posto e di donne troppo “forti” che coprono anche il ruolo di uomini, oltre che di donne. Siamo circondati da etichette che catalogano questo o quello, come se fosse necessario e indispensabile sapere dove collocarci. Le donne in questo non fanno – e non hanno mai fatto – eccezione.

Dalla rivoluzione femminista degli anni ‘70 ad oggi sono cambiate molte cose: sono state promulgate leggi sul divorzio (1970), sul diritto di famiglia (1975) sulle pari opportunità (1977) e sull’aborto (1978), le donne hanno la possibilità di utilizzare metodi contraccettivi e di vivere una sessualità “al femminile”, ma sono ancora divise. Da un lato, troviamo donne che scimmiettano gli uomini e giudicano (potremmo dire quasi che condannano) tutte le donne diverse da loro, dall’altro donne che accettano di essere discriminate, abusate, ricattate, sfruttate e maltrattate. Sono consapevole che si tratta di una generalizzazione, ma in fondo credo che le donne siano ancora alle prese con un grande complesso di inferiorità: chi perché crede di aver bisogno di “fare alla maniera degli uomini” per farsi strada nel mondo (dal momento che è un mondo di uomini⁴), chi perché pensa di non meritare un altro trattamento.

Sono ancora troppo poche quelle che riconoscono a loro stesse dignità e il valore intrinseco come essere umano, prima ancora che come donne.

La psicologa statunitense Phyllis Chesler, nel suo libro *Woman's Inhumanity to Woman*⁵, afferma “nella misura in cui siamo state e siamo oggetto di oppressione, abbiamo che interiorizzato l’ideologia misogina dominante e la sosteniamo sia ai fini della nostra stessa sopravvivenza, sia per migliorare la nostra posizione individuale nei confronti di altre donne”⁶ e di conseguenza che “gli uomini non sono gli unici responsabili del patriarcato; le donne sono spesso le loro compiacenti, se non addirittura fervide, collaboratrici”⁷. Questa visione ha radici antropologiche, che si perdono nella notte dei tempi, in cui gli uomini hanno imparato ad allearsi con successo tra di loro, mentre le donne hanno appreso di poter contare solo sulla protezione maschile, rinunciando ad allearsi con altre donne per un bene più grande, e anzi, facendosi “la guerra” per assicurarsi la protezione del cosiddetto “maschio dominante”.

⁴ Come cantava James Brown in una nota canzone del 1966, It's A Man's, Man's, Man's World.

⁵ Il libro è stato tradotto in italiano con il titolo *Donna contro Donna, rivalità invidia e cattiveria nel mondo femminile* (Saggi Mondadori, 2003) ma ho voluto lasciare il titolo originale che è a mio avviso molto più indicativo del tema che sta a cuore all’autrice.

⁶ P. Chesler, *Donna contro Donna*, pag. 6

⁷ P. Chesler, *Donna contro Donna*, pag. 9

Forse proprio da questo retaggio nasce il giudizio severo delle donne verso altre donne, più di quanto non lo siano con gli uomini, forse perché le donne sono prima di tutto vittime delle etichette che la società ha imposto loro, in altre parole quello di “angeli del focolare” dolci, mansuete, comprensive, disponibili, ed è inaccettabile che una donna non incarni queste caratteristiche.

Retaggio registrato nell’amigdala e protrato e tramandato di donna in donna per secoli, fino all’avvento del femminismo per cui la stessa Chesler ammette:

Sembrava paradossale, ma pretendevamo più dalle altre donne, che avevano meno potere da condividere e a loro era indirizzato il nostro risentimento, più forte di quello che osavamo nutrire verso i maschi.⁸

La competitività e l’ambizione appartengono ad entrambi i sessi, tuttavia le donne sono educate fin da bambine a non mostrarlo perché le renderebbe meno desiderabili e “carine”.

Chi invece sfida questo condizionamento collettivo, è vista di cattivo occhio perché vissuta con timore come rivale/concorrente (per uomini non abituati a “donne così”) e perché invidiata dalle altre donne. L’originalità, la creatività, la generosità, anche la bellezza la giovinezza e l’entusiasmo vengono visti come minaccia: sembra sia presente una “guerra fredda” per rimanere il più a lungo possibile in *pole position* nel mondo degli uomini, secondo i criteri degli uomini, e ogni mezzo è lecito per soppiantare e mettere fuori gioco le rivali.

Il retaggio sociale e culturale “istruisce” le donne fin da bambine ad aderire a determinati ruoli, anche a ritenere che in nome dell’amore si possa sopportare qualsiasi cosa: le favole hanno perso il loro significato originario, diventando uno strumento di condizionamento, più che di educazione.

Pensiamo ad esempio alla favola di Cenerentola: una bella ragazza orfana di madre il cui padre si risposa ad una donna con altre due figlie, che obbligano la figlia di primo letto a fare da sguattera. Non sappiamo nemmeno il suo vero nome, perché Cenerentola è il nomignolo dispregiativo che le danno le altre tre donne a causa della cenere di cui è sempre sporca nel tenere puliti i camini della casa e dalle pentole che usa per cucinare, quasi a ricordarle sempre quale è il suo ruolo. Matrigna e sorellastre quindi incarnano la difficoltà nei rapporti tra donne, e per Cenerentola l’unica possibilità di salvezza è quella rappresentata dal principe azzurro. Sembra quasi che l’unico modo concesso ad una donna per emanciparsi sia sposare un “principe azzurro”, che potremmo identificare come un uomo influente e facoltoso che tiene la fortunata moglie in palmo di mano. E Cenerentola viene invidiata perché è la prescelta del Principe, ma ormai è diventata “intoccabile” e se potrebbe in qualche modo –

⁸ Phyllis Chesler, Donna contro Donna, pag.282.

perché sarebbe legittimata a farlo – rivalersi su matrigna e sorellastre, non lo fa, perdonandole per il loro comportamento. Sicuramente Cenerentola ci insegna che “la classe non è acqua”.

Sembra esserci un accordo implicito alla base di questa “guerra fredda”, un accordo che risiede nel cromosoma XX e che vieta alle donne di emergere, avere successo, distinguersi, per non tradire e mancare di rispetto le altre donne.

Perché di questo sembra che si tratti: di **tradimento** e di **mancanza di fiducia**. Ma una donna che ha le capacità di mostrarsi e avere successo, che colpa ha tale da vedersi negata l’amicizia e l’affetto di altre donne, essere definita “mascolinizzata”, o di negarsi i meriti per averlo ottenuto? È risaputo che gli uomini riescono ad affrontare gli scontri giungendo ad una soluzione senza serbare rancore, mentre è altrettanto risaputo che è “tipicamente femminile” utilizzare tutte le informazioni disponibili per “danneggiare il nemico”, rispolverando anche rancori ormai passati e apparentemente superati.

Credo che le ragioni antropologiche contino, ma non mi convincono del tutto: non è più concepibile che dopo tutto questo tempo, le donne ancora lottino tra di loro per i “favori” di un uomo. Che ne è stato delle culture matriarcali? Si sono estinte perché le donne si sono “divorate” tra di loro? Probabilmente cosa è accaduto realmente non lo sapremo mai per certo, ma qualcosa deve essersi inceppato, qualcosa che ha aperto la strada alle società di stampo patriarcale, alle religioni in cui Dio è uomo, altri uomini ne sono gli unici portavoce e il mistero della Divinità propria del mondo femminile – la ciclicità della Natura così vicina alla ciclicità del femminile – è andato perduto. Le anziane dei villaggi, coloro che tramandavano la saggezza orale alle altre donne, le levatrici, così vicine al mistero della vita, che conoscevano le erbe per curare e le sacerdotesse consacrate alle diverse divinità, sono diventate pericolose. Attraverso la Santa Inquisizione, il Femminino Sacro incarnato nelle donne è stato indebolito e ridotto ad una flebile ombra.

Sono dovuti passare secoli (dacché inizia la storia sui libri di testo, si parla quasi esclusivamente solo di uomini) fino agli anni 70 del XX secolo perché il seme del Divino Femminile ritornasse a farsi sentire e all’epoca, altre donne hanno rivestito il ruolo di inquisitori, donne che sono rimaste fedeli collaboratrici nel perpetuare il modello patriarcale e sostenere lo *status quo*.

Nessuno ha mai fatto i conti con l’aggressività indiretta delle donne, con quella guerra fredda sottintesa, fatta di bisbigli, pettegolezzi, maldicenze, giudizi, passaparola velenosi e diffamatori che puntano all’isolamento, capace di distruggere la reputazione di un’altra donna attraverso una parola, una critica, un’allusione velata, salvo poi negare di avere intenti dannosi.

Come individui composti da una moltitudine di parti, le donne hanno investito secoli nel dare voce e spazio alla parte che incarnava “l’Angelo del focolare”, relegando nell’ombra la parte complementare, che forse trovava nei cosiddetti “attacchi isterici” l’unico modo per farsi sentire.

Il femminismo non ha fatto eccezione: forse la sua temporanea battuta di arresto è dovuta proprio al fatto che le donne, la maggior parte almeno, non ha ancora fatto i conti con i valori introiettati di sessismo e misoginia.

Infatti, solo perché geneticamente diverse, non significa che non siano valori anche delle donne. Sembra che questo retaggio non permetta di perdonare chi è *colpevole di individualismo*⁹, pertanto è preferibile affondare una donna tra dicerie, pettegolezzi, ostracismo, critiche, allontanamenti e gogne psicologiche. Per una donna che cerca nei suoi rapporti al femminile di ricreare la diade di intimità e sorellanza questo significa la morte sociale. La stessa Phyllis Chesler ammette:

*Accecata come ero dal mito della sorellanza, mi ero aspettata che le femministe superassero d’un balzo 10.000 anni di storia umana e insieme ad essa le leggi di natura della cultura. Adesso mi rendo conto che, da sola, l’ideologia non basta e che persino le ideologie possono comportarsi nei confronti delle donne secondo stereotipi sessisti in modo non etico.*¹⁰

Un primo passo per iniziare a definire un nuovo concetto di femminile e di femminilità potremmo identificarlo nel guardare in faccia questi valori introiettati, che non appartengono alle donne, ma sono stati assimilati per adattarsi alla società di stampo patrilineare, per riscoprire il valori propri del femminile.

DIVINITÀ E ARCHETIPI FEMMINILI

In una società come quella moderna occidentale, in cui si tende a non considerare l’aspetto più interiore ed emotivo, in cui le emozioni sono vissute come pericolose, l’archetipo parla un linguaggio profondo dal significato universale, comprensibile a tutti che risuona come una lingua che abbiamo dimenticato.

La saggezza dei miti e delle leggende connesse alle Dee oggi definite in modo generico “pagane” – per quelle del mondo occidentale – mostrano un universo femminile estremamente variegato, ma in tutti possiamo riconoscere degli archetipi specifici.

Sia gli uomini che le donne incarnano archetipi sia razionali che istintuali, sia pragmatici che compassionevoli, è nella conoscenza e nell’integrazione di questi che

⁹ Phyllis Chesler, *Donna contro Donna*, pag. 285.

¹⁰ Phyllis Chesler, *Donna contro Donna*, pag. 292

possiamo avere uno sguardo completo sul mondo che ci circonda e trovare arricchimento dalla fusione dei poli opposti.

Attraverso l'archetipo, è possibile riconnettersi quindi alle diverse qualità femminili, passaggio necessario per conoscere il proprio mondo interiore per poterlo poi utilizzare nel mondo esteriore. Le Dee prese in esame sono quelle del *pantheon* greco: Afrodite, Atena, Artemide, Demetra, Era, Estia e Persefone. Tuttavia, essendo un archetipo un modello universale, in ogni *pantheon* troveremo delle Dee che si prestano a descrivere lo stesso modello.

Ognuna di queste Dee conserva in sé i propri opposti, così come le parti complementari che costituiscono la donna nella sua totalità. La divisione in "Fate Madrine" e "Streghe Cattive" non è di per sé del tutto errata: lo diventa nel momento in cui si ha l'aspettativa che ad una donna, più portata a incarnare gli archetipi femminili accoglienti, non sia concesso di incarnare anche archetipi più "indipendenti" e "maschili".

Le Dee prese in esame sono suddivise in tre categorie: le **Dee Vergini** (Atena, Artemide ed Estia) che rappresentano le qualità femminili dell'indipendenza e dell'autosufficienza, l'aspetto "vergine" non è da intendersi solamente da un punto di vista sessuale, ma secondo una visione più ampia rappresenta quella parte di donna che l'uomo non riesce a possedere o "penetrare", non viene toccata dal bisogno di un uomo o dalla sua approvazione, che esiste di per sé interamente separata da lui, le **Dee vulnerabili** (Demetra, Persefone, Era) rappresentano gli aspetti della moglie, madre e figlia che necessitano nella loro vita di un rapporto significativo che è fonte per loro di gratificazione, di amore, di approvazione e di attenzione, nei quali sperimentano anche la sofferenza e il vittimismo, nei miti infatti rappresentano donne che sono state sfruttate, violentate, rapite e dominate o umiliate da divinità maschili. Troviamo infine Afrodite come **Dea Alchemica** che rappresenta il potere di trasformazione e cambiamento connessa all'energia sessuale che solo lei possedeva.

Artemide, Diana per i Romani, è la Dea della caccia, della Luna e della vita selvaggia, in comunione spirituale profonda con la natura e gli animali. Il mito racconta che appena nata fece da levatrice a sua madre per la nascita del fratello e divenne così la Dea che veniva invocata dalle partorienti perché alleviasse il loro dolore. L'archetipo di Artemide, rappresenta l'azione rapida e precisa, la personificazione dello spirito femminile indipendente, ha un senso di completezza di sé dato da ciò che è e da ciò che fa, non ha bisogno quindi di conferme dall'esterno. Ha obiettivi fissi e precisi e una grande capacità di concentrarsi su di essi. Le sue parole chiave sono INDIPENDENZA, LIBERTÀ e ANTICONFORMISMO. Nel suo aspetto oscuro, può diventare fredda e spietata nei confronti di chi percepisce come "ostacolo" al

raggiungimento dei propri obiettivi, accanita nelle proprie ambizioni e frustrata dalla mancanza di contatto con altri aspetti importanti della sua femminilità, in grado di provare rabbia e forti giudizi verso la vulnerabilità degli altri. Ed è spesso questo aspetto che si fa strada con forza e violenza, se l'Archetipo non è sviluppato in modo equilibrato.

Athena, Minerva per i Romani, è la Dea della saggezza e dei mestieri, rappresenta il modello di donna razionale che sa trovare soluzioni pratiche ai problemi che incontra nella vita, governata più dalla testa che dal cuore. Abile stratega, lavoratrice instancabile, può intimidire gli altri, risultando impersonale ma obiettiva e capace. Le sue parole chiave sono CONCRETEZZA, PRATICITÀ e ORGANIZZAZIONE. Nel suo lato oscuro la sua concretezza e indipendenza diventano baluardi della sua mancanza di contatto con il mondo delle emozioni, nascondendo la propria vulnerabilità con autorità e critica, è capace di sminuire le esperienze altrui se per lei non sono importanti.

Estia, Vesta per i Romani, Dea del fuoco sacro che riscalda e protegge, è l'ultima delle tre dee vergini e rappresenta l'archetipo della donna, saggia, solitaria, contemplativa e meditativa, il profondo senso di purezza e di verità. È una Dea poco conosciuta perché raramente la si trova con rappresentazioni umane, il suo simbolo è il fuoco, fonte di ispirazione e concentrazione sul mondo interiore. L'archetipo di Estia è connessa all'intuizione, un aspetto femminile poco valorizzato nella moderna società, e il mondo interiore fa parte della sua realtà, come il "punto fermo" che dà senso nonostante il caos del mondo esteriore. Le sue parole chiave sono SAGGEZZA, SPIRITUALITÀ e INTROSPEZIONE. Nel suo aspetto oscuro, è una donna che poco manifesta e difende le proprie ragioni, se scontenta o svalutata, che tende all'isolamento, subendo passivamente ciò che le accade.

Era, Giunone per i Romani, Dea delle unioni e del matrimonio, rappresenta una forza di potente intensità sia negli aspetti positivi che negativi. Incompleta senza un compagno, trova la sua realizzazione nella vita di coppia, in funzione della quale organizza la sua vita, personale e professionale. Le sue parole chiave sono UNIONE, FEDELITÀ e DEVOZIONE. Nel suo aspetto oscuro, diviene giudice spietato, capace di provare gelosia e collera se non riceve il riconoscimento dal compagno, la ricerca di realizzazione nel ruolo di moglie può portarla a restare prigioniera tra la cultura e l'archetipo, portando avanti un matrimonio infelice.

Demetra, Cerere per i Romani, Dea delle messi che presiedeva all'abbondanza dei raccolti, rappresenta l'energia materna per eccellenza, la vera nutrice e protettrice dei giovani e vulnerabili. È l'archetipo della Madre, dal grande senso protettivo e determinazione nel difendere i propri figli (biologici, metaforici, o percepiti come tali), che trova soddisfazione nell'accudire gli altri. Le sue parole chiave sono GENEROSITÀ, NUTRIMENTO e PROTEZIONE. Tuttavia nel suo lato oscuro crea rapporti di dipendenza per non sentire il vuoto che le chiede

di essere madre di se stessa, in quanto incapace di lasciar andare le sue “creature”. È l’aspetto possessivo, divorante, iperprotettivo e distruttivo della maternità, che di fatto minaccia la crescita e l’indipendenza dei figli.

Persefone, Proserpina per i Romani, è la figlia di Demetra e la moglie di Ade. Il mito racconta che metà dell’anno viva con la madre (segnando così le stagioni di luce, prosperità e abbondanza), e l’altra metà la passi nel regno degli inferi (segnando autunno e inverno in cui Demetra si ritira aspettando nuovamente la figlia). È una Dea duale, da un lato rappresenta Kore, la brava fanciulla, legata alla madre con un forte cordone ombelicale, ubbidiente e attenta ma accondiscendente e inconsapevole dei propri desideri, dall’altro rappresenta la donna matura, Regina degli inferi, con il compito di guida nel mondo interiore, di cui gli inferi sono una rappresentazione metaforica. Le sue parole chiave sono PROFONDITÀ, PASSIONE e SENSUALITÀ. Nel suo aspetto oscuro, è una donna che reprime dentro di sé rabbia e dissenso, il cui narcisismo tende a farle perdere la capacità di rapportarsi con gli altri.

Afrodite, Venere per i Romani, Dea della bellezza, dell’amore e del cambiamento (in quanto attraverso di lei fluivano attrazione, unione e nuova vita), forza creatrice connessa all’energia sessuale. In ogni donna è presente una Afrodite, con il piacere che deriva dalla sensualità e dalla seduzione, dalla capacità di attrarre, ma anche quella di essere attratta, dalla consapevolezza del proprio carisma e magnetismo. Le sue parole chiave sono CREATIVITÀ, CARISMA e POSITIVITÀ. Nel suo aspetto oscuro, è una donna incapace di andare al di là dell’esperienza estatica dei sensi, poco obiettiva e incurante delle conseguenze, portata ad una sorta di instabilità emotiva, in cui se non soddisfatta del rapporto con il suo uomo si accontenta delle poche attenzioni che riceve, o al contrario può rimanere attaccata ad un uomo che non la desidera perdendo di vista la possibilità di avere altri rapporti.

Nella società attuale, con particolare sguardo all’Italia, l’archetipo della Madre è quasi l’unico archetipo incoraggiato, in quanto risponde ai canoni socialmente accettati. Alle donne è concesso di transitare per l’archetipo di Persefone come Kore, ma solo per approdare poi in questo archetipo, disponibile, accogliente e dotata di amore incondizionato, non tenendo nella dovuta importanza tutto quello che rappresenta la sfera della femminilità.

Le femministe sono state importanti incarnazioni dell’archetipo di Artemide, tentando di riequilibrare secoli di mancata armonia. In questo tentativo di “connotazione univoca” delle donne, sorge però in esse un profondo conflitto tra ciò che la società si aspetta da loro e ciò che muove dentro di loro, ed è solo la conoscenza, prima ancora del perfezionamento del proprio potenziale interiore, a fornire la chiave della sua risoluzione.

FEMMINISMO, FEMMININO, FEMMINILITÀ, DIGNITÀ

Nel tentativo di trovare una definizione nuova, due movimenti di questi anni hanno attirato la mia attenzione: quello di *Femen* e quello di *Les Antigones*. Entrambi cercano di attirare la pubblica attenzione per le donne oppresse di tutto il mondo, con una differenza sostanziale: il primo utilizza il corpo femminile come strumento mediatico, il secondo che il corpo femminile lo veste di bianco. Naturalmente sono le *Femen* ad avere più risonanza mediatica, ma solo perché un corpo in mostra gioca sulla malizia della disponibilità sessuale, senza che questo garantisca che il vero messaggio venga recepito.

Les Antigones, al contrario, promuovono un'immagine della donna che non ha bisogno di spogliarsi per farsi ascoltare, anche se il loro movimento – soprattutto all'inizio – è nato per contrastare e opporsi al fenomeno mediatico *Femen*.

Personalmente non ritengo la strategia del movimento *Femen* funzionale alla dignità, anzi, sembra più un cercare di mantenere l'attenzione del pubblico maschile utilizzando le loro gonadi, e sono convinta che gli uomini siano più intelligenti di così. Temo inoltre che dietro entrambi questi movimenti mediatici, vi siano interessi che con le donne c'entrano ben poco: è facile immaginare che tra *Femen* e *Antigones* non corra buon sangue e che i giudizi siano forti da entrambe le parti.

Potremmo definirla una “battaglia” tra archetipi: le *Femen* che incarnano l'archetipo di Afrodite – sensuali e seducenti – si scontrano con *Les Antigones* che incarnano l'archetipo di Estia, fatto di purezza e castità (il colore bianco dei loro vestiti si presta a diverse interpretazioni). Di nuovo, la divisione delle donne va a vantaggio esclusivo della “società del machismo”, in cui spesso sono le stesse donne che una volta “programmate” si occupano di mantenere la separazione e il giudizio. Non è nella “scelta obbligata” tra un archetipo o l'altro che troveremo la soluzione alla conflittualità femminile.

Devo riconoscere tuttavia che sono due movimenti che sembrano testimoniare il bisogno delle donne di prendersi cura delle donne, di ritrovare il proprio spazio, di ritrovare dignità. Così come il femminismo, a suo tempo, ha dato il calcio di inizio perché venisse riconquistato lo spazio per le donne: il corpo, il sentire, il rispetto e la dignità in quanto donne. Ma, di nuovo, l'archetipo fiero e indomabile di Artemide, che non lascia spazio agli altri fa sì che le donne *in primis* non fossero pronte per un cambiamento di quella portata e sono diventate uno strumento per “cambiare tutto affinché niente cambi”¹¹.

Le donne sembrano ancora alle prese col decidere se incarnare l'archetipo della “Brava ragazza” o l'archetipo della “Cattiva ragazza”, probabilmente perché credono di aver bisogno di dover appartenere tassativamente o all'una o all'altra categoria.

¹¹ Il Gattopardo, 1963.

Rivoluzionario, in un certo senso, è il messaggio di Clarissa Pinkola Estés, scrittrice e psicoanalista statunitense, che riprende un altro archetipo, quello della Donna Selvaggia:

La Donna Selvaggia, intesa come forza psichica potente, istintuale e creatrice, lupa ferina e al contempo materna, ma soffocata da paure, insicurezze e stereotipi è la straordinaria intuizione che ha fondato una psicanalisi del femminile. E ha cambiato la vita di moltissime persone.¹²

Le donne, che per secoli sono state educate e condizionate a incarnare archetipi che erano necessari alla società, hanno la possibilità di uscire da tutti i ruoli imposti, e di essere finalmente se stesse, senza sensi di colpa o aggressività passiva, e di trovare l'equilibrio nella dinamicità della propria ciclicità. L'energia connessa all'archetipo della Donna Selvaggia è definito *medicamento*, secondo la Estés, ed è tutto ciò che serve alla donna per ritrovare la propria vitalità.

BENEFICI POTENZIALI

Sono profondamente convinta della possibilità di una nuova consapevolezza femminile¹³, una consapevolezza che abbia origine all'interno di ogni donna, che non sia una moda o una reazione.

La conoscenza di chi siamo, inteso come ci siamo strutturate nel corso delle nostre esperienze, quali strategie e meccanismi di difesa abbiamo sviluppato, quali sono le nostre paure, le nostre limitazioni, quale è la nostra Menzogna Personale, quale è il nostro rapporto con il Critico Interiore, come trattiamo la nostra Bambina Interiore, sono tutti elementi che concorrono a ripristinare la dignità che noi per prime, spesso, neghiamo a noi stesse.

Il lavoro personale, attraverso le proprie tematiche, collegate all'aspetto femminile in particolare, non può che portare le donne a "fare i conti" con tutto questo: con i pregiudizi sessisti dettati da criteri patriarcali, con le rivalità negate, con il linguaggio offensivo (in genere sempre alle spalle della vittima designata) con connotati fortemente tipici del linguaggio offensivo maschile, con la castrazione delle ambizioni e della competitività in nome di un ideale femminile stabilito secoli fa (sempre secondo criteri patriarcali).

Il mio intento non è quello di lanciare un messaggio contro gli uomini, ma la nostra cultura è talmente intrisa di valori che lasciano alle donne solo le briciole e impedisce loro

¹² Clarissa Pinkola Estés, *Donne che corrono con i lupi*, 1992

¹³ Rispolverare il termine "femminismo" mi sembra riduttivo e credo che richiami alla memoria l'esperienza già vissuta negli anni della contestazione sessantottina e che non ha portato dove probabilmente ci si aspettava. Questo non significa che quel movimento abbia avuto solo demeriti, anzi, è proprio grazie a quel calcio di inizio che le donne hanno finalmente iniziato a darsi un valore, anche se in reazione a ciò che era stato fino ad allora.

(poco o tanto, direttamente o indirettamente) di mettere a frutto le proprie potenzialità, che recuperare i valori del femminile diviene la prima pietra da posare per poter operare un reale cambiamento.

Di seguito, descrivo in che modo le donne potrebbero trarre vantaggio da un percorso di autoconoscenza e auto esplorazione:

OSSERVARE E INTEGRARE IL LORO “LATO OSCURO”: Dopo migliaia di anni di negazione dell’esistenza di pulsioni non accettabili finalmente una donna può arrivare ad ammettere a se stessa che prova rabbia, delusione, invidia, rancore e risentimento, la delusione per chi non si è sentita accolta quando ne aveva più bisogno, la frustrazione di sentirsi invisibile, la rabbia di non sentirsi protette (dalla propria madre o dalla figura femminile di riferimento), il dolore per il silenzio di anni di violenza a cui nessuna diceva un forte no. E arrivare ad comprendere che solo accogliendo l’esperienza così come è stata si può andare avanti, e che l’alternativa è passare una vita nella paura o nel rifiuto.

SVILUPPARE IL CONCETTO DI “SORELLANZA”: un concetto completamente rivoluzionato rispetto a quello in voga tra le femministe della seconda ondata. Se una donna arriva a conoscere e comprendere se stessa e il suo femminile completamente, in tutti i suoi aspetti di luce e ombra, è inevitabile che ciò che generi una maggior accoglienza e amore per se stessa e di conseguenza anche per altre donne. Una donna che non ama se stessa non può amare le altre donne.

Questa “nuova sorellanza”, fatta di gesti e parole quotidiane, non di parole pompose che fanno “moda”, contribuirà a ricreare relazione al femminile nutrienti e costruttive, in cui poter sperimentare il perseguimento dei propri obiettivi e il rispetto per i successi e le realizzazioni delle altre donne.

DIVERSITÀ NON È SINONIMO DI RIFIUTO: come donne, che conoscono loro stesse e i propri limiti e confini e la delicatezza amorevole con cui rispettarli, impariamo che possiamo amare donne diverse da noi e diverse tra di loro senza che questo sia percepito come rifiuto o minaccia e che le critiche, se non sono frutto di meschinità e invidia, possono contribuire al nostro miglioramento e alla nostra crescita. Possiamo definirlo come un ridimensionamento della paura di non andare bene così come si è, di essere abbandonate, rifiutate o di non essere accettate, in cui si può disporre di maggior sicurezza in sé pertanto si dipende meno dall’esterno. Non si cercano più conferme nelle altre donne, ma si stabilisce il proprio valore, riconoscendolo al tempo stesso nelle altre donne. In questa ottica, la diversità diventa una qualità che incoraggia l’espressione di sé, non più un motivo di discussione e rottura.

COERENZA CON IL PROPRIO SENTIRE: per le donne, allenate e programmate da secoli a mascherare la rabbia lasciandola covare in segreto, e mostrando solo una facciata rispettabile e sorridente, diventa possibile risolvere i conflitti con le altre donne tempestivamente. Possono imparare a comunicare in modo diretto e aperto ciò che pensano e sentono senza che questo implichi quella “guerra fredda” fatta di allusioni e occhiate, lasciando cadere le emozioni senza strascichi o residui.

FINE DELLE IDEALIZZAZIONI: tutti – uomini e donne – siamo intrisi di pregiudizi e preconcetti che vedono le donne appartenere alla categoria “Fata Madrina” oppure a “Strega Cattiva”. In particolare le donne, che sappiamo essere più severe con le altre donne di quanto non lo siano con gli uomini, possono liberarsi di questo *cliché* e semplicemente essere, come ogni situazione porta loro ad essere. In questa libertà, le aspettative verso se stesse e verso le altre donne, nelle quali spesso si ricercano in modo non consapevole caratteristiche materne, si ridimensionano, diventando più realistiche.

RISPETTO PER LA DIGNITÀ (PROPRIA E ALTRUI): solo attraverso la riscoperta del sapore della propria dignità è possibile che le donne mettano fine alle violenze di ogni genere su loro stesse e sulle altre donne e aiutarle a trattarsi con più rispetto, gentilezza, comprensione, equità e cortesia. Perché come già la scrittrice e psicanalista statunitense Clarissa Pinkola Estés ha scritto nel suo libro “Storie di donne selvagge”:

«Quando una vive pienamente, così fanno anche gli altri». È questo l'imperativo principale della donna saggia; vivere in modo tale da ispirare anche gli altri. Vivere la vita secondo la propria spiritualità in modo tale che gli altri ne prendano esempio.¹⁴

A dimostrazione del fatto che quando una donna reagisce, altre si sentono legittimate a seguire il suo esempio. La qualità del femminile ripulita dai condizionamenti e in contatto con il proprio sentire, è “contagiosa” sia per gli uomini, ma anche e soprattutto per le donne.

La conoscenza di sé, l’integrazione delle proprie parti, la presa di consapevolezza circa le proprie ferite emozionali o le proprie convinzioni limitanti è la strada che altri prima di oggi hanno indicato come quella più completa per raggiungere il pieno fiorire delle proprie potenzialità e risorse. Se possiamo essere d’accordo con ciò che dicono le *Antigones* che “il rispetto può generarsi solo dalla dignità”, sappiamo allora che se non c’è dignità in una donna, non possiamo aspettarci che ci sia rispetto da parte degli altri, uomini o donne non fa differenza.

La dignità che una donna riconosce per se stessa è il motore primario per ogni cambiamento, e la ritengo un mattone così fondamentale proprio perché senza di essa non vi è

¹⁴ Clarissa Pinkola Estés, *Storie di donne selvagge*, 1992

possibilità di autodeterminazione, di scelta responsabile, di azione, ma solamente una reazione secondo la programmazione del nostro cervello limbico, da sempre in grado di gestire le situazioni secondo la logica “flight-or-flight” (attacca o scappa).

Al contrario, una donna che abbia per se stessa un profondo rispetto e si riconosca la dignità di individuo, ha un concetto di ciò che è “violenza” molto più “evoluto”: ancora oggi si tende per la maggior parte delle volte a non dare peso a certi tipi di battute velatamente sessiste, e ad accettare l’esibizione del corpo femminile come leva di vendita. Non è forse anche questa una forma sottile di violenza?

E ancora, conoscere ed esplorare se stessa, per una donna, significa fare pace con il proprio corpo, dopo secoli di condizionamento in cui ha imparato a vederlo e percepirlo come peccaminoso e impuro. Nella ciclicità del corpo di una donna, nella maternità, nelle fasi del menarca e della menopausa, nella sua potenziale sintonia con i cicli naturali vi è qualcosa di sacro, al quale riconnettersi è un passaggio necessario per riconquistare la propria dignità. Significa abbandonare qualcosa che fa parte della propria vita da decenni per aprirsi ad un nuovo modo di concepire la femminilità e il corpo femminile.

In questo riconosco anche l’importanza dell’iniziativa tutta al femminile della “Tenda Rossa”, riprendendo l’idea della tenda usata dai popoli nomadi, di un luogo delle donne, per le donne, in cui celebrare tutte le importanti fasi della vita, in cui trovare sostegno, conforto, comprensione, esperienza, conoscenza e consapevolezza, in cui armonizzarsi e portare integrità in tutte le dimensioni del proprio essere: nel corpo prima di tutto, perché è il tempio nel quale l’Anima fa l’esperienza della vita, riscoprendone la sacralità perduta. Il colore rosso della tenda si ricollega direttamente al significato del sangue come elemento di vita e testimone della ciclicità femminile.

Sicuramente è un lavoro impegnativo, in quanto si tratta di educare nuovamente se stesse prima di tutto, ma non impossibile.

Clarissa Pinkola Estés identifica nella Donna Selvaggia la forza primigenia da cui trarre nutrimento, ispirazione, conforto, una forza che è presente in ogni donna, perché “anche la più repressa delle donne ha una vita segreta, con pensieri segreti e sentimenti segreti che sono lussureggianti e selvaggi, ovvero naturali. Anche la più prigioniera delle donne custodisce il posto dell’io selvaggio, perché intuitivamente sa che un giorno ci sarà una feritoia, un’apertura, una possibilità, e vi si butterà per fuggire.”¹⁵

Solo nella Donna Selvaggia, “la salute di tutte le donne”¹⁶, le donne possono “fissare il territorio, trovare il proprio branco, stare con sicurezza e orgoglio nel proprio corpo, parlare e

¹⁵ Clarissa Pinkola Estés, *Donne che corrono con i lupi*, 1992

¹⁶ Clarissa Pinkola Estés, *Donne che corrono con i lupi*, 1992

agire per proprio conto, in prima persona, rifarsi ai poteri femminili innati dell'intuito e della percezione, riprendere i propri cicli"¹⁷, sentirci "a casa", perché la Donna Selvaggia è presente sempre dentro le donne, che loro ne siano consapevoli o meno, è da Lei che arriva la forza di andare avanti quando tutto sembra diventare difficile e impossibile, l'intuito, le idee e i sentimenti.

Vi è una citazione attribuita all'esoterista bulgaro Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986) che recita:

*Se le donne guarissero il modo in cui concepiscono e partoriscono i bambini riallineandolo con le leggi naturali, trasformerebbero il mondo in soli cinquant'anni.
Come sanno bene tutti i popoli tribali, il vero potere è in mano alle donne.*

Anche se ad una prima lettura può essere una soluzione semplicistica, il Breathwork mi insegna che è proprio nelle soluzioni apparentemente più semplici che si trova la chiave di un profondo cambiamento, celato sotto gli occhi di tutti.

Il primo rapporto che una donna ha con un'altra donna, è con la propria madre. Diventare consapevoli di se stesse, integrare e "guarire" questo rapporto con la propria madre, riconoscendone le difficoltà e l'amore, permette di rinunciare alla ricerca della Madre archetipa in altri esseri umani e accogliendo infine l'esperienza di essere figlia proprio di quella donna, con tutto quello che significa, nel bene e nel male, le aspettative verso la propria madre e verso tutte le altre donne diminuiscono, o quanto meno, diventano le aspettative di una donna adulta, non più quella di una bambina interiorizzata, e perdono molta della loro "carica illusoria" di ricevere amore e attenzioni come abbiamo sentito mancate nella nostra infanzia.

Esiste una qualità femminile della forza, che non è mutuata dall'ideale maschile della forza. Esiste una qualità femminile della determinazione, della sicurezza e della volontà che non hanno nulla da invidiare ai corrispettivi maschili.

Sono due sfumature diverse, come due facce della stessa medaglia, l'importanza dell'esplorazione e dell'integrazione delle nostre parti è fondamentale per trovare la sfumatura femminile di tutte le qualità e risorse che fino a oggi sono state sviluppate e incoraggiate solo negli uomini, in modo che le donne, ritrovando la loro natura fondamentale, possano contribuire a questa società secondo i loro valori, fatti di rispetto per la Terra, di abbandono della conflittualità, di tendere alla bellezza e al benessere profondo. I valori femminili sono orientati a onorare, proteggere e valorizzare la Vita: la *capacità di amore incondizionato*, come le madri equilibrate che amano i propri figli senza vantaggio personale o aspettative, la

¹⁷ Clarissa Pinkola Estés, *Donne che corrono con i lupi*, 1992

capacità di sostegno nel crescerli per far trovare loro la propria strada, infondendo forza, serenità e fiducia in se stessi e nella Vita, la *capacità di coltivare la propria ricchezza interiore*, perché consapevoli che prendersi cura di sé permette di poter avere la forza e la grazia di prendersi cura degli altri, la *capacità di darsi*, con attenzione ai bisogni degli altri, senza annullarsi ma sviluppando capacità percettive in grado di trovare il giusto compromesso, la *tolleranza e il rispetto della libertà* che sviluppa lo spirito critico che rende liberi di trovare i propri valori e il proprio cammino e la *solidarietà* tra donne, che fa sì che una donna non si senta mai sola e sopraffatta ma possa contare sulla saggezza e il conforto di altre donne.

Solo attraverso il recupero di valori che sono propri della femminilità, nel rispetto della propria natura generosa e dinamica, e nella condivisione dei propri “frutti creativi” (siano essi figli in carne e ossa oppure astratti come progetti e opere) possiamo immaginare una società diversa, che spinge meno verso l’arricchimento e il potere fine a se stesso ed è più attenta ai bisogni dei singoli individui, senza differenza di genere, e del benessere del Pianeta.

IL COUNSELING OLISTICO INTEGRALE

COLUI CHE CONOSCE TUTTO, MA IGNORA SE STESSO, È PRIVO DI OGNI COSA¹

Da quando è diventata di uso comune, la parola *counseling* genera un po' di confusione a seguito di diverse traduzioni che pongono l'accento su aspetti diversi. Se da un lato viene tradotto come "consiglio" (dal latino *consilium*) dall'altro rimanda all'idea di "consulenza", tuttavia la relazione di counseling non è niente di tutto questo: definisce una relazione di aiuto in cui una persona che attraversa un momentaneo disagio o difficoltà si rivolge ad un professionista che fornisce gli strumenti per recuperare equilibrio e armonia.

L'obiettivo finale del counseling consiste nell'accompagnare la persona nel riavere e consolidare la fiducia nelle proprie capacità e punti di forza, promuovendone così l'autonomia².

IL COUNSELING ROGERSIANO

Il counseling affonda le sue radici nella psicologia umanistica, di cui Carl Rogers fu uno dei fondatori, secondo la quale ogni individuo possiede capacità di autodeterminazione. Il compito del counselor è quindi quello di creare le condizioni affinché queste capacità possano affiorare.

¹ Vangelo di Tommaso

² Margareth Hough, *Abilità di counseling*, 1996, pag. 8

Proprio in virtù del fatto che ogni individuo possiede già le capacità di auto-comprensione, per modificare e migliorare il proprio comportamento, Rogers abbandona il termine “paziente” per sostituirlo con la parola “cliente”. La salute mentale è lo stato naturale dell’essere umano, ciò che la disturba può essere intesa come una distorsione alla tendenza verso questo stato naturale (che abbiamo già definito come tendenza attualizzante nel capitolo I). In questo cambiamento di ottica, vi possiamo leggere anche un intento di responsabilizzazione della persona che inizia un percorso di counseling.

Per questo la metodologia rogersiana è definita “non direttiva” e “centrata sul cliente”: non direttiva in quanto tra counselor e cliente si crea un rapporto paritario e vi è un profondo rispetto verso l’autodeterminazione del cliente, dei suoi tempi, dei suoi “passi avanti”, e anche dei suoi “passi indietro”. Non è il counselor che stabilisce il cammino da percorrere né il passo con cui procedere: il counselor è al servizio, nel senso più nobile del termine, del cliente.

In quanto relazione paritaria, anche il counselor beneficia della relazione di aiuto: attraverso l’accompagnamento del cliente nel suo mondo interiore, il counselor osserva anche il proprio mondo interiore, dando tuttavia priorità e attenzione sempre al cliente. L’accezione “centrata sul cliente” specifica proprio questo atteggiamento di mantenere il focus sulla struttura di riferimento interno del cliente, ciò che caratterizza la sua esperienza, il modo di vivere le emozioni, i suoi ricordi e i suoi significati, il suo modo di esprimersi in modo verbale o non verbale.

LE ABILITÀ DI COUNSELING

Vi sono delle caratteristiche essenziali identificate da Rogers perché una relazione di counseling possa definirsi funzionale: empatia, considerazione positiva incondizionata e congruenza.

EMPATIA. Rappresenta la capacità del counselor di sentire quello che prova il cliente come se fosse il cliente, senza però perdere la dimensione del “come se”, rimanendone così distaccato, perché solo in questo modo può sostenere il cliente nel trovare le sue risorse e le sue risposte. Sapersi muovere nel sistema di riferimento del cliente come se fosse casa nostra, percepirlo con precisione sia nel significato sia nei sentimenti, permette di sostenere il cliente ad allargare la visuale della sua tematica in modo da comprendere sempre più aspetti che inizialmente erano sconosciuti, o non accettati, perché troppo dolorosi o carichi di vergogna. Il counselor attraverso l’empatia agisce come uno specchio neutro, che riflette solo ciò che il cliente porta: in questo modo il cliente si sente riconosciuto e riesce a vedersi da diverse

prospettive, quindi in modo più completo e questo gli permette di integrare le diverse parti di sé e di acquisire maggior fiducia in se stesso e nelle sue capacità. L'empatia e i rimandi empatici del counselor contribuiscono a sviluppare nel cliente la capacità di darsi risposte che sono già dentro di lui e aspettavano solo di emergere.

CONSIDERAZIONE POSITIVA INCONDIZIONATA. Definita anche sguardo positivo incondizionato, è la capacità del counselor di riconoscere il valore intrinseco del cliente come Persona, di non emettere giudizi nei suoi confronti, e di accogliere il suo mondo e i suoi valori, lasciando da temporaneamente da parte i propri, trasmettendo così un senso di calore, di apprezzamento e di interesse, nonché di fiducia nelle potenzialità del cliente. Il termine "positivo" forse può far suscitare un equivoco perché sembra si tratti di un giudizio, ma in realtà è proprio l'assenza di giudizio la chiave di questo elemento, un atteggiamento neutro, non valutativo né possessivo. In questo clima, il cliente sperimenta i sentimenti e le emozioni che a volte lo dominano in modo anche contrastante, ma tutto concorre a ricomporre la discrepanza tra esperienza e immagine di sé (la cui assenza è alla base della congruenza).

CONGRUENZA. Questa caratteristica è forse la più importante, strettamente connessa all'empatia e alla considerazione positiva e incondizionata. Rappresenta la capacità del counselor di restare in contatto con se stesso in ogni momento, in modo da aver chiaro cosa si muove dentro di lui (ricordi, emozioni) rispetto al cliente e cosa invece rientra nella tematica portata dal cliente. La congruenza è un concetto che non sempre viene compreso facilmente, in quanto non significa assoluta franchezza col cliente – soprattutto con clienti che hanno tematiche, sentimenti, emozioni o valori differenti dai nostri o con i quali non abbiamo ancora raggiunto un punto di comprensione – tuttavia implica la capacità di essere trasparenti col cliente. La trasparenza diventa un dovere del counselor ogni volta che sentiamo (attraverso l'empatia) che il cliente ne potrebbe essere facilitato. La congruenza è a sua volta influenzata dalla capacità di accettare il cliente in modo positivo e incondizionato, dal momento che come esseri umani, i counselor non provano simpatia per tutti i clienti in modo indistinto.

Vi sono inoltre degli strumenti di cui si serve il counselor per sostenere il cliente ad esplorare sempre più in profondità le proprie tematiche che comprendono la riformulazione dei contenuti e dei sentimenti del cliente, la capacità di formulare domande che siano strumento di approfondimento per il cliente e l'ascolto attivo.

La riformulazione è l'intervento verbale del counselor che consiste nel ridire – con le stesse parole o con altre – quanto espresso dal cliente, mantenendo inalterato il senso di

quanto già detto dal cliente. Questa tecnica ha lo scopo di permettere al counselor di accertarsi di aver compreso quanto il cliente gli sta comunicando, se il cliente si riconosce nella riformulazione, si sente compreso dal counselor ed è invogliato a esprimersi ulteriormente, il counselor infine ha la riprova che la comunicazione funziona. La riformulazione ha la funzione quindi di rispecchiare quanto detto dal cliente, per portarlo ad approfondire con se stesso la tematica che sta esplorando. Inoltre, è importante nella presa di coscienza del cliente, sentire le sue stesse parole pronunciate da qualcuno all'esterno, forse perché così abituato al dialogo interiore da aver perso il peso delle parole.

Vi sono diversi tipi di riformulazione cui il counselor può ricorrere, si parla di riformulazione *eco* quando si ripete l'ultima parola pronunciata dal cliente (questo è un tipo di riformulazione che se utilizzata correttamente è un'ottima chiave per entrare nel vissuto del cliente, perché pone l'accento su qualcosa che viene percepita come significativo per il cliente); si ricorre alla riformulazione *semplice* quando si ripete lo stesso concetto espresso dal cliente, utilizzando le stesse parole; nella riformulazione *parafrasi*, lo stesso concetto è espresso dal counselor con altre parole, cercando di restare federe al contenuto espresso dal cliente; infine nella riformulazione *riepilogo*, si riprendono le fila di tutte le tematiche e i concetti espressi dal cliente cercando di riassumerne i contenuti.

Vi è inoltre un'ulteriore riformulazione definita riformulazione *chiarificazione* nella quale il counselor, oltre a riprendere quanto espresso dal cliente, introduce anche la componente degli stati d'animo e delle emozioni che il cliente può aver provato, con l'intenzione di portarlo nel "sentire", più che nel "pensare". È la riformulazione più complessa e difficile in quanto il rischio di interpretazione è molto alto, ma permette al counselor di accertarsi di comprendere a fondo quello che accade nel mondo interiore del cliente e di dimostrare interesse reale verso il vissuto del cliente.

Anche i modi e i tempi con cui un counselor pone le domande ai suoi clienti rivestono un aspetto delicato. Le domande dovrebbero essere poste per aiutare il cliente ad approfondire la tematica che sta esplorando, non troppo presto nelle sedute, in modo da dare al cliente la possibilità di esprimere ciò che sente, e il counselor dovrebbe avere ben chiaro che non sta facendo una domanda per colmare un suo bisogno, come ad esempio il bisogno di sentirsi utile e di "fare qualcosa", in certi casi addirittura di "salvare" il suo cliente, oppure il bisogno di rompere il momento di silenzio del cliente perché lo mette a disagio.

Inoltre le domande dovrebbero avere una forma specifica per evitare di veicolare, ostacolare o spingere il cliente nell'esplorazione della sua tematica. Le domande chiuse, quelle troppo dirette, quelle che iniziano con "perché", le domande multiple o quelle retoriche sono tutti tipi di domande che vanno evitate, in quanto non permettono al cliente una reale

introspezione, ma possono metterlo in una posizione di disagio (perché può sentirsi sotto accusa o sotto interrogatorio), senza contare che potrebbe sentirsi per nulla ascoltato con empatia dal counselor, con la conseguenza di farlo mettere sulla difensiva. Per stimolare la riflessione e la profondità del sentire del cliente, le domande dovrebbero essere sufficientemente aperte da lasciare lo spazio di approfondimento, restando però sempre nel sistema di riferimento del cliente.

Infine, l'ascolto attivo è uno strumento che è strettamente connesso all'empatia, non a caso si parla anche di "ascolto empatico", e implica la capacità di "ascoltare con tutto il corpo". Nell'ascolto attivo, il counselor si adopera per comprendere esattamente quello che il cliente sta comunicando, utilizzando la riformulazione e le domande per stimolare il cliente a chiarire meglio con se stesso ciò che sta sperimentando. Ma perché sia realmente attivo, il counselor deve restare anche aperto a ciò che il vissuto del cliente porta alla luce nel suo mondo interiore, senza tentare di mascherarlo o nascondere. Potremmo dire che è fondamentale che il counselor si ponga più come "essere umano" che come "esperto", sostenendo il cliente nell'esplorare le sue tematiche, pur non sapendo dove portano o come si svilupperanno.

LA FIDUCIA

La fiducia è alla base del rapporto di counseling: l'empatia, la considerazione positiva incondizionata e la congruenza costituiscono il terreno fertile in cui una persona può permettersi di entrare in contatto con tutte le parti di sé, anche le più minacciose, per guardarle e accoglierle accompagnato da un professionista – che di fondo non è altro che essere umano che ha fatto il suo stesso percorso poco tempo prima – che attraverso il suo sostegno, gli permette di recuperare tutti i tasselli che compongono il suo vero Sé.

Ma se da un lato è il cliente a doversi fidare del counselor, quest'ultimo non è esente dal provare fiducia nel cliente: è un passaggio fondamentale senza il quale manca la condizione di parità specifica della relazione di counseling. E se per il cliente, con tutti i suoi meccanismi di difesa in atto, è difficile fidarsi di uno sconosciuto, per il counselor è altrettanto difficile fidarsi del cliente, in quanto la sua fiducia non è nel cliente come persona specifica ma come ruolo. Il cliente, ogni cliente, è un processo che tende al benessere e alla pienezza, anche se non è visibile, anche se per raggiungerla, sta commettendo errori o giunge a interpretazioni distorte, e la fiducia del counselor viene riposta proprio in questo processo, in virtù del quale accetta di non avere nulla da aggiungere alla persona che si rivolge a lui se non quella di accompagnarla a fare ordine e chiarezza dentro di sé. È questa fiducia più "generale" del counselor, potremmo dire fiducia in quell'impulso all'autonomia e alla ricerca interiore

proprio di ogni individuo, che permette al cliente di progredire nel suo percorso verso la conoscenza di sé.

Potremmo dire che questa fiducia del counselor viene addirittura prima della pratica di empatia, considerazione positiva incondizionata e congruenza. È la fiducia nel Campo.

IL CAMPO: PRESENTE E INVISIBILE

Il concetto di Campo relativamente alla relazione di aiuto trae spunto dalla fisica quantistica, nella quale viene definito come una sorta di spazio in cui sono contenute tutte le infinite possibilità presenti nello stesso istante, e per le quali possiamo convogliare l'energia affinché alcune diventino realtà. È il campo della cosiddetta co-creazione.

Nella relazione di aiuto, il rapporto che si crea tra counselor e cliente è dinamico: nel suo essere centrato sul cliente, il counselor diventa egli stesso uno strumento a favore della relazione. Attraverso l'empatia, il professionista si trasforma in quello specchio attraverso il quale il cliente può conoscere se stesso, con il suo tempo. La fiducia in questa empatia e nel continuo ascolto di sé, crea nel counselor la sicurezza di riconoscere ciò che lo attraversa, rendendolo in grado di utilizzare le intuizioni che percepisce facenti parte del campo della relazione.

È la fiducia che il counselor ha di se stesso come di un giardiniere che si prende cura di un giardino (il cliente), ma non conosce cosa è piantato e cosa fiorirà in quel giardino a rendere possibile che la relazione di aiuto diventi una relazione sviluppi il suo potere terapeutico.

La pratica delle qualità di empatia, considerazione positiva incondizionata, congruenza e anche di Presenza contribuiscono a risvegliare le stesse qualità anche nel cliente: come se il counselor mostrasse al cliente una parte di sé dove ancora non è arrivato, ma che aspetta solo di essere portata alla luce.

Caratteristica della relazione di counseling è anche la reciprocità: nell'ascolto empatico, il counselor è in grado di riconoscere ciò che delle tematiche del cliente tocca la sua storia personale, riuscendo a evitare di innescare fenomeni di controtransfert che porterebbero fargli perdere il focus sul cliente. In un certo qual modo, anche il cliente concorre a fornire al counselor temi di esplorazione per la sua auto-conoscenza ed esplorazione, giacché un counselor, prima che un professionista, rimane un individuo che non ha esaurito le sue tematiche.

COUNSELING PER FIORIRE L'ESPLORAZIONE DI SÉ

Dallo studio di Carl Rogers sulle implicazioni e i benefici che i clienti traggono dall'esplorazione di sé, possiamo facilmente comprendere come possa essere di sostegno nel fornire alle donne una conoscenza più approfondita di loro stesse.

Attraverso il processo di counseling, Rogers identifica un progressivo allontanamento dal bisogno di apparire e dal bisogno di aderire ai valori introiettati: per una donna questo significa iniziare a mettere in discussione i ruoli che ha sempre interpretato, iniziando a definire maggiormente se stessa, inizialmente partendo dal riconoscere "ciò che non è" o "ciò in cui non si identifica più", abbandonando l'apparenza per essere se stessa, abbandonando anche – certo non senza difficoltà – una concezione di sé negativa, frutto spesso del condizionamento sociale oltre che familiare, secondo il quale da una donna ci sia aspetta che sia una sorta di "wonder woman" pronta a tutto, organizzata e perfetta.

Inoltre, connesso a questo, vi è un ridimensionamento del bisogno di soddisfare le attese degli altri e del bisogno di piacere agli altri: per una donna implica la scelta, il coraggio e la libertà di stabilire il proprio scopo, il proprio intento e la propria direzione, anche se questo discosta da quello che socialmente è accettato nella società o da quello che gli altri si aspettano, verso una definizione di sé più vera e meno artificiosa. Potremmo ipotizzare che l'ansia da prestazione trovi un suo naturale depotenziamento.

Che dire delle donne che al contrario sono fortemente "ribelli" e che socialmente sono quelle che vengono etichettate come le "ragazze cattive"? Premesso che non credo che vi siano "brave ragazze" o "cattive ragazze", penso di poter affermare con ragionevole sicurezza che la relazione di counseling possa fornire a entrambi questi modi di essere, la possibilità di vivere senza etichette. Quindi per una donna "fortemente ribelle" (che altro non è che una donna "fortemente condizionata" all'opposto) diminuirà la programmazione dell'amigdala al reagire con il rifiuto per partito preso. Questa è la conseguenza di sviluppare auto-empatia, considerazione positiva incondizionata e congruenza verso se stessa: la possibilità di lasciar fiorire la scelta consapevole, che è diversa e adattabile, momento per momento. Insieme a questo, diventa possibile per una donna accogliere se stessa come insieme di parti che si attivano a seconda di ciò che avviene nell'ambiente che la circonda.

Il Rispetto, nella sua vibrazione più alta, può fiorire solo nell'Accoglienza di sé. Ed è proprio questa qualità di Rispetto che credo possa dare una svolta nella vita delle donne, perché solo una donna che ama (rispetta, accoglie, comprende) se stessa, può amare (rispettare, accogliere, comprendere) le altre donne.

IL BREATHWORK O RESPIRO CIRCOLARE

A OGNI RESPIRO SEI COLLEGATO CON IL COSMO¹

Spesso le persone sono portate a cercare soluzioni o percorsi di crescita personale dai nomi particolari e che promettono grandi cose, non immaginando nemmeno che hanno a disposizione ogni secondo della loro vita il più potente e il più personalizzato degli strumenti, il proprio Respiro.

Proprio perché intimamente connesso a chi lo pratica, il Respiro può essere considerato un mezzo di meditazione e di auto guarigione formidabile, in quanto lavora in modo dolce, semplice ma allo stesso tempo efficace, per il Ben-Essere della persona, fisico, mentale e spirituale.

L'esperienza del Respiro è un'iperbole di sensazioni ed emozioni ogni volta diverse. Questo perché inizialmente la quantità di materiale che emerge è elevato e le emozioni rilasciate dopo anni di repressione provocano grandi emozioni, commozioni, comprensioni e il benessere e la sensazione di pace e gratitudine che ne deriva sono percepiti a volte come un venire alla luce di nuovo. Ma nel proseguire la conoscenza e la pratica del Respiro, il materiale che emerge lavora ad un livello sempre più sottile, e si possono presentare anche sessioni di Respiro in cui "apparentemente" non accade nulla.

In realtà il Respiro rimuove residui emozionali repressi anche quando questi "scivolano" sotto la soglia della nostra attenzione, purtroppo viviamo e ci relazioniamo in una società in

¹ Osho Rajneesh, I segreti della gioia (vol. IV), pag. 167

cui il "risultato" è fondamentale, ed è naturale, nei primi approcci alla pratica del Respiro Consapevole, aspettarsi un risultato.

La costanza, la pratica e l'esperienza, come sempre, vincono sulle lunghe distanze.

STORIA DEL REBIRTHING

Il Rebirthing viene intuito e sviluppato da Leonard Orr, tra gli anni '60 e '70. Inizialmente era praticato in acqua calda, proprio perché le prime esperienze di Orr, interessato a scoprire il collegamento tra le inclinazioni manifestate nella vita adulta e le condizioni di concepimento e nascita, avvennero proprio in questo ambiente così simile all'ambiente intrauterino.

Confrontandosi poi con altre persone, arrivò alla conclusione che non tutti quelli che praticavano il Respiro rivivevano ricordi della propria vita prenatale, ma che nonostante questo, tutti testimoniassero le stesse sensazioni di pace e di rinnovamento del Sé, una rinascita in senso metaforico, da cui la decisione di mantenere invariato il nome Rebirthing. Recuperare coscientemente i ricordi prenatali, quindi, è una possibilità che esiste allo stato potenziale, ma non sempre la Coscienza vi accede.

Potremmo dire che il Respiro lavora in profonda connessione con il sistema mente-corpo, e tutto ciò che emerge, emozioni, sensazioni, ricordi, è tutto a servizio della sua incredibile intelligenza nel fornirci esattamente e in ogni circostanza ciò di cui abbiamo bisogno per procedere nel nostro Cammino di Crescita e Consapevolezza.

Il lavoro di Orr, circa la connessione tra lo sviluppo di un individuo e le condizioni di nascita e concepimento, si basa su quelle che più o meno nello stesso periodo Stanislav Grof, pioniere della Psicologia Transpersonale, iniziò a teorizzare come Matrici Perinatali di Base (di seguito nominate MPB).

Si tratta di una categorizzazione delle esperienze del feto in quattro stadi, fisiche, emotive e psicologiche, attraverso l'arco temporale dei nove mesi di gestazione, secondo il concetto che il livello perinatale dell'inconscio sarebbe una specie di accesso all'inconscio collettivo e in particolare alle esperienze di morte e rinascita, con associazioni di natura mitologica, archetipica e antropologica fino a sconfinare nella dimensione spirituale e mistica.

La MPB I è la fase del "paradiso", una sensazione di abbondanza, espansione, calore e accoglienza, grazie anche all'unione simbiotica con la madre, in cui il feto sperimenta una sensazione di pace, benessere e di unione con l'intero Universo, la trascendenza di tempo e spazio, da sentimenti di rispetto e amore profondo per tutta la creazione. Tutto questo naturalmente rappresenta una condizione ideale di vita prenatale, ma ogni tipo di complicazioni sia di carattere chimico (es. droga, farmaci, ...), che fisico (es. aborto spontaneo

o provocato) o psicologico (es. rifiuto verso la gravidanza) possono imprimere nella memoria del feto una sensazione di minaccia e pericolo verso l'Esistenza, riflesso della figura archetipica della Madre.

La MPB II corrisponde alla prima fase clinica del parto, in cui lo spazio si è notevolmente ridotto a causa delle dimensioni del feto e le contrazioni periodiche dell'utero senza che ci sia ancora una dilatazione inviano segnali contrastanti, da un lato spingono verso l'esterno ma dall'altro ne impediscono l'uscita. A questa fase, caratterizzata da questa ambivalenza, il nascituro sperimenta sofferenze emotive e fisiche con sensazioni di impotenza totale, disperazione e solitudine, sensi di colpa, sconforto esistenziale. Da un punto di vista archetipico potremmo dire che incarna l'Eroe, nel suo viaggio di discesa nel mondo sotterraneo, il regno della morte o l'inferno.

Nella MPB III le contrazioni uterine proseguono, ma il collo dell'utero è ora dilatato e permette la discesa attraverso il canale pelvico-genitale. Il feto intraprende la lotta per la sopravvivenza mentre prova forti pressioni meccaniche e spesso anche un senso di soffocamento intenso. Questa matrice è quella cui sono connesse la maggior parte delle esperienze che caratterizzeranno la vita del nascituro, che vengono generalmente raggruppate in diverse categorie, archetipiche e non: lotta tra la vita e la morte, eros-morte, lotte titaniche, esperienze sado-masochistiche, eccitazione sessuale intensa, catarsi, per questo non stupisce che emergano immagini di fenomeni naturali di grande violenza ed energie di grande intensità. Tutto è riconducibile alla furia biologica dell'organismo che deve assicurare la propria sopravvivenza contro la "minaccia" distruttrice rappresentata dalla complessità di questa fase del parto. Anche in questa fase le complicazioni (es. la placenta che ostruisce o il cordone attorcigliato) non fanno che aumentare la drammaticità della situazione di nascita e ulteriori condizionamenti inconsci.

La MPB IV è collegata all'uscita dal canale del parto, il momento della rinascita psico-spirituale, dopo aver sperimentato inferno e paradiso nell'utero materno. La nascita attraverso un parto naturale o cesareo, veloce o travagliato, così come la necessità di manovre ostetriche o l'utilizzo di strumenti per facilitare l'uscita creano imprinting diversi nel nascituro. Si tratta di lasciare le vecchie sicurezze e di costruirne di nuove in un nuovo ambiente che richiede uno sforzo di adattamento non indifferente, ma questo rappresenta anche la premessa per lo sviluppo successivo, per l'acquisizione di nuove competenze e responsabilità e per il raggiungimento di un livello di libertà superiore. Purtroppo la mancanza di strumenti per esprimere le intense emozioni e reagire alle sensazioni fisiche della nascita, portano il nascituro a introiettare la memoria dell'evento, registrandolo nel corpo ad un livello così

basso che lo influenzerà inconsciamente per tutta la vita nel modo di definire se stesso e il suo atteggiamento verso il mondo.

Il nuovo individuo accetta come unicamente valida la dinamica della sua nascita, proprio perché gli ha garantito la sopravvivenza, seppur con fatica e affanno, tanto da cristallizzarla nel suo inconscio e ripresentarla periodicamente nelle dinamiche che incontrerà crescendo.

EFFETTI E BENEFICI DEL REBIRTHING

Dal punto di vista tecnico e fisico, nel Rebirthing si utilizza una particolare tecnica di respiro chiamato Respiro Circolare Connesso, caratterizzato dall'assenza di pause tra inspirazione ed espirazione, lasciando che l'espirazione sia rilassata e utilizzando solo la combinazione naso-naso o bocca-bocca.

Questo tipo di respirazione equilibra nel corpo prana e apana.

Il prana – secondo la filosofia indiana – è la forza vitale che abbiamo nel corpo. Attraverso l'inspirazione scorre in canali detti nadi, molto conosciuti in agopuntura, raggiunge tutte le cellule, nutrendole e ritorna indietro come apana con l'espirazione. L'aria è la fonte principale da cui attingiamo prana, così come anche il cibo, l'acqua e la luce del sole.

Il Respiro Circolare Connesso, nel creare sequenze di circuiti completi di Energia, permette di dare consapevolezza al fluire di questa Energia e ai blocchi dovuti a repressioni passate, attivando di volta in volta schemi che offrono a chi respira la possibilità di integrarli, ovvero di riaccettarli consapevolmente dentro di sé, con gratitudine.

Tutto questo è possibile perché con il Respiro si riattivano le memorie cellulari ancora registrate a livello fisico, nel nostro corpo. L'aumento della quantità di prana, del tasso di concentrazione di ossigeno nel sangue e nei tessuti a disposizione delle cellule permette il rilascio di scorie metaboliche, energie stagnanti e “dimenticate”, il recupero di ricordi anche di antiche situazioni (ad es. il trauma di nascita o la vita prenatale) e la loro rielaborazione consapevole.

Stando alle ricerche effettuate nel corso degli anni, atte a valutarne gli effetti sul corpo e sulla mente, il Respiro stimola e rivitalizza l'apparato respiratorio (l'effetto espansione e contrazione dei polmoni mantengono l'elasticità e il funzionamento ottimale degli alveoli) e il diaframma, che a sua volta stimola la circolazione sanguigna e linfatica (che rinforza il tessuto connettivo e contribuisce a rassodare e mantenere tonica la pelle), l'attività degli organi interni e la mobilità dell'apparato digerente. L'ossigenazione del sangue rallenta l'invecchiamento cellulare e l'effetto rilassante/calmante del Respiro si manifesta subito in una diminuzione delle rughe sul viso e nell'aumento della luminosità della pelle, luminosità

che si riflette anche negli occhi. La postura cambia, per permettere ai polmoni di espandersi completamente e questo trasmette a chi respira e agli altri un senso di maggiore dignità e fierezza.

Permette una rapida eliminazione delle tossine e un leggero effetto alcalinizzante sul pH del sangue (che previene l'insorgenza di conseguenze fisiche e psicologiche dovute all'acidificazione, come demineralizzazione ossea, difficoltà intestinali, sclera degli occhi ingiallita, alito cattivo, ma anche difficoltà di concentrazione, di attenzione, di memoria, sbalzi d'umore...).

ELEMENTI DEL REBIRTHING

Perché sia il più possibile efficace (e per efficace intendiamo in grado di recuperare ed integrare una buona quantità di materiale represso senza che mai la pratica diventi spiacevole) il Respiro ha bisogno di essere praticato applicando i seguenti cinque elementi:

Respiro circolare

Come abbiamo già visto si tratta della respirazione connessa senza pause tra inspirazione ed espirazione, attraverso l'utilizzo solo della bocca o solo del naso. La prima modalità è indicata nei momenti di calma, di tranquillità, la seconda nelle situazioni di maggiore intensità emotiva.

A seconda della fase in cui ci troviamo e anche del bisogno che il corpo stesso esprime di un particolare tipo di respiro, la velocità e il volume dell'inspirazione possono subire variazioni (a questo proposito va detto che ci si concentra sull'inspirazione dal momento che l'espirazione non dovrebbe mai essere controllata).

Il volume dell'inspirazione deve essere sufficientemente ampio da permettere agli schemi energetici di emergere, ma non troppo da renderli dolorosi e difficilmente sostenibili.

La velocità dell'inspirazione invece è utile per mantenere l'equilibrio tra l'essere nel presente (e attenti al terzo elemento: la consapevolezza di cosa accade nel nostro corpo, così da direzionare il Respiro) e il concentrarsi sullo schema energetico principale.

Ecco che avremo quindi quattro diverse combinazioni di respiro a seconda che la nostra intenzione sia l'integrazione o l'attivazione dei modelli energetici.

Un primo respiro di tipo veloce e profondo è quello utilizzato all'inizio della seduta di Rebirthing perché aiuta l'attivazione degli schemi energetici e a dare loro l'energia necessaria affinché diventino chiari così da poter essere integrati.

Il respiro veloce e superficiale permette di sostenere sensazioni particolarmente dolorose (è lo stesso tipo di respiro che spontaneamente usiamo quando ci facciamo del male),

in questo modo il dolore fluisce attraverso il corpo e si evita l'apnea. E' il respiro della fase di "confusione" in cui si ha una grande attivazione di materiale represso e a volte doloroso.

Il respiro lento e profondo si usa invece per espandere le sensazioni che suscitano il nostro interesse o anche uno stato di calma e benessere. Questo tipo di respiro è usato anche nella fase di integrazione.

La quarta combinazione del respiro lento e superficiale è simile alla respirazione che adottiamo durante il giorno e induce al sonno, pertanto viene tralasciata.

Il Respiro dopo la fase di attivazione tenderà comunque a regolarsi secondo le esigenze dell'intelligenza cellulare del corpo.

Rilassamento completo

Questo secondo elemento è importante perché solo attraverso il rilassamento completo del corpo è possibile notare eventuali parti bloccate a causa delle repressioni operate in passato. Il consiglio, di fronte a blocchi, tensioni o pruriti, è quello di non muoversi o non grattarsi, perché dietro una sensazione fisica potrebbe "nascondersi" uno schema energetico che richiede solo la nostra attenzione.

Il rilassamento riveste un ruolo importante anche in fase di integrazione, quando le energie sbloccate vengono nuovamente reintegrate nel corpo e accettate amorevolmente.

L'esperienza della tetania purtroppo rende difficile il rilassamento completo della parte del corpo colpita, ma secondo la mia esperienza, ho ritenuto più semplice respirare "nella" tetania, rilassando il corpo al meglio delle possibilità di quel particolare momento.

La tetania è una condizione passeggera che però attira l'attenzione sul bisogno di controllare l'esperienza, tecnicamente è dovuta ad un'espiazione controllata e non rilassata che provoca uno squilibrio nella quantità di ossigeno e nel sangue, e il risultato è una contrazione involontaria dei muscoli (generalmente colpisce mani e piedi, a volta la bocca). Il rilassamento nel corpo e nella respirazione è una naturale conseguenza e anche l'unica "soluzione" possibile.

Consapevolezza dei particolari

Questo terzo elemento è importante perché permette di osservare lo schema energetico che si attiva in tutta la sua interezza. Il miglior modo per restare nell'osservazione dello schema è quello di concentrare l'attenzione sulle sensazioni che si provano e dove si collocano nel corpo, e lasciare che il Respiro lavori in quella determinata sensazione e posizione. Il modo di respirare è quindi fondamentale per dare energia affinché uno schema emerga (con un respiro veloce e profondo) e per permetterne l'integrazione.

I rumori esterni fanno parte anch'essi dell'Esperienza del Respiro e dei particolari che la compongono, pertanto, ignorarli non fa che potenziarli. A volte anche dietro un rumore esterno e alla reazione che suscita in chi respira, può nascondersi uno schema che chiede attenzione.

Il rischio è però quello di “perdersi” seguendo le emozioni e le sensazioni, dimenticando di vivere l'Esperienza nella sua totalità. Nella mia pratica col Respiro ho imparato a smettere di “annotare mentalmente” quello che provavo e che comprendevo, rinunciando così alla parte di me *perfettina* e prima della classe, consapevole di come non devo dimostrare a nessuno che il Respiro funziona, e che se anche non ricordo proprio tutto, va bene ugualmente. Il Respiro lavora a prescindere dalla memoria cosciente.

Integrazione nell'estasi

Questo elemento è una sorta di collegamento tra la mente, costantemente abituata a reprimere o a giudicare negativamente ogni Esperienza che non risponda ai suoi canoni (il che personalmente avviene la maggior parte delle volte, grazie anche all'apporto “fondamentale” del Critico Interiore), e la nostra Essenza che invece è portata a godere profondamente di ogni esperienza con Gratitudine.

Non c'è un “modo” per farlo, ogni persona, fidandosi di se stessa, troverà il modo giusto per integrare ciò che emerge. Il sentimento della Gratitudine sembra essere quello che funziona per la maggior parte delle persone, un sentimento che sgorga dal Cuore e racchiude tutto quanto, senza controllo e senza condizioni e che porta a meravigliarsi della grandezza dell'Esistenza e del Creato.

A volte però l'Integrazione avviene in un contesto di “resa forzata”, in quanto l'accettare quello che emerge e le sensazioni che solleva è l'unica soluzione possibile per procedere nella seduta e porre un termine alla sofferenza.

Fare qualsiasi cosa, perché tutto funziona

Questo quinto elemento è quello di più “difficile” comprensione e applicazione, ma in realtà è la quintessenza del Rebirthing, grazie al quale è possibile liberarsi del senso di dover fare assolutamente qualcosa per integrare ciò che emerge.

Semplicemente ci si arrende a ciò che c'è in quel determinato momento, cessando ogni giudizio negativo. Così come per rilassarsi si smette semplicemente di contrarre i muscoli, questo quinto elemento è la conferma del fatto che il Rebirthing in ogni momento è perfetto così come è, e tutto ciò che emerge è perfetto così come è. Sta a noi trovare il modo, anche sperimentando, di integrarlo con il Respiro.

FASI DEL REBIRTHING

La seduta di Rebirthing si sviluppa in quattro fasi: la prima fase, l'Attivazione, è caratterizzata da un Respiro profondo e ad una velocità più elevata del normale, perché è necessario dare carburante (ossigeno) ai residui emozionali affinché emergano. In questa fase si concentrano le maggiori resistenze per porre fine all'esperienza, in quanto la Mente, l'Ego, sono costantemente impegnati a tenere nascosto quello che invece con il Respiro si lavora per far affiorare, e il cambiamento percepito è così intenso che "minaccia" profondamente la sua esistenza. Ecco perché si può provare sonnolenza, distrazioni, indolenzimenti, pruriti, crampi muscolari, tensioni e fastidi.

L'Attivazione si percepisce con una sensazione di formicolio lungo tutto il corpo, quello è il segno che l'Energia del Respiro ha iniziato a circolare.

Nella fase successiva, definita di Confusione, in cui si è nel pieno della seduta, il materiale represso è finalmente emerso e il corpo e la coscienza possono finalmente guardarlo con occhi nuovi, con energia nuova e finalmente accettarlo e integrarlo come esperienza dell'Essenza, senza giudizio, liberando energia potenziale rimasta imprigionata per lungo tempo, a volte anche dalla nascita.

Anche in questa fase possono persistere resistenze di vario genere, che hanno tutte come scopo ultimo quello di rifiutare e fuggire dall'esperienza, o di controllarla per non concedersi la possibilità di lasciar emergere ciò di cui l'Anima ha bisogno.

Le sensazioni che potranno emergere sono da accogliere positivamente, sia quando sono sensazioni piacevoli come il riso, l'euforia e il benessere, sia quando sono dolorose, come il pianto o il momentaneo affiorare di ansie, emozioni e ricordi spiacevoli. Tutte le manifestazioni sono espressione del processo di liberazione e può accadere che riappaiano, talvolta, anche dolori fisici di traumi dimenticati.

Nella mia esperienza ho notato che è proprio in questa fase che il Respiro mostra tutta la sua potenza, e rende visibili schemi energetici che hanno condizionato pesantemente la vita di un individuo senza che questo ne fosse pienamente cosciente.

Un rischio nella fase di Confusione è quello di andare in iperventilazione, che è alla base della tetania, dovuta ad un'eccessiva ossigenazione dei tessuti. La persona in iperventilazione, solitamente è sottoposta ad una grave tensione emotiva e cerca di attingere ad un quantitativo maggiore di aria per riuscire a sopportarla. Tuttavia è un circolo vizioso che non fa che aumentare l'irrigidimento muscolare.

La soluzione ottimale sarebbe quella di passare ad una respirazione utilizzando il naso, per permettere di mantenere l'Energia del Respiro costante ma senza rendere eccessivamente spiacevole l'esperienza.

La terza fase, quella dell'Integrazione, è il momento di accettazione del materiale emerso, con Gratitudine o per "resa forzata". Il corpo inizia a rilassarsi, anche se possono persistere sintomi da resistenza.

L'ultima fase, quella di Completamento è il momento di profonda accoglienza di Sé e di accettazione di tutto ciò che è stato. Mi piace definirlo come il momento di Riconnessione profonda alla propria Anima, un momento in cui si sperimentano i sentimenti più elevati e completi conosciuti dall'umanità. Il perdono, l'Amore, la Gratitudine, la Forza, la Compassione, sono tutte emozioni che riempiono ogni cellula del proprio Essere. Il Respiro si tranquillizza e può essere molto profondo e silenzioso, a volte trasformandosi in respirazione pranica.

Lo stordimento a fine seduta è quasi automatico e di breve durata, ma il senso di Pace e Benessere che rimane e che accompagna anche per giorni dopo la seduta è la riprova del fatto che questo strumento è realmente potente e molto utile per la conoscenza di Sé e per la propria crescita personale.

Il Respiro, soprattutto all'inizio, può essere tutt'altro che piacevole, specie se riemergono vissuti importanti come lutti, abusi o traumi, ma la costanza nella pratica porta sicuramente a dei benefici sempre più visibili, dentro e fuori di noi.

Il Rebirthing è un modo per apprezzare il qui e ora e contemporaneamente trovare l'energia necessaria per cambiare quello che non ci piace della nostra vita, permette di imparare a prendersi le responsabilità (non le colpe) della propria vita, il che significa riprendersi il proprio potere personale, un metodo dolce per superare sofferenze che risalgono addirittura alla fase neonatale, e raggiungere il benessere psicofisico. Sicuramente è un valido supporto, poiché aiuta a toccare in tempi rapidi, traumi e sofferenze radicate a livelli profondi dell'inconscio, offrendo molto materiale su cui lavorare, che spesso il cliente non riesce a raggiungere solo con il processo mnemonico. E' una forma di meditazione, poiché avvicina chi lo pratica a un livello spirituale profondo.

Il Respiro porta con sé la sensazione di progressiva liberazione dai condizionamenti che sono serviti nell'infanzia e nella crescita per la propria affermazione nel mondo, ma nei quali non ci si riconosce più. Condizionamenti che vengono sciolti strato dopo strato e permettono di recuperare ricordi ed esperienze e dar loro un valore positivo, di riscoprire la propria identità, nell'accezione più autentica, sentendola profondamente vera, nella nostra intima Essenza e riaffermandola, prima di tutto a noi stessi.

Permette di andare a fondo nelle nostre convinzioni e condizionamenti e capirne l'origine e gli atteggiamenti che li mantengono ancora attivi e compulsivi. Permette di scardinare l'adattamento coercitivo, frutto di convinzioni e condizionamenti inconsci che

risalgono all'infanzia. L'attenzione e la consapevolezza che il Respiro porta su questi meccanismi è il primo passo verso la loro integrazione e comprensione, verso un profondo cambiamento di noi stessi.

Sicuramente il Respiro porta a fare pace con se stessi, a percepire la perfezione e la necessità di tutte le esperienze della vita, ad aprirsi con fiducia all'Esistenza partendo dal nostro Centro. Assumendo la responsabilità di noi stessi e della nostra serenità, diventiamo parte attiva della nostra vita, relazionandoci con l'Altro e con ogni diversa situazione senza "perderci", senza identificarci o attivarci per residui emozionali non ancora rimossi, restando ancorati sempre più saldamente alla nostra Verità.

In quest'ottica, il Respiro si rivela un ottimo mezzo per aiutare le persone a prendere coscienza e superare molti disagi, come le dipendenze (da alcool o dal fumo, ad esempio), i disturbi dell'alimentazione (permette di arrivare al nocciolo del rifiuto o della ricerca incontrollata del cibo), può essere utilizzato nel trattamento dell'insonnia, dell'ipocondria, degli attacchi di panico, e potenzialmente potrebbe anche favorire le persone che subiscono violenza di genere o stalking, nel permettere loro di riconoscere e porre fine alle dinamiche vittima-carnefice che si attivano pericolosamente e spesso inaspettatamente.

Questo fenomeno è sempre più tristemente diffuso e sotto gli occhi di tutti, ma la pubblica sensibilità ancora non ne sembra sufficientemente toccata. Sono ancora troppi i casi in cui le vittime, in genere donne, non trovano sostegno né nelle forze dell'ordine né nei centri di anti-violenza, e questo non fa che alimentare il senso d'isolamento e di colpa che potenzia il circolo vizioso in cui il violento si sente sempre più forte e impunito.

Avendo vissuto un'esperienza di stalking, seppur breve e di lieve entità, ho potuto scontrarmi con questa difficoltà, con il senso di impotenza, con la sensazione di vulnerabilità, con la paura, la sensazione di essere braccata e in trappola, di non poter più essere libera di vivere la mia vita, di doversi costantemente guardare le spalle, vivendo ogni imprevisto come provocato dal mio stalker, la sua vendetta, la sua punizione per non aver accettato le sue regole, la sensazione di non avere alcun potere se non quello di "sparire" (cambiando numero di telefono, rinunciando ad alcune abitudini, nei casi più gravi addirittura cambiando lavoro o abitazione) perché, allo stato attuale, l'unico modo per tentare di fermare lo stalker è condannare la vittima ad una vita sempre in allerta e nel timore che la situazione peggiori o che non finisca mai.

Questo modo di gestire il disagio sociale dello stalking però non fa che confermare alle vittime la loro condizione di trovarsi nella parte del "torto", di meritare quella situazione, quella punizione, mentre in realtà andrebbero tutelate e sarebbe necessario garantire loro la continuità della loro vita nella normalità.

Probabilmente questo affonda anche nel condizionamento collettivo che deriva da anni di indottrinamento cattolico, ma non è una giustificazione per mantenere inalterato lo status quo. Lo stalking non è mai giustificato e solo insegnando alle vittime di stalking a trovare il loro centro e la loro Verità e ad agire (non reagire) dal quel centro, credo che le cose potranno cambiare in modo positivo.

REBIRTHING PER FIORIRE RILASCIARE L'EMOTIVITÀ REPRESSA

Il lavoro con il Respiro Consapevole è una tecnica affascinante che permette di notare sfumature di sé che non sono così immediate.

Proprio noi che abbiamo l'illusione di conoscerci a fondo, attraverso il Respiro scopriamo che in realtà, crediamo di conoscerci, ma in fondo in fondo, non sappiamo nemmeno noi chi siamo. Basti pensare a come ci stupiamo di noi stessi quando, in una situazione problematica o di difficoltà, reagiamo in un modo che a mente fredda non avremmo mai immaginato.

Ad esempio, in una situazione come quella di un incidente, in cui è necessario il sangue freddo per capire come comportarsi: la frattura al femore che ho subito un anno fa mi ha dato la misura di quanto il Respiro mi avesse reso presente a me stessa, tanto da percepire istantaneamente quale parte del corpo era interessata dalla frattura e permettermi di assumere la posizione antalgica perfetta fino all'arrivo del soccorso medico. Naturalmente, la paura della gravità della situazione mi ha poi fatto perdere contatto con la Presenza, ma ritengo sia stato anche un'anestesia necessaria, senza la quale non avrei ritrovato la Presenza che ha poi portato una guarigione perfetta e in tempi molto brevi.

Ritengo il Breathwork uno strumento preciso che, lavorando sull'alleggerire i carichi emotivi memorizzati nell'hard disk del nostro cervello, è in grado di attivare questa capacità di restare centrati anche nelle situazioni di stress o di disagio. Naturalmente è una capacità che va mantenuta nel tempo, come sappiamo la mente è abile a ripristinare le vecchie abitudini se non vi è la Presenza.

Le donne, in particolare, possono trovarne beneficio anche in relazione a ruoli mutuati dai genitori o da altre figure di riferimento. Il Respiro crea e consolida lo spazio neutro in cui una donna può sentire di esistere indipendentemente dai ruoli di moglie, madre, compagna, amante. In questo spazio si creano le condizioni di apertura perché possa fiorire la dignità e il riconoscimento di questo valore intrinseco, come Persona prima che come Donna.

E' da quello spazio che può nascere una Donna che, con dolce fermezza, definisce se stessa, e l'ambiente che la circonda non può che riconoscere la sua ritrovata luminosità.

LA PSICOSINTESI

È LA NOSTRA LUCE, NON LA NOSTRA OMBRA, QUELLA CHE CI SPAVENTA DI PIÙ¹

La Psicossintesi è una corrente psicologica, tesa allo sviluppo armonico della personalità, come totalità bio-psico-spirituale, e a favorire un contatto con i livelli superiori della psiche. È una tecnica ideata nel 1914 da Roberto Assagioli (1888-1974), rivoluzionaria rispetto all'approccio psicoanalitico freudiano. Rivoluzionario anche per la chiara mancanza di un'unica corrente psicossintetica, Assagioli infatti non se ne definisce l'ideatore o l'unico rappresentante. Anzi, nella sua accezione, Psicossintesi è tutto ciò che porta all'integrazione, per rendere l'uomo sempre più autentico e unico, fino alla sua completa realizzazione transpersonale.

La Psicossintesi non è una dottrina né una "scuola" di psicologia; non è un particolare o speciale metodo di autorealizzazione, di terapia o di educazione. Essa può essere indicata (non uso il termine "definita" poiché tutte le definizioni sono limitate e limitanti) essenzialmente come un atteggiamento generale e uno sforzo verso l'integrazione e la sintesi in tutti i campi.²

Assagioli esprime qui chiaramente il suo intento di lasciare in eredità ad altri ricercatori liberi come lui la possibilità di sviluppare e far crescere il movimento psicossintetico con numerosi altri strumenti, a patto che questi siano volti a favorire l'integrità dell'essere umano.

¹ Marianne Williamson, tratto dal libro "Ritorno all'amore" ed attribuito a Nelson Mandela.

² Roberto Assagioli, Lettera inviata l'11 novembre 1967 ai presidenti, membri dei consigli direttivi ed agli altri collaboratori delle Fondazioni, degli Istituti e dei Centri di Psicossintesi

La Psicossintesi porta con sé una visione più ampia dell'essere umano, inteso come unicità che si manifesta nelle sue quattro dimensioni: fisica, emotiva, mentale e spirituale, e il compito che si prefigge è quello di riconoscere l'universo interiore che abita l'uomo e di sviluppare la capacità di portare armonia e direzione, questo per favorire il miglior equilibrio possibile.

Anche Assagioli, come Rogers, si discosta dal movimento psicoanalitico per rivolgersi verso gli aspetti di potenzialità, di risorsa e di crescita che inevitabilmente contribuiscono a mantenere il benessere dell'individuo. Un benessere che non è più solo fisico e che va oltre il concetto di "salute" intesa come contrapposizione alla "malattia", ma che comprende tutti gli aspetti della dimensione umana.

È dalla Psicossintesi, infatti, che si apriranno le porte alle correnti di psicologia umanistica e transpersonale, con il chiaro intento di dare una comprensione sempre più ampia di tutto ciò che compone l'"Uomo".

Assagioli identifica un "Centro unificatore" attorno al quale si organizza la vita psichica degli esseri umani, e al tempo stesso è fulcro da cui si dipana la tendenza alla ricerca e realizzazione dei suoi obiettivi e significati più elevati.

Da un lato possiamo identificare un movimento rivolto allo sviluppo personale dell'individuo, nella conquista di una personalità ben integrata e dall'altro un movimento che tende verso la realizzazione della sua natura più elevata, definibile come sviluppo transpersonale.

La volontà riveste un aspetto importante nell'approccio della Psicossintesi, in quanto viene indicata come la funzione psicologica più vicina al nostro Io. Se noi facciamo un atto di volontà, accentuiamo il nostro "Io", il nostro "Centro", la volontà è quindi la forza ispiratrice dell'individuo nell'assumersi la responsabilità delle proprie scelte.

Funzione psicologica, la più vicina all'io, sua diretta espressione. Sorgente di tutte le scelte, le decisioni, gli impegni. Attraverso la sua scoperta dentro di noi percepiamo di essere un soggetto vivente dotato del potere di operare cambiamenti nella nostra personalità, negli altri, nelle circostanze. Ha funzione direttiva e regolatrice simile a quella del timoniere di una nave.³

Questa citazione di Assagioli, restituisce il chiaro senso che la Volontà non è una coercizione imposta dall'esterno, dalle convenzioni sociali, ma una forza interiore e liberatoria orientata al bene, energica ed efficace che nasce nel nostro "Centro unificatore" e alla quale difficilmente si presenteranno ostacoli insormontabili. "Si può volere solo dal centro" ci ricorda Assagioli; come a voler dire, che nel momento in cui siamo nel nostro Centro, siamo

³ R. Assagioli, *Comprendere la Psicossintesi*.

nel nostro pieno potere creativo e la qualità di questa Volontà ci permette di porci delle mete e realizzarle

La Volontà di cui parla Assagioli è un vero atto creativo, un potente strumento attraverso il quale il nostro Sé – un preciso direttore d’orchestra – può controllare, regolare e dirigere noi stessi, le nostre azioni e l’ambiente, indirizzare concretamente la nostra vita interiore ed esteriore verso i nostri obiettivi.

LE SUB-PERSONALITÀ

Pur riconoscendo l’importante contributo della psicanalisi, Assagioli riconosce la psiche come un insieme di parti diverse, ad un primo sguardo alcune con tratti negativi, altri con tratti positivi. Queste parti sono chiamate sub-personalità e sono definite come “configurazioni autonome della personalità nella sua totalità”.⁴

Le sub-personalità sono definite inoltre come “identità psicologiche che coesistono come una moltitudine di vite”, ognuna organizzata secondo i propri livelli logici, quindi con comportamenti, emozioni, convinzioni, valori e senso di identità ma anche modo di parlare, postura e movimenti del corpo.

L’insieme di queste parti costituisce un tutto relativamente unificato; pertanto la personalità non è un soggetto unico ma un continuo movimento di sub-personalità a seconda degli stimoli provenienti dall’esterno.

Ogni sub-personalità è strutturata in un suo specifico modo e possiede un suo proprio modo di reagire. Vi sono quattro sub-personalità definite primarie, in quanto sono le prime che si formano quando ancora siamo appena nati e abbiamo solo due strumenti per comunicare: la risata e il pianto.

Il successo o il fallimento di queste due strategie comunicative costituiscono un primo condizionamento. Un bambino che abbia scoperto che il pianto era il mezzo migliore per ottenere considerazione svilupperà sub-personalità di tipo **ossessivo** (puntando sull’atto di forza), mentre un bambino che abbia invece imparato che il sorriso era funzionale al soddisfacimento dei suoi bisogni svilupperà una sub-personalità di tipo **istrionico** (puntando invece su seduzione e adulazione). Al contrario, il fallimento di uno o dell’altro sistema originerà una sub-personalità di tipo **depresso** o **schizoide**.

Se immaginiamo queste quattro tipologie su un asse cartesiano, osserviamo che le sub-personalità istrionica-ossessiva sono ai due poli opposti lungo l’asse che rappresenta il **bisogno di sicurezza** mentre le sub-personalità depresso-schizoide sono agli antipodi lungo l’asse del **bisogno di amore**.

⁴ Cit. R. Assagioli

Analizzate brevemente, possiamo descrivere la *sub-personalità ossessiva* (pianto +) come una personalità che di fondo ha il bisogno di controllare gli eventi e le persone affinché tutto rimanga immutato. Il bisogno di sicurezza e la necessità di allontanare la transitorietà sono alla base delle sue strategie. È un meccanismo di difesa di tipo dipendente come il depresso. Probabilmente si tratta di bambini cresciuti in un clima familiare di tipo autoritario, nel quale sono sufficienti atteggiamenti non verbali perché il bambino si auto-regolamenti. Nell'introyettare questo modello, si sviluppa un'ambivalenza che porta l'individuo a vivere nel dubbio, nell'incapacità di scegliere o di esporsi, combattuto tra l'agire e la punizione per aver agito.

La *sub-personalità istrionica*, (sorriso +) originariamente definita isterica, ha come caratteristiche comuni la seduzione come mezzo per accattivarsi le simpatie (e quindi amore e accettazione) e il melodramma (quando perde il "pubblico" di cui ha costantemente bisogno per sentirsi riconosciuto). In genere questo meccanismo porta l'individuo a ricoprire il ruolo che pensa serva per mantenere l'attenzione focalizzata su di sé, probabilmente dovuto ad un clima familiare caotico e contraddittorio nel quale si rendeva necessaria la stoffa del "politico" per non fare torti a nessuno. Il senso di responsabilità non è molto sviluppato, stimoli e cambiamenti sono necessari e ricercati come ci fosse la paura di annoiarsi.

La *sub-personalità depressa* (sorriso -) come un meccanismo di difesa che si instaura come compensazione della carenza di amore, reale o percepito. La sub-personalità depressa vive con la sensazione di non essere amato, di non essere meritevole, di essere inferiore e non essere mai all'altezza e tenderà a cercare costantemente amore e affetto, in un rapporto di dipendenza con l'altro, arrivando anche ad accettare pesanti rinunce perché "essere lasciato" equivale a "non essere amato". Sviluppa spesso un'aggressività passiva in cui il ricatto emotivo è il mezzo per tenere legate a sé le persone.

Infine, la *sub-personalità schizoide* (pianto -) è caratterizzata da una profonda diffidenza verso il mondo esterno, una diffidenza così avvolgente da portare l'individuo a isolarsi e a non entrare mai in reale contatto con l'altro perché percepito come minaccioso. I suoi tentativi di socialità sono goffi quando sono sinceri ma finiscono per essere banchi di prova cui sottopongono gli altri, per avere la sicurezza di potersi fidare e di essere amato, ma ai quali non c'è mai fine. Di fronte al cedere dell'altro, lo schizoide rafforzerà la sua convinzione che non è amato abbastanza, quindi cercherà di avere sempre uno spazio di sicurezza attorno che lo separi dall'altro e che gli permetta anche di studiarlo per prevenirne comportamenti, desideri e bisogni.

Questi due strumenti di comunicazione, il sorriso e il pianto, e il loro successo o fallimento determinano quindi quattro meccanismi di difesa che l'individuo porta avanti, modella e perpetua allo scopo di allontanare la sofferenza per ricercare il piacere. In presenza di una sostanziale armonia di tutte e quattro l'individuo rimane nello sviluppo fisiologico, in cui è in grado di gestire la sofferenza senza che questa diventi debilitante.

Si parla di patologia nel momento in cui questi quattro meccanismi di difesa vengono esasperati al punto da diventare profondamente invalidanti e non più in grado di svolgere la loro funzione originaria.

La molteplicità dell'animo umano è data da infinite sfumature originate da queste quattro primarie. Come i colori primari che mescolati tra di loro generano innumerevoli altri colori.

L'essere umano, in mancanza di un centro di identità più profondo rispetto alle sub-personalità, è da considerarsi una sorta di prigioniero psichico. Questa condizione di confusione e di conflitto è data essenzialmente dalla mancanza di consapevolezza di questo continuo movimento di identificazione ora con una sub-personalità ora con un'altra e dalla mancanza di relazione tra le parti che momento dopo momento si attivano.

Fintanto che l'identificazione è fuori dal nostro controllo, non ci è possibile cambiare atteggiamenti, comportamenti o reazioni. Il cambiamento può avvenire ma non sarà un cambiamento duraturo. È infatti necessario prima un movimento di disidentificazione.

L'identificazione è caratterizzata dalla totale aderenza con il sistema di riferimento della sub-personalità: in questa prigione psichica, l'essere umano conosce solo la realtà che sperimenta e qualsiasi altro movimento interiore è giudicato negativamente e represso.

La chiave di trasformazione risiede nella capacità di percepirsi molto di più della sub-personalità alla quale aderiamo e di aprirsi ad esplorarne l'universo che contiene. In questa esplorazione si apre la possibilità anche alla sua parte complementare, di mostrarsi ed esprimersi, così nel bilanciamento di parti apparentemente opposte e inconciliabili, la Sintesi si mostra come la strada per trovare equilibrio e benessere.

CONOSCI, POSSIEDI, TRASFORMA

Il processo psicosintetico è descrivibile con il motto "*conosci te stesso, possiedi te stesso, trasforma te stesso*", ed è descrivibile come un passaggio dalla conoscenza, al potere, alla possibilità della trasformazione.

Un passaggio che richiama alla memoria le fasi alchemiche di *Nigredo*, *Albedo* e *Rubedo*, che per secoli hanno mostrato, seppur celata, la porta dell'integrazione della personalità.

CONOSCI TE STESSO. A questa fase possiamo associare la fase dell'Opera al Nero (Nigredo), il processo di *putrefactio* che secondo gli Alchimisti era alla base della trasformazione della materia nella leggendaria Pietra Filosofale. La Nigredo è caratterizzata dall'**osservazione senza giudizio** di tutte le componenti egoiche, sensazioni, impulsi, desideri, emozioni e sentimenti, pensieri, immagini e intuizioni. Compito dell'Alchimista è quello di mantenere un atteggiamento distaccato, non inquinato né da compiacimento né da rifiuto verso gli aspetti di sé che naturalmente emergono. In questa osservazione, l'individuo prende consapevolezza della sua moltitudine interiore. Inevitabilmente, queste parti perdono progressivamente il potere che hanno su di lui, fino ad essere integrate. Nell'accezione alchemica questa è la fase associata alla **morte dell'ego**, la fase più lunga e talvolta dolorosa, morte che qui però intendiamo come integrazione di tutte le parti frammentate nell'unità del Sé. Nonostante la semplicità apparente di questa azione, l'importanza dell'osservazione è fondamentale in questa fase: le sub-personalità sono terrorizzate all'idea di morire (ovvero di perdere il loro senso di identità) e si attiveranno per riuscire a distogliere l'attenzione dal processo, e riprendere il controllo (attraverso il giudizio, l'interpretazione o la critica). Osservare le parti che compongono la nostra personalità non è una giustificazione per continuare ad agirle, magari nascondendosi dietro la scusa "sono fatto così". Al contrario, l'osservazione comporta una presa di responsabilità verso se stessi, nel sciogliere le catene che ci rendono schiavi dei nostri automatismi e procedere verso l'espressione libera di ciò che siamo realmente.

POSSIEDI TE STESSO. Con l'osservazione neutrale, si crea lo spazio per l'Osservatore, il Centro unificatore di cui parla Assagioli, equilibrato, equidistante e non coinvolto. È la fase alchemica dell'Albedo, l'Opera al Bianco, in cui l'Alchimista padroneggia la materia di cui ha profonda conoscenza. È in questa fase che conosciamo la Volontà nella sua vibrazione più alta e nella quale ci è necessario ricordare che ciò che abbiamo osservato nella fase precedente non è scomparso ma continua ad essere presente in noi e, se non integrato, è ancora in grado di creare identificazione. Il lavoro psicosintetico (ma potremmo definirlo anche alchemico) continua ricordando una "legge" così come postulata dallo stesso Assagioli "Siamo dominati da tutto ciò con cui siamo identificati, possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto ciò da cui siamo disidentificati"⁵. Questa non è ancora la fase dell'autoidentificazione, gli Alchimisti mettono in guardia da questa fase, in quanto si potrebbe restare ammaliati dall'energia di questo Osservatore che è in grado di portare ordine

⁵ Roberto Assagioli, "L'atto di Volontà", 1977, Ed. Astrolabio

all'interno della "casa uomo", in cui emozioni e pensieri sono finalmente disciplinati e al suo servizio. Ma l'Osservatore non è ancora il padrone di casa.

TRASFORMA TE STESSO. Nella terza fase, quella della trasformazione, incontriamo la Rubedo, o Opera al Rosso. È il momento di autoidentificazione nel Sé Superiore o Transpersonale, in cui ogni sub-personalità esplorata e integrata può mettere a frutto le sue potenzialità, le sue risorse e i suoi talenti. Nella trasformazione sperimentiamo un senso di unità e interezza. È l'*Uomo Nuovo* degli Alchimisti. La consapevolezza si sposta dal cervello al cuore, diventando individui connessi con l'intelligenza del Cuore, sperimentando l'empatia con se stessi e con gli altri. È solo nel cuore che l'uomo può ricevere il *Lapis Philosophorum*, la Pietra Filosofale, che altro non è che l'attitudine a creare in se stessi l'Amore e un atteggiamento di accoglienza incondizionata verso di sé e verso gli altri. In questa nuova dimensione, possiamo intraprendere la strada verso l'autorealizzazione, che è indipendente dal successo. Al contrario di quello che la maggior parte dei modelli sociali con cui siamo in contatto trasmette, l'autorealizzazione non ha nulla a che vedere con il successo e la fama. Anzi, sembra proprio che successo e fama siano un modo per non sentire, noi stessi, la nostra moltitudine interiore, il vociare incessante del condominio che ci abita. La visibilità allora diventa solo un mezzo di fuga da noi stessi, perché sentire chi siamo in tutte le nostre contraddizioni, spaventa e disorienta. Il riconoscimento che arriva da fuori tampona questo senso di incertezza e insicurezza, ma non è una soluzione duratura. La vera autorealizzazione è trovare il proprio modello dentro di noi, nell'integrazione delle nostre parti, nell'amare e accogliere tutti i loro aspetti.

Possiamo identificare un unico processo di identificazione, disidentificazione e autoidentificazione nel quale applicare l'indicazione "conosci, possiedi, trasforma", che porta al pieno fiorire della nostra personalità equilibrata e integrata, ma al tempo stesso è un ciclo che si ripete costantemente, ogni volta che integriamo qualcosa che fino a qualche tempo prima non era nemmeno tollerabile sapere di noi stessi.

La Psicosintesi è quindi un percorso in continuo divenire, di autoconoscenza e di integrazione di sé e il counselor è di sostegno nell'accompagnare le persone verso il riconoscimento e la realizzazione di questa naturale tendenza.

PSICOSINTESI PER FIORIRE LAVORARE CON LE PARTI

L'utilizzo della Psicossintesi per il progetto "Nate per Fiorire" trova proprio nel processo appena descritto un punto di partenza fondamentale nell'osservazione e nell'integrazione delle nostre parti. Accompagnare le donne ad osservare per conoscere tutte le parti che le abitano, permette loro di aprirsi con più serenità a loro stesse, non è necessario "fare qualcosa", la sola osservazione che coesistono due universi paralleli e la possibilità fargli interagire tra di loro e con loro da un punto di osservazione più alto (quello della Sintesi) sembra restituire calma ed equilibrio.

L'utilizzo delle due sedie per prendere contatto con due parti di sé in contrasto aperto è uno strumento molto immediato e semplice. Una donna può, nel contesto protetto della seduta, piano piano aprirsi ad osservare parti di sé che nella vita di tutti i giorni tende a reprimere, perché convinta di dover mantenere uno standard, pena l'essere etichettata in un modo spiacevole e doloroso.

S., una donna di 26 anni con due bambini piccoli, nell'osservare due parti di lei in conflitto – da un lato la "mamma perfetta" che sacrifica tutto di sé per l'immagine che deve mantenere e dall'altra la "donna vitale" che si sente soffocare perché non sente di essere viva e cerca di farsi strada anche con la forza – ammette con un sospiro di sollievo "... ma allora non sono matta!" raggiungendo in completa autonomia lo stato risorsa che le permette di cogliere i bisogni insoddisfatti di una e dell'altra parte per trovare con semplicità il modo di prendersene cura, con un toccante "posso comunicare i miei bisogni prendendo il senso di responsabilità da questa parte e la positività da quest'altra e forse così posso trovare l'equilibrio".

Alla luce di quanto descritto, il concetto di problema e difficoltà che porta le persone a intraprendere un percorso di autoconoscenza, acquisisce un senso profondamente diverso: è infatti nelle situazioni di difficoltà che l'individuo, transcendendo il dolore e la sofferenza, può riconoscere le proprie risorse creative e intuitive e il proprio potere di scelta.

Ogni ostacolo, problema, difficoltà o disagio diventa quindi non più una punizione, ma un'opportunità: la Vita offre in ognuno di questi momenti la possibilità di superare, elaborare e imparare dalle esperienze negative, liberando così una parte del nostro Potere personale, della nostra Energia Vitale ancora vincolata al passato.

In quest'ottica, la ripetizione dello stesso disagio, seppur con attori e palcoscenico diversi, assume i caratteri di un training, di costante miglioramento e conoscenza di noi. È nostra responsabilità non associarla ad un'incapacità o inadeguatezza, ma perseguire nel processo di osservazione e conoscenza.

È altresì vero che non sempre l'inizio del processo di integrazione delle parti è garanzia di continuità. L'inizio dell'esplorazione porta altre parti a mostrarsi, in quanto si crea lo spazio perché ciò accada, ma questo potrebbe portare le persone a ritrarsi con la preoccupazione di non saper gestire tutto il movimento emotivo che viene sollevato. Per questo è importante la volontà di intraprendere un percorso che abbia una continuità, per permettersi di osservare le parti più "ingombranti" di noi ma anche di consolidare lo spazio che ci permette di contenerle tutte.

IL THETA HEALING™

CAVILLA SUI TUOI LIMITI ED ESSI TI APPARTERRANNO¹

Il Theta Healing™ è una tecnica di trasformazione di sé, riscoperta da Vianna Stibal nel 1995, quando tramite una sorta di preghiera focalizzata, riuscì a guarire il tumore che l'aveva colpita alla gamba e per i quali i medici le avevano dato solo pochi mesi di vita.

In questa sede, non è interessante la tecnica olistica fine a se stessa, quanto l'applicazione di un particolare comando del Theta Healing™ legato al Sistema di Convinzioni del Cliente e all'inserimento di Sentimenti e Programmi.

La Stibal, infatti, basa la tua tecnica sull'assunto che l'essere umano è composto da infinite combinazioni di Convinzioni Limitanti, e attraverso questa tecnica si può sviluppare la capacità di trasformarle in Convinzioni Potenzianti su tutti i livelli – fisico, mentale, emozionale e spirituale – attingendo alla saggezza e all'amore incondizionato del Settimo Piano di Esistenza, quello in cui risiede il Creatore di Tutto Ciò Che È.

Con questa tecnica, è possibile inoltre inserire un particolare Sentimento o un Programma, che può essere mancante o distorto, allineato a quello del Creatore di Tutto Ciò Che È.

IL SISTEMA DI CONVINZIONI LIMITANTI

Le convinzioni nascono generalmente dal costante ripetersi di un insieme di pensieri o suggestioni. In particolare, le convinzioni limitanti sono costituite da giudizi, ingiunzioni,

¹ Richard Bach, Il gabbiano Jonathan Livingstone

dogmi, minacce o ricatti create da noi stessi o recepiti dall'esterno che vengono memorizzate nel nostro cervello quando ancora siamo bambini. Sono pensieri che vengono ripetuti così tante volte che alla fine si arriva a credere che siano la verità assoluta, ed è così che penetrano nel nostro profondo come parte indiscutibile del sistema di credenze. Da quel momento, tutta la vita viene impostata per verificare quelle frasi e, al contempo, per tenerle nascoste agli altri.

Spesso quello che pensiamo di noi, delle situazioni che viviamo, delle persone che frequentiamo o della nostra vita in generale non corrisponde a ciò che realmente crediamo a livello più profondo. Ecco che quindi questi “pensieri” fanno attirare nella nostra vita situazioni che ci rimandano a quello che pensiamo **realmente, ma inconsapevolmente**, e si scontrano con quello che pensiamo “dovrebbe essere” (ad es. “Io non merito di essere felice”, “Io sono sfortunata”, “Io attiro solo uomini sbagliati”).

Secondo il Theta Healing™, tutte queste convinzioni possono provenire dalla nostra infanzia (definito dalla Stibal “livello subconscio”), dall'esperienza passata attraverso il DNA dei nostri genitori (definito “livello genetico”), dall'inconscio collettivo o delle vite passate (definito “livello storico”) oppure dal livello definito “livello dell'Anima” in cui qualche insegnamento è rimasto imbrigliato nel dolore e nella sofferenza di un'altra esperienza.

Durante la nostra infanzia, le onde cerebrali viaggiano ad una frequenza 4-7 cicli al secondo, ed è qui che assorbiamo l'intero sistema di valori e convinzioni di entrambi i genitori, che in età adulta definiscono in modo preciso la nostra personalità e ci condizionano profondamente, almeno fino a che non ne diventiamo consapevoli.

Ma solamente la presa di coscienza dell'esistenza di alcune convinzioni che determinano altrettanti comportamenti non basta per evitare di agire e reagire in modo prevedibile e ciclico come un computer a cui vengono dati degli input. Si potrebbe dire che, al contrario, la presa di coscienza comporta in parte la frustrazione di vedere con che tenacia gli stessi comportamenti vengono riproposti senza che ci sia materialmente il tempo di “fare qualcosa”. La reazione, registrata nella regione del cervello chiamata *amigdala*, è più veloce di qualsiasi nostro pensiero, in quanto risiede in quella parte del cervello che funge da catalogatore di esperienze, in grado di fornire la reazione più appropriata all'esperienza che stiamo vivendo. Si ritiene che la parte cosciente rappresenti solamente il 12% della nostra mente: questo significa che per la maggior parte del tempo siamo agiti dal restante 88%. Allo stesso modo, tutte le nostre convinzioni risiedono in quell'88%, e cambiarle con il 12% di mente conscia è pressoché impossibile.

Il Respiro e il Theta Healing™ sono due strumenti che depotenziano la programmazione primordiale dell'*amigdala* e sostengono il cliente nella comprensione amorevole della situazione con cui è stata impressa e del bambino che l'ha vissuta.

La consapevolezza e la comprensione amorevole (che possiamo definire anche con il termine di “integrazione”) sono fondamentali per intravedere la possibilità di scegliere a partire dal nostro Sistema di Convinzioni, di trasformare ciò che ci limita e di co-creare una realtà che rispecchi davvero ciò che vogliamo.

CAMBIARE LE CONVINZIONI CON IL THETA HEALING™

Il sistema attraverso il quale l'operatore può conoscere le Convinzioni Limitanti del proprio cliente è il test muscolare già conosciuto in kinesiologia, che misura la tonicità muscolare presente o assente come risposta si/no. La risposta al test kinesiologico può essere influenzata dal livello di IDRATAZIONE (ovvero il bisogno del corpo di bere – che non sempre corrisponde a quello che crediamo di aver bisogno di bere, dal livello di DEMINERALIZZAZIONE (ovvero la carenza di minerali nell'organismo) e dallo STRESS (inteso come stress emotivo prolungato).

Il test kinesiologico si basa sulla risposta corporea ad una frase o un pensiero, che il corpo – collegato al livello subconscio – riconosce come vera o falsa. Ogni volta che qualcosa risuona come vero, i campi elettrici e magnetici in tutto il corpo diventano più forti e di conseguenza, anche i muscoli diventano più forti. Al contrario, quando qualcosa che risuona come falso, i campi elettrici e magnetici in tutto il corpo diventano più deboli e di conseguenza, anche i muscoli diventano più deboli.

Lo Scavo nel Theta Healing™ costituisce il mezzo per scoprire la Convinzione Chiave Base, una convinzione limitante che regge un castello di altre convinzioni. Cambiata quella e sostituita con una convinzione potenziante (perché dobbiamo ricordare che non si cancella niente dalla nostra memoria ma si sostituisce con qualcosa di positivo), a cascata tutte le altre convinzioni agganciate ad essa subiscono delle variazioni. È un processo che avviene sempre con il permesso del cliente, questo per lasciare a lui la responsabilità e la scelta di cambiare o meno una convinzione depotenziante.

Si potrebbe stabilire un parallelismo tra la Convinzione Limitante Primaria (definita anche Menzogna Personale) che sta alla base dei livelli logici e la Convinzione Chiave Base. Entrambe sono costituite molto presto nella vita dell'individuo ed entrambe limitano e condizionano l'espressione delle risorse e della vitalità. Tuttavia, la Convinzione Chiave Base non è una, come invece lo è la Menzogna Personale.

Il cambiamento delle Convinzioni si basa sui seguenti presupposti:

- La realtà è soggettiva: come anche la fisica quantistica sta dimostrando, l'osservatore è in grado di modificare l'oggetto che osserva. Il principio di indeterminazione di Heisenberg ci dice che senza un osservatore, l'universo non esisterebbe nella forma

fisica che noi conosciamo. Quindi non esiste più un mondo oggettivo e uguale per tutti, come per secoli siamo stati abituati a pensare, ma la realtà è una costruzione del nostro pensiero. Ci sono, è vero, dati oggettivi, misurati in modo oggettivo, ma questi dati hanno sempre un effetto soggettivo, diverso per ognuno di noi. Da qui ne consegue che ognuno ha la sua verità, che nasce dalla propria esperienza personale. Così il concetto di realtà e di verità si sovrappongono, poiché tutto è filtrato dalla nostra esperienza diretta o indiretta.

- Le mie Convinzioni determinano la realtà che vedo: se la realtà che viene osservata è influenzata dall'osservatore, e se l'osservatore è a sua volta influenzato da ciò che ha appreso da bambino, e che si è depositato nella regione dell'amigdala, ne consegue che la realtà è determinata dalle credenze o convinzioni dell'osservatore, che agiscono come un filtro che distorce la percezione della realtà. Molto spesso queste convinzioni nascono da interpretazioni errate delle esperienze passate o da esperienze indirette (riportate da altri), e noi semplicemente le adottiamo come nostre senza più metterle in discussione, dimenticandone poi l'origine di natura interpretativa. Non siamo quindi liberi di scegliere in piena libertà perché siamo condizionati da credenze limitanti che ci impediscono di esprimere la nostra unicità e di essere completamente noi stessi.
- Io sono il Creatore della mia realtà: la realtà è co-creata dai nostri pensieri, ma per creare una realtà di prosperità e felicità dobbiamo conoscere cosa “rema contro” dentro di noi, senza che ne siamo consapevoli. Ad es., se crediamo a livello profondo di non valere nulla, non solo ogni cosa che faremo ci sembrerà non riconosciuta adeguatamente, ma attireremo a noi esperienze di fallimenti e insuccessi. Tutte le nostre convinzioni, positive o negative che siano, trovano nella realtà concreta riferimenti che le rafforzano. Fintanto che non ne siamo consapevoli, restiamo prigionieri dell'automatismo generato al momento della cristallizzazione della convinzione, anche se è accaduto quando eravamo bambini, nel nostro profondo non è importante, perché quella parte della nostra mente non distingue passato o presente, tutto è ora. La libertà, quella vera, è possibile solo con la conoscenza di noi stessi, delle nostre convinzioni e delle nostre emozioni.
- Ho il potere di modificare la mia realtà: conoscere e modificare le proprie convinzioni limitanti, cambia la nostra attitudine verso il mondo esterno, pertanto si potrebbe dire che provoca un cambiamento anche nella realtà che ci circonda. La chiave è utilizzare ogni moto di emotività che ci provoca disagio o sofferenza come una porta verso l'interno di noi stessi. Generalmente, accade che ciò che avviene nella nostra vita, entra in risonanza con le nostre esperienze e la nostra percezione delle stesse. Le emozioni

che proviamo non sono altro che la risposta corporea reale a qualcosa che è già accaduto tempo prima. Ad esempio, quante volte la mancanza di rispetto che percepiamo ci offende? E quante volte possiamo dire di portarci rispetto a noi stessi per primi? Molto spesso, i rapporti con l'altro di cui facciamo esperienza nella vita sono il riflesso del rapporto che abbiamo con noi stessi, sembra la logica soluzione che cambiando il rapporto con noi stessi, automaticamente si generi un cambiamento nei rapporti con gli altri. Le convinzioni limitanti nascondono delle risorse che attendono di essere liberate dalla luce della conoscenza.

- Niente e nessuno all'infuori di me ha il potere di influenzare la mia realtà: l'ultimo presupposto su cui si basa la possibilità di cambiare le proprie convinzioni risiede della scelta, assolutamente non consapevole o volontaria, di lasciare che eventi o persone all'esterno di noi turbino la nostra serenità. È sicuramente un concetto forte per la maggior parte delle persone, ma cela in sé una grande verità: ovvero, che la sofferenza non è nei fatti, ma nella percezione dei fatti. La sofferenza che proviamo rispetto, ad es., ad un giudizio che arriva dall'esterno è la risposta che diamo alla domanda “cosa credo di me stesso per soffrire in questo modo?” e questo può diventare un'etichetta che diamo a noi stessi che coinvolge la nostra vita a 360°. Partendo dall'assunto che solo io ho il potere di influenzare la mia realtà, ne deduciamo che ogni stimolo proveniente dall'esterno è un messaggio per lavorare su di noi e sulle nostre convinzioni limitanti. Secondo i livelli logici, al di sotto delle nostre emozioni ci sono le nostre convinzioni: lasciare spazio all'esaurirsi di un'emozione considerata scomoda, senza lavorare sulla convinzione che si trova al di sotto, è di poca utilità e non è garanzia che la stessa emozione non si ripresenti in un'altra occasione, ma collegata alla medesima convinzione o pensiero. È simile all'eliminazione della spia di qualche malfunzionamento dell'auto senza verificare cosa effettivamente l'ha fatta accendere, certo non abbiamo più sotto gli occhi la spia luminosa ma il “malfunzionamento” è ancora presente.

INSERIMENTO DI SENTIMENTI CON IL THETA HEALING™

Il presupposto per l'inserimento di Sentimenti e Programmi con il Theta Healing™ si basa sulla nuova concezione, ormai dimostrata anche dalla scienza, che le cellule del corpo umano conservano memoria di tutte le esperienze vissute dall'intero individuo, fisiche ed emozionali.

Il Sentimento o Programma è diverso dalla Convinzione in quanto risiede nell'esperienza fisica, mentre la Convinzione è legata memoria cerebrale alle esperienze registrate nell'*amigdala*.

Se le cellule non conoscono un Sentimento, ad es. il “sentirsi a casa”, è possibile che nemmeno la persona conosca la sensazione di “sentirsi a casa” e questo potrebbe creare difficoltà o problemi nella sua vita. Con l’inserimento della sensazione di “sentirsi a casa” secondo la definizione del Creatore di Tutto Ciò Che È, possiamo trasmettere la conoscenza alle cellule del corpo dal punto di vista di Amore Incondizionato del Settimo Piano di Esistenza.

Allo stesso modo, l’inserimento di un Programma può permettere il depotenziamento dell’attivazione del Critico Interiore al verificarsi di determinate situazioni. Per fare un esempio, potremmo immaginare una persona che per due volte cucina una torta per una festa, ed entrambe le volte questa le cade dalle mani, vanificando l’impegno e l’attenzione messa nella preparazione. È probabile che in questa persona si attivi il Critico Interiore, e possiamo immaginare le sue argomentazioni: “guarda che brutta figura hai fatto”, “perché ti prendi l’impegno di fare le torte se non sei capace”, “contavano su di te per il dolce e li hai delusi”, “per colpa tua a questa festa non c’è il dolce”, ecc. L’inserimento di un Programma come ad es. “so come vivere la mia vita senza bruciare le torte” oppure “so come vivere la mia vita riuscendo perfettamente in ogni cosa che cucino” permette di ristabilire direttamente nella memoria cellulare della persona quella Fiducia in se stessi che spesso è minata dall’attacco massiccio del Critico.

Questo non significa che la volta successiva che accadrà il medesimo episodio con la torta il Critico rimarrà silenzioso, ma probabilmente l’impatto che avrà sarà meno potente, proprio perché si sarà creato in quella persona lo spazio di Fiducia e Amorevolezza che accoglie tutte le parti, senza giudizio.

THETA HEALING™ PER FIORIRE CONOSCERE E CAMBIARE LE PROPRIE CONVINZIONI LIMITANTI

Nonostante l'operatore si prenda l'impegno di attenersi scrupolosamente ai dettami della pratica così come Vianna Stibal l'ha concepita, il Theta Healing™ – in quanto strumento olistico – permette una notevole sperimentazione.

Il cambiamento delle convinzioni o l’inserimento dei sentimenti sono due aspetti della tecnica che se combinati con il lavoro sul Respiro danno risultati molto più immediati e nettamente percepibili.

L’effetto del comando mentre la persona respira è definibile come una vibrazione che parte dalla sommità della testa e percorre tutto il corpo. Il sentimento della “Libertà” così

come è intesa dal Settimo Piano di Esistenza (la vibrazione più alta, quella dell'Amore Incondizionato di Dio) di cui ho ricevuto un inserimento durante una sessione di respiro, ha permesso un'attivazione immediata seguita da un'integrazione altrettanto veloce. Allo stesso modo, l'inserimento del sentimento di "Essere Amata" eseguito su M., una cliente di 40 anni, ha contribuito ad un'altra parte di integrazione di traumi risalenti all'infanzia che ancora hanno effetto nella sua vita.

CONCLUSIONI

Quello descritto in questa tesi è solo una combinazione di diversi strumenti che hanno lo scopo di portare l'individuo, in particolare la donna, a prendere coscienza delle convinzioni limitanti e di tutte le parti che compongono la sua personalità e a pacificarsi con esse.

In definitiva, possiamo dire che vi sono numerosi percorsi di consapevolezza e che tutti portano alla conoscenza di sé, ma la condizione dalla quale non si può prescindere è la volontà e la chiarezza con se stessi.

Intraprendere un percorso come quello descritto in questa tesi, riguarda soprattutto la volontà di coltivare la qualità delle donne che vogliamo essere. È un percorso intenso, che mette letteralmente a nudo e che probabilmente dura una vita, ma non possiamo aspettarci altro, se vogliamo ottenere un reale cambiamento.

Il Theta Healing™, nel suo strutturare la realtà attraverso diversi piani di esistenza, colloca esseri umani e animali nel Terzo Piano Esistenziale. I primi sei piani di esistenza sono regolati da leggi di scambio, pertanto è nell'equilibrio naturale delle cose che per ottenere qualcosa – che sia la consapevolezza della nostra personalità o il contatto con la propria Essenza – è necessario sacrificare qualcos'altro che abbia il medesimo valore, che potrebbe essere il tempo dedicato a letture, a seminari o sedute con un professionista, o il denaro investito nel nostro benessere.

In questo caso, vi è un valore aggiunto costituito dalla possibilità di comprendere e integrare secoli di retaggio culturale, sociale e religioso per approdare ad un femminile che

non è vittima e non è carnefice, ma un femminile che è interdipendente, integrato, equilibrato e cosciente di sé.

Lo scopo che si prefiggeva questa tesi in origine – ovvero studiare una tipologia di intervento nei confronti della violenza di genere che fosse “altro” rispetto a quello che al momento è fornito dalle istituzioni – trova nel percorso di counseling olistico una potenziale soluzione. Il mio interesse era rivolto soprattutto a contrastare la violenza prima ancora che questa fosse sperimentata, e l’unico modo che la mia personale esperienza per prima suggeriva era quello di creare nelle donne un terreno solido che non potesse essere intaccato: la riscoperta di quel valore intrinseco in cui abbiamo totale e incrollabile fiducia che nessuno può portarci via.

LE ORIGINI DELLA VULNERABILITÀ¹ FEMMINILE

Il maltrattamento psicologico e fisico nei confronti delle donne fa quasi da sempre parte del retaggio culturale e sociale, ed è socialmente accettato perché vissuto come un aspetto della normale condizione di subordinazione femminile. La violenza verso una donna ha lo scopo di controllarla riducendola al silenzio, limitandone la libertà e portandola ad addossarsi lei stessa la responsabilità della violenza.

Non di meno, la società e le istituzioni per prime hanno posto l’attenzione sulla vittima perché ritenuta responsabile di aver in qualche modo reso possibile la violenza: secondo questo approccio la “prevenzione” consisteva – e talvolta consiste ancora – nel far adottare alla donna vittima di violenza atteggiamenti e comportamenti di tutela senza considerare l’ipotesi di mettere l’uomo violento nella condizione di non nuocere. Inoltre, il diffuso stereotipo del presunto masochismo della vittima ha contribuito per lungo tempo a sminuire ed ignorare la violenza sulle donne, quasi a volerla rendere meno difendibile poiché responsabile del comportamento subito. In realtà gli studi hanno dimostrato che il masochismo patologico è presente in modo limitato tra le vittime di violenza, mentre la maggior parte di esse inconsapevolmente accettano la violenza come risultato del condizionamento che le priva di personalità e di bisogni, dominate totalmente dal terrore psicologico che si crea nel rapporto con l’aggressore.

¹ Il termine **vulnerabile** deriva dalla parola latina *Vulnus* che letteralmente significa: ferita o lesione. Vulnerabile è tutto ciò che è esposto alla *possibilità* di essere ferito, violato, leso, colpito, percosso, offeso, tagliato, danneggiato. La sua particolarità è proprio quella legata all’aspetto di **possibilità** e non di stato, vulnerabile è chi potrebbe, potenzialmente, essere ferito, non chi è certamente ferito. La vulnerabilità porta in sé anche grande creatività e risorse, è al tempo stesso momento delicato e pulsione vitale. È nell’abbracciare la propria vulnerabilità che si scoprono risorse e talenti inaspettati.

Fino alla riforma del diritto di famiglia, per legge il marito era obbligato a mantenere la moglie, e questo in qualche modo sembra aver avvalorato una sorta di giustificazione per la violenza. Le donne passavano dalla proprietà della famiglia alla proprietà del marito, e come Phyllis Chesler illustra nel suo libro, spesso c'era un'altra donna, una capofamiglia, in genere la madre del marito, che lavorava di pari passo con questa "proprietà patriarcale", con il potere di sottomettere l'ultima donna arrivata allo scopo di mantenere il prestigio acquisito con gli anni.

L'urgenza con cui sempre più donne alzano la testa, e chiedono aiuto, sostegno e tutela (sia legale che fisica) richiama l'attenzione sul trovare una modalità di intervento diversa da quelle fino ad ora adottate: è di pochi giorni fa l'indignazione e la mobilitazione di Laura Roveri, la ragazza che il 12 aprile 2014 ha rischiato la vita per le 16 coltellate infertele dall'ex fidanzato Enrico Sganzerla, accusato di tentato omicidio aggravato dalla premeditazione e mandato nella casa dei genitori per scontare gli arresti domiciliari, poco distante da dove vive proprio Laura.

Gli interventi, che siano preventivi o a tutela della donna che subisce violenza, vanno rivisitati alla luce di quello che proprio le donne stanno dimostrando con la loro presa di coscienza sempre più forte.

Ci sono, a mio avviso, ancora alcuni passaggi che non sono ancora stati raggiunti pienamente e che potrebbero contribuire a sostenere questo cambiamento:

- Il coraggio di chiamare la violenza per nome: è importante imparare a chiamare la violenza psicologica con il suo nome, perché non saperla riconoscere non permette alle donne di difendersi, la problematicità della violenza psicologica risiede proprio nella difficoltà di riconoscerla come violenza vera e propria, soprattutto nelle fasi precoci. Il coraggio anche di affermare che cosa è "violenza" per ognuno di noi: concordando all'unanimità che su cosa sono la violenza fisica e psicologica, ogni individuo ha poi una propria peculiare sensibilità rispetto a forme più lievi, o subdole, di violenza: è importante che ogni donna ne riconosca i confini per se stessa, la percezione di fronte allo stesso fatto sappiamo essere diversa da persona a persona.
- Non c'è vergogna nell'essere vittima: riconoscere la violenza e ammettere di essere vittime, è il primo passo verso la disidentificazione da questo ruolo, e questo non deve implicare senso di colpa o senso di responsabilità. Se da un lato è vero che il processo di autoconoscenza porta ad assumersi la responsabilità della propria vita e delle proprie scelte, dall'altro non possiamo considerarlo come requisito primario nel contrastare la violenza di genere partendo dalle donne. La presa di responsabilità di una donna che accetta la violenza come normale parte di una relazione avverrà nell'ambito del suo

percorso di conoscenza di sé, all'interno del suo processo di autodeterminazione probabilmente ritrovandolo come condizionamento mutuato dal modello familiare.

- Le reazioni della vittima di violenza sono sempre, per lei, le uniche possibili: ogni donna che subisce violenza reagisce, come abbiamo visto, secondo la programmazione della sua amigdala, e fintanto che non viene compresa l'origine di questa programmazione condizionata, non c'è modo di modificarne il comportamento. Pertanto, potremmo dire che la paura, il timore, la vergogna, il senso di colpa trovano nell'esperienza di violenza un modo per manifestarsi ma probabilmente fanno parte del vissuto della donna già prima di questa esperienza. Se teniamo presente che ogni individuo ha un suo proposito esistenziale, un suo impulso alla liberazione, si può immaginare l'esperienza della violenza anche (ma non solo) come un modo per osservare e integrare dinamiche, convinzioni e sentimenti senza i quali siamo più liberi, più aperti, più fiduciosi.
- La violenza non è mai giustificata: anche accettando, seppur con difficoltà, una visione della violenza come chiave "evolutiva" nella vita di una donna, rimane il fatto che non vi è giustificazione per il comportamento violento: qualunque sia il vissuto dell'aggressore, o i fattori che lo portano alla violenza, è importante riconoscere che vi è sempre una scelta, e anche agire la violenza lo è. Se ridare alle donne vittime di violenza la responsabilità della propria vita è un passaggio importante nel contrastare questo fenomeno, questo non può essere escluso dal rendere anche gli aggressori responsabili delle loro azioni. Inoltre è importante che anche gli operatori cui si rivolgono le donne riconoscano e superino i pregiudizi che fanno parte della loro storia personale in modo da poter riconoscere la violenza nei racconti delle donne cui offrono ascolto e sostegno.
- La dipendenza è come una cattiva abitudine: non è una caratteristica della personalità ma è un effetto del condizionamento, pertanto modificabile e revocabile, e, soprattutto, non una prova di amore. La dipendenza, o per meglio dire co-dipendenza, è una dinamica relazionale che può avere fine, a partire dall'osservazione della dinamica stessa. Il primo passo verso la trasformazione consiste proprio nel rendersi conto di come la dinamica agisca senza che ne siamo consapevoli, rendendoci in qualche modo schiavi di un ruolo. L'osservazione permette di diventare "altro" dal ruolo interessato dalla dinamica: questo punto di vista "spostato", che ritroviamo nel lavoro con la Psicossintesi, fornisce un quadro della situazione molto più ampio e comprensivo di aspetti che apparentemente non sembravano collegati.
- La trasformazione da vittima a ...: sostenere le donne vittime di violenza nel dedicarsi ad un nuovo progetto di vita che non neghi la violenza ma che, anzi, la faccia diventare

uno strumento per il cambiamento profondo nella considerazione di sé e della propria esperienza come vittima, è l'azione trasformatrice che permette loro di recuperare la stima e la fiducia in loro stesse. Questo non prescinde da un lavoro personale che porti le donne a conoscersi più a fondo in modo da creare una base solida su cui costruire una nuova vita, che non dimentica o nega la violenza, ma che anzi la trascende.

Dal 15 settembre è attivo il progetto #NeSonoFuori, ideato e coordinato da Sabrina Sasso², che mi vede impegnata come volontaria, nel quale ho ritrovato questo tipo di approccio e di intento.

Sono profondamente convinta che solo dalle donne possa iniziare un'inversione di rotta nella gestione e nella soluzione di questo fenomeno, solo ridando potere personale e responsabilità per le loro scelte, possiamo restituire alle donne che hanno subito o subiscono violenza, abusi, maltrattamenti, quella dignità che probabilmente sentono di non meritare, trovando in questo la giustificazione per la violenza.

Quando una donna vive nella sua dignità e forza e nel suo fiorire è un esempio per altre donne che in quel particolare momento non riconoscono in loro stesse la stessa dignità e forza, mostrando loro la via da percorrere, ma al contempo lasciando loro la libertà di farlo, con tempi e modi propri. È una scelta della donna.

La speranza è che, a cascata, donne con maggiore dignità crescano giovani uomini e giovani donne con sempre più dignità. Per riprendere le parole di Aivanhov, il mondo potrebbe cambiare nell'arco di poche generazioni, non solo come naturale conseguenza del recupero del potere femminile da un punto di vista fisico, ma anche da un punto di vista sociale e personale, di cui la dignità e il rispetto sono la massima espressione.

Ciò non significa che ci saranno solo donne caparbie, serie e impegnate: significa che le stesse saranno anche capaci di essere leggere nella loro energia femminile, saranno meno intransigenti con loro stesse, avranno meno paura dei cliché (la madre perfetta, la moglie perfetta, la nuora perfetta, la lavoratrice perfetta), e finalmente potranno tirare un sospiro di sollievo nell'ammettere a loro stesse che sono umane.

E la loro bellezza è proprio quella.

² Sabrina Sasso, classe 1964, autrice di libri sul tema delle relazioni e della violenza di genere, attiva come volontaria presso diversi centri antiviolenza e ora coordinatrice del progetto di sostegno on-line "NeSonoFuori"

BIBLIOGRAFIA

- Chesler, Phyllis. *Donna contro Donna*. Mondadori, 2003.
- Estés, Clarissa Pinkola. *Donne che corrono coi lupi*. 1992.
- Hough, Margareth. *Abilità di Counseling*. 1996.
- Leonard, Jim, e Phil Laut. *Rebirthing*. 1988.
- May, Rollo. *L'arte del counseling*. Astrolabio, 1991.
- Mucchielli, Roger. *Apprendere il counseling*. Erickson, 1987.
- Rogers, Carl. *La terapia centrata sul cliente*. Giunti, 1961.
- Stibal, Vianna. *Theta Healing*. MyLife, 2008.
- . *Theta Healing Avanzato*. MyLife, 2011.