

Manuale del P.E.R. Processo Esperienziale di Riconoscimento

Sidney Journo con Daniela Da Milano

MANUALE del P.E.R.

PROCESSO ESPERIENZIALE DI RICONOSCIMENTO

*Verso l'arte della meditazione empatica
attraverso il potere distrattivo della mente*

Conoscersi – Agire - Cambiare
attraverso

Corpo – Sensazioni percepite significative – Emozioni – Parole

PARTE PRIMA



Versione 6.0

Illustrazione del Per, verso l'arte della meditazione empatica
ideato e creato da Sidney Journo

P.E.R. – Verso l'arte della meditazione empatica creato da Sidney Journo

Redazione testi: Sidney Journo e Daniela Da Milano

Progetto editoriale ed editing: Daniela Da Milano

Hanno collaborato:

Susanna Barattieri (paragrafo "Il Protocollo delle Convinzioni esistenziali")

Andrea Ienca (paragrafo "Respirazione continuativa")

Maria Assunta Lo Conte (paragrafo "Esercizio allo specchio")

Roberto Masiani (paragrafi "L'esplorazione delle sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre nel corpo - Vedana" e "Il lutto per il genitore che avrei voluto")

Raffaele Mastromarino (paragrafi "Mettersi nei panni dei propri genitori", "Un nuovo genitore interiore" e "Una riparazione di antiche sofferenze")

Marco Ralli (Prefazione)

Sergio Salesi (paragrafi "Il ruolo del Revisore", "Il Protocollo delle Risorse" e "Il Protocollo esistenziale")

Rachana Elisa Quaglioni (paragrafo "Agenda delle conquiste e realizzazioni quotidiane")

Nadia Sammito e Loreta Dimitri (paragrafo "L'utilizzo dell'arte nel Per")

Grafica ed impaginazione:

Immagine di copertina:

Progetto PER

c/o Sidney Journo

Via Flaminia 1857 – 00188 Roma

Mobile +39 349 3725692

Mail: info@formazioneper.it; sidney.journo@gmail.com

Web www.formazioneper.it

Nota importante: Anche se il P.E.R. – Verso l'arte della meditazione empatica, ha prodotto rimarchevoli risultati, deve essere considerato in uno stadio sperimentale. I facilitatori e gli esploratori devono assumersi completa responsabilità per l'uso che ne fanno. Inoltre Sidney Journo, creatore e ideatore del P.E.R. non è né un medico, né uno psicologo, e offre il P.E.R. come metodica per la crescita personale.

Questo libro è rivolto a tutte le persone interessate alla crescita personale e anche a tutte le professionalità che hanno a cura il benessere fisico e psichico della persona (psicologi, psichiatri, assistenti sociali, infermieri, medici, counselors ecc.).

Questo libro è la prima stesura compiuta di un'ipotesi di lavoro aperta alla sperimentazione, che subirà, nel futuro modifiche e integrazioni, portando ad ulteriori versioni del libro stesso.

L'INVITO

di Oriah Mountain Dreamer (Oriah Sognatore delle Montagne) Anziano Indiano.

A me non interessa sapere quel che fai per vivere.
Io voglio sapere per che cosa soffri,
e se osi sognare di incontrare la passione del tuo cuore.
A me non interessa sapere quanti anni hai.
Io voglio sapere se rischieresti di sembrare un pazzo per amore,
per i tuoi sogni, per l'avventura di essere vivo.
A me non interessa sapere quali pianeti sono in quadratura con la tua luna.
Io voglio sapere se hai toccato il centro del tuo proprio dolore,
se sei stato aperto ai tradimenti della vita
o se ti sei ritirato e chiuso per paura di ulteriore dolore!
Voglio sapere se puoi stare con la gioia, la mia o la tua;
se puoi danzare selvaggiamente e lasciare che l'estasi ti riempia fino alla punta delle dita
e delle dita dei piedi senza ammonirci di stare attenti,
di essere realisti, o di ricordare le limitazioni dell'umano.
A me non interessa se la storia che stai raccontando è vera.
Voglio sapere se puoi deludere l'altro per essere vero con te stesso.
Se puoi sopportare l'accusa di tradimento e non tradire la tua anima.
Voglio sapere se puoi essere fedele e quindi affidabile,
Voglio sapere se puoi vedere la bellezza anche quando non è carina tutti i giorni,
e se puoi nutrire la tua vita della Sua presenza.
Voglio sapere se puoi vivere con il fallimento, il tuo e il mio,
e ancora ergerti sulla riva di un lago e gridare all'argento della luna piena, "Si!"
A me non interessa sapere dove vivi o quanti soldi hai.
Voglio sapere se puoi alzarti dopo una notte di pena e disperazione,
addolorato e ferito fino alle ossa, e fare ciò che c'è da fare per i figli.
A me non interessa chi sei e perché sei qui.
Voglio sapere se starai al centro del fuoco insieme a me e non ti ritirerai.
Non mi interessa sapere dove o cosa o con chi hai studiato.
Voglio sapere che cosa ti sostiene dall'interno quando tutto il resto cade giù.
Voglio sapere se puoi stare da solo con te stesso,
e se veramente ti piace la compagnia che dai nei momenti vuoti.

INDICE

Introduzione.....	7
Come è nato il Processo Esperienziale di Riconoscimento.....	8
Ringraziamenti.....	9
Prefazione.....	10
Il tempo della paura e della crisi.....	10
La fuga da noi stessi.....	11
Responsabilità individuale, responsabilità universale.....	12
La necessità di una trasformazione culturale cosciente, individuale, relazionale, comunitaria, umanista, libertaria.....	13
CAPITOLO PRIMO - Il P.E.R.	15
1. Il processo esperienziale di riconoscimento – Verso l’arte della meditazione empatica.....	16
Processo.....	17
Esperienziale.....	17
di Riconoscimento.....	18
Il potere distrattivo della mente	18
2. Le premesse del PER: un’osservazione neutra e priva di giudizi.....	19
Alcuni elementi dell’empatia.....	20
Movimenti oculari.....	21
3. Modalità di svolgimento del PER – Verso l’arte della meditazione empatica.....	21
4. Approccio per il facilitatore empatico.....	22
5. Approccio per chi esplora.....	23
6. La figura e la funzione del revisore.....	24
7. Come costruire lo spazio per il processo.....	25
Una pausa per noi stessi.....	25
Il diario.....	25
La posizione del corpo.....	26
Il contatto della voce.....	26
Il contatto visivo.....	27
Il contatto con il corpo.....	27
Il contatto con le emozioni	28
Approccio a specchio.....	28
Piantare un’idea dentro se stessi: il significato delle intenzioni.....	28
CAPITOLO SECONDO – Le fasi del P.E.R.	29
1. Primo passo – Il facilitatore empatico presenta il processo all’esploratore.....	30

2. Secondo passo – La consapevolezza corporea.....	31
Opzione a: la consapevolezza del corpo nella posizione supina.....	31
Contatto col pavimento (obbligatorio).....	31
Pelle (obbligatorio).....	32
Misurare lo spazio (consigliabile ma non obbligatori).....	34
Bolla d’aria (consigliabile ma non obbligato).....	35
Opzione b: la consapevolezza del corpo seduti su una sedia.....	36
Contatto col pavimento (obbligatorio).....	36
Pelle (obbligatorio).....	37
Misurare lo spazio (consigliabile ma non obbligatorio).....	38
Bolla d’aria (consigliabile ma non obbligatorio).....	39
3. Terzo passo – La consapevolezza del respiro.....	40
4. Quarto passo – Il processo ha inizio.....	42
5. Quinto passo – Chiusura del processo.....	56
Trova un pensiero positivo.....	58
6. Sesto passo – Consapevolezza finale del respiro.....	59
Prima enunciazione (obbligatoria).....	59
Seconda parte (consigliabile ma non obbligatoria).....	60
CAPITOLO TERZO - Strumenti facoltativi	62
1. Strumenti facoltativi del PER	63
2. La sedia e il cuscino.....	63
3. Rappresentare le emozioni: un finale diverso.....	63
4. Come in un film al rallentatore.....	64
5. Respirazione continuativa.....	65
6. Esercizio allo specchio	66
7. Continuare il sogno da svegli.....	66
8. Accettare le proprie radici.....	67
9. L’urlo per combattere il dolore.....	68
10. La tecnica dell’immaginazione creativa.....	68
11. Gestire la rabbia.....	69
12. Respirazione e rilassamento.....	71

13. L' esplorazione delle sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre nel corpo (Vedana)....	72
14. Il metodo del dialogo socratico.....	74
15. Alcune domande esistenziali.....	75
16. La vita come un romanzo.....	75
17. Mettersi nei panni dei propri genitori.....	76
18. Un nuovo "genitore" interiore.....	76
19. Una riparazione ad antiche sofferenze.....	77
20. Il lutto per il genitore che avrei voluto.....	78
21. Cosa c'è nell'armadio?.....	79
Variante della "piazza dei desideri".....	80
Variante della "piazza dei significati e dei compiti".....	81
22. L'altalena.....	81
23. Attivare le proprie risorse interiori	82
Osservazioni finali.....	83
Postfazione.....	85
Bibliografia.....	87
Gli autori.....	90

INTRODUZIONE

Il Manuale del *PER*, Processo Esperienziale di Riconoscimento – *Verso l'arte della meditazione empatica* è nato per illustrare il metodo ideato, creato e sperimentato da Sidney Journo nel corso di una ricerca durata tre anni, volta a fornire strumenti di ascolto e autoaiuto in grado di promuovere il benessere di ogni persona. “Guardarsi dentro” appare infatti come un passaggio indispensabile per comprendere le radici profonde di un disagio, di incomprensioni e contrasti, di modelli di comportamento che costruiamo nel corso della nostra vita sulla base dell'esperienza, che tendono a ripetersi e che non sempre ci aiutano a stare bene, con noi stessi e con gli altri.

Assistere e illustrare la messa a punto ed il progressivo affinarsi di questo metodo di meditazione empatica è stata per me un'esperienza professionale, ma soprattutto umana, entusiasmante, impegnativa e non sempre facile. Un'occasione di continuo confronto – e quindi di crescita personale – con l'ideatore del metodo, Sidney Journo, e con le altre persone che hanno partecipato alla sperimentazione: con tutti quelli che ho incontrato in questi anni ho condiviso intensi momenti di studio, di commozione e di allegria. A Sidney e a ognuno di loro vanno i miei più sentiti ringraziamenti.

Ogni passaggio del metodo illustrato in questo libro è stato attentamente studiato, valutato, sperimentato, per costruire, passo dopo passo, una guida per orientarsi nel labirinto delle proprie emozioni, per imparare ad essere coscienti di quanto avviene ogni giorno “al di qua” della pelle che racchiude il nostro mondo interiore e per imparare a rispecchiarsi nell'altro, riconoscendo in lui o in lei le nostre stesse luci ed ombre, nel difficile cammino che auspichiamo possa portare l'umanità a riconoscere la profonda interdipendenza che unisce ogni creatura vivente.

Daniela Da Milano

COME È NATO IL PROCESSO ESPERIENZIALE DI RICONOSCIMENTO – Verso l'arte della meditazione empatica

Il processo esperienziale di riconoscimento (PER) è il risultato di una ricerca partita dalla mia esperienza come insegnante di focusing, una disciplina che aiuta le persone a mettere a fuoco, nel proprio universo interiore, il significato profondo delle forme di disagio personale avvertite a livello corporeo.

L'ipotesi da verificare era quella della possibilità di integrare alcuni spunti provenienti da varie metodiche in un unico percorso di lavoro incentrato sulla propria dimensione interiore, ricavandone un potenziamento degli effetti derivanti dalle singole metodiche ed una risoluzione rapida dei disagi esistenziali. Sebbene si ispiri a numerose discipline meditative, il PER segue una propria logica interna, costruendo un percorso originale caratterizzato da una sequenza di parti fisse ed un numero variabile di integrazioni possibili che possono, di volta in volta, aiutare a sciogliere diverse tipologie di nodi esistenziali: il risultato del lavoro non può essere dedotto da una singola disciplina ma dall'insieme del processo.

La ricerca ha potuto svilupparsi, nel corso di una fase durata tre anni, grazie alla sperimentazione con un gruppo di circa 200 volontari che si sono cimentati – a titolo gratuito – nel ruolo di esploratori di questo processo esperienziale con una media di cinque sedute ciascuno, per un totale di oltre 2mila ore di attività. Senza il loro contributo non sarebbe stata possibile la verifica di questo del Per - Verso l'arte della meditazione empatica che è stato oggetto, proprio grazie alla sperimentazione, di numerosi cambiamenti e aggiustamenti: a tutti i volontari vanno dunque i miei più sentiti ringraziamenti per la disponibilità, la fiducia, il coraggio e l'entusiasmo con cui hanno accompagnato il nostro lavoro, dandoci la possibilità di verificare l'efficacia del processo esperienziale di riconoscimento.

La bozza del testo da me redatta inizialmente è stata riscritta completamente e sviluppata da Daniela Da Milano, che in tal senso, per le sue competenze di giornalista, ha collaborato alla stesura dei testi di questo libro. Colgo l'occasione per ringraziarla, perché senza il suo contributo questo libro non avrebbe potuto venire alla luce, nella sua forma di manuale che si rivolge ad un vasto pubblico e non soltanto ad una ristretta cerchia di "addetti ai lavori".

Sidney Journo

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano tutte le altre persone che hanno dato il loro contributo all'elaborazione ed alla sperimentazione rendendosi disponibili a condividere intuizioni ed esperienze, a scambiare la pratica del PER e ad approfondirne vari aspetti, ed in particolare:

Alessio De Paolis
Andrea Ienca
Anna Bonetti Ferrari
Annalisa Di Salvo
Anna Maria Carboni
Beatrice Loreti
Caterina Guadagno
Cristiana Di Gregorio
Daniela Simone
Diego Ferrante
Elisa Giampaolino
Elisa Piccolo
Elisa Pizzuto
Enzo Maddaloni
Erica Ongaro
Flavia Cotroneo
Francesca Bei
Gabriella Strano
Kamal Hirgun
Laura Pappadà
Laura Polizzi
Lavinia Mancusi
Loreta Dimitri
Lucia Fruttero
Mara Scoliere
Marco Ralli

Maria Assunta Lo Conte
Maria Di Benedictis
Maria Grazia Bossio
Maria Luisa De Luca
Mariella Di Lauro
Marilina Lavecchia
Marta Lucci
Maurilio Silvestri
Michela Gambadoro
Monica Zavatta
Nadia Sammito
Paola Giordana Di Nardo
Paola Rinaldi
Paride Rossi
Raffaele Mastromarino
Raffaella Vinello
Roberto Manzone
Roberto Masiani
Sandra Panunzi
Serena Staibano Marino
Sergio Salesi
Sharon Barda
Stefania Durante
Stefania Soldati
Susanna Barattieri

PREFAZIONE

Il tempo della paura e della crisi

Nonostante gli enormi progressi scientifici che hanno contraddistinto gli ultimi decenni, la nostra civiltà si confronta oggi con problemi drammatici: guerre e terrorismo, devastazioni ambientali, profonde ingiustizie sociali, pandemie e altre gravi problematiche sanitarie, ecc. La maggioranza della popolazione mondiale vive in una condizione di estrema povertà, mentre l'intero pianeta ha iniziato a confrontarsi con le conseguenze di un sistema di consumo fondato sull'assunto paradossale che le risorse a disposizione siano infinite. Da tale assunto derivano gli effetti del riscaldamento globale e della progressiva scarsità delle risorse – prima tra tutte il petrolio – che determineranno in pochi anni una combinazione di eventi dalle ricadute di portata epocale sulla vita di ogni individuo. Epoca di grandi cambiamenti, dunque, di grandi paure ed insicurezza.

Da un punto di vista esistenziale, pur vivendo in società sempre più popolate, soffriamo di solitudini infinite: il nostro tempo è caratterizzato dalla disgregazione di modelli sociali e familiari ritenuti immutabili per millenni, da un senso di abbandono e di estrema vulnerabilità che colpiscono milioni di persone. Viviamo male le nostre relazioni sociali, all'insegna di incomprensione e insoddisfazione. In poche parole, non ci sentiamo felici.

Siamo in molti a cercare delle risposte ma sembriamo incapaci di proporre e di attuare qualcosa di diverso dalle solite, vecchie e dannose logiche di competizione e potere nei contesti della famiglia, del lavoro, dell'educazione, del tempo libero, dell'intera società. In linea teorica avremmo a nostra disposizione enormi conoscenze, mezzi e risorse che ci consentirebbero di stare tutti molto meglio, rispetto alle epoche passate. Invece stiamo sempre peggio, dal punto di vista materiale, ma anche e soprattutto da quello morale, interiore. Insoddisfazioni e malesseri non accennano a diminuire, anzi tendono a crescere in maniera esponenziale.

È opinione diffusa che le colpe di questo degrado e malessere siano da addebitare "agli altri", identificati, di volta in volta, nel "mercato globale", nel "sistema politico-economico dominante", in questo o quell'altro gruppo di potere. Tutti siamo convinti di avere una soluzione in tasca, una specie di "lista della spesa" in cui sono elencate le cose che non vanno, quelle da cambiare, modelli sociali alternativi che promettono di funzionare meglio. Ma è proprio così? È davvero tutta colpa di questo o quel governante, di questa o quella ideologia, di questo o quel partito? E se fossimo noi stessi la causa dei nostri mali?

Ognuno di noi vive chiuso nel proprio piccolo mondo, fatto di amicizie, affetti, ruoli sociali ben definiti. Tanti piccoli mondi che, senza che noi ce ne rendiamo conto, ci isolano sempre più dai nostri simili. Siamo arrivati alla conclusione che si può fare a meno degli altri, quelli che stanno al di fuori di quel nostro piccolo mondo, e accettato che sia normale vivere in eterna competizione con il prossimo. Così abbiamo rinchiuso in un cassetto la nostra identità, il tratto umano complessivo che ci rende simili gli uni agli altri, con i nostri bisogni di pace, benessere, giustizia. Oggi lo spirito competitivo e l'individualismo sono gli aspetti predominanti della nostra società. Stiamo dimenticando che tutti i più importanti progressi dell'umanità sono stati raggiunti grazie all'impegno comune, alla collaborazione di tanti individui. Abbiamo dimenticato l'importanza della cooperazione, di partecipare attivamente, lasciando fare ai vari "gruppi di potere", che pensano e decidono al posto nostro, perseguendo spesso i propri interessi piuttosto che il bene comune, con effetti disastrosi che sono sotto gli occhi di tutti. In questo modo permettiamo ad altri di costruire la loro autorità nella società e nel mondo e, in ultima analisi, su noi stessi. Rifiutiamo, in altre parole, di ammettere una verità semplicissima: tutti noi esseri umani siamo interdipendenti, non possiamo fare a meno dell'altro per vivere, come è vero che anche l'altro ha bisogno di noi. Il

risultato del nostro rifiuto è che la nostra umanità si inaridisce nella competizione quotidiana per il guadagno, il potere, il consumo, il possesso, diventando prigioniera dell'egoismo.

L'egoismo individuale si diffonde, attraverso i nostri comportamenti, all'intera società: guerre, razzismo, violenza, ingiustizia, ignoranza. Tutto questo si fa strada grazie alla nostra passività, sfiducia, mancanza di collaborazione, disimpegno che porta a ritenere ancora valido il principio della delega, secondo il quale una ristretta cerchia di persone viene chiamata a prendere decisioni che riguardano la collettività e ad assumersene in via esclusiva la responsabilità.

È importante evidenziare quanto sia ingiusto questo sistema, quanto siano "cattivi" i poteri forti. Ancora più importante è comprendere qual è l'atteggiamento che ognuno di noi assume di fronte a tutto questo. L'attuale sistema di potere è organizzato in modo da soddisfare le esigenze di pochi e per autoriprodursi ha bisogno di poter contare su una società disunita e competitiva. Noi individui, uno per uno, vi contribuiamo accettando di vivere con il coltello fra i denti, dimenticando cooperazione e spirito di fratellanza. Questo sistema ci viene imposto solo in parte: in realtà ne siamo complici e corresponsabili, accettando che la competitività e l'isolamento alimentino le nostre paure. Risultato: ci sentiamo più soli, dunque indifesi. L'egoismo genera in noi paura e violenza. Si diventa razzisti e violenti per il bisogno di difendere il nostro piccolo mondo che abbiamo accettato di mettere in contrapposizione con tutto e tutti. Ma è proprio questa paura e insicurezza a renderci più vulnerabili, vittime di prepotenza e prepotenza: senza cooperazione, senza fratellanza, siamo tutti meno difendibili, meno sicuri, meno protetti. Come possiamo pretendere di vivere nel benessere e in un clima di giustizia se non ci preoccupiamo del benessere di tutti, se accettiamo le ingiustizie ai danni altrui? Come possiamo pretendere di essere liberi se chiudiamo le porte agli altri, se accettiamo che la società escluda una parte di esseri umani dai nostri stessi diritti e libertà? Chi dovremmo incolpare della drammatica situazione attuale, se non il nostro stesso individualismo ed egoismo? Sostenere che la colpa è di qualcun altro, significa solo fare finta di non vedere le nostre responsabilità, autoassolverci per la nostra passività.

La fuga da noi stessi

La condizione di profonda solitudine vissuta da tante persone è anche la conseguenza della crescente tendenza a rifugiarsi in un mondo virtuale nel quale ci costruiamo un personaggio basato su come ci piacerebbe essere, nel quale è facile proclamare valori e alti ideali spesso traditi nella pratica quotidiana. Protetti dalla comoda barriera tra noi e il mondo in cui si traduce lo schermo di un computer, grazie a strumenti quali Facebook e gli altri social network, entriamo in contatto con tante altre persone in una modalità artificiale, con la quale non siamo costretti a mettere davvero in gioco noi stessi, tutto quello che siamo, così come avviene nelle relazioni vere, quelle fatte di carne, di sguardi, di sensazioni che l'altro ci trasmette con i suoi gesti, i suoi sguardi, le sfumature della sua voce. Potrebbe essere un gioco innocuo, se non comportasse un progressivo distacco da noi stessi e dagli altri, causato dalla scelta di rifugiarsi in una dimensione in cui non vengono mai al pettine i nodi delle emozioni, nostre e altrui. Una dimensione in cui si rimanda all'infinito il confronto tra quello che sentiamo nel profondo di noi stessi e quello che sente veramente l'altro. La dissociazione dalle nostre emozioni è forse uno dei segnali più gravi che c'è qualcosa di profondamente sbagliato in questa modalità di relazionarsi agli altri, mentre la tecnologia rischia in questo modo di venire utilizzata come un pericoloso anestetico per curare le proprie ansie esistenziali, come una scorciatoia per accedere alla possibilità di vivere relazioni piacevoli e gratificanti quanto effimere e artificiali.

Il processo esperienziale di riconoscimento (PER), al centro del progetto formativo portato avanti dall'associazione FormazionePer, viene qui individuato come uno degli strumenti che si possono

utilizzare per riprendere – innanzi tutto all'interno di noi stessi – il dialogo con le nostre emozioni, con quello che sentiamo veramente, al di là delle maschere che ci siamo costruiti e che utilizziamo quotidianamente nella relazione con l'altro. In quest'ottica il PER si propone come uno strumento di autoaiuto e di "presa in cura" di se stessi e degli altri, per migliorare la qualità delle relazioni che costituiscono le fondamenta della società. La finalità da perseguire diventa quindi quella di "curare" se stessi per "curare" le relazioni con gli altri, "curando" in questo modo il mondo intero.

Responsabilità individuale, responsabilità universale

Ripartire da noi stessi appare oggi come la premessa indispensabile per l'inizio del cambiamento. Ritrovarci negli altri, come parte del tutto, per cambiare la realtà intorno a noi, se questa non ci piace. Pace, benessere, giustizia, libertà, relazioni umane di qualità: sono aspirazioni che non possiamo realizzare da soli, standocene chiusi nel nostro piccolo mondo egoista. Possiamo cambiare, sta a noi scegliere di farlo: è questa la vera, autentica libertà, che nessuno può toglierci. Senza rimandare a domani quello che possiamo fare oggi: a furia di pensare a come la vita dovrebbe essere, ci sfugge la vita del momento presente. Occorre maggiore attenzione e presenza, che significa poi capacità di ascoltare, comprendere, comunicare. Cosa possiamo fare, dunque?

Vivere il momento presente, cercando di abbandonare i ruoli che assumiamo in ogni circostanza e a causa dei quali alziamo muri di incomunicabilità con l'altro. Smettiamo di passare il tempo pensando a come dovremmo essere, inseguendo ideali astratti. Guardiamo la realtà per quello che è, e viviamo ogni istante dandogli la giusta importanza e dignità, perché ogni cosa che facciamo, anche la più piccola, ha un suo valore. Impariamo a comunicare davvero, prestando attenzione, sapendo ascoltare, riflettendo criticamente. Impariamo ad avere fiducia in noi stessi e nei nostri simili, perché questo facilita comprensione e cooperazione e predispone alla consapevolezza. Rendiamoci conto che non possiamo fare a meno degli altri, perché siamo tutti interdipendenti. In questo senso il PER si propone di essere uno degli strumenti possibili da utilizzare per decondizionarci dal passato in modo da poter vivere pienamente il presente. Uno strumento in grado di aiutarci ad entrare in una relazione di ascolto profondo e di rispetto per se stessi e per l'altro.

Nella realtà odierna un sistema di poteri coercitivi e autoritari sembra prevalere sui bisogni umani più autentici. L'insieme degli individui – la cosiddetta società civile – vive in larga parte passivamente, egoisticamente, senza alcuna fiducia che le cose possano cambiare, che sia possibile migliorare la propria vita assieme a quella degli altri. Le organizzazioni sociali, culturali, di promozione delle energie umane, rappresentano paradossalmente strumenti che ostacolano la necessaria trasformazione. Tutte le vecchie forme sociali organizzate sono diventate, purtroppo, strumenti inadeguati per favorire il cambiamento: rappresentano, anche nei casi più onesti, luoghi di potere, di autorità costruita sulla delega, sulla passività dei soci e dell'intera società. La loro funzione è in sostanza quella di aumentare le quote di potere nella società. Sono fini a se stesse o, nel migliore dei casi, luoghi della non-partecipazione, dove le decisioni vengono prese da pochi individui in nome e per conto di interi gruppi umani.

Il processo esperienziale di riconoscimento (PER) punta a costruire una comunità costituita da individui accomunati da idee e valori, intenzionati a praticare il cambiamento ogni giorno a partire dalla propria vita e a praticare il cambiamento collettivo insieme agli altri, in modo da realizzare un autentico cambiamento umano che si riverberi anche nel sociale. Una comunità basata, quindi, su relazioni umane consapevoli, interdipendenza, ascolto reciproco e collaborazione paritetica; su relazioni indirizzate alla ricerca del bene comune.

In un contesto in cui sono stati minati alle radici i valori della solidarietà e della fratellanza – valori che costituiscono la base di qualsiasi attività umana cosciente, costruttiva e benefica – occorre dare priorità assoluta ad un paziente lavoro educativo che possa svolgere una funzione di sostegno e stimolo, come un sorta di medicina dell'anima. Occorre (ri)costruire una rete di rapporti solidali, che potrà davvero cambiare il mondo. Il mondo (e ogni persona) cambierà solo se lo vuole una moltitudine di individui liberi e perciò consapevoli, e allo stesso tempo interconnessi.

L'idea è quella di dare valore e rafforzare quella rete di solidarietà umana che continua ad esistere nella società, opponendosi alla barbarie crescente. È questa vera e propria "rete di (r)esistenza umana" che si oppone all'ingiustizia e alla sopraffazione, una rete composta da tanti individui, legati fra loro spesso inconsapevolmente, che pensiamo vada portata alla luce per costruire, grazie all'impegno di tanti, una società umana accogliente, finalmente liberata. Si tratta quindi di portare consapevolmente alla luce questa rete. In questa attività potremo incontrare e collaborare con le migliori espressioni dell'impegno umano nei campi più svariati: artisti, scrittori, attori, attivisti sociali, tutti quelli anelano a migliorare il mondo e combattere le ingiustizie in una sinergia costruttiva e trasformativa complessiva.

La necessità di una trasformazione culturale cosciente, individuale, relazionale, comunitaria, umanista, libertaria

Per "guarire" la società occorre accompagnare la crescita degli individui – a partire da noi stessi – sulla strada del recupero della nostra identità umana, fondando questa ricerca sul valore della solidarietà intesa come mutuo aiuto ma anche ascolto e accoglienza senza pregiudizi. Attraverso l'azione cosciente, la realizzazione pratica, coerente, dei valori umani da parte dell'individuo, è possibile propagare l'esperienza del cambiamento, vale a dire che è davvero possibile per ognuno cambiare e, attraverso questo cambiamento che parte da noi stessi, cambiare le relazioni esistenti attorno a noi, quindi contribuire al cambiamento complessivo della società.

Gli individui partono da loro stessi, nella pratica individuale, per cambiare, quindi scelgono di condividere con altri individui, nella pratica collettiva, idee e valori comuni se pensano giusto che anche la società cambi in meglio. Questo è il circolo virtuoso che possiamo innescare.

L'identità umana oggi non è solo nascosta, ma frantumata. Entriamo nelle situazioni indossando volta a volta maschere diverse: al lavoro incarniamo un ruolo, in famiglia un altro, con gli amici un altro ancora... Generiamo infiniti microcosmi incomunicabili fra loro. Possiamo però cambiare questo schema di comportamento, provando ad essere noi stessi in ogni situazione, abbassando le maschere per svelare il nostro vero volto. Occorre riconnettere i diversi aspetti della nostra esperienza con altri ambiti di intervento sociale e culturale, intrecciandoli in modo da ricondurli allo stesso filo, qualunque sia il tipo di attività che svolgiamo, sviluppando quella necessaria ricomposizione della nostra vita attorno all'interezza del nostro essere e al riconoscimento dell'altro/altra come parte della stessa umanità.

È una chance, una possibile scelta che ciascuno e ciascuna di noi ha di cambiare. Intendiamo con ciò mettere in evidenza l'esistenza di un irrinunciabile e individuale principio di responsabilità nel poter scegliere, momento per momento, di riconoscere, accogliere e affermare quelle spinte profonde, volte al miglioramento e al bene, proprie della natura umana. A questo principio e alla sua realizzazione vogliamo esplicitamente rimandare nella prospettiva di un processo reale di cambiamento consapevole e benefico di se stessi e delle proprie relazioni umane. Attraverso il principio di responsabilità individuale e la sua messa in atto è infatti possibile ricercare il bene proprio rispecchiandolo nel bene altrui, in una condivisione che lo rende universale e durevole.

Questo libro vuole essere un aiuto esplicito a riprenderci l'autenticità della nostra vita: è una

possibilità che abbiamo qui ed ora, di svolgere al meglio e più liberamente la nostra natura relazionale sentimentale, di cominciare a sperimentare la bellezza e la gioia di una vita che si realizza pienamente nella capacità di auto-ascolto e ascolto, incontro, accoglienza, cooperazione e mutuo aiuto, nell'intento di affermare una umanità centrata sul valore della solidarietà e della ricerca del bene comune. Pensiamo infine che sia possibile e urgente fondare creativamente, in senso umanista e libertario, un nuovo impegno culturale e sociale, basato sul protagonismo di ogni persona, sulla nostra disponibilità a cambiare la società essendo disposti a cambiare noi stessi, mettendo in discussione – fino a sbarazzarcene – la dipendenza ideologica, morale, materiale, ad apparati e convenzioni sociali arbitrarie e disumane a cui fino ad oggi ci siamo più o meno consapevolmente sottomessi. Immaginiamo, dunque, e scegliamo di cominciare a sperimentare, momenti e spazi di riagggregazione umana che si sottraggano alle logiche e ai disvalori dominanti e grazie a cui le persone siano protagoniste di esperienze trasformative dell'esistente, secondo una logica di ricerca del bene comune condiviso e in chiave universale.

CAPITOLO PRIMO

IL P.E.R.

1. IL PROCESSO ESPERIENZIALE DI RICONOSCIMENTO – Verso l'arte della meditazione empatica

Il *PER Processo Esperienziale di Riconoscimento – Verso l'arte della meditazione empatica* è un insieme di metodiche di natura psicosomatica e psico-energetica rielaborate e in buona parte modificate, volte a fornire un protocollo di base in cui si integrano anche altri strumenti facoltativi indicati di volta in volta nel libro, allo scopo di integrare e far dialogare le varie parti dell'essere umano (il corpo, le sensazioni percepite specificative, le emozioni e le parole) così da facilitare la consapevolezza e l'integrazione dell'individuo.

Benché il protocollo fornisca una traccia di base e metodiche codificate, l'applicazione e l'uso delle stesse, sia che si lavori da soli che con le figure dell'esploratore con il facilitatore e il revisore, richiede l'abilità e la creatività di un artista in quanto ogni persona, e ogni incontro, è unico e irripetibile ed esige specifica sensibilità. Da qui il concetto di arte della meditazione empatica, sia da parte del facilitatore verso l'esploratore, sia da parte dell'esploratore verso se stesso.

Il PER è un processo di apprendimento organico che implica un percorso formativo per iniziare ad acquisire gli elementi e gli strumenti di questa arte allo scopo di sviluppare l'espressione della propria unicità nel manifestare il proprio talento e le proprie risorse.

Il percorso formativo è rivolto a tutti.

Il processo esperienziale di riconoscimento (PER) è una pratica che consente di rielaborare in maniera positiva le proprie esperienze passate, in modo da superare i disagi che spesso sperimentiamo nella vita quotidiana. È un processo di auto-aiuto che, senza avere la pretesa di risolvere psicopatologie – che vanno ovviamente trattate con gli strumenti e nei contesti adeguati – può effettivamente migliorare la qualità del nostro presente, aiutando chi sceglie di vivere questa esperienza a liberarsi delle zavorre della propria storia personale per riappropriarsi del potere della responsabilità del presente, del "qui e ora".

Tutti tendiamo a ripetere inconsapevolmente gli schemi di comportamento appresi durante la nostra vita tramite esperienze imbarazzanti, dolorose, frustranti, paurose... Esperienze che si traducono in altrettanti schemi emotivi e corporei, meccanismi abitudinari che scattano ogni qualvolta si ripete una situazione analoga. Modificare questi automatismi significa riappropriarsi della responsabilità della nostra vita, del potere dell'oggi: il momento presente è sempre nuovo e può essere affrontato con creatività, senza ricondurre necessariamente quello che ci accade ad un episodio del nostro passato. Un cambiamento di prospettiva che è in grado di liberare un'energia ed una voglia di vivere che non sospettavamo di avere dentro di noi.

Come può avvenire questo? Si tratta di lavorare sulle esperienze personali più intense che sono rimaste in qualche modo cristallizzate dentro di noi, che assommate nel corso del tempo diventano autentiche zavorre nella nostra vita. Quando conosciamo una persona ci costruiamo un'opinione positiva o negativa, tanto più importante e significativa per noi quanto più le vite di due persone si intrecciano in una relazione amorosa, affettiva, di amicizia o di parentela. Con il passare del tempo rimaniamo legati a quell'insieme di immagini, emozioni, sensazioni percepite, convinzioni dedotte, idee che abbiamo tracciato inizialmente, perdendo la capacità di relazionarci agli altri nel tempo presente, per quello che tali persone sono oggi. Quella che delineiamo giorno dopo giorno è una mappa soggettiva che utilizziamo come punto di riferimento per orientarci nella nostra esistenza, ma per fare questo utilizziamo senza rendercene conto tante energie psichiche, rimanendo ad esempio attaccati al ricordo di un grande amore che non ci consente di accorgerci delle persone che sono intorno a noi, oppure facendo spesso riferimento alla paura causata da esperienze dolorose del passato, che ci porta a ripetere le stesse convinzioni ed emozioni provate in precedenza, attuando sempre le stesse reazioni. Questo dispendio di energie non ci consente di vivere pienamente il momento presente: siamo pesantemente condizionati dai nostri ricordi

positivi e negativi.

Il processo del PER punta ad esplorare le nostre esperienze passate, a rielaborarle e a lasciarle finalmente andare fino in fondo, rendendoci consapevoli che appartengono comunque al passato e non esistono più, possono cessare di condizionarci.

PROCESSO

Iniziamo a comprendere che cosa si intende con il termine “processo”. Un processo è un movimento interiore che avviene dentro di noi, all’interno dei confini della nostra pelle, intesa come contenitore e confine della persona che esplora se stessa, colui o colei che inizia il processo esperienziale di riconoscimento. Quando inizia un’esplorazione interiore, all’interno dei nostri confini possiamo trovare tutto quello che ci arriva dall’esterno e l’elaborazione interna di questi stimoli: pensieri, parole, immagini, sensazioni cinestetiche legate alla pelle (freddo, caldo...). A questo si aggiungono le sensazioni provenienti dai cinque sensi, gli odori, i sapori, i suoni, e poi le emozioni, i sentimenti, le sensazioni fisiche determinate da questi ultimi, e così via.

Attraverso questo processo è possibile prendere coscienza di questo movimento interiore utilizzando l’attenzione, la presenza mentale, l’osservazione neutrale di una situazione che ci interessa e ci sta a cuore, sia che questa riguardi il passato, il futuro o l’immediato presente. Quando ci poniamo in una posizione di osservazione neutrale, priva di giudizi, nei confronti dei nostri pensieri e delle interpretazioni relative a quello che ci sta accadendo, ci accorgiamo che si muove qualcosa nel nostro mondo interiore. È esattamente questa condizione di osservazione neutrale il presupposto di partenza che ci consente di avviare il percorso del PER.

ESPERIENZIALE

Quando qualcosa inizia a muoversi al nostro interno, si dà l’avvio ad un’esperienza interiore globale: ci si ritrova ad assistere all’emersione – al di là della nostra volontà – di immagini, pensieri, emozioni, sentimenti, sensazioni corporee che ci comunicano alcuni significati tramite il linguaggio della metafora. Tali esperienze si modificano in continuazione e sono in grado di coinvolgere, analogamente a quanto accade nella vita ordinaria, l’essere nella sua interezza, tutte le sfere della nostra esistenza cognitiva, emozionale, fisica, incluso l’elemento fondamentale e decisivo che è la sensazione percepita significativa, ovvero come il corpo vive gli eventi e le emozioni in questione. Le sensazioni percepite significative si fanno in questo modo veicolo di significati profondi, possono metterci in contatto con la sfera del pre-verbale, con quello che finora non è stato espresso attraverso le parole. Ne consegue un’elaborazione, una digestione, una metabolizzazione, una consumazione di carattere quasi fisiologico del ricordo di tali eventi, caratterizzata da una continua evoluzione di pensieri ed emozioni. In tale percorso interiore i pensieri sono dapprima negativi, a causa della presa di contatto profondo con il ricordo di situazioni di disagio; successivamente ci accorgiamo di poter abbandonare i pensieri ed i ricordi negativi: ne può anche derivare l’emergere di aspetti e ricordi positivi.

Lo stesso processo avviene per quanto riguarda le emozioni, dapprima di segno negativo (ad esempio la paura, la sensazione di pericolo, il dolore dell’abbandono, ecc.), in seguito trasformate in rabbia, tristezza e poi distacco, per approdare infine ad emozioni come la commozione, il sorriso, la contentezza, il rilassamento. Il corpo si libera dalle tensioni, dalle contratture e dai nodi posizionati in varie zone, per approdare progressivamente ad una sensazione di distensione ed assenza di disagio fisico.

di RICONOSCIMENTO

Quando si parla di riconoscimento, si fa riferimento alla capacità di riconoscere noi stessi nel momento presente come soggetti distinti dalle situazioni che abbiamo vissuto in passato, in cui tendiamo a sentirci identificati, o dalle preoccupazioni per quello che ci potrà accadere in futuro. Tutto questo si può verificare in quanto nel processo esperienziale fin qui descritto il passato (o meglio, gli effetti di quest'ultimo sulla vita presente) si è finalmente compiuto, è stato consumato, digerito quasi fisiologicamente e biologicamente attraverso il corpo. Attraverso tale processo viene infatti articolato un dialogo con tutte le emozioni e le parti di noi stessi che stanno emergendo, accogliendole, salutandole, riconoscendole per quello che sono, sospendendo ogni espressione giudicante, preferendo andare incontro a quello che emerge con un atteggiamento di accoglienza, di consapevolezza, appunto. A tali emozioni viene dato, forse per la prima volta, il diritto di parola, la possibilità di esprimersi, a fronte di un ascolto attento, profondo e privo di giudizi. In questo modo il momento presente viene vissuto libero da tutti i condizionamenti negativi di un passato che realmente è passato, ma che dentro di noi continuava ad essere presente e a gravare come una zavorra per una forma di condizionamento mentale. In questo senso possiamo affermare che, grazie al processo, abbiamo la possibilità di svuotarci e di creare uno spazio all'interno del nostro essere in cui accogliere la nostra vita per quello che è oggi. Grazie al processo esperienziale avviene in tal senso un riconoscimento del potere, della gioia, della libertà che si esprime unicamente adesso, nel "qui ed ora" del momento presente.

Questo ci dà la possibilità di individuare lo spazio esistente tra noi e gli eventi passati della vita quotidiana, consentendoci di fare le scelte più armoniche con noi stessi, perché siamo finalmente liberi dai condizionamenti dei pensieri e del passato.

Il potere distrattivo della mente

Si è verificato che l'utilizzo della voce verde con i parametri esposti da Ciro Imparato nel suo libro produce un'attivazione completa e piena delle risorse del cervello destro preposto alla parte pre-verbale, emozionale, creativa che attiva tutti i sensi. Tale voce verde innesca un processo di distrazione, un processo distrattivo che permette una pausa-sospensione dei meccanismi reattivi della parte sinistra cognitiva del cervello basata sulle parole che normalmente si mette in moto con un automatismo che attiva a sua volta reazioni emotive automatiche. L'uso a disposizione invisibile, ma profondamente presente della voce verde permette il cambiamento profondo e ipotizzo che può anche, nei processi di cambiamento profondo, approfondire, sostenere tali processi il cui grimaldello è un meccanismo fondato sulla distrazione che la voce verde produce, e che a sua volta produce un successivo auto distanziamento dalle emozioni, le esperienze, le storie, i disagi che uno vive.

Le tecniche paradosse, il ridere, l'uso dello humor, dedotto da Viktor Frankl, ripreso dalla PNL, le correnti della psicologia energetica quali l'emdr, l'eft e la logos intesi ed altre, dalla comico terapia ed altre correnti, producono risultati. Sono arrivato alla conclusione che tali risultati avvengono per il processo distrattivo, il processo di distrazione tramite questo meccanismo, producono, a loro volta, auto distanziamento, dereflessione che produce, a sua volta, la diminuzione drastica o eliminazione della fissazione, identificazione tipica degli stati di disagio e come intervenire dando il potere di guarigione, cambiamento profondo, attingendo alle risorse creative del cervello destro pre-verbale a costo zero, basta lo sforzo di intenzione neutra emotivamente di creare la propria voce verde. Tutte le metodiche (eft, emdr, tecniche paradosse, logos intesi) ed altre della psicologia energetica hanno in comune un elemento: alimentare, potenziare a livelli potenti il processo distruttivo della mente (il PER che utilizza spunti, idee che provengono da tutte le

metodiche sopra citate) aprono l'autostrada dei processi di empatia, sia per la persona che fa il lavoro e per l'operatore. Ciò permette a tutte e due le figure di avviare il processo di distanziamento come espresso precedentemente e per l'operatore significa non entrare in una identificazione simpatica con la persona che viene accompagnata dall'operatore sia per non entrare con questa stessa persona in risonanza con il proprio mondo interno che contamina la possibilità di sostegno e aiuto da parte dell'operatore, in quanto l'operatore ha la necessità di mantenersi centrato in empatia in quanto sente quello che sente l'altro, ma non si identifica con esso. E' questo il sostegno più profondo che l'operatore può fare tramite la sua presenza empatica.

Faccio un esempio di un processo in cui una persona racconta e si immedesima in un evento in cui ha sofferto un disagio. Nel momento in cui, contemporaneo al momento del disagio che può essere drammatico, far descrivere questi eventi vissuti nel corpo con la voce verde, facendo ripetere le stesse parole con la voce verde, ciò produce uno stacco, l'evento vissuto in cui uno si identifica e immedesima e si distanzia. Cosa provoca questo? La possibilità di vedere creativamente la propria esperienza da altri punti di vista immaginando, pensando, sentendo e vivendo dal punto di vista dell'altro per poi tornare, distaccati, al proprio vissuto, sempre distanziati. Ciò produce una consapevolezza, un approfondire il senso di quello che è successo e una rielaborazione positiva della propria storia vissuta. Dobbiamo evidenziare che l'utilizzo nel PER del potere distruttivo della mente in forma potenziata al massimo attingendo a spunti da tutte le metodiche esistenti sviluppa un'accelerazione straordinaria per far parlare il cervello destro attingendo alle innumerevoli straordinarie risorse e far bilanciare con la consapevolezza a questo punto bilanciata del cervello sinistro. Questo lavoro che il PER sviluppa col potere distruttivo della mente è solo la premessa, poi c'è un lavoro di rielaborazione vero e proprio a cui si attinge tramite l'utilizzo di varie teorie che si utilizzeranno di volta in volta sulla base dell'osservazione fenomenologica che il processo avvia.

Altro strumento, i quattro colori della voce, possono essere usati come possibilità di identificare, di riconoscere quando una persona passa in analisi transazionale secondo i parametri dell'analisi transazionale (il cui teorico è Eric Bern) dallo stato dell'io adulto del momento presente che ha una voce più vicina alla voce verde agli stadi del bambino che contaminano l'adulto che è un mix degli altri colori della voce. Ciò ci aiuta semplicemente con un allenamento all'ascolto dei colori della voce e alle loro modificazioni in quale situazione emotiva si trova la persona e in quale stadio dell'io si trova in quel momento.

2. LE PREMESSE DEL PER: UN'OSSERVAZIONE NEUTRA E PRIVA DI GIUDIZI

Per avviare il processo esperienziale di riconoscimento occorre partire dai fatti separandoli dai giudizi e dalle considerazioni razionali che automaticamente vi sovrapponiamo. Occorre cioè sospendere temporaneamente il nostro consueto ragionare, analizzare, giudicare i nostri personali problemi e tutto quello che ci accade, le ragioni ed il perché di ogni evento. Una volta individuato il fatto, lo si rivive ad un livello che appartiene alla sfera emozionale e corporea, coinvolgendo tutti e cinque i sensi, lasciando che sia il corpo a parlare con le sue emozioni: questo può avvenire soltanto nel momento in cui la nostra parte cognitiva, razionale e giudicante accetta di non entrare in azione come di consueto.

Si tratta di essere in grado di prendersi consapevolmente un istante di pausa e dire NO ad una serie di automatismi mentali spesso condizionati dall'abitudine, scegliendo di ascoltare in silenzio, presenti, attenti, consapevoli, quello che emerge dalle profondità del nostro essere, ma anche quello che emerge dall'adesso, dal momento presente. Come raggiungere questa condizione

mentale verrà spiegato diffusamente nei capitoli successivi.

Terminato il processo esperienziale di riconoscimento è importante soffermarsi sul momento presente del corpo che respira, vivendolo più pienamente, perché momentaneamente più liberi dai condizionamenti, e più curiosi di ascoltare in silenzio qualcosa che non conosciamo: la vita che scorre dentro di noi e nell'universo. Grazie a questo processo possiamo scoprire dentro di noi cose inaspettate e sconosciute fino a quel momento.

Ad indicare la strada che porta all'interno del nostro essere è il facilitatore empatico, una persona che accetta di tenere simbolicamente lo specchio in cui ci rifletteremo, accompagnandoci nel nostro percorso interiore. Una presenza caratterizzata dall'empatia, intesa come capacità di comprendere cosa un'altra persona sta provando, come attitudine ad offrire la propria attenzione ad un altro individuo, mettendo da parte i pensieri personali ed ogni giudizio morale. Tra facilitatore e esploratore si crea una relazione la cui qualità è basata sull'ascolto non valutativo ed è concentrata sulla comprensione dei sentimenti e dei bisogni fondamentali dell'altro.

Alcuni elementi dell'empatia

In senso letterale empatia significa "sentire dentro", e in questo caso rappresenta la capacità di comprendere emotivamente, cioè con la totalità di se stesso, il vissuto dell'altro. Essa è infatti la capacità di immaginare e vivere dentro di noi le fantasie e le emozioni dell'altro, condividendole con lui. Si tratta di una comprensione emotiva dell'altro, attraverso una parziale identificazione. Sentire il mondo più intimo dei valori personali della persona come se fosse proprio, senza mai perdere la qualità del 'come se'.

Essere empatici significa mettersi nei panni degli altri. È empatia il tentativo di sperimentare, da parte di una persona, la vita interiore di un'altra, pur conservando nello stesso tempo la posizione di osservatore imparziale. L'empatia è una forma molto speciale di presenza: dare empatia significa esserci pienamente. Quando si crea la comunicazione empatica c'è nient'altro che l'istante presente e il dono della propria completa attenzione, fermando i pensieri senza dare spazio alle reminiscenze del passato.

Non si tratta di collegarsi ai propri sentimenti, ma a quelli dell'altro. Non si tratta di riflettere su quanto ha detto l'altro, né tanto meno di condividere i suoi pensieri: nel momento in cui approviamo quanto affermato dall'altra persona, non siamo più in empatia. Se non ci dimentichiamo completamente di noi stessi mentre ascoltiamo, se non siamo capaci di uscire dai nostri panni per entrare in quelli di un altro, se commentiamo quanto ci viene raccontato con i nostri parametri rapportandolo alla nostra esperienza personale, non siamo nell'empatia. Si tratta invece di ascoltare ciò che è vivo in questo momento nel cuore di un uomo o di una donna, di collegarsi agli strati più profondi del sé, al di là dell'idea che una persona si è fatta della propria vita e della versione che racconta agli altri. Tutta l'attenzione deve essere invece focalizzata sui bisogni e sui sentimenti dell'altro.

Come dice un vecchio detto degli Indiani d'America, per capire un altro essere umano prima bisogna percorrere un chilometro a piedi con i suoi mocassini. Ovvero, non possiamo camminare con i mocassini di un altro se prima non ci togliamo i nostri. Il facilitatore empatico deve realmente sforzarsi di lasciare momentaneamente da parte se stesso, liberarsi delle sue faccende personali, non pensare in termini di "guadagno" del proprio ego, ovvero in termini di gratificazione personale per il ruolo che è chiamato a svolgere. Si tratta di donare la propria presenza e disponibilità ad altri, sinceramente e dal cuore, senza cedere alla tentazione di simpatizzare con l'altro o compatirlo, né a quella di soffermarsi su giudizi morali negativi. Si tratta di lasciare da parte le proprie visioni e valori di riferimento, in modo da poter entrare nel mondo dell'altro

completamente liberi da pregiudizi. Questo significa lasciare da parte se stessi e può essere fatto solo da una persona che si sente sicura di sé e non teme di perdersi in ciò che può diventare il mondo strano e bizzarro di un altro, perché sa che potrà facilmente ritornare al suo mondo quando lo vorrà.

Movimenti oculari

I movimenti oculari che vengono utilizzati durante il PER sono stati riconosciuti come indicatori di specifici processi cognitivi. I movimenti oculari inconsci vengono infatti messi in relazione con le rappresentazioni interne: recenti studi confermano come la lateralizzazione dei movimenti oculari sembra accompagnare le attività cerebrali durante i diversi processi cognitivi. Muovendo gli occhi in diverse direzioni è quindi possibile migliorare la memoria e la comunicazione tra i due emisferi del cervello. I movimenti oculari sarebbero inoltre in grado di migliorare la creatività e la capacità di risolvere i problemi. Al contrario, mantenere il fuoco visivo sempre alla stessa distanza e alla stessa angolatura porta ad una diminuzione del battito delle palpebre, generando simbolicamente una “fissità” anche del pensiero. La creatività, la flessibilità e l'apprendimento includono l'abilità di pensare in modi nuovi e diversi. Un approccio per sviluppare nuove abilità è quello di individuare i modi di pensare abituali e poi di cambiarli o di aggiungervi qualcosa. Considerato che i nostri occhi riflettono i modelli dei nostri processi interni, essi possono essere usati come uno strumento sia per diagnosticare che per cambiare i processi di pensiero abituali. Un discorso analogo riguarda i picchiettamenti che vengono effettuati durante il PER, che hanno la stessa funzione e sono in grado di produrre gli stessi effetti dei movimenti oculari.

3. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL PER – Verso l'arte della meditazione empatica

Il processo esperienziale di riconoscimento è svolto dall'esploratore, ovvero la persona che decide di utilizzare questa pratica come strumento di autoconoscenza. È lui che determina, vive, elabora, sente, vede, ascolta, il processo, è lui l'unico responsabile di quello che succede e avviene. Nessuno all'esterno di lui può decidere al suo posto. L'unica cosa che gli viene richiesta durante la pratica è di compiere questo percorso ascoltando le indicazioni ed i suggerimenti del facilitatore, che si attiene alla sequenza di passi illustrati nelle pagine successive di questo testo. All'interno di questo percorso guidato la responsabilità è tutta dell'esploratore, la cui libertà di espressione, dal punto di vista dei contenuti e delle forme in cui questi vengono espressi, è assoluta: le conseguenze, i risultati, gli effetti sono tutti suoi. In questo modo il PER può diventare un percorso di meditazione caratterizzato dalla sua base emozionale e psicosomatica.

Il processo esperienziale di riconoscimento implica, come premessa per poter essere attuato, un percorso ad hoc di apprendimento svolto con un istruttore che è in grado di illustrare gli elementi essenziali per poter svolgere il processo in maniera autonoma.

Prima di essere svolto, il PER necessita obbligatoriamente di un colloquio preliminare informativo che chiarisca come i temi da trattare sono unicamente quelli ordinari del vivere quotidiano, escludendo tassativamente psicopatologie o eventi esperienza dolorosi in senso stretto, per cui si suggerisce di rivolgersi a professionalità specifiche abilitate all'esercizio della psicoterapia. Il PER non può infatti essere equiparato in alcun modo a quest'ultima, traducendosi piuttosto in un'attività di auto-aiuto, che tende a creare una relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità. Il facilitatore svolge infatti – in un'ottica umanistico-esistenziale – un'attività di competenza relazionale che punta ad agevolare la capacità di autoriflessione e l'autoconoscenza di se stessi attraverso la

consapevolezza e lo sviluppo ottimale delle risorse personali.

Più nello specifico, si dovrebbe parlare di auto-affidamento: si tratta di passare da un approccio passivo alle proprie difficoltà esistenziali, che implica l'affidarsi a qualcun altro per trovare una soluzione, una ricetta, una chiave, una svolta, ad un approccio attivo. Ognuno di noi possiede infatti le capacità e gli strumenti per sciogliere i propri disagi e nodi esistenziali, può e deve attingere alle proprie risorse per migliorare la qualità della propria vita. A questo punta il percorso di apprendimento del PER.

Tale percorso si articola in una serie di incontri durante i quali si riceve il processo in qualità di esploratore, approfondendo in questo modo il proprio livello di autoconoscenza prima di essere in grado di fare dono della propria presenza come facilitatore ad altre persone. Questo percorso formativo guidato comprende anche l'esperienza di partecipare a varie sedute di PER in qualità di revisore e ad alcuni seminari formativi collettivi. Una volta completato tale percorso e accertata la maturazione delle competenze necessarie da parte degli insegnanti, si è in grado di entrare in una rete di auto-aiuto, all'interno della quale i partecipanti – che hanno seguito tutti il medesimo percorso formativo – si alternano ciclicamente nei ruoli di facilitatore, esploratore e revisore, condividendo e sostenendosi a vicenda nel percorso di crescita personale e sociale di ognuno.

4. APPROCCIO PER IL FACILITATORE EMPATICO

Il facilitatore empatico ha un approccio di tipo empatico, appunto, così come descritto in precedenza. Il facilitatore svolge la sua funzione ascoltando con il cuore l'altro e se stesso. Ascolta ed osserva contemporaneamente le sensazioni fisiche dell'altra persona e le proprie, nel corpo e nel respiro, avendo come riferimento il "Passo sulla consapevolezza del corpo" ed il "Passo sulla consapevolezza del respiro" (illustrati nei capitoli successivi); osserva le proprie emozioni e sentimenti suscitati dall'ascolto.

Non bisogna interpretare le cose dette da chi esplora secondo gli schemi del pensiero cognitivo, non bisogna chiedersi perché viene detta una determinata cosa, cercando di trovare significati o spiegazioni. Si ascoltano le parole non per capirne il senso logico o il contenuto, ma per cogliere in esse la presenza umana dell'altro; si ascolta comunicando in silenzio la propria presenza, oppure, a seconda delle fasi del lavoro, pronunciando e ripetendo le parole dette dall'esploratore senza modifica alcuna, sottolineando in questo modo le frasi chiave, ovvero quelle che intuitivamente si ritiene possano contenere una speciale carica emotiva, descrivendo con le parole le reazioni, sia in termini di emozioni che di sensazioni fisiche che chi esplora esprime (ad esempio la rabbia, la tristezza, la gioia che si manifestano nel corpo per mezzo di lacrime, sorrisi, contrazioni, sospiri, ecc.).

Si ottiene in questo modo l'effetto di amplificare le sensazioni dell'esploratore e di creare lo spazio emotivo all'interno del quale esse possono liberamente esprimersi. Tutto ciò trasmette l'empatia del facilitatore nei confronti di chi esplora, ovvero chi esplora sente, vede, ascolta, cose che il facilitatore empatico sperimenta a sua volta in se stesso, vivendo in quel momento le sue stesse emozioni e sentimenti, anche se non ne è l'artefice, ma le vive tramite l'altro che ne è il protagonista. Il facilitatore empatico amplifica quindi e allo stesso tempo fa da specchio al sentire dell'esploratore.

Nello stesso tempo l'effetto specchio funziona anche nei confronti del facilitatore, che sperimenta in sé stesso gli effetti del PER, fin dal rilassamento vigile iniziale che induce anche il suo rilassamento, fin dalle frasi pronunciate per creare nell'esploratore lo spazio interiore all'interno del quale potrà avere luogo il processo, determinando lo stesso effetto anche su se stesso e predisponendosi così nel miglior modo all'ascolto empatico. Partendo da un ricordo su cui si inizia

a lavorare attraverso il PER, si snoda una catena di analogie ed associazioni per immagini, emozioni e sensazioni corporee che attraversa a ritroso l'esistenza dell'esploratore, fino ad approdare a ricordi dell'infanzia, laddove possono ritrovarsi i ricordi della "prima volta in cui mi sono sentito così", la prima volta in cui ho provato una determinata sensazione fisica legata ad un'emozione. Lavorando su questo ricordo con gli strumenti della pratica esperienziale di riconoscimento si riesce a sbloccare l'automatismo che porta a ripetere gli stessi schemi comportamentali nel presente, liberando la nostra esistenza dalle zavorre di un passato che altrimenti sembra ciclicamente destinato a ritornare. Le libere associazioni tendono infatti a creare una sequenza di immagini e pensieri che non segue la logica comune, bensì la logica dell'inconscio, creano una catena di associazioni.

Tale sequenza può portare a risalire alla prima volta in cui si è verificato un evento che ha causato una determinata reazione fisica ed emotiva reiterata in situazioni analoghe fino al momento presente. Il facilitatore empatico dà tempo, non mette fretta, non esprime assolutamente giudizi, interpretazioni, soluzioni; apprezza l'esploratore per il suo desiderio di affrontare temi spesso dolorosi o comunque motivo di disagio, per il suo desiderio di scoprire e far emergere le sue emozioni, condividerle, sentirsi meglio. Mentre nella vita quotidiana è richiesto un approccio attivo per affrontare la vita – il che significa avere degli obiettivi, fornire delle prestazioni efficienti – per assumere il ruolo di facilitatore empatico è necessario invece avere semplicemente un approccio di tipo ricettivo, ovvero non attivo: non c'è bisogno di dimostrare qualcosa, fornire prestazioni, pensare di fare qualcosa per l'altro, trovare soluzioni per cui siamo più attenti e concentrati sui nostri pensieri. Occorre semplicemente stare, ascoltare, essere presenti a quello che l'altro vive ed esprime in quel momento, senza fare nulla di più e nulla di meno.

5. APPROCCIO PER CHI ESPLORA

Il PER ha la caratteristica di bilanciare l'attività dell'emisfero sinistro del cervello, preposto al linguaggio verbale e all'astrazione, con quella dell'emisfero destro, preposto alle emozioni e al linguaggio non verbale.

Durante la seduta l'esploratore deve evitare assolutamente di interpretare, di soffermarsi a pensare perché emergano proprio quelle parole e trovare, ragionandoci su, dei significati o spiegazioni. Tutto ciò che occorre è essere presenti alle parole, immagini, sensazioni fisiche, emozioni che emergono nel processo in modo spontaneo, per libera associazione, affiorando indipendentemente dalla propria volontà o da uno sforzo interpretativo. Lo stato d'animo richiesto è di un ascolto vivo, profondo, attivo, curioso, presente, silenzioso, privo di aspettative.

Una volta accettate consapevolmente le procedure di tutti i passi del processo, indicate in maniera dettagliata e analitica nei capitoli successivi, riguardanti le istruzioni a cui bisogna attenersi nel corso del lavoro, l'esploratore diviene l'unico responsabile del processo che si avvia all'interno di se stesso.

Il facilitatore empatico svolge una funzione di tutela affinché le procedure liberamente accettate dall'esploratore possano venire applicate, nella sostanza lo accompagna, lo sostiene e lo guida nel processo, ponendosi e restando per tutta la sua durata una fondamentale presenza empatica. Gli elementi, gli aspetti, le sensazioni, le parole, le immagini, le intuizioni che ne derivano saranno unicamente il frutto dell'attività svolta dall'esploratore, che ne è l'unico responsabile. Questa presa di responsabilità rappresenta il primo passo da compiere per liberarsi dalle zavorre e dagli schemi comportamentali ereditati dalle esperienze del passato.

Va chiarito senza equivoci all'inizio di ogni processo che, nel bene e nel male, i piaceri ed i dolori sono riconducibili alla persona che focalizza e che si prende in carico la propria responsabilità di

tutti i meriti e difficoltà eventuali. In ogni caso il facilitatore empatico, proprio per l'elemento di empatia che si viene a determinare, lo sostiene semplicemente nel processo sulla base delle indicazioni che verranno fornite in seguito.

In ogni momento la responsabilità del lavoro è nelle mani dell'esploratore che, se non se la sente di continuare il lavoro durante il PER, per interrompere il lavoro utilizza un segno convenzionale: alza il braccio e la mano destra in alto. Successivamente sarà sempre lui, a suo insindacabile giudizio, a decidere se tale interruzione è momentanea ed ha soltanto bisogno di una pausa, per poi riprendere il lavoro, oppure se l'interruzione della seduta è definitiva.

6. LA FIGURA E LA FUNZIONE DEL REVISORE

Il processo esperienziale di riconoscimento può contemplare anche la presenza di una terza figura: quella del revisore, inteso come osservatore che, durante il PER, registra per iscritto tutto quello che l'esploratore esprime: parole, gesti, linguaggio corporeo, metafore utilizzate... A questo si aggiungono le sue personali osservazioni, i collegamenti e le analogie che il testimone che può cogliere. Quella che ne risulta è una cronaca minuziosa di tutti i passaggi del lavoro svolto, che viene in seguito consegnata all'esploratore in modo che questo possa avere a disposizione un ulteriore strumento di riflessione.

Il termine "revisore" deriva da "revisione, ovvero azione per la quale si esamina di nuovo. (Cfr revisore, colui che rivede", dal "Dizionario etimologico – 1990, ed. Fratelli Melita).

Quello del revisore è in effetti un punto di osservazione esterno e neutrale, diverso sia da quello del facilitatore che da quello dell'esploratore, entrambi più impegnati in un lavoro intenso, coinvolgente, su un piano emozionale ed empatico. Il revisore non apporta alcun giudizio personale, ma è in grado di osservare il tutto in modo fenomenologico, è in grado di mettere a fuoco i collegamenti tra quanto è avvenuto ed è stato detto e delineare un'ipotesi di senso del lavoro compiuto che sottoporrà all'esploratore. Durante il procedimento tra accompagnatore ed esploratore emergono emozioni, parole, metafore, concetti e collegamenti che sembrano avere un senso proprio. Si può paragonare tutto ciò a un libro scritto senza punteggiatura, privo di interruzioni e titoli dei vari capitoli. Si può paragonare il revisore ad un correttore di bozze che inserisce punti e virgole e titola gli inizi di un nuovo capitolo. Osservando dall'esterno il revisore elabora tutto ciò dando un senso coerente a un processo prevalentemente emotivo. Se l'esploratore riscontrerà in quel momento i collegamenti ipotizzati dal revisore, potrà – se lo vorrà – passare alla fase successiva del percorso, che viene definita come "riflessiva". In altre parole, rielaborerà lui stesso il testo che obbligatoriamente gli consegnerà il revisore, il cui scopo finale è appunto quello di indurre alla riflessione.

Durante il PER il revisore dovrà sedere abbastanza lontano da non disturbare, con la sua presenza, l'interazione tra facilitatore ed esploratore, ma abbastanza vicino da poter cogliere tutti i passaggi del lavoro. In un quaderno tratterà una linea verticale per dividere a metà ogni foglio: nella colonna di sinistra riporterà la cronaca di quello che viene detto e fatto dai due soggetti in questione, mentre nella colonna di destra anoterà i collegamenti tra i vari passaggi, gli episodi rivissuti dall'esploratore, ecc.

La funzione svolta dal revisore è dunque quella di agevolare la riflessione cognitiva generale dell'esploratore, è infatti quella di agevolare la riflessione cognitiva generale dell'esploratore fornendogli un testo scritto che ha, tra l'altro, la funzione di aiutare a fissare l'esperienza vissuta ostacolando la rimozione, riequilibrando i picchi emozionali che possono essersi verificati rasserenando l'esploratore stesso. Questi nei giorni e nelle settimane successive all'esperienza potrà così sviluppare più agevolmente la necessaria elaborazione globale del lavoro svolto.

7. COME COSTRUIRE LO SPAZIO PER IL PROCESSO

Una pausa per noi stessi

Per avviare in maniera costruttiva il processo del PER è importante che questo possa svolgersi in un luogo tranquillo e silenzioso, uno spazio protetto dalle voci e dalle presenze della quotidianità. Si spengono i telefoni, si chiede alle altre persone eventualmente presenti nella stanza accanto di non disturbare e lasciare che il processo possa svolgersi senza interruzioni. È importante avere a disposizione un lasso di tempo sufficientemente lungo, almeno un paio d'ore, per essere certi che il processo possa svolgersi secondo i suoi tempi naturali: potrà durare un'ora, forse di più, forse di meno, ma i ricordi e le emozioni devono poter emergere senza la necessità di rientrare all'interno di tempi obbligati. Il facilitatore terrà a portata di mano un orologio per verificare la durata di tutte le fasi del processo, meglio ancora se dispone di un cronometro o di un contaminuti-contasecondi. Dovrà però consultarli in maniera discreta, senza che il esploratore possa rendersene conto, per non affievolire la sua sensazione di trovarsi in un tempo e in uno spazio protetti, all'interno dei quali è bandita la fretta.

Il diario

Il PER si ripropone di essere uno strumento per avviare un processo di apprendimento all'autoriflessione: per questo fin dal primo incontro il facilitatore regalerà all'esploratore un quaderno per tenere un diario, dove scrivere la cronaca del processo nei punti più significativi, i collegamenti e le associazioni analogiche di emozioni, sensazioni e fatti che si ripetono. L'ideale è dividere ogni foglio in due colonne verticali: in quella di sinistra va annotata la cronaca del processo nei suoi punti salienti, in quella di destra i collegamenti e associazioni corrispondenti.

Nei giorni successivi al PER annoterà anche come si sente e quelli che saranno gli sviluppi del lavoro: emozioni, sensazioni fisiche, intuizioni, collegamenti, sogni su cui potrà lavorare nei prossimi incontri di PER.

L'abitudine di tenere un diario è un ottimo modo per tenere aperto un canale di comunicazione con se stessi: si tratta di uno strumento di autoriflessione e presa di coscienza delle proprie dinamiche interiori. Un'abitudine che alimenta una maggiore consapevolezza e fiducia nelle proprie capacità di scelta.

Anche il facilitatore dovrà tenere un diario del PER che effettua su ogni singola persona, annotando quanto emerso nei vari incontri e nei giorni successivi: temi, intuizioni, collegamenti tra diversi episodi e quant'altro.

La posizione del corpo

Il facilitatore deve inizialmente creare le condizioni affinché il processo del PER possa essere avviato. Prima del processo invita l'esploratore ad arrivare con abiti comodi e, prima di iniziare il processo, lo invita a liberarsi di cinture, collane, bracciali, orologi, anelli e quant'altro possa essere di ostacolo ad un completo rilassamento. Poi lo esorta a sedersi su una sedia con una base di seduta rigida e si siede davanti a lui, lo invita a rilassarsi e a chiudere gli occhi ponendosi in una condizione di ascolto interiore. È importante che il processo si avvii in una condizione comoda e confortevole per l'esploratore, che deve comunque mantenere una condizione vigile, di presenza corporea e mentale. Una volta stabilita questa condizione di partenza, il facilitatore lo invita ad ascoltare le sue parole e inizia a guidarlo nella presa di coscienza del proprio corpo, secondo le modalità che verranno indicate nei capitoli successivi.

Durante tutta la durata del processo, il facilitatore dovrà prestare la massima attenzione ai segnali

inviati dal corpo dell'esploratore. In particolare, farà attenzione a che braccia e gambe non vengano intrecciate o incrociate: occorre che il corpo sia disteso ed in posizione di apertura affinché le emozioni possano fluire liberamente.

La prima parte del PER, relativa alla consapevolezza corporea e del respiro, può essere svolta anche in posizione supina: in questo caso il facilitatore inviterà l'esploratore a sdraiarsi e si siederà a terra davanti a lui. È un'opzione attuabile quando le circostanze lo richiedono (ad esempio se le condizioni fisiche della persona richiedono una posizione più comoda), quando una persona è particolarmente stressata o semplicemente se si vuole rendere più profonda la consapevolezza corporea e del respiro.

Il contatto della voce

Il facilitatore empatico userà una voce calma e rilassata (empatica). Le caratteristiche di tale voce sono le seguenti:

Il volume dovrà essere medio-basso, a testimoniare la volontà del facilitatore di dialogare con l'altro accettando tutto quello che affiorerà dalla sua coscienza, senza voler in alcun modo imporre le proprie opinioni o la propria volontà.

Il tono della voce è di estrema importanza: dovrà essere basso, per comunicare la sensazione che il facilitatore è tranquillo e disposto ad ascoltare. In questo modo sarà possibile creare un contesto di pace e serenità all'interno del quale sarà possibile creare un rapporto corretto tra facilitatore e esploratore, che condivideranno in uno spazio protetto le emozioni che emergeranno progressivamente durante il lavoro.

Il tempo dovrà scorrere lento: il facilitatore pronuncerà lentamente le singole parole arrivando quasi a sillabarle perché non c'è nessuna fretta, contribuendo a determinare in questo modo una condizione di rilassamento. Particolarmente importante è che vengano fatte delle pause esitanti, all'interno delle quali la voce del facilitatore viene trascinata come se non sapesse esattamente cosa vuole dire, come se stesse cercando le parole, proprio come si esprime una persona che sta sinceramente cercando di capire le parole dell'altro.

Se l'esploratore è abituato ad esprimersi in dialetto, o se lo faceva quando era bambino, potrebbe essere utile in alcuni passaggi invitarlo ad utilizzare tale dialetto, o che lo stesso facilitatore lo utilizzi mentre vengono affrontati i nodi emotivi del disagio. L'inconscio parla infatti un linguaggio semplice, vicino a quello dell'infanzia, un linguaggio che è comunque quello delle emozioni. Per questo il proprio dialetto di origine può in alcuni casi rappresentare lo strumento più efficace per essere ascoltati, appunto, dall'inconscio.

Il contatto visivo

Stare di fronte ad un'altra persona implica la creazione di un contatto visivo attraverso gli occhi e quello che esprime lo sguardo, determinando in questo modo un costante riconoscimento reciproco, la creazione di una condizione di vicinanza.

Particolarmente importante durante lo svolgimento dell'intera pratica del PER è che facilitatore e esploratore creino un costante contatto visivo. Questo può essere interrotto durante alcune fasi del lavoro quando l'esploratore viene invitato a chiudere gli occhi, ma ogni volta che li riapre vede il facilitatore, sa che lui è lì, presente, non gli fa mancare il suo sostegno, il suo ascolto, la possibilità di specchiarsi nelle sue emozioni. Il facilitatore si colloca seduto di fronte all'esploratore: da questa posizione gli parla per tutta la durata del processo, lo guida nel percorso dentro se stesso. Ciò non toglie che in alcuni momenti particolarmente delicati o intensi dal punto di vista emotivo, il facilitatore può ritenere opportuno spostarsi per uscire dalla scena che

l'esploratore sta rivivendo, collocandosi discretamente da un lato, oppure può decidere di collocarsi alle spalle dell'esploratore per suggerirgli alcune frasi o semplicemente per poggiargli le mani sulle spalle e sostenerlo nel suo percorso.

Il contatto con il corpo

Il contatto fisico può fornire uno strumento importante per comprendere chi si ha di fronte. Attraverso il tocco una persona può sentire molte cose dell'altro: se i muscoli sono irrigiditi o rilassati, se la pelle è secca o morbida, se è imperlata di sudore, se la temperatura è calda o fredda, com'è la pressione del sangue, se il respiro è tranquillo o affannato, se l'aria viene trattenuta nei polmoni, com'è il movimento del petto che si solleva e si abbassa al ritmo del respiro. Toccando una persona le si può trasmettere la sensazione di essere sentita ed accettata per quello che è, che la si riconosce come essere umano, vivo all'interno del suo corpo. Toccare un braccio, la spalla, una gamba, è un modo naturale di stabilire un contatto, in particolare quando la mano di chi tocca assume le forme e le pieghe dei contorni della parte del corpo dell'altro che viene toccata. La pressione è morbida, né troppo forte né troppo debole, leggera al punto giusto. L'importante è trasmettere la sensazione che nella mano è in qualche modo concentrato tutto l'essere, la sua intera presenza, che la mano è in grado di esprimere la sua empatia, il suo affetto per l'altro in quanto essere umano.

Il tocco ha anche un altro importante valore: poggiare una mano sulla parte del corpo che viene indicata dal esploratore, con le parole o con i gesti, quando esprime che l'emozione che sta provando si concentra in un determinato punto (ad esempio tensione nelle spalle, stomaco chiuso, gola serrata...), serve ad aumentare l'autoconsapevolezza della persona che riceve il tocco, intensificando la sua capacità di essere pienamente dentro l'emozione provata in quel momento.

Il facilitatore deve anche essere pronto, se necessario, ad accogliere con un abbraccio il momento in cui l'emozione trabocca, si scioglie in lacrime. Anche in questo caso l'empatia gioca un ruolo fondamentale: quanto più questa riuscirà a creare un legame speciale tra le due persone coinvolte nel processo, tanto più il facilitatore sarà in grado di comprendere in che misura sarà necessaria la sua presenza ed il contatto fisico all'interno del processo. C'è chi è più riservato e chi è più espansivo; alcune persone non amano sentirsi toccare, sentire invaso il proprio spazio personale, altre sono più propense al contatto fisico. Tali condizioni di base possono comunque essere sorprendentemente ribaltate durante la pratica del PER.

In ogni caso, il facilitatore deve abbandonarsi alla risonanza che lo porterà istintivamente ad interagire nel modo giusto, con le parole o fisicamente, animato da una totale accoglienza e amorevolezza verso l'altro.

Il contatto con le emozioni

Il processo punta ad entrare in contatto profondo con le emozioni. Il termine "emozione" significa etimologicamente "mettere in movimento". In realtà noi mimiamo tutti i giorni senza saperlo, il mondo che ci circonda: quando amiamo mimiamo, intimamente, l'altro. Consideriamo la parola come un organismo vivente, cerchiamo il corpo delle parole. Occorre scegliere quelle che offrono un'effettiva dinamica corporale; i verbi si prestano più facilmente. Sono finalizzati ad azioni che danno sostanza al verbo stesso.

Approccio a specchio

Sempre basandosi sull'empatia, sulle sensazioni che gli arrivano dalla persona che ha di fronte, il facilitatore empatico potrà, se e quando lo ritiene opportuno, imitare l'esploratore nei suoi gesti,

nella posizione del tronco, delle braccia, delle gambe, nella mimica facciale del volto, nel tono e nella qualità della voce. In questo modo è possibile accentuare ulteriormente il suo ruolo di specchio: il esploratore vede se stesso nell'altro, le sue emozioni che si traducono in un gesto o in uno sguardo.

Piantare un'idea dentro se stessi: il significato delle intenzioni

Prima dell'avvio del processo il facilitatore guida l'esploratore ad identificare dentro di sé e ad esplicitare ad alta voce alcune intenzioni, ovvero il proposito di compiere una determinata azione attraverso la pratica del PER, che si traduce nel processo di ricordare attingendo alla memoria fondamentale. Tali intenzioni vengono messe a fuoco e ascoltate ma non significano buone idee, parole da proclamare che appaiono interessanti da un punto di vista razionale; si tratta piuttosto di una sorta di autosuggestione che può essere definita come l'atto di piantare un'idea in se stessi, o ancora più precisamente l'influenza dell'immaginazione sull'uomo in quanto essere fisico e morale. Se ci si persuade, ad esempio, e si immagina di poter fare una cosa qualsiasi, purché umanamente possibile, sarà possibile farla, per quanto difficile sia. Se al contrario ci si persuade di non essere in grado di fare la cosa più semplice del mondo, questa risulterà impossibile a farsi, e anche una piccola collina sembra diventare una montagna impossibile da scalare.

Nelle intenzioni c'è quindi l'intero l'essere con le sue emozioni, i sentimenti, i valori, i pensieri, il corpo ed il cervello: tutto contribuisce ad immaginare ed a persuadersi che qualcosa sia realmente possibile. L'autosuggestione così descritta si sviluppa con le seguenti parole: non si può pensare a due cose contemporaneamente, cioè due idee non possono sovrapporsi, possono al più, affiancarsi l'una all'altra, rimanendo però due idee distinte. Ogni pensiero che occupi esclusivamente la mente di una persona diventa vero la persona stessa ed ha la tendenza a trasformarsi in atto.

“Tra volontà e immaginazione vince sempre l'immaginazione, senza nessuna eccezione. Nel contrasto tra volontà e immaginazione, la forza dell'immaginazione può essere infatti quantificata come la forza della volontà al quadrato. Quando la volontà e l'immaginazione concordano nel guardare nella stessa direzione, l'una non si aggiunge all'altra, ma si moltiplica con l'altra, in un effetto di reciproco potenziamento” (Emile Clouet, “Il dominio di se stessi”).

CAPITOLO SECONDO

LE FASI DEL P.E.R.

1. PRIMO PASSO

IL FACILITATORE EMPATICO PRESENTA IL PROCESSO ALL'ESPLORATORE

(2/3 minuti)

In questa prima fase il facilitatore empatico illustra all'esploratore quali criteri guidano il processo.

Parlare con il cuore è l'impegno massimo ad essere sinceri con se stessi e con chi ascolta, dando spazio alle emozioni ed alle sensazioni corporee in cui tali emozioni si traducono. Parlare dal cuore significa parlare con tutto il corpo, non soltanto con le parole. Significa ascoltare mentre si parla le sensazioni della gola, del petto, delle spalle e così via, calandosi nell'emozione in prima persona, mai in termini generali astratti, basandosi invece su quello che viene vissuto in prima persona.

Andare all'essenziale senza ragionarci troppo, descrivendo la situazione, lasciando spazio all'intuizione e facendo emergere le emozioni, ascoltando il corpo, quello che sente in ogni momento del PER.

Accogliere tutto, senza respingere nulla, salutare tutte le parti che emergono, sia quelle positive che quelle negative.

Essere presenti per intero a questa esperienza.

Non avere aspettative, ovvero lasciar andare ogni aspettativa, scopo, finalità, obiettivo; non pensare, prima del processo, a cosa si vuole e a perché lo si vuole.

Non fare quello che di abitudine si fa, cioè ragionare sulle situazioni, pensarci sopra: rifiutare consapevolmente di perseguire questa abitudine mentale.

Stare in silenzio con la mente e ascoltare, vedere, sentire quel che emerge indipendentemente da noi, dalla nostra volontà determinata, ragionata, nel proprio essere: immagini pensieri, sentimenti, emozioni, sensazioni corporee.

Il facilitatore empatico chiarisce anche l'esplicito vincolo di riservatezza e segretezza riguardo alle cose che verranno dette e vissute nel processo – vincolo senza il quale il processo non può essere compiuto – affinché l'esploratore possa sentirsi libero di far emergere le proprie emozioni in uno spazio protetto, creato dalle condizioni ambientali definite nei precedenti capitoli, ma anche da questa condizione di riservatezza. Viene anche chiarito che l'esploratore non è obbligato a raccontare i ricordi o le esperienze a cui lavorerà durante il processo: sarà una sua libera scelta quella di dividerli o meno con il facilitatore. In particolare, nella fase iniziale del lavoro è consigliabile non raccontare il fatto. Oggetto del lavoro della pratica sono le emozioni e le sensazioni fisiche, le idee, le immagini, le emozioni, le intuizioni che emergono come frutto del processo che si svolge, e solo quelle dovranno necessariamente essere esplicitate e condivise.

Per consentire un lavoro dettagliato, minuzioso e più concreto è raccomandato l'utilizzo di fotografie, oggetti, suoni o musiche, odori o profumi legati agli eventi trattati nel processo (forniti dall'esploratore o ricostruiti dal facilitatore) che possono agganciare in modo più rapido ed efficace le memorie emozionali antiche.

All'esploratore viene inoltre chiesto di dirsi disposto ad accettare l'intero protocollo (che deve essere obbligatoriamente letto integralmente) e le indicazioni del facilitatore, anche se ovviamente non vi sarà alcuna costrizione. In ogni momento la responsabilità del lavoro è nelle mani dell'esploratore che, se non se la sente di continuare il lavoro durante il PER, per interrompere il lavoro utilizza un segno convenzionale: alza il braccio e la mano destra in alto. Successivamente sarà sempre lui, a suo insindacabile giudizio, a decidere se tale interruzione è momentanea ed ha soltanto bisogno di una pausa, per poi riprendere il lavoro, oppure se l'interruzione della seduta è definitiva.

2. SECONDO PASSO

LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

(da 10 a 40 minuti)

Il facilitatore invita l'esploratore a liberarsi da cinture, collane, bracciali, orologi, orecchini, anelli e quant'altro possa ostacolare un completo rilassamento.

Tutte le frasi indicate d'ora in poi tra virgolette dovranno essere esplicitate dal facilitatore, che inviterà l'esploratore a seguire le sue indicazioni.

Tra un comando verbale si possono fare delle pause più o meno lunghe, prolungando così la durata degli esercizi di consapevolezza corporea, a seconda del tempo che si ha a disposizione.

Si raccomanda al facilitatore di utilizzare ad intervalli regolari, durante tutto il protocollo, queste due formule per accompagnare in maniera efficace il percorso interiore dell'esploratore:

"Ora vorrei che tu..."

"E mentre..."

OPZIONE A: LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO NELLA POSIZIONE SUPINA

(dai 10 ai 40 minuti circa, in base al tempo che si ha a disposizione)

Il facilitatore all'inizio della 'seduta' informa che l'esploratore deve sempre inspirare l'aria dalla bocca e farla uscire dalla bocca, tenendo separati i denti e le labbra dello spessore del dito indice, per favorire ciò si fa introdurre il dito indice tra i denti e le labbra dell'esploratore per registrarne l'ampiezza.. Il facilitatore osserverà che tale indicazione venga correttamente eseguita, nei momenti in cui ciò non avviene, inviterà l'esploratore a mantenere l'apertura dei denti e delle labbra.

Contatto col pavimento (obbligatorio):

In posizione supina, distenditi con le braccia un po' scostate dal corpo. Le mani sono poggiate di taglio (una posizione neutra che di per sé favorisce l'equilibrio muscolare nel senso del giusto tono). Le gambe sono leggermente divaricate, i piedi poggiano sui talloni rilassati, senza che le punte ricadano eccessivamente all'esterno.

Cominciamo ora con il percepire la differenza di contatto col pavimento tra la parte destra del corpo e quella sinistra facendone l'inventario:

sentire il contatto del tallone destro con il pavimento;
sentire il contatto del polpaccio destro con il pavimento;
percepire la distanza tra la parte posteriore del ginocchio destro e il pavimento;
sentire il contatto della coscia destra con la terra;
sentire il contatto del bacino destro con la terra;
portare l'attenzione sulla distanza tra la curvatura lombare destra e il pavimento;
sentire il contatto della scapola destra con la terra;
sentire il contatto tra la spalla destra e la terra;
percepire la distanza del collo lato destro dal pavimento;
sentire il contatto della parte destra della nuca con il pavimento;
sentire il contatto del braccio destro, fino al gomito destro, con la terra;
sentire il contatto dall'avambraccio destro al polso destro con la terra;

sentire il contatto del bordo esterno destro della mano con il pavimento;
sentire quali sono le parti del lato destro del corpo in contatto con la stoffa dei vestiti”.

Ora passa al lato sinistro del corpo, facendone l’inventario:

sentire il contatto del tallone sinistro con il pavimento;
sentire il contatto del polpaccio sinistro con il pavimento;
percepire la distanza tra la parte posteriore del ginocchio sinistro e il pavimento;
sentire il contatto della coscia sinistro con la terra;
sentire il contatto del bacino sinistro con la terra;
portare l’attenzione sulla distanza tra la curvatura lombare sinistro e il pavimento;
sentire il contatto della scapola sinistro con la terra;
sentire il contatto tra la spalla sinistro e la terra;
percepire la distanza del collo lato sinistro dal pavimento;
sentire il contatto della parte sinistro della nuca con il pavimento;
sentire il contatto del braccio sinistro, fino al gomito destro, con la terra;
sentire il contatto dall’avambraccio destro al polso sinistro con la terra;
sentire il contatto del bordo esterno sinistro della mano con il pavimento;
sentire quali sono le parti del lato sinistro del corpo in contatto con la stoffa dei vestiti”.

Un ulteriore approfondimento può essere sviluppato chiedendo di portare l’attenzione oltre che sul contatto anche sulla “differenza di appoggio” tra i due talloni, i polpacci, le due metà del bacino, le scapole, le spalle, le braccia, ecc...

Pelle (obbligatorio scegliendo una delle due opzioni):

Opzione a: Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto col tuo piede destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

“Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del vestito a contatto col tuo polpaccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa del vestito attorno al tuo ginocchio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia destra e senti la stoffa del pantalone attorno alla tua coscia destra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l’attenzione al fianco destro e senti la stoffa a contatto col fianco destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa del vestito e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Poi passa al braccio destro e senti la stoffa (o l’aria) attorno al braccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l’aria) attorno al braccio destro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora sei arrivato all’aria intorno alla della parte destra del collo, poi passa all’aria attorno alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l’orecchio, la narice, l’occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l’aria e posa il respiro, senti l’aria e posa il respiro, senti l’aria e posa il respiro. Poi la metà destra della parte di

dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro”.

“Dopo esserti soffermato sulla pelle che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra”.

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

“Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto col tuo piede sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del vestito a contatto col tuo polpaccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa del vestito attorno al tuo ginocchio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia sinistra e senti la stoffa del pantalone attorno alla tua coscia destra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l'attenzione al fianco sinistro e senti la stoffa a contatto col fianco destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa del vestito e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Poi passa al braccio sinistro e senti la stoffa (o l'aria) attorno al braccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l'aria) attorno al braccio sinistro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria intorno alla della parte sinistra del collo, poi passa all'aria attorno alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro”.

Opzione b: “Ora vorrei che percepissi la stoffa del calzino attorno al tuo piede destro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta e respiraci dentro. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della stoffa tra il piede in contatto con il calzino (o l'aria) e il ginocchio destro e portaci il nutrimento del respiro; percepisci la stoffa del pantalone che avvolge il polpaccio destro e porta ossigeno.

Prosegui salendo lungo il lato destro del tuo corpo: porta l'attenzione alla stoffa che avvolge la coscia destra e respiraci dentro, porta l'attenzione alla stoffa a metà della pancia e del lato destro del petto e facci arrivare ossigeno; porta l'attenzione al contatto con la stoffa del lato destro della schiena, la parte bassa, la parte media e la parte alta e respiraci l'aria. Passa al fianco destro, senti la stoffa in contatto con la pelle e respiraci; senti la stoffa (o l'aria) a contatto con il del braccio destro e porta nutrimento, senti la stoffa in contatto col braccio destro tra la spalla e il gomito e portaci il respiro, poi dal gomito destro alla mano destra, davanti, di dietro, di lato in contatto con la stoffa (o l'aria) e respiraci dentro.

Ora sei arrivato all'aria che avvolge la parte destra del collo, metà destra del viso e del mento, la guancia destra, l'orecchio destro, la narice destra, l'occhio destro, il sopracciglio destro, la metà destra della fronte, il lato destro del cuoio capelluto, poi la metà destra della parte di dietro della

testa, scendendo fino alla nuca e al collo e respiraci su”.

“Dopo esserti soffermato sulla pelle che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c’è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra”.

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

“Ora vorrei che percepissi la stoffa del calzino attorno al tuo piede sinistro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta e respiraci dentro. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della stoffa tra il piede in contatto con il calzino (o l'aria) e il ginocchio sinistro e portaci il nutrimento del respiro; percepisci la stoffa del pantalone che avvolge il polpaccio sinistro e porta ossigeno.

Prosegui salendo lungo il lato destro del tuo corpo: porta l’attenzione alla stoffa che avvolge la coscia sinistra e respiraci dentro, porta l’attenzione alla stoffa a metà della pancia e del lato sinistro del petto e fatti arrivare ossigeno; porta l’attenzione al contatto con la stoffa del lato sinistro della schiena, la parte bassa, la parte media e la parte alta e respiraci l’aria. Passa al fianco sinistro, senti la stoffa in contatto con la pelle e respiraci; senti la stoffa (o l’aria) a contatto con il del braccio sinistro e porta nutrimento, senti la stoffa in contatto col braccio sinistro tra la spalla e il gomito e portaci il respiro, poi dal gomito sinistro alla mano destra, davanti, di dietro, di lato in contatto con la stoffa (o l’aria) e respiraci dentro.

Ora sei arrivato all’aria che avvolge la parte sinistra del collo, metà sinistra del viso e del mento, la guancia sinistra, l’orecchio sinistro, la narice sinistra, l’occhio sinistro, il sopracciglio sinistro, la metà sinistra della fronte, il lato sinistro del cuoio capelluto, poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo e respiraci su”.

Infine si invita l’esploratore a sentire la pelle di tutto il corpo nella sua interezza in contatto con il pavimento e con la stoffa dei vestiti o l'aria.

Misurare lo spazio (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu portassi l’attenzione sullo spazio corporeo interno e percepire la pelle come un involucro, all’interno del quale è compreso lo spazio del tuo corpo, davanti, di dietro e ai lati”.

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, all’esterno del tuo corpo, tra l’orecchio destro e la spalla destra e porta il respiro lì, poi misura l’esterno tra il braccio e il lato del tuo corpo destro, tra la spalla e il gomito destro, percependo questa e le parti successive come se fossero vuote, piene d'aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano destra, tra l’anca e il ginocchio destro, tra il ginocchio e il piede destro e immetti il nutrimento del respiro.

Ora osserva se c’è qualche differenza tra lato destro e lato sinistro”.

Si prosegue a “misurare” il corpo allo stesso modo sul lato sinistro:

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, tra l’orecchio sinistro e la spalla sinistra e portaci il respiro, poi tra il braccio e il lato sinistro del tuo corpo, tra la spalla e il gomito sinistro, percependole vuote e piene di aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano sinistra e respiraci dentro, misura tra l’anca e il ginocchio sinistro e portaci l’aria, tra il ginocchio e il piede sinistro e respiraci su”.

“Ora misura la larghezza del tuo corpo, inizia con la testa come se fosse una palla da bowling, completamente vuota, e percepisci la distanza interna tra orecchio destro e orecchio sinistro, respiraci dentro. Prosegui a misurare la larghezza tra spalla destra e spalla sinistra e porta l'aria lì, misura la larghezza tra anca destra e anca sinistra e respiraci all'interno. Ora misura la lunghezza tra la sommità della testa e il coccige e immetti l'aria dentro.

Ora misura lo spessore e la profondità del tuo corpo.

Parti dalla testa, misura tra il centro delle sopracciglia e il punto corrispondente nella nuca e immetti ossigeno; misura lo spessore tra il centro dello sterno, sul davanti, e il punto corrispondente nella colonna vertebrale, dietro la schiena e respiraci internamente.”

Bolla d'aria (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu provassi a immaginare così tutto il corpo vuoto e libero da organi, muscoli e ossa.

Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla destra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l'anca destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio destro e dentro la caviglia destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Osserva se c'è qualche differenza tra lato destro e sinistro del corpo, poi segui lo stesso procedimento con il lato sinistro”.

“Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla sinistra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l'anca sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio sinistro e dentro la caviglia sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga”.

“Allunga il collo e percepisci l'aria che con il respiro allarga lo spazio vuoto tra ogni vertebra. Poi senti che tutte le vertebre della colonna si allungano verso l'alto, verso il cielo, e verso il basso, verso il centro della terra, allargando lo spazio con il respiro. Osserva adesso come si sente il corpo nel suo complesso”.

OPZIONE B: LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO SEDUTI SU UNA SEDIA

(dai 5/10 ai 30/40 minuti, sulla base di quanto tempo si ha a disposizione)

Il facilitatore all'inizio della 'seduta' informa che l'esploratore deve sempre inspirare l'aria dalla bocca e farla uscire dalla bocca, tenendo separati i denti e le labbra dello spessore del dito indice, per favorire ciò si fa introdurre il dito indice tra i denti e le labbra dell'esploratore per registrarne l'ampiezza.. Il facilitatore osserverà che tale indicazione venga correttamente eseguita, nei momenti in cui ciò non avviene, inviterà l'esploratore a mantenere l'apertura dei denti e delle labbra.

Fin dall'inizio del processo il facilitatore può iniziare a picchiettare, tenendo le mani arcuate, con la punta di indice, medio, anulare e mignolo la sommità delle ginocchia dell'esploratore, subito sopra l'estremità superiore della rotula, con movimenti rapidi e regolari. Oppure lo stesso picchiettamento si può eseguire sui palmi delle mani dell'esploratore, oppure ancora si può invitare l'esploratore stesso a picchiettarsi alla sommità delle braccia, subito sotto l'articolazione delle spalle, tenendo le braccia incrociate. Tali picchiettamenti verranno ripetuti ciclicamente durante l'intero processo.

Contatto col pavimento (obbligatorio):

“Ora sei seduto in posizione tranquilla e rilassata e senti quali parti del tuo corpo sono in contatto con la sedia. Senti il contatto delle ossa del bacino e dei glutei con la superficie di appoggio; puoi fare, se necessario, dei piccolissimi movimenti di assestamento in avanti, indietro e sui due lati, a destra e a sinistra, per esplorare la sensazione di contatto degli ischi (le ossa del bacino sulle quali si appoggia il corpo quando è in posizione seduta), con la schiena diritta e non appoggiata sullo schienale. La testa poggia sul collo, che si trova tra la nuca e le spalle. Le gambe sono in posizione diritta, assolutamente non accavallate, con i piedi appoggiati paralleli a terra, che formano un angolo di 90 gradi rispetto alle ginocchia. Ora vorrei che tu prendessi coscienza della tua colonna vertebrale, della schiena morbida, rilassata, flessibile, in posizione verticale, proiettata verso il cielo, verso l'alto. Per rendere migliore la posizione immagina che dal centro della testa, più precisamente a metà di una linea immaginaria tesa tra le due orecchie, esca un filo d'argento che termina con un gancio, come se fossi un burattino a cui sono appesi tutti gli anelli della colonna, che è fatta di curve leggere che si allungano verso il cielo. Questi anelli terminano con il coccige e puoi immaginare che siano idealmente protesi verso la base della sedia, il pavimento, e ancora più giù, verso il centro della terra. Senti che invece tutta la testa – la nuca, le tempie, le guance, il cranio e la parte anteriore, il volto – e tutto il corpo – il busto, dalla base del collo al bacino – sono proiettati verso l'alto”.

“Ora vorrei che tu portassi l'attenzione sui punti del tuo corpo in contatto con la sedia: le cosce e i glutei, mentre la schiena è in contatto con lo schienale. Senti le parti del tuo corpo in contatto con la stoffa dei vestiti. Senti i piedi che toccano la terra, le mani poggiate sulle cosce. Ora percepisci la pelle del tuo piede destro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della pelle tra il piede e il ginocchio destro, della pelle che avvolge il polpaccio, davanti, dietro, ai lati. Prosegui salendo lungo il lato destro del tuo corpo: porta l'attenzione alla pelle che avvolge la coscia, il fianco, il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto, percependola sia sul davanti che dietro e ai lati. Dopo il petto passa al braccio destro, sempre nella maniera più precisa e meticolosa possibile: percepisci la pelle del braccio

dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano, davanti, di dietro, di lato. Osserva quali sono le parti in contatto con la sedia, con l'aria e con la stoffa dei vestiti. Ora sei arrivato alla pelle che avvolge la parte destra del collo, poi passa alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice e la pinna nasale, il globo oculare, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto, poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo”.

Pelle (obbligatorio scegliendo una delle due opzioni):

Opzione a: “Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto con la pelle del tuo piede destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle del tuo polpaccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa attorno al tuo ginocchio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia destra e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle della tua coscia destra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l'attenzione al fianco destro e senti la stoffa a contatto con il fianco destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa dei vestiti a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Poi passa al braccio destro e senti la stoffa (o l'aria) a contatto con il braccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l'aria) a contatto con la pelle del braccio destro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria attorno alla pelle della parte destra del collo, poi passa alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro.

“Dopo esserti soffermato sulla stoffa o l'aria che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra”.

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

“Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto con la pelle del tuo piede sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle del tuo polpaccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa attorno al tuo ginocchio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia sinistra e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle della tua

coscia sinistra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l'attenzione al fianco sinistro e senti la stoffa a contatto con il fianco sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa dei vestiti a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Poi passa al braccio sinistro e senti la stoffa (o l'aria) a contatto con il braccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l'aria) a contatto con la pelle del braccio sinistro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria attorno alla pelle della parte sinistra del collo, poi passa alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà sinistra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro.

Opzione b: "Ora vorrei che tu sentissi la stoffa del calzino (o l'aria) attorno alla pelle del tuo piede sinistro a contatto e posa il respiro:

"Ora vorrei che tu concentrassi l'attenzione sulla stoffa, su come il respiro le porta aria, ossigeno nutrimento. Dopo esserti soffermato sulla stoffa che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra".

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

"Ora vorrei che tu concentrassi l'attenzione sulla stoffa attorno alla tua pelle, su come il respiro le porta aria, ossigeno nutrimento. Vorrei che tu percepissi la stoffa attorno al tuo piede sinistro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della stoffa tra il piede e il ginocchio sinistro, della stoffa che avvolge il polpaccio, davanti, dietro, ai lati. Prosegui salendo lungo il lato sinistro del tuo corpo: porta l'attenzione alla stoffa che avvolge la coscia, il fianco, il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto, percepiscila sia sul davanti che dietro e ai lati. Dopo il petto passa al braccio sinistro, sempre nella maniera più precisa e meticolosa possibile: percepisci la stoffa attorno al braccio dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano, davanti, di dietro, di lato. Osserva quali sono le parti in contatto con la sedia, con l'aria e con la stoffa dei vestiti. Ora sei arrivato all'aria attorno alla parte sinistra del collo, poi passa alla metà sinistra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice e la pinna nasale, il globo oculare, il sopracciglio, la metà sinistra della fronte, il cuoio capelluto, poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo".

Infine si invita l'esploratore a sentire la stoffa (o l'aria) attorno a tutto il corpo nella sua interezza in contatto con la sedia.

Misurare lo spazio (consigliabile ma non obbligatorio)

"Ora vorrei che tu portassi l'attenzione sullo spazio corporeo interno e percepire la pelle come un involucro, all'interno del quale è compreso lo spazio del tuo corpo, davanti, di dietro e ai lati".

"Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, all'esterno del tuo corpo, tra

l'orecchio destro e la spalla destra e porta il respiro lì, poi misura l'esterno tra il braccio e il lato del tuo corpo destro, tra la spalla e il gomito destro, percependo questa e le parti successive come se fossero vuote, piene d'aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano destra, tra l'anca e il ginocchio destro, tra il ginocchio e il piede destro e immetti il nutrimento del respiro. Ora osserva se c'è qualche differenza tra lato destro e lato sinistro”.

Si prosegue a “misurare” il corpo allo stesso modo sul lato sinistro:

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, tra l'orecchio sinistro e la spalla sinistra e portaci il respiro, poi tra il braccio e il lato sinistro del tuo corpo, tra la spalla e il gomito sinistro, percependole vuote e piene di aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano sinistra e respiraci dentro, misura tra l'anca e il ginocchio sinistro e portaci l'aria, tra il ginocchio e il piede sinistro e respiraci su”.

“Ora misura la larghezza del tuo corpo, inizia con la testa come se fosse una palla da bowling, completamente vuota, e percepisci la distanza interna tra orecchio destro e orecchio sinistro, respiraci dentro. Prosegui a misurare la larghezza tra spalla destra e spalla sinistra e porta l'aria lì, misura la larghezza tra anca destra e anca sinistra e respiraci all'interno. Ora misura la lunghezza tra la sommità della testa e il coccige e immetti l'aria dentro.

Ora misura lo spessore e la profondità del tuo corpo.

Parti dalla testa, misura tra il centro delle sopracciglia e il punto corrispondente nella nuca e immetti ossigeno; misura lo spessore tra il centro dello sterno, sul davanti, e il punto corrispondente nella colonna vertebrale, dietro la schiena e respiraci internamente.”

Bolla d'aria (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu provassi a immaginare così tutto il corpo vuoto e libero da organi, muscoli e ossa.

Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla destra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l'anca destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio destro e dentro la caviglia destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Osserva se c'è qualche differenza tra lato destro e sinistro del corpo, poi segui lo stesso procedimento con il lato sinistro”.

“Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla sinistra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l'anca sinistra senti lo spazio

pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio sinistro e dentro la caviglia sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga”.

“Allunga il collo e percepisci l’aria che con il respiro allarga lo spazio vuoto tra ogni vertebra. Poi senti che tutte le vertebre della colonna si allungano verso l’alto, verso il cielo, e verso il basso, verso il centro della terra, allargando lo spazio con il respiro. Osserva adesso come si sente il corpo nel suo complesso”.

3. TERZO PASSO

LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

(3/7 minuti)

Ogni giorno respiriamo migliaia di volte senza neanche rendercene conto, in un movimento involontario di cui raramente siamo coscienti, presi come siamo dalle mille incombenze della nostra vita, ignari di ciò che avviene all’interno dei confini della nostra pelle. Portare l’attenzione sul proprio respiro, diventare consapevoli del flusso di aria che entra ed esce dai nostri polmoni in un movimento incessante che accompagna la nostra intera esistenza, serve a renderci conto che siamo vivi proprio in questo momento. Una consapevolezza che ci aiuta a sentire ciò che avviene nel nostro corpo e nella nostra mente, eliminando momentaneamente le distrazioni provenienti dall’ambiente esterno. L’attenzione al respiro contribuisce a creare lo spazio mentale necessario all’emersione di nuovi contenuti ed associazioni: solo grazie a questa attenzione, a questa capacità di centrarsi in se stessi, è possibile cogliere i cambiamenti che si verificheranno nel corpo e nei pensieri. Appare quindi importante, nel corso della pratica esperienziale di consapevolezza, prestare la massima attenzione al proprio respiro – sia per quanto riguarda il esploratore che il facilitatore – fin dalle prime fasi del lavoro. Tale atteggiamento di ascolto è funzionale sia all’avvio del processo, sia al suo intero svolgimento: il respiro racconta molto di una persona, dei suoi stati d’animo, e mantenere l’attenzione su di esso mette a disposizione un importante strumento di autoconoscenza.

In questa fase della pratica l’obiettivo è quello di prendere coscienza delle parti del nostro corpo che vengono coinvolte dalla respirazione.

“Entra in contatto con quei piccoli movimenti nell’addome, nel petto, nella gola, che si verificano quando l’aria entra ed esce dal corpo.

Lascia che la tua respirazione ti comunichi il suo ritmo, senza che intervenga la tua volontà.

La respirazione avviene in modo naturale: l’aria entra dal naso ed esce dalla bocca, le labbra restano rilassate, morbide, dischiuse, mai serrate.

Osserva come il rilassamento del tuo corpo corrisponda al tuo respiro: quando l’aria entra senti lo spazio allargarsi dentro di te, quando l’aria esce senti il rilassamento e l’abbandono che vi corrispondono.

Lascia che il tuo respiro ti dica cosa vuole da te. I respiri che ti tengono in vita di momento in momento, dentro-fuori-dentro-fuori, sono piccoli.

Tutto quello che puoi fare volontariamente è continuare a rilasciare le tensioni nella zona dello stomaco, nelle spalle e nella parte bassa della pancia.

Prendi consapevolezza del fatto che è il respiro a muovere il tuo corpo, piuttosto che il corpo a

muovere il respiro.

Ora lasciati andare, ascolta i muscoli ai lati degli occhi e agli angoli della bocca.

Osserva il tuo respiro salire e scendere lentamente.

Osserva il respiro che esce, accompagnando un completo rilassamento interno.

Osserva il respiro che entra: è un fenomeno che avviene in maniera automatica, come se avvenisse indipendentemente da te, se hai la pazienza di aspettare.

Consenti al respiro di uscire fuori dal tuo corpo.

Aspetta – senza irrigidire i muscoli – finché senti il bisogno di un nuovo respiro.

Cedi al bisogno, lascia che l'aria venga sostituita da altra aria, non ispirare.

Consenti di nuovo al respiro di uscire fuori dal tuo corpo.

Rilassati, con una piccola pausa interiore.

Appena senti nel profondo di te stesso il piccolo impulso del bisogno, arrenditi all'impulso e lascia entrare il nuovo respiro.

Consenti al respiro di uscire fuori da te e ascolta la parte bassa della pancia che da sola si contrae.

Aspetta, senza trattenere il respiro.

Lascia entrare l'aria e ascolta la parte bassa della pancia che da sola si dilata.

Lasciala uscire immediatamente.

Aspetta, con i muscoli completamente rilassati.

Lascia entrare l'aria.

Lascia che esca immediatamente dai tuoi polmoni.

Aspetta, senza trattenere il respiro.

Lascia entrare l'aria... eccetera (continuando per 4 minuti circa).

Fatto questo si riporta l'attenzione e presenza mentale al respiro naturale e al salire e scendere dell'addome".

Poi, dopo alcuni secondi:

"Osserva il tuo corpo che respira, tu osservi, lui respira. Tu osservi, lui respira, tu osservi, lui respira (ripetere per tre volte). Osserva l'aria che entra e l'aria che esce, la parte del tuo corpo che si solleva e la parte che si abbassa e rilassa quando l'aria esce".

Oppure il facilitatore pronunciando ad alta voce la frase "io osservo il corpo respira" per tre volte invita mentalmente l'esploratore a ripeterlo per tre volte.

Una tecnica che si può utilizzare per indurre l'esploratore in uno stato di rilassamento profondo – da utilizzare, se è ancora necessario, a questo punto del lavoro o in alternativa alle tecniche fin qui elencate se il tempo a disposizione è poco – consiste nell'invito del facilitatore all'esploratore dicendogli "conta mentalmente e lentamente a ritroso, all'indietro partendo da 300: 299, 298, 297, 296... fino a "staccare la spina" con il consueto turbinio di pensieri che agita la nostra mente."

In alternativa, il facilitatore pronuncia, lentamente e con alcune pause tra una parola e l'altra, la seguente frase:

"Vorrei che tu guardassi in alto il più possibile, fino all'estremo margine superiore del tuo campo visivo. Lascia gli occhi in questa posizione e chiudili lentamente, molto lentamente. Ora inspira profondamente attraverso il naso, trattieni l'aria nei polmoni per un po', poi rilassa gli occhi ed espira normalmente".

4. QUARTO PASSO

IL PROCESSO HA INIZIO

(15/60 minuti)

È a questo punto che avviene l'ingresso nel processo di esplorazione vero e proprio, che può durare da una a tre ore. Se si ritiene utile prolungare oltre i 60 minuti tale processo, nel caso in cui l'esploratore appaia stanco o particolarmente provato dal processo, può essere opportuna una pausa rilassante di 10/15 minuti circa, per prendere un tè o un caffè, durante la quale non si parla del processo ma di altro, per distrarre momentaneamente l'esploratore.

Il processo così come descritto parte da ricordi ed eventi passati, o da preoccupazioni future. I titoli o le situazioni che vengono poste al centro del processo possono essere affrontati come fin qui descritto ma può anche semplicemente trattarsi di un pensiero, una frase, uno stato d'animo, un'emozione, anche vaghi ma sentiti, che si vogliono prendere in considerazione.

“Ora porta l'attenzione a come si sente il tuo corpo al suo interno, dalla pelle verso dentro, in particolare nella pancia, nel petto, nella gola”.

“Puoi sentire in qualche parte di te un senso di paura, o riluttanza, all'idea di incontrare alcune parti del tuo mondo interiore. Malgrado ciò, senti che puoi e vuoi veramente accogliere e vedere bene quello che hai dentro, perché sai che in questo modo puoi trasformarlo e guarire. In questo preciso momento, senti in te l'amore per questo essere, lo spazio sereno e luminoso nel quale puoi accogliere le tue paure e i tuoi dolori. È tutto al posto, sei al sicuro. Puoi darti il permesso di stare qui e aprirti. Non sei solo e senti che di questo Amore, che vuole solo il tuo bene, ti puoi fidare”.

Poi il facilitatore invita l'esploratore a trovare dentro di sé un ricordo felice legato ad un luogo che in qualche modo gli è caro: può trattarsi di una casa o di un altro edificio, di un luogo nella natura, una spiaggia, la riva di un fiume, la cima di una montagna...

“Cerca di ricordare ogni dettaglio di quel luogo: le immagini, i colori, le sensazioni sulla pelle, i suoni, gli odori, se c'era qualcuno insieme a te... Immergiti nella situazione, ricordati di come ti sentivi, se stavi sorridendo, ridendo, o se semplicemente ti stavi godendo quel momento di gioia. Questo è un luogo sicuro, non c'è niente di cui preoccuparsi, è un momento felice”.

Il facilitatore lascia all'esploratore il tempo per assaporare questo ricordo, e intanto picchietta leggermente sulle sue ginocchia per alcuni minuti.

Il ricordo di questo “luogo sicuro” potrà essere evocato dal facilitatore anche successivamente durante il PER.

“Ora poniti questa domanda: sono interamente e completamente felice in questo momento, adesso, ora?”

“Se la risposta è non proprio, o no, fai un elenco dei titoli di situazioni (per titolo si intende tre o quattro parole che ci riportano al ricordo o al pensiero di una situazione, che lo richiamano) che, se venissero sciolte, ti porterebbe ad essere più contento e felice di quanto sei ora. Senza farti nessuna domanda sui perché, senza fare ragionamenti su tali situazioni, soffermati su ogni singolo titolo, senti per un attimo l'emozione”.

“Immagina ora ognuna di queste situazioni come altrettanti oggetti mentali che puoi appoggiare per terra di fronte a te. Ora scegli un titolo, una situazione che ti sta a cuore tra quelli che hai appena appoggiato al di fuori di te”.

Si può ulteriormente specificare chiedendo:

“Torna con la mente ad un momento o ad un’esperienza in cui non hai potuto esprimere o semplicemente non hai espresso le emozioni profonde che hai provato in quella situazione o circostanza”.

“Dai un nome all’emozione: può essere ad esempio rabbia, ansia, tristezza, sentirsi bloccato, ecc.”

È opportuno che il facilitatore prenda nota, per iscritto o mentalmente, delle risposte che riceve, per verificare se alla conclusione del lavoro alle stesse parole corrisponderà la stessa intensità di disagio.

“Senti in quale parte del corpo in particolare – gola, petto, addome, gambe, testa, spalle... – stai sentendo l’emozione, il ricordo o pensiero. Fai questo velocemente, in una frazione di secondo ed in un attimo immagina di appoggiare ogni singolo titolo per terra davanti a te oppure fuori dalla porta della stanza. Quando li hai appoggiati tutti, uno per uno, ascolta il tuo respiro”.

“Da 1 a 10, quanto è intensa questa sensazione negativa?”

“Calati nella situazione, nel ricordo, nelle sue immagini come se lo stessi vivendo in questo momento. Guarda queste immagini, ascoltane i suoni e le parole, senti le sensazioni fisiche nella pelle, gli odori, i sapori, se fa caldo o freddo. Com’è il tuo respiro e lo spazio intorno a te? Osserva se sei seduto, in piedi o in altra posizione. Dove si trova l’oggetto o le persone protagoniste del tuo ricordo? Davanti a te? Dietro? A destra o a sinistra? Sopra di te?”

È anche utile domandare l’età che l’esploratore aveva al momento dell’evento ricordato.

A questo punto il facilitatore empatico esplicita che non c’è assolutamente l’obbligo di raccontare l’episodio, l’evento, la situazione, anzi in questa fase iniziale si consiglia di non farlo. Il processo può avvenire con o senza il racconto esplicito verbale fatto al facilitatore empatico: gli effetti e i risultati per il protocollo del processo sono gli stessi. Condividere o non condividere il racconto dell’evento è solo una facoltà in più che l’esploratore può decidere di utilizzare o meno.

“Ora porta l’attenzione al momento peggiore della situazione, del ricordo. Qual è il fatto, l’evento che scatena la tua emozione?”.

“Trova da due a quattro parole che possono descrivere ora la tua idea negativa del ricordo o della situazione, le tue emozioni, il tuo stato d’animo”.

A questo punto il facilitatore chiede se esistono delle convinzioni o credenze legate a quel ricordo e, una volta identificate tali credenze, si domanda:

“Cosa potrebbe succedere di negativo se si verificasse un determinato evento legato alla credenza o se si avverasse la convinzione espressa?”

In questa fase così come in quelle successive del processo, il facilitatore deve favorire l'emersione delle reali cause profonde attivatrici del disagio, attraverso un'indagine portata avanti con domande come quella appena riportata. È infatti molto importante saper distinguere tra il disagio che viene espresso dall'esploratore e sue reali cause, delle quali spesso la persona non è consapevole. Può infatti accadere che egli tenda ad attribuire il suo disagio a motivazioni o convinzioni diverse da quelle reali, a dargli un'interpretazione razionale o in qualche modo fuorviante. Occorre quindi che il facilitatore approfondisca l'indagine con una serie di domande finalizzate a mettere a fuoco le reali cause, i fatti o le persone che corrispondono all'attivatore del suo disagio emotivo.

Non sempre la prima risposta corrisponde al reale attivatore: nel caso lo si ritenga opportuno bisogna approfondire l'indagine. Domandare "Cosa succederebbe se..." è uno dei modi possibili per arrivare ad individuare la reale causa. Si possono utilizzare anche altre domande con la stessa finalità: potrebbe emergere anche un desiderio che non si riesce a realizzare. In questo caso le domande possibili da formulare all'esploratore sono le seguenti:

"Cosa succederebbe se non riuscissi a realizzare questo tuo desiderio?"

"E questo significa che..."

"Che cosa pensi che otterresti?"

"Qual'è la cosa peggiore che potrebbe accadere?"

"Doveva/non doveva?"

Non sempre, quindi, la prima risposta consente di arrivare all'effettiva radice del disagio nel presente. Occorre, sempre sulla base dell'ascolto empatico, valutare fino a che punto si è arrivati ad un evento o a un disagio cruciale: in caso negativo, occorre continuare a rivolgere all'esploratore altre domande finalizzate a scoprire l'evento che è alla base delle sue difficoltà attuali.

È importante che l'esploratore abbia il tempo ed abbia attuato il necessario distacco per osservare cosa emerge dentro di lui, quali pensieri, sensazioni, immagini si affacciano alla sua percezione. Il facilitatore invita l'esploratore ad ascoltare e a dare voce anche alla parte di sé che non vuole stare nella sensazione, che fa resistenza: tutto quello che emerge – ogni pensiero, immagine, ricordo, sensazione corporea – va accolto infatti sospendendo ogni forma di giudizio o censura.

Il facilitatore deve essere particolarmente attento a cogliere i segnali inviati dal corpo dell'esploratore – un sospiro, una lacrima, un'espressione del viso, un movimento delle spalle, delle gambe, delle braccia o altro – e a rimandargliele, sottolineando:

"Vedo che... (c'è una lacrima, hai sospirato, muovi nervosamente i piedi, stringi i pugni...)"

Procedendo in questo modo si lavora su quanto emerge, su disagi o timori, ricordi o immagini per andare alla radice delle difficoltà che la persona riscontra nel presente. Quando l'esploratore lo ritiene opportuno può ricordare nuovamente al facilitatore che in questo momento si trova al sicuro, in uno spazio protetto, in cui può dare voce ai propri bisogni ed in cui ci si può confrontare con un ricordo od un pensiero doloroso senza correre alcun rischio.

In momenti difficili si può invitare l'esploratore a poggiare la mano sinistra sul cuore e la mano destra sulla pancia. E' un modo per abbracciare se stessi e sostenersi, rappresenta uno strumento importante per insegnare alla persona a prendersi cura di sé e a vivere un'esperienza di rassicurazione profonda.

“Ora trova da due a quattro parole per descrivere quale emozione o sentimento provi in questo momento, rispetto all’evento o ricordo (ad esempio: rabbioso, triste, spaventato, spaventato, vergognoso, ansioso, a disagio, abbattuto, addolorato, adirato, affaticato, afflitto, affranto, agitato, allarmato, amareggiato, angosciato, annoiato, ansioso, apatico, arrabbiato, assonnato, atterrito, avvilito, colpevole, confuso, contrariato, costernato, cupo, deluso, demoralizzato, depresso, di malumore, diffidente, disgustato, disilluso, disinteressato, disperato, dispiaciuto, distaccato, dolente, dubbioso, esasperato, esausto, febbrile, fiacco, freddo, frustrato, furibondo, furioso, geloso, imbarazzato, impacciato, impaurito, impaziente, impensierito, impotente, inappagato, inasprito, incerto, incontrollabile, incurante, indifeso, indifferente, infastidito, infelice, infervorato, inorridito, inquieto, insensibile, insicuro, insoddisfatto, invidioso, irrequieto, irritabile, irritato, letargico)”.

Anche in questo caso non c’è l’obbligo di esplicitazione verbale: se si preferisce si possono definire le parole che descrivono le emozioni e i sentimenti scrivendole in un foglio che l’esploratore tiene per sé, oppure ripetendole mentalmente. È comunque importante non soltanto individuare l’emozione o sensazione significativa, ma comprendere a chi o che cosa si riferisce l’emozione stessa.

Sulla base della sua intuizione il facilitatore potrà scegliere una o più domande da fare all’esploratore tra quelle enunciate qui di seguito. La prima enunciazione va obbligatoriamente fatta, le altre sono facoltative.

“Puoi dire ora dove si trovano nel corpo i sentimenti e le emozioni che provi, dove sono localizzate? Si trovano ad esempio nella gola, nel petto, nella pancia, nella testa, nelle spalle, nelle braccia, nelle gambe, intorno agli occhi, sulla schiena, su tutta la pelle, dappertutto? Come le senti?”.

Il facilitatore deve aiutare l’esploratore a descrivere il disagio o dolore non solo da un punto di vista anatomico: occorre arrivare ad una descrizione accurata della sintomatologia fisica, descrivendola con le proprie parole, non con le categorie tradizionali della malattia. Occorre confrontarsi in maniera profonda con la sensazione significativa. Attraverso il linguaggio della metafora, dell’immagine (“è come se...”) possono venire alla luce dei nuovi significati o collegamenti: ciò avviene a volte avviene in maniera spontanea, a volte no. In questo caso bisogna provare a indagare con queste domande:

“Chi è che ti fa sentire una sensazione come questa...?”

“Cosa c’è nella tua vita che ti fa sentire...?”

“Cosa c’è stato nella tua vita passata che ti ha fatto sentire...?”

Cercando le risposte a queste domande si troveranno nuove situazioni e tematiche su cui lavorare con la procedura del PER. In questo modo si agevola ulteriormente la catena di associazioni mentali ed emotive che la pratica del PER si ripropone di suscitare. La parola “giusta” detta al momento “giusto” può rappresentare infatti la chiave per accedere a zone finora inesplorate del nostro io interiore. L’obiettivo è far emergere il significato del tutto personale e profondo della sensazione significativa.

Si può anche domandare:

“Cos’è che nella tua vita, in particolare, assomiglia oggi a questa sensazione...?”

E poi ancora:

“Che cos’è che nella tua vita passata assomiglia o assomigliava a questa sensazione...?”.

Si può scegliere di formulare una di queste tre domande, oppure l’intera sequenza in successione. Qui come in ogni altro passaggio della pratica del PER, il facilitatore lascia all’esploratore il tempo necessario per far risuonare queste domande dentro di sé ed ascoltare – sospendendo qualsiasi giudizio – tutto quello che emerge, dandogli lo spazio e la libertà necessarie per esprimersi.

La parte che segue in corsivo è facoltativa: una di queste domande può aiutare l’esploratore a mettere a fuoco meglio la sensazione significativa.

Puoi descrivere come senti nel corpo le sensazioni: ad esempio dura, tagliente, penetrante, arrotondata, stagnante, rigida, stretta, soffocata, pulsante, elettrica, formicolante...

Puoi descrivere come vedi le immagini nel corpo, utilizzando delle metafore. Ad esempio: è come “una nuvola”, “una scatola nera”, “un coltello a serramanico”, “un pugno che colpisce”, “un deserto secco”, “carne strappata”, “un vetro frammentato”, “un uragano che sta per scatenarsi”, “veleno scuro di serpente”, “un blocco di ghiaccio”...

Puoi descrivere come l’emozione desidera esprimersi a livello corporeo: ad esempio “nascondersi nella sabbia” (vergogna), “scuotersi e tremare”(paura), “esplodere”(rabbia), “ricevere consolazione”(ferita), “sciogliersi come pioggia” (tristezza), “essere tenuti in braccio come neonati” (vulnerabilità), “urlare” (protesta)...

Puoi descrivere l’emozione nel corpo dicendo: se fosse un quadro quale sarebbe (dimensione visiva);

Puoi descrivere l’emozione nel corpo dicendo: se fosse un suono quale sarebbe, poi esprimilo (dimensione sonora);

Puoi descrivere l’emozione nel corpo dicendo: se fosse un gusto quale sarebbe (dimensione gustativa);

Puoi descrivere l’emozione nel corpo dicendo: se fosse un odore quale sarebbe (dimensione olfattiva);

Puoi esprimere l’emozione nel corpo con un movimento”.

Un’altra domanda che si può porre è la seguente:

“Quale movimento corporeo corrisponde a quel sentimento?”

Si invita l’esploratore a compiere quel movimento o – se ciò risulta difficile da attuare – a scomporre il movimento in una serie di micromovimenti e ad attuarne anche solo uno. Oppure ancora, si può invitare l’esploratore anche soltanto ad immaginarlo nella sua sensazione fisica, visiva, uditiva e cinestesica.

Invitare ad esagerare, amplificare con l’espressione corporea che corrisponde all’emozione, la postura, l’espressione degli occhi, della bocca, la postura delle spalle, consente di entrare maggiormente in contatto con l’emozione percepita.

Ad esempio:

“Vedo le tue labbra incurvarsi: incurvale ancora di più”.

“Vedo le tue spalle stringersi: stringile ancora di più”.

Se emerge un disagio o un dolore fisico, si invita l'esploratore a specificare ulteriormente:

“Puoi descrivere più precisamente questo disagio o dolore?”

Ogni volta che l'esploratore utilizza una metafora per descrivere il disagio fisico che corrisponde ad una sensazione significativa, gli si può chiedere, come descritto in precedenza:

“Cos'è nella vita che assomiglia a...(ripetendo le stesse parole utilizzate dall'esploratore per descrivere la sensazione)?”

Si può ulteriormente approfondire chiedendo:

“Cos'è che gli assomiglia nella tua vita presente?”

Oppure:

“E in quella passata?”

Con quest'ultima domanda si cerca un riferimento ad un eventuale episodio accaduto nell'infanzia o nell'adolescenza, per proseguire il lavoro su tali episodi emersi.

Il facilitatore invita l'esploratore ad accogliere le emozioni che emergono senza alcun giudizio, esortando a dare loro il benvenuto e a stare, a soffermarsi con esse. In questa come in ogni momento in cui nota delle alterazioni nel respiro dell'esploratore, il facilitatore lo invita a portare nuovamente l'attenzione sul suo respiro, a soffermarsi sulla sua qualità, osservando se i respiri sono corti o profondi, se sono affannati o tranquilli.

Se l'esploratore non riesce ancora a dare voce alle proprie emozioni, o se lo fa in modo troppo concettuale, si può chiedere:

“Che cosa succederebbe se... (facessi una cosa che non hai fatto o che non fai, se dicessi una cosa che non hai detto o che non dici...)?”

Si può tornare a ripetere la domanda relativa alle emozioni inesprese o “che cosa succederebbe se”... ad ogni passaggio della pratica, ogni volta che viene meno il contatto profondo con le proprie emozioni e si finisce confinati sul piano della razionalità, evitando un'immersione più profonda e dolorosa dentro se stessi ed i propri ricordi.

A questo punto il facilitatore chiede:

“Quanto disturbo o disagio avverti nel corpo? Nessun disagio, poco, medio, molto? Potresti quantificarlo con un numero da uno a dieci?”

Si prosegue effettuando i movimenti oculari oppure i tamburellamenti con le seguenti possibili opzioni:

- il facilitatore esegue un ciclo da uno a tre minuti di movimenti oculari in diagonale oppure in orizzontale;
- un periodo di analoga durata può essere effettuato dal facilitatore con dei tamburellamenti alternati con la punta delle quattro dita di ogni singola mano sulle ginocchia;
- gli stessi tamburellamenti possono essere eseguiti, sempre dal facilitatore, anche sui palmi delle mani o sulle braccia, poco sotto le spalle;
- i tamburellamenti possono essere eseguiti anche dall'esploratore su se stesso, tamburellando sulle proprie ginocchia oppure con la mano sinistra su un punto del braccio a circa tre centimetri sotto la spalla destra, e con la mano destra il punto analogo sotto la spalla sinistra.

È importante che nel corso del processo il facilitatore alterni sempre tra i movimenti oculari e i vari tipi di picchiettamento. Va inoltre tenuto presente che è possibile ottenere un effetto ancora più intenso se mentre il facilitatore esegue i movimenti oculari l'esploratore esegue in contemporanea su di sé i picchiettamenti, sulle ginocchia o sotto le spalle. Tamburellamenti e movimenti oculari consentono all'esploratore di rimanere distaccato dal piano cognitivo, nel quale tutti tendiamo istintivamente a tornare.

Si può anche invitare l'esploratore ad eseguire da solo i movimenti oculari:

“Ora porta lo sguardo con i soli occhi alla tua destra senza girare la testa, e poi torna al centro, ripetendo questo movimento oculare alcune volte. Ripeti la stessa cosa girando lo sguardo verso sinistra, sempre senza voltare la testa. Poi porta lo sguardo con intenzione furtiva a sinistra e poi a destra, prima lentamente, accelerando progressivamente il movimento”.

Il tutto deve durare un paio di minuti.

“Ora chiudi gli occhi e osserva cosa è accaduto dentro di te”.

Si può ripetere più volte durante l'intero processo.

Dopo avere lasciato trascorrere qualche decina di secondi, il facilitatore chiede:

“Come ti senti ora, cosa noti al termine di questo ciclo? Di con le tue parole tutto ciò che emerge, senza dimenticare nulla: tutto è importante, non si tralascia niente. Pensieri, parole, immagini, emozioni sentimenti, sensazioni dentro il corpo, ad esempio nella gola, nel petto, nella pancia, ecc.”

È particolarmente importante che all'esploratore venga spesso ricordato di prestare attenzione e di stare in contatto con le proprie sensazioni corporee:

“Se l'emozione o la sensazione fisica che provi in questo momento potesse parlare, cosa direbbe?”

Queste due importanti domande possono essere ripetute dal facilitatore empatico dopo ogni ciclo di tamburellamenti o movimenti oculari, quando e quanto si reputa opportuno.

Sempre basandosi sull'ascolto empatico, il facilitatore può scegliere di ripetere le parole dette da chi esplora, senza modificare nulla, oppure rimandare in chiave positiva i concetti espressi, in modo che risultino più efficaci: l'inconscio lavora al positivo, per mezzo del “con”, non con il “senza”. Ad esempio, se l'esploratore dice:

“Non vedo via d'uscita”.

Il facilitatore può rimandare:

“ti senti scoraggiato, hai difficoltà a vedere la via d’uscita”.

Un altro esempio. Se l’esploratore dice:

“Non devo dimenticare che...”

Il facilitatore può rimandare:

“Tu puoi ricordare che...”.

Il facilitatore può quindi ripetere le frasi chiave o le parole chiave che intuitivamente riconosce come tali perché sono quelle che contengono una speciale carica emotiva e può invitare l’esploratore a ripeterle di nuovo.

Se sul viso del esploratore appare una lacrima o un sorriso, il facilitatore lo sottolinea dicendo:

“Vedo che c’è una lacrima (o un sorriso), come mai? Cosa vorrebbe dire quella lacrima (o sorriso)?”

Il facilitatore deve anche prestare attenzione al modo in cui si esprime l’esploratore: solo quando parliamo in prima persona siamo completamente calati in una situazione, mentre parlare in terza persona implica che si vuole mantenere in qualche modo una distanza da essa. Se il facilitatore nota che l’esploratore si esprime ripetutamente utilizzando la terza persona, può invitarlo ad esprimersi invece in prima persona.

Sempre sulla base dell’ascolto empatico si può scegliere una o più domande da fare all’esploratore tra quelle enunciate. La prima enunciazione va fatta, le altre sono facoltative.

“Puoi dire in quali parti del corpo sono localizzati sentimenti ed emozioni, se si trovano ad esempio nella gola, petto, pancia, testa, spalle, braccia, gambe, intorno agli occhi, sulla schiena, su tutta la pelle, o anche dappertutto, e come le senti?”

Il facilitatore può anche invitare l’esploratore ad allargare progressivamente l’emozione percepita:

“Allarga, espandi questa emozione, sempre di più, falla allargare dal punto in cui la percepisci estendendola in tutto il corpo, fino alla punta dei capelli, all’estremità delle mani e dei piedi”

Successivamente c’è un’altra opzione facoltativa, se la si ritiene opportuna: dopo avere “allargato” l’emozione la si “restringe” progressivamente fino a farla scomparire:

“Ora percepisci l’emozione diminuire gradualmente: riducila di un terzo, poi riducila a metà, quindi di due terzi, fino a farla divenire un minimo, poi quasi nulla, infine nulla”.

Ogni tanto il facilitatore invita nuovamente a quantificare da uno a 10 il disagio provato. Se il rilassamento non è ancora completo, si chiede:

“Cosa ci vorrebbe, o cosa mancherebbe ancora per arrivare a zero?”

E si lavora sulle emozioni e sulle frasi che emergono progressivamente.

Una volta identificata la situazione irrisolta, connotata emotivamente e cognitivamente, l'esploratore dovrebbe identificare il "mancato permesso" sperimentato nella scena (ad esempio, essere spontaneo, esprimere le proprie emozioni o ciò che si pensa, chiedere ciò di cui si ha bisogno, ecc.). Una volta messo a fuoco questo punto, occorre aiutare l'esploratore a darsi il permesso di cui ha bisogno:

"Ora puoi permettere al bambino dentro di te di....(chiedere, sentire, esprimere quello di cui hai bisogno, ecc.)?"

L'esploratore viene invitato cioè ad affermare, a seconda dei casi quello che intende permettersi d'ora in poi.

"Ora puoi permettere al bambino dentro di te di....(chiedere, sentire, esprimere quello di cui hai bisogno, ecc.)?"

Naturalmente questo passaggio risulta possibile ed efficace soltanto nel caso in cui non esistano problematiche patologiche e se la persona dispone di sufficienti risorse interne, specificamente se è capace di attivare una certa benevolenza verso di sé.

Se avesse difficoltà a darsi il permesso che desidera nella situazione problematica con la quale è in contatto, può immaginare di dare questo permesso a sé stesso nella eventuale scena infantile rievocata o immaginare una figura protettiva che lo faccia. Questo tipo di lavoro sulla scena – che può essere passata, attuale o futura – si conclude quindi dandosi quei "permessi" finora negati e fonte di autolimitazione e sofferenza attuali.

Dopo aver verificato la diminuzione del disagio e aver ripetuto i movimenti oculari per favorirne la diminuzione, si passa al cosiddetto ancoraggio: si tratta di utilizzare elementi della consapevolezza attuale (ad esempio: posso chiedere, ottenere ciò di cui ho bisogno, e sentirmi felice), collegando questa situazione positiva con una frase, un'immagine, una sensazione corporea, si invita l'esploratore a richiamarla ogni volta che il disagio o la situazione "difficile" dovesse ripresentarsi. Una verifica dell'efficacia dell'ancoraggio si può effettuare invitando l'esploratore ad immaginare di ritrovarsi nella situazione emersa nel ricordo utilizzando la sua nuova consapevolezza positiva per immaginare un esito diverso risolutivo di quel ricordo.

Per giungere a una ridecisione è indispensabile incoraggiare l'esploratore a riconoscere e sentire la sua "autonomia" e quindi, uscire dalla posizione di Vittima scoprendo il proprio potere sulle sue sensazioni fisiche, i suoi pensieri, sentimenti e azioni.

Si può utilizzare questa metodologia:

Creare una "buona alleanza" (buon contatto con l'esploratore).

Definire un "contratto chiaro e specifico".

Confrontare il primo "gancio": si confrontano sistematicamente i segnali linguistici o paralinguistici che indicano poco potere e poca responsabilità (es: voglio lavorare, cercherò, proverò ecc.).

Identificare e stimolare l'esploratore a divenire consapevole dei sentimenti, pensieri, comportamenti che lo mantengono legato alla sua posizione di vittima e quindi nel copione. Ciò è possibile prestando attenzione: ai "giochi", alle "fantasie" e al "sistema di credenze" dell'esploratore (es: se sto troppo bene, mi succederà qualcosa di male). I giochi, le fantasie e i sistemi di credenze sono originate e mantenute dalle decisioni infantili, queste decisioni sono basate su ingiunzioni e contro ingiunzioni che mantengono in piedi uno specifico modello di

carezze esistente nella famiglia.

Stimolare l'esploratore ad entrare in contatto con l'impasse originaria.

Sostenere l'esploratore a ridecidere. Nel fare ciò prestano molto attenzione a come modificare il "modello di carezze" dell'esploratore. Nel cambiare la persona può perdere l'unico modo in cui ha imparato a procurarsi delle carezze ed è quindi necessario che ne impari un altro prima di modificare tale modello.

Proporre "l'ancoraggio": invitare l'esploratore a fissare la scena in cui nel processo ha rideciso, in modo che possa richiamarla ogni volta che nella vita si trova di fronte a situazioni che possono evocare la sua decisione arcaica.

Programmare un "Piano Adulto" per mettere in atto, nella vita quotidiana, comportamenti che attualizzano la ridecisione presa.

Queste, in sintesi, le fasi del processo di ridecisione che prendiamo in considerazione:

Individuare la situazione e il modo in cui la persona ha deciso di adattarsi e trasformare i propri bisogni-desideri anziché soddisfarli e di non esprimere le emozioni collegate.

Riconoscere ed accettare i bisogni-desideri e i sentimenti autentici repressi nella situazione arcaica.

Scoprire come oggi, in una situazione diversa da quella di vulnerabilità e di mancanza di potere tipiche dell'età infantile, può ridecidere e soddisfare così i propri bisogni-desideri e sentimenti autentici.

È importante che durante l'esperienza l'esploratore lasci il suo corpo libero di muoversi e assumere tutte le posizioni che possono esprimere l'emozione (ad esempio, alzarsi in piedi, sedersi a terra, sdraiarsi, prendere la posizione di un feto nell'utero o di un neonato nella culla).

Durante la pratica è fondamentale ricollegare una situazione di disagio o sofferenza avvenuta nel recente passato con una o più situazioni analoghe avvenute in precedenza, durante l'infanzia:

"Quando è stata la prima volta che ti sei sentito così? Esiste nel passato una situazione analoga, oppure la stessa persona, o un'altra, nel passato ti aveva già fatto provare queste stesse emozioni?"

Una volta individuato l'episodio – o gli episodi – si lavora su di esso con le stesse modalità fin qui indicate. Una volta ottenuta l'attenuazione delle emozioni ad esso collegate, si deve nuovamente verificarne il collegamento con l'episodio avvenuto nel recente passato: se il collegamento tra i due episodi è significativo, ad un'attenuazione dell'episodio più antico corrisponde in genere anche un'attenuazione dell'episodio più recente.

Il facilitatore si rivolge poi all'esploratore dicendogli:

"Ho una frase per te".

Dopodiché lo invita ad affermare le seguenti frasi continuando durante il loro pronunciamento a far eseguire i movimenti oculari oppure a picchiettare le ginocchia o i palmi delle mani dell'esploratore:

- "Allontano tutta l'energia estranea collegata a ... (un'esperienza, un luogo, un'idea, una fantasia o una credenza, oppure "al vero sé di..." se si tratta di una persona) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene".

In alternativa si può anche chiedere all'esploratore:

“Vuoi affermare ad alta voce cosa vuoi allontanare da te, cosa vuoi che non ti appartenga più?”

Al posto dei puntini di sospensione va collocato l'attivatore che si identifica come responsabile di un disagio fisico e di emozioni sulle quali si sta lavorando. Gli attivatori possono essere un'esperienza o un episodio specifico, oppure una persona protagonista di quella esperienza, oppure ancora un luogo, un'idea, una fantasia, una credenza, che può essere indifferentemente negativa o positiva. Per individuare l'attivatore occorre fare delle domande specifiche che aiutino anche a collocarlo nello spazio personale (davanti, dietro, sopra, ai lati, all'interno del corpo...) e a che distanza viene percepito dal soggetto. L'attivatore va descritto in maniera particolareggiata in senso visivo, uditivo e cinestetico (se è un'immagine definirne dimensione, colori e particolari; se è un suono definirne la qualità, il volume, la distanza; se è una sensazione legata ad un contatto fisico descriverne la natura, la temperatura, la pressione, la sensazione al tatto ecc.).

Si una pausa di circa cinque secondi osservando la reazione dell'esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

È opportuno che anche in questo caso il facilitatore prenda nota, per iscritto o mentalmente, delle risposte che riceve, da utilizzare come eventuale spunto per un nuovo ciclo di frasi da ripetere accompagnate con movimenti oculari e/o tamburellamenti.

Poi ripetere una seconda volta (facoltativo):

- “Allontano tutta l'energia estranea collegata a ... (un'esperienza, un luogo, un'idea, una fantasia o una credenza, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene”.

Oppure, in alternativa, si può chiedere nuovamente all'esploratore:

“Vuoi affermare ad alta voce cosa vuoi allontanare da te, cosa vuoi che non ti appartenga più?”

Si lasciano passare alcuni secondi osservando la reazione dell'esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

Se lo si ritiene opportuno si lascia qualche secondo di tempo affinché queste parole risuonino nel profondo, il tempo necessario per osservare le trasformazioni delle proprie percezioni, oppure si prosegue subito con la seconda frase:

- “Recupero tutta la mia energia legata a... e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

Si fa una pausa di circa cinque secondi osservando la reazione dell'esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

Quindi:

- “Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a... (un’esperienza, un luogo, un’idea, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

In alternativa si può chiedere all’esploratore:

“Vuoi dire a voce alta cosa vuoi modificare di ciò che hai scoperto e vuoi ripetere che userai la tua energia per ottenerlo? Nel farlo cosa senti?”

Si fa ancora una pausa di circa cinque secondi osservando la reazione dell’esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

Quando ci si riferisce ad una persona è importante avere cura di non utilizzare mai l’aggettivo possessivo “mio” (mia madre, mio marito, mio figlio...).

Durante l’enunciazione di tali frasi è possibile far simultaneamente eseguire i movimenti oculari all’esploratore, avendo cura di farli terminare nello stesso momento in cui terminano le frasi stesse. In alternativa, può essere lo stesso esploratore ad eseguire i picchiettamenti sulle ginocchia o sotto le spalle mentre pronuncia le frasi in questione.

Alla fine di tutte queste enunciazioni si lascia passare una ventina di secondi per dare modo al soggetto di “digerire” in qualche modo tutto quello ha appena affermato. Quindi gli si domanda:

“Cosa provi? Cosa emerge adesso?”

La parte che segue è facoltativa: va svolta per intero o per singoli punti, solo se il facilitatore empatico, facendo ricorso alla sua intuizione, la ritiene utile in quel momento preciso del processo.

Puoi descrivere come senti nel corpo l’emozione, le sensazioni, ad esempio dura, tagliente, penetrante, arrotondata, stagnante, rigida, stretta, soffocata, pulsante, elettrica, formicolante, mi tira giù...

Puoi descrivere come le vedi le immagini nel corpo, utilizzando delle metafore: ad esempio è come “una nuvola”, “una scatola nera”, “un coltello a serramanico”, “un pugno che colpisce”, “un deserto secco”, “carne strappata”, “un vetro frammentato”, “un uragano che sta per scatenarsi”, “veleno scuro di serpente”, “un blocco di ghiaccio”...

Puoi descrivere come l’emozione desidera esprimersi a livello corporeo: ad esempio “nascondersi nella sabbia” (vergogna), “scuotersi e tremare” (paura), “esplodere”(rabbia), “ricevere consolazione”(ferita), “sciogliersi come pioggia” (tristezza), “essere tenuto in braccio come neonati” (vulnerabilità), “urlare” (protesta)...

Puoi descrivere nel corpo se l'emozione fosse un quadro quale sarebbe (dimensione visiva)

Puoi descrivere nel corpo se l'emozione fosse un suono quale sarebbe, esprimilo (dimensione sonora)

Puoi descrivere l'emozione nel corpo dicendo: se fosse un gusto quale sarebbe (dimensione gustativa);

Puoi descrivere l'emozione nel corpo dicendo: se fosse un odore quale sarebbe (dimensione olfattiva);

Puoi esprimere l'emozione nel corpo con un movimento.

Il facilitatore empatico invita l'esploratore a salutare e ad accogliere ancora una volta dentro di sé quelle emozioni e tutto quello che ad esse si ricollega in termini di immagini, pensieri, emozioni, sensazioni fisiche che emergono, senza che queste siano oggetto di alcun giudizio. Occorre anzi dare loro il benvenuto e stare, a soffermarsi con esse. In questa come in ogni momento in cui nota delle alterazioni nel respiro del esploratore, il facilitatore lo invita a portare nuovamente l'attenzione sul suo respiro, a soffermarsi sulla sua qualità, osservando se i respiri sono corti o profondi, se sono affannati o tranquilli.

A questo punto può essere il caso di dire all'esploratore:

“Siediti semplicemente insieme a questo “qualcosa”, a questa “parte”, come faresti con un amico. Pian piano puoi iniziare a sentire qualcosa di più, qualcosa che non è stato già espresso con parole”.

Il facilitatore può proseguire chiedendo all'esploratore:

“Puoi provare a vedere se riesci a sentire come si sente quel qualcosa, quella parte dal suo punto di vista”.

Se quella parte, o quel qualcosa viene descritta come sensazione fisica, il facilitatore empatico può chiedere all'esploratore quale emozione è associata alla sensazione fisica di quella parte, di quel qualcosa, qual è la sua qualità emotiva.

Se c'è bisogno di un'altra domanda il facilitatore può chiedere all'esploratore qualcosa in merito alla parte, all'emozione emersa: cosa la rende così... (definizione) e di cosa ha bisogno.

Si può anche invitare l'esploratore a chiedere al corpo come si sentirebbe se tutto andasse bene proprio ora.

Se ci sono dei cambiamenti nelle espressioni del viso, delle lacrime, ripetere:

“Una parte di te sta piangendo, oppure è triste...”

Il facilitatore empatico descrive quello che vede del linguaggio corporeo, ad esempio se l'esploratore fa un sospiro si dice: c'è un sospiro, oppure: hai fatto un grande respiro, o ancora: c'è un movimento delle sopracciglia, o l'incurvarsi delle spalle...

Se ci sono descrizioni di sensazioni di parti del corpo si invita chi esplora a toccare con le sue mani la parte che sente in quel momento, facendo su di essa una discreta pressione: il gesto di toccare la zona del corpo nominata aiuta a prendere maggiormente contatto con la sensazione

significativa. Ancora più ricca potrebbe essere l'esperienza se l'esploratore usasse l'opzione che ha a sua disposizione di chiedere al facilitatore empatico di esercitare il semplice tocco empatico ed eventualmente la pressione. Se il facilitatore lo ritiene opportuno può proporsi in tal senso.

Ora si chiede all'esploratore se è pronto per fare un altro ciclo di movimenti oculari e/o tamburellamenti. Se la risposta è sì, si dice:

“Porta ora l'attenzione alle immagini, sensazioni corporee, parole, suoni che sono emersi e lasciali esprimersi. Se potessi quantificare ora la sensazione provata all'inizio, a quale numero corrisponderebbe? È aumentata o diminuita?”

Si prosegue in questo modo alternando movimenti oculari o tamburellamenti alla richiesta di esprimere liberamente le proprie emozioni chiedendo all'esploratore di misurarne l'intensità fino alla sua progressiva scomparsa. Ogni tanto il facilitatore chiede se esiste un ricordo più antico, risalente all'infanzia, relativo ad una situazione in cui l'esploratore ha provato le stesse emozioni. In questo modo si punta a mettere a fuoco la cosiddetta scena madre, ovvero la prima volta in assoluto in cui si sono vissute determinate esperienze e di conseguenza provate determinate emozioni. La risoluzione del disagio presente è legata infatti allo scioglimento dei nodi più antichi. Si prosegue con i tamburellamenti o i movimenti oculari alternati alla richiesta di esprimere le proprie emozioni con la modalità fin qui indicata.

“Come ti senti ora, cosa noti al termine di questo ciclo? Di con le tue parole tutto ciò che emerge, cercando di non dimenticare nulla: tutto è importante, non si tralascia niente. Pensieri, parole, immagini, emozioni sentimenti, sensazioni dentro il corpo, ad esempio nella gola, nel petto, nella pancia, ecc.”

“Se l'emozione o la sensazione fisica che provi in questo momento potesse parlare, cosa direbbe?”

L'obiettivo auspicato è quello di raggiungere una progressiva attenuazione delle emozioni negative: una volta risolta quella più antica si torna a quella più recente.

Si continua con questi passaggi descritti fino a quando il i disturbi o disagi corporei sono diminuiti in modo considerevole. Lo si verifica domandando spesso durante il processo, tra un passaggio e l'altro, come si sente il corpo, in particolare gola, petto, pancia. Una volta risolta la situazione più antica si torna a quella più recente. Si può far scegliere tra questi parametri: nessun disturbo, piccolo disturbo, medio disturbo, grande disturbo. Quando la risposta è: nessun disturbo, o al massimo: piccolo disturbo, si può avviare il passo di chiusura del processo.

Nel capitolo successivo indicheremo alcuni possibili strumenti, di tipo facoltativo, che il facilitatore può decidere o meno di utilizzare durante il processo, a seconda di come procede il lavoro dell'esploratore e del tempo che ha a disposizione. Ancora una volta occorre lasciarsi guidare dall'empatia, per decidere quali strumenti, ed in quale momento, possono aiutare l'esploratore nel percorso che sta compiendo all'interno di se stesso, dei propri ricordi ed emozioni. Il facilitatore può anche decidere di utilizzare un percorso misto tra due o più di tali tecniche: ogni seduta del PER è una nuova esperienza, per entrambe le persone che ne sono protagoniste, e si dipana lungo un percorso individuale che si sviluppa progressivamente su una base empatica.

5. QUINTO PASSO CHIUSURA DEL PROCESSO

Passato un po' di tempo, quando il facilitatore empatico sente che nel processo forse è diminuito il disturbo, il disagio del ricordo o della situazione elaborata, fa una verifica riproponendo la procedura iniziale. Se dall'esploratore non arriva la conferma della diminuzione del disagio si ripercorrono i vari cicli; se invece arriva tale conferma, il facilitatore propone un inventario corporeo all'esploratore dicendo:

“Osserva la testa, il collo, la gola, il petto, il torace, l'addome, le gambe, come si sentono queste parti del corpo?”

Se il rilassamento non è ancora completo, si chiede:
“Cosa manca ancora per arrivare a zero?”

E si prosegue il lavoro sulla base della risposta, lavorando sulle emozioni e sui disagi ancora irrisolti.

Se il rilassamento è completo si va verso la conclusione del processo e si chiede o si suggerisce di soffermarsi sulle tre-quattro parole positive già individuate in precedenza e pronunciate in contrapposizione a quelle negative dalle quali si è partiti all'inizio:

“Allontano tutta l'energia estranea collegata a ... (un'esperienza, un luogo, un'idea, una fantasia o una credenza, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene”.

Al posto dei puntini di sospensione va collocato l'attivatore che si identifica come responsabile di un disagio fisico e di emozioni sulle quali si sta lavorando.

Oppure, in alternativa, si può chiedere nuovamente all'esploratore:

“Vuoi affermare ad alta voce cosa vuoi allontanare da te, cosa vuoi che non ti appartenga più?”

Si fa una pausa di circa cinque secondi osservando la reazione dell'esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

Poi ripetere una seconda volta:

- “Allontano tutta l'energia estranea collegata a ... (un'esperienza, un luogo, un'idea, una fantasia o una credenza, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene”.

Oppure, in alternativa, si può chiedere nuovamente all'esploratore:

“Vuoi affermare ad alta voce cosa vuoi allontanare da te, cosa vuoi che non ti appartenga più?”

Si fa una pausa di circa cinque secondi osservando la reazione dell'esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

- “Recupero tutta la mia energia legata a... e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

In alternativa si può dire all'esploratore:

“Vuoi dire a voce alta cosa vuoi modificare di ciò che hai scoperto e vuoi ripetere che userai la tua energia per ottenerlo? Nel farlo cosa senti?”

Si fa una pausa di circa cinque secondi osservando la reazione dell'esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

Quindi:

- “Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a... (un'esperienza, un luogo, un'idea, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

In alternativa si può dire all'esploratore:

“Vuoi dire a voce alta cosa vuoi modificare di ciò che hai scoperto e vuoi ripetere che userai la tua energia per ottenerlo? Nel farlo cosa senti?”

Si fa una pausa di circa cinque secondi osservando la reazione dell'esploratore, in particolare la mimica del viso e la posizione del tronco, il ritmo del respiro. Se ci sono dei cambiamenti si può chiedere:

“Che cosa noti? Cosa provi? Cosa emerge?”.

Quando ci si riferisce ad una persona è importante avere cura di non utilizzare mai l'aggettivo possessivo “mio” (mia madre, mio marito, mio figlio...).

Durante l'enunciazione di tali frasi è possibile far simultaneamente eseguire i movimenti oculari all'esploratore, avendo cura di farli terminare nello stesso momento in cui terminano le frasi stesse. In alternativa, può essere lo stesso esploratore ad eseguire i picchiettamenti sulle ginocchia o sotto le spalle mentre pronuncia le frasi in questione.

L'esploratore viene invitato a pronunciare mentalmente queste parole, poi il facilitatore gli chiede se sente vere queste affermazioni.

La sola enunciazione delle parole produce l'effetto, non c'è bisogno di aggiungere pathos caricando i toni, convinzione o altri apporti cognitivi. Ognuna di queste frasi basta a se stessa. Dopo averle pronunciate, il facilitatore assume un atteggiamento rilassato, da osservatore. La pausa può durare da qualche secondo a parecchi minuti. Se emergono emozioni, dialoghi interiori

o distrazioni è bene ripetere la frase.

Poi il facilitatore ripete la verifica:

“Da 1 a 10, quanto è intensa ora la sensazione negativa sulla quale hai lavorato?”

“Cosa manca per arrivare a zero e per stare bene?”

Si prosegue con un ciclo di movimenti oculari o tamburellamenti per poi ripetere nuovamente la verifica. Se nella scala da 1 a 10 la sensazione negativa è diventata meno intensa, si può passare al sesto passo per chiudere definitivamente il processo, altrimenti si prosegue con un altro ciclo di tamburellamenti per poi tornare a ripetere la verifica, fino a quanto la sensazione non si è decisamente attenuata.

Trova un pensiero positivo

Infine, occorre elaborare una frase positiva, contrapposta all'evento negativo, che rappresenti un ribaltamento delle sensazioni provate inizialmente e si chiede quanto questa sia vera da zero a 7. Se i valori sono inferiori a 7, si chiede:

“Cosa manca ancora per arrivare a 7?”

Questa domanda rivela ancora qualcosa alla persona e può essere un modo per stimolare ulteriormente il processo di riconoscimento.

Il facilitatore fa allora incrociare all'esploratore le mani per vedere qual è il pollice che viene spontaneamente sovrapposto all'altro. Se è il pollice sinistro a prevalere, bisognerà incrociare la mano sinistra sopra la destra e la caviglia sinistra sopra la caviglia destra, mentre se è il pollice destro a prevalere bisognerà incrociare la caviglia destra sopra quella sinistra.

Gli occhi devono essere chiusi con lo sguardo rivolto verso il basso.

Si invita la persona a ricordare tutti i momenti della vita che corrispondono alla frase positiva (ad es: io mi amo e mi accetto per come sono), riandando al ricordo con tutti e cinque i sensi: le immagini, gli odori, i suoni, le parole...

Dopo qualche minuto, si può anche avviare un dialogo sulla base del metodo socratico del romanzo della vita oppure suggerire un dialogo esistenziale. Tutti questi metodi sono adeguatamente illustrati nel capitolo successivo dedicato agli strumenti facoltativi del PER. In questo modo sarà possibile suggerire all'esploratore alcune profonde riflessioni sulla propria storia PERSONALE.

“Ora ripeti dentro di te la frase positiva invitando tutte le tue resistenze interiori, le immagini, i suoni, le emozioni, i ricordi, a dialogare, ad esprimersi in un dialogo interiore, fino a quando non succede qualcosa dentro di te e tale frase non risuona profondamente vera”.

Questo in genere avviene dopo qualche minuto. Poi si sciolgono mani e piedi e si uniscono i polpastrelli e sempre guardando in basso si ripete la frase due volte a voce alta, poi il facilitatore richiede nuovamente quanto è vera da 1 a 7.

Se neanche allora si ottiene un risultato soddisfacente, si può provare a lavorare sul ricordo di

emozioni positive. Ad esempio, se una persona si sente insicura quando si trova in mezzo agli altri, provando difficoltà ad esprimere in pubblico le proprie opinioni per un eccesso di timidezza, la si invita a tornare con il pensiero a situazioni del suo passato in cui invece si è trovata a proprio agio in mezzo agli altri, si è comportata con naturalezza o comunque ha vissuto esperienze positive. Intanto l'esploratore continua a tenere le mani intrecciate ed il facilitatore effettua un ciclo di picchiettamenti sulle ginocchia. Evocare questo tipo di ricordi provoca in genere il rafforzamento dell'autostima e della sicurezza.

6. SESTO PASSO

CONSAPEVOLEZZA FINALE DEL RESPIRO

(da 7 a 55 minuti)

Posizione del corpo: seduti su una sedia - 2/3 minuti

Il facilitatore dice:

“Seduto su una sedia con una base della seduta rigida, ascolto la superficie della pelle dei glutei in contatto con la stoffa e quali parti sono in contatto con la sedia. Sento il contatto dell'osso del bacino e dei glutei con la superficie di appoggio della sedia, posso fare dei piccolissimi movimenti di assestamento in avanti, indietro e sui due lati, a destra e a sinistra, per esplorare la sensazione di contatto degli ischi, con la schiena non appoggiata sullo schienale, le gambe assolutamente non accavallate, con i piedi appoggiati paralleli a terra, che formano un angolo di 90 gradi rispetto alle ginocchia, Prendo coscienza della mia colonna vertebrale, della schiena morbida, rilasciata, flessibile, verticale, proiettata verso il cielo, verso l'alto.

Per rendere migliore la posizione immagina che dal centro della testa, più precisamente a metà di una linea immaginaria tesa tra le due orecchie, esca un filo d'argento con un gancio come un burattino a cui sono appesi tutti gli anelli, o perle della colonna, che è fatta di curve che si allungano verso il cielo, appesi a questo gancio attaccato al filo, e scendono partendo dal coccige verso il pavimento, o la base della sedia, e possiamo immaginare verso la terra, verso il centro della terra. Diamo un'indicazione mentale: tutta la testa – nuca, tempia, guance, cranio e parte anteriore, il volto – e tutto il corpo – il busto, dalla base del collo al bacino – sono proiettati verso l'alto.

Prima enunciazione (obbligatoria) - 5/7 minuti

Ascoltare vedere, sentire la pelle in contatto con la stoffa o l'aria, il volume la larghezza l'altezza la profondità, lo spessore dell'addome, del petto, della gola.

“Entra in contatto con quei piccoli movimenti nell'addome, nel petto, nella gola, che si verificano con l'entrare e l'uscire dell'aria dal corpo.

Lascia che la tua respirazione involontaria ti comunichi il suo ritmo.

Lascia che il tuo respiro ti dica cosa vuole da te. I respiri che ti tengono in vita di momento in momento, dentro-fuori-dentro-fuori, sono piccoli.

Tutto quello che puoi fare volontariamente è continuare a rilasciare le tensioni nella zona dello stomaco, nelle spalle e nella parte bassa della pancia.

Prendi consapevolezza del fatto che è il respiro a muovere il tuo corpo, piuttosto che il corpo a muovere il respiro.

Ora lasciati andare, ascolta i muscoli ai lati degli occhi e agli angoli della bocca.
Osserva il tuo respiro salire e scendere lentamente.
Osserva il respiro che esce, è un completo rilassamento interno.
Osserva il respiro che entra, è un fenomeno che avviene automaticamente, come se avvenisse indipendentemente da te, se aspetti.
Consenti al respiro di uscire fuori da te.
Aspetta – senza irrigidire i muscoli – finché senti il bisogno di un nuovo respiro.
Cedi al bisogno, lascia che l'aria venga sostituita nei tuoi polmoni: inspira.
Consenti di nuovo al respiro di uscire dai tuoi polmoni: espira.
Rilassati in una piccola pausa interna.
Appena senti nel profondo di te stesso il piccolo impulso del bisogno, arrenditi all'impulso e lascia entrare il nuovo respiro.
Consenti al respiro di uscire fuori da te e ascolta la parte bassa della pancia che da sola, senza alcun intervento della tua volontà, si restringe.
Aspetta, senza trattenere il respiro.
Lascia entrare l'aria e ascolta la parte bassa della pancia che da sola, senza alcun intervento della tua volontà, si allarga.
Lascia immediatamente uscire l'aria.
Aspetta, con i muscoli completamente rilassati.
Lascia entrare l'aria nei polmoni.
Lascia immediatamente uscire fuori l'aria.
Aspetta.
Lascia di nuovo entrare l'aria... e così via (per 4 minuti circa)”

Seconda parte (consigliabile ma non obbligatoria) - dai 15 ai 30, 45 minuti)

“Respira normalmente, senza forzare il respiro né rallentarlo o affrettarlo, solo un respiro naturale.
Ora presta attenzione all'addome.
Diventa consapevole, presente delle sensazioni, la pelle che si alza e si abbassa al ritmo del respiro, il peso, la profondità, lo spessore, la larghezza, l'altezza, il calore, il caldo, il freddo, la durezza o la morbidezza. Intanto ispiri e l'addome sale: presta attenzione all'inizio del respiro, a quando riempie la parte bassa dei polmoni, poi la metà, a quando sale e poi alla fine espiri e l'addome scende: presta attenzione a quando inizia a scendere mentre l'aria esce dai polmoni, poi a quando l'addome è a metà, continua a scendere fino a svuotarsi completamente.
Sii consapevole, presente a ciascuno dei movimenti dell'addome, dall'inizio alla fine, come iniziano e terminano, componendo nel loro insieme un processo intero, che fluisce senza interruzioni.
Si faccia in modo che la mente incontri la sensazione in maniera diretta e potente, senza alcun filtro o analisi razionale;
Per una maggiore precisione e accuratezza si può pronunciare silenziosamente e mentalmente una frase come: “salire, salire, salire scendere, scendere, scendere”;
Quando la mente divagherà su cose viste, immagini, suoni, parole, odori, sapori, sensazioni del corpo, oggetti mentali, visioni dell'immaginazione, emozioni, notateli con chiarezza, portare l'attenzione e presenza ad essi, come presenza diretta, identificare il pensiero, dategli un'etichetta se è un suono pronunciando le parole: sentire, sentire, sentire..., per le immagini vedere, vedere, vedere... Per le sensazioni fisiche pronunciate le parole: calore, pressione... Se sono pensieri pronunciate le parole: pensare, pensare, pensare...

Etichettare ciò che emerge ci aiuta a percepire con chiarezza le qualità reali della nostra esperienza senza rimanere immersi nel contenuto; sviluppa l'attenzione, la presenza mentale al centro di se stessi.

Fatto questo si riporta l'attenzione e presenza mentale al respiro naturale e al movimento dell'addome mentre l'aria entra ed esce dai polmoni”.

Poi, dopo alcuni secondi:

“Osserva il tuo corpo che respira, tu osservi, lui respira. Tu osservi, lui respira, tu osservi, lui respira (ripetere per tre volte). Osserva l'aria che entra e l'aria che esce, la parte del tuo corpo che si solleva e la parte che si abbassa e rilassa quando l'aria esce”.

CAPITOLO TERZO

STRUMENTI FACOLTATIVI

1. STRUMENTI FACOLTATIVI DEL PER

Qui di seguito indichiamo alcune tecniche che possono essere integrate nel processo esperienziale di riconoscimento. Come accennato nel capitolo precedente, esse non rientrano necessariamente nello schema di lavoro fin qui indicato e andranno applicate a seconda dei casi, sulla base di quello che il facilitatore intuisce come un possibile aiuto nel percorso che l'esploratore sta compiendo all'interno di se stesso, dei propri ricordi, emozioni e sentimenti.

In alcuni casi, infatti, potrà rendersi necessario rafforzare il senso di sicurezza della persona che affronta il processo, in altri casi sembrerà opportuno sbloccare l'emersione di sentimenti repressi come il dolore o la rabbia, altre volte occorrerà accoglierli e contenerli. Oppure si renderà necessario approfondire il rilassamento, dare voce alle emozioni bloccate nel corpo o attivare delle risorse interiori con le quali la persona non appare sufficientemente in contatto. Il lavoro che si sviluppa durante il processo esperienziale di riconoscimento dipende sostanzialmente da come e in che misura il facilitatore saprà mettersi in ascolto empatico dei sentimenti e delle emozioni dell'esploratore, da quanto saprà cogliere i piccoli e grandi segnali che gli arriveranno dalla persona che, di fronte a lui, è alle prese con il proprio viaggio interiore.

2. LA SEDIA E IL CUSCINO

Sulla base delle emozioni che emergono e della loro intensità, il facilitatore può decidere di proporre al esploratore di sedersi davanti ad una sedia vuota. Grazie ad essa è possibile avviare un dialogo con uno dei protagonisti dei propri ricordi, oppure con una parte di sé per consentirle di esprimersi ancora meglio. Il esploratore si sposterà da una sedia all'altra, dando vita ad un dialogo tra parti contrapposte, oppure con una persona che ha avuto un ruolo importante nella sua vita, cercando di esprimere le emozioni sue e dell'altro. Un ulteriore apporto può essere fornito da un cuscino posto sulla sedia con il quale sfogare la propria rabbia, aggressività, dolore, risentimento... In questo caso il facilitatore può posizionarsi a fianco del esploratore oppure dietro a lui, tenendolo per le spalle, in questo modo sostenendolo in un momento particolarmente intenso, suggerendogli su cosa concentrare la sua attenzione, oppure proponendogli di dire alla persona che simbolicamente si trova davanti tutto quello che non era riuscito a dirgli al momento dell'evento ricordato.

3. RAPPRESENTARE LE EMOZIONI: UN FINALE DIVERSO

Un'alternativa può essere quella di chiedere al esploratore di rappresentare, con l'aiuto del facilitatore, l'evento che ha suscitato le emozioni attuali.

Chi stava dicendo cosa?

Chi stava facendo cosa?

Dove si trovavano, e in che posizione, i protagonisti dell'episodio in questione?

Grazie a queste domande o altre domande suggeritegli dalla sua empatia, il facilitatore cerca di ricostruire la scena, invitando l'esploratore ad esprimere le proprie emozioni con le parole ed i gesti. Una ricostruzione particolarmente utile in casi in cui la persona si è sentita bloccata, paralizzata o incastrata in una situazione, in cui avrebbe voluto gridare e non l'ha fatto, avrebbe voluto andarsene o fuggire e non ne è stata capace. Può essere allora utile che il facilitatore gli dica le parole che avrebbe voluto sentirsi dire, riceva gli abbracci che avrebbe voluto, oppure ancora che gli suggerisca un "lieto fine" rispetto a vicende poco piacevoli.

Il facilitatore deve quindi essere in grado di individuare un nodo da sciogliere, un episodio irrisolto, un qualcosa che si sarebbe dovuto fare e non è stato fatto, e sulla base di questo invitare l'esploratore a calarsi completamente in quella situazione ed agire stavolta in maniera adeguata, compiendo in questo modo una sorta di azione riparatoria.

“Urla, adesso!”

“Alzati, adesso!”

“Corri via, adesso!”

“Ascolta quello che il tuo corpo ti invita ad esprimere!”

Sono esempi di esortazioni che il facilitatore può rivolgere al esploratore, che, all'interno dello speciale rapporto empatico che si è venuto a creare, si sente finalmente autorizzato a dire o fare cose importanti, reagendo a situazioni o rapporti affettivi che l'hanno a lungo condizionato, creando schemi di comportamento spesso inconsapevolmente ripetuti anche nel corso di tutta la propria vita.

Nella rielaborazione di un ricordo doloroso o in qualche modo “pesante” occorre rielaborare la risposta, invitando l'esploratore a concentrarsi sulle sensazioni corporee all'epoca del ricordo doloroso o motivo di disagio, trasformando l'immobilità in possibilità di movimento, visualizzando una reazione fisica, una ripresa di movimento o altro. Il facilitatore asseconda ed amplifica, e quando lo ritiene necessario stimola la “digestione” di un ricordo da parte del corpo, quando ad esempio la persona manifesta il bisogno di muovere le gambe o comunque di spostarsi dalla scena, partendo dalla sensazione fisica del calore nei muscoli delle gambe.

Importante è anche continuare a fare attenzione alla qualità del respiro, che gioca un ruolo importante nella rielaborazione delle emozioni.

4. COME IN UN FILM AL RALLENTATORE

Un'utile variante all'obiettivo di rappresentare le emozioni con un finale diverso può essere quella “Sequenza al rallentatore”. Nel momento in cui il facilitatore invita l'esploratore a rappresentare l'evento che ha suscitato le emozioni attuali, a fare qualcosa che a suo tempo non si è fatto, gli suggerisce di compiere quei gesti in maniera rallentata, in modo da avere tutto il tempo con prendere contatto con ogni frazione dell'azione e con le emozioni da essa suscitate.

Quelli che seguono è soltanto alcuni esempi di azioni possibili: lo stesso schema può essere applicato ad azioni analoghe di reazione o comunque relative ad un finale diverso.

“Immagina di stare per colpire quella persona con un pugno. Mentre con l'immaginazione ti stai preparando a colpirla, senti come il tuo corpo si prepara all'azione, osserva come si preparano i tuoi muscoli. Ora tira quel pugno, lentamente, molto lentamente. Senti le dita che si stringono, la loro pressione sul palmo della mano. Senti il contatto del pugno con l'aria, osserva il braccio distendersi lentamente, poi immaginalo colpire la persona. Senti il contatto con il suo corpo, guardala perdere l'equilibrio e cadere a terra. Prendi contatto con questa a scena con tutti i tuoi sensi: guarda cosa succede, ascolta i suoni, gli odori, senti l'aria sulla pelle...”

Oppure:

“Dai quella spinta lentamente, molto lentamente. Senti le mani che si tendono, sentile fendere l'aria, immagina il contatto fisico con la persona. Senti il contatto con il suo corpo, di guardala

perdere l'equilibrio e cadere a terra. Prendi contatto con questa a scena con tutti i tuoi sensi: guarda cosa succede, ascolta i suoni, gli odori, senti l'aria sulla pelle..."

Il facilitatore osserva e accoglie le reazioni dell'esploratore, ne ripete le parole, opera con cicli alternati di movimenti oculari e picchiettamenti.

Il movimento al rallentatore può anche essere semplicemente vissuto con il pensiero, immaginando ogni frammento della sequenza, senza che questa debba necessariamente tradursi in un movimento fisico.

Un altro esempio:

"Immagina di scappare da quella situazione: come ti senti all'idea? Che sensazione sperimenti nel corpo, nelle gambe, nella testa? Dove vorresti scappare? Immagina di iniziare a correre lentamente, molto lentamente. Sofferma l'attenzione su ogni frammento di movimento: i piedi che iniziano a muoversi, le gambe, il corpo, le braccia... senti l'aria sul viso e tra i capelli, stai scappando lontano, sempre più lontano..."

E poi:

"Come ti senti ora che hai raggiunto un luogo sicuro? Cosa senti nel corpo, nella pancia, nella testa... Ora sei in salvo, non ti può più accadere niente di male. Dove ti trovi? Immagina i dettagli di quel luogo, quello che vedi, ascolti, le sensazioni cinestetiche, fa caldo, fa freddo, sei solo o in compagnia..."

5. RESPIRAZIONE CONTINUATIVA

L'esploratore va istruito all'inizio della sessione prima di cominciare la fase di rilassamento del PER, facendolo respirare seguendo gli step sotto indicati per il tempo necessario all'apprendimento. Questo tipo di respirazione va utilizzata come "acceleratore" in singoli momenti quando il facilitatore ne reputerà l'utilità dai 3 ai 5 minuti.

Per l'apprendimento di questa tecnica respiratoria gli step necessari sono tre:

STEP 1 – si comincia con la respirazione diaframmatica con la pancia, senza coinvolgere il torace, finché se ne è appreso il funzionamento. Sia l'inspirazione che l'espiazione deve essere effettuata solo con la bocca, non con il naso.

STEP 2 – rilassamento, soprattutto per quanto riguarda il tempo espiratorio, non deve essere un'espiazione "controllata" bensì lasciata andare, come quando si fa cadere qualcosa dall'alto, cade per gravità. (es. del braccio partendo dalla posizione seduti a terra: per sollevarlo da terra devo esprimere una forza, tempo inspiratorio, per farlo tornare a terra ho due possibilità: lentamente e quindi "controllando" il ritorno oppure facendolo cadere senza opporre resistenza "rilassato").

STEP 3 – respirazione completa continuativa: effettuare respiri profondi, a bocca aperta ed occhi chiusi, visualizzare un cerchio dove il tempo inspiratorio dura quanto il tempo espiratorio, senza pause.

Il facilitatore può integrare oltre la respirazione continuativa con i picchiettamenti, il movimento oculare, un giro di eft contemporaneamente al respiro se lo riterrà opportuno.

6. ESERCIZIO ALLO SPECCHIO

Al termine del Per, è utile fare questo ulteriore esercizio per rafforzare le risorse interiori dell'esploratore, si tratta di fare un semplice esercizio allo specchio. Una tecnica che permette di avere una più vasta visione dei risultati raggiunti dallo svolgimento del Per. Quanti sono abituati a guardarsi allo specchio senza vedersi, senza imparare a conoscersi. Qui di seguito espongo alcune indicazioni base per svolgere l'esercizio e che potranno essere modificate a seconda dei casi. Basta rendere uno specchio e iniziare il percorso: ora siediti in silenzio, mettiti davanti a uno specchio, guardati veramente, guardati nel profondo dei tuoi occhi, rimani nello sguardo. Lascia scorrere la sensazione di guardare altrove oppure di occuparti dei capelli, del trucco, dei sopraccigli. Continua a rimanere occhi negli occhi. Scusati per non aver parlato al bambino interiore per molto tempo e per averlo spesso rimproverato. Ripeti per tre volte a voce alta: mi dispiace, perdonami, ti voglio bene. Mi dispiace, perdonami, ti voglio bene. Mi dispiace, perdonami, ti voglio bene. Osserva che cosa succede dentro di te. Ascolta le sensazioni che provi e incoraggiare. Sii comprensivo, affettuoso verso te stesso. Rimanendo occhi negli occhi, afferma a voce alta o bassa: io mi amo e mi accetto così come sono, fallo per tre volte. Osserva cosa accade dentro di te. C'è una parte di te che non ci crede? Tu ripetigli: io ti amo e ti accetto così come sei, fallo per tre volte. Rimani fisso nello sguardo e ascolta le emozioni che emergono, lasciale scorrere. Fai cinque respiri profondi e appoggia lo specchio, congratulandoti con te stessa per aver fatto il tuo primo esercizio allo specchio. Se emerge un nodo irrisolto con un fratello, un genitore, un amico o altri, ti suggerirei di ripetere allo specchio affermazioni che avresti voluto sentirti dire dalle persone coinvolte nel processo, ad esempio una frase che avresti voluto che ti dicessero i tuoi genitori: siamo orgogliosi di te, vogliamo vederti felice, ti vogliamo bene, ti ammiro per l'esempio che sei stato nella mia vita, sei una persona meravigliosa. Se il facilitatore lo riterrà opportuno tale procedura potrà farla eseguire all'esploratore per le tre settimane successive alla conclusione del Per (potrà farlo da solo in qualsiasi specchio) per farla diventare un'abitudine consolidata e acquisita. Si tratta di applicare intenzionalmente strategie e cambiare l'obiettivo di un gesto che facciamo tutti i giorni e che ci aiutano a migliorare il rapporto con noi stessi. L'esercizio allo specchio è importante perché ci permette un contatto ravvicinato con noi stessi e ci consente di guardarci nella profondità del nostro essere. Riesce a misurare, facendolo tutte le mattine, il grado d'amore che cominciamo a nutrire per noi stessi.

7. CONTINUARE IL SOGNO DA SVEGLI

Anche un sogno ricordato dall'esploratore può fare da spunto al processo esperienziale di riconoscimento, coinvolgendone la fisicità in modo creativo. Il facilitatore può incoraggiarlo infatti ad immaginare come sarebbe potuto continuare il sogno se non fosse stato interrotto dal risveglio, e a rappresentare tale scena o azione "come se" la stesse vivendo in quel momento, tornando ad immergersi nell'atmosfera emotiva del sogno oppure dando spazio con azioni spontanee ad un vero e proprio sogno ad occhi aperti, senza porre alcun limite alla propria fantasia.

Tali improvvisazioni possono riguardare anche la rappresentazione di una sequenza del sogno che l'esploratore ricorda come fortemente significativa in termini di impatto emotivo. Oppure si può prendere spunto anche da un ricordo, una rappresentazione, una percezione, un incontro nel mondo esterno, una fantasia sul futuro, una sensazione corporea, un'emozione, un gesto, un movimento, un'immagine, una frase...

Durante tale rappresentazione il facilitatore deve prestare la massima attenzione alle espressioni del volto e ai segnali corporei espressi dall'esploratore, sottolineandoli ad alta voce e invitando

quest'ultimo a sintonizzarsi con le proprie sensazioni fisiche, a localizzarle esattamente nel corpo, a consentire loro di esprimersi con tutti gli strumenti possibili, utilizzando parole, suoni o gesti. Il facilitatore può anche essere coinvolto nella messa in scena rappresentando un personaggio o semplicemente svolgendo una funzione di accoglienza e sostegno di quanto emerge, esercitando come di consueto il ruolo di "cassa di risonanza" delle emozioni dell'esploratore. Ad esempio, se una persona manifesta il bisogno di essere abbracciato, il facilitatore lo abbraccia per tutto il tempo che si ritiene necessario: l'abbraccio ha in questo caso un effetto profondo che consente all'esploratore di riconciliarsi in qualche modo con una persona protagonista del ricordo su cui si sta lavorando. Allo stesso modo, se l'esploratore vuole rannicchiarsi in posizione fetale, il facilitatore potrà coprirlo con una coperta e lasciarlo tranquillo ed in silenzio.

8. ACCETTARE LE PROPRIE RADICI

Malgrado la nostra convinzione di essere individui separati, in realtà siamo parte di un complesso sistema di relazioni, innanzitutto familiari. Comprendere e perdonare gli errori dei nostri genitori attraverso un percorso di accettazione profonda può significare accettare le nostre radici e di conseguenza poter accettare e ritrovare noi stessi. Sulla base di queste considerazioni, se lo ritiene opportuno il facilitatore può mettere in scena con l'esploratore alcune dinamiche familiari che sono in relazione con le emozioni ed i ricordi sui quali si sta lavorando. Il facilitatore può impersonare un genitore che pronuncia le parole di amore e comprensione che l'esploratore avrebbe voluto sentirsi dire, ad esempio: "Figlio mio, sono tua madre, sono qui per dirti che ti amo tanto anche se non ho saputo trovare le parole giuste per esprimerlo. Anche i genitori possono sbagliare perché sono esseri umani...". Oppure può posizionarsi alle sue spalle e richiedere all'esploratore di ripetere con lui le giuste frasi da dire ad un genitore in relazione con un episodio della propria infanzia, con un'emozione o un sentimento provati. Un esempio: "Mamma, sono qui, sono tua figlia. Io sono in debito con te perché ti devo la vita, ma c'è una cosa che tu mi hai detto quando ero piccola e che mi ha fatto molto soffrire...". Sull'impulso di tali frasi si può inscenare un dialogo oppure far emergere emozioni sulle quali continuare a lavorare secondo le modalità del PER.

L'esploratore può anche incarnare lui stesso i vari protagonisti del sistema familiare: in questo caso si dispongono in circolo alcune sedie, una per ciascuno dei protagonisti (la madre, il padre, il marito, il figlio...). L'esploratore si siede su ognuna delle sedie impersonando di volta in volta ognuno dei protagonisti, i loro pensieri ed emozioni, sedendosi per ultimo sulla sedia in cui è se stesso. Il facilitatore guiderà con alcune domande questa particolare forma di dialogo profondo con se stessi. Tale incarnazione nei vari protagonisti avverrà con la stessa identica modalità della procedura del PER, includendo nei vari passaggi anche i movimenti degli occhi ed i picchiettamenti, l'ascolto empatico, la ripetizione delle parole significative e tutti gli altri strumenti fin qui individuati e descritti.

Un'ulteriore modalità di sistema prevede la messa in scena delle varie parti della propria personalità o situazioni e luoghi che rappresentano uno stato emotivo particolarmente significativo per l'esploratore.

In tutte queste situazioni, sulla base dell'ascolto empatico e del contenuto della situazione espressa, si possono utilizzare una o entrambe delle seguenti formule:

"Onoro... (te come padre, come figlio, ecc. oppure l'azione compiuta, un evento...), ti onoro..."

“Benedico... (te come padre, come figlio, ecc. oppure l’azione compiuta, un evento...), ti benedico....”

Tali verbi (onorare, benedire) vengono utilizzati in virtù della loro capacità di suscitare profonde reazioni emozionali, al di là di ogni valenza religiosa. Essi consentono di esprimere un alto livello di amore e rispetto nei confronti del proprio interlocutore, quasi come a volergli sinceramente augurare ogni bene dal profondo del cuore, accettando quello che è stato e riconoscendo l’umanità dell’altro. Possono essere utilizzati sia dall’esploratore nei confronti di una persona importante della sua vita, sia dal facilitatore nel momento in cui sta impersonando il ruolo di quest’ultima.

Con lo stesso principio si potranno utilizzare anche alcuni gesti come l’inchino o prostrazione: ci si inginocchia a terra piegandosi in avanti, poggiando la fronte e le braccia a terra, in un gesto antico utilizzato da numerose tradizioni religiose. Anche in questo caso, tuttavia, non si fa riferimento a tali valenze religiose ma alla capacità di tali gesti di suscitare e comunicare emozioni profonde.

9. L’URLO PER COMBATTERE IL DOLORE

Ecco un’altra esperienza particolarmente liberatoria che può essere vissuta dall’esploratore. Si tratta di un urlo che può essere liberato durante la teatralizzazione di un’esperienza vissuta. Di fronte alla rappresentazione del proprio ricordo, ricostruita con l’aiuto del facilitatore, l’esploratore può urlare in sequenza tre lettere: A, O, E.

Si inizia con un respiro profondo, poi con tutte le proprie forze si urla: A! Si riprende aria lentamente fino a riempire completamente i polmoni e si urla O, si riprende nuovamente aria e si urla E. Il primo grido serve a spiazzare idealmente il protagonista della scena, l’emozione negativa che si sta provando; il secondo la schiaccia e la demolisce; il terzo serve a recuperare l’energia che è stata indirizzata verso l’esterno.

La sensazione provata è quella di un forte sollievo, un sentimento di liberazione che spazza via un ricordo spesso doloroso. Segue in genere una grande calma e consapevolezza di se stessi.

10. LA TECNICA DELL’IMMAGINAZIONE CREATIVA

Il facilitatore può anche invitare l’esploratore ad un esercizio di immaginazione creativa. Secondo tale teoria le immagini mentali tendono ad esternarsi in avvenimenti o esperienze, per cui controllando le immagini siamo in grado di controllare gli avvenimenti futuri. Così come il presente è un effetto di cause passate, il futuro sarà un effetto delle cause presenti.

Per attuare l’immaginazione creativa occorre sgombrare la mente, rimanere consci del presente ma senza ricordi del passato o desideri per il futuro, in modo da non interferire con il processo creativo. Qui di seguito indichiamo una metodica relativa all’immaginazione creativa.

“Con l’occhio della mente, riunisci tutti gli elementi necessari a creare un quadro completo di una situazione ideale che vorresti sperimentare. Crea un’immagine mentale di te stesso nell’atto di vivere nello stato o condizione desiderati. Oppure, sempre con gli occhi della mente, crea una scena che implichi la realizzazione di un tuo desiderio”.

“Ora fai diventare tutto ciò un fatto presente sia per la tua mente che per la tua natura emotiva: pensa e senti l’immagine mentale come se fosse già realizzata e divenuta realtà di ‘adesso’. Cerca di sentire il ‘poi’ (quel futuro dell’immagine) come se fosse ‘ora’”.

Occorre in pratica rendere reale ai sensi un’immagine che esprime un desiderio. Quello che sentiamo vero non è più soltanto un’immagine mentale che passa, ma un’esperienza. La mente subconscia accetta soltanto quello che le viene dato; essa non conosce la differenza tra lo schema mnemonico di un evento oggettivo da quello di un evento soggettivo – cioè tra un evento sperimentato nel mondo tridimensionale e uno sperimentato soltanto con l’immaginazione. Pensando e sentendo come se l’esperienza desiderata fossero reali ora, si riesce ad incoraggiare un cambiamento nell’accettazione subconscia.

L’ultimo stadio consiste nello sprofondare in uno stato mentale più rilassato, o anche nell’andare a dormire un po’. È necessario fare ciò per assicurare la memoria dell’evento immaginato, imprimendolo fermamente nella mente e nella coscienza. Se interrompiamo l’esperienza immaginativa rientrando subito nello schema abituale di vita, potremmo essere bruscamente distolti dalla nostra esperienza emotiva e immaginativa per piombare in un’esperienza di percezione sensoriale del tutto contrastante, con la conseguenza che la nostra immaginazione controllata potrebbe essere neutralizzata o resa poco efficace.

La maggior parte delle persone non controlla le immagini mentali, i sentimenti e le azioni. Con la pratica di questo insegnamento possiamo governare i nostri pensieri e sentimenti in modo tale che ad essi seguano automaticamente le azioni. Otteniamo inoltre tutto ciò che è necessario per una vita prospera e naturale. Appena ci muoviamo in un oceano di sostanza mentale che risponde alle nostre impressioni mentali, questa sostanza prende forma seguendo lo schema da noi imposto. Ecco perché il controllo dell’immaginazione è la chiave per controllare il destino.

11. GESTIRE LA RABBIA

Portare alla luce emozioni inesprese è un passaggio cruciale nella pratica del PER. Spesso le zavorre del passato che continuano a condizionare il nostro presente consistono in parole ed azioni inesprese: sentimenti ed emozioni che avremmo voluto manifestare traducendoli in cose da dire che non abbiamo detto o azioni che non siamo stati in grado di compiere come avrebbero richiesto i nostri sentimenti, provocando in questo modo un disagio persistente. Dall’emozione inespressa il facilitatore deve riuscire a risalire all’atto o all’evento che ha provocato il blocco delle emozioni: sono rimasto zitto, o paralizzato, perché mi hai ferito, mi hai offeso, mi hai deluso, non ti sei preso cura di me e dei miei bisogni...

A volte può apparire necessario aiutare l’esploratore a sbloccare le proprie emozioni: ad esempio, se l’episodio che viene riportato o l’esperienza emotiva che viene descritta non appare in sintonia con le emozioni che vengono manifestate. Insomma, quando è evidente che la persona “non vuole” arrabbiarsi. In questo caso può essere utile alimentare la reazione simpatica e parasimpatica dell’esploratore intrecciando le sue mani con quelle del facilitatore; quest’ultimo eserciterà vigorosi movimenti di spinta in avanti e indietro con le due mani, alternando il movimento di braccio destro e sinistro. Tale movimento alternato – accompagnato dalla ripetizione enfatica, con un tono di voce che si alza progressivamente, delle frasi pronunciate dall’esploratore, o da quelle che si intuisce possa aver pronunciato l’interlocutore dell’episodio del suo passato – tende a sbloccare le emozioni. Ad esempio, se l’esploratore racconta di una volta in

cui si è sentito ferito o umiliato da un'accusa ingiusta, l'esploratore ripeterà durante il movimento proprio la frase incriminata, sollecitando in questo modo una reazione che a suo tempo l'interessato non è stato in grado di esprimere.

Quando invece l'esploratore si confronta con emozioni particolarmente intense, si può verificare quello che potrebbe essere in qualche modo definito l'eccesso opposto: non un'assenza di reazioni, come nel caso appena descritto, ma una reazione di dolore o rabbia troppo forte. È sicuramente positivo lasciare che le emozioni represses vengano alla luce permettendoci di esprimerle, dopo averle represses e tenute nascoste per tanto tempo perfino a se stessi. Deve essere tuttavia considerata una buona regola che questa fase del processo non duri più di una decina di minuti. Trascorso tale periodo, se non si registra un'attenuazione della sensazione dolorosa o di rabbia, è consigliabile che il facilitatore guidi l'esploratore ad una sorta di compensazione emotiva che può avvenire in vari modi.

Attraverso l'evocazione di un ricordo positivo. Può accadere infatti che le emozioni con le quali si confronta siano troppo dolorose per lui (è possibile che occorran diverse sedute per sciogliere un nodo emozionale particolarmente complesso). In questo caso il facilitatore invita l'esploratore a tornare con la memoria ad un momento piacevole e rilassante del proprio passato, un'immagine da richiamare dettagliatamente alla propria memoria. Potrebbe essere un momento sereno vissuto nella natura, su un prato, in un bosco, in riva al mare... Si invita a porre particolare attenzione alle piccole cose che avvenivano intorno: il silenzio, il rumore del vento tra gli alberi, lo sciabordio delle onde, il canto degli uccelli o altro. C'era qualche profumo particolare? Faceva caldo? Quali sensazioni corporee si possono ricordare? La sabbia calda sotto i piedi, il vento tra i capelli, il sole sulla pelle? Più numerosi saranno i dettagli che si riusciranno a ricordare e a rivedere con l'immaginazione e quanto più si riuscirà a creare un legame tra immagine mentale e sensazioni fisiche, tanto più efficace sarà l'esercizio di rilassamento.

Per ottenere un effetto tranquillizzante il facilitatore può anche invitare l'esploratore a sedersi, a chiudere gli occhi, a respirare profondamente invitandolo a mettersi una mano sulla fronte e una sulla nuca, inducendo così un sentimento di accoglienza e rilassamento.

Quando la rabbia viene espressa dall'esploratore, è importante che il facilitatore, impersonando chi in passato ha fatto un errore o ha fatto del male all'esploratore, utilizzi questa formula:

"Sono io il responsabile di quello che ho fatto. Ho sbagliato, mi dispiace, ti chiedo scusa e ti prego di lasciare andare e di restituirmi quello che ti ho fatto".

In pratica ci deve essere una richiesta esplicita da parte del responsabile, in modo che l'esploratore possa scegliere liberamente di lasciare andare e di restituirmi quello che ti ho fatto.

Una variante possibile prevede che sia lo stesso esploratore ad impersonare colui che gli ha fatto del male: nel caso si decida di utilizzare questa formula, l'esploratore potrà chiedere di lasciare andare e di restituire quello che ha fatto alla sedia vuota che rappresenta se stesso:

"Lascio andare... e ti restituisco (quello che hai fatto, citando esplicitamente l'azione che ha provocato dolore e sofferenza).

Quando il dolore si fa incontenibile oltre i dieci, quindici minuti, (con pianto ed altre sensazioni) si può utilizzare questa indicazione: ascolta il tuo respiro entrare ed uscire dalle tue narici indipendentemente dalla tua volontà , sii presente al respiro, immagina, ascolta senti, di essere seduto proprio con una sedia al centro del tuo dolore, lì proprio al centro nella zona del corpo dove c'è il dolorelo senti, lo accetti, lo saluti, e ci respiri dentro. Sii presente al centro del dolore respirandoci dentro.

12. RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO

Un uso opportuno della respirazione può contribuire ad indurre, quando lo si ritiene necessario, uno stato di calma e di rilassamento.

Il nostro abituale atteggiamento mentale è caratterizzato da un lavoro incessante e a tratti ossessivo, da un pensiero continuo che si nutre della nostra energia nervosa. Lo stato mentale di una persona può subire diverse modificazioni nel tempo, documentabili con un semplice elettroencefalogramma che può evidenziare che tipo di onde elettriche vengono prodotte dal cervello. Le onde Gamma (40-50 cicli/secondo) indicano un'intensa conflittualità; le onde Beta (20-30 cicli/secondo) uno stato di tensione medio; le onde Alfa (10 cicli/secondo) denotano tranquillità e stabilità; le onde Theta (4-7 cicli/secondo) una condizione di calma e riposo completi; le onde Delta (0,5-3 cicli/secondo) il sonno profondo.

Alcune tecniche respiratorie possono migliorare le condizioni di stress. Portando l'attenzione al respiro, questo tende spontaneamente a diventare più profondo e a rallentare, intervenendo positivamente sull'ansia. È stata infatti dimostrata l'esistenza di un preciso rapporto tra la frequenza del ritmo respiratorio e l'ansia: tanto più il respiro è veloce, irregolare e superficiale (interessa cioè soltanto la parte alta dei polmoni), tanto più la persona è stressata, e tanto più è stressata e più il suo respiro si fa rapido e affannato, rendendo sempre più difficile il controllo delle proprie emozioni e dello stress. Viceversa, una respirazione completa produce uno stato di rilassamento: in particolare, la respirazione che interessa la zona addominale consente di reprimere il sistema simpatico (quella parte del sistema nervoso autonomo che determina condizioni involontarie quali l'aumento delle contrazioni cardiache e della pressione arteriosa, la dilatazione delle pupille, inibisce la produzione di saliva, ecc.) attraverso la stimolazione del plesso solare, inducendo in questo modo un profondo stato di calma. Se da una respirazione profonda si passa poi ad uno stato di meditazione, si assiste ad una modificazione delle onde cerebrali, con una maggiore produzione di onde Alfa e persino Theta.

Un ottimo esempio di respirazione che induce uno stato di profondo rilassamento, regolarizza la pressione ed il battito del cuore, è la cosiddetta respirazione quadrata, che prevede quattro tempi. Si inizia sedendo in una posizione comoda, chiudendo gli occhi e iniziando a respirare profondamente, portando l'attenzione a tutte le fasi della respirazione, finché questa non diventa regolare e profonda. Si deve contare durante la fase dell'inspirazione: se questa dura ad esempio 8, la stessa durata dovrà avere la fase successiva durante la quale si trattiene l'aria nei polmoni; la stessa durata dovrà avere anche l'espiazione ed una quarta fase durante la quale si deve restare a polmoni vuoti, prima di iniziare nuovamente con l'inspirazione. Tale ciclo va ripetuto almeno per cinque volte.

Un altro esercizio respiratorio che si può utilizzare prevede che il facilitatore si ponga davanti all'esploratore con le gambe appena divaricate e non parallele (in modo tale da mantenere il baricentro ben saldo) e, ponendo il palmo della sua mano destra contro il palmo della mano destra dell'altra persona, inizi ad espirare spingendo con il braccio ed il corpo in avanti (verso l'esploratore) e ad inspirare venendo indietro con il corpo e cercando di rilassare i muscoli quanto più possibile. L'esploratore farà esattamente l'azione opposta rispetto al facilitatore (starà quindi espirando e spingendo morbidamente in avanti mentre il compagno inspira andando indietro e viceversa nella fase respiratoria successiva).

Nell'eseguire questo breve esercizio – che deve durare mediamente due-tre minuti – si noterà con facilità il sorgere spontaneo di una profonda sensazione di rilassamento e di interconnessione tra le due persone; molto spesso si apprezzano parallelamente anche notevoli effetti vivificanti.

Un'altra tecnica che si può utilizzare in varie fasi del processo per condurre l'esploratore ad un rapido rilassamento è la seguente:

“Siediti comodo e rilassa tutti i muscoli il più possibile, in modo da mantenere senza fatica la tua postura seduta. Avverti il tuo peso sulla sedia, il pavimento sotto la pianta dei tuoi piedi. Hai la mandibola e il resto dei muscoli facciali rilassati e stai provando una piacevole sensazione. Chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri addominali. Durante la prima espirazione mentalmente e lentamente conta: tre, tre, tre. Durante la seconda espirazione conta di nuovo: due, due, due. Durante la terza espirazione conta: uno, uno, uno. Dopo la terza espirazione ripeti mentalmente: ora io sono del tutto tranquillo e rilassato. Niente può strapparmi a questo piacevole stato di serenità. Poi comincia a rilassare il collo, poi fai passare il rilassamento sulle spalle, lungo tutte le braccia fino alla punta delle dita. Rilassa ora la cassa toracica e senti che si rilassa fino all'addome, i fianchi e le gambe, dalle cosce ai polpacci, ai piedi, fino alla punta delle dita”.

Il facilitatore pronuncia queste frasi lentamente, facendo delle pause tra una frase e l'altra per dare modo all'esploratore di realizzare il suo rilassamento.

13. L'ESPLORAZIONE DELLE SENSAZIONI PIACEVOLI, SPIACEVOLI E NEUTRE NEL CORPO (VEDANA)

L'esplorazione può essere condotta a partire dalle sensazioni piacevoli/neutre/spiacevoli del corpo (che in lingua pali si definiscono con il termine Vedana). Dopo aver concluso la fase preliminare di concentrazione sul corpo si può anche continuare restando con l'attenzione esclusivamente sulle sensazioni del corpo, senza chiedere di pensare consciamente a situazioni problematiche. Oltre a mantenere più a lungo e senza soluzione di continuità l'attenzione concentrata esclusivamente sulle informazioni che vengono direttamente dal corpo, questo metodo consente in molti casi di contestualizzare il blocco emotivo nello spazio mentale più grande (e spesso sorprendentemente piacevole) di tutto il corpo. L'esplorazione di contenuti non corporei viene rinviata ad un momento successivo e solo sui temi circoscritti che, entrando dalla porta del corpo, saranno richiamati all'attenzione conscia nel corso successivo dell'esplorazione.

Quindi, dopo aver raggiunto un adeguato livello di assorbimento meditativo e sensibilizzazione del corpo, si chiede di esplorare il piacevole/neutro/spiacevole nel corpo.

È utile iniziare sollecitando l'attenzione sulla sensazione di spazio e di rilassamento indotta dall'inspirazione e dall'espirazione in ogni parte del corpo, soffermandosi all'inizio su quelle più disponibili a rilassarsi. È molto utile trovare sensazioni piacevoli e dare loro ampio spazio. Poi, quando si incontra una parte contratta, può emergere la consapevolezza di una sensazione spiacevole (tensione, dolore, fastidio). È sempre utile riconoscere la reazione (spesso inconscia) di avversione allo spiacevole e dopo si può cominciare a dare attenzione più specifica alla parte del corpo che esprime la sensazione spiacevole, avvicinandosi gradualmente per osservare i dettagli (forma, dimensione, modalità). È importante non cadere nel centro ma soffermarsi sui confini e muovere l'attenzione soprattutto oltre i confini, per sentire lo spazio più grande dove la “cosa dolorante” è contenuta. Questo ha due vantaggi:

- 1) con il potere dell'attenzione si può invitare la cosa ad aprirsi, espandersi nello spazio grande e aperto che la contiene: ciò equivale ad accoglierla, accettarla e le consente di esprimersi, trasformarsi tirando fuori tutto quello che vi è (spesso) compresso; la sensazione può così iniziare a “parlare”;
- 2) è più facile acquisire la percezione diretta che la cosa spiacevole è circoscritta in uno spazio molto più grande fluido, vibrante, luminoso, di pace (parole chiave: pace, luce, mi abbandono).

Dopo aver fatto adeguata esperienza della sensazione piacevole dello spazio contenitore del corpo (è utile rafforzarla e consolidarla, vedi anche la parte sul PER positivo), si potrà quindi esplorare più specificamente il nodo, ovvero la parte tesa. La tensione, di solito, è più facile da percepire per l'esploratore nel busto, ma è importante e utile fargli notare altri punti che possono essere contratti come, ad esempio, alcune parti del viso (sopracciglia, labbra, occhi, denti ecc.), mani o piedi.

Prima di attivare la fase successiva dell'esplorazione (autoanalisi, associazioni), è utile aspettare che la sensazione spiacevole abbia modo di aprirsi, come dispiegarsi completamente dopo essere stata per tanto tempo ripiegata e compressa. Vediamo che in molti casi questa si muove in varie parti del corpo, si trasforma. Si deve lasciare spazio e tempo perché possa completare il suo processo espansivo. Spazio vuol dire che l'attenzione non deve restare rigidamente su un solo punto, ma aperta a cogliere i segnali che arrivano da altre parti e seguire i movimenti.

A volte con questo metodo l'esploratore riesce a trovare molti contenuti significativi. Possono emergere immagini, suoni, anche parole, molto precisi e densi di contenuto emotivo, anche se ancora implicito. Altre volte può essere necessario stimolare l'emersione di contenuti più specifici con le domande tipiche dell'accompagnatore, che chiede all'esploratore di descrivere la sensazione fisica con poche parole: com'è, che sapore ha, che immagine è, che suono è....

Si procede poi con le fasi successive del lavoro (catene associative, etc.).

È quindi consigliabile tornare alla sensazione piacevole dello spazio più grande e leggero, ogni volta che sia opportuno contestualizzare delle intense emozioni spiacevoli. In ogni caso è utile tornarci dopo aver concluso l'esplorazione del nodo emotivo associato alla tensione del corpo. In questo modo si riporta infatti il centro di gravità della coscienza (equilibrio) nella fonte interiore di pace ed energia che la tranquillizza e la nutre (essenza della meditazione).

Si può prendere in considerazione anche la possibilità di lavorare – nel modo sopra descritto – esclusivamente sulle sensazioni piacevoli per rafforzare questa importante risorsa nella mente cosciente (si veda la parte sul PER positivo).

Qui di seguito riportiamo alcuni esempi di frasi che il facilitatore può utilizzare per agevolare questo tipo di processo:

“Ora vorrei che osservassi il tuo panorama interiore, il tuo spazio interno, dalla pelle verso l'interno, dalla punta dei capelli all'estremità dei piedi”.

“Mentre lo fai, presta attenzione alle parti in cui avverti una sensazione piacevole e nota com'è quella sensazione, dove si trova esattamente e se vuoi descrivimela: com'è? Che forma ha? Che suono è? Che sapore ha?”.

“Ora vorrei che notassi se la tua attenzione è attratta da qualche sensazione spiacevole, tensione o dolore... Nota com'è quella sensazione, dove si trova esattamente... (attendere qualche istante). Ed ora osserva quali sono i suoi confini, dove questa ha termine e su questi confini sposta la tua attenzione”.

“Mentre osservi il tuo respiro, porta lo spazio del respiro in questa zona di confine e lascia che si espanda. Osserva se in questo modo la sensazione si espande e si trasforma”.

“Cosa c'è nella tua vita presente che ti fa sentire così...(ripetendo le parole descrittive pronunciate dall'esploratore) che evoca, assomiglia, ricorda questa sensazione?”

“Quand’è che ti sei già sentito così... in altre occasioni della tua vita? Quand’è stata la prima volta?”

14. IL METODO DEL DIALOGO SOCRATICO

Verso la fine del processo del PER il facilitatore può avviare con l’esploratore una sorta di dialogo socratico, non certo per trasferire dall’uno all’altro opinioni, interpretazioni, contenuti, valori o altro. Si tratta invece di partire dalla premessa secondo cui ognuno ha dentro di sé tutte le risorse fondamentali necessarie per essere se stesso e in alcuni momenti può essere funzionale al processo che il facilitatore accompagni l’esploratore per consentirgli di attingere alle sue stesse risorse personali. Per questo il facilitatore porrà delle specifiche domande, pensate per mettere l’esploratore in condizione di darsi delle risposte e poter giungere da solo ad essere se stesso.

Il dialogo socratico è un metodo d’indagine filosofica, descritto per la prima volta da Platone nei Dialoghi ed è anche chiamato metodo “maieutico”. La maieutica è un termine che deriva dal greco e significa "l'arte della levatrice " (o "dell'ostetricia"). L'accostamento tra la maieutica ed il dialogo socratico è originata da Socrate che paragona l'arte della dialettica a quella della levatrice: come quest'ultima, Socrate intendeva "tirar fuori" all'allievo pensieri assolutamente personali, al contrario di quanti volevano imporre le proprie vedute agli altri con la retorica e l'arte della persuasione. Socrate fingeva di abbassarsi al livello culturale del discepolo ponendogli domande e rendendolo partecipe delle proprie. Solo in questo modo e attraverso il dialogo, Socrate riusciva a fare il lavoro della levatrice. Come la levatrice porta alla luce il bambino, Socrate portava alla luce le piccole verità dal discepolo. La stessa psicanalisi si rifà all'arte della maieutica.

Il dialogo socratico, basato su domande e risposte, procede per confutazione, ossia per eliminazione successiva delle ipotesi contraddittorie o infondate. Esso consiste nel portare gradualmente alla luce l'infondatezza di tutte quelle convinzioni personali che siamo abituati a considerare come scontate, come vere, e che invece rivelano, ad un attento esame, la loro natura di “opinioni”.

Il metodo del dialogo socratico può anche utilizzare alcune domande esistenziali o invitare l’esploratore ad immaginare la propria vita come un romanzo: due tecniche illustrate qui di seguito.

15. ALCUNE DOMANDE ESISTENZIALI

Si può anche inserire una o più delle seguenti domande quando lo si ritiene opportuno, in base al grado di rielaborazione raggiunto con il processo o vari processi che si sono ripetuti nel tempo:

Cosa vuoi realizzare nella tua vita? In quale direzione vuoi andare (cioè: che tipo di persona vuoi essere)?

Come te lo impedisce attualmente?

Quali risorse hai?

Quale “eredità” vuoi lasciare alla fine della tua vita?

Si può porre anche un’altra domanda:

In cosa sei/vuoi essere insostituibile? (“Se non io, chi? Se non ora, quando?”)

16. LA VITA COME UN ROMANZO

Nella parte finale del processo può essere utile anche invitare l'esploratore ad immaginare la propria vita come un romanzo di cui è il protagonista: da lui dipende lo svolgimento degli eventi, la determinazione di ciò che accadrà nei capitoli successivi. Anche in questo caso, invece di concepire la responsabilità come un apparente fardello che teme e da cui cerca di fuggire, l'esploratore avrà la possibilità di rendersi conto invece di come tale essenziale responsabilità dell'esistenza si traduca nella libertà di decisione rispetto a un infinito numero di possibilità d'azione.

Suggerendo un dialogo sul senso unico e prezioso della nostra vita, il facilitatore si rivolge quindi all'esploratore con queste parole:

“Immagina di essere giunto al punto finale della tua vita prima di morire e di stare scrivendo la tua autobiografia. Anzi, proprio ora ti trovi a scrivere il capitolo riguardante il tuo momento attuale, presente. Come per miracolo, hai la facoltà di apportare delle correzioni, potendo anche liberamente decidere ciò che succederà dopo. Cosa cambieresti della tua vita attuale?”.

Una simile immagine potrà condurre l'esploratore a vivere e agire secondo il senso di responsabilità, a prendere in mano la propria vita.

È la vita a porci le domande, noi siamo responsabili delle risposte che diamo. Se non fossimo unici ed originali, se fossimo sostituibili, non avremmo in pratica alcuna responsabilità. L'unicità della nostra persona coinvolta e impegnata nell'irripetibilità della situazione che incontriamo, nella quale ci troviamo, determina la doppia responsabilità dell'essere umano: per quello che fa qui e adesso, e che solo qui e adesso può fare, e per quello che sarà tra un momento. Se fossimo immortali potremmo prorogare tutto, non importerebbe se una cosa la facciamo oggi, domani o dopodomani, fra un anno o 10 anni. Se non ci fosse la minaccia della morte e della fine, se non ci fosse una limitazione delle possibilità non vedremmo alcun motivo per fare una cosa adesso o per dedicarci ora ad un'attività. Ci sarebbe tempo, avremmo ancora tempo, un tempo infinitamente grande. Invece il solo fatto che siamo mortali, che la nostra vita è finita e non infinita, che il nostro tempo è limitato, così come le nostre possibilità, lascia apparire come significativo intraprendere qualcosa, sfruttare una possibilità, realizzarla e portarla a compimento, utilizzare il tempo interamente. La morte significa violenza e in tal modo costituisce il sottofondo nel quale il nostro essere si presenta come responsabile.

17. METTERSI NEI PANNI DEI PROPRI GENITORI

Scopo di questa tecnica è mettere in evidenza la risposta difensiva del genitore nel momento in cui ha inviato il messaggio ingiuntivo. L'esploratore può così scoprire che i suoi desideri, i suoi bisogni, i suoi comportamenti e i suoi sentimenti erano minacciosi per il proprio genitore e consapevole di ciò può cambiare le proprie decisioni; inoltre, anziché aspettare che il genitore cambi e gli dia ciò di cui ha bisogno, può spostare l'attenzione su di sé per scoprire come soddisfare oggi il suo bisogno e sostituire così all'ingiunzione un permesso.

Dopo un lavoro di esplorazione in cui l'esploratore si sente bloccato nel riconoscere le proprie competenze e nell'affermarsi e dopo aver collegato queste difficoltà a messaggi ricevuti dal padre, il facilitatore gli chiede di agire il ruolo del padre.

Si riporta qui un breve esempio.

F=facilitatore E=esploratore

F: "Sii tuo padre e rispondi come se fossi lui. Come ti chiami?"

E: "Andrea".

F: "Andrea, cosa senti quando suo figlio va molto bene a scuola e riesce nel fare ciò che desidera?"

E: "Mi fa piacere, ma ho paura che poi voglia fare troppo di testa sua".

F: "Cosa capita a lei se lui fa le cose di testa sua?"

E: "Ho paura di sentirmi inutile, posso non servirmi più".

F: "Come si è fatta questa idea?"

E: "Ho imparato che per farsi rispettare ed essere considerati bisogna essere i migliori, in questo modo le persone hanno bisogno di me e dipendono da me. Quindi ho paura che mio figlio, se comincia a essere più bravo di me, non mi rispetti e non mi consideri più".

F: "Quindi ha timore che, se suo figlio riesce ed è competente, non la rispetti più ed è per questo che, a volte, non vuole che suo figlio abbia successo?"

E: "Sì".

F: "Ora cambia posto e sii di nuovo te stesso. Hai ascoltato cosa ha detto tuo padre? Cosa senti. Cosa pensi?"

E: "Mi sento disorientato, ... capisco ora perché non mi ha mai detto bravo quando gli mostravo i miei successi. Per me se ho successo non vuol dire che non lo rispetto. Comunque non voglio più ascoltarlo".

F: "Dì a tuo padre cosa farai invece di ascoltarlo".

E: "Avrò successo nella mia vita, ti rispetterò e continuerò a volerti bene".

F: "Cosa farai per avere successo?"

EC: "Comincerò col programmare i miei impegni in modo sistematico e ogni volta che raggiungerò un traguardo troverò il modo di festeggiarmi".

18. UN NUOVO "GENITORE" INTERIORE

Lo scopo di questo intervento è quello di modificare l'immagine del genitore interiore creando una nuova figura di genitore all'interno di se stessi. Ciò è possibile quando una persona recupera le proprie competenze acquisite come individuo adulto.

Una volta che l'esploratore ha individuato con l'adulto la necessità di avere un altro tipo di genitore interiore ed è consapevole dei bisogni del suo bambino interiore, il facilitatore lo stimolerà a ritornare in una situazione del passato ed essere ed agire come genitore sostitutivo rispondendo in modo empatico alle sue esigenze, soddisfacendo così i suoi bisogni e dandosi nuovi permessi.

Si propongono delle alternative di frasi che il facilitatore può usare per mettere in atto tale intervento di autogenitorizzazione.

Dopo che l'esploratore, drammatizzando una scena del passato, coglie la decisione che ha preso e fa contatto con il sentimento represso e il bisogno insoddisfatto, il facilitatore può chiedergli:

Prima alternativa

F: "Vuoi essere il padre/la madre di cui quel bambino davanti a te ha bisogno e vuoi dirgli, facendo riferimento alle competenze che hai oggi come persona adulta, ciò che è importante per lui sentirsi dire?"

Seconda alternativa

F: "Cosa senti per quel bambino?"

F: "Diglielo direttamente".

F: "Vuoi dire a quel bambino che è davanti a te cosa avresti fatto se tu fossi stato lì, tenendo presente le competenze che hai oggi?"

Terza alternativa

F : "Cosa senti per quel bambino?"

F: "Diglielo direttamente".

F: "Vuoi dirgli quali sono le cose di cui ha bisogno invece di... (esplicitare la decisione passata)?"

Al termine di queste tre alternative è importante chiedere all'esploratore:

F: "In che modo soddisferai oggi quei bisogni?"

F: "In che modo concretizzerai i permessi che ti sei dato?"

19. UNA RIPARAZIONE AD ANTICHE SOFFERENZE

Il presupposto da cui parte questo intervento è che un'impasse può derivare da un'esperienza emotiva non chiusa in modo positivo che l'esploratore continua a riproporre in modo inconsapevole nel tentativo di chiuderla e trovare così soddisfazione al suo bisogno. Durante il processo l'esploratore può avere l'occasione per sciogliere questo nodo irrisolto.

Con questo intervento l'esploratore ristruttura parte del suo genitore interiore, ricevendo una risposta diversa da quella avuta in passato, avendo in questo modo la possibilità di riconoscere sia i suoi sentimenti che i suoi bisogni autentici, potendo così soddisfarli all'interno di una nuova esperienza concreta. Questa nuova risposta si sostituisce all'antica esperienza dolorosa che ha sperimentato nel passato risolvendo così l'impasse emotiva che si era determinata.

L'intervento in esame consiste dapprima nello stimolare il facilitatore a rivivere una scena dolorosa della sua vita nella quale viene evidenziata l'esperienza genitoriale negativa e il bisogno insoddisfatto e successivamente, stando in relazione con il facilitatore (o se si è in una situazione di gruppo con un componente del gruppo), nel soddisfare il suo bisogno.

Prima di fare un intervento di questo è opportuno preparare l'esploratore ad immergersi nel proprio passato proponendogli dapprima di creare in fantasia una situazione piacevole in cui si sente calmo e rilassato e alla quale può tornare in ogni momento durante il lavoro successivo. Il facilitatore crea così la possibilità di un ancoraggio positivo.

Una volta che l'esploratore è in grado di rilassarsi usando tale fantasia, il facilitatore può proporre una sequenza di questo tipo:

"Torna ad un'esperienza passata, quando eri bambino o quando sei stato ferito emotivamente, quando avevi paura o eri triste, arrabbiato, solo, o comunque quando ti si ripresenta per l'ennesima volta la stessa situazione difficile".

"Stai in quella situazione. Descrivila: quanti anni hai? Dove sei? Chi è con te? Cosa capita? Cosa senti?"

Quando l'esploratore nel rivivere la situazione è in contatto con la sua sofferenza chiede:

"Dì ciò di cui hai bisogno anziché tenerti dentro ciò che senti e ciò che pensi".

E' importante che il facilitatore sia molto attento alla risposta dell'esploratore e che lo aiuti ad essere specifico nel cogliere ed esprimere i suoi bisogni (per esempio: essere tenuto in braccio, sentirsi dire "ti voglio bene", essere ascoltato o sentirsi dire che i suoi sentimenti – rabbia, paura, tristezza, gioia – vanno bene, ecc...)

E' importante, a questo punto, rispondere chiaramente a questi bisogni e questo può essere fatto sia direttamente dal facilitatore che, se si è in una situazione di gruppo, da un componente del gruppo.

Quando le persone sono in una scena del proprio passato che risale ad un'età successiva ai 2/3 anni è utile chiedere loro di cosa hanno bisogno e da chi vogliono ricevere ciò che desiderano; questo è un modo per insegnare loro a chiedere per soddisfare i loro bisogni.

Quando il problema dell'esploratore si riferisce ad una fase preverbale (prima dei 2 anni) e quindi il bisogno sentito non può essere espresso verbalmente, è necessario un lavoro di preparazione. Questo consiste nel chiedere prima all'esploratore alcune informazioni sulla esperienza dolorosa del passato, su ciò di cui secondo lui avrebbe avuto bisogno in quel momento e di quali permessi necessitava. Successivamente è importante chiedergli da quale persona del gruppo vuole ricevere ciò di cui aveva bisogno da piccolo ed infine, nello stimolarlo ad entrare in contatto con la scena dell'esperienza dolorosa e con i suoi bisogni non soddisfatti, si invitano le persone prescelte a soddisfare i bisogni dell'esploratore nel modo concordato ed inviargli i permessi appropriati alla situazione (per esempio: "Va bene che vivi, puoi rilassarti ora non c'è più pericolo, nessuno sta cercando di danneggiarti o ferirti etc..").

20. IL LUTTO PER IL GENITORE CHE AVREI VOLUTO

Talvolta è necessario al bambino rievocato rendere cosciente il lutto vissuto come dolore per il comportamento diverso da quello che desiderava di un genitore o analoga figura di riferimento. Si intende lutto come perdita ad esempio della possibilità di sperimentare nel rapporto calore, amore, accoglienza, incoraggiamento, stima, fiducia, autenticità, rispecchiamento empatico, apprezzamento, rassicurazione, complicità, gioco, ironia. Il bambino sentiva il bisogno di ricevere dalla figura parentale determinate messaggi psico-fisici, che invece a un certo punto ha perso o non ha mai ricevuto.

Dopo aver rievocato la scena viva del bambino in relazione al genitore, se si sente che ci può essere un senso di mancanza non meglio elaborato (a volte nascosto dietro freddezza o analoghi schemi difensivi), si può suggerire (dare il permesso) di immaginare l'ingresso nella scena madre de "il genitore che avrei voluto" con un suo volto (diverso dal genitore storico) vestiti e comportamenti che vengono lasciati fluire secondo quando emerge dall'immaginazione concentrata dell'esploratore. Dare spazio e tempo a queste fantasie è come concedersi il permesso di esprimere tutto quello che è mancato, ma per contrasto quindi senza dolore. Anche qui è importante aspettare che tutto sia stato espresso, ogni particolare esteriore, ogni gesto, ogni parola, ogni sguardo del genitore ideale. E' consigliabile procedere dai particolari più esterni (posizione nella scena, vestiti, aspetto fisico) per arrivare gradualmente in modo naturale e senza forzature, a quelli più interni ed emotivamente coinvolgenti (gesti, parole, sguardo, contatto fisico).

Quando l'esploratore-bambino ha bene assaporato la presenza viva nella scena del genitore per così dire positivo, ha sperimentato a fondo nel suo corpo emotivo (possibilmente, come da regola generale, con tutti i sei sensi) cosa vuol dire quella presenza per lui, può sentirsi pronto a prendere commiato da quella figura, lasciarla uscire sapendo però dove va e sapendo che non è perduta

questa volta, ma volontariamente fatta uscire in quel momento dalla sua coscienza per occuparsi di altro.

A questo punto si può far tornare l'immagine del genitore storico (quello effettivamente vissuto) e si può sentire con notevole precisione la forma e la sostanza di quello che il bambino ha perso utilizzando in primo luogo la domanda: "come sarebbe stata diversa la tua vita di bambino se avessi avuto con Te la mamma dell'immaginazione?" e poi la domanda: "quanto è stata diversa invece la tua vita di bambino?" ovvero "quanto dolore hai sentito al posto della gioia che avresti vissuto con il genitore positivo?". Fare spazio a tutta l'emozione che si collega a questa comprensione.

Quando il bambino ottiene -in questo modo- la possibilità di esprimere bene il dolore per quello che ritiene di aver perso (lutto), si sente finalmente riconosciuto e rispettato. Così può accettare il dialogo, superare la chiusura, e aprirsi. Fino ad accettare anche il dialogo con la figura genitoriale introietta (gioco delle sedie) esplorare ed elaborare i sentimenti di quest'ultima. Si può aprire la strada per arrivare a lasciare andare definitivamente quello che è accaduto e per restituire all'altro ciò che ha fatto e le sue responsabilità.

21. COSA C'É NELL'ARMADIO?

Quando il facilitatore vuole aiutare l'esploratore a confrontarsi con un ricordo particolarmente difficile può utilizzare questa tecnica per dargli la sensazione di non essere da solo, in balia del suo passato, e di poter liberamente muoversi dentro e fuori dal passato in modo flessibile, sentendosi comunque al sicuro.

Si inizia invitando l'esploratore a chiudere gli occhi e ad evocare un luogo sicuro legato ad un luogo che in qualche modo è caro all'esploratore: può trattarsi di una casa o di un altro edificio, di un luogo nella natura, una spiaggia, la riva di un fiume, la cima di una montagna...

Premessa importante è quella di picchiettare continuamente durante i circa 30 minuti sulle ginocchia o sui palmi delle mani dell'esploratore, alternando con i movimenti oculari e i picchiettamenti sulle braccia o sulle ginocchia effettuati direttamente dall'esploratore.

"Cerca di ricordare ogni dettaglio di quel luogo: le immagini, i colori, le sensazioni sulla pelle, i suoni, gli odori, se c'era qualcuno insieme a te... Immergiti nella situazione, ricordati di come ti sentivi, se stavi sorridendo, ridendo, o se semplicemente ti stavi godendo quel momento di gioia. Questo è un luogo sicuro, non c'è niente di cui preoccuparsi, è un momento felice".

Dopo aver fatto lavorare l'esploratore sul ricordo di un luogo sicuro il facilitatore ripete la descrizione del ricordo che viene fatta dall'esploratore, la carica emotivamente aiutandolo a riviverla, lo invita a percepire tale sensazione in tutti i suoi dettagli, invitandolo a soffermarsi su quello che vedono i suoi occhi, sui suoni che arrivano alle sue orecchie, sui sapori e i profumi. Il suo obiettivo è quello di moltiplicare la sensazione facendo da specchio narratore. Lo aiuta inoltre a percepire come la sensazione di benessere provata in una parte del corpo possa espandersi.

Il facilitatore può proporgli di tornare a confrontarsi con l'episodio problematico rivolgendogli le seguenti frasi:

"Ora sei in una stanza vuota, al centro della quale c'è un armadio. Dentro c'è il ricordo su cui stiamo lavorando e solo tu hai la chiave, con la quale puoi decidere se e quando aprirlo. Esplora con i cinque sensi la stanza: quanto è grande? Fa freddo o fa caldo? E' buio o c'è luce? C'è qualche

odore o suono particolare? In ogni momento puoi lasciare la stanza, chiudere la porta, attraversare un corridoio ed entrare in un'altra stanza dove su uno schermo puoi vedere il video dell'episodio oggetto del tuo ricordo. Puoi avviare il video, interromperlo, bloccare l'immagine, tornare indietro o andare avanti a tuo piacimento. Ora sei al sicuro, io ti sto sempre vicino ed in qualsiasi momento puoi decidere di interrompere e tornare al momento presente. Puoi anche decidere in ogni momento di tornare nella stanza in cui c'è l'armadio e di aprirlo per confrontarti direttamente con il tuo ricordo".

Dopo una pausa di qualche secondo, si domanda:

"Cosa noti? Che cosa emerge?"

Si prosegue come di consueto osservando quello che viene espresso dall'esploratore con il linguaggio corporeo, non verbale, ripetendo le sue parole e continuando ad invitarlo a tenere l'attenzione sulle sue emozioni e sensazioni fisiche, accompagnando questa fase del processo con i picchiettamenti o movimenti oculari.

Variante della "piazza dei desideri"

La stessa tecnica dell'armadio può essere utilizzata anche con alcune varianti. Si può invitare l'esploratore a lavorare sui propri desideri visualizzando una "piazza dei desideri", appunto, con tanti armadi disposti davanti a sé, dentro i quali sono rinchiusi i suoi desideri e bisogni.

"Tu solo hai la chiave per aprire questi armadi, puoi decidere se e quando farlo, quale armadio aprire".

Poi il facilitatore invita l'esploratore a descrivere con le sue parole il desiderio che esce da un armadio, poi come se fosse un suono, in seguito come se fosse un colore, poi come un odore. Quindi, dopo avere aperto tutti gli armadi procedendo allo stesso modo:

"Immagina allo stesso modo che negli armadi disposti davanti a te ci siano le azioni da compiere per realizzare questi desideri. Ora porta tutti i tuoi desideri e bisogni dentro di te, accoglili e immagina di realizzarli uno ad uno. Se c'è qualche voce critica dentro di te falla esprimere, accoglila, abbracciala, chiedile di permetterti di realizzare i tuoi desideri".

Anche in questo caso il facilitatore osserva e ripropone al ricercatore le sue frasi, gesti, proseguendo come di consueto con gli altri passaggi del PER.

Variante della "piazza dei significati e dei compiti"

Un'altra variante può riguardare una tipologia diversa di contenuti da immaginare utilizzando la tecnica degli armadi: non più la "piazza dei desideri", dunque, ma la "piazza dei significati" della propria vita, passati o presenti, oppure la "piazza dei compiti", anche in questo caso riferiti sia al passato che al presente.

Anche in questa piazza si immaginano gli armadi della propria vita. Dentro ogni armadio vi è un compito/azione che ognuno ha come responsabilità verso il mondo, verso la vita, in modo unico ed insostituibile.

Dopo che ha aperto gli armadi dalla gioventù fino al momento presente, aprirà l'ultimo armadio del momento presente.

“Voglio che tu apra l'ultimo armadio del momento presente, qual è il compito/significato in cui tu adesso ti senti unico, insostituibile e responsabile?”

22. L'ALTALENA

Durante il processo si possono anche alternare le azioni che inducono una presa di contatto profonda con le esperienze negative del passato (costellazioni, la sedia e il cuscino, un finale diverso, ecc.) con l'evocazione di un ricordo positivo, così come descritto all'inizio del protocollo, determinando una sorta di “altalena” emotiva che in alcuni casi può risultare particolarmente efficace. Ancora una volta sta alla sensibilità e all'empatia del facilitatore intuire quale di queste tecniche può essere, di volta in volta, la più indicata.

In particolare, se l'esploratore manifesta un senso di oppressione o di tensione in una specifica parte del corpo, può essere utile portare la sua attenzione sugli opposti.

“Porta la tua attenzione sulla parte del corpo in cui avverti quella sensazione di (dolore, oppressione, costrizione...). Poi, senza pensarci, immagina quale potrebbe essere l'opposto di quella sensazione. Potrebbe apparirti all'improvviso un'immagine imprevista: in questo modo potrai iniziare a contattare una risorsa che è in grado di aiutarti ad uscire dalla tua difficoltà. Soffermati su quella immagine, osserva quale sensazione provi nel corpo”.

“Ora torna a soffermarti sulla sensazione negativa originaria: è aumentata o diminuita?”

“Quando ti senti pronto, torna al suo opposto e nota come si sente questa volta il tuo corpo”.

Si può proseguire alternando le due sensazioni, fino a constatare un'attenuazione della sensazione negativa.

L'effetto “altalena” si può indurre anche aiutando l'esploratore a trovare le parti del corpo che si sentono rilassate e distese.

“Dopo aver osservato come si sente tutto il tuo corpo, cerca di trovare un punto in cui senti rilassato, tranquillo. Mantieni la tua consapevolezza proprio in quel punto, osservando quanto è vasta ed i limiti precisi dell'area che sta provando quella sensazione positiva”.

“Ora porta l'attenzione in quel punto del tuo corpo in cui poco fa sentivi (dolore, tensione, crampi...), ma proprio per un attimo. Subito dopo, torna a percepire la parte in cui ti senti bene”.

Si prosegue con questa oscillazione, effettuando i consueti picchiettamenti e soffermandosi sulla sensazione solo per un istante prima di tornare alla sensazione positiva, fino a quando il ricercatore non osserva un'attenuazione della sensazione negativa.

23. ATTIVARE LE PROPRIE RISORSE INTERIORI

Questo esercizio può essere proposto quando il facilitatore avverte che l'esploratore ha il bisogno di attivare la propria fiducia e risorse interne.

Prima di iniziare si segnala che la durata prevista è tra i 15 ed i 30 minuti e termina quando il facilitatore lo segnala all'altro. Quest'ultimo anticipa che, dopo questa prima fase, il facilitatore poggerà una mano sul cuore e l'altra sulla pancia dell'altro, e l'esploratore farà altrettanto. Rendendosi necessario un contatto fisico, il facilitatore chiederà in questo senso il consenso preventivo dell'altro.

Facilitatore ed esploratore sono seduti l'uno di fronte all'altro molto vicini: le ginocchia quasi si sfiorano, gli occhi sono a una distanza di 20-30 centimetri. Le mani di entrambi sono poggiate sulle cosce, la mano sinistra è rivolta verso l'alto, con il dorso sul ginocchio sinistro, mentre la mano destra è poggiata con il palmo che tocca la mano sinistra dell'altro. Facilitatore ed esploratore devono semplicemente guardarsi negli occhi, possibilmente senza distogliere lo sguardo. Ognuno dei due porta la propria presenza ed attenzione, il proprio stato d'animo. Ogni tipo di reazione è consentita: ridere, piangere, essere tristi...Qualsiasi stato d'animo che emerga viene accolto in silenzio dall'altro.

Quando il facilitatore avverte con un gesto che questa prima fase dell'esercizio è terminata, si passa alla seconda poggiando le mani sul cuore e sulla pancia dell'altro per circa 10 minuti, fino a quando il facilitatore avverte con un gesto l'esploratore che anche questa seconda fase è terminata, per poi tornare di nuovo per qualche secondo a tenersi le mani come prima.

È un esercizio che consente in maniera semplice di attivare una comunicazione profonda tra due persone.

OSSERVAZIONI FINALI

Il processo fin qui descritto attraverso la definizione di sei passi definisce chiaramente una corretta e necessaria sequenza per costruire lo spazio ideale, per introdurre il processo, per esplorare, per chiuderlo.

Lo stesso processo può però essere adattato nei tempi, senza però modificare la sequenza suddetta, in rapporto al tempo disponibile, avendo coscienza che lo stesso processo è molto incisivo nella rimozione di emozioni negative e che in ogni caso bisognerebbe poter disporre di almeno un'ora da dedicargli, ancora di più se vi sono elementi stratificati nel tempo. Va considerato anche che ci sarà bisogno di più processi per esplorare meglio, quando si tratta di elaborare conflitti profondi. È infatti importante trattare un contenuto alla volta, per non sovraccaricare emotivamente l'esploratore e lasciargli il tempo di metabolizzare la sua esperienza. A determinare la durata del processo sarà il facilitatore empatico, sulla base della sua esperienza. In ogni caso è importante sempre chiudere il processo con la procedura indicata nel 5° PASSO.

Alla fine dell'incontro il facilitatore raccomanderà all'esploratore di utilizzare come un diario il quaderno regalatogli prima dell'inizio del processo. Andranno annotati la cronaca del processo nei punti più significativi, i collegamenti e le associazioni analogiche di emozioni, sensazioni e fatti che si ripetono. L'ideale è dividere ogni foglio in due colonne verticali: in quella di sinistra va annotata la cronaca del processo nei suoi punti salienti, in quella di destra i collegamenti e associazioni corrispondenti.

Nei giorni successivi al PER annoterà anche come si sente e quelli che saranno gli sviluppi del lavoro: emozioni, sensazioni fisiche, intuizioni, collegamenti, sogni su cui potrà lavorare nei prossimi incontri di PER.

Anche il facilitatore terrà un suo diario dei vari processi del PER effettuati con ogni persona, sul quale annotare anche le conversazioni che avverranno tra un processo e l'altro, oltre ad eventuali intuizioni, riflessioni o altro.

Nei giorni successivi all'esperienza con il PER il facilitatore potrà infatti chiamare più di una volta l'esploratore per informarsi sul suo stato d'animo e sulle sue condizioni: è importante che il legame empatico stabilito durante la pratica non si interrompa bruscamente e che il ricercatore possa trovare un sostegno nel facilitatore in caso di bisogno, se ritiene necessario condividere con lui le sue riflessioni e impressioni dopo il lavoro svolto insieme. Ovviamente se l'esploratore lo preferisce, chiederà di non essere chiamato riservandosi di decidere se continuare il lavoro con ulteriori incontri durante i quali ripetere e approfondire il processo del PER.

Dopo l'incontro

Una seduta di PER è evidentemente molto intensa per l'esploratore: confrontarsi con sofferenze recenti e più antiche, prendere pienamente contatto con le proprie emozioni, ricordi, sensazioni corporee si traduce in genere in un'esperienza molto impegnativa, che può lasciare carichi di nuove energie ma anche fisicamente e psicologicamente molto provati. Di qui l'importanza del rilassamento finale, al quale dovrebbe possibilmente seguire un rientro graduale ai nostri consueti ritmi di vita. L'ideale è potersi concedere alla fine del processo un'altra mezz'ora per parlare delle proprie impressioni e riflessioni sul lavoro svolto, sempre se l'esploratore lo ritiene opportuno. Oppure semplicemente condividere un momento di tranquillità prima di tornare alle proprie consuete occupazioni.

L'esperienza può rivelarsi faticosa e impegnativa anche per il facilitatore, che in alcuni casi può avvertire mal di testa o altri sintomi derivanti dall'impegno psicofisico in cui si traduce ogni

esperienza con la pratica esperienziale di riconoscimento. Per questo è importante che, una volta congedatosi dal ricercatore, anche il facilitatore possa prendersi una pausa di riposo, durante la quale dovrà ripetere ad alta voce:

“Allontano tutta l’energia estranea collegata all’esperienza con il vero sé di... (indicare il nome del ricercatore) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene”.

Si può ripetere per una seconda volta (facoltativo):

“Allontano tutta l’energia estranea collegata all’esperienza con il vero sé di... (indicare il nome del ricercatore) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene”.

“Recupero tutta la mia energia legata all’esperienza con il vero sé di... (indicare il nome dell’esploratore) e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

“Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni all’esperienza con il vero sé di... (indicare il nome dell’esploratore) e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

Le frasi possono essere intercalate con qualche secondo di silenzio e di respirazioni profonde, oppure essere ripetute l’una di seguito all’altra.

POSTFAZIONE

L'Uno è il Tutto

A volte ci ritroviamo ad inseguire per mesi, per anni o per l'intera vita, la comprensione di qualcosa che appare al di sopra delle nostre facoltà, che intuiamo a fatica senza arrivare mai a capirla pienamente. Studiamo libri, ascoltiamo lezioni e conferenze, ci confrontiamo con i nostri compagni di studio o di viaggio, senza riuscire a liberarci dalla fastidiosa sensazione che ci sia qualcosa che ci sfugge, che non riusciamo a mettere a fuoco. Poi magari un giorno all'improvviso, quando meno ce lo aspettiamo, scatta qualcosa dentro di noi e tutto appare meravigliosamente chiaro: tutte le informazioni, le esperienze vissute, trovano il giusto posto, risuonano l'una nell'altra nella relazione che ci appare come la più corretta possibile.

A me è successo così. Un giorno mentre stavo sonnecchiando, nella mia testa si svolgeva il solito gioco sterile fatto di contorcimenti tra tristi pensieri, problemi da affrontare, decisioni da prendere. Poi all'improvviso, una fitta di coscienza, così, senza preavviso, mi ha allargato la mente e il cuore aprendo la porta ad una nuova consapevolezza: ognuno di noi è una cellula del Tutto, dell'Universo. Siamo solo una di innumerevoli parti che, come ogni cellula, contribuiscono alla Vita, ognuna con la sua specializzazione, con la sua esperienza, con la sua memoria. La neurobiologia fornisce sempre nuove conferme in merito all'"intelligenza" di ogni singola cellula, alla quale molti stentano ancora a credere. Siamo abituati ad associare il concetto di memoria alla nostra identità, alla coscienza di essere un singolo individuo: io sono, dunque io ricordo, innanzitutto ricordo di essere. Non è quindi facile concepire l'ipotesi che ognuna dei miliardi di cellule che compongono il nostro corpo possa essere capace di un processo che si può in qualche modo definire come memoria. Eppure è così. Risulta difficile credere che le singole cellule "si rendano conto" di essere parte di un unico organismo complesso; altrettanto difficile risulta percepire di essere parte di un organismo infinitamente più complesso, che travalica i limiti della nostra esistenza individuale: la Vita, appunto.

Un filo invisibile ci tiene dunque collegati ad ogni altro individuo, al di là delle nostre convinzioni o della nostra storia personale. L'infinitamente piccolo racchiude e riflette l'infinitamente grande: una verità che è davanti ai nostri occhi ogni giorno, se solo riusciamo a sollevare il velo che ci offusca lo sguardo. La stessa percezione di completezza che proviamo quando ci capita di sentirci parte di "qualcosa", non è estranea a nessuno: ogni esperienza di unione con l'altro o con gli altri, che ci fa uscire per un attimo o per una vita dalla nostra condizione di solitudine, ci appare naturale e appagante. Questo vale per esperienze apparentemente diversissime come essere allattati al seno da nostra madre, fare l'amore, ricevere un massaggio o qualunque altra pratica esperienziale che implica un contatto fisico, fare parte di un gruppo di qualsiasi genere, fare il tifo allo stadio per la nostra squadra, suonare insieme ad altre persone, partecipare ad una manifestazione politica, ad una cerimonia religiosa, ad un funerale...

Insegnando imparo, imparando insegno

Un altro elemento che accomuna queste ed altre esperienze analoghe è l'esperienza "specchio" che consiste nel riconoscerci, nel rispecchiarsi, appunto, nell'altro, travalicando i confini della nostra individualità: un processo che avviene spesso al di là della comunicazione verbale, basandosi invece sul concetto di empatia che abbiamo illustrato all'inizio di questo libro. È esattamente quello che avviene durante il processo del PER: come fin qui illustrato, il facilitatore

accompagna l'esploratore in un percorso interiore mettendo a disposizione il proprio ascolto empatico, reggendo simbolicamente lo specchio in cui l'esploratore accetta di riflettersi per migliorare la conoscenza di se stesso. Ma allo stesso modo, anche il facilitatore si rispecchia nell'altro, riconosce come proprio il processo attraverso il quale avviene il confronto con le proprie emozioni e con le proprie esperienze. Accogliendo le emozioni dell'altro, diventa sempre più in grado di accogliere e riconoscere le proprie, in un percorso che diviene ancor più efficace e profondo quando si svolge nel contesto di un gruppo di autoaiuto, all'interno del quale il PER viene praticato e scambiato tra i componenti del gruppo stesso.

Questa esperienza può rivelarsi particolarmente preziosa per gli uomini, la maggior parte dei quali non sono abituati a misurarsi con le emozioni proprie e altrui, soprattutto a causa di modelli culturali duri a morire, in base ai quali l'uomo è obbligato ad essere forte, a controllare le proprie emozioni. Non gli viene concesso di piangere né di manifestare liberamente la propria affettività senza rischiare di mettere in discussione la propria virilità... Essere uomini e donne intere passa inevitabilmente per un percorso che punta ad una piena coscienza della propria natura umana, fatta di pensieri, emozioni, pulsioni, da vivere pienamente. L'alternativa è una vita da "amputati": prendere le distanze dalle proprie emozioni equivale a privarsi di un prezioso strumento, non meno importante di un braccio o una gamba.

BIBLIOGRAFIA

Analisi transazionale e ridecisionalità

- “Analisi transazionale: la terapia della ridecisione”, Raffaele Mastromarino, ed. Las, Roma
“Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale”, Robert e Mary Goulding, ed. Astrolabio, Roma
“Self-Reparenting: Theory and Process”, Muriel James, *Transational Analysis Journal*, 4-32
“L’analisi transazionale”, Ian Stewart – Vann Joines, Garzanti 1990
“Analisi transazionale socio-cognitiva”, Pio Scilligo, ed. LAS 2009
“Nati per vincere”, Muriel James, Edizioni San Paolo

Antiginnastica

- “Guarire con l’antiginnastica” Therese Bertherat ed. Oscar Mondadori 1993

Emdr

- “Emdr”, Francine Shapiro, ed. Mc Graw – Hill, Milano 2000
“Lasciare il passato nel passato”, Tecniche di auto-aiuto nell’emdr, Francine Shapiro, Astrolabio 2013

Programmazione neurolinguistica (Pnl)

- “Introduzione alla Pnl”, Jerry Richardson, Ed. Alessio Roberti

Biosistemica

- “La terapia biosistemica”, J. Liss, M. Stupiggia, ed. Franco Angeli, Milano 1994

Bioenergetica

- “Il linguaggio del corpo”, Alexander Lowen
“Bioenergetica”, Alexander Lowen
“Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica” Manuale di esercizi, Alexander Lowen e Leslie Lowen, Astrolabio 1979

Comunicazione non violenta

- “Le parole sono finestre oppure sono muri”, Marshall B. Rosenberg, Esserci Edizioni, Reggio Emilia 2003
“Preferisci avere ragione o essere felice?”, Marshall B. Rosenberg, Esserci Edizioni, Reggio Emilia 2009

Costellazioni familiari

- “Ordini dell’amore”, Bert Hellinger, Edizioni Urra, Milano 2004

Council

- “Ritorno alla creazione”, Manitonquat, Edizioni Urra, Milano 2006
“La via del cerchio”, Manitonquat
“La via del council”, Jack M. Zimmerman, Virginia Coyle

Eutonia

- “Eutonia”, Gerda Alexander
“Eutonia”, Ulrich Brand, Edizioni Red 1995
“Eutonia e rilassamento”, Gunna Brieghel-Muller, Longanesi 1978
“Eutonia”, Mariann Kjellrup, Edizioni Red 1998

Focusing

- “Focusing”, Eugene T. Gendlin, ed. Astrolabio, Roma 2001
“Focusing. Il potere della focalizzazione nella vita e nella pratica terapeutica”, Anne Weiser Cornell, ed. Crisalide, Spigno Saturnia (Lt) 1996

Gestalt

- “La gestalt”, Serge Ginger, Edizioni Mediterranee

I colori della voce

“La tua voce può cambiarti la vita”, Ciro Imparato, ed. Sperling & Kupfer, Milano 2008

“La voce verde della calma”, Ciro Imparato, Sperling e Kupfer 2011

Ipnositerapia e neuroscienze

“Discorso tra geni”; Ernest Lawrence Rossi, Salvatore Iannotti editore, Benevento 2004

“Guarire con l’ipnosi”, Hellmut Karle – Jennifer Boys, Edizioni Mediterranee, Roma 1991

La voce naturale

“La voce naturale”, Kristin Linklater, Edizioni Ellint, Roma 2008

Logosintesi

“Logosintesi 2.0” Willelm Lammers, Ed. My Life, Coriano di Rimini 2012

Logoterapia

“Logoterapia e analisi esistenziale”, Viktor E. Frankl, Ed. Morcelliniana, Brescia 1953

“Logoterapia, medicina dell’anima”, Viktor E. Frankl, Editore Gribaudi 2001

Meditazione Vipassana, Zen e altre scuole

“Lo splendore del loto”, Thich Nhat Hanh, Ubaldini Editore, Roma 1994

“Trasformarsi e guarire”, Thich Nath Hanh, Ubaldini, Roma 1992

“Vivere momento per momento”, Jon Kabat-Zinn, Corbaccio Editore, Milano 2005

“Respiro per respiro”, Larry Rosenberg, Ubaldini Editore, Roma 1999

“Mente Zen mente di principiante”, Shunryu Suzuki, Ubaldini Editore, Roma 1976

“Tantra. L’altro sguardo sulla vita e sul sesso”, Andrè Van Lysebeth, Ed. Mursia, Milano 2002

“Il nobile ottuplice sentiero”, Bhikkhu Bodhi, Promolibri, Torino 1991

“La tranquilla Passione”, Corrado Pensa, Ubaldini, Roma 1994

“Zen quotidiano”, Charlotte Joko Beck, Astrolabio

“Niente di speciale”, Charlotte Joko Beck, Astrolabio

“Riprendere i sensi”, John Kabat – Zinn, Il Corbaccio, Milano 2006

Metodo Alexander

“La tecnica Alexander”, F. M. Alexander, Edizioni Astrolabio, Roma 1998

“Il controllo cosciente e costruttivo di se stessi”, F.M. Alexander, Edizioni Astrolabio, Roma 1994

Metodo Feldenkrais

“Il corpo e il comportamento maturo”, Moshe Feldenkrais, Edizioni Astrolabio, Roma 1996

“Il metodo Feldenkrais”, Moshe Feldenkrais, Edizioni Red, Novara 1991

“Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori”, Moshe Feldenkrais, Edizioni Astrolabio, Roma 1991

Neuroni specchio

“So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio”, G. Rizzolatti – C. Sinigaglia: Raffaello Cortina Editore, Milano 2006

Psicocibernetica

“Psicocibernetica”, Maxwell Maltz, Edizioni Astrolabio, Roma 1965

Psicodramma

“Manuale di psicodramma”, Z.T. Moreno, Astrolabio, Roma 1987

Psicologia umanistica

“Un modo d’essere”, Carl Rogers, Edizioni G. Martinelli, Firenze 1983

“La terapia centrata sul cliente”, Carl Rogers, Edizioni G. Martinella, Firenze 1970

Rituale spontaneo

"Il Bambino Nascosto Dentro di Noi", Peter Schellenbaum, Red Edizioni, 1997

Somatic Experiencing

"Traumi da incidenti. Manuale di autoguarigione", Diane e Laurence Heller, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (Fc) 2007

"Traumi e shock emotivi", Peter A. Levine, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (Fc) 2002

Terapia verbale

"La terapia verbale", Gabriella Mereu, G. Mereu, Cagliari 2000

"La malattia: la trappola dell'Eros", Gabriella Mereu, G. Mereu, Cagliari 2005

Varie

"Amare ciò che è" Byron Katie edizioni il punto d'incontro 2009

"Ho bisogno del tuo amore - _è vero?" Byron Katie edizioni il punto d'incontro 2009

"Libertà dal conosciuto", J. Krishnamurti, Ubaldini Editore 1973

"Che cosa vi farà cambiare", J. Krishnamurti, Ubaldini Editore, Roma 1981

"La Biologia delle Credenze", Bruce Lipton, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (Fc) 2006

"Intelligenza Emotiva", Daniel Goleman, Rcs Libri, Milano 1999

"L'immaginazione creativa", Roy Eugene Davis, Edizioni L'Età dell'Acquario, Torino 2009

"Psicomagia", Alejandro Jodorowsky, Feltrinelli 1997

"Parlami di te, so ascoltare il tuo cuore", John Powell, Edizioni Gribaudi, Milano 1998

"Perché ho paura di amare", John Powell, Edizioni Gribaudi, Milano 1972

"Perché ho paura di dirti chi sono", John Powell, Edizioni Gribaudi, Milano 1996

"L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali", Charles Darwin, Grandi Tascabili Economici Newton, Roma 2006

"Il dominio di se stessi", Èmile Coué, Bis Edizioni, Diegaro di Cesena (Fc) 2007

"Come trattare gli altri e farseli amici", Dale Carnegie, Tascabili Bompiani, Milano 2008

"Come vincere lo stress e cominciare a vivere", Dale Carnegie, Tascabili Bompiani, Milano

"Il corpo e la parola", George Downing, Casa editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma 1995

"Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta ad essere genitori", Daniel J. Siegel e Mary Hartzell, Ed. Raffaello Cortina Editore 2005

"La mente relazionale", Daniel J. Siegel, Ed. Raffaello Cortina Editore 2001

"Puoi guarire la tua vita", Louise Hay, Armenia 1995

"Fare pace con se stessi", Thich Nhat Hanh, Ed. AAM Terra Nuova, 2011

"Il poliziotto e la maschera", Augusto Boal, Ed. La Meridiana 2009

"Il teatro degli oppressi", Augusto Boal, Ed. La Meridiana 2011

"L'estetica dell'oppresso"; Augusto Boal, Ed. La Meridiana 2011

"L'ombra il lato oscuro della tua anima, Ruediger Dahlke, Ed. Macroedizioni, 2011

"Il grande dizionario della metamedicina", Claudia Rainville, Ed. Sperling & Kupfer, 2010

"Malattia come simbolo", Rudiger Dahlke, Ed. Mediterranee, 2005

"The fifteen minute hour: Applied psychotherapy for the primary care physician" Stuart, M.R. Lieberman, Prager, Westport 1993

"Guarire", David Servan-Schreiber, Edizioni Sperling & Kupfer 2003

"Senza offesa, mi fai schifo", Ludovica Scarpa, Ponte delle Grazie 2011

"Il trauma e il corpo. Manuale di psicoterapia senso motoria", Pat Ogden, Kekuma Minton, Clare Bain, Ed. Istituto Scienze Cognitive 2012

"La terapia focalizzata sulla compassione", Paul Gilbert, Ed. FrancoAngeli psicoterapie, 2012

"Il metodo", Phil Stutz e Barry Michels, Ed. Sperling & Kupfer, 2012

"Budda, la mente e la scienza della felicità", Yongey Mingyur Rinpoche, Sperling & Kupfer 2007

"La soluzione HeartMath per trasformare lo stress", Doc Childre e Deborah Rozman, Edizioni Amrita 2008

"Menzogna, autoinganno, illusioni", Daniel Goleman, Edizioni Bompiani

GLI AUTORI

Sidney Journo

Counselor, insegnante di Focusing, Hata Yoga e di Feldenkrais, facilitatore di gruppi con la tecnica del Council, ha maturato un'esperienza ventennale in varie discipline: Bioenergetica, metodo Alexander, Eutonia, Posturale Souchard, Comunicazione non violenta, Logosintesi, Terapia Verbale, Antiginnastica, Qi Gong, Audio foniatra con il Metodo Tomatis, Metodo Stanislavski dell'Actor Studio, Pnl, tecniche psicosomatiche Vipasana thailandese, tecniche psicosomatiche Soto Zen e metodo vietnamita Thich Nhat Hanh, tecniche della Gestalt, di psicodramma e art therapy, tecniche cognitive sistemiche delle Costellazioni familiari, Comicoterapia. Ha insegnato presso il Centro Universitario Sportivo (ente universitario sostenuto dall'Università di Roma per la promozione dello sport), l'Upter (Università per la Terza Età), presso il carcere per minori di Roma di Casal del Marmo e ha collaborato con le Fs-Ecolog Spa come formatore del personale e del management con tecniche di gruppo e individuali.

Daniela Da Milano

Laureata in etnologia presso l'Università di Roma La Sapienza, giornalista professionista dal 1993, ha collaborato con numerose testate locali e nazionali e con case editrici, occupandosi anche di progettazione editoriale e gestione di siti web. Pratica Hatha Yoga da circa vent'anni.