



## **Musica e Trasformazione** di **Mauro Scardovelli**

*Borla - 1999*

La "**PNL Umanistica**", fondata recentemente in Italia, integra in un disegno unitario la PNL (programmazione neurolinguistica) americana con i modelli più efficaci desunti nell'area della psicologia umanistica: approccio rogersiano, psicosintesi, analisi transazionale, biosistemica, bioenergetica, corenergetica, modelli cognitivisti.

In "PNL umanistica" si ritiene che l'evoluzione personale sia fortemente agevolata dall'esperienza di uno stato profondo. Che cosa è uno stato profondo? E uno stato di coscienza caratterizzato da una visione allargata che ci deriva dall'identificarci temporaneamente nel nostro vero centro, cioè nel nostro sé superiore, secondo la psicosintesi, o nel nostro core, secondo la corenergetica

L'esperienza soggettiva di uno stato profondo corrisponde a quella che Aurobindo definisce la "vera natura della mente": calma, recettività, senso di unione, armonia, amore.

Può la musica, utilizzata in un'ottica PNL, aiutarci a contattare il nostro centro, la nostra saggezza interiore, la nostra vera identità?

Quale musica, in quali circostanze? In che modo questa esperienza può cambiare la nostra percezione di noi stessi e degli altri? In che modo può renderci più aperti, empatici, flessibili? Quale influenza questo stato esercita sulla nostra formazione, crescita, evoluzione? Quale influenza sulla musicoterapia?

Queste domande, insieme ad altre, hanno guidato l'itinerario di ricerca contenuto nel presente volume.

**Mauro Scardovelli**

## INTRODUZIONE

### Premessa

Mi sono avvicinato alla musicoterapia verso la fine degli anni settanta. Ho lavorato per sette anni con bambini gravemente ritardati. Il mio primo approccio è stato da musicista, specializzato nell'improvvisazione musicale.

Trattandosi allora di un'esperienza pionieristica, sin dall'inizio ho sentito il bisogno di trovare un quadro di riferimento teorico, che supportasse adeguatamente ciò che via via andavo scoprendo nella pratica, e nello stesso tempo fungesse da guida per orientare la futura ricerca. Proprio questa ricerca mi ha portato a indagare e ad approfondire nel tempo diversi modelli psicologici, mettendoli alla prova sul campo, per vedere se e in che misura potevano essere utili al mio scopo. Tra questi modelli, come vedremo, la PNL (programmazione neurolinguistica) ha assunto ben presto un ruolo centrale.

Questa indagine ha assorbito sempre più i miei interessi: da musicista, musicoterapista, sono approdato alla professione di psicologo e psicoterapeuta. Ho poi abbandonato il lavoro in prima linea con i bambini, ma ho mantenuto sempre un forte contatto con la pratica musicoterapica nell'ambito della formazione e supervisione.

Nel presente volume ripercorro le tappe di questo percorso. In sintesi:

- la prima parte è dedicata al lavoro che attualmente svolgo nell'ambito della formazione personale e della musicoterapia didattica;
- la seconda parte raccoglie una serie di scritti relativi a diversi momenti e aspetti della mia ricerca (dialogo sonoro con bambini e con adulti, gruppi di improvvisazione, gruppi di ascolto musicale);
- la terza parte riguarda l'analisi e il confronto con altri metodi e pratiche che hanno particolarmente arricchito la mia attuale concezione di terapia e di musicoterapia.

Ho cercato di collegare le diverse parti e i diversi capitoli attraverso il filo rosso dei quadri di riferimento teorico che fanno da cornice a tutto il lavoro. Come ho accennato, ho via via preso in considerazione i modelli che mi sembravano più utili, nel senso che erano in grado di fornire un autentico supporto alla pratica musicoterapica: modelli relazionali-sistemici, modelli cognitivisti, approccio centrato sulla persona, PNL, ipnosi ericksoniana, psicosintesi, analisi transazionale, e da ultimo biosistemica, corenergetica e psicologia transpersonale. Ho potuto così constatare che ognuno di questi modelli forniva un aiuto importante, era come una chiave particolarmente adatta ad aprire alcune porte, ma poco adatta ad aprirne altre.

Oggi in ambito terapeutico si sta avanzando sempre più l'esigenza e la possibilità di creare un dialogo tra questi differenti punti di vista<sup>1</sup>. L'adesione ad un solo modello, isolato dagli altri, che in passato anche recente era considerata come prova di serietà<sup>2</sup>, comincia

---

1. "... mentre fino a non molti anni fa le contrapposizioni, o se vogliamo 'le guerre di religione', tra gli psicoterapeuti di diverso orientamento erano così nette e forti da impedire qualsiasi possibilità di dialogo, negli ultimi tempi questa situazione è notevolmente cambiata. I fermenti e gli sviluppi verificatisi all'interno di tutti gli indirizzi esistenti, che hanno portato a una loro progressiva complessificazione e flessibilizzazione, e la presa di atto di una sostanziale efficacia della psicoterapia in sé (quando condotta in maniera adeguata e coerente alle sue specifiche premesse) hanno portato a un lento e graduale processo di relativo avvicinamento reciproco, a scambi e confronti dapprima inimmaginabili e a una sostanziale legittimazione reciproca, pur nella restante diversità" (Cionini, 1998, p. 21-22).

2. "In alcuni casi, il richiamo all'ortodossia ha rappresentato, anche storicamente, sia un irrigidimento conformistico e una chiusura intellettuale all'interno del proprio indirizzo che portava a demonizzare le spinte innovative finalizzate a possibili ampliamenti teorici, sia un modo per contrapporsi nettamente agli spunti,

a essere vista come possibile indice di chiusura e di dogmatismo<sup>3</sup>. Naturalmente è di tutta evidenza il rischio opposto, di superficialità e pressappochismo<sup>4</sup>.

Per evitare questo rischio, ho sentito sempre molto forte il bisogno di procedere a partire da un modello aperto e nello stesso tempo ben definito, in grado di interconnettere le differenze, per quanto possibile, e farle dialogare in modo produttivo. Nella PNL ho trovato pienamente soddisfatta questa esigenza.

Ma la PNL, come metamodello, è aperta a tanti possibili sviluppi, alcuni dei quali non in sintonia con le mie concezioni. Per questo, insieme ad altri colleghi e amici, abbiamo fondato un'associazione che abbiamo chiamato: "Aleph - PNL umanistica integrata", proprio per sottolineare il nostro desiderio di ancorare la PNL alla filosofia e ai principi sottesi alla psicologia umanistica. Il termine "Aleph" ci è sembrato a sua volta molto appropriato. Aleph, che deriva da un racconto di Borges, è un concetto base della nostra filosofia: esso indica un punto particolare della terra da cui sono visibili simultaneamente tutti gli altri punti.

In PNL umanistica, consideriamo gli stati di coscienza un momento di riferimento fondamentale per la terapia, la formazione e la ricerca. La pratica dell'ipnosi ericksoniana e l'influenza degli studi di Tart, Ken Wilber, Wolinsky, per citarne solo alcuni, ci hanno ampiamente convinto della centralità di questo concetto, che è diventato per noi uno strumento di lavoro quotidiano.

Il rapporto tra musica e stati di coscienza è stato studiato dagli antropologi in riferimento agli stati fortemente alterati: trance sciamaniche, riti tribali, riti di iniziazione, danze propiziatorie ecc. Alcuni psicologi si sono occupati del rapporto tra musica e ipnosi, altri hanno studiato la connessione tra musica e peak experience, o tra musica ed intense esperienze emotive, che come è noto, producono forme di trance.

In questo libro, gli stati di coscienza costituiscono una sorta di leit motiv, che consente di collegare esperienze condotte con la musica in contesti molto diversi: gruppi di formazione, gruppi di ricerca, gruppi di musicoterapia didattica, gruppi di improvvisazione, gruppi di ascolto, sedute di musicoterapia con bambini. Si tratta di attività con fini abbastanza differenti: autoesplorazione, crescita o evoluzione personale, formazione, formazione musicoterapica, terapia, ricerca.

Rileggendo nell'ottica attuale il percorso di questi vent'anni di esplorazione, ho l'impressione che cammino svolto sia guidato da una sorta di intelligenza inconscia, che mi ha portato ad incontrare via via le persone, i maestri, gli autori, gli studiosi, e i modelli che erano necessari ad allargare la mia visione, che sta raggiungendo, mi sembra, un certo grado di coerenza interna. Non casualmente parlo di intelligenza inconscia: dalla

---

alle idee e proposte derivanti da approcci diversi e concorrenti" (Cionini, 1998, p. 24).

3. "Il problema dell'ortodossia e dell'eclettismo ha diviso e continua a dividere gli psicoterapeuti. Da un lato, c'è chi ritiene necessario il riferimento a modelli teorici chiaramente definiti, che possano vantare un'ampia letteratura a loro sostegno - che normalmente si riconosce in una delle comunità scientifiche e associative consolidate - dall'altra, c'è chi, a partire dalla constatazione che nessuno degli approcci esistenti può considerarsi del tutto esaustivo e completo, sostiene l'opportunità di utilizzare tecniche provenienti da teorie diverse combinandole in maniera nuova e originale" (Cionini, 1998, p. 23-24).

4. "... l'eclettismo è stato e viene spesso invocato per validare un'assenza di formazione e un pressappochismo metodologico consistente nell'utilizzare - in assenza di un reale progetto unitario - tecniche provenienti da orientamenti diversi, senza tener conto sufficientemente del fatto che ogni elemento tecnico può essere valido e giustificato quando sia inserito in un progetto complessivo guidato da una strategia internamente coerente, da un linguaggio omogeneo e da una teoria che giustifichi concettualmente le scelte effettuate" (Cionini, p 24).

lezione di Erickson ho imparato davvero come la nostra mente conscia assomigli alla mosca che crede di guidare l'elefante!

Ma per accedere all'intelligenza inconscia, all'intelligenza della mente profonda, non è possibile rimanere nello stato ordinario di coscienza. In tale stato noi siamo troppo fortemente condizionati dalle pressioni culturali, familiari, di gruppo, e perdiamo il contatto con il nostro centro, con la nostra saggezza interiore. Questo l'ho imparato a mie spese, a seguito di ripetuti errori e deviazioni da un progetto di vita che fosse rispettoso della mia identità.

In PNL umanistica riteniamo che l'evoluzione personale sia fortemente agevolata dalla capacità di accedere ad uno stato profondo. Che cosa è uno stato profondo? E' uno stato di coscienza caratterizzato da una visione allargata che ci deriva dall'identificarci temporaneamente nel nostro vero centro, cioè nel nostro sé superiore, secondo la psicosintesi, o nel nostro core, secondo la coreenergetica. L'esperienza soggettiva di uno stato profondo corrisponde a quella che Aurobindo definisce la "vera natura della mente": calma, recettività, senso di unione, armonia, amore.

Può la musica aiutarci a contattare il nostro centro, la nostra saggezza interiore, la nostra vera identità? Quale musica, in quali circostanze? In che modo questa esperienza può cambiare la nostra percezione di noi stessi e degli altri? In che modo può renderci più aperti, empatici, flessibili? Quale influenza questo stato esercita sulla nostra formazione, crescita, evoluzione? Quale influenza sulla musicoterapia?

Queste domande, insieme ad altre, hanno guidato la mia ricerca degli ultimi anni, e attraverso lo stesso filtro ho riguardato tutto il cammino percorso. A parte alcuni momenti di smarrimento e di dubbio, oggi credo di riconoscere in questo cammino un senso profondo<sup>5</sup>.

## Conversazione di apertura<sup>6</sup>

### 1. La PNL come modello di riferimento teorico

"Tra i diversi modelli psicologici che conosci, consideri la PNL una sorta di metamodello, in grado di interconnettere gli altri modelli. Perché proprio la PNL?"

La PNL è nata dal modellamento di terapeuti di straordinaria efficacia: M. Erickson, V. Satir, F. Perls, F. Farrelly. Seguendo l'insegnamento di G. Bateson, R. Bandler e J. Grinder hanno ricercato la "struttura che connette" questi modi apparentemente molto diversi di fare terapia. Hanno individuato quindi una serie di pattern, di strutture e modelli

---

5. Le idee contenute in questo libro non sono presentate in modo sistematico. Per me è importante soprattutto mantenere una prospettiva storica, "per non rimuovere le idee dal terreno che le ha nutrite" (sul punto v. Feyerabend, 1998). La fisica quantistica, la seconda cibernetica, il paradigma della complessità, ci hanno insegnato il ruolo fondamentale dell'osservatore nel costruire la realtà che osserva. Per questo, nell'ambito della scienza, stanno diventando meno importanti le dichiarazioni teoriche astratte, come se si dovesse scoprire qualche ordine nascosto negli oggetti della conoscenza (per Galileo, compito della scienza era rivelare ciò che è celato all'apparenza), e sta acquistando sempre più importanza la storia dell'osservatore, per comprendere i suoi punti di vista. Da qui l'esigenza, sempre più sentita, che egli impari ad osservare se stesso mentre compie l'osservazione (Anolli, 1981; Keeney, 1983), in modo che sia in grado di esplicitare da dove trae i suoi filtri percettivi e in che modo è orientata la sua "finestra di comprensione" sul mondo ((Zanarini, 1990).

6. Le conversazioni e dialoghi contenuti nel presente volume sono ripresi liberamente dal materiale registrato in alcuni seminari didattici sul dialogo sonoro o di PNL umanistica integrata.

connessi alla comunicazione efficace. Si tratta di pattern sia verbali che non verbali, non necessariamente collegati ad un unico modello teorico. Essi possono essere visti come "tecniche senza teoria", per usare una nota definizione di G. Lai.

Bandler e Grinder, insieme ad altri collaboratori, come David Gordon e Robert Dilts, hanno poi assemblato questi pattern in modi nuovi e originali, creando una serie di tecniche particolarmente efficaci ed eleganti, sufficientemente semplici da apprendere e da utilizzare. Sono le tecniche che si insegnano ancora oggi ai corsi di PNL: cambio di storia, reimprinting, metamodello, negoziazione, ristrutturazione ecc.

Queste tecniche funzionano molto bene, e possono essere utilizzate da terapeuti che provengono da scuole diverse. In parte possono essere anche utilizzate da comunicatori, manager, insegnanti ecc. Negli Stati Uniti ci sono più di trentamila terapeuti che utilizzano la PNL come riferimento principale.

In realtà non è vero che la PNL non abbia alle spalle una serie di presupposti teorici, ma tali presupposti sono più aperti rispetto alla maggioranza di quelli sottesi agli altri modelli. La PNL abitua a portare attenzione alle strutture e alle forme, più che ai contenuti. Se si porta attenzione ai contenuti, è più facile cogliere le differenze tra i modelli, e generare delle barriere tra di essi; se si porta attenzione alle forme, è più facile cogliere le similitudini, e quindi procedere ad una loro integrazione.

Nella musicoterapia, questo mi sembrava un'operazione molto importante da compiere. Perché? Perché osservando vari musicoterapeuti lavorare ho notato l'utilizzo di moltissimi schemi comuni, al di là delle dichiarazioni teoriche talvolta molto diverse, e difficilmente raffrontabili. Questo spesso generava grandi difficoltà di comunicazione reciproca.

Da quando conosco la PNL, ho iniziato a cogliere sempre meglio le strutture, gli schemi, i pattern sottesi al lavoro musicoterapico. Questo mi ha facilitato grandemente nel comprendere ciò che vi è di essenziale. E spesso ciò che è essenziale non è affatto appannaggio di un solo modello teorico.

## **2. Ricalco, matching, principio ISO**

Un esempio molto noto di pattern trasversale ai differenti modelli è il ricalco o combaciamento (matching): per entrare in contatto e creare rapporto, un terapeuta efficace utilizza generalmente molto ricalco. Ricalco di che cosa? Degli schemi verbali, delle convinzioni, dei sistemi rappresentativi, ma anche di alcuni aspetti della fisiologia, come la respirazione, la postura, la gestualità ecc. La PNL ha constatato la presenza di questi pattern in ognuno dei terapeuti efficaci che ha modellato. Non solo, ma ha riscontrato la presenza di questi pattern anche in tutti i comunicatori veramente esperti. Ora, le ricerche sull'interazione madre-bambino svolte in ambito interattivo-cognitivista, attuate attraverso la microanalisi di film, portano un'ulteriore prova decisiva sulla funzione del ricalco: le madri capaci di generare una base sicura per il bambino sono quelle che sanno sintonizzarsi sui comportamenti espressivi del bambino. In che modo? In gran parte utilizzando il ricalco dei suoi pattern energetici e ritmici<sup>7</sup>.

"Questo ha a che fare con il principio ISO di Benenzon?"

Esattamente. ISO significa uguale. Uguale in che cosa? In primo luogo nei parametri più primitivi: tempo, energia, spazio. Il principio ISO, di cui parla Benenzon, già ai primi

---

7. Cfr. Schaffer, 1984; Stern, 1985, 1986, 1995.

dell'ottocento è stato scoperto e utilizzato da un medico, S. Mathews, per indurre cambiamenti di umore nei pazienti, facendo combaciare i parametri musicali con il loro tempo interno, e poi gradualmente trasformandoli.<sup>8</sup>

In base a tale principio, nella musicoterapia recettiva, ad esempio, il musicoterapeuta sceglie dapprima un brano che si sintonizza sul tempo ritmo e sulla qualità energetica del cliente. Questo, in termini PNL, significa cercare una musica che faccia rapporto con la mappa del mondo del cliente attraverso il ricalco. Nel dialogo sonoro si segue un analogo principio: il terapeuta ricalca alcuni aspetti della comunicazione musicale del cliente. Quali aspetti? La nostra ricerca ha dimostrato l'importanza fondamentale degli schemi ritmici ed energetici<sup>9</sup>. Meno importanti sono gli aspetti melodici o timbrici e armonici. Ciò non significa che non siano importanti. Significa solo che i primi sono ancora più importanti, in quanto più primitivi, più di base, come viene provato dalle ricerche sull'interazione madre-bambino. Di fatto una madre può ricalcare il movimento di un bambino con la voce, o viceversa, può ricalcare un vocalizzo del bambino con un gesto o un'espressione. Che cosa hanno in comune il movimento e la voce? In che modo si può dire che c'è un ricalco? La risposta è piuttosto semplice: ciò che viene ricalcato è uno schema energetico-temporale<sup>10</sup>. Questo stesso schema non solo può assumere espressioni musicali diverse, ma appunto addirittura modalità differenti. Un'espressione uditiva si può esprimere in una modalità visiva o cinestesica, e viceversa.

"Ciò significa che il matching è qualcosa di diverso dalla semplice imitazione?".

Certo. L'imitazione avviene a livello del comportamento: tu emetti un suono, io lo imito con un suono analogo; tu fai un gesto, io lo riproduco. L'imitazione è un processo molto più semplice del ricalco. L'imitazione è un processo "letterale", facilmente visibile. Il ricalco è un processo "metaforico", più nascosto: oggetto del ricalco non è l'intero atto espressivo, ma solo un suo aspetto, un suo aspetto fondamentale. I pattern ritmici-temporali-energetici hanno proprio questa caratteristica, di schemi in grado di fare da ponte, da collegamento, tra messaggi, tra forme di espressione anche molto diverse tra loro nella struttura superficiale.

---

8. Cfr. Mathews, 1806; Miles, 1997.

9. Cfr. Scardovelli, 1988, 1992.

10. Stern parla della capacità del bambino di formare "rappresentazioni astratte" delle qualità primarie della percezione. Non si tratterebbe quindi solo di una semplice traduzione diretta da una modalità all'altra, ma di una sorta di "rappresentazione amodale tuttora misteriosa, che può essere poi riconosciuta in ciascuna modalità sensoriale" (Stern, 1985, p. 67). E qualcosa di analogo alla percezione amodale sembra verificarsi anche a livello del movimento, a partire dalla vita fetale (Mancia, 1989).

Il concetto di rappresentazione amodale sembra trovare conferma anche negli studi che comparano le diverse forme di arte. Rudolf Arnheim (1987), ad esempio, sottolinea il concetto di unità delle arti che si fonda sull'unità dei sensi, cioè sulle qualità strutturali di base condivise dalle diverse modalità sensoriali.

Ricerche che provengono da contesti culturali molto distanti dai nostri confermano questo concetto: secondo Aurobindo, ad esempio, musica, poesia, pittura sono precedute, nel momento creativo, da una forma energetica, con caratteristiche molto generali, idonea a specificarsi successivamente in canali diversi di espressione (musicale, poetica, letteraria, pittorica ecc.) (Satprem, 1970).

In PNL umanistica l'esperienza della percezione amodale, e quindi della trasversalità di alcune qualità strutturali di base comuni alle diverse modalità sensoriali, trova applicazione nell'utilizzo delle "sottomodalità trasversali", considerate come veri e propri metaprogrammi. L'individuazione di questi metaprogrammi ha reso più efficaci certe tecniche di cambiamento che fanno leva sulle sottomodalità. Tra questi metaprogrammi ricordiamo in primo luogo proprio il livello energetico e il tempo ritmo, che sono pertinenti a tutte le modalità rappresentative (visive, uditive, cinestesiche).

### 3. Empatia e sintonizzazione affettiva

"Questi schemi quindi costituirebbero una sorta di struttura profonda dei messaggi non verbali, cui possono connettersi differenti strutture superficiali?"

Si.

"E questi schemi hanno a che fare con la struttura delle emozioni?"

Pare proprio di sì. C'è una bellissima ricerca che sembra dimostrare proprio questo: il nucleo profondo delle emozioni è costituito da un pattern energetico-temporale<sup>11</sup>. Ciò significa che rabbia, tristezza, gioia, paura si fondano su schemi diversi, che appaiono universalmente condivisi. Ciò che è diverso da cultura a cultura è la manifestazione superficiale di questi schemi, non la loro struttura profonda, che affonda le radici nella fisiologia. Naturalmente poi ci sono culture che inibiscono certe manifestazioni emotive, che quindi vengono trasformate e distorte, ma questo è un altro problema.

"In sostanza, quando una mamma ricalca le espressioni del suo bambino in qualche modo forse ricalca le sue emozioni? Si verifica cioè un fenomeno di empatia?"

In un certo senso sì. Occorre che madre e bambino siano sulla stessa lunghezza d'onda, come due musicisti che suonano insieme. D. Stern a questo proposito parla di sintonizzazione affettiva: a suo avviso ciò che viene ricalcato non è il comportamento esterno (imitazione), ma ciò che ci sta dietro, l'affetto<sup>12</sup>. Ai nostri fini, però, penso sia più utile focalizzarci su un concetto più chiaro e sensorialmente basato del concetto di affetto: cioè il pattern temporale-energetico. Perché? Perché esso è immediatamente traducibile in termini musicali e quindi musicoterapici, ed è più suscettibile di analisi e confronto<sup>13</sup>.

"In sostanza il ricalco è una tecnica, una procedura, uno schema che ritroviamo in terapeuti diversi. Ma tutti i musicoterapeuti utilizzano questo schema?"

Non necessariamente a livello conscio. M. Erickson, ad esempio, non era consapevole di ricalcare i movimenti oculari del cliente, finché questo non è stato reso evidente dalla microanalisi delle sedute. C'erano dei musicoterapeuti, in passato soprattutto, che per la loro ideologia erano allergici al ricalco. Cercavano sempre di fare qualcosa di molto diverso dai clienti. Per quello che ho visto, però, i casi erano due: o creavano poco rapporto, oppure semplicemente non erano consapevoli di svolgere un ricalco più nascosto.

In ogni caso, quello del ricalco è solo uno dei possibili esempi di schemi trasversali ai differenti modelli. Un altro esempio di questi schemi è l'ancoraggio, cioè la procedura attraverso cui un terapeuta è in grado di rielicitare un determinato stato in un cliente<sup>14</sup>.

---

11. Cfr. Clynes, 1977.

12. Stern, 1998.

13. Scardovelli, 1988, 1992.

14. L'ancoraggio è una tecnica base della PNL. Cfr. ad es. Dilts, et al, 1980.

#### 4. La PNL come "struttura che connette"

Questi ed altri strumenti della PNL mi hanno consentito di comprendere, in senso trasversale, ciò che facevano musicoterapeuti che si ispiravano a modelli diversi, e di favorire quindi una comunicazione tra loro e tra i differenti modelli di riferimento. Questo mi richiamava alla mente il lavoro di terapeuta della famiglia che ho svolto in passato. I membri della famiglia, in quanto portatori di premesse epistemologiche diverse, sono giunti ad una situazione di stallo. Il terapeuta ha il compito di portare nel setting alcune premesse che facilitano la riscoperta e l'incontro.

"Ma perché cercare questa interconnessione? Ogni scuola segue un suo indirizzo, e ogni modello ha una sua coerenza interna. Che bisogno c'è di cercare la struttura profonda che sta dietro ai modelli, di leggerli cioè in una chiave più generale, con il rischio di generare confusione o, peggio, di allucinare similitudini che non esistono?"

In realtà il mio intento non è quello di trovare un metamodello generale, in grado di spiegare il funzionamento di tutti gli altri. Questo probabilmente è solo un sogno, che richiederebbe un genio in grado di attuare tale sintesi<sup>15</sup>. No, il mio obiettivo è alquanto più modesto: conosco bene la PNL e conosco discretamente bene altri modelli nell'ambito della psicologia umanistica. Come piennellista sono naturalmente interessato a trovare le strutture che connettono questi modelli. Perché? Perché questo mi semplifica molto il lavoro e mi arricchisce come terapeuta e come formatore: una volta compreso, ad esempio, che la disidentificazione in psicosintesi<sup>16</sup>, che la decontaminazione dell'io in analisi transazionale<sup>17</sup>, e che la terza posizione in PNL<sup>18</sup> hanno una struttura praticamente identica, vengo a disporre di molte più idee su come ottenere questo processo, e su come utilizzarlo. Un confronto e una connessione tra modelli ci rende più creativi, flessibili, e quindi efficaci.

"Ci evita quindi il pericolo dell'identificazione in un modello, come fosse la verità?"

Sì, ci obbliga a mettere continuamente in discussione le nostre certezze teoriche. In termini di PNL, ci mantiene aderenti al presupposto: "la mappa non è il territorio". Evita il pericolo del dogmatismo, che forse è uno dei pericoli più grandi nel nostro mestiere, dopo il pericolo dell'orgoglio, della presunzione di aver davvero capito come stanno le cose. Il confronto ci pone in posizione di ascolto e quindi di umiltà. Il presupposto è che ogni persona, e a maggior ragione ogni modello, frutto del lavoro di più menti intelligenti, abbia sempre qualcosa da insegnare, qualcosa che ci è regolarmente sfuggito a causa dei nostri ristretti punti di vista. La ricerca, in sostanza, non finisce mai.

"Ma questo è valido anche se si aderisce a un solo modello. Anzi, lì la ricerca si può sempre più approfondire!"

Certo, questa è una strada necessaria: non si può balzare da una parte all'altra in continuazione. Il rischio è davvero la dispersione e la confusione. Occorre un punto di appoggio, un luogo di ritorno, una base sicura. Ciò non significa che non ci si possa

---

15. Cfr. Cionini, 1998.

16. Assagioli, 1965.

17. Stewart, Joines, 1987.

18. Dilts, 1990; Scardovelli, 1993.

allontanare dalla base sicura per compiere esplorazioni dapprima nei territori vicini, e spingersi poi in luoghi sempre più lontani. La cosa importante è saper fare ritorno, con nuove idee, nuovi punti di vista che arricchiscono quelli originari, e talvolta li obbligano a trasformarsi, anche in modo forte. Per me questa base sicura è la PNL. L'essenza della PNL è il modellamento. Modellamento non solo di persone efficaci, ma anche di modelli o parti di modelli efficaci.

Questo tipo di ricerca può apparire strano qui in Europa, ma negli USA è del tutto normale: moltissimi psicoterapeuti e formatori sviluppano proprio un modo di pensare che interconnette differenti punti di vista. Da questi incontri nascono spesso idee originali, e assai utili nella formazione e nella terapia. Si respira un'aria di freschezza e di libertà che da noi è difficile trovare. Qui il peso delle tradizioni talvolta è davvero eccessivo: il nostro rischio è di rimaner prigionieri dei nostri abituali stati di coscienza.

## 5. Modelli come stati di coscienza

"Stai dicendo che esiste una connessione tra modelli e stati di coscienza?"

Certamente. Ogni modello è formato da un set di convinzioni, metaprogrammi, punti di vista, che ci abitua a vedere il mondo in un certo modo. Quindi ogni modello definisce uno stato di coscienza. Se il modello è buono, la visione che traiamo attraverso l'utilizzo di questo filtri ci è utile, ci fa vedere cose che sono davvero essenziali, ci aiuta nel raggiungimento dei nostri obiettivi. Ma ogni stato di coscienza, come sistema di filtri, ci fa vedere alcune cose, e ce ne nasconde regolarmente altre. Gran parte del lavoro di crescita personale, o di formazione, consiste proprio nell'allargare via via la propria visione, per non rimanerne prigionieri. In termini di psicosintesi, si tratta di imparare a disidentificarsi dal proprio stato di coscienza usuale, e saper accedere ad altri stati. In termini di livelli logici di Bateson<sup>19</sup>, si tratta di accedere al cambiamento 2 e 3.

"Quindi ogni stato di coscienza da una parte fornisce delle risorse, ma nel contempo crea dei punti ciechi?"

Esattamente. Ma non tutti gli stati di coscienza si pongono su uno stesso livello. Pertanto, alcuni generano una particolare miopia, altri allargano la visione, fino ad arrivare agli stati elevati, in cui la visione tende sempre più ad essere omnicomprensiva. Un esempio di stati ristretti sono quelli collegati alla generazione dei sintomi nevrotici: affinché il sintomo permanga, occorre che sia sostenuto da un set di convinzioni particolarmente limitanti, in genere sviluppato in età infantile, e poi mantenuto in età adulta<sup>20</sup>. Viceversa, un esempio di stato allargato è l'illuminazione, il samadhi, il satori, in cui la persona arriva a comprendere l'interconnessione e l'unità di tutte le cose, superando gli abituali stati separativi<sup>21</sup>.

"Nell'ipnosi Ericksoniana, quindi, si impara ad accedere a uno stato di coscienza in cui la produzione del sintomo non ha più senso?"

---

19. Bateson, 1972, 1979.

20. Wolinsky, 1991.

21. Walsh, Vaughan, 1993.

Sì. Secondo una recente versione<sup>22</sup>, il lavoro di Erickson, come ipnotista, non era quello di generare delle trance, ma di togliere le trance abituali in cui i clienti erano prigionieri, e farli accedere a stati di coscienza maggiormente allargati.

## 6. Gli stati profondi come stati di coscienza superiori

"Questo non richiama in parte il lavoro degli Andreas<sup>23</sup> sugli stati profondi?"

Sì, gli Andreas credo che abbiano dato un contributo fondamentale alla PNL più recente. Il loro lavoro si basa su un concetto molto semplice, e molto congruo con i presupposti PNL: ogni parte interna ha sempre un intento positivo per la persona. Quindi occorre cercare l'intento positivo nascosto dietro il sintomo, il comportamento, la reazione disfunzionale. Portando all'estremo questo concetto, si tratta di risalire via via all'intenzione originaria e più profonda della parte interna. E allora si trova regolarmente quello che gli Andreas chiamano "stato profondo": unione, amore, serenità, o armonia. Nel tentativo di raggiungere questo "stato profondo", la parte magari esibisce esternamente un comportamento distruttivo e fortemente patologico. Ma se si scava dietro, il suo intento rimane ancora positivo. Se si trova il modo di farle sperimentare adesso ciò che da sempre va cercando, cioè lo stato profondo, allora la parte rinuncia ai comportamenti distruttivi.

"Ma la cosa funziona sempre?"

No, non c'è nessuna cosa che funzioni sempre. E' possibile trovare ostacoli che è molto difficile superare. Ma in linea di massima, sembra che gli Andreas abbiano colto un concetto fondamentale: gli stati profondi sono gli stati più trasformativi.

"Sono stati di coscienza allargati o superiori?"

Sì. Accedendo a questi stati di coscienza, i problemi abituali semplicemente scompaiono, non esistono più<sup>24</sup>. Non possono esistere perché, come ben sappiamo, i problemi siamo noi stessi a crearli attraverso il sistema delle nostre convinzioni e filtri limitanti. Cambiando prospettiva, semplicemente smettiamo di costruire i problemi come prima. Se vivessimo in stato profondo, vivremmo in stato di beatitudine, come quello indicato dai mistici. Naturalmente questo possiamo farlo solo in piccola parte: le vecchie convinzioni non scompaiono mai del tutto, semplicemente si indeboliscono, finiscono sullo sfondo, ma tendono a ricomparire e a ricostruirsi. Quindi il cambiamento personale va visto un po' come il cambiamento politico di un paese: non può avvenire di colpo. Non è possibile un passaggio diretto da uno stato di coscienza ristretto all'illuminazione: occorre passare attraverso i gradi intermedi. I gradi intermedi non possono essere saltati. E il processo non avviene mai solo in salita: ad ogni gradino verso l'alto, ne segue uno verso il basso: più luce riusciamo a vedere, più ombra poco dopo dobbiamo dissipare<sup>25</sup>.

---

22. Wolinsky, 1991, 1993.

23. Andreas, Andreas, 1994.

24. Venturini, 1995.

25. Satprem, 1979; Dilts, Mc Donald, 1997.

"In PNL umanistica consideri che l'accesso agli stati profondi sia la tecnica fondamentale?"

Sì, anche perché è una tecnica molto più semplice di come può apparire. E' chiaro che ogni persona ha i suoi modi personali di accedere agli stati profondi, in base alla sua struttura di personalità e alla sua tipologia<sup>26</sup>. Occorre quindi disporre di tecniche molto varie, in modo che, se non si passa da una parte, si prova dall'altra. Alcune tecniche funzionano bene per certe persone, ad esempio le tecniche corporee ed energetiche. Ma non funzionano per tutti. Se si utilizzano solo queste tecniche, è probabile che alcuni sperimentino il fallimento, e persino di non essere capaci di accedere agli stati profondi<sup>27</sup>. Conoscendo diversi modelli, è facile allargare il numero delle tecniche disponibili, e quindi consentire alle persone di ottenere il risultato. Non perché alcune tecniche siano sbagliate: semplicemente sono inadatte in quei casi.

"L'utilizzo della musica può facilitare l'accesso agli stati profondi?"

Certamente, è un canale privilegiato per molti, ma non sempre e non per tutti<sup>28</sup>. Inoltre persone diverse hanno bisogno di un utilizzo differente della musica: per alcuni è importante muoversi durante l'ascolto, per altri è importante proprio il contrario, stare fermi ed entrare in stato contemplativo. Per alcuni è più facile accedere ad un stato profondo se si ascolta in gruppo, per altri se si procede da soli, ecc. Per tacere poi delle preferenze musicali: non esiste musica adatta a tutti<sup>29</sup>.

"Gli stati profondi sono un modo di accedere al livello transpersonale, e quindi al livello di spiritualità?"

Esattamente. Consentono di trascendere la visione miope non solo delle subpersonalità, ma anche quella, ancora ristretta, dell'io. L'io, quando funziona bene, è sintonizzato con i valori della cultura di appartenenza. Ogni cultura genera uno stato di coscienza, con risorse e punti ciechi. L'io partecipa di questo stato di coscienza. Se l'io funziona bene, si dice che la persona è ben adattata. Ma adattata a che cosa? Alla sua cultura. Ma anche una cultura che si presume molto avanzata, in realtà alberga al suo interno sistemi di presupposti che, se ben analizzati, sono tutt'altro che civili e umani. Le nevrosi hanno quindi sempre una componente culturale, oltre che personale. Superare una nevrosi, in senso vero, richiede non solo di interiorizzare i presupposti adulti della propria cultura, adattandosi ad essa, ma fare un salto ulteriore, accedendo ai valori più universali, di fratellanza, comunione, compassione, unità. Ogni vera guarigione è pertanto una guarigione spirituale<sup>30</sup>.

"Ma molti dei nostri modelli psicologici non parlano di questo livello!"

---

26. Quando nel testo parlo di tipologia, mi riferisco alle due classificazioni che conosco: i tipi umani della psicosintesi (Assagioli, 1991), e soprattutto la versione aggiornata e approfonditamente studiata e testata dei tipi junghiani (Keirse, 1998; Kroeger, Thuesen 1988).

27. Sul rapporto tra tipologia e cammino spirituale, v. in particolare Krebs Hirsh, Kise, 1998

28. Su una ricerca diretta ad indagare il rapporto tra musica e "peak experience", cfr. Gabrielsson, 1990.

29. Miles, 1997.

30. Wilber, 1991; Walsh, Vaughan, 1993.

No, alcuni addirittura lo negano. Freud riteneva che ogni forma di religione fosse in realtà una forma di sintomo nevrotico. Freud apparteneva alla cultura scientifica del suo tempo, fortemente spinta sul versante materialistico<sup>31</sup>. Oggi molte cose sono cambiate, la nuova fisica ci ha abituato a scrollare alcune certezze materialistiche. L'universo sembra fatto solo di vibrazioni energetiche, e null'altro. La densità della materia è un'illusione, non lo spirito<sup>32</sup>.

I modelli psicologici più tradizionali non parlano del livello spirituale. La psicopsintesi, l'enneagramma e pochi altri erano gli unici modelli che riconoscevano essenziale questo livello. Ma oggi, ripeto, le cose sono cambiate. Quasi tutte le ultime pubblicazioni negli USA, riguardanti la crescita personale, la formazione, la terapia, parlano ormai del livello spirituale.

## 7. Verso una psicologia di base

"Stai dicendo che negli USA il processo di confronto e interconnessione tra modelli è in stato più avanzato che da noi?"

Sì, come ho già detto, questa è la mia impressione. Non solo, ma là c'è una forte tendenza a creare modelli utilizzabili dalle persone comuni: ci sono centinaia e forse migliaia di libri di self help, molti dei quali di eccellente qualità. C'è una notevole diffusione di pratiche psicologiche di base, non riservate agli specialisti. Questo ha stimolato sempre più gli specialisti stessi ad esprimersi in un linguaggio chiaro ed accessibile. In tale contesto il linguaggio oscuro e gergale non è visto come segno di profondità di pensiero<sup>33</sup>. Né, al contrario, il linguaggio semplice e diretto è considerato frutto di superficialità. Ma questo non vale solo nella psicologia. Ricordo quando all'università ho studiato "La dottrina pura dello stato", di H. Kelsen. Credo sia difficile trovare una pubblicazione più esoterica ed espressa in linguaggio più complicato. Ora, lo stesso Kelsen, quando si è trasferito ad insegnare negli USA, ha scritto un altro libro con analogo contenuto: tale libro è assolutamente chiaro.

## 8. PNL umanistica come integrazione tra tecnologia e valori

"La cultura americana, di cui la PNL è figlia, ha un orientamento fortemente pragmatico..."

Nella ricerca di ciò che funziona, gli americani sono dei maestri. L'aspetto della tecnologia e della direzionalità sono fortemente incoraggiati. La cultura americana in gran parte richiama la tipologia attivo-pratico di Assagioli<sup>34</sup>. Per alcuni aspetti, pertanto, essa può

---

31. Grof, 1985.

32. Talbot, 1991; Wilber, 1991; Capra, 1996.

33. Secondo Perls, "ogni approccio ragionevole alla psicologia, che non si nasconda dietro un gergo professionale, deve essere comprensibile al profano intelligente e deve basarsi sulla realtà del comportamento umano. Se non è così, vi è qualcosa di fondamentalmente sbagliato. In fin dei conti la psicologia tratta dell'unica materia di interesse universale per gli esseri umani: noi stessi e gli altri. La comprensione della psicologia, e di noi stessi, deve essere coerente...". Pertanto l'uso di una terminologia inutilmente complessa "adempie alla triplice funzione di confondere il lettore, accrescere la presunzione dello scrittore e offuscare i problemi che invece dovrebbero essere chiariti..." (Perls, 1973, p. 15).

34. Assagioli, 1991.

costituire un buon modello. Essendo meno legati alle tradizioni, gli americani hanno meno difficoltà di noi a buttare via una cosa se non funziona, e adottarne una nuova.

Naturalmente ogni tipologia, oltre alle risorse, presenta punti di debolezza più o meno forti. Quindi il nostro compito è integrarla con le altre tipologie. Questo non vale solo per l'evoluzione personale, e per la formazione di gruppi produttivi, ma anche per la crescita culturale.

PNL umanistica è nata proprio con l'intento di ibridare la PNL con la cultura nostra europea, più attenta alla prospettiva storica, alle tradizioni, ai valori universali. La PNL americana classica, ad esempio, non cita le fonti: le cose sembrano nascere dal nulla, inventate da zero o quasi. Per la mentalità americana questo può anche andare bene: se qualcosa funziona, essi in media non hanno molto da obiettare. La mentalità europea è diversa: noi siamo abituati ad avere una storia alle spalle; siamo abituati a ricollegare il presente con il passato. Non ci piacciono i salti, i buchi. Ci piace conoscere le radici, ciò che viene prima, ci piace conoscere le interconnessioni, desideriamo sapere le fonti. Questo ci rende più cauti ai cambiamenti, più tradizionalisti, e meno propensi all'avventura improvvisata. PNL umanistica nasce dal tentativo di fondere le risorse delle due differenti mentalità e tipologie.

## 9. PNL umanistica e musicoterapia

"Il tuo modello di musicoterapia è noto come 'dialogo sonoro'. E' considerato come uno degli approcci italiani originali di musicoterapia. Tu dici spesso che questo modello si è andato arricchendo nel tempo, anche grazie al fatto che tu hai frequentato ambiti differenti, hai via via assunto nuovi punti di vista. Dal modello comunicazionale-sistemico, hai via via allargato il campo assumendo ottiche diverse: quella rogersiana, quella transazionale, quella psicosintetica ecc. Nella PNL hai trovato la tua base sicura, il punto di ritorno ed elaborazione di ciò che andavi scoprendo. In che modo PNL umanistica costituisce un'evoluzione ulteriore in questa direzione?"

Frequentando altri modelli, e poi ritornando alla PNL, ho scoperto che c'erano alcune idee fondamentali, alcuni valori che per me erano irrinunciabili. Questi valori, queste idee di fondo non erano affatto estranee alla PNL. Ma talvolta costituivano più uno sfondo che una figura, e tendevano a essere sottovalutati. In altri termini, erano presenti nella PNL, come presupposti, ma di fatto nella pratica si finiva per non attribuire loro sufficiente attenzione. E questo è del tutto normale: ogni modello mette in luce soprattutto alcuni aspetti, dando ad essi più importanza che ad altri.

Ti faccio un esempio tra tanti possibili: dal modello rogersiano ho compreso la decisiva importanza dell'ascolto empatico. Rogers pone l'empatia al centro del processo di aiuto, insieme all'accettazione incondizionata e alla genuinità<sup>35</sup>. Queste, per Rogers, sono le tre condizioni minime facilitanti. In PNL si parla di rapport. Il rapport presuppone empatia. Ma in PNL ci si abitua anche ad usare uno strumento linguistico, il metamodello, che abitua a fare domande molto precise. Non c'è nulla di male nel fare domande precise. Però è possibile dimenticare che la cosa più importante rimane l'ascolto. In PNL si crede molto alla funzione di leading del terapeuta: il terapeuta fa buone domande e guida la persona ad allargare la propria visione del mondo. Si dà molta importanza all'intelligenza linguistica del terapeuta, che in tal modo viene incoraggiato a svilupparla sempre più. Ed è un'ottima

---

35. Rogers, 1961, 1977, 1980.

cosa, purché si sviluppi contemporaneamente la capacità empatica, di risonanza, di contatto. Ci sono corsi di PNL in cui le persone escono avendo sviluppato la prima capacità (linguistica-tattica-strategica), e poco la seconda (di empatia-risonanza-ascolto). Questo per me è un errore (non della PNL, ma di come può essere utilizzata e insegnata). Tra le due capacità, la più importante è senza dubbio la seconda<sup>36</sup>. Per questo in PNL umanistica, sin dal primo giorno dedichiamo parecchia attenzione allo sviluppo di questa capacità, a tutti i livelli. E siccome siamo convinti che il lavoro corporeo aiuti molto in questa direzione, lo introduciamo sin dall'inizio, come cornice di tutto il percorso.

"Ma perché proprio il lavoro con il corpo?"

Perché è la via più facile e diretta per fare esperienza emotivamente coinvolgente, cioè esperienza in grado di essere trasformativa. E siccome la musica può essere un potente veicolo di questa trasformazione, di qui l'introduzione di momenti musicali, di ascolto, di movimento, di autoesplorazione, di contatto, facilitati dal medium musicale.

"Per cui si può dire che nei corsi di PNL umanistica ci siano momenti 'musicoterapici', di utilizzo consapevole della musica per il lavoro di crescita personale?"

Sì. Alcune persone che si aspettano solo PNL classica, all'inizio possono rimanere perplesse. Ma ben presto riconoscono la profonda utilità di queste specifiche esperienze. Oltre tutto sono esperienze immediate, alla portata di tutti, che hanno però un impatto davvero potente.

"In che senso sono trasformative o evolutive?"

Nel senso che facilitano l'accesso a stati profondi, o comunque a stati allargati di coscienza. In tali stati si attenuano le convinzioni connesse ad una visione separativa e competitiva, e si fanno strada percezioni più legate a concezioni cooperative e unitive. In tali stati è più facile sperimentare il senso di unità, di vicinanza profonda con i compagni, o addirittura con tutti gli esseri<sup>37</sup>. E' più facile sviluppare empatia profonda, compassione, fratellanza. Questi non sono segnali di perdita di contatto con la realtà, come certi modelli materialistici vorrebbero far credere<sup>38</sup>. Al contrario, questi stati ci avvicinano assai di più

---

36. La prima capacità va annoverata tra le capacità tecniche, la seconda tra le qualità umane (cioè si tratta di una capacità che è soprattutto conseguenza di una qualità personale). Le qualità hanno a che fare con l'identità, con il modo di essere, e sono la base su cui può essere costruita la relazione (rapport). Ci sono terapeuti che non hanno particolari capacità tecniche, eppure sono buoni terapeuti per le qualità umane che portano nella relazione. Ma non vale il contrario: una grande capacità tecnica non sopperisce alla mancanza delle qualità di base (Marhaba, Armezzani, 1988; Benvenuto, Nicolaus, 1990).

37. cfr oltre cap. 2.

38. V. ad esempio il concetto di "illusione gruppale" di Anzieu. Secondo questo autore "illusione gruppale" è uno stato psichico particolare che si osserva sia nei gruppi naturali che terapeutici o formativi, e che viene spontaneamente verbalizzata dai membri del gruppo nel modo seguente: stiamo bene insieme, costituiamo un buon gruppo, il nostro conduttore è un buon conduttore. Ed ecco il commento-sintesi di Edith Lecourt, psicoanalista e musicista, nota conduttrice di gruppi di formazione in musicoterapia: "L'illusione gruppale costituisce l'io ideale del gruppo. La realtà esterna viene sospesa, messa tra parentesi, a favore di un sovrainvestimento narcisistico del gruppo, divenuto l'oggetto libidico. L'illusione gruppale è solo un aspetto di un processo che ne comporta simultaneamente due. Infatti, secondo Anzieu, essa ha come contrappunto il «fantasma di rottura», forma gruppale dell'angoscia di castrazione e di distruzione. La forza del vissuto fusionale precedente ha come contropartita la forza delle pulsioni di morte, aggressive o autodistruttive, che restano così separate.

alla realtà nostra di esseri umani, interconnessi spiritualmente ed emotivamente. Da questa realtà noi ci teniamo continuamente lontani, cadendo nell'illusione della separazione, dei confini definiti ecc. Non solo, ma la nostra cultura ci ha abituato a considerare la separazione, e quindi la distanza, l'indifferenza, l'estraneità come fatti normali, non patologici, come essi sono.

"Ma in che senso patologici?"

Perché sono strutture difensive. Attraverso i confini invalicabili, la distanza, la differenza, l'estraneità, noi riusciamo a tenerci emotivamente lontani dagli esseri che soffrono. Noi non proviamo più compassione. Siamo indifferenti. E avendo perso il contatto con la nostra autentica umanità, con il nostro centro, possiamo tranquillamente utilizzare le razionalizzazioni: le persone soffrono perché si comportano male, hanno colpa, sono diversi da me, io non c'entro nulla<sup>39</sup>. Questo tipo di pensiero, separativo, è all'origine del gioco competitivo, della logica della conquista, dei giochi a somma zero, in ogni settore: la conquista della donna, la vittoria nel lavoro, negli sport, nella politica. Il linguaggio bellico, così diffuso, è un segno della struttura profonda che ancora vive nell'inconscio collettivo. La cultura di oggi ci ha abituato ad una progressiva atomizzazione<sup>40</sup>: parti diverse che cercano di prendere il sopravvento l'una sull'altra, in una specie di continuo moto browniano delle forme pensiero. La soluzione dei nostri problemi, nonché dei problemi più generali della nostra sopravvivenza sul pianeta, non possono essere risolti con lo stesso stato di coscienza che li ha generati.

## 10. Metodo democratico e stati di coscienza

Non basta il metodo democratico di discussione dei problemi, anche se esso è senza dubbio il più avanzato di cui fino ad oggi disponiamo. Lo vediamo in politica: si discute democraticamente, ma spesso le parti cercano semplicemente di sopraffarsi l'una con l'altra. Dalla rissa a livello fisico si è diventati più raffinati: si è passati alla rissa verbale. Nessuna parte, però, è portatrice di un pensiero veramente ecologico. Perché? Perché altrimenti non potrebbe continuamente disprezzare la controparte. Molto pensiero politico è ancora legato al disprezzo, all'odio, alla violenza più o meno nascosta.

---

All'altro capo dell'articolazione individuo/gruppo, si trovano il polo omomorfo e il momento mitopoietico... I membri del gruppo sono dei soggetti a sé stanti e non si trovano più minacciati a livello fantasmatico dal gruppo stesso o dal suo ambiente. E' a questo punto che si instaura il libero gioco creativo nel gruppo... questo polo creativo è quello a cui possiamo mirare in ogni gruppo di improvvisazione" (Lecourt, 1993, p. 33).

Tradotto in parole più semplici e comprensibili da tutti, vengono distinte due situazioni di "buon" funzionamento del gruppo: la prima è una forma illusoria (le persone credono di stare bene insieme, di essere in accordo e sentirsi unite, ma in realtà sono scivolote in una situazione regressiva, di tipo fusionale, che nasconde la paura dell'aggressività reciproca e dell'abbandono); la seconda è una forma adulta e sana (le persone non sono regredite, mantengono i loro confini, mantengono la loro individualità e identità, quindi non hanno particolari paure, e possono mettersi in gioco creativamente). Non ne viene citata una terza, che invece è molto comune nei gruppi di improvvisazione, se condotti in una cornice umanistica, di valorizzazione dell'ascolto e di piena accettazione reciproca: la scoperta del livello transpersonale dell'esperienza, che segue ad un'apertura del IV chakra, o chakra del cuore. Sul punto v. oltre cap. 1, nota 4, e cap. 2.

39. Pierrakos, E, 1989, 1990.

40. Samuels, 1993.

Noi troviamo un continuo parallelismo tra mondo esterno e mondo interno, tra mondo della politica, e mondo della politica personale. Si dice comunemente che la politica è il luogo dello scontro degli interessi divergenti: pertanto è il luogo naturale del conflitto. Il presupposto è che ogni portatore di interessi si identifichi con essi, e cerchi di imporli agli altri. Un ordinamento democratico garantisce la possibilità del dibattito in posizione di parità. Ma non garantisce anche che le diverse parti sviluppino una mentalità ecologica, e cioè non cerchino semplicemente di sopraffarsi, ma puntino a realizzare il bene comune. Si dà per scontato che la natura umana sia identificata nell'interesse personale o di categoria, e possa trascenderlo e giungere a un accordo solo se spinta dalla forza delle controparti. L'unica cosa da fare è creare un contesto in cui la competizione tra le parti avvenga su un piano di parità, trasparenza e civiltà. Questa è l'essenza della democrazia.

"Ma è già un notevole passo avanti rispetto ad altre forme di organizzazione politica!"

Sì, è il più avanzato oggi disponibile, è il più recente prodotto dell'evoluzione collettiva. Ma questo non significa che sia anche l'ultimo possibile.

"E cioè?"

Se assistiamo a un dibattito parlamentare in cui i deputati cercano di screditarsi a vicenda, si insultano, si scambiano segni di disprezzo, siamo ancora all'interno del modello democratico. Il presidente della camera può inviare i commessi a sedare una rissa fisica, ma non può far molto per una rissa verbale. Non può ad esempio dire: "Il nostro attuale stato di coscienza non è adeguato a continuare la discussione. Pertanto fermiamo la seduta per quindici minuti, in cui faremo una meditazione collettiva per allinearci su uno stato di coscienza più elevato, idoneo a prendere decisioni sagge...". Questo non fa parte del metodo democratico. Ci si augura che i parlamentari prima o poi rinsaviscono, ma può anche non capitare. La cosa è affidata al caso. E le conseguenze possono essere disastrose, in quanto in uno stato di coscienza miope possono essere prese decisioni dannose e pericolose per tutta la collettività<sup>41</sup>.

"Però è pur vero che il processo decisionale nei sistemi democratici è piuttosto lungo, e questo impedisce in genere le scelte di tipo impulsivo particolarmente dannose!"

Sì. C'è chi sostiene che le lungaggini del nostro sistema servano proprio a questo: rendere difficili le decisioni, rallentare questo processo, perché se esso fosse più rapido ed efficace sarebbe assai pericoloso. Meno decisioni, più sicurezza, più saggezza. La rissa ideologica, personale, partitica avrebbe questa funzione: perdere tempo, impedire all'irragionevolezza, all'insania e alla malafede di essere troppo efficaci nel raggiungere i propri obiettivi.

Evidentemente questa è un'opinione estrema, ma credo colga parte della verità: i partiti politici sono parti, e quindi parziali, arroccati sui loro pregiudizi e interessi di parte. La loro logica è separativa, non unitiva; il loro stato di coscienza è intriso di questi presupposti.

Come dicevo, essi assomigliano alle parti interne delle persone: e come è ben noto, non c'è da aspettarsi grande saggezza da queste parti. Nel gioco politico mentale, esse

---

41. Un problema in parte simile si pone nelle aziende o nelle diverse istituzioni: decisioni importanti possono essere prese in uno stato di coscienza che non consente di esprimere un'intelligenza ecologica. Sul punto v. Goleman, 1998.

possono radicalizzarsi, estremizzarsi, contrapporsi per anni e anni contro il bene stesso della persona.

"Ma questa analogia tra vita politica e vita mentale che cosa aggiunge di nuovo a ciò che sappiamo?"

Ci fa riflettere su un aspetto molto importante: noi diamo per scontato che persone o categorie portatori di interessi diversi confliggano. Gli imprenditori hanno interesse ad abbassare il costo della mano d'opera. I dipendenti hanno interesse ad aumentare i loro salari o stipendi. Gli interessi diversi sono fatti. I conflitti sono la naturale conseguenza di questi fatti. Quindi tendiamo a trovare nella differenza di interessi la ragione ultima della conflittualità politica. Essendo questa la nostra analisi e diagnosi, ne segue una prognosi piuttosto scoraggiante: ci sarà sempre lotta e tentativo di sopraffazione. Dovremo sviluppare leggi sempre più sofisticate per controllare e contenere la naturale tendenza umana allo sfruttamento e alla conquista del potere<sup>42</sup>.

Ma che dire delle parti interne delle persone? Quali sono gli interessi, i fatti oggettivi per cui esse naturalmente confliggono? Eppure esse confliggono e si battono con più furia e accanimento delle parti sociali. Non c'è limite all'odio e alla distruttività che possono sviluppare una per l'altra. In sintesi, la ragione di questi conflitti non sta nella divergenza di interessi; la ragione di questi conflitti va cercata nello stato di coscienza ristretto che impedisce di vedere l'interesse comune. Quando la persona si libera da questa trance restrittiva, e accede ad uno stato profondo, succedono tre cose:

1. la sua visione si allarga;
2. il conflitto svanisce;
3. le parti sono pronte a cooperare per il bene comune<sup>43</sup>.

I fatti non sono cambiati. Non sono i fatti oggettivi che determinano gli interessi, ma la percezione dei fatti. Una percezione guidata dalla logica della conquista, troverà sempre ragioni per confliggere e combattere. Una percezione guidata da una logica cooperativa e unitiva, negli stessi fatti troverà ragioni per comprendere, farsi carico, cooperare.

"Stai dicendo che politica collettiva e politica mentale condividono gli stessi presupposti, e quindi, sia pure a livelli diversi, si riscontrano simili pattern di funzionamento?"

Penso semplicemente che sia utile cercare queste analogie, in quanto abbiamo molti segnali che esse siano fondate<sup>44</sup>. Il funzionamento mentale è profondamente influenzato dalla politica, e viceversa. La politica crea un contesto di premesse entro cui la mente opera. Ma queste stesse premesse non vengono dal nulla: sono frutto del lavoro mentale che ha prodotto le varie forme di ideologie. Le ideologie cambiano se le persone cambiano. Questo ci suggerisce che un lavoro di trasformazione profondo va operato sempre a diversi livelli. Se le persone vivono comunemente in una trance restrittiva, è ovvio che questo tipo di coscienza ristretto permei tutta la vita politica.

In PNL umanistica riteniamo che il cambiamento politico passi necessariamente anche attraverso il lavoro di crescita personale. Una terapia o una formazione, in questo senso, può essere vista come un'azione di tipo politico, sempre che la terapia avvenga in una cornice adeguata, e non miri all'adattamento o all'iperadattamento della persona al

---

42. Sulle due concezioni di fondo dell'universo, come composto di enti divergenti in perenne conflitto, o come tendenti all'armonia, e sulla diversa visione politica che ne deriva, cfr ad es. Bobbio, 1994.

43. Wolinsky, 1991; Andreas, Andreas, 1994.

44. Samuels, 1993; Scardovelli, 1992a.

sistema di premesse culturali dominanti<sup>45</sup>. La persona che si libera dai presupposti patologici e dalle convinzioni disfunzionali, e va verso la libertà e la sua autorealizzazione, diventa a sua volta promotrice di libertà e di permessi. In altri termini, il suo cambiamento favorisce e induce, almeno in piccola parte, un analogo cambiamento nello stato di coscienza collettivo.

## 11. Il lungo cammino dall'uomo civilizzato all'uomo maturo

"Più semplicemente si può parlare di un processo di maturazione?"

Sì, la maturazione può essere definita come il passaggio progressivo verso stati di coscienza via via più evoluti, che vanno verso gli stati superiori, fino all'illuminazione, il satori, o il samadhi. Ne consegue che l'uomo civilizzato medio adulto non può essere considerato maturo<sup>46</sup>. La maturità non è sinonimo di adattamento sociale. L'uomo medio, in termini di psicosintesi, funziona a livello dell'io. L'io, come è noto, pur essendo meno egocentrico delle subpersonalità, è ancora preda di attaccamenti, bramosie, desideri, e quindi di ostilità e paura<sup>47</sup>. L'io vive ancora in uno stato di coscienza separativo: non riesce a vedere la profonda connessione tra tutti gli esseri umani e tra tutti gli esseri viventi. Un io adulto e non più contaminato dalle subpersonalità è in grado di risolvere i conflitti tra le parti più primitive, e non produrre più sintomi classicamente nevrotici. Ma non è ancora in grado di empatia profonda, connessione, compassione con tutti gli esseri. L'io si schiera, si batte, lotta per gli interessi in cui si identifica, che possono separarlo e renderlo miope agli interessi degli altri.

Ora, come ben sottolinea Roger Walsh, il mondo non è più in grado per molto tempo di tollerare l'immaturità dell'uomo civilizzato, pena la sopravvivenza della nostra specie, e forse di tutte le specie. Abbiamo ormai poco tempo per cambiare rotta e per evolvere, come singoli e come sistemi politici. In questi ultimi cento anni l'uomo ha sviluppato i modelli di terapia e crescita personale più efficaci che siano mai esistiti. Oggi abbiamo il know how, la tecnologia per produrre questo cambiamento nello stato di coscienza individuale e collettivo. Walsh sottolinea, come già faceva Assagioli, l'importanza di utilizzare tutte le risorse disponibili, quindi tutti i modelli psicologici più efficaci, in integrazione tra loro.

## 12. Dalla visione unilaterale al confronto e all'integrazione

"Quindi è importante che le diverse scuole si aprano ad un confronto aperto e profondo?"

---

45. Hillman, Ventura, 1990; Samuels, 1993. In particolare, v. Scardovelli (1998), in cui è chiarita, ad esempio, la posizione filosofica di PNL umanistica in relazione al significato e all'uso del denaro. La riflessione su questo tema, e l'analisi dei propri valori nei confronti del denaro, è considerato un momento formativo fondamentale in PNL umanistica, proprio allo scopo di creare maggiore continuità e coerenza possibile tra lavoro di formazione, rivolto al mondo interno, e concreti comportamenti, atteggiamenti, decisioni, prese di posizione, nei confronti del mondo esterno. In questo senso, ogni vera formazione non può che essere anche formazione politica.

46. Walsh, 1984, 1988.

47. Walsh, 1988; Walsh, Vaughan, (1993).

Sì, cosa che sta cominciando sempre più ad avvenire. C'è un interesse crescente in questa direzione. Ciò indica che ci sono meno barriere, meno competizione, meno reciproca ignoranza e disprezzo. E' sempre più facile incontrare psicoanalisti che si interessano di modelli cognitivi, sistemici che si formano in PNL, rogersiani che si formano in psicosintesi ecc. Dando per presupposto che le persone siano intelligenti, questo scambio non può che essere fruttuoso, così come è lo scambio tra culture diverse: ognuno scopre i suoi punti di forza e i suoi punti di debolezza. Si esce da una visione di scuola, unilaterale, e si accede ad una visione aperta, circolare, poliedrica.

"E per quanto riguarda più propriamente la musicoterapia?"

Vale un discorso analogo. Voglio solo aggiungere che nella mia esperienza, quando questi scambi culturali avvengono in un clima di fiducia e cooperazione, i primi a trarne beneficio sono proprio gli allievi dei corsi. E in primo luogo si tratta di un beneficio emozionale. Perché? Perché essi sono di necessità esposti a differenti modelli, specie in alcune scuole a indirizzo aperto, come il corso quadriennale di Assisi. Differenti modelli, come è ovvio, sono rappresentati da differenti docenti. Se i docenti sono validi, è naturale che gli allievi sviluppino nei loro confronti un transfert positivo, cioè un sentimento che richiama quello di un bambino nei confronti del genitore. Questo transfert si estende ai modelli, che possono essere visti come una sorta di oggetto transizionale culturale<sup>48</sup>, cioè come un rappresentante simbolico del docente. Ora, se i modelli si ignorano reciprocamente o, peggio, si contrastano e si contraddicono, è ovvio che gli allievi abbiano a soffrire, come un bambino quando i genitori litigano. Questo ovviamente accadrà in modo più o meno intenso in base al coinvolgimento e alla tipologia dell'allievo, ma l'esperienza personale mi dimostra che si tratta in genere di una sofferenza non da poco. L'interiorizzazione di modelli contrastanti genera quindi non solo una continua dissonanza cognitiva, ma anche un conflitto emozionale. Alcuni allievi seguono la strada più facile: aderiscono ad un modello, in base alla risonanza e alla simpatia personale, e tolgono attenzione dagli altri modelli. Semplicemente non se ne interessano più, oppure iniziano a criticarli e ad averli come oggetti interni con cui devono fare comunque i conti. Altri invece, per la loro tipologia, non possono fare questa operazione: non è ecologica per il loro sistema interno; essi cercano armonia, e si danno da fare finché non la realizzano. Sono questi gli allievi che promuovono con più determinazione gli scambi tra i docenti, sperando che essi, trovando un nuovo punto di incontro, li liberino finalmente dal conflitto. Questa situazione non riguarda solo gli allievi, ma in misura diversa anche i musicoterapisti professionisti. Se essi hanno interiorizzato modelli non integrati, parte delle loro energie sarà diretta a sviluppare integrazione, o a tenere a distanza, come oggetti cattivi, i modelli cui essi non aderiscono.

---

48. Winnicott individua un collegamento tra gli oggetti transizionali del bambino (il bambino sa che la coperta o l'orsacchiotto non sono sua madre, ma reagisce affettivamente a questi oggetti e ne ricava conforto come se fossero la madre) e le successive attività e interessi culturali. In sostanza, secondo Winnicott, anche gli interessi culturali sarebbero sostituti simbolici delle prime fonti di sicurezza e di benessere. "In un certo senso questi sostituti costituiscono punti d'appoggio interiorizzati, ai quali dobbiamo periodicamente tornare prima di partire. In maniera assai più sofisticata facciamo quello che fanno le scimmie di Harlow e i bambini piccoli di fronte a situazioni strane, complesse e nuove. E' certamente vicino a quello che ha in mente Winnicott quando afferma che alcune attività culturali (per esempio la musica, la poesia) costituiscono una periodica regressione terapeutica e sono simili a fenomeni transizionali" (Eagle, 1984, p. 212).

"La separazione o la contrapposizione tra modelli, in generale dipende quindi dallo stato di coscienza con cui vengono generati e utilizzati?"

Almeno in parte è certamente così. In parte, invece, c'è una difficoltà oggettiva nel mettere a confronto punti di vista talvolta apparentemente molto lontani, confronto che richiede un impegno davvero notevole, un continuo stretching mentale. La mia convinzione è che, comunque, ne valga davvero la pena: se solo si accede anche per breve tempo ad uno stato di coscienza più elevato, non separativo e competitivo, questo appare di assoluta evidenza.

Ogni conflitto è energia bloccata. Andare verso l'integrazione significa liberare energia utilizzabile per scopi ecologici, sani e positivi. Come persone ci sentiamo più allineati, come terapeuti diventiamo più efficaci, come cittadini ci facciamo promotori di un'autentica cultura della pace<sup>49</sup>.

---

49. Il superamento delle antinomie e dei conflitti attraverso il confronto e la sintesi delle parti corrisponde al percorso psicosintetico dell'uomo, così come delineato da Roberto Assagioli. Ogni livello di psicosintesi raggiunto facilita i livelli successivi, così come la psicosintesi individuale facilita la psicosintesi di gruppo, la psicosintesi di gruppo quella tra gruppi e tra collettività ecc.

## CAP. 2: CONVERSAZIONI

*I laboratori sul "dialogo sonoro", da me condotti, sono frequentati in genere da allievi del corso quadriennale di musicoterapia di Assisi, o da altre persone interessate alla formazione in musicoterapia. Essi si svolgono durante il periodo estivo del corso (due ore al giorno per due settimane), oppure in modo intensivo durante l'anno (cinque giornate intere). Si sono costituiti anche gruppi che hanno approfondito il lavoro per diversi anni, incontrandosi un fine settimana ogni due mesi, e si sono poi trasformati in gruppi di studio e di ricerca.*

*In questo capitolo, scritto in forma conversazionale con domande e risposte, riporto liberamente alcuni temi discussi recentemente in tali gruppi, come metariflessione sul cammino percorso e sulle modalità di conduzione. Alcuni degli allievi più "anziani", infatti, sono molto interessati a riproporre, come conduttori, almeno parte delle esperienze vissute in questi seminari. Desiderano pertanto entrare per un poco nella "cabina di regia", per comprendere la logica che guida questo tipo di formazione.*

### Conversazione 1: la cornice del lavoro di gruppo

#### 1.1. Premessa

Questa prima conversazione ruota intorno al tema della cornice in cui si svolge il lavoro di gruppo. In PNL, e a maggior ragione in PNL umanistica, consideriamo la cornice una delle scelte più importanti di un trainer: essa infatti sovradetermina il significato che assume l'esperienza complessiva del lavoro di formazione. La cornice non comprende solo i modelli teorici di riferimento dichiarati, ma il modo in cui essi si traducono concretamente nelle consegne, nelle parole e nei comportamenti del trainer. Ci può sempre essere quindi uno scarto tra cornice dichiarata e cornice effettiva. Di fatto, trainer che condividono gli stessi modelli, in realtà poi in aula e in gruppo sono molto diversi tra loro. A volte le differenze sono solo di stile, altre volte riguardano la filosofia di fondo e il sistema dei valori.

I problemi più grossi nascono se il trainer è incongruo: crede di ispirarsi a certi valori, in realtà parte del suo comportamento è sovradeterminato da altri valori. I partecipanti ai gruppi sono molto sensibili a queste discrepanze, che colgono a livello inconscio e ad esse reagiscono con differenti personali modalità difensive. In sostanza, come i clienti in terapia, anche gli allievi in formazione fanno continuamente dei test di "affidabilità"<sup>50</sup> nei confronti del conduttore, e a seconda dell'esito del test, si aprono fiduciosi, o si ritirano, si chiudono o attaccano.

---

50. V. retro, cap. 1, nota 14.

## 1.2. Da una cornice didattica ad una cornice esperenziale

“Nei gruppi di formazione sul dialogo sonoro sostieni spesso che l'aspetto più importante di tutto il lavoro è la cornice entro cui si svolge. Che cosa intendi per cornice?”

Per cornice intendo un insieme di indicazioni generali, più un insieme di presupposti, che via via insemino nella fase iniziale del gruppo. Scopo di queste istruzioni, palesi o implicite, è quello di creare un particolare tipo di contesto, all'interno del quale le esperienze concrete acquistano senso. Le stesse esperienze in un contesto diverso, cioè in una cornice diversa, assumerebbero un significato molto differente.

Per esempio, anni addietro, quando iniziai a condurre gruppi di formazione, facevo molte proposte simili ad oggi, ma la reazione dei partecipanti, o almeno di una piccola parte di essi, era notevolmente diversa. C'era sempre qualcuno che prima o poi si contrapponeva, diventava simmetrico ai miei argomenti, o assumeva una posizione polare. Dal momento che credevo di creare un contesto di accettazione incondizionata, come Rogers insegna, mi risultava difficile comprendere tale contrapposizione. Cercavo comunque di mantenermi aperto e accogliente, ma a poco serviva, nel senso che le persone che criticavano continuavano a farlo, o comunque non mostrava disponibilità a rivedere insieme la vera ragione della loro opposizione.

Ricordo alcuni casi in cui rimasi "ferito" da tali interventi. In realtà nessuno mi aveva attaccato personalmente: ciò che veniva contestata era qualche mia proposta o qualche mia spiegazione. Come mai allora mi sentivo "ferito"? Mi sentivo ferito perché mi identificavo in ciò che dicevo, mi identificavo nei modelli che sostenevo. Li consideravo parte di me. Pertanto, in questo ero fortemente incongruo con la cornice PNL e rogersiana che credevo di adottare. Ma proprio questa incongruenza faceva scattare le opposizioni. Perché? Perché presentavo le proposte e i modelli con eccessiva enfasi e attaccamento, e quindi con un fondo di svalutazione o intolleranza implicita nei confronti di altri possibili modelli, ai quali magari i partecipanti critici erano in qualche modo "affezionati".

In parte, poi, si trattava di un errore dovuto a insufficiente esperienza. I conduttori esperti sanno come gestire le polarità, non se ne fanno toccare. Indubbiamente il trainer's training di PNL mi è stato molto utile per superare questo problema.

“Quindi, in sostanza, stai dicendo che anni addietro mettevi una differente cornice, ed era questa che facilitava alcune insubordinazioni?”

Esattamente. Le insubordinazioni, e il modo in cui le trattavo, erano in gran parte un epifenomeno del tipo di cornice.

“In che modo la cornice di allora differisce da quella di adesso?”

Parte di ciò che facevo allora si collocava in una cornice didattica, una cornice di "spiegazione". Davo molto spazio a dissertazioni teoriche, nel presupposto che esse facessero comprendere meglio le concrete esperienze, e nel presupposto che esse fossero comunque buone spiegazioni per tutti. Ricordo che allora dedicavo abbastanza tempo ad illustrare il modello relazionale-sistemico, la pragmatica della comunicazione umana, l'approccio rogersiano ecc. Portavo molta attenzione alla chiarezza espositiva. Era mia convinzione che la chiarezza e l'evidenza dei modelli avrebbero indotto una facile adesione. Ma ovviamente non era sempre così.

“Come mai?”

Perché non ci trovavamo in un contesto scolastico o accademico (contesti nei quali mi ero fino ad allora prevalentemente formato). In un contesto universitario gli studenti apprezzano molto un professore che sa fornire spiegazioni chiare e comprensibili, e che si mostra aperto e pronto alla discussione. Ad un professore gli studenti non possono chiedere di più. Essi sono pienamente soddisfatti in quanto apprendono facilmente, risparmiano tempo e fatica, e si preparano con facilità all'esame. In un contesto di formazione le cose stanno molto diversamente. Non è tanto in gioco l'aspetto cognitivo, la preparazione ad un esame, la comprensione teorica: qui è in gioco il cambiamento personale attraverso l'esperienza. Insomma, mentre in un contesto didattico al centro si colloca l'apprendimento dei modelli e delle teorie, qui al centro si colloca il coinvolgimento e la messa in gioco personale.

Ora, è vero che parte della formazione personale passa attraverso l'interiorizzazione di nuovi modelli e nuove convinzioni, ma proprio per questo tali modelli non possono mai essere vissuti solo cognitivamente, come avviene in un contesto accademico. Insomma, all'università uno studente può tranquillamente imparare una teoria su cui non è in accordo e riferirla all'esame: intanto sa benissimo che questo apprendimento può non avere il minimo impatto su di lui, che rimarrà esattamente uguale a prima. Questo può essere un problema, da un altro punto di vista, ma dal lato cognitivo presenta un indubbio vantaggio. Nella formazione, invece, l'allievo avverte che ciò che apprende in quel contesto, a causa del coinvolgimento relazionale ed emotivo, lo cambia. E' quindi logico che il suo inconscio stia in guardia e in allerta, per premunirlo da esperienze e cambiamenti troppo dolorosi o negativi.

“Ma quindi oggi non ritieni più essenziale come allora la presenza di una solida cornice teorica?”

Non negli stessi termini di allora.

“In che senso?”

Nel senso che allora ero davvero convinto, proprio per la mia formazione accademica, che gli occhiali teorici fossero essenziali per fare esperienze significative e trasformative. In fondo tutti noi facciamo continuamente esperienza nella vita, ma ben poca di questa esperienza ci cambia davvero, in quanto riusciamo tranquillamente ad interpretarla attraverso gli schemi che già possediamo. Per cui finiamo per veder convalidate le nostre teorie e i nostri presupposti impliciti. Cambiare occhiali diventa quindi un passo assolutamente necessario, altrimenti viviamo immersi nella ripetizione.

Questo fenomeno è ben noto agli psicologi clinici: il problema fondamentale di un nevrotico è che non apprende più nulla, ripete sempre gli stessi schemi, non è più in grado di esplorare nuovi territori. La sua mappa del mondo è diventata rigida, quindi la realtà in cui vive è una realtà ripetitiva (la famosa coazione a ripetere di Freud). I cognitivisti al riguardo indicano tre modi fondamentali in cui un nevrotico smette di apprendere: evitamento, immunizzazione, ostilità<sup>51</sup>.

---

51. V. ad es. Lorenzini, Sassaroli, 1995. Tali autori ipotizzano una corrispondenza tra tipi di attaccamento, stili cognitivi e disturbi di personalità.

### 1.3. Le difese dal cambiamento: evitamento, immunizzazione, ostilità

“Che cosa si intende per evitamento, immunizzazione, ostilità?”

Si tratta di tre tipi diversi di cinture difensive adottate dal sistema cognitivo della persona. L'evitamento indica un progressivo restringimento delle aree di esplorazione. Ad esempio, gli ossessivi tendono a ridurre il loro campo di interesse e di azione a poche cose, e magari ad approfondirle. Ma hanno difficoltà di fronte alla novità, a ciò che non possono controllare, prevedere, tenere sotto controllo. Essi si muovono bene in un territorio ristretto e ben confinato. Ciò vale anche per il mondo delle convinzioni e delle idee: essi hanno difficoltà ad assumere nuovi punti di vista, a cambiare un loro modo di pensare. Evitano pertanto di esporsi a questo rischio, non mettendosi in gioco in cose troppo nuove.

L'immunizzazione indica invece un atteggiamento di impermeabilità di fronte a idee o fatti nuovi che contraddicono le convinzioni acquisite. Gli schizoidi e i paranoici, ad esempio, presentano questo tipo di difesa cognitiva. E' spesso del tutto inutile confrontare una loro idea, anche con i fatti più probanti.

L'ostilità, invece, si presenta come reazione aggressiva nei confronti di ciò che viene percepito come attacco al sistema cognitivo stesso. Da notare che anche l'esposizione di un modello può essere vissuto come forma di attacco, nella misura in cui tale modello disconferma alcune convinzioni di fondo del sistema.

“Mi fai un esempio?”

I modelli psicologici in genere concordano sul tema della responsabilità personale, sul fatto, cioè, che le persone non subiscono, ma fabbricano e scelgono attivamente il loro destino. In analisi transazionale, tale destino si chiama copione: il copione è scritto dalla persona stessa, quindi è frutto di una sua scelta e decisione. E' pur vero che tale decisione è stata presa dalla persona quando aveva un'età in cui non era ancora in grado di comprenderne le conseguenze, cioè tra i tre e i sei anni; ma è altrettanto vero che, divenuta adulta, la persona è potenzialmente in grado di ritornare sulle sue scelte e modificarle. Sulla stessa linea, in PNL si sostiene che il buon comunicatore è responsabile al 100% dei risultati della propria comunicazione, e quindi non può attribuire all'altro la responsabilità del proprio insuccesso.

Bene, quando una persona, abituata ad incolpare gli altri o il destino, ascolta per la prima volta un messaggio del genere, può avvertire in tale messaggio un pericolo, il pericolo cioè di mettere in crisi tutto il suo sistema di vita: prima poteva tranquillamente addossare agli altri la colpa dei suoi insuccessi o della sua infelicità; adesso gli viene detto che gli altri non c'entrano, la vera responsabilità va ricercata unicamente in se stessa. Per evitare il pericolo di messa in crisi, la persona può esibire un comportamento aggressivo, di attacco diretto o di critica.

“Ma non tutti reagiscono così!”

Certamente no. Come dicevo, l'ostilità è solo una delle possibili cinture difensive di un sistema cognitivo. Gli istrionici, i narcisisti e i borderline, ad esempio, tendono a reagire proprio così. Gli schizoidi, invece, tendono ad ignorare il messaggio, mentre gli ossessivi e i depressi lo considerano, ma non pensano che li riguardi in alcun modo.

“Mi stai portando esempi di personalità disturbate. Qui però non stiamo parlando di terapia, ma di formazione. In formazione si dovrebbe avere a che fare con personalità normali o ben adattate. In che modo il discorso che fai vale anche per loro?”

E' presto detto. La personalità cosiddetta normale non è affatto immune dai meccanismi di cui ho parlato sopra. La differenza con la persona disturbata è solo quantitativa<sup>52</sup>. Secondo l'analisi transazionale, tutte le persone hanno un copione, e si differenziano tra loro non solo per il tipo di copione (banale, mediocre, tragico ecc.), ma soprattutto per la pervasività del copione, ovverosia per l'ampiezza dell'area occupata dal copione rispetto all'area sana, che ne è libera. In psicopsintesi si sostiene che tutte le persone nell'inconscio inferiore hanno formato delle subpersonalità: ciò che più conta è la capacità dell'io di disidentificarsi da esse. Pertanto ci dobbiamo aspettare che restringimento, immunizzazione e ostilità siano meccanismi che possono comparire in qualunque persona, specie nei momenti di stress.

#### **1.4. La formazione come stretching mentale: stress e meccanismi di difesa**

“Stai suggerendo che il lavoro di formazione può generare stress alle persone e quindi elicitare in esse tali meccanismi difensivi?”

Senza alcun dubbio. Non può esistere una formazione che non crei momenti di crisi, e quindi di stress, talvolta anche molto intenso. Perché crisi? Perché ciò su cui si lavora va a toccare profondamente il mondo interno delle persone, la loro visione del mondo, di se stesse, degli altri, le loro convinzioni, le loro abitudini percettive. E noi sappiamo che un'organizzazione mentale, un'organizzazione cognitiva non potrebbe neppure esistere se non fosse dotata di un suo confine, di una sorta di membrana che la differenzia dall'esterno. Tale membrana la protegge da eccessive intrusioni, da eccessivi cambiamenti che minerebbero la sua identità. Ogni organismo, anche quello mentale, obbedisce ad un principio di conservazione, cioè di autoconservazione.

Il problema nasce quando la membrana è troppo spessa, cioè quando si trasforma in quella che abbiamo chiamato cintura difensiva. In quel caso, il sistema si protegge e basta: si protegge per partito preso. Si comporta in modo dogmatico: non riconosce l'interlocutore, o lo vede come un nemico. Se questo diventa lo stile cognitivo dominante, allora ci troviamo di fronte ad un disturbo di personalità.

Ma a parte questi casi, che peraltro non si possono affatto escludere in un gruppo di formazione, è sempre possibile, ripeto, in qualunque persona, l'emergere di atteggiamenti difensivi e dogmatici.

“Vediamo se ho ben compreso. Hai detto che un tempo davi molta importanza alla chiara definizione del quadro teorico e dei modelli. Essi dovevano fungere da occhiali adatti a dar senso alle esperienze concrete che si fanno nei gruppi di dialogo sonoro. Si trattava in sostanza di orientare la percezione dei partecipanti su determinati aspetti delle

---

52. Sul punto v., con molta chiarezza, Oldham, Morris, 1995. Gli autori distinguono tra stili di personalità (normali, sani) e disturbi di personalità (patologici). Tra stili e disturbi c'è un rapporto di continuità, nel senso che i disturbi si presentano solo come un aggravamento di caratteristiche già presenti negli stili. Su questa linea, gli autori definiscono sedici stile di personalità corrispondenti ai sedici disturbi di personalità previsti dal DSM III e IV.

esperienze, aspetti che ritenevi utili per apprendere nuove modalità di osservazione e di azione in musicoterapia.”

Sì, appartiene a questo tipo di approccio tutto il lavoro sui parametri del dialogo sonoro<sup>53</sup>: le persone imparavano a focalizzare l'attenzione sui parametri che sono più significativi in una relazione. Come lo imparavano? Lo imparavano perché spiegavo loro con la massima chiarezza di cui ero capace lo schema dei parametri, dai più primitivi ai più evoluti. E naturalmente tutto questo acquistava un senso, cioè se ne poteva giustificare il funzionamento, sulla base dei principi teorici della pragmatica della comunicazione umana.

### **1.5. Riflessione teorica come fase di contenimento emotivo**

“Oggi non procedi più in questo modo?”

No, oggi utilizzo un metodo più attivo. Conduco le persone a scoprire il più possibile le cose da sole. Le calo in esperienze graduali, via via più complesse. Durante le verbalizzazioni, sottolineo via via qualche aspetto importante. Solo di tanto in tanto, magari dopo alcuni giorni, o verso la fine, e sempre su sollecitazione, fornisco ai partecipanti un quadro teorico più sistematico.

“Quindi la differenza è che spieghi di meno e fai agire di più. O meglio, non spieghi, ma insemini stimoli teorici sempre in collegamento con l'esperienza appena vissuta. Alla fine tiri le fila e fornisci la visione generale”.

Non necessariamente alla fine, ma quando sento che il gruppo me lo richiede. Talvolta la richiesta è solo implicita, ad esempio quando mi accorgo che fanno un po' di resistenza a fare nuove esperienze. Questo può essere indice che siamo andati un po' troppo oltre nell'esplorare sul campo, e le persone hanno bisogno di più "base sicura". Andare sul cognitivo, dare un quadro di riferimento produce lo stesso effetto di fornire una carta nautica a dei naviganti che hanno perso la rotta. Dosare familiarità e novità è essenziale per la buona navigazione del gruppo. Le esperienze che coinvolgono il corpo e le emozioni talvolta superano il livello di sicurezza, o rischiano di superarlo: fornire un supporto cognitivo che dia senso a tali esperienze riduce lo stress e incrementa l'apprendimento, e, nel contempo, il senso di sicurezza.

Ma, come dicevo all'inizio, è molto importante che comunque il trainer non si identifichi con i modelli proposti, mantenendosi coerente con il presupposto della PNL secondo cui la mappa non è mai il territorio, ma solo una rappresentazione parziale, impoverita e fungibile di esso. In tal modo lascia pienamente liberi i partecipanti di essere d'accordo o no, sulla base della loro personale esperienza. In sostanza li si invita a fare sperimentazione, esplorazione, ricerca, non atti di fede. Ma su questo torneremo più avanti.

---

53. Cfr Scardovelli, 1992 e, più approfonditamente, 1988.

## 1.6. Le regole del contratto come parte della cornice

“Abbiamo parlato fino ad ora di cambiamenti nel tuo stile di conduzione, da più "didattico" a più "attivo" e maieutico. Ma non abbiamo ancora ben definito in che modo è cambiata la cornice che tu oggi fornisci rispetto al passato”.

In realtà non si tratta di un cambiamento radicale, ma di una più efficace messa a punto. Intendo dire che già allora erano presenti molti degli attuali elementi, ma erano organizzati in modo meno chiaro e, quindi, meno efficace. Inoltre, erano presenti alcune incongruenze, che come è noto, indeboliscono di molto ogni forma di comunicazione. Una di queste incongruenze l'ho già accennata: fornire troppe spiegazioni è in contrasto con il messaggio base che volevo veicolare: la fiducia di fondo nelle persone.

Oggi, nella fase iniziale di ogni gruppo, definisco con i partecipanti una sorta di contratto da rispettare. Tale contratto contiene le regole del gioco che faremo insieme. Un gruppo ha bisogno di regole, o meglio, funziona comunque attraverso delle regole. Se non gli vengono fornite, se le costruirà da solo. Ma non è detto che tali regole saranno le migliori possibili, e inoltre la fase di costruzione può portare via molto tempo. Bion, ad esempio, nei suoi gruppi terapeutici, volutamente si asteneva dal porre delle regole. Ciò che accadeva era che il gruppo rimaneva per lungo tempo disorientato. Bion era interessato a comprendere il funzionamento dei gruppi, come si organizzavano spontaneamente: il suo approccio gli ha consentito di scoprire molte caratteristiche di autorganizzazione dei gruppi di lavoro. Io sono interessato al fatto che i partecipanti possano fare molta esperienza significativa. Desidero che gran parte di questa esperienza sia fortemente positiva, in quanto ritengo che noi siamo portati a ripetere e ad assimilare maggiormente ciò che ci procura piacere, rispetto a ciò che ci procura frustrazione. La frustrazione spesso non può essere evitata, ma non ritengo che sia utile creare contesti in cui sia troppo facilmente presente.

## 1.7. Il principio di libertà.

“Puoi accennare alle regole del contratto?”

La prima regola è il principio di libertà<sup>54</sup>. Desidero che il gruppo di formazione definisca un contesto di libertà, mai di costrizione. Le mie consegne vanno prese come indicazioni o suggerimenti, mai come ordini. Ciascuno decide liberamente se seguire le consegne, o uscire, o ritirarsi, o fare qualcosa d'altro, purché non sia di intralcio al lavoro del gruppo. Pertanto chi segue le consegne lo fa per una sua libera scelta, una libera scelta adulta. Di tale scelta, quindi, è pienamente responsabile.

“Quale scopo ti proponi con la regola della libertà?”

Vari scopi. In primo luogo, solo in un contesto di libertà ha senso parlare di volontà, di desideri, di responsabilità. Solo in un contesto di libertà è possibile contattare il piacere, che è connaturato allo scorrere dell'energia vitale (E. Pierrakos, 1996a). Se, come a scuola, sono costretto a fare una cosa, la mia volontà, i miei desideri, il piacere sono fuori gioco. Ovvero, il fatto di continuare a frequentare una scuola, se liberamente scelta, è in sé un atto di volontà. Ma poi i singoli compiti che la scuola mi richiede sono atti di

---

54. L'importanza di tale principio è sottolineato con molta chiarezza da Rogers, 1970.

sottomissione ad un'autorità esterna. Se passo lunghi anni in contesti di questo tipo, probabilmente in seguito avrò difficoltà a capire ciò che realmente voglio<sup>55</sup>. Perché? Perché è un problema che non mi sono mai posto, anzi, che ho imparato a non pormi più, in quanto non comportava alcun effetto pratico, se non frustrazioni: di fatto, anche se non avevo voglia di studiare greco o storia antica, dovevo farlo lo stesso.

Al posto della volontà, la mia mente si è nutrita di doverizzazioni.

Ho perso contatto con la dimensione del piacere<sup>56</sup> e del desiderio perché ho perso contatto con la volontà vera, profonda, che presuppone autenticità e libertà.

Ora, gran parte delle persone normali hanno un problema con le doverizzazioni. In termini di analisi transazionale, di fronte ad un compito nuovo e insolito spesso o talvolta escono dall'adulto e vanno nel bambino adattato oppure nel bambino oppositivo o ribelle. Cioè eseguono il compito obtorto collo, sentendosi costretti, o per compiacere, oppure si ribellano, trovano una scusa, iniziano a contestare, diventano confusi ecc.

E' evidente che tutte queste sono pseudosoluzioni al problema posto dal compito, pseudosoluzioni in quanto in tali casi le persone rientrano nel loro copione, diventando passive, subendo la situazione. L'unico modo sano e adulto è ovviamente rimanere attivi, cioè responsabili delle proprie scelte. Ma il presupposto per rimanere attivi è la libertà. Senza libertà non c'è volontà. Senza libertà non c'è responsabilità. La mancanza di libertà si può chiamare anche dipendenza, sottomissione, legame. Ogni forma di dipendenza, compresa quella da un'autorità, da un leader, da un'ideologia, da un'istituzione ecc., impedisce per sua natura il processo di crescita personale, e quindi è incompatibile con un'attività di formazione.

Dirò di più: con il tempo mi sono reso conto sempre più chiaramente che se non si scioglie al più presto questo nodo fondamentale, ogni attività di formazione genera in realtà un doppio legame. La formazione presuppone un'autoesplorazione il più possibile libera, ma non posso diventare libero e autonomo seguendo gli ordini di qualcuno<sup>57</sup>.

“Come nel paradosso: sii spontaneo o sii autonomo!”

Esattamente.

“Ma la regola della libertà non genera anch'essa proprio un paradosso di questo tipo?”

No, purché correttamente esposta. Io chiedo ai partecipanti di entrare in contatto con i loro desideri, sentimenti, emozioni, e poi di decidere se eseguire o no una consegna, o eseguirla solo in parte, in base al risultato di questo autoascolto. Questo è qualcosa di più di un'indicazione: è una regola del gioco che va accettata all'inizio, una volta per tutte. In tal modo si entra a far parte del gioco, altrimenti si rimane fuori. Così come per giocare a

---

55. Bateson (1972) parlerebbe di apprendimento 2.

56. Cfr Resnick, 1997. L'A. attribuisce alla perdita della dimensione del piacere il fenomeno ad essa collegato dell'autopunizione, del criticismo, dell'autosvalutazione ecc.

57. Pertanto ritengo che Rogers con il suo libro "Libertà nell'apprendimento" ci abbia fornito una chiave veramente importante per comprendere questo aspetto così delicato. Peccato che il suo messaggio sia ancora raramente attuato.

In particolare, il tema della libertà e dell'autodeterminazione nella formazione personale viene discusso e invocato da alcuni autori a proposito dell'analisi didattica, che, nel modo in cui ancora oggi viene condotta, conterrebbe in sé un paradosso del tipo sopra indicato nel testo: l'allievo dimostrerebbe la sua piena maturazione e indipendenza di giudizio nella misura in cui si è adeguato ed è diventato pienamente dipendente dall'ideologia del didatta (Benvenuto, Nicolaus, 1990).

calcio, i giocatori accettano di toccare la palla solo con i piedi e non con le mani. In caso di violazione di tale norma, sono soggetti al richiamo dell'arbitro.

Comprendo benissimo che per alcuni non è una regola facile, e richiede tempo per poterla mettere in atto. Ma è una regola indispensabile per far parte di un gruppo sul dialogo sonoro, così come la regola delle associazioni libere lo era e lo è tuttora per partecipare ad una seduta psicoanalitica. Questa regola già da sola definisce un contesto che è completamente diverso dai contesti della vita comune, e innesca un tipo di apprendimento davvero fondamentale: cominciare a fidarsi dei propri sentimenti come di una bussola per orientarsi nelle scelte della vita, comprese le scelte più piccole, e apparentemente irrilevanti.

“Ma come fai a sapere se un partecipante viola tale regola?”

In tutti i casi in cui diventa passivo, cioè ad esempio si lamenta di una mia consegna o attribuisce ad un altro partecipante o al gruppo la causa di un suo disagio. In tutti questi casi egli manifesta una mancata assunzione di responsabilità, e quindi una mancanza di libertà. La persona in questione si trincerava dietro una consegna o un comportamento altrui per evitare di assumersi la responsabilità delle proprie reazioni. Egli vive in una situazione di dipendenza, di soggezione, che lo porta a subire e lamentarsi. Esattamente il contrario della libertà.

Compito del conduttore, nella mia ottica, è quello di riportare gentilmente la persona a riprendersi il potere personale, ridefinire i propri confini, in una parola a riconquistare la sua libertà e sovranità<sup>58</sup>.

“Ma la persona in tal modo non può sentirsi colpevolizzata per la sua reazione?”

Certo, è molto facile che ciò accada se il conduttore non mostra una profonda comprensione del processo in corso, manifestando nel contempo un'accettazione e una stima incondizionata della persona. In caso contrario, se nel messaggio del conduttore esiste anche un minimo sentore di giudizio, di critica, o anche solo di durezza, mancanza di calore e di empatia, allora è molto facile che la persona colga questi segnali come biasimo e rimprovero. In tal caso si ricrea il doppio legame cui accennavo poco sopra, e il processo di formazione si arresta.

Vorrei aggiungere che per me è molto importante, ogni volta che è possibile, utilizzare questi episodi come momenti di crescita per tutto il gruppo. La reazione passiva del partecipante in tal modo viene valorizzata in quanto occasione di apprendimento per tutti. Il presupposto è che ogni reazione individuale in realtà riguarda ciascuno di noi, nel senso che tutti siamo soggetti, in un momento o nell'altro, a cadere nella trappola della passività.

“Hai detto che nel gruppo cerchi di favorire situazioni in cui sperimentare emozioni positive. Mi chiedo se la regola della libertà aiuta in questa direzione”.

Sì, in misura che è facile sottovalutare. Varie volte mi sono capitati episodi in cui un partecipante, ad esempio, evitava di mettersi in gioco in un'improvvisazione collettiva, o in un lavoro sul movimento. Ci si poteva aspettare che il ritirarsi, il non partecipare potesse generare un senso di esclusione, di non appartenenza, o anche di frustrazione per non sentirsi in grado di agire come gli altri. Bene, quando queste ritirate dall'azione condivisa erano generate da un vero contatto con i propri desideri, la persona in questione non ne

---

58. In particolare, sul rapporto tra sovranità interiore e salute fisica, v. Lanctot, 1997.

usciva affatto frustrata, al contrario: si leggeva nel suo volto, e veniva confermato dalle sue parole, un senso di profonda soddisfazione, la soddisfazione di aver dato ascolto a se stessa, fidandosi di sé, anziché farsi trascinare dalla pressione del gruppo o da una presunta doverizzazione.

Per alcune persone esperienze di questo tipo hanno generato una trasformazione nella loro vita: hanno scoperto la loro forza interiore, si sono date il permesso di fidarsi di sé e di essere autenticamente se stesse. Hanno imparato ad uscire dalla sottomissione, dalla dipendenza, dalla passività. Ovviamente non sostengo che una tale trasformazione sia avvenuta in seguito ad un unico episodio: sto solo dicendo che rimanere immersi per un po' di tempo in una cultura della libertà, condivisa da un gruppo intero, può generare frutti positivi davvero sorprendenti.

“Tu ritieni, quindi, che l'esperienza di essere davvero se stessi, in contatto con le proprie emozioni, sentimenti e desideri sia più importante di altre esperienze formative mirate che tu proponi nei tuoi laboratori, al punto che ti va bene se una persona rifiuta una tua proposta, purché tale rifiuto sia espressione di un contatto autentico con se stessa?”

Certamente.

“Ma in questo modo non può capitare che un partecipante rimanga spesso in disparte, e quindi rinunci a fare esperienze che invece gli sarebbero molto utili?”

Ti dirò che in genere questo non accade. E' molto raro che una persona, nonostante la regola della libertà, eviti di impegnarsi anche nelle consegne più difficili. C'è il desiderio comunque di sentirsi parte, c'è il desiderio di apprendere, c'è la pressione di gruppo, e poi va aggiunto che molte delle consegne sono francamente piacevoli da seguire. Come ho già detto, ritengo essenziale che il lavoro sia non solo coinvolgente e interessante, ma anche profondamente gradevole e gratificante.

A ciò va aggiunto che quando una persona volontariamente evita di impegnarsi nell'attività comune, durante la verbalizzazione normalmente gli altri partecipanti la invitano a fornire il motivo (come dire: perché non hai voluto condividere insieme a noi?). Si tratta di una richiesta legittima, espressione del principio di libertà. La persona stessa quasi sempre risponde, pur essendo a sua volta libera di farlo o meno. In tal modo il principio di libertà si relativizza: io sono libero, ma dell'uso di questa libertà sono responsabile; io non sono una monade isolata, ma faccio parte di un gruppo, e ogni mia scelta, compresa quella di ritirarmi o di non comunicare, è in realtà un atto di comunicazione che ha delle conseguenze non solo su di me, ma anche sugli altri.

“Stai dicendo che se un partecipante sceglie liberamente di non fare un'esperienza suggerita da te, in ogni caso finisce con il fare comunque un'altra esperienza, quella dell'esercizio della volontà e dell'assunzione di responsabilità, esperienza che può essere più forte di quella evitata?”

Esattamente. Per me, la cosa più importante nella formazione è creare un contesto che fornisca il più possibile il permesso di essere davvero se stessi. Tale permesso apre le persone alla dimensione della genuinità e dell'autenticità, e scoraggia alla radice il ricorso alla maschera, al falso sé, alla compiacenza. Inutile dire che il contatto con il vero sé, con le proprie emozioni e desideri, è la cartina di tornasole della personalità pienamente sana

e quindi è ovvio che nella formazione, almeno in quella che si ispira alla psicologia umanistica, questo tema va considerato come un punto centrale.

In tal modo, tra l'altro, si evita il pericolo, sempre presente, della fuga nell'intellettualizzazione, da un lato, e nell'azione, dall'altro.

“Per intellettualizzazione, immagino, intendi il ricorso al ragionamento, alla logica, all'analisi puramente intellettuale allo scopo di evitare il contatto con il sentire, con il corpo, con le emozioni. Per fuga nell'azione credo invece che ti riferisca al processo opposto, cioè al rifiuto di pensare, di riflettere, rimanendo attaccati al solo piano materiale dell'azione concreta, anche questo allo scopo di tenere le distanze dal proprio mondo interno, non scoprirsi, non esporsi”.

Sì, sono due meccanismi difensivi spesso presenti all'inizio di un gruppo, quando le persone tastano il terreno e non sanno ancora se possono fidarsi o meno. Il rischio è che tale fase iniziale duri molto a lungo, o addirittura diventi il modo normale di funzionamento del gruppo.

“Per cui sono due meccanismi che in qualche modo vanno scoraggiati. Come?”

Indirettamente, valorizzando l'opposto, cioè valorizzando ogni intervento in cui un partecipante si espone veramente, manifesta con sincerità e autenticità le sue emozioni, anche se negative o fortemente negative; direttamente, di fronte ad una fuga nei ragionamenti complicati, richiamando il partecipante al suo sentire, e al vero scopo per cui rischia di perdersi nei meandri dell'intelletto.

### 1.8. La regola dell'ascolto

Vorrei ora parlarti della seconda regola, la regola dell'ascolto. All'inizio del gruppo, quando siamo seduti tutti in cerchio, indico il centro dello spazio: in quel punto, dico, va collocato l'ascolto. Metto l'ascolto nel punto centrale, per indicare simbolicamente l'importanza che esso riveste in tutto il nostro lavoro. D'ora in poi, aggiungo, chiunque parli all'interno di questo gruppo ha diritto di essere ascoltato da tutti, con la massima attenzione. E non sto riferendomi ad un ascolto formale: una persona parla, io so ripetere ciò che ha detto. In questo tipo di ascolto un comune registratore è superiore a qualunque essere umano. No, sto riferendomi all'ascolto empatico, cioè all'ascolto che coinvolge l'ascoltatore non solo a livello intellettuale, ma anche fisico, corporeo, emozionale e spirituale. Ascoltare significa entrare nel mondo dell'altro, mettersi nei suoi panni, convivere con le sue emozioni. Per questo occorre in primo luogo portare attenzione ai segnali del corpo, e in parte farli propri, ricalcandoli, in modo dolce e non invasivo, quel tanto che serve per sintonizzarsi con l'altro a livello della fisiologia, attivando cioè un processo di empatia corporea.

Dagli studi sulla comunicazione, sappiamo che il 50% di un messaggio viene veicolato dai gesti, dalla mimica, e dagli altri segnali che provengono dal corpo. Un altro 30-40% viene veicolato dal modo di usare la voce: altezza, timbro, dinamica ecc., cioè dall'insieme dei segnali paralinguistici. Solo un 10% del messaggio è veicolato dalla comunicazione verbale vera e propria. Quindi, complessivamente, il rapporto tra comunicazione analogica o non verbale e comunicazione verbale è di circa 9 a 1. Ben si comprende l'importanza di portare attenzione, anche a livello conscio, a quel 90% e di sintonizzarsi su di esso.

La pragmatica della comunicazione umana ci ha insegnato, tra l'altro, che la comunicazione non verbale costituisce una sorta di metamessaggio rispetto alla comunicazione verbale, in grado di definire il senso del messaggio complessivo in un modo, in un altro modo o addirittura nel suo opposto. Se io dico "Ti amo", con la fisiologia, con il tono della voce posso dare a questo messaggio un significato opposto a quello letterale.

Ben si comprende, allora, che ascoltare significa in primo luogo osservare e cogliere il più possibile la comunicazione analogica di chi parla. E, come dicevo, una maniera semplice per farlo, è rispecchiarla in parte. Il processo di rispecchiamento, che avviene in modo naturale e automatico quando due persone sono ben sintonizzate<sup>59</sup>, può essere agevolato consciamente e volontariamente, fino a diventare un'attitudine del tutto automatica e inconscia. Solo a questo punto, come tutti gli apprendimenti, produce i migliori risultati.

### 1.9. Rispecchiamento ed empatia corporea

“Ma tu fornisci direttamente ai partecipanti l'istruzione di rispecchiare chi parla?”

No, mi limito a farlo io stesso, sottolineando via via gli aspetti della comunicazione non verbale che risultano più utili per la comprensione del messaggio. Pian piano, questo tipo di attenzione viene acquisito dal gruppo, per imitazione.

Nella biosistemica<sup>60</sup>, invece, tale istruzione viene direttamente esplicitata, cosicché tutti i partecipanti apprendono a rispecchiare in modo evidente chi parla, rimandandogli la sua gestualità, la sua espressione ecc. La persona, come un solista, parla, e tutto il gruppo, come un coro, rispecchia. Ma lì lo scopo è quello di condurre la persona a prendere coscienza, a ripetere e poi a enfatizzare certi aspetti della sua comunicazione non verbale, direttamente collegati con le emozioni. Ci si propone in tal modo di intensificare l'emozione stessa, processo che si reputa necessario perché l'emozione poi possa trasformarsi.

Qui, invece, ci interessa solo stimolare e facilitare la risposta empatica, e per questo è sufficiente un'istruzione di tipo indiretto.

“Quindi, in sostanza, che cosa chiedi direttamente ai partecipanti?”

Chiedo loro di fornire la massima attenzione alla persona che sta parlando, e quindi di cominciare a vedere, ascoltare e sentire il mondo come lo vede, lo ascolta e lo sente lei. Chiedo, quindi, un tipo di attenzione molto diverso da quello comune, che è un'attenzione discontinua, alternata a momenti di distrazione e a momenti in cui l'attenzione si sposta al proprio dialogo interno, alle proprie immagini, ai propri commenti, giudizi, valutazioni. Distrazioni e "commenti" interni costituiscono una sorta di diaframma tra noi e l'altro. Quanto più questo diaframma si assottiglia, tanto più il processo di empatia può aver luogo. Altrimenti, crediamo di empatizzare, in realtà stiamo proiettando il nostro mondo interno sull'altro e stiamo facendo letture della mente. Non dovrebbe stupirci, allora, se spesso o talvolta il nostro interlocutore ci sembra distante da noi, o poco chiaro, poco comprensibile o semplicemente illogico, irragionevole, stupido o folle.

---

59. Cfr. Scardovelli, 1998. Ricerche recenti hanno dimostrato come la capacità di sintonizzazione, e quindi di imitazione delle espressioni emotive, sia già presente nei neonati. Sul punto si rinvia a Liotti, 1994, p. 54; Stern, 1985, 1995; Schaffer, 1977.

60. Cfr. Liss, 1996; Liss, Stupiggia, 1997. Sui presupposti teorici della terapia biosistemica v. Boadella, Liss, 1986.

“L'empatia, al contrario, ci fa comprendere il mondo dell'altro, ce ne fa capire il senso, ce lo rende intelligibile...”

Non solo, crea un ponte tra il nostro mondo e quello altrui. Noi infatti non ci annulliamo, non diventiamo contenitori puri dell'altro: in altre parole, non ci identifichiamo con l'interlocutore. Il nostro mondo continua a rimanere attivo, ma non così tanto da rendere impossibile al mondo dell'altro di penetrare al nostro interno, così da essere almeno in parte assimilato. O più precisamente: la nostra comprensione dell'altro, anche quella più empatica, avviene sempre e comunque attraverso il sistema di filtri o di premesse epistemologiche del nostro sistema interno<sup>61</sup>. La differenza tra un ascolto superficiale e uno profondo è solo un fatto di grado: nell'ascolto profondo rimangono in azione sempre dei filtri, ma si tratta dei filtri più centrali, quelli cioè che impermeano il nostro sé profondo; mentre vengono disattivati temporaneamente i filtri di superficie, quelli che agiscono a livello delle subpersonalità, della maschera o del sé inferiore<sup>62</sup>.

### **1.10. Ascolto profondo e modificazione dello stato di coscienza: il contatto con il vero sé**

”Stai dicendo che l'ascolto profondo ci porta a cambiare stato di coscienza, da un livello di superficie a un livello più centrale, maggiormente in contatto con il vero sé?”

Esattamente. Cambia pertanto anche la nostra usuale visione del mondo, siamo più in contatto con valori universali, e meno con i falsi valori o i valori condizionati dalla cultura competitiva in cui viviamo<sup>63</sup>. Anche le nostre emozioni cambiano: empatizzare a livello profondo con la sofferenza altrui però non significa soffrire. Questo è più un fenomeno di risonanza o di parziale identificazione, che in genere ha un'utilità molto limitata. Kohut parlerebbe di un fenomeno di gemellarità: tu stai male, io soffro con te, sono nella stessa barca, a me pure capitano cose simili ecc. Anche questo può dare sollievo, non c'è dubbio. Ma è un sollievo momentaneo, sintomatico: tu non ti senti più solo, ti senti parte, ti senti appoggiato. Si tratta di un pattern molto frequente tra gli amici, e anzi, si può dire che spesso si diventa amici anche per questa ragione: ci si sente vicini e solidali.

Diversamente, l'ascolto empatico profondo implica, come hai detto tu, una trasformazione nello stato di coscienza dell'ascoltatore: egli si ritira dalla superficie, dalla maschera, dal falso sé, e si connette con il suo centro, con il sé profondo, o, quando è possibile, con il sé superiore o core. A seconda di dove si colloca, cioè in quale livello si identifica, cambia,

---

61. Quindi ci sarà sempre una certa quota di proiezione. Ben poche persone sono in grado di funzionare davvero come un limpido cristallo che si fa attraversare dalla luce, senza modificarla, come nell'esperienza yogica del samadhi (Taimni, 1961). Sul punto v. retro cap. 1, nota 73.

Tra le pratiche che aiutano nel processo di pulizia dei propri filtri percettivi va citata l'osservazione partecipe, in quanto è piuttosto diffusa, almeno in Italia, nella formazione in musicoterapia. Ad esempio, essa è ampiamente utilizzata dagli allievi del corso quadriennale di Assisi nello svolgimento del tirocinio. Sull'osservazione partecipe v. per tutti Brutti, Scotti, 1984, e Di Carlo, 1984.

Sempre su questa linea, ricordo qui il "metodo delle premesse epistemologiche" (Scardovelli, 1985,1988), che si è rivelato molto utile nei laboratori sul dialogo sonoro per la comprensione e pulizia dei propri filtri di ascolto (con le relative cancellazioni, generalizzazioni e distorsioni).

62. L'ascolto profondo presuppone quindi una buona capacità di disidentificazione dalle subpersonalità e dagli altri complessi e formazioni psichiche. Quanto meno c'è disidentificazione, tanto più ci sono proiezioni. Questo è particolarmente evidente anche nel processo di ascolto musicale (v. oltre nel testo § 4.12.).

63. Sull'origine dei valori competitivi di cui è saturata la nostra cultura, v. Eisler, 1988.

come abbiamo detto, la sua visione e di conseguenza cambiano le sue emozioni<sup>64</sup>. La visione si fa più ampia, in senso spaziale e temporale. Le emozioni si fanno meno tese: la sofferenza, se si tratta di sofferenza, sarà colorata da una nota di apertura e speranza, il dolore, da duro e teso, si fa morbido e dolce. Perché? Perché in una visione allargata possiamo dare senso alla nostra sofferenza e quindi accettarla. Nel momento in cui accettiamo volontariamente il dolore, come ben ci insegna la corenergetica e il lavoro del Sentiero (E. Pierrakos, 1990), il dolore si attenua, si ammorbidisce, e alla fine si trasforma in dolcezza. Il dolore rifiutato ci rende duri e crudeli, con noi stessi e con gli altri; il dolore compreso e accettato, ci rende dolci e gentili. Questa è una legge psicologica e spirituale tanto difficile da comprendere quanto profondamente vera (Dilts, Mc Donald, 1997).

### **1.11. Empatia e metabolizzazione della sofferenza, scioglimento dei blocchi e recupero dell'energia vitale**

“Secondo la corenergetica il dolore deriva sempre da un conflitto, da un blocco che noi creiamo nel flusso energetico, quindi deriva anche da una tensione cronica che noi generiamo in qualche punto del corpo per non sentire più le emozioni. Paradossalmente creiamo il blocco allo scopo di provare meno dolore. Il blocco nasce da un'opposizione al dolore. Ma, nel contempo, genera anche un'opposizione al flusso dell'energia vitale, quindi un'opposizione alle correnti creative e al piacere”.

E questo impedisce al dolore di sciogliersi e di trasformarsi. Il dolore diventa cronico, e noi diventiamo duri e distruttivi. All'interno dello stato di coscienza ristretto che lo ha generato, il dolore non potrà mai sciogliersi. Ecco l'importanza di accedere ad un diverso stato di coscienza, uno stato di coscienza allargato.

“L'empatia profonda produce questo cambiamento nell'ascoltatore, e gli rende possibile metabolizzare al suo interno la sofferenza della persona che ascolta. Quindi questo tipo di ascolto giova in primo luogo a chi lo pratica?”

Sì. Infatti si dice, scherzando, che i terapeuti qualcosa di buono comunque fanno: anche se non guariscono gli altri, guariscono almeno se stessi. Perché? Perché la pratica dell'ascolto conduce ad un cambiamento nello stato di coscienza, conduce cioè ad uno stato di coscienza allargato, come abbiamo detto. Quando esso diventa un'attitudine, allora costituisce un potente mezzo di trasformazione personale, in quanto agevola il costruttivo rapporto tra parti interne e quindi la progressiva risoluzione dei conflitti. L'empatia tra l'altro si fonda su una forma di decentramento: l'attenzione da sé si sposta all'altro, dai bisogni propri ai bisogni altrui. In questo senso fornisce un mezzo prezioso per uscire dall'egocentrismo, che, come è ben noto, è un tipico carattere del sé inferiore e uno dei maggiori ostacoli all'evoluzione personale e alla crescita spirituale.

Ma l'empatia è altrettanto salutare per chi la riceve. Essere ascoltati in modo empatico consente di ridurre le difese, ed esplorare con più coraggio il proprio mondo interno, comprese quelle parti del sé inferiore che possono spaventare o piacere di meno. Rogers, più di altri, ha chiarito l'importanza dell'empatia non solo nel processo terapeutico, ma all'interno di qualsiasi relazione di aiuto. L'atteggiamento empatico è antitetico all'atteggiamento distaccato, giudicante e valutante. Esso si fonda proprio sul non giudizio e sull'accettazione incondizionata dell'altro. Costituisce quindi un balsamo naturale, un

---

64. Sul rapporto tra stati di coscienza ed emozioni, v. retro cap. 1, § 14.

antidoto per sciogliere quei meccanismi difensivi che hanno trovato alimento in contesti "freddi", valutanti, giudicanti, normativi, cioè nella maggior parte dei casi in cui si formano meccanismi di difesa.

In termini di analisi transazionale, il bambino adattato e il bambino oppositivo si generano come forma di adattamento di fronte alla presenza di un genitore "duro", critico, normativo, colpevolizzante. Chiaramente va aggiunto che il genitore critico il bambino può fabbricarselo da solo al suo interno, specie se i suoi genitori sono troppo permissivi, e quindi non contengono le sue tendenze aggressive.

Antidoto al genitore critico, pertanto, è il genitore "caldo", affettivo, empatico, sotto la direzione dell'adulto, cui compete individuare i momenti e i contesti in cui attivarlo.

### **1.12. Il gruppo come "base sicura". Il ruolo di protezione del conduttore come garante delle regole**

“Si può dire che la relazione empatica fornisca alla persona una base sicura dalla quale partire per riprendere l'autoesplorazione e l'esplorazione del mondo esterno?”

Certo. La teoria dell'attaccamento di Bowlby - una delle teorie di riferimento di PNL umanista e del cognitivismo -, sostiene proprio questo. Quando l'ascolto empatico viene praticato da tutto il gruppo, il gruppo stesso diventa una base sicura per i partecipanti, una base sicura particolarmente potente in quanto costituita da più persone. E' chiaro che in questo senso il ruolo del conduttore è di grande responsabilità, in quanto si fa garante del rispetto di questa regola, e quindi si fa garante della protezione del singolo. Dico questo perché non è infrequente che, specie nelle prime fasi, dopo che un partecipante si è esposto, magari confidando una sua debolezza, un altro partecipante, dimentico della regola dell'ascolto empatico, se ne esca con un'interpretazione, con un consiglio, o peggio, con un giudizio o una critica. Da un punto di vista psicodinamico, è noto che tali uscite hanno carattere difensivo: chi svaluta o attacca l'altro in realtà sta prendendo le distanze, per paura di riconoscere al suo interno una parte simile, altrimenti non avrebbe ragione di attaccare. In ogni caso, però, chi si sente interpretato o valutato percepisce una forma di rifiuto, e quindi tende naturalmente a chiudersi, o ritirandosi o attaccando a sua volta. Il che è esattamente il contrario di ciò che ci ripromettiamo di ottenere. Di più, a chiudersi non sarà solo la persona che si è sentita rifiutata, ma se questo schema non viene confrontato e risolto, la tendenza a chiudersi si diffonderà in tutti i membri del gruppo, per la ovvia ragione che non si sentono garantiti e protetti. La fiducia reciproca svanisce, il gruppo non funziona più da base sicura.

“Quale è allora il compito del conduttore?”

Quello di fermare il processo in corso, e di guidare gentilmente i partecipanti ad un'analisi pacata e riflessiva di ciò che è successo. Come al solito, non si tratta di colpevolizzare il partecipante che, violando la regola dell'empatia, può aver ferito un suo compagno. Un simile intervento violerebbe una seconda volta la regola dell'empatia, e questa seconda violazione sarebbe ancora più grave della prima, in quanto avverrebbe direttamente da parte del conduttore. Si tratterebbe di un errore abbastanza pesante, che minerebbe in modo ancora più forte e talvolta irreversibile la fiducia del gruppo. Per rimediare, in tal caso al conduttore non rimarrebbe altra via che l'ammettere il suo errore. Se non lo facesse, egli certamente perderebbe potere personale, e quindi fiducia, in quanto ha agito

in modo incongruo, aprendo la via ai doppi legami cui abbiamo fatto cenno sopra. Per esperienza personale, sia come partecipante, sia come conduttore, so che errori di questo genere lasciano una ferita profonda in chi, aprendosi, li ha subiti.

Un'analisi pacata e serena, al contrario, consente di utilizzare questi incidenti come occasioni di crescita per tutto il gruppo. Anche in questo caso il presupposto è che ognuno di noi è soggetto a sbagliare: l'importante è accorgersene e rimediare all'errore, disidentificandosi dalla propria emozione e reazione del momento. La persona che ha lanciato un rifiuto è pertanto invitata a scoprire dentro di sé le cause profonde di questo comportamento: il che costituisce anche qui un invito ad essere attiva e non passiva.

### **1.13. La regola della chiarezza e della sintesi**

“Se ho capito bene, la regola dell'ascolto empatico fornisce a chi parla una sorta di diritto ad essere ascoltato da tutti, con la massima attenzione, senza essere interrotto. Ma di tale diritto non c'è chi può approfittarsene, obbligando tutto il gruppo a fargli da pubblico anche per lungo tempo, senza alcun rispetto per i bisogni dei presenti?”

A tale pericolo, sempre presente, compete al conduttore di porre rimedio, richiamando il partecipante ad esprimersi in modo economico e sintetico, limitandosi a dire soltanto ciò che è essenziale e in contatto con le emozioni e i sentimenti. Il tempo è di tutti e va equamente suddiviso. Il conduttore, in tal caso, introduce in modo implicito un'altra regola fondamentale, di cui non ho ancora parlato: quella della chiarezza e della sintesi. Tale regola è molto importante per garantire una comunicazione produttiva all'interno del gruppo: essa consente di arginare facilmente i tentativi personali, consci o inconsci, di invadere gli altri, di monopolizzare il gruppo, di acquisire potere. Anche qui occorre molta delicatezza da parte del conduttore nel far rispettare tale regola, soprattutto fornendo parecchi esempi di comunicazione sintetica ed efficace, riassumendo gli interventi meno chiari, tirando le fila del discorso, usando un linguaggio semplice e nel contempo preciso, di facile comprensione per tutti. Molto valida si rivela, a questo fine, un'utilizzazione ben ponderata del metamodello e il ricorso al linguaggio di precisione, nonché una utilizzazione mirata di alcuni metaprogrammi, in particolare del chunk up, down e across, e del metaprogramma similitudini e differenze. Insomma, personalmente sono convinto che ciò che si impara come trainer nel campo dell'espressione chiara ed efficace, vada insegnato a poco a poco anche ai partecipanti di un gruppo di formazione.

### **1.14. Ascolto-calibrazione o ascolto bidirezionale**

E questo mi porta a completare il discorso sulla regola dell'ascolto, di cui finora ho espresso solo la prima parte: la seconda parte della regola richiede a chi parla di calibrare continuamente i suoi interlocutori, per sapere se lo stanno davvero ascoltando, se comprendono, se hanno dubbi o bisogni di chiarimento, se sono stanchi, se hanno altri bisogni. La regola dell'ascolto, nella sua versione completa, diventa, quindi, la regola dell'ascolto-calibrazione o dell'ascolto bidirezionale, sottolineando che il diritto di essere ascoltati trova il suo reciproco nel dovere di osservare e calibrare gli ascoltatori, onde modulare la propria comunicazione e garantirne la sua efficacia. Esattamente come si insegna ad un trainer e a chiunque aspiri a diventare un buon comunicatore: egli è

responsabile al 100% dei risultati della comunicazione, e quindi deve costantemente calibrare, ricevere feedback, ed eventualmente richiederli<sup>65</sup>.

“In tal modo si crea un'autentica cultura del rispetto reciproco?”

Sì, e si forniscono due permessi fondamentali: uno, il permesso di considerare sé importante, e quindi degno di stare al centro, di essere ascoltato da tutti; due, il permesso di considerare anche gli altri importanti e degni del massimo rispetto. In termini di posizioni esistenziali, si favorisce l'adozione dell'unica di esse veramente sana: io sono ok, gli altri sono ok.

“Sempre in termini di analisi transazionale, la regola della chiarezza e della sintesi mi sembra favorisca l'acquisizione del permesso di pensare. Cioè, i partecipanti sono invitati ad esprimersi come se questo permesso ce lo avessero, o in altri termini si veicola il presupposto che possano facilmente darselo.”

Si può vedere la cosa anche in questi termini. In realtà credo che nella maggior parte dei casi non esista un impedimento vero e proprio (ingiunzione a non pensare), quanto piuttosto una cattiva abitudine, peraltro abbastanza diffusa. E' quindi in genere più che sufficiente l'esempio da parte del conduttore ed eventualmente un richiamo ben dosato.

### **1.15. Permessi fondamentali, sintonizzazione reciproca e formazione della mente di gruppo**

“Facendo una sintesi, finora hai parlato di tre regole fondamentali che tu inserisci nella cornice del lavoro: la regola della libertà e quella dell'ascolto-calibrazione, che espliciti in modo diretto, e la regola della chiarezza-sintesi, che introduci con il tuo esempio e con qualche richiamo. Tali regole, complessivamente, generano una cultura di gruppo in grado di fornire alcuni permessi fondamentali: il permesso di essere se stessi, in contatto autentico con le proprie emozioni; il permesso di considerare sé stessi importanti e degni di attenzione e amore; il permesso di considerare gli altri importanti, e degni di amore. Aggiungerei il permesso di provare ed esprimere le proprie emozioni, il permesso di appartenere, il permesso di essere intimi, e forse anche il permesso di amare e di essere amati. Il tutto all'interno della posizione esistenziale: io sono ok, gli altri sono ok, che costituisce il presupposto di tutto il lavoro.”

Sì, questo in termini di analisi transazionale. In termini di psicotesi e di psicoenergetica c'è una continua attenzione ai processi di sintonizzazione reciproca<sup>66</sup>, che portano rapidamente il gruppo a funzionare come "mente di gruppo", quindi più intelligente e saggia delle menti individuali di tutti i partecipanti. Come ho già affermato in altra sede, la mente di gruppo definisce uno stato di coscienza allargato, che consente di generare una

---

65. Quindi, a differenza che in altri modelli, qui si forniscono anche dei precisi chunk down, ovvero delle equivalenze complesse di ciò che significa il rispetto dell'altro. La definizione dei chunk down, vicina ai comportamenti concreti, garantisce l'aderenza di questi ultimi ai principi dichiarati, evitando di riproporre la comune dicotomia tra valori professati e comportamento effettivo.

66. "Per sintonia fra due comunicanti si intende la condivisione di più aspetti dell'esperienza: condivisione dell'attenzione per lo stesso oggetto di osservazione, condivisione dell'intenzione o del piano d'azione rispetto a quell'oggetto, condivisione dello stato affettivo (o empatia...), condivisione del significato dei messaggi che vengono scambiati" (Liotti, 1994, p. 174).

visione di sintesi tra i diversi punti di vista individuali. I singoli contributi vengono valorizzati, così come le singole identità delle persone, ma nel contempo si crea un livello più allargato di esperienza in cui le individualità diventano parti di un organismo più ampio, con una sua intelligenza e una sua progettualità che trascende quelle dei singoli. La mente di gruppo, come organismo più evoluto, costituisce una sorta di magnete che attira verso l'alto le coscienze individuali, generando così una fortissima spinta alla trasformazione e crescita personale.

In altri termini, la mente di gruppo costituisce già in sé un fenomeno transpersonale, che per risonanza induce i membri del gruppo ad aprirsi a livello del sé superiore. Credo che questo sia il modo migliore per spiegare i frequenti fenomeni di carattere decisamente transpersonale che si verificano in questo tipo di lavoro e che lasciano davvero una traccia profonda nei partecipanti.

### **1.16. Trasparenza e regola del segreto**

“Ci sono altre regole, implicite o esplicite, che ritieni parte della cornice?”

Sì, la regola della trasparenza, la regola del segreto e il principio secondo cui la mappa non è il territorio. La regola della trasparenza non richiede particolari commenti: io chiedo alle persone di essere il più sincere possibile, di rimanere in contatto con le loro sensazioni, e di esprimere con coraggio qualunque disagio, disappunto, sofferenza. Desidero, in sostanza, che non si accumulino emozioni negative, ma che si impari ad esprimere con fiducia qualunque sensazione, emozione, sentimento, immagine, pensiero, con l'aspettativa di essere ascoltati, compresi, accettati, non giudicati. Invito spesso i partecipanti ad esprimere eventuale loro negatività nei miei confronti, in modo che si scioglano questi nodi il più presto possibile. So per esperienza che la negatività non espressa è un veleno che prima o poi soffoca il processo creativo del gruppo e la sua possibilità di funzionare come gruppo di formazione.

Su questa regola chiedo proprio un'adesione esplicita dei partecipanti. In tal modo chi in futuro non si atterra ad essa, e quindi coverà dei risentimenti o altre emozioni negative, avrà ben chiara la sua responsabilità. Si evita in tal modo il possibile insorgere di forme di distruttività ben note a tutti i conduttori di gruppo: il partecipante soffre per qualcosa, non si assume la responsabilità, ma attribuisce la causa ad un altro partecipante, o al gruppo, o al conduttore. Però non dice niente, si tiene dentro tutto, finché magari un giorno esplode con una gran carica di rabbia accumulata, oppure si ritira, non partecipa, non si fa più vedere, come forma di punizione per i presenti. Sono modalità che possono capitare, e che in genere destabilizzano il lavoro, riducono il senso di fiducia, e comunque sono difficili da trattare. Ecco l'importanza del contratto sulla trasparenza. La trasparenza è la forma più limpida di assunzione adulta di responsabilità, cioè del contrario della dipendenza e della passività.

La regola del segreto è piuttosto ovvia: tutto ciò che avviene nel gruppo appartiene al gruppo, e non va comunicato all'esterno. Si tratta di una forma di protezione che risulta indispensabile in ogni tipo di lavoro che comporti intense esperienze emozionali e il reciproco affidamento.

### **1.17. La distinzione tra mappa e territorio**

Infine la regola della distinzione tra mappa e territorio. Come è ben noto, questo è uno dei presupposti che la PNL condivide con la psicologia cognitivista. Quale è il suo significato pragmatico? Esso comporta l'impegno a tener sempre presente che ogni nostra percezione, convinzione, modello, è frutto di molteplici operazioni di generalizzazione, cancellazione e distorsione. Non va quindi mai confuso con la realtà, di cui rappresenta solo un abbozzo, uno schizzo, una mappa appunto, cioè una versione molto impoverita e spesso distorta. Questo non è un invito a diffidare delle nostre percezioni: esse sono l'unica cosa che ci mette in contatto con il reale. Solo che la nostra fiducia ha da essere relativa, e quindi sempre disponibile al confronto con altre versioni, diverse dalla nostra e, ovviamente, soggetta a continua sperimentazione<sup>67</sup>.

Il presupposto in questione, e la relativa regola di comportamento, vale per tutti i membri del gruppo, conduttore compreso. Talvolta all'inizio, per introdurre questo tema in modo forte, affermo che ogni cosa che dirò è una bugia. In che senso? Nel senso che certamente non corrisponde a nessuna verità ultima e definitiva. Si tratta sempre e comunque dell'espressione di un punto di vista. Invito quindi i partecipanti a verificare le mie affermazioni, a non prenderle per buone in sé, ma a confrontarle continuamente con la loro esperienza.

“Quale è lo scopo di questa regola? Non indebolisce forse la tua posizione come conduttore?”

No al contrario. Non presentandomi come portatore della verità, evito dall'inizio le contestazioni, le posizioni dogmatiche, le polarità. Io dico solo che i modelli qui utilizzati, fino ad oggi nella mia esperienza hanno funzionato (anche perché sono frutto di continua sperimentazione e messa a punto). E questo è un dato incontestabile. Invito i presenti a verificarli, non a prestare loro fede incondizionata. In tal modo, ancora una volta, elicito una loro posizione attiva, anziché passiva. Essi sono chiamati a dare un contributo personale alla ricerca in corso, che ha bisogno di tutti per crescere e diventare sempre più affidabile. Ogni obiezione e critica da nuovi punti di vista sarà benvenuta, in quanto potrà dare lo spunto per l'ulteriore definizione di modelli sempre più efficaci e attendibili.

### **1.18. Disidentificazione, assunzione di una posizione meta e atteggiamento di ricerca**

“In pratica tu non ti identifichi con la PNL, con la psicosintesi, con l'analisi transazionale, o con i modelli del dialogo sonoro. Rispetto ad essi ti poni in posizione meta. E sembra che tu inviti tutti i partecipanti a fare la stessa cosa con i loro modelli interiorizzati. Questo atteggiamento in effetti dovrebbe scoraggiare alla radice ogni posizione di rigidità e quindi ogni forma di dogmatismo.”

Sì. Lo scopo più generale è proprio quello di creare un contesto ispirato ai principi del costruttivismo, del pensiero pluralista, del pensiero relativo (non del nichilismo!). Una cultura di questo tipo (e il connesso insieme di metaprogrammi interiorizzati) costituisce il miglior antidoto contro i conflitti ideologici e le discussioni competitive - del tipo: io ho ragione, tu hai torto - che come è noto, non portano da nessuna parte. Essa stimola

---

67. Sul rapporto tra questo presupposto ed un'autentica cultura della pace, v. Caramia, 1998.

proprio la discussione, anche appassionata, ma rispettosa delle differenze e del valore da attribuire alle diverse posizioni.

“Oltre, naturalmente, a rinforzare il permesso di pensare, di pensare con la propria testa, e quindi di fidarsi di sé. Non mi sembra che questo permesso, almeno spinto fino a questo punto, sia proprio dei modelli a cui fai riferimento, PNL compresa. Ovvero, nei corsi di PNL o di analisi transazionale, i corsisti non sono così esplicitamente invitati ad assumere un atteggiamento di ricerca e di sperimentazione, cioè a diventare essi stessi dei ricercatori, e a fornire un loro personale contributo, contributo che in particolari circostanze può portare anche ad un ripensamento dei modelli che vengono insegnati. Ciò in quanto i modelli stessi sono considerati continuamente oggetto di verifica e sperimentazione collettiva sul campo. In questo vedo una profonda fiducia nelle risorse dei partecipanti e una loro valorizzazione sin dall'inizio, come partecipi della costruzione di un sapere. Mi chiedo da dove ti viene questo tipo di impostazione.”

Mi deriva dall'esperienza formativa fondamentale, che sta alla base di tutto il mio percorso: cioè dal lavoro svolto con Boris Porena, Paola Bucàn e gli altri operatori dell'allora Centro Musica in Sabina<sup>68</sup>. Questo tipo di atteggiamento, in effetti, non sono mai più riuscito realmente a trovarlo in nessun altro dei numerosi corsi e itinerari formativi che ho frequentato successivamente. Il nocciolo di quell'esperienza ha trasformato la mia vita in senso veramente positivo: per questa ragione voglio fornire a più persone possibili l'occasione di sperimentarla a loro volta, nell'augurio che a loro possa giovare quanto a me.

---

68. Cfr Porena, 1975, 1979, 1981. V. anche Scardovelli, 1980.

## Conversazione 2: musica e stati di coscienza superiori

### 2.1. La cornice transpersonale: la focalizzazione sul core o sé superiore

“Rileggendo gli appunti della nostra precedente conversazione sul tema della cornice, ho l'impressione che abbiamo tralasciato qualcosa di fondamentale.”

E' un'impressione che condivido pienamente. A parte un accenno che ho fatto sulla mente di gruppo, in fondo mi sono limitato a parlare delle regole del contratto e dei permessi che ne derivano. La mia analisi si è prevalentemente focalizzata sul livello della personalità. In realtà la cornice del mio lavoro, come spesso ripeto nei gruppi, è quella psicosintetica o quella della corenergetica, che in gran parte si equivalgono. In base a tali approcci il lavoro sulla personalità è solo una tappa, importante e decisiva, ma che non esaurisce certo il percorso evolutivo, come invece ci fanno credere la maggior parte delle psicologie occidentali. L'attenzione al sé superiore o al core diventa quindi un elemento decisivo che fa la differenza. Pertanto, in base a tale visione, anche quando andiamo a sondare l'inconscio o il sé inferiore, lo facciamo con la consapevolezza che stiamo lavorando nei sotterranei dell'edificio, edificio che sopra ha ancora due piani, il primo piano, quello dell'io, e il secondo piano, il piano nobile, quello del sé. Noi disponiamo di molto più coraggio nel bonificare il sottosuolo, se abbiamo la piena consapevolezza che, già adesso, al nostro interno, agiscono le forze e i valori del sé superiore, e quindi ci sentiamo parte di una corrente energetica e di un'intelligenza superiore alla nostra. Focalizzare l'attenzione su questa consapevolezza, tra l'altro, ci fa sentire tutti molto più vicini e meno separati, ed è in grado di produrre esperienze di apertura reciproca di una intensità che credevamo impossibile<sup>69</sup>.

“Ma concretamente, come induci questa consapevolezza nei partecipanti?”

Le persone, quando sono messe nelle condizioni adatte, producono naturalmente delle esperienze di carattere transpersonale: la più comune è l'apertura del chakra del cuore, e l'esperienza di una profonda comunione non solo con i compagni, ma con tutti gli esseri. Alcuni parlano di amore universale, altri di pace profonda, altri di unità e armonia. In PNL li chiamiamo "stati profondi" (Andreas, Andreas, 1994), e li consideriamo segnali di accesso al livello spirituale. In tali stati si nota una totale assenza di conflitto: da esseri scissi e frammentati, accediamo ad uno stato di unione, con noi stessi e con il mondo.

Alcuni lavori sul corpo, la respirazione, la voce, il contatto possono favorire proprio questo livello di consapevolezza. Naturalmente solo nelle persone in qualche modo preparate, cioè che hanno già fatto un certo cammino evolutivo. C'è da dire, però, che il gruppo anche in questo campo diventa contagioso: se più persone entrano in uno stato profondo, aprono la strada anche agli altri, che si trovano così grandemente facilitati.

### 2.2. La musica come strumento di elevazione della coscienza

“Utilizzi in qualche modo anche la musica per facilitare queste esperienze?”

---

69. Come ho già accennato, secondo Aurobindo, lavorare sui livelli inferiori senza connessione con i piani superiori è impossibile (cioè illusorio) o addirittura pericoloso, in virtù della legge psicologica fondamentale secondo la quale non si può scendere più di quanto si è saliti. V. retro cap. 1, nota 40.

Sì. Ad esempio, dopo aver creato le condizioni per un ascolto massimamente recettivo, propongo alcuni brani di Bach che, anche per il tipo di esecuzione particolarmente ispirata, facilitano lo spostamento delle coscienze su un livello transpersonale. In genere scelgo musiche che conosco molto bene, che ho sperimentato varie volte su me stesso, in piccoli gruppi e poi via via nei gruppi di formazione.

“Sottolinei molto il fatto che tali musiche funzionino per te. Ma, come ben sappiamo, le persone non reagiscono tutte allo stesso modo.”

Certo. Qui però non si tratta di ascoltare una musica in situazione sperimentale neutra e vedere quali emozioni ci suscita. No, qui il terreno è già preparato, cioè già inseminato di messaggi di per sé adeguati a favorire lo spostamento delle coscienze. In tal modo la musica può sortire il massimo effetto. La stessa musica, in un contesto diverso, non produrrebbe certo gli stessi effetti, e in ogni caso l'intensità del suo impatto risulterebbe molto minore. Tra l'altro va aggiunto che i partecipanti, quando ascoltano, si trovano già in uno stato di trance: il messaggio musicale trova la via aperta verso l'inconscio.

Ma questa è solo una parte del discorso. L'altra parte riguarda, come tu hai ben sottolineato, il personale rapporto che ho con la musica che propongo. Questo è molto importante. Io non propongo una musica qualsiasi, io propongo solo alcuni selezionatissimi brani, scelti sulla base di numerosi ascolti, che tengono conto non solo del brano in sé, ma in modo altrettanto attento, anche del tipo di esecuzione. Un preludio del clavicembalo ben temperato, a seconda di chi lo suona, può aprirci le porte del paradiso, o gettarci addosso le contraddizioni, i conflitti, le irresolutezze dell'esecutore. Su questo non ho molti dubbi, specie se l'ascolto avviene in stato di ricettività profonda, in cui non è in funzione tanto la mente analitica, quanto la mente intuitiva. In termini energetici, ciò significa ascoltare dal chakra del cuore, non dal plesso solare.

“Stai dicendo che scegli musiche adatte a convibrare con il chakra del cuore, e quindi a facilitare una sua maggiore apertura?”

Esattamente. Dico inoltre che, quando presento un brano di questo tipo, io sono profondamente convinto del valore trasformativo che esso possiede, nel senso sopra indicato, di spostamento delle coscienze. E la mia convinzione è veicolata dalle parole che uso, e dal complesso dei messaggi che invio al gruppo. E siccome sono davvero convinto, i messaggi saranno congrui e perciò potenti.

“Quindi, in un certo senso, tu suggerisci l'uditorio?”

Sì, ma non vedo in questo niente di male. E' una vecchia questione se noi manipoliamo gli altri con i nostri messaggi persuasivi. In realtà credo che non ci sia più molto da dire in proposito: il fatto che ci suggestioniamo a vicenda è abbastanza fuori discussione. Tutti noi, chi più chi meno, consciamente o inconsciamente, utilizziamo il nostro potere personale per indurre gli altri in qualche direzione. Non è questo il punto. Il punto è se abbiamo consapevolezza di questo, e soprattutto, verso quale direzione spingiamo. La cosa importante è che utilizziamo il nostro potere in modo ecologico<sup>70</sup>.

In sostanza, io non trovo nulla di male né nel dare, né nel ricevere una suggestione che allarga uno stato di coscienza, proprio perché il fine è soltanto positivo. D'altra parte, non

---

70. Sul potere del terapeuta v. oltre Conversazione 3, nota 2.

esiste terapia o formazione senza suggestione, senza ipnosi. Anche uno psicoanalista, che si pretende neutro, proprio perché dice una frase ogni ora, acquista un immenso potere personale e lascia una profondissima traccia sul cliente. E se il cliente prima o poi cambia e guarisce, è anche per quella frase, per quella involontaria suggestione, che hanno spalancato un nuovo orizzonte alla coscienza del cliente. Dopo venticinque anni io ho ancora perfettamente in mente alcune frasi del mio psicoanalista. Chi potrebbe sostenere che queste frasi non mi hanno influenzato? Ma è un bene così, in quanto le suggestioni e l'ipnosi che mi facevo da solo erano certamente meno sane<sup>71</sup>.

“Vedo che è un tema che ti appassiona!”

Osservazione pertinente, ma qui non siamo in analisi. Ovvero, forse in un certo senso sì, ma credo che esplorare ulteriormente questo tema ci porterebbe troppo lontano dal sentiero che stiamo tracciando insieme. Dovrei infatti aprire una parentesi personale che mi appare fuori luogo.

Quando io, come conduttore, scelgo una musica da far ascoltare, sono già parte di due relazioni: quella con la musica e quella con il gruppo. Che tipo di relazione ho con la musica? Una relazione empatica già ben consolidata. Già il solo pensare a quella particolare musica, come un'ancora, elicitava in me lo stato che provo durante l'ascolto. Di che stato si tratta? Si tratta di uno stato di coscienza che si apre al transpersonale. Per me quella musica, di quel compositore, suonata da quell'esecutore, funziona come un magnete che attira la mia coscienza verso l'alto, e mi porta a sperimentare uno stato profondo. Questo effetto si verifica in me già nel momento in cui decido di proporre l'ascolto. Quindi le mie parole, come ho già detto, sono ispirate allo stato profondo.

Che relazione ho con il gruppo? In genere ho già un solido rapporto di fiducia e dispongo di potere personale. Altrimenti non mi sogno neppure di proporre quell'ascolto. Quindi il gruppo è già disposto a ricevere con fiducia e apertura ciò che proviene da me. Inoltre, come ho già detto, è in uno stato di leggera trance, e quindi di alta recettività.

A questo punto inizia l'ascolto. E' un momento magico, in cui si forma una nuova relazione, una relazione empatica tra il gruppo e la musica. Ma siccome la musica, presentata da me, da me incorniciata, possiede realmente una valenza transpersonale, l'effetto per molti dei partecipanti è facilmente raggiunto.

“Ma credo che in quest'esperienza svolga un ruolo importante anche il rapporto che le persone del gruppo hanno tra di loro.”

Certamente. Infatti l'accesso al transpersonale, anche attraverso l'ascolto della musica, è tanto più facile quanto più si è lavorato in precedenza proprio su questa relazione. Non basta che ci sia rapporto tra me e ciascuno dei partecipanti: occorre che un filo colleghi tutti i loro cuori. Se ci sono ancora forme di chiusura, diffidenza, paura, ostilità, questi tipi di emozioni bloccano lo scorrere libero dell'energia, e trattengono la coscienza a livello di personalità.

Per questo spesso ripeto lo stesso tipo di ascolto più volte, ogni volta creando le condizioni di maggiore apertura e contatto tra i membri del gruppo: regolarmente questo incide in modo positivo sull'effetto che la musica produce sul loro stato di coscienza.

---

71. Sulla concezione dei sintomi e dei disturbi psicologici come forme di ipnosi, dai quali il paziente deve essere risvegliato attraverso più sane forme di suggestione, cfr. Wolinsky, 1991.

### 2.3. Mente di gruppo, discese nel sé inferiore e aperture al sé superiore

“Stai dicendo che la creazione di una mente di gruppo rende molto più penetrante e potente il messaggio musicale?”

Sì. In tal caso c'è molta convibrazione e contagio tra le persone<sup>72</sup>. Esse sono tutte più aperte e influenzabili reciprocamente. Ogni spostamento di coscienza viene immediatamente avvertito. Questo però è vero sia verso l'alto che verso il basso. Le persone, in un certo senso sono anche meno difese. Per questo è così importante creare un contesto di grande protezione. Per questo sono così importanti tutte le precauzioni della cornice, di cui più sopra abbiamo discusso.

“In ogni caso rimane sempre il rischio che qualcuno possa scendere nei bassifondi della coscienza, e vivere esperienze negative molto forti?”

Non nei momenti di ascolto di musiche elevate, praticamente mai. Anche perché in genere preparo accuratamente quei momenti: cioè li propongo quando sento che tutto il gruppo è pronto in quella direzione.

In altri momenti, invece, è possibile che un partecipante, o più di uno, vivano esperienze di grande paura, ostilità, terrore, furia ecc. Tutte emozioni che si collegano a contenuti emergenti del sé inferiore.

Hai parlato di rischio: ripeto il rischio c'è. Ma senza rischio non si va da nessuna parte. Si rimane esattamente dove si è.

Se vuoi imparare ad andare in montagna, prima o poi devi affrontare una salita, non puoi continuare a sfogliare riviste e fotografie.

Ti dirò di più: le persone in genere si consentono di accedere al loro sé inferiore, e di scendere nei bassifondi, solo nella misura in cui sanno di essere accolte e protette. Sanno di potersi fidare. Questa è la saggezza dell'inconscio<sup>73</sup>.

“Che cosa accade dopo che qualcuno esprime in modo trasparente i contenuti dell'inconscio inferiore?”

Il gruppo dapprima convibra con tali contenuti: ricordiamoci che le persone sono molto aperte l'una con l'altra, c'è molta sintonia ed empatia corporea. Quindi in genere tutto il gruppo vive un momento difficile. Tutti sentono di correre un rischio: ce la farà quella persona a tornare alla luce? ce la farà io, ce la faremo noi a sopportare tutta questa negatività? ecc. Tutti vivono con il fiato sospeso. Ma poi, pian piano, per una precisa legge psicologica, dopo l'espressione e l'intensificazione dell'emozione, segue la distensione (Boadella, Liss, 1986). La persona raggiunge nuovamente la luce, esce fuori dall'antro oscuro, con più energia, più consapevolezza, più risorse di prima. In taluni casi,

---

72. Recenti studi neurofisiologici, che utilizzano sofisticate apparecchiature di rilevamento delle onde cerebrali, mettono in luce che i cervelli di un gruppo di persone che meditano assieme tendono a sincronizzarsi, e che questa sincronizzazione aumenta con la pratica meditativa comune. A livello individuale, si è rilevato che un'elevata sincronizzazione interemisferica è indice di buona comunicazione tra emisferi, correlata con una buona salute. La scoperta veramente interessante è che la sincronizzazione sembra avvenire anche tra cervelli di persone diverse, quando sono sintonizzate a livello comportamentale e comunicativo (Montecucco, 1996). Ciò fa davvero pensare all'emergere di una forma di coscienza sovraordinata a quella dei singoli, che supporta l'ipotesi, avanzata nel testo, di una "mente di gruppo".

73. Come si è già accennato, le persone, in genere in modo inconsapevole, fanno continui "test di affidabilità". Cfr retro cap. 1, nota 14.

particolarmente intensi, è come assistere ad una rinascita. Naturalmente per guidare questo processo occorre avere una buona padronanza di tecniche adeguate, altrimenti il processo rischia davvero di arrestarsi, senza alcuna conseguenza positiva<sup>74</sup>.

“E dopo?”

E dopo la discesa, inizia la salita. Questa volta è possibile andare più in alto di prima, proprio perché si è scesi di più in basso (Satprem, 1970). Ogni volta questo processo porta una grande ricchezza emotiva ed energetica nel gruppo, che si fa ancora più coeso e aperto all'esperienza.

In tal modo, ogni partecipante che accetta il rischio di aprirsi e di mostrare la propria negatività, fa un regalo a tutto il gruppo. Egli riceve tanto dal gruppo: riceve sostegno, attenzione, amore. Ma a sua volta egli, accettando il rischio, apre la strada anche per tutti gli altri.

Quando un gruppo ha condiviso intense esperienze di questo tipo, in realtà ha lavorato per aprire il centro del cuore. In tal modo diventa possibile una reale apertura al transpersonale, non intesa come una fuga dalla realtà consensuale, ma come un effettivo allargamento di coscienza (E. Pierrakos, 1989).

Oggi, mentre sto scrivendo queste pagine, ho trovato in casa una videocassetta con il Requiem di Mozart, eseguito a Sarajevo, subito dopo l'armistizio. E' uno spettacolo impressionante: l'orchestra, diretta da Zubin Mehta, suona in un teatro semidiroccato, con le macerie ancora in terra. Durante l'esecuzione, di tanto in tanto il video fa vedere immagini girate durante la guerra: bombe, incendi, ogni sorta di devastazioni, persone che fuggono, vecchi che piangono, bambini terrorizzati o attoniti. Questo è il frutto dell'uomo civilizzato: la distruzione reciproca, senza alcun senso? A questo ci siamo ridotti? Nessun animale giungerebbe a tanto: l'odio, le atrocità, le folli perversioni sono frutto dell'umana intelligenza. La stessa intelligenza che ha consentito a Mozart di scrivere il Requiem e a Michelangelo di dipingere la cappella Sistina. Ascoltando il Requiem e vedendo le immagini della guerra sono colpito da un'emozione molto intensa: sto assistendo alla continua lotta tra il bene e il male<sup>75</sup>. Sto assistendo al più grande dei misteri dell'uomo e dell'universo. Ma la musica di Mozart, associata a questo contrasto, mi commuove ancora più del solito: il nostro destino è di attraversare l'inferno per poter finalmente accedere al paradiso<sup>76</sup>. E questa consapevolezza, che io ho sperimentato appieno nei seminari

---

74. “Il conflitto tra gli opposti può tendere la nostra psiche fino al limite di rottura, se li prendiamo sul serio, o se ne siamo presi sul serio. Si verifica il tertium non datur, della logica: non si vede soluzione” (Jung, 1988, p. 393). Le tecniche di intensificazione e altre tecniche corporee hanno proprio lo scopo di rompere questo stato bloccato (Boadella, Liss, 1986).

75. Sulla dialettica degli opposti si rinvia alla chiara e sintetica rassegna che ne fornisce Venturini, 1995, p. 160 ss.

76. Non si sottolinea mai abbastanza la necessità di aprire uno spiraglio verso l'alto, prima di esplorare il basso, per evitare di perdersi nel fango del sé inferiore. Oltre tutto, certe cose forse non possiamo temporaneamente neppure trasformarle, ma solo vederle con un occhio diverso, rendendole innocue. Vengono in mente le parole di Jung (1986, p. 26): “I problemi più grandi e importanti della vita sono, in fondo, irresolubili: e non possono non esserlo perché esprimono la necessaria polarità inerente ad ogni sistema di autoregolazione. Essi dunque non potranno mai essere risolti, ma soltanto superati”. Ma in che cosa consiste il superamento? Non nella repressione o nella rimozione, certamente, ma in “un innalzamento del livello di coscienza”. Jung, nella sua pratica clinica, scoprì, con molta chiarezza che “quando nell'orizzonte del paziente compariva un ulteriore interesse più elevato e più ampio, il problema insolubile perdeva tutta la sua urgenza grazie a questo ampliamento delle sue vedute. Non veniva dunque risolto in modo logico, ma sbiadiva di fronte a un nuovo e più forte orientamento dell'esistenza. Non veniva rimosso o reso inconscio, ma appariva semplicemente sotto un'altra luce, e diventava così realmente diverso. Ciò che a un livello inferiore avrebbe dato luogo ai conflitti più selvaggi e a paurose tempeste affettive, appariva ora,

condotti da John Pierrakos, e che altre persone hanno avuto occasione di sperimentare nei miei seminari, fornisce a tutti noi il coraggio e la forza di proseguire, perché ogni passo avanti, ogni passo consapevole attraverso il male interiore, è un passo verso una gioia più grande (E. Pierrakos, 1989).

---

considerato dal livello più elevato della personalità, come un temporale nella valle, visto dall'alto della cima di un monte. Con ciò non si toglie alla bufera nulla della sua realtà, ma non le si sta più dentro, bensì al di sopra" (Ibidem).

Questo processo in psicotesi diventa frutto di una precisa tecnica: la progressiva disidentificazione (dopo la presa di coscienza) dai contenuti dell'inconscio inferiore e la progressiva identificazione con il sé superiore.

## **Conversazione 3: lavori sul corpo e stati modificati**

### **3.1. Premessa**

Questa terza conversazione approfondisce il tema degli stati modificati. In particolare si considerano gli scopi del loro utilizzo in un laboratorio di formazione:

- consentire un contatto con il sé profondo;
- avvertire un senso di unità e di appartenenza;
- accedere a uno stato di recettività, flessibilità e creatività, che favorisce il cambiamento evolutivo;
- avviare il nascere di una mente di gruppo.

Si discute anche il ruolo del conduttore e la sua funzione di "dispensatore di permessi", nonché l'importanza della sua congruenza. Si accenna ai lavori sul corpo che favoriscono la modificazione e l'eventuale allargamento dello stato di coscienza.

### **3.2. Lavori preparatori sul corpo ed esperienze di contatto**

“Normalmente, prima di avviare una qualunque attività con gli strumenti musicali, tu dai molto spazio ad esperienze psicocorporee, tipo bioenergetica, psicomotricità, movimento rallentato, meditazione dinamica, massaggio sonoro ecc. A quale scopo?”

I gruppi sul dialogo sonoro sono formati prevalentemente da musicisti. Essi hanno passato almeno dieci anni della loro vita a studiare uno strumento musicale, in genere in modo tradizionale. Hanno quindi un grosso ancoraggio a quel tipo di approccio. Hanno sviluppato una zona del cervello allenata a procedere in modo analitico, rispetto alla musica e allo strumento. In musicoterapia l'approccio necessario è totalmente diverso. Nella nostra concezione, la musicoterapia è fondamentalmente relazione. D'accordo, si tratta di una relazione che si avvale della musica, ma appunto "si avvale", non è "finalizzata a". La musica è solo uno strumento, non il fine. In alcune sedute di musicoterapia può capitare che ci sia poca musica e molta relazione. E mai (o quasi mai) il contrario.

Allora tanto vale calare i futuri musicoterapeuti direttamente nel nocciolo della questione: la relazione. Privi di strumenti musicali, essi hanno meno filtri e diaframmi dietro cui nascondersi per evitare il contatto e rimanere su un piano razionale.

C'è poi un'altra ragione: nei laboratori tendo a seguire un percorso evolutivo, partendo da esperienze più primitive per passare ad esperienze che si collocano, ontogeneticamente, su un livello più avanzato. Sembra ovvio, allora, che il lavoro attivo con gli strumenti venga dopo il lavoro psicocorporeo.

E di fatto, quando finalmente si accede alla pratica strumentale, si osserva con grande evidenza che il precedente lavoro ha preparato il terreno, la base sulla quale il lavoro può realmente diventare proficuo.

“Mi parli più diffusamente di questo lavoro preparatorio?”

Ci sono una serie di esperienze che introduco all'inizio di un seminario, alcune sono dirette a focalizzare l'attenzione di ciascuno al proprio interno, fino a giungere ad un contatto con il sé profondo, altre sono finalizzate a creare un contatto tra i partecipanti, a

coppie o a piccoli gruppi, altre servono a formare il gruppo. Io scelgo queste esperienze in base all'intuizione di ciò che è più utile in quel momento. Quindi non seguo mai uno schema fisso. Inoltre di volta in volta porto alcune modifiche ai singoli esercizi, sempre per adattarli nel modo più efficace alla situazione che si sta vivendo.

Talvolta, a freddo, mi è addirittura difficile richiamare queste consegne, in quanto mentre le fornisco entro io stesso in uno stato leggermente modificato di coscienza, che mi consente, appunto, una maggiore empatia e contatto con il gruppo.

### 3.3. Cambiamenti nello stato di coscienza

“Che cosa intendi in questo caso per 'stato modificato'?”

La mia pratica di ipnosi mi ha insegnato che il modo migliore per facilitare la trance di un cliente è quella di entrarci noi stessi. E' chiaro che sto parlando di una lieve trance, una trance lucida, in cui una parte di me è perfettamente vigile e in grado di controllare la situazione. Milton Erickson faceva terapia in questo modo: una lieve trance consente un contatto più profondo con se stessi, con le proprie parti creative.

“Ma quindi stai dicendo che tu in qualche modo induci una trance nei partecipanti?”

Sì, nell'accezione con cui la intende Erickson o la PNL. Non dobbiamo pensare alla trance come a qualcosa di raro e straordinario: nella vita di tutti i giorni facciamo ripetute esperienze di stati naturali di trance, ad esempio quando ci concentriamo nella lettura di un libro, o mentre siamo assorbiti da un film, o durante un lungo viaggio in aereo. In ogni caso, in PNL riteniamo importante imparare a utilizzare gli stati di trance per l'apprendimento, la creatività, il cambiamento personale. Nello stato ordinario di coscienza non sono possibili cambiamenti significativi. Perché? Perché lo stato ordinario è impermeato di presupposti riduttivi e di altre convinzioni limitanti che costituiscono una sorta di gabbia entro cui è trattenuto il nostro pensiero. Cambiare significa accedere ad un altro tipo di pensiero, cioè significa uscire temporaneamente dai limiti impliciti connaturati al nostro stato ordinario di coscienza.

“Quindi la formazione, secondo te, presuppone l'utilizzazione di stati di trance?”

In PNL non abbiamo alcun dubbio in proposito. Tanto è vero che come trainer ci alleniamo a produrre volontariamente stati di trance nei partecipanti, ad esempio attraverso l'utilizzazione del linguaggio ipnotico, il racconto di storie e metafore. Ma in realtà tutti i trainer efficaci, di qualunque scuola, producono delle trance nei loro allievi.

Nella formazione in musicoterapia, per generare stati modificati, oltre al linguaggio ipnotico, utilizzo particolari lavori sul corpo, sulla respirazione, sulla voce, sul contatto. Se un estraneo entrasse improvvisamente durante una di queste esperienze, non avrebbe alcuna difficoltà a convincersi che i partecipanti stanno vivendo in uno stato modificato.

Spesso cerco di mantenere una lieve trance anche durante le verbalizzazioni. In che modo? Rimanendo io stesso in trance, e rivolgendomi ai partecipanti con un tono di voce e con un ritmo adeguato a mantenere l'induzione. Se ci sono lunghi silenzi, carichi di attesa, se i partecipanti parlano in modo lento, pacato, in pieno contatto con le loro sensazioni, se c'è sintonizzazione reciproca ed empatia corporea, bene questi sono tutti segnali che il gruppo sta vivendo in uno stato modificato. Tale stato, come ho accennato,

è necessario alla formazione di una mente di gruppo. In tale stato le persone possono fare esperienze realmente trasformative. Le stesse esperienze, in uno stato ordinario, avrebbero un impatto assai minore o nullo.

“Mi fai qualche esempio di tecniche corporee che facilitano un cambiamento di stato di coscienza?”

Quando per la prima volta frequentai un corso di psicomotricità con Bernard Aucouturier, mi resi conto che gran parte di quella formazione, finalizzata al lavoro sui bambini, in realtà possedeva un potenziale trasformativo incredibile anche per gli adulti. Muoversi in una palestra a occhi chiusi e in perfetto silenzio, magari strisciando sul pavimento, oppure avanzando di schiena, esplorare lo spazio e gli oggetti, esplorare il corpo delle persone che per caso si contattano in questa esplorazione, sentire l'accettazione, o il rifiuto, o l'abbandono, o l'invasione, queste ed altre simili esperienze sono fortemente coinvolgenti. Allora non lo sapevo, ma in realtà Aucouturier ci metteva in uno stato di trance dal mattino alla sera. Per questo, dopo vent'anni circa, ho un ricordo molto lucido di quel seminario durato pochi giorni, mentre ho un ricordo abbastanza confuso dei sette anni che ho trascorso ad ascoltare lezioni universitarie.

Un discorso analogo potrei fare per altre esperienze psicocorporee, come il rolfing, lo shiatzu, il movimento rigeneratore, lo yoga tibetano, il massaggio ayurvedico, il Feldenkrais, la bioenergetica, la corenergetica, tutte pratiche tra loro molto diverse, ma con questo elemento comune: sono tutte esperienze che generano stati di trance. Perché? Perché sono tutte esperienze molto insolite (quando mai da adulti strisciamo in silenzio su un pavimento o ci rotoliamo su un rullo o ci muoviamo lentamente nello spazio, senza un apparente scopo? quando mai lasciamo che uno sconosciuto o semisconosciuto tocchi il nostro corpo, senza uno scopo preciso, senza che possiamo controllarlo?), sono esperienze che aumentano il carico tensionale, o ci inducono il rilassamento, o ci sovraccaricano di stimoli o ci producono confusione. Per farla breve, da quando conosco l'ipnosi ericksoniana e i vari metodi di induzione, mi sono reso conto che tutte queste esperienze, senza eccezioni, generano stati di trance.

### **3.4. Utilizzazione degli stati modificati come stati di recettività e creatività**

“Ma sono anche esperienze trasformative?”

Potenzialmente sì. Come al solito dipende da come la trance viene utilizzata, e in parte da che tipo di trance si tratta. Questo discorso ci richiama alla cornice in cui viene svolto il lavoro. Se chi conduce queste esperienze si premura di definire una cornice di protezione e di evoluzione, e durante lo svolgimento continua ad inseminare i permessi che sono necessari, allora ognuna di queste esperienze può diventare trasformativa. In stato di trance siamo molto più recettivi ai messaggi che riceviamo, e quindi non è tanto la trance in sé che ci cambia, quanto ciò che ci viene dato mentre la viviamo.

“Ma quindi siamo in uno stato di passività?”

No, non di passività, ma di recettività. In realtà non sono i messaggi che riceviamo a cambiarci: è il nostro inconscio creativo che può utilizzare questa opportunità per produrre

le esperienze interne necessarie al cambiamento<sup>77</sup>. Insomma, diventiamo più flessibili e permeabili, meno corazzati, meno rigidi: pertanto la trasformazione diventa possibile, sempre che il contesto ci offra le opportunità di cui abbiamo bisogno. Ciò di cui abbiamo bisogno normalmente sono una serie di permessi, di essere davvero se stessi, di sentire ed esprimere le emozioni, di essere intimi, di sentirsi ok, di avere valore, di provare piacere ecc. I permessi, per loro natura, sciolgono le convinzioni e le decisioni di copione disfunzionali e limitanti.

“Messa in questi termini, sembra un'operazione semplice.”

No, per nulla. Infatti non ci basta ricevere permessi: questi prima o poi, se non siamo proprio sfortunati, li abbiamo ricevuti nella vita. No, non basta che una qualunque persona ci fornisca i permessi. Occorre che tale persona sia dotata di grande potere personale nei nostri confronti, cioè che sia fortemente credibile, congrua, in posizione one up. Perché?

---

77. Non sono le parole o i ragionamenti che ci cambiano, ma le esperienze. Secondo la PNL le esperienze interne equivalgono a quelle esterne, purché abbiano le stesse modalità e submodalità, e quindi, ad esempio, siano altrettanto vive, colorate, luminose, dettagliate ecc. In trance abbiamo molta più opportunità del normale di fare esperienze di questo tipo, quindi di fare esperienze trasformative. Perché? Perché una delle caratteristiche della trance è non solo l'aumentata suggestione, cioè una maggiore risposta ideomotoria, ideoespressiva ecc., ma anche una maggiore vivezza e sensorialità delle rappresentazioni, un po' come nel sogno lucido. In altri termini, "questo stato è caratterizzato da un'accresciuta suscettibilità ai suggerimenti, una maggiore mobilità di energia di attenzione/consapevolezza, così che quando un'esperienza particolare viene suggerita al soggetto egli normalmente ne ha esperienza molto più vivamente di quanto potesse farlo nel suo stato ordinario, fino al punto di una realtà esperienziale totale" (Tart, 1975, p. 92).

Su questa linea, è interessante notare che i bambini, dotati di una capacità immaginativa molto più sviluppata degli adulti, sono anche più fortemente influenzati da queste esperienze interne, estremamente vivide e realistiche. Essi possono crearsi dei mondi interni altrettanto vivi e presenti del mondo esterno. Possiamo ipotizzare, pertanto, che le convinzioni e decisioni di copione vengano assunte sulla base non solo degli eventi della realtà esterna, ma anche, e a volte soprattutto, sulla base di esperienze interne, costruite in parte o in tutto, e che acquistano, per le loro caratteristiche sensoriali, un impatto equivalente alla realtà esterna. Di fatto, già Freud riconosceva che i traumi che influenzano la psiche possono essere anche solo immaginati. Ne deriva che, da adulti, il ragionamento verbale, non accompagnato da rappresentazioni sensoriali di altrettanta definizione e precisione, non abbia praticamente alcun impatto nello sciogliere vecchi nodi emozionali. Al contrario, un lavoro che utilizzi il sogno lucido o la trance può riportare la psiche a ricreare immagini altrettanto definite di quelle prodotte nell'infanzia, e quindi in grado di fungere da esperienze correttive. Milton Erickson era un maestro insuperato nel favorire, attraverso le storie, le metafore, il linguaggio ipnotico, esperienze correttive di questo tipo.

In particolare, nel sogno lucido è come se fossero compresenti due livelli evolutivi, che funzionano in modo sinergico: il livello del bambino, con la sua vivida capacità immaginativa, e il livello dell'adulto, che con la sua razionalità fa in maniera da utilizzare in modo sano e trasformativo questa capacità del bambino (v. Jodorowsky, 1995). In ipnosi la funzione dell'adulto viene svolta dall'ipnotista, che è temporaneamente riconosciuto dal soggetto come parte del suo io, cioè come una sorta di io ausiliario (Tart, 1975, p. 93). Nell'ipnosi classica, dato il modo direttivo usato dall'ipnotista, più che di funzione dell'adulto, in termini di analisi transazionale, parlerei di funzione del genitore (che si prende cura, che guida, che dirige). Da qui si spiega la relativa efficacia di questo tipo di ipnosi: facilmente ci si deve infatti aspettare una successiva opposizione da parte del bambino "ribelle", e quindi una facilità di ricaduta nei sintomi. Con l'ipnosi ericksoniana, in generale, e in particolare con l'ipnosi "umanistica" (l'ipnosi che si ispira ai principi della PNL umanistica), l'ipnotista si limita ad attivare le naturali risorse dell'inconscio plastico. Nei termini di cui sopra, egli non svolge tanto la funzione di io ausiliario, quanto di sé superiore, in posizione meta, creando un contesto di opportunità per fare nuova esperienza e per fare nuove scelte più utili e sane. Egli non si sostituisce mai nelle decisioni sui contenuti, non cerca mai di influenzare in qualche maniera, ma si limita solo a mettere la persona nelle condizioni ottimali per assumere nuove convinzioni e nuove decisioni, sotto la sua piena responsabilità e autonomia. Il principio di libertà, in sostanza, di cui abbiamo discusso nel testo, viene assolutamente rispettato.

Perché si tratta di abrogare delle vecchie norme interiorizzate prodotte in relazione e sotto l'influsso di fonti allora molto autorevoli: i nostri genitori. Così come una legge costituzionale non può essere abrogata da un regolamento dell'amministrazione o del governo, ma solo da una fonte costituzionale, lo stesso principio vale per le nostre norme interne. La norma successiva deve avere la stessa forza di legge, altrimenti non produce alcun effetto.

E' forse per questo che, come esseri umani, siamo quasi tutti fortemente attratti da, oppure fortemente conflittuali con, persone che in qualche modo mostrano di avere potere, e quindi sono in grado di stimolarci, cioè di aumentare il nostro carico tensionale. Con queste persone è come se avessimo un conto in sospeso o ci aspettassimo qualcosa. Ma che cosa?

“Esse riattivano i nostri conflitti con le figure genitoriali!”

Sì, e in tali conflitti noi abbiamo investito tanta energia. C'è chi sostiene che proprio nell'area conflittuale si trovi il nostro serbatoio energetico: è lì che dobbiamo attingere quando ne abbiamo bisogno. E per cambiare una convinzione occorre davvero tanta energia.

### **3.5. Il potere personale del trainer: valori interiorizzati e congruenza**

“Stai dicendo che un formatore, e ancor più un terapeuta, in qualche modo deve essere dotato di molto potere personale?”

Sì, non possiamo ricevere vera formazione o vera terapia da chi sentiamo perfettamente alla pari. Certo, possiamo fare molto cammino insieme, ma è piuttosto difficile, almeno per il contesto culturale in cui viviamo, che possiamo davvero cambiare le nostre strutture di fondo lavorando solo con nostri pari. Per dirla semplicemente, occorrono figure che abbiano lo stesso potere, almeno simbolicamente, che allora avevano i nostri genitori. Per questo amici e fratelli non sono adatti.

“Immagino che il potere personale di cui tu parli abbia determinate caratteristiche.”

Certamente. Anche un furfante può avere temporaneamente potere personale su di noi. Spesso ho visto personaggi davvero poco raccomandabili avere un grande fascino e presa, specie su persone in età giovanile, ma non solo. No, non basta un qualsiasi tipo di potere. Occorre che esso trovi fondamento nei valori profondi, non nei falsi valori. Occorre che trovi fondamento nei valori che più sopra ho definito del sé o del core, per distinguerli da quelli, basati sulla separatività, sulla competizione, sulla prevaricazione, sull'egocentrismo, che alimentano le subpersonalità e il sé inferiore. Sui veri valori, della reciprocità, dell'eguaglianza, del rispetto, dell'essere anziché dell'avere, può formarsi una personalità sana, perché su tali valori si agganciano naturalmente i permessi che sono necessari<sup>78</sup>.

---

78. Per una discussione tra differenti autori sul tema del "potere" del terapeuta, v. Marhaba, Armezzani, 1988. In tale discussione è emerso un punto comune: "Tutto quanto abbiamo detto è ben riassunto nelle parole di De Marchi: «Il potere del terapeuta - egli dice - è una realtà innegabile di partenza se non altro perché, come in ogni professione di aiuto, chi chiede assistenza lo fa perché confida nella superiore competenza e conoscenza del terapeuta e, quindi, gli riconosce un potere». Ma è proprio questa speciale

"Ma in genere i formatori e i terapeuti dovrebbero condividere quelli che tu definisci veri valori, se no non si capisce che formazione o che terapia potrebbero mai fare!"

Sì, certamente. Si pone però un altro problema: non basta condividere questi valori, e non basta neppure averli interiorizzati, anche se è già molto. Occorre di più, occorre che l'interiorizzazione sia davvero profonda, che scenda strato dopo strato, livello dopo livello. Non basta che il governo della persona condivida questi valori e ad essi si ispiri la sua politica, occorre che anche la sua popolazione interna ne sia impregnata, di modo che possibilmente tutto, o gran parte del comportamento, ne sia guidato. In PNL parliamo a questo proposito di congruenza. In altri modelli si parla di centratura o di allineamento<sup>79</sup>. Ma non si tratta affatto di un problema da poco. Solo un santo o un illuminato è davvero congruo a tutti i livelli. Noi, persone comuni, dobbiamo lavorare a questo compito tutta la vita.

"Ma quindi, in definitiva, possiamo davvero aiutare qualcuno?"

Sì, potenzialmente possiamo aiutare le persone che sono evolutivamente più "giovani" e indietro, e che in noi ripongono fiducia e riconoscono potere personale. Ma, ripeto, il nostro potere personale, fondato sui veri valori, dipende dal livello della nostra congruenza.

"Insomma, la congruenza ci rende credibili e affidabili?"

Sì. Se invece siamo ancora conflittuali su certi valori, ad esempio se aderiamo a modelli cooperativi, ma poi in realtà desideriamo primeggiare, anche a scapito di altri, prima o poi i nostri messaggi e i nostri comportamenti risentono di tale conflitto irrisolto, e diventano essi stessi incongrui. Ora, i nostri clienti, sia nel settore terapia, sia nel settore formazione, in genere sono tremendamente sensibili ai messaggi incongrui. Perché? Perché il loro inconscio, durante questo tipo di lavori, mette bene fuori le antenne, per verificare se può fidarsi o meno<sup>80</sup>.

---

competenza e conoscenza che consente allo psicoterapeuta di dominare la situazione, di controllare che la "potenza" terapeutica a lui riconosciuta resti al servizio dei bisogni del paziente e non scada nel "potere" sull'altro, come dominio o sopraffazione" (Id., p. 304).

Al di là di questo punto in comune, esistono però delle differenze sul concetto di garanzie che i diversi modelli prevedono per tutelare il paziente da un cattivo uso del potere. Ad esempio, gli psicoanalisti pongono l'accento sulla stessa struttura del setting e sullo spessore della dottrina, mentre gli psicoterapeuti umanistici mettono in maggior rilievo le finalità che informano l'azione terapeutica. "Il richiamo più frequente e comune è quello della 'responsabilità' che, se costituisce l'obiettivo implicito della maturazione del paziente, a maggior ragione viene considerato requisito essenziale del terapeuta" (Id., p. 305)

79. Solo in occidente si può professare una filosofia o una religione a compartimenti stagni! Il nostro stato di coscienza comune ci fa apparire normali questi fenomeni, che in realtà sono abnormi (Revel, Ricard, 1997). Questi tipi di incongruenze generano doppi legami e quindi moltissima infelicità (Scardovelli, 1992a). Ne deriva, ad esempio, l'idea di inaffidabilità o di tradimento che molti giovani sentono nei confronti delle generazioni più adulte. Noi biasimiamo i politici per questo tipo di comportamenti, ma ogni giorno noi stessi facciamo allo stesso modo, solo in scala minore. E forse solo perché abbiamo meno potere!

Noi, in fondo, consideriamo normali questi fenomeni, e, quindi, tutto sommato facciamo poco per modificarli. Se li osservassimo sotto una prospettiva diversa e allargata, ci convinceremmo del danno incommensurabile che provocano, e spenderemmo tutta la nostra energia per cambiare ed evolvere. La congruenza interna, e, quindi, la crescita spirituale necessaria per raggiungerla, diventerebbe lo scopo fondamentale della nostra vita (Revel, Ricard, 1997; Dalai Lama, 1995; Taimni, 1961).

80. Cfr retro, cap. 1, nota 14.

“Ma io conosco casi di conduttori o terapeuti che non sono certo congrui, eppure hanno un alto livello di potere personale!”

Sì, e possono avere allievi che li seguono ovunque. Essi creano forti legami. Ma tali legami non hanno valore trasformativo o terapeutico; proprio il contrario. Tali legami sono in realtà delle alleanze inconsce per mantenere lo statu quo, e confermare se stessi. Il caso limite è dato dalle personalità paranoide, che possono avere molto ascendente sui gruppi, cioè su determinati gruppi di persone, proprio in quanto ricalcano il bisogno di tali persone di trovare sempre un nemico esterno.

### **3.6. Esposizione al feedback e atteggiamento di ricerca**

“In sintesi, hai parlato di stati di trance come stati di ricettività feconda. Hai accennato a come molte esperienze psicocorporee che tu introduci nei tuoi laboratori, con gli opportuni accorgimenti, sono adatte a indurre questi stati. Hai inoltre parlato della loro utilizzazione al fine del cambiamento personale, e quindi dei tipi di permessi che vanno inseminati. Infine, hai portato attenzione alla figura del conduttore che, per svolgere la sua funzione, ha bisogno di potere personale. Tale potere, nella tua visione, deve essere fondato sull'interiorizzazione profonda e congrua dei veri valori, del sé, del core ecc. Non ti sembra una visione un po' ideologica? nel senso che sembri dire: le cose non possono che avvenire così? quindi, in un certo senso, non contraddici la regola secondo cui la mappa, anche la tua, non è il territorio?”

Come tutte le persone, corro questo pericolo. Contro tale pericolo il miglior antidoto che conosco è quello di rimanere aperto ai feedback. Adesso mi stai dando un feedback: mio compito è utilizzarlo e rifletterci su. Potrei chiederti che cosa specificamente ti ha dato questa impressione. Ma provo ad indovinare: io mi mostro molto convinto di ciò che dico.

“Proprio così!”

In effetti, ad un certo livello, sono del tutto convinto. Quando assumo un modello, faccio finta che sia vero, al punto che finisco per crederci. In ipnosi, e in PNL, ho imparato a mie spese che un atteggiamento perennemente dubbioso, o anche non del tutto deciso, non è convincente e non funziona. Come ipnotista posso ottenere solo quei risultati che sinceramente credo di poter ottenere, non quelli sui quali ho dei dubbi (Bandler, Grinder, 1981). Altrimenti l'inconscio del cliente avverte la mia incertezza, e si comporta di conseguenza.

Ad un altro livello, rimango però consapevole, o mi illudo di rimanerlo, che tutto ciò di cui abbiamo conversato fino ad adesso non ha nulla a che fare con la realtà vera. Su molte cose potrei sbagliarmi e potrei tra non molto cambiare idea o correggere il tiro. Sono solo modelli, mappe che mi sono fabbricate nella testa, utilizzando le conoscenze che avevo e mettendole via via al banco di prova dell'esperienza. La PNL mi ha insegnato che i modelli vanno valutati non sulla base di una loro presunta verità, ma solo in riferimento alla loro utilità. Oggi questi modelli, questi modi di osservare la realtà mi stanno personalmente aiutando a generare esperienze di gruppo sempre più efficaci. Aggiungo inoltre che molte delle cose di cui abbiamo parlato, e specie quelle che sembrano forse meno credibili nello stato di coscienza comune, come i fenomeni transpersonali, i fenomeni energetici ecc.,

non sono certo una mia invenzione: puoi trovare ampia conferma di questi punti di vista in autori come ad esempio Assagioli, Pierrakos, Wilber, Lowen, Reich, per citare alcuni dei più noti. Non tutto ciò che questi autori sostengono ho potuto ancora verificarlo personalmente, ma in parte sì, e inoltre mi sembrano autori grandemente affidabili, non certo meno di Freud o di Jung. E devo dirti che trovo molta saggezza nell'affermazione buddista secondo cui la conoscenza si incrementa attraverso tre vie: l'esperienza personale diretta, le deduzioni irrefutabili, e l'affidamento a ciò che ci viene detto da persone grandemente affidabili (Revel, Ricard, 1997).

“Un'ultima domanda: in modo sottile e indiretto, stai forse cercando di alludere che, essendo pienamente convinto di certi valori, sei una persona congrua, ed è questo lo strumento più importante?”

No, non ho affatto questa intenzione. Anche perché sono ben consapevole che non corrisponde al vero. Invece credo molto nell'impegno che metto in questa direzione, questo sì. Molti colleghi che fanno questo tipo di lavoro condividono lo stesso impegno, mantengono un atteggiamento aperto al confronto e al feedback, continuano a essere dei ricercatori anche nel loro mondo interno. Questo lo si vede e lo si sente anche a livello energetico: rimangono degli entusiasti, pronti a stupirsi, a incantarsi di fronte a ciò che continuano a scoprire e pronti a condividere e discutere le loro scoperte.

L'atteggiamento di ricerca per me è davvero fondamentale nel nostro lavoro. Perché? Perché è la cosa più importante che vogliamo trasmettere ai nostri allievi. Altrimenti non si fa formazione, ma istruzione.

Un'altra cosa davvero importante è farsi accompagnare durante il lavoro dai propri maestri interiorizzati. Essi possono essere lì presenti con noi, in qualunque momento, nel nostro teatro mentale, ed ispirare le nostre scelte, i nostri comportamenti e atteggiamenti. Mantenere un contatto con propri mentori è un modo molto efficace per rimanere il più possibile congrui e allineati.

Inoltre, credo veramente che le persone in formazione come in terapia sappiano perdonare i nostri errori (che umanamente non possono mancare), se siamo pronti a riconoscerli. Come dice Pierrakos, la vera forza è la capacità di mostrare la propria vulnerabilità.

A proposito degli allievi, ritengo essenziale riporre in loro la massima fiducia: essi ne hanno profondamente bisogno per il loro cammino evolutivo. Sarebbe davvero incongruo, da parte di un conduttore, sostenere l'importanza di saper vedere la parte sana e positiva dei bambini più svantaggiati, e non utilizzare lo stesso tipo di sguardo nei confronti di giovani adulti in evoluzione, e perciò talvolta in difficoltà.

Dirò di più: la relativa inesperienza degli allievi non impedisce a molti di loro di mostrare una generosità, una disponibilità all'aiuto e un'apertura del centro del cuore spesso commovente. Sono queste qualità umane che consentono davvero al gruppo di diventare mente di gruppo e di fungere da base sicura per il cammino evolutivo di ciascuno.

## Conversazione 4: ascolto e autoascolto

### 4.1. Premessa

Il grounding (in bioenergetica), il contatto con il sé (in psicosintesi) o con il core (in corenergetica), la "base sicura" interiorizzata (nei modelli cognitivisti), la comunicazione empatica, la formazione di una mente di gruppo, la meditazione, sono tutti fenomeni che, a differenti livelli, presuppongono lo sviluppo di una medesima funzione: l'ascolto di sé (e dell'altro).

In questa conversazione si discute il tema dell'ascolto, considerato in senso ampio, come funzione recettiva. Sviluppare un'attitudine recettiva globale cambia lo stato di coscienza, generando una visione nel contempo profonda e allargata, e una maggiore connessione con tutti i livelli dell'essere e del mondo esterno.

Si parla, infine, di differenti livelli di ascolto musicale, e si accenna all'ascolto musicale "empatico" come forma di intensa e profonda comunicazione con la musica.

### 4.2. Tipi di ascolto e funzione recettiva

Vorrei ancora approfondire il tema dell'ascolto, mettendolo in relazione con altri importanti concetti e strumenti tra loro strettamente interconnessi: ascolto, mente di gruppo, stati e livelli di coscienza, evoluzione personale, integrazione, grounding, atteggiamento di ricerca ecc.

“Hai già parlato di ascolto empatico e di ascolto bidirezionale come parte essenziale del contratto e della cornice di tutto il lavoro. Si tratta di un tema centrale nella musicoterapia?”

Sì. Per questo occorre chiarire meglio la sua essenziale funzione. Ci sono infatti tanti tipi di ascolto, molto diversi tra loro, ascolto superficiale o profondo, intermittente o continuo, formale o empatico, ascolto di sé, ascolto degli altri ecc. Differenti contesti inducono differenti modalità di ascolto. Un violinista o un violoncellista impara ben presto ad ascoltare le altezze per poter intonare. Un pianista non ha questo problema, e può concentrarsi di più sul tocco. L'ascolto fornisce il feedback necessario alla continua autocorrezione. Anche un grande violinista come Dino Francescatti ha continuo bisogno di autocorrezione. Quando nel laboratorio di Tomatis si sottopose ad un esperimento di autoascolto in cuffia, essendo stato interposto un filtro che selezionava certe altezze, egli iniziò a stonare come un principiante. Ma non è di ascolto musicale che voglio parlare qui, bensì di ascolto in senso ampio, che comprende non solo i suoni, ma anche le sensazioni, i colori, le luci ecc.

“Stai parlando di ascolto indipendentemente da una modalità specifica, cioè di una sorta di ascolto amodale o sinestesico?”

In un certo senso.

“Quindi potremmo definirlo come funzione o attività recettiva?”

Proprio così. Ascolto diventa sinonimo di ricettività, in contrapposizione ad attività. Si tratta di due differenti metaprogrammi: l'attivo e il recettivo. Noi possiamo utilizzare il metaprogramma recettivo in ogni possibile direzione, verso l'interno, verso l'esterno, a 360° o focalizzato. Il recettivo è essenziale per assumere informazioni dall'esterno o dall'interno. Se questa funzione è poco sviluppata, il sistema mente ricorre necessariamente alle letture del pensiero e alle proiezioni, come se fossero reali informazioni. Questo genera una profonda distorsione in tutto il processo comunicativo, interno ed esterno.

### **4.3. Relazione tra ascolto e autoascolto**

“Quindi stai dicendo che ascolto ed autoascolto sono due facce di uno stesso processo?”

Sì. Noi impariamo ad ascoltare e comprendere gli altri comprendendo noi stessi, e viceversa. Noi comprendiamo noi stessi e le nostre emozioni, in quanto abbiamo vissuto nel passato e viviamo adesso l'esperienza di essere compresi da qualcun altro. La comprensione e l'emergere della coscienza sono fenomeni strettamente interpersonali (Liotti, 1994). Anche se poi sembra possibile specializzarsi in una di queste direzioni, diventare cioè più bravi a capire sé stessi o a capire gli altri. Si parla a questo proposito di due tipi di intelligenze: intelligenza personale e interpersonale (Gardner, 1985).

“Ho qualche dubbio che possa esserci una separazione netta tra questi due tipi di intelligenza.”

Sono d'accordo, anche se è possibile un certo sbilanciamento in una direzione, dovuto alla struttura della personalità. Ad esempio, chi ha un copione per cui deve compiacere, è facile che si specializzi nell'ascoltare e comprendere di più i bisogni degli altri che i propri bisogni

D'altra parte, un modo per non ascoltare se stessi, è quello di enfatizzare il metaprogramma attivo: se io sono sempre in azione, se passo da un'occupazione all'altra, senza pause di riflessione, è molto probabile che perda contatto con me stesso. E' ciò che succede ai cosiddetti drogati del lavoro: non si fermano mai, e sono convinti di essere costretti dalle circostanze a questo tipo di vita. In realtà sono costretti non dai fatti esterni, ma dalle spinte di copione: sii perfetto, sii il migliore ecc.

Se ad una persona così si facesse rilevare che non ascolta i suoi veri bisogni, essa facilmente negherebbe: la sua percezione è quella di ascoltarsi e di agire in base a ciò che sente.

### **4.4. Ascolto superficiale e ascolto profondo**

“In realtà ascolta solo una parte superficiale di sé, non il suo sé profondo!”

Certo. In termini di corenergetica, diremmo che ascolta il suo sé inferiore o la sua maschera, non il suo sé profondo o il suo core. Egli è pertanto alienato da sé.

“In che senso?”

Nel senso che la maschera è il vestito che indossa per farsi accettare dal mondo e nascondere il suo sé inferiore, caratterizzato da pigrizia, egocentrismo, irresponsabilità, sfruttamento degli altri ecc. Il sé inferiore, in sostanza, è il bambino non educato, prepotente e narcisista, mentre la maschera è l'insieme dei ruoli e atteggiamenti che la persona assume e con cui si presenta al mondo.

“Comprendo che la maschera sia una finzione, e non corrisponda all'identità della persona. Ma il sé inferiore? Non è forse reale?”

E' reale nel senso che esiste, ma esso, a sua volta copre una parte ancora più profonda e vera, il core. Il core, o nucleo, o scintilla divina, contiene le risorse, le qualità positive e la bellezza che ci sono nella persona. Talvolta esse non appaiono esternamente perché sono coperte da molti strati.

“Ma perché la bellezza e le qualità positive dovrebbero essere considerate più vere della cattiveria, della menzogna, dello sfruttamento degli altri?”

Perché il sé inferiore corrisponde evolutivamente ad una fase di passaggio. Esso ha quindi carattere temporaneo, mentre il core ha carattere permanente: già presente in ogni fase dello sviluppo, sia pure in forma latente, si manifesta in pieno solo quando la persona ha lavorato abbastanza da sciogliere almeno in parte il sé inferiore. E questo accade regolarmente in tutte le persone, mentre non accade mai il contrario.

“Sì, ma ci sono molti che per tutta la vita rimangono nella maschera e nel sé inferiore!”

Questo dipende unicamente dal fatto che hanno arrestato il processo evolutivo<sup>81</sup>, non che al loro interno manchi il core o scintilla divina. Questo concetto non ci viene solo dalla corenergetica, dalla psicosintesi, dall'enneagramma, o dai vari modelli della psicologia transpersonale. Questo concetto è ribadito da tutte le grandi tradizioni di ricerca interiore attraverso l'attività contemplativa, come lo yoga e il buddismo, e da tutti i grandi maestri dell'umanità.

#### **4.5. Ascolto parziale e ascolto globale o allargato**

“Quindi un vero ascolto presuppone il contatto con il core?”

Sì, ma non solo. Occorre dare ascolto a tutte le parti di sé: questo è vero ascolto, cioè ascolto globale, guidato da una visione allargata. Un ascolto parziale, selettivo, porta sempre a cancellare, a negare, a non riconoscere delle parti di sé. E' ascolto parziale anche quello rivolto unicamente al core, se in tale processo vengono sistematicamente escluse dalla coscienza le parti del sé inferiore e della maschera. E' così possibile meditare o pregare per lunghi anni, contattare la propria parte più evoluta, identificarsi in essa, e nel contempo perdere contatto con le parti meno evolute, che finiscono così nell'inconscio. In tal modo esse non si sciolgono, ma continuano ad agire in modo sotterraneo. Essendo finite nell'inconscio, esse non sono neppure suscettibili di essere trasformate: di fatto noi possiamo trasformare solo ciò che conosciamo (E. Pierrakos, 1989).

---

81. Cfr. retro cap. 1, nota 38.

“Ma come si impara ad ascoltarsi?”

Si impara gradualmente, attraverso un vero e proprio training. La scienza dello yoga, antica di cinquemila anni, ci ha lasciato una conoscenza molto approfondita di come si possa intraprendere questo viaggio all'interno di noi stessi. Per noi occidentali, la via dello yoga è quasi impercorribile: essa richiede una dedizione totale. Ma anche l'obiettivo che si pone è molto elevato: lo smascheramento di tutte le illusioni, e il contatto diretto con la realtà vera, detto anche illuminazione. Ben pochi possono porsi obiettivi così impegnativi. Ciò non toglie che le conoscenze degli antichi maestri possano guidarci almeno in parte in un cammino assai più semplice e adatto al nostro contesto culturale. Di fatto, in occidente si sono diffuse molte tecniche che direttamente o indirettamente prendono molto a prestito dalla scienza dello yoga: ne è un esempio la psicosintesi, ma anche il training autogeno di Shultz, nel quale molti esercizi si trovano descritti in modo simile ad alcune tecniche yoga. Nell'ambito della corenergetica, e più precisamente del Sentiero, ad esempio, viene descritto un tipo di meditazione che corrisponde esattamente al tipo di obiettivo di cui stiamo parlando: in tale tipo di meditazione l'io, o centro di consapevolezza della persona, si pone in ascolto delle parti del sé inferiore, o subpersonalità, e poi, successivamente, si mette in contatto con il core o sé superiore, in modo da ricevere messaggi sui possibili modi di far evolvere queste parti (E. Pierrakos, 1989). Come puoi notare, si tratta di un ascolto a tutto campo.

#### **4.6. Ascolto profondo e allargato e cambiamento nello stato di coscienza**

“Tale tipo di ascolto presuppone un cambiamento nello stato di coscienza?”

Certamente: uno stato di coscienza che permette di assumere contemporaneamente diversi punti di vista (le subpersonalità, le parti del sé inferiore...) e nel contempo assumere un punto di vista unitario e centrale (il core, il sé superiore...) che consente di produrre una nuova sintesi.

“Questo richiama lo stato di coscienza della mente di gruppo.”

Sì, il tipo di processo è assolutamente lo stesso: perché si possa produrre una mente di gruppo occorre un ascolto simultaneo ed empatico dei differenti punti di vista presenti, ascolto che prescinda il più possibile da identificazioni e proiezioni, e quindi da fenomeni di forte attrazione o repulsione. Occorre pertanto identificarsi in un punto che consenta una visione sufficientemente allargata, e quindi abbastanza dall'alto e neutrale. Questo punto è il sé o core. Dapprima solo alcuni partecipanti riescono ad identificarsi in quel punto, ma poi anche gli altri seguono, per un fenomeno di risonanza e contagio.

#### **4.7. Empatia e neutralità**

“Ma questo tipo di ascolto non è troppo freddo e distaccato?”

No, proprio al contrario, se correttamente inteso. Si tratta di un ascolto empatico, caldo e accogliente, ma non un ascolto di parte. La persona che si esprime sente di non essere giudicata, sente di essere pienamente accettata, ma non sente una presa di posizione, un

parteggiare per lei, un sostenere le sue azioni magari contro qualcuno o qualcosa. Tale tipo di ascolto è contagioso: la persona si ritrova facilmente ad assumere lei stessa questo atteggiamento nei suoi confronti. E' quello che ho chiamato interiorizzazione della mente di gruppo. In che senso? Nel senso che l'io della persona attiva questo tipo di processo nei confronti delle sue parti interne...

“... che in tal modo, sentendosi pienamente accolte, tendono a ridurre le loro pretese egocentriche e a diventare più flessibili...”

... in una parola, tendono a crescere e a maturare. E' importante però sottolineare la funzione decisiva che svolge la neutralità dell'ascolto: trattandosi di una pluralità di parti, un ascolto non neutrale, che prende posizione, per definizione viene assorbito nei conflitti in atto. Questo lo hanno ben capito i terapeuti della famiglia, quando hanno sottolineato la regola della neutralità, pena il fatto che il terapeuta entri a far parte del sistema famiglia, e non può più svolgere il suo lavoro. Analogamente l'io della persona: se si schiera a favore o contro, perde la sua posizione meta e quindi il suo ruolo di negoziatore.

“Ma l'io ha anche il compito di decidere, e per questo deve schierarsi!”

Decidere è diverso da schierarsi. Decidere una linea di condotta dopo aver ascoltato le diverse parti è diverso dal dare ragione a una e torto all'altra. Significa seguire una linea ispirata da principi più universali, non di parte. Quando l'io si identifica e si schiera - cosa che accade molto di frequente nelle persone - significa che è contaminato. E' contaminato da una subpersonalità, che ha occupato il governo dell'intera persona. In tal modo perde la sua posizione meta, perde la sua credibilità e la sua capacità di negoziatore autorevole. In termini di psicosintesi, la volontà che l'io esprime può ancora essere forte, ma non è certo sapiente e buona. In termini di analisi transazionale, non è più l'adulto a guidare, ma il bambino o il genitore.

#### **4.8. Autoascolto, contatto con il sé e stato profondo**

“Da quanto dici, sembra che gli stessi principi valgano sia nell'ascolto di sé che nell'ascolto dell'altro, e quindi anche nell'ascolto in gruppo, tanto che la partecipazione ad una mente di gruppo è un buon training per sviluppare l'autoascolto. Mi sembra che tu sostenga, inoltre, che la pratica dell'autoascolto faciliti il progressivo contatto con il sé autentico, e quindi permetta di sperimentare lo stato profondo, cioè uno stato di sicurezza, calma, serenità, ma anche di unione, armonia ecc. Insomma, la persona viene in contatto con la sua "base sicura" interiore, è così?”

Sì, per questo negli esercizi preparatori lavoriamo tanto su questi temi. Assagioli (1973) dice che la mente comune assomiglia ad una scimmietta impazzita: balza da un pensiero all'altro, da un oggetto ad un altro oggetto. Questa non è la vera natura della mente. Questa è solo la mente condizionata e superficiale. La vera natura della mente è la quiete, che si scopre quando si impara ad osservare in posizione neutrale i propri pensieri. Nel Buddismo, la meditazione Vipassana si pone proprio questo obiettivo: osservare i propri pensieri come uccelli che solcano il cielo, o osservarli dal fondo del mare, come onde di superficie.

Se noi ci identifichiamo con i nostri pensieri mutevoli, passiamo da uno stato all'altro, da un'emozione all'altra, rimaniamo agitati, tesi, ansiosi. Con questo stato di coscienza, che è lo stato comune, diventa difficile ascoltare un'altra persona: troppi pensieri si frappongono, troppe immagini, troppe emozioni. Ascoltare significa essere ricettivi: ma non possiamo ricevere se siamo già pieni. C'è una storia zen in cui si racconta di un professore universitario che, dopo aver studiato moltissimi libri sull'argomento, si recò da un maestro zen per avere i suoi insegnamenti. Il maestro gli offrì un tè, e poi iniziò a versarlo. Il professore cominciò a parlare e parlare. Quando la tazza del tè era piena, il maestro continuò a versare, e il tè uscì dalla tazza. Solo quando raggiunse i pantaloni del professore e lo scottò, questi se ne accorse e disse: "Ma è già piena". Al che il maestro rispose: "Proprio come la tua mente: non ci sta più nulla!"

Ci sono tanti modi per portare la mente in uno stato di calma. In primo luogo, se il corpo fisico è troppo caricato di energia, è molto difficile raggiungere uno stato di recettività<sup>82</sup>. Per questo nel laboratorio sul dialogo sonoro dedichiamo sempre un certo spazio a lavori sul corpo che consentano di scaricare l'energia in eccesso, l'energia accumulata, e favorire così uno stato di recettività. Come ben illustrato nella biosistemica, quando siamo troppo carichi ed eccitati, non siamo in grado di ascoltare veramente, né gli altri, né noi stessi. In tali casi è in funzione il nostro sistema simpatico, che ci predispone all'azione, non all'ascolto. Attraverso l'azione possiamo scaricare, e allora dal sistema simpatico rimbalziamo naturalmente sul sistema parasimpatico, che ci predispone al recupero, all'assimilazione e quindi anche al sentire e al ricevere (Boadella, Liss, 1986).

Nella scienza dello yoga, si dice che la conoscenza più profonda è la conoscenza per fusione o samadhi: la mente dello yogi, libera da impurità come un cristallo, si lascia attraversare dalla luce dell'oggetto, e diventa simile all'oggetto. In tal modo lo yogi ha una conoscenza in presa diretta, senza distorsioni<sup>83</sup>.

In sintesi, l'attendibilità della nostra conoscenza dipende dalla limpidezza e purezza della nostra mente, cioè dall'assenza di incrostazioni, nella forma di pensieri, sensazioni, emozioni, idee, che deformano l'oggetto osservato, sovrapponendogli i contenuti della mente stessa.

Il nostro compito, per essere dei buoni ascoltatori, è pertanto quello di calmare il più possibile le onde della mente. Vari sono gli esercizi fisici, gli esercizi di respirazione e di rilassamento che possono aiutarci.

“Ma anche un'attività fisica tradizionale, come andare in palestra o andare a correre, può servire?”

Certo, può servire a scaricare l'energia in eccesso. Ma poi gli accumuli si riformano. Si tratta di accumuli di emozioni non espresse, che abbiamo imparato a trattenere, attraverso il meccanismo dell'inibizione dell'azione (Laborit, 1979). Ciò che importa, quindi, è imparare a non accumulare più. Ma come è possibile se non ce ne accorgiamo? Ecco allora che diventa essenziale il lavoro sulla consapevolezza e sull'autoascolto. Se dopo aver scaricato, ci poniamo in una delle posizioni di grounding, indicate dalla bioenergetica, la più conosciuta delle quali è il bend over, cioè il piegamento in avanti fino a toccare il

---

82. Osho Rajneesh riteneva che noi occidentali siamo quasi sempre in uno stato di sovraccitazione. Per questo ci è molto difficile, se non impossibile, sederci tranquilli, in posizione recettiva, e meditare. A questo scopo ha messo a punto una serie di tecniche che facilitano lo scarico dell'energia in eccesso, per riportare il corpo fisico in uno stato di calma e di recettività, e quindi consentire la pratica della meditazione (Osho, 1981)

83. Cfr retro cap. 1, nota 73.

pavimento con la punta delle dita, bene allora è possibile che le gambe o altre parti del corpo inizino a vibrare. Questo è un segnale che l'energia comincia a circolare liberamente attraverso i blocchi. In questo stato, diventiamo particolarmente recettivi, e siamo in grado di riconoscere le emozioni che tendiamo a trattenere.

#### **4.9. Il grounding come forma di autoascolto e contatto con il sé**

“Il grounding, quindi, è un esercizio di autoascolto?”

Esattamente. Per la corenergetica ci sono diversi tipi di grounding: il grounding fisico, quello emotivo, quello intellettuale e quello spirituale. Il grounding o radicamento fisico ci mette in contatto con la terra e con il nostro corpo. Diventiamo più consapevoli delle nostre sensazioni e più consapevoli che i nostri piedi poggiano per terra, che è la terra a sostenerci, che noi ci sosteniamo sui piedi e sulle gambe, non sulla testa.

Questo non ha solo un valore metaforico. Noi riceviamo la spinta dal terreno, riceviamo energia dalla terra. Prima dei tre anni dipendiamo totalmente dalla madre per la nostra ricarica energetica. Dopo i tre anni, impariamo a ricaricarci da soli. Come? Prendendo energia dall'ambiente, dalla terra e dall'aria. E non si tratta solo di cibo, aria ecc. Si tratta di energia vitale.

Per comprendere questo, basta pensare a un depresso: egli mangia, beve, dorme, respira, ma è sempre scarico. Quando va in terapia, da chi prende l'energia? Dal terapeuta, così come la prende dalle altre persone che frequenta. Egli non dispone di una dinamo in grado di ricaricare, e quindi sottrae l'energia agli altri, come un bambino fa con la madre. Non casualmente in bioenergetica il depresso viene definito "orale": egli cerca sempre di prendere e di "succhiare", con la bocca, con lo sguardo, con l'atteggiamento. Tale atteggiamento abituale lascia una traccia ben evidente nel corpo fisico: labbra sporgenti, occhi in fuori, torace scavato ecc. Il depresso ha una respirazione molto superficiale: egli non prende l'aria dentro di sé, non si attiva per ricevere l'energia che è a disposizione: si aspetta ancora di essere nutrito, quindi assume una posizione passiva.

Respirare, portare l'aria al proprio interno è un'azione che presuppone la voglia di vivere, di prendersi ciò che serve, di badare a se stesso, di essere attivi. L'orale non ha voglia di vivere, ma si lascia vivere, in attesa che qualcuno si prenda cura di lui. L'orale non ha radicamento fisico, i suoi piedi è come non poggiassero per terra. Manca della base di appoggio, manca della base che fornisce sicurezza.

Poi c'è il radicamento emotivo: il radicamento emotivo significa contatto con le proprie emozioni. Se sono distaccato, se non so ciò che voglio, manco della bussola per viaggiare nella vita. In che modo ho imparato a distaccarmi dalle emozioni? In primo luogo, trattenendo il respiro. Da bambini impariamo presto che fermando la respirazione e contraendo i muscoli, sentiamo meno. Se questa diventa un'abitudine, la nostra capacità di provare emozioni diventa sempre più scarsa. Il nostro corpo fisico, anziché morbido ed elastico, diventa duro e rigido, bloccato in vari punti: i blocchi impediscono all'energia vitale di circolare liberamente.

Infine, il grounding intellettuale è il contatto con il pensiero lucido e con la visione limpida, mentre il grounding spirituale è il contatto con il proprio core, con la propria bellezza interiore. Chi, ad esempio, ha poca chiarezza mentale, manca di grounding intellettuale; chi si denigra e si critica, manca di grounding spirituale.

#### 4.10. Grounding e "base sicura" interiorizzata

“C'è un rapporto tra grounding e base sicura, nel senso che la intende Bowlby?”

Per Bowlby il bambino trova la sua base sicura nel rapporto con la madre. Le versioni più recenti della teoria dell'attaccamento ritengono che il bambino in realtà sviluppi attaccamenti plurimi, non solo quindi con la madre, ma anche con altre figure di riferimento, e non è detto che l'attaccamento più solido sia quello con la madre<sup>84</sup>. Poi, crescendo, avendo interiorizzato questi schemi di rapporti positivi di sé con l'altro, può attingere la sicurezza al suo interno, riattivandoli anche in assenza delle persone fisiche. Su questa linea si pone anche la teoria delle relazioni oggettuali, che è una versione più recente della psicoanalisi. Ma anche l'analisi transazionale conferma questo punto di vista, quando dice che dapprima il bambino ha bisogno di carezze fisiche dai propri genitori, ma poi crescendo è in grado di autofornirsi di carezze psicologiche anche da solo, purché ne abbia ricevuto una sufficiente dose, o abbia comunque imparato a farlo. L'importante è che il conto in banca di carezze non sia in rosso e sia continuamente alimentato: come? Facendo da genitori affettivi a sé stessi.

In corenergetica il grounding indica contatto. Dapprima il contatto è con la madre, poi con la terra, con l'ambiente. Il nostro primo compito evolutivo è quello di radicarci sulla terra, e quindi non dipendere più. La terra, la natura, diventa la nostra base sicura, alla quale possiamo ricorrere per fare rifornimento di energia, per nutrirci, ma anche per ritrovare sicurezza.

Di fatto, l'esperienza di grounding si accompagna regolarmente a una sensazione di ritorno a casa, di ritrovata sicurezza.

Molte delle esperienze che propongo nei gruppi possono essere lette come esperienze di grounding. Esse sono dirette a ritrovare la propria base sicura interiore, dapprima attraverso il contatto con il terreno, contatto con le proprie emozioni e, infine, con il proprio centro, o sé profondo. Tale contatto cambia lo stato di coscienza, che diventa più aperto e recettivo, e quindi, come già detto, realmente disponibile all'ascolto.

#### 4.11. Ascolto e atteggiamento di ricerca

“Hai parlato anche di atteggiamento di ricerca collegato all'ascolto.”

Sì. L'ascolto profondo presuppone apertura, disponibilità e interesse, ma anche attrazione, curiosità. Curiosità e attrazione per qualcosa che non conosco. Se penso già di conoscere, se credo già di sapere, allora non ascolto, ma classifico ed etichetto: questo lo sapevo, questo lo prevedevo. Non c'è nulla che possa sorprendermi o stupirmi. Il mio ascolto diventa formale, di cortesia. Ciò che muove l'ascolto profondo ha una doppia valenza: lo sentiamo utile all'altro, ma lo sentiamo altrettanto utile per noi. Noi cresciamo, ci sviluppiamo, ci arricchiamo attraverso l'ascolto. L'ascolto ci fa comprendere l'altro, e nello stesso tempo ci fa comprendere più a fondo noi stessi. Chi si annoia, significa che non vede più la bellezza che è in ogni essere, significa che ha smesso di cercare.

“Ma talvolta le persone sono veramente noiose!”

---

84. Cfr. Schaffer, 1977; Parkes et al., 1991; Holmes, 1994.

Sono persone che non sono mai state ascoltate, allora girano a vuoto, come un disco rotto. Chi riceve un ascolto profondo, fa parte di un gioco relazionale in cui l'intelligenza del sistema cresce, e quindi l'autoesplorazione della persona che si esprime diventa interessante. Viceversa, chi non è mai stato ascoltato, non sa neppure come procedere per ascoltare se stesso, per autoesplorarsi: è naturale pertanto che ritorni all'infinito sugli stessi punti, che sono gli unici che conosce, oppure si perda nella confusione, in quanto la mancanza di sicurezza si è tradotta nella discontinuità della coscienza, che balza senza senso da una cosa all'altra. Chi non ha avuto l'esperienza della condivisione e che quindi ne ha più bisogno degli altri, ha anche maggiore difficoltà a trovare persone realmente disponibili a fornirgliela, come chi non sa ballare, ha più difficoltà a trovare un partner per la danza.

Questa è una delle ragioni per cui esiste la psicoterapia, forse la ragione più importante.

#### **4.12. Ascolto musicale empatico**

“Un'ultima domanda: l'ascolto profondo vale anche per la musica?”

In modo molto evidente. Ci sono persone che non ascoltano quasi: esse prendono solo spunto dal brano musicale, per produrre le loro proiezioni e fantasie. Non deve stupire se ciò che traggono dalla musica, anche a livello emozionale, è molto personale o idiosincratico. Ho notato questo fenomeno soprattutto nelle persone fortemente disturbate. Altre persone sono più ricettive, e quindi sono in grado di entrare in relazione più stretta con il brano: producono sempre molte fantasie, ma queste hanno un certo collegamento visibile, o meglio, comprensibile, con il significante musicale. Poi ci sono le persone più aperte e recettive: esse in primo luogo convibrano con il brano, si lasciano contagiare a livello fisico-emozionale. Usando i termini di Liss, direi che sviluppano un'empatia corporea con la musica, come in una sorta di danza, anche solo interiore. Se si muovono con la musica, si nota che i loro movimenti non sono stereotipati o controllati dalla mente, ma sono la traduzione motoria e spontanea di ciò che ascoltano. Sembra quasi che esse dirigano la musica, tanto che si potrebbe fare la fantasia che siano i musicisti a tradurre in musica i loro movimenti.

Tra queste persone, poi, ci sono alcune in cui la capacità di empatizzare con la musica è veramente profonda, tanto che il loro movimento riesce a cogliere l'essenziale del brano, il messaggio particolare o unico che esso veicola. E non si tratta di un punto di vista soggettivo: l'esperienza ripetuta dimostra che osservatori indipendenti concordano nel riconoscere questi casi<sup>85</sup>.

Nei gruppi dedico un certo spazio al lavoro di ascolto e traduzione della musica in movimento. Lo ritengo un training essenziale per i futuri musicoterapeuti. In questo lavoro tutto il gruppo è di volta in volta impegnato ad osservare la persona che si muove, e a cogliere la rispondenza o meno con il messaggio musicale. Quando i partecipanti fanno le loro osservazioni verbali, li invito molto spesso a tradurle in concreti esempi motori, in modo da generare un contatto sempre più profondo tra "pensiero verbale" e "pensiero motorio non verbale". In tal modo essi hanno numerose occasioni di ricevere feedback sulla loro congruenza interna, cioè tra il livello del pensiero e il livello dell'azione concreta. Cosa del resto a cui sono già abituati come musicisti nell'ambito dell'esecuzione: diventare musicisti significa infatti in primo luogo creare una corrispondenza tra pensiero musicale e azione musicale.

---

85. Cfr. oltre cap. 5, § 3.

## **Conversazione 5: il lavoro energetico: catena bioenergetica e massaggio sonoro**

### **5.1. Premessa**

L'esperienza e la sensibilizzazione ai fenomeni energetici è una parte importante della formazione sul dialogo sonoro. Il lavoro sull'energia consente un affinamento nelle proprie capacità di calibrazione e di sintonizzazione, che stanno alla base di un'attitudine empatica profonda. Non solo: esso favorisce una maggiore consapevolezza e un maggior contatto con il sé corporeo e con il sé profondo, che spesso innescano o accelerano importanti processi trasformativi ed evolutivi.

### **5.2. Massaggio sonoro**

“Hai accennato ai lavori sul corpo, ai lavori sulla bioenergetica, sul grounding ecc. Hai detto che queste esperienze, all'interno della cornice che fornisci, spesso diventano esperienze trasformative. Mi fai qualche concreto esempio?”

Ti parlerò del massaggio sonoro, in quanto ben si presta ad illustrare molti principi del nostro lavoro. Che cosa significa massaggio sonoro? Significa massaggio guidato dal suono della musica. Una persona al centro, sdraiata su un materassino; quattro o cinque persone sedute ai lati e vicino alla testa. Tempi addietro chiedevo semplicemente agli operatori di massaggiare la persona "cliente" dopo essersi sintonizzati con i brani che avrei fatto loro ascoltare. Dal momento che si sintonizzavano tutti sulla stessa musica, in genere il massaggio globale risultava abbastanza armonico. Oggi faccio precedere questa esperienza da vari lavori sulla sintonizzazione ed empatia corporea. Non solo: desidero che i partecipanti abbiano cominciato a diventare consapevoli del tipo e qualità dell'energia che ricevono o che irradiano. Per questo è molto utile l'esperienza della catena bioenergetica e di altri lavori di questo tipo.

### **5.3. La bioenergia**

“Che cosa è la catena bioenergetica?”

In cerchio, sedute per terra, le persone si prendono per mano: la mano sinistra con il palmo verso l'alto, la destra con il palmo verso il basso. Chiedo alle persone di portare attenzione al loro respiro, e lasciare che esso diventi via via più calmo, lento e profondo. Fornisco poi molte altre indicazioni per focalizzare l'attenzione verso l'interno, e dopo un po' chiedo loro di diventare consapevoli dell'energia che ricevono e che irradiano attraverso il respiro.

“A che tipo di energia ti stai riferendo?”

All'energia vitale, a quella 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. Ma il corpo fisico

non è ancora vita. La vita 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 sincronizzano e collaborino in un modo incredibilmente complesso e sofisticato (Brennan, 1987). L'intelligenza pervade ogni cellula dell'organismo, ma questa intelligenza non è fatta di materia, nell'uso comune del termine: è fatta di qualcosa di più sottile, di un campo di 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 anticipa 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 a 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 di 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 di 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.

#### **5.4. Il training alla sensibilizzazione bioenergetica**

“Ma 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. Ma 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 di 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.”

Sì, 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<sup>86</sup>. Tanto è vero che lavorando sull'energia, e sbloccandola, siamo in grado di agire direttamente sulla salute della persona. Credo che le emozioni facciano 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.

“Ritornando alla catena bioenergetica, tu chiedi ai partecipanti di diventare consapevoli dell'energia che ricevono dalla mano sinistra e che irradiano dalla mano destra. Ma in questo modo stai usando un presupposto: che l'energia ci sia, l'unica cosa è sapere se essi se ne accorgono o meno. Questo è linguaggio ipnotico!”

Sì, il linguaggio ipnotico aggira le resistenze cosce, consentendo di raggiungere più in fretta il risultato che mi propongo, e cioè che le persone diventino consapevoli dell'energia. Per facilitare questo processo offro più opzioni, ad esempio dico 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?”

Certo. E questo in una prima fase 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 il collegare l'energia al respiro: durante l'inspirazione si riceve, durante l'espirazione 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.”

---

86. Wolinsky, 1991, 1993; Shubentsov, 1998.

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. Ne consegue, come dicevi, una sorta di autofeedback che porta la persona ad approfondire 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<sup>87</sup>. Ma 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 di 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.

## 5.5. Sintonizzazione sulla musica e massaggio

“E ritornando al massaggio sonoro...?”

Chiedo agli operatori di collegarsi per mano, formando una piccola catena bioenergetica. Il "cliente" rimane sdraiato in mezzo. Poi gli operatori si staccano tra loro, mantenendo il contatto con il respiro profondo, e con le sensazioni connesse all'energia. A questo punto avvio l'ascolto di un brano di musica adatto. Attraverso questo ascolto comune gli operatori e il cliente cominciano a sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda. Gli operatori potranno così iniziare il contatto e il massaggio del cliente, ma solo dopo aver testato, ciascuno al proprio interno, la propria autentica disponibilità ad aiutarlo offrendo qualcosa di loro stessi.

“In questo modo intendi proteggere chi riceve il massaggio da oblazioni incongrue, che a livello energetico sono facilmente avvertibili?”

Sì, come al solito voglio sgomberare il campo da ogni forma di doverizzazione, che inquinerebbe tutto il lavoro ("faccio questa cosa perché lo ha chiesto il conduttore", "lo faccio per rispondere alle aspettative degli altri"...). Anche qui richiamo il principio di libertà (e del piacere), che solo può garantire un reale autoascolto di se stessi, per scoprire se si desidera veramente dare qualcosa, oppure no. E' esperienza ricorrente che una persona, dapprima non disponibile a dare, diventi subito dopo aperta e generosa, una volta che ha realizzato a livello profondo l'inesistenza di qualsiasi obbligo o spinta. Questo conferma ancora una volta, se ce ne fosse bisogno, come sotto il sé inferiore, egocentrico ed

---

87. Bandler, Grinder, 1981; Corydon Hammond, 1990; Alman, Lambrou, 1992.

egoista, sia già presente il core o sé, aperto e altruista<sup>88</sup>. Per accedere al core, però, occorre lasciar esprimere il sé inferiore, non bloccarlo, se ha qualcosa da dire. Altrimenti la persona va nella maschera: potrà anche essere oblativa, ma sarà falsa e incongrua. E chi riceve, in realtà riceve un doppio legame: voglio darti (maschera); non è vero, voglio punirti (sé inferiore).

## 5.6. L'esperienza di chi riceve il massaggio sonoro

“Ma che cosa riceve in realtà il cliente?”

Riceve molte cose. 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. Questo a un livello psicologico. E non si tratta di poco. Alcune persone in una fase iniziale possono anche commuoversi e piangere, in quanto si rendono conto che non hanno mai fatto questa esperienza nella loro vita, hanno sempre dovuto contare solo sulle loro forze, mai cedere, abbandonarsi<sup>89</sup>.

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. Ma quale tipo di energia? L'energia che fluisce dal centro del cuore, perché gli operatori agiscono solo se si sentono in contatto con quel tipo di energia. 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, questa energia attiva a sua volta il centro del cuore del cliente, che così diventa più aperto e ricettivo.

## 5.7. Empatia e affidamento alla mente intuitiva e alla mente di gruppo

“Ma in che modo viene svolto il massaggio? Quali parti toccare? Con che intensità?”

Gli operatori 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, per chi non è abituato a questo tipo di fenomeni, constatare con quanta competenza e precisione le mani si muovano, rispondendo ai bisogni del cliente<sup>90</sup>. Questo

---

88. Revel, Ricard, 1997, p. 222.

89. Affidarsi, lasciar andare, smettere cioè di controllare e forzare, è l'unico modo per contattare l'energia vitale e l'intelligenza ad essa connaturata (E. Pierrakos, 1997a). 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, con l'attività mentale consueta, di liberarsene, in quanto è proprio tale incessante attività a generarle. 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, cioè non dipendenti dalle circostanze (Satprem, 1970; Wolinsky, 1991, 1993).

90. Cfr. retro cap. 1, nota 7.

lo si rileva quasi sempre nelle verbalizzazioni successive. Quando le cose funzionano bene, gli operatori agiscono in automatico e in modo molto efficace.

“Come nell'improvvisazione musicale, che richiede uno stato di coscienza diverso dall'ordinario?”

Sì, per cui le persone possono costruire insieme anche un brano assai complesso e organizzato, in quanto sono come guidate da un'intelligenza sovraordinata a quella dei singoli, un'intelligenza di gruppo.

“La famosa mente di gruppo...”

Per un periodo le persone stanno funzionando come cellule di un organismo più grande. E questo non è solo frutto di suggestione. Si possono analizzare i tracciati dell'elettroencefalogramma delle diverse persone e scoprire che essi si sono sincronizzati (Montecucco, 1996). In questa situazione, ripeto, non devono stupire gli apparenti fenomeni di lettura della mente dell'altro, che sfiorano la telepatia. Non si tratta di lettura di una mente altrui, si tratta di creazione di una mente sovraordinata comune, per cui gran parte delle informazioni sono disponibili a tutti i partecipanti.

## **5.8. Il potenziale formativo e trasformativo dell'esperienza**

“E come ne esce alla fine il cliente?”

In genere non vorrebbe più uscirne! Ha vissuto una situazione di benessere veramente profondo, di apertura, di recettività, di amore. Spesso nei gruppi qualcuno, dopo un'esperienza di questo tipo, ha parlato di effetto droga, in senso buono, come una sorta di accesso ad un paradiso che non si credeva così facilmente disponibile.

Questo lascia una traccia, una memoria che rimane nel tempo. Intanto, da subito si crea un legame molto intenso tra coloro che hanno partecipato al lavoro: hanno avuto un'esperienza di intimità, di affidamento reciproco, di affidamento alla loro mente inconscia. Ne sono usciti bene, con un rinnovato senso di appartenenza, ma anche di capacità ed efficacia: sono riusciti a realizzare insieme un'esperienza positiva molto intensa, spesso trasformativa. Dal momento che si tratta di futuri musicoterapeuti, hanno ricevuto una conferma delle loro potenzialità. Hanno compreso che il loro benessere e il benessere del cliente non sono due cose che si possono separare. 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.