



Introduzione alle tecniche Aleph

Mauro Scardovelli

1. Resistenze al cambiamento

Le tecniche Aleph sono essenzialmente tecniche di radicamento. Radicamento significa contatto con la realtà, con la totalità dell'esperienza, con il proprio vero sé. Radicamento è l'opposto di alienazione.

Ogni società crea un'alienazione degli individui, in quanto restringe l'area della loro consapevolezza (Fromm, 1947, 1966): crea cioè un filtro nei confronti degli impulsi, delle idee, delle intuizioni, delle percezioni. L'individuo sociale è per definizione parziale, e quindi alienato, in quanto la sua esperienza del mondo è limitata a ciò che la società, attraverso i suoi condizionamenti (linguistici, percettivi, ideologici ecc.), gli consente di esperire.

Senza radicamento si è nella finzione, nella maschera (personale, sociale, culturale). Nella maschera non ci può essere vera evoluzione: c'è adattamento alla società e nel contempo sofferenza esistenziale, nella misura in cui l'adattamento comporta tagliare i ponti con parti vitali di sé.

Ogni società, ogni gruppo, ogni famiglia, richiede la fedeltà del singolo ai pregiudizi del gruppo, offrendo in cambio senso di appartenenza e sicurezza. Il cammino verso la verità è un cammino di progressiva disidentificazione e distacco dagli attaccamenti. Quindi presuppone la capacità di tollerare sensi di colpa e inadeguatezza.

Secondo Hellinger (2002), le resistenze al cambiamento sono dovute al fatto che le persone, per evolvere, devono "tradire" i valori impliciti della famiglia e dei gruppi di appartenenza. La coscienza personale è come una sorta di recettore: fa sentire innocenti, quando ci manteniamo nei solchi della tradizione del gruppo, e ci fa sentire colpevoli quando ci allontaniamo. Non è possibile quindi diventare adulti e pienamente se stessi rimanendo innocenti. Le persone in genere preferiscono continuare a soffrire, per mancata realizzazione, pur di rimanere insieme, piuttosto che sentirsi in colpa e sole, passaggio necessario a diventare se stesse.

Secondo Peck (1978), le resistenze al cambiamento sono iscritte nella stessa struttura dell'universo: la lotta tra le tendenze evolutive e l'entropia, la lotta tra l'amore e l'inerzia, la pigrizia, la via di minore resistenza.

L'autoesplorazione, e quindi l'evoluzione, può avvenire solo dopo la creazione di un punto di leva, un punto di verità, un punto di radicamento al proprio interno. In caso contrario, per sapere chi siamo, per conoscerci, seguiamo la via esteriore e futile del paragone e del confronto con gli altri. Via senza sbocco, che produce continua sofferenza (Salzberg, 1995).

2. Organizzazioni e conservazione

Ogni organizzazione genera suoi fini, indipendenti dai fini per i quali è stata creata (cfr. Krishnamurti e lo scioglimento della società della Stella). Questi fini sono di autoconservazione, non di sviluppo. Ogni organismo lotta per mantenersi in vita, anche le società e le organizzazioni.

Questo è ben visibile nell'università e nelle altre agenzie formative, nonostante le più nobili dichiarazioni di intenti.

Lo stesso vale per le strutture interne, come l'io. Una volta creato, l'io lotta per mantenersi uguale a se stesso, non cambiare, non evolvere. L'evoluzione richiede quindi il progressivo distacco o disidentificazione dal vecchio io, che può avvenire solo nella misura in cui si crea una nuova identificazione, ad un livello più elevato (compito dell'io non è quello di sparire improvvisamente, lasciando un vuoto, ma di abbandonare le precedenti identificazioni, che lo irrigidiscono, e identificarsi in livelli di coscienza via via più elevati, in cammino verso il sé superiore).

La sfida è mantenere il movimento, senza distruggere ciò che si è costruito. Cioè la sfida è la crescita epigenetica (Scardovelli, 1998).

3. Potere-dominio e potere-capacità: la mente di gruppo come strumento di evoluzione

Crescere significa vincere il narcisismo. Narcisismo è energia che implode, che vuole fagocitare il mondo, ridurlo a propria immagine. Il mondo deve uniformarsi al narcisista. Questo è l'opposto dell'amore, dell'apprendimento, dell'evoluzione. Il narcisista cerca il potere-dominio. L'amore presuppone l'abbandono del potere-dominio. Amore significa affidarsi ad una volontà più grande.

Lo studio isolato, non condiviso, ha in sé un forte pericolo narcisista. Lo studio accademico favorisce questo pericolo: isola le persone, le mette in competizione, genera paura e quindi bisogno di acquisire potere.

Metta (amorevole gentilezza) e mudita (gioia compartecipe) sono assai rare nel mondo accademico, come in ogni contesto in cui prevale la competizione (Salzberg, 1995). Senza metta e mudita le persone sono alienate dal loro vero sé. La loro coscienza è contaminata dalla competizione. Un sapere costruito a partire da tale stato di coscienza è tendenzialmente sterile, in quanto non ecologico.

Lo studio accademico ha dalla sua una grande risorsa: il rigore, la serietà, la dedizione (che condivide con lo studio dei monaci buddhisti, o dei rabbini). Ma contiene in sé il forte pericolo del narcisismo, e quindi della mancanza di ecologia (Scardovelli, 2002) e della pigrizia in senso buddhista, cioè l'iperspecializzazione senza visione d'insieme (Revel, Ricard, 1997; Wilson, 1998).

“La conoscenza può essere di natura prettamente intellettuale e, in tal caso, non è accompagnata dall'intuizione, dalla saggezza, dalla sensibilità; non produce un senso di stupore e rispetto, di pace e di gioia. E' una conoscenza fredda, lontana, sterile.

La conoscenza profonda, invece, è una forma di comprensione che accoglie e riunisce le conoscenze frammentarie; è un'emozione intensa che porta pace e gioia, rispetto ed eccitazione. Grazie ad essa, si è pervasi da una rivelazione che elimina qualsiasi conflitto. E' un modo nuovo di fare esperienza e di relazionarsi” (E. Pierrakos, 1997).

Ma essa si raggiunge solo per gradi, e nella misura in cui si lavora nell'esplorazione di se stessi per eliminare i propri punti cecchi.

Questa via è indicata anche dalla fisica teorica contemporanea.

Secondo Bohm (Senge, 1990), a livello dei quanti, l'universo è un tutto indivisibile. Osservatore ed oggetto osservato non possono essere separati. Lo scopo della scienza, pertanto, non è l'accumulazione di conoscenze esterne, ma piuttosto la creazione di "mappe mentali" che guidano e modellano la nostra percezione, causando una continua "partecipazione reciproca fra la natura e la consapevolezza".

Per Bohm esiste una forte analogia fra le proprietà collettive delle particelle (per esempio, i movimenti a livello sistemico di un "mare di elettroni") ed il nostro pensiero. "Il nostro pensiero è spesso incoerente e quindi controproducente". Qui sta "l'origine dei nostri problemi mondiali".

Ma, sostiene Bohm, dato che il pensiero è in larga misura collettivo, noi non possiamo migliorarlo individualmente. "Come gli elettroni, dobbiamo guardare al pensiero come ad un fenomeno sistemico, che deriva da come interagiamo e discorriamo l'uno con l'altro".

Di qui l'importanza fondamentale del dialogo, attraverso il quale un gruppo "si apre al flusso di un'intelligenza molto più ampia". Il dialogo è una pratica che nel mondo moderno, fondato sulla competizione estrema, è andata del tutto perduta. Il dialogo presuppone collaborazione, apertura agli altri. A differenza della discussione, in cui lo scopo è ottenere ragione, scopo del dialogo è andare oltre la comprensione di ogni singolo individuo. "In un dialogo non stiamo cercando di vincere. Vinciamo tutti se lo eseguiamo nel modo giusto".

Sulla stessa linea, Heisenberg, il fisico che ha formulato il noto principio d'indeterminazione, sosteneva che "la scienza è radicata nelle conversazioni". Egli ricorda una vita di conversazioni con Pauli, Einstein, Bohr, che hanno prodotto risultati scientifici di eccezionale importanza, confermando che l'intelligenza di un gruppo che dialoga può essere molto più grande di quella dei singoli individui.

In PNL umanistica riteniamo essenziale il cammino collettivo, la mente di gruppo, come antidoti alle fughe narcisistiche, per lo sviluppo di un pensiero ecologico nella ricerca (Senge, 1990; Scardovelli, 1998, 1999).

La mente di gruppo è il naturale risultato di un forte radicamento relazionale.

All'opposto, la mancanza di radicamento relazionale, il non sentirsi parte di qualcosa di più grande, genera paura. Il narcisista, isolato al suo interno, cerca di vincere la paura acquisendo potere. Anche lo studio competitivo fa acquisire potere e controllo. Ma si tratta di potere-dominio, non potere-capacità. Questo potere apre la via all'inferno (Ikeda, 1982): ce ne vuole sempre di più, perché via via che cresce il potere, cresce anche l'isolamento e la paura.

Quale è il test che si sta acquisendo potere-capacità e non potere-dominio? E' un test in primo luogo emozionale: il potere-capacità genera calma, sicurezza, tranquillità, equanimità. Genera uno stato di apertura e amore. E' pervaso di metta (amorevole gentilezza nei confronti degli altri) e mudita (gioiosa condivisione di ciò che si è scoperto).

Il potere-dominio, al contrario, genera eccitazione, esaltazione, euforia, senso di rivincita, di grandezza, tutti sentimenti che navigano sopra un oceano di ostilità e paura, competizione ed avarizia (Salzberg, 1995).

La via è la meta (Thich Nath Han, 1993). La meta è il momento presente (Osho, 1978).

Tale presupposto richiede che, ad ogni passo, noi valutiamo se stiamo agendo in uno stato di connessione ed amore o in uno stato di separazione e paura. Ogni volta che alimentiamo stati di paura, qualunque appaiano i risultati esteriori a breve termine, siamo

fuori dal cammino evolutivo. Il nostro pensiero, non importa quanto complesso e sofisticato, non può essere creativo e produttivo. Non può risolvere problemi, ma solo generarli e alimentarli. Quando siamo isolati e scissi, perdiamo contatto con le forme d'intelligenza più grande che permeano l'universo (E. Pierrakos, 1997).

4. I quattro fondamentali livelli di radicamento

Ci sono quattro fondamentali livelli di radicamento:

- fisico
- emozionale / relazionale
- mentale
- spirituale

Il livello fisico è un passaggio indispensabile per i livelli successivi: mette a contatto con il corpo senziente. E' la base della coscienza sensibile (Schellenbaum, 1992), l'orecchio interno necessario a contattare se stessi, il proprio inconscio, il mondo interno.

Gli esercizi di PNL energetica, che vengono svolti nei corsi di base, sono diretti a sviluppare i diversi livelli di radicamento, in particolare il primo, il secondo e il quarto. Si parte da lavori su corpo, respirazione, voce, movimento, visualizzazioni, training sensoriale (radicamento fisico); si passa attraverso esercizi in coppia o piccolo gruppo (radicamento relazionale); e si sviluppano stati di consapevolezza allargati o stati profondi, attraverso la progressiva disidentificazione dalla prima posizione e dall'ego (radicamento spirituale).

La PNL energetica è una branca della PNL umanistica, quella che si occupa del modellamento delle persone e dei modelli più efficaci nel lavoro corporeo-energetico. Tra i modelli considerati, ricordiamo in primo luogo la corenergetica (Pierrakos, 1987), la bioenergetica (Lowen, 1975), e la biosistemica (Boadella, Liss, 1986). Feldenkrais, movimento rigeneratore, shiatzu, Tai Chi, danzaterapia, sono altri riferimenti utilizzati in PNL energetica come modelli da cui attingere, secondo l'usuale metodo della validazione crociata e della crescita epigenetica (Scardovelli, 1998, 1999).

Scopo del modellamento è l'individuazione di schemi o pattern, partendo dai quali si può lavorare creativamente, e generare con facilità nuove tecniche efficaci, eleganti, facilmente apprendibili.

Naturalmente, il modellamento avviene secondo i presupposti di PNL umanistica. Questo conferisce coerenza interna tra tecniche, modelli e cornice teorica.

La PNL energetica si collega alle arti terapie, alla musicoterapia, alla danzaterapia. Pertanto le tecniche non sono mai esercizi, come nella bioenergetica, ma esperienze creative, con valore estetico (come nel Tai Chi). Ne è un esempio il movimento libero rallentato, in cui si dirige o si danza la musica interiore, si dipinge o si scolpisce lo spazio. In tali esperienze è utile all'inizio acquisire alcuni pattern, e poi procedere in modo libero (come nell'improvvisazione musicale).

Lo scopo principale di queste tecniche è l'apertura ad uno stato di coscienza più allargato, in contatto con il sé profondo, con la vera identità.

5. Esempio di una tecnica di PNL energetica: il massaggio sonoro

5.1 Premessa

Massaggio sonoro significa massaggio guidato dal suono della musica. Una persona come cliente al centro, sdraiata su un materassino; quattro o cinque persone, come operatori, sedute ai lati e vicino alla testa. Prima di iniziare il massaggio, gli operatori si prendono per mano e creano una catena bioenergetica: la mano sinistra con il palmo verso l'alto, la destra con il palmo verso il basso. Il conduttore chiede alle persone di portare attenzione al loro respiro, e lasciare che esso diventi via via più calmo, lento e profondo. Fornisce poi molte altre indicazioni per focalizzare l'attenzione verso l'interno, e chiede loro di diventare consapevoli dell'energia che ricevono e che irradiano attraverso il respiro e le mani (la mano sinistra riceve, la destra irradia).

5.2 La bioenergia

L'energia alla quale ci riferiamo corrisponde a ciò che gli orientali chiamano prana o Chi. Non si tratta solo dell'ossigeno, ma di una particolare qualità che l'aria possiede, e che pervade tutti gli esseri viventi (Pierrakos, 1987). Un organismo non è fatto solo di atomi e di molecole, sia pure organizzate in un progetto complesso: questo è solo il corpo fisico. Il corpo fisico non è ancora vita. La forza vitale utilizza il corpo fisico, lo attraversa, gli fornisce l'intelligenza, il know how necessario affinché non sia solo un coacervo di parti materiali che interagiscono in modo meccanico, ma si sincronizzino e collaborino in un progetto unitario (Brennan, 1987). L'intelligenza pervade ogni cellula dell'organismo, ma non è fatta di materia, nell'uso comune del termine: è fatta di qualcosa di più sottile, di un campo d'energia, appunto (Chopra, 1989). Le fotografie fatte con la camera Kirlian riescono a riprendere in parte questo campo di forze, che attraversa ogni organismo vivente. Quello che stupisce è che questo campo anticipi nel tempo le modificazioni che avverranno a livello fisico: così, un germoglio di una pianta, prima di spuntare, è già visibile nel campo energetico, ed è fotografabile.

Reich, in occidente, fu tra i primi ad affrontare quest'area di studi, che oggi sta trovando via via conferme nell'ambito della scienza ufficiale. Reich osservò che in un organismo vivente, già a partire da un organismo monocellulare, è osservabile una corrente protoplasmatica che attraversa in forma di onde tutto l'organismo: se l'organismo prova piacere, le onde vanno dal centro alla periferia; se prova dolore, al contrario, vanno dalla periferia al centro. Il corpo umano, come organismo, è continuamente attraversato e percorso da queste correnti d'energia. L'energia, nella forma di onde e vibrazioni, circola più liberamente quanto più il corpo è sano (Lowen, 1975). Se il corpo si ammala, se trattiene le emozioni, si formano dei blocchi trasversali che impediscono all'energia di circolare. In tal caso è possibile che l'energia che non riesce ad attraversare un blocco, esca dal corpo fisico e si perda nell'aria.

In oriente, ad esempio nella medicina cinese, hanno individuato dei canali di energia che percorrono tutto il corpo fisico, e che vengono chiamati meridiani. Essi non corrispondono a nessuna struttura anatomica riconosciuta. Ogni malattia porta degli squilibri nella circolazione dei meridiani, che un agopuntore spesso è in grado di correggere. Un giapponese, misurando la resistenza elettrica della pelle, ha ricavato una mappa corporea che corrisponde esattamente ai meridiani.

Oggi ci sono studi sempre più accurati che consentono di misurare questo tipo d'energia, e di tradurla in termini comprensibili dalla scienza e dalla medicina ufficiale. Sono studi ancora poco conosciuti, ma essi promettono di gettare un ponte tra la nostra e le altre medicine.

In che modo una persona può diventare consapevole di questa forma di energia? Inizialmente imparando a discernere alcune sensazioni collegate all'energia: caldo, freddo, tensione, vibrazione, fremito, formicolio ecc. Basta praticare alcuni esercizi di bioenergetica per rendersi conto che sono esperienze concrete e reali. Ci sono tantissime tecniche che raggiungono risultati simili, dal rebirthing alle varie tecniche di meditazione dinamica, al movimento rigeneratore ecc.

Diventare consapevoli dell'energia che circola nel corpo è di estrema importanza. Perché? Perché costituisce un tipo d'informazione piuttosto fine che ci consente di avere un quadro di come il nostro organismo sta reagendo, momento per momento. In questo momento siamo fluidi, elastici, aperti, o cominciano a formarsi dei blocchi, delle contrazioni? In relazione a che cosa? In che modo la relazione con una persona influisce sul nostro stato energetico? Ci sentiamo più carichi o meno carichi? In quali zone?

Si tratta di un test in parte simile a quello emozionale. Quando diventiamo consapevoli di un'emozione, in realtà stiamo percependo una gestalt di sensazioni, a cui attribuiamo un significato, come gioia o tristezza.

Ma il test energetico è in qualche misura più fine di quello emozionale, o meglio, è più in contatto con la base fisiologica, e meno con i significati. In un certo senso è più in contatto con la parte automatica, inconscia, corporea del nostro organismo (Wolinsky, 1991, 1993).

Tanto è vero che lavorando sull'energia, e sbloccandola, siamo in grado di agire direttamente sulla salute della persona. Le emozioni fanno parte senz'altro dei fenomeni energetici, ma non li esauriscono. Ad esempio, se ho un blocco al meridiano del cuore e il mio centro del cuore è chiuso, io posso anche non sperimentare nessuna particolare emozione, e quindi, facendo un test emozionale, non accorgermi di questo blocco, che però esiste e condiziona anche il livello emozionale. Io posso avere un blocco al livello delle caviglie, collegato al secondo chakra, quindi un blocco alla sessualità, ma non riuscire a percepirlo a livello emozionale. Lo potrò percepire solo se lavoro sul blocco, lo libero e faccio ricircolare l'energia.

5.3 Catena bioenergetica e training di sensibilizzazione

Il conduttore, chiedendo ai partecipanti di diventare consapevoli dell'energia che ricevono dalla mano sinistra e che irradiano dalla mano destra, utilizza un presupposto: che l'energia ci sia, l'unica cosa è sapere se essi se ne accorgono o meno. Egli utilizza il linguaggio ipnotico per aggirare le resistenze cosce, consentendo di raggiungere più in fretta il risultato che si propone, e cioè che le persone diventino consapevoli dell'energia. Per facilitare questo processo offre più opzioni, ad esempio dice che alcune persone percepiscono l'energia in forma di sensazioni, tipo calore, vibrazione ecc, altre in forma di suono, altre ancora in forma di colore o di luce, ognuno ha il suo particolare modo.

In tal maniera essi collegheranno qualsiasi fenomeno che percepiscono, qualsiasi possibile sensazione alla manifestazione della bioenergia.

In una prima fase questo va più che bene. In fondo si tratta di loro sensazioni, e le sensazioni in qualche modo sono necessariamente collegate all'energia. Il passaggio

importante però è collegare l'energia al respiro: durante l'inspirazione si riceve, durante l'espiazione si irradia. La mano sinistra riceve, la mano destra dà. Le persone diventano sensibili ai micromovimenti che si accompagnano alla respirazione, alle modificazioni di pressione, di calore, di peso ecc. Esse iniziano a collegare queste sensazioni al respiro, e ad averne anche delle rappresentazioni sinestesiche, nella forma di luce, colore, o suono. Iniziano anche a percepire ciò che passa attraverso il contatto delle mani: le mani sono calde o fredde, morbide o dure, ferme o in movimento, rigide o flessibili, pesanti o leggere, tese o accoglienti, legnose o vibranti ecc.

Si crea così una sorta di circuito di autobiofeedback: la persona porta attenzione a sensazioni che di solito ignora. Tra queste sensazioni alcune sono effettivamente connesse con la respirazione, per cui l'attenzione ad esse porta automaticamente ad approfondire il respiro.

E l'approfondimento del respiro incrementa la quantità di prana che viene assunto dall'organismo, e quindi si ha maggiore circolazione di energia. Ma ad essa si accompagna naturalmente una maggiore vivezza delle sensazioni ed eventualmente delle immagini associate. Attraverso l'autobiofeedback, la persona approfondisce i fenomeni energetici, fino al punto da percepirli sempre più chiaramente.

Questo fenomeno si può leggere anche in termini di modificazione di stato di coscienza. Portare attenzione a sensazioni inconsuete è un modo per andare in trance (Bandler, Grinder, 1981). E la trance, a sua volta, rende possibile una maggiore acuità selettiva della percezione, fino a discriminare sensazioni anche molto sottili che di solito sfuggono all'elaborazione cosciente. In tal modo anche persone che di solito sono molto lontane dall'aver sviluppato la necessaria sensibilità per cogliere i fenomeni energetici, possono accedervi temporaneamente durante uno stato modificato costruito ad hoc.

Non deve stupire, pertanto, che, durante una catena bioenergetica, molte persone riescano a cogliere il flusso d'energia vitale che scorre tra i partecipanti del gruppo. Non solo, imparano a sentire anche la differenza che ci può essere tra l'energia che arriva e quella che esce. E alla fine, magari, sentirsi pienamente carichi, con le mani calde o caldissime, con l'energia che sprizza da tutti i pori, con il desiderio di muoversi per scaricare, o di sdraiarsi e di muoversi lentamente per riequilibrarsi.

Questi fenomeni si accompagnano ovviamente a vissuti emozionali anche molto intensi: sentirsi aperti e disponibili, sentirsi forti, sentirsi desiderosi di dare o bisognosi di ricevere, sentirsi pieni di gioia e vitalità, o al contrario sentirsi svuotati, scarichi ecc.

5.4 Massaggio sonoro

Dopo la catena bioenergetica, il conduttore chiede agli operatori di staccarsi tra loro, mantenendo il contatto con il respiro profondo, e con le sensazioni connesse all'energia. Solo allora propone l'ascolto di una serie di brani musicali adatti ad indurre differenti stati emozionali, calibrati sulle esigenze del "cliente". Attraverso l'ascolto comune, operatori e cliente cominciano a sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda. Gli operatori potranno così iniziare il contatto fisico e il massaggio del cliente, ma solo dopo aver testato, ciascuno al proprio interno, la propria autentica disponibilità ad aprire il centro del cuore e a donare qualcosa di loro stessi.

Si vuole così sgombrare il campo da ogni forma di doverizzazione o di atteggiamento di maschera, che inquinerebbe tutto il lavoro ("faccio questa cosa perché lo ha chiesto il conduttore", "lo faccio per rispondere alle aspettative degli altri").

5.5 Effetti del massaggio sonoro

Che cosa riceve il cliente attraverso il massaggio sonoro?

In primo luogo attenzione: è al centro di un gruppo che si prende completamente cura di lui. Non perché è malato, non perché è piccolo. Ma solo perché è una persona che lo merita. Se il cliente si affida, riceve il permesso di essere importante, il permesso di essere intimo, il permesso di sentirsi degno di attenzione e di amore. Alcune persone in una fase iniziale possono anche commuoversi e piangere, in quanto si rendono conto che non hanno mai fatto quest'esperienza nella loro vita, hanno sempre dovuto contare solo sulle loro forze, mai cedere, abbandonarsi.

Affidarsi, lasciar andare, smettere di controllare e forzare, è l'unico modo per contattare l'energia vitale e l'intelligenza ad essa connaturata (E. Pierrakos, 1997). Il nostro io vive in un mondo di limiti, ristrettezze, e quindi di continue preoccupazioni (Revel, Ricard, 1997). Tali preoccupazioni non hanno mai fine, ed è illusorio liberarsene con la consueta attività mentale, in quanto è proprio tale incessante attività a generarle (Osho, 1978). Il lasciar andare, l'affidarsi, sposta la coscienza su un livello diverso da quello ordinario, e su tale livello diventa possibile sperimentare uno stato profondo di pace, armonia, sicurezza, amore incondizionati, non dipendenti dalle circostanze (Satprem, 1970; Wolinsky, 1991, 1993).

In secondo luogo, il cliente riceve un massaggio da otto o dieci mani. E' accudito, è accarezzato. Ma non può prevedere dove verrà toccato, non può seguire simultaneamente il movimento di tante mani. Quindi la sua mente conscia prima o poi smette di controllare, ed entra in trance. La trance amplifica la sua sensibilità. L'ascolto della musica che guida le mani si fa più profondo, ed egli diventa consapevole via via dei fenomeni energetici. Le mani sono vive, vibranti, gli trasmettono calore ed energia, energia che fluisce dal centro del cuore, perché gli operatori agiscono solo se si sentono pienamente aperti e disponibili. Essi sono tra loro collegati e sintonizzati e in tal modo l'energia che trasmettono è congrua, allineata, e quindi più potente. Per il fenomeno della risonanza, quest'energia attiva a sua volta il centro del cuore del cliente, che così diventa più aperto e ricettivo.

5.6 Empatia e affidamento alla mente intuitiva e alla mente di gruppo

In che modo viene svolto il massaggio? Quali parti toccare? Con che intensità?

Gli operatori, grazie al lavoro propedeutico di sintonizzazione, si affidano alla loro intuizione, quindi alla saggezza della loro mente inconscia, che attraverso l'esperienza dell'empatia, sa dove e come toccare.

E' sorprendente constatare la competenza e precisione con le quali le mani si muovono, rispondendo ai bisogni del cliente. Le verbalizzazioni successive confermano quasi sempre questo fenomeno.

Gli operatori agiscono in modo automatico ed efficace, come un gruppo di musicisti competenti ad improvvisare. Essi sono come guidate da un'intelligenza sovraordinata a quella dei singoli.

Qualcosa di simile accade ai rappresentanti durante con il lavoro con costellazioni familiari (Hellinger, 2002).

In tutti questi casi, le persone funzionano come cellule di un organismo più grande, guidate da un campo di coscienza sovraindividuale (Shaldrake, 1999). E questo non è solo frutto di suggestione. Si possono analizzare i tracciati dell'elettroencefalogramma dei partecipanti e scoprire che essi si sono sincronizzati (Montecucco, 1996).

5.7 Il potenziale formativo e trasformativo dell'esperienza

Come ne esce alla fine il cliente? In genere non vorrebbe uscirne più! Ha vissuto una situazione di benessere veramente profondo, d'unione, armonia, amore. Ha avuto accesso ad una sorta di paradiso che non credeva così facilmente disponibile (radicamento fisico, emotivo, spirituale).

Questo lascia in lui una traccia, una memoria che rimane nel tempo. Intanto, da subito si crea un legame intenso tra tutti coloro che hanno partecipato al lavoro (radicamento relazionale): hanno avuto un'esperienza d'intimità, d'affidamento reciproco. Ne sono usciti con un rinnovato senso d'appartenenza, ma anche di capacità ed efficacia: sono riusciti a realizzare insieme un'esperienza positiva molto intensa, spesso trasformativa. Hanno ricevuto una conferma delle loro potenzialità. Gli operatori, in particolare, hanno compreso che il loro benessere e quello del cliente non sono due cose separate. Hanno appreso che possono fidarsi della loro intuizione e della loro mente inconscia. Hanno scoperto la bellezza che è dentro di loro, e questa è la strada migliore per vedere la bellezza che è negli altri.

Bibliografia

- Bandler, R., Grinder, J. (1981), *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio, Roma, 1983.
- Boadella, D., Liss, J. (1986), *La psicoterapia del corpo*, Astrolabio, Roma.
- Brennan, B.A. (1987), *Mani di luce*, Longanesi, Milano, 1991.
- Chopra, D. (1989), *Guarirsi da dentro*, Sperling & Kupfer, Milano, 1997.
- Fromm, E. (1947), *Dalla parte dell'uomo*, Astrolabio, 1971
- Fromm, E. (1966), *Voi sarete come dei*, Ubaldini, Roma, 1970.
- Hellinger, B. (2002), *I due volti dell'amore*, Ed. Crisalide, Spigno Saturnia.
- Ikeda, D. (1982), *La vita: mistero prezioso*, Sonzogno, Milano, 1998.
- Lowen, A. (1975), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1996.
- Montecucco, F. (1996), "Introduzione", in Montecucco, F., Gelsomino S. (a cura di), *Le divisioni del cervello e l'unità della coscienza*, Olos 5, FCE, Milano.
- Osho (1978), *La mia via*, ed. Mediterranee, 1996
- Peck, M. S. (1978), *Voglia di bene*, Frassinelli, Piacenza, 1985.
- Pierrakos, J. (1987), *Coreenergetica*, Crisalide, Roma, 1994.
- Pierrakos, E. (1997), *Arrendersi al nucleo divino*, Crisalide, Roma, 2000.
- Revel, J.F., Ricard, M. (1997), *Il monaco e il filosofo*, Neri Pozza ed., Vicenza.
- Salzberg, S. (1995), *L'arte rivoluzionaria della gioia*, Ubaldini, Roma, 1995.
- Satprem (1970), *Sri Aurobindo: l'avventura della coscienza*, Ed Mediterranee, Roma, 1991.
- Scardovelli, M. (1998), *Feedback e cambiamento*, Borla, Roma.
- Scardovelli, M. (1999), *Musica e trasformazione*, Borla, Roma.
- Scardovelli, M. (2002), *Democrazia, Potere, Narcisismo, Liberodiscrivere*, Genova.
- Schellenbaum, P (1992), *Alzati dal letto e cammina*, Red ed., Como, 1995
- Senge, P.M. (1990), *La quinta disciplina*, Sperling & Kupfer, Milano, 1992.
- Shaldrake, R. (1999), *I poteri straordinari degli animali*, Mondadori, Milano, 2000.
- Thich Nhat Hanh (1993), *L'amore e l'azione*, Ubaldini, Roma, 1995.
- Wilson, E.O. (1998), *L'armonia meravigliosa*, Mondadori, Milano, 1999.
- Wolinsky, S. (1991), *Trance People Live*, The Bramble Company, Falls Village, CT.
- Wolinsky, S. (1993), *Quantum Consciousness*, Bramble Books, Las Vegas, NV.