WILLIAM C. SCHUTZ

LA GIOIA

Invito all'espansione della coscienza

Introduzione di
Furio Colombo

VALENTINO BOMPIANI MILANO 1969

Titolo originale
JOY
EXPANDING HUMAN AWARENESS
© 1967, William C. Schutz
Grove Press, Inc. - New York

Traduzione di
ANDREA D'ANNA

© 1969, Casa editrice Valentino Bompiani & C. S.p.A.
Via Pisacane, 26 - Milano

UN MANUALE O UN DOCUMENTO?

William C. Schutz, medico e psicologo di rispettabile fama, scrive questo libro piú o meno per le stesse ragioni per cui ci sono stati giovani per le strade contro la polizia, persone che si sono bruciate dopo essersi cosparse di benzina davanti alle Nazioni Unite, reverendi che hanno spillato sangue direttamente dalla loro vena nell'archivio delle cartoline precetto, orde dolci e vagabonde, allucinate e festose di beat, di hippies e di ribelli all'organizzazione di massa. E il momento iniziale della sua esplosione di fede è descritto al modo intimo e tenero, personale e assoluto, di una canzone di Simon e Garfunkel o di Peter, Paul e Mary: tiene fra le braccia un bambino e si domanda se gli sarà negata la gioia.

Eppure questo non è un libro politico, una protesta morale o l'affermazione di un'esigenza rivoluzionaria. In comune ha soltanto la radice piú elementare di tutto ciò che ha mosso l'America giovane, intellettuale e del dissenso negli ultimi anni, da Eric Berne a R. D. Laing, da Berkeley a Columbia, da McCarthy agli psichedelici. Ed è l'avere avvertito, improvvisamente, con chiarezza, una stonatura fortissima. Come qualcuno che, abituato a una stanza, nota di colpo un oggetto che non può sopportare, o avverte, nell'intimità del proprio corpo, una intollerabile anomalia che riconosce come l'origine di qualche cosa di grave. E proprio quest'altra cosa ha in comune il libro — o il movimento — di Schutz con un versante d'America: l'avventura comincia da una revisione critica del corpo, del rapporto di ciascuno con la propria consistenza e struttura fisica. Ma i giovani hippies, i ribelli afro-americani, i rivoluzionari dei ghetti, delle università, del libero amore e della droga (elencati di seguito non per-

ché siano la stessa cosa, ma perché sono fenomeni esplosi insieme, negli stessi anni, crepe di diversa profondità e rilevanza nei sostegni dello stesso sistema) proprio questo hanno voluto vistosamente fare come atto dichiarativo dell'esodo: ricollocare il proprio corpo, e il ruolo del proprio corpo, in una posizione completamente diversa rispetto alla scena e al paesaggio accettato, ritenendo che questo sfuggire dall'incastonamento previsto, fosse la necessaria premessa per ogni atto liberatorio.

Schutz dunque esamina, palpa e ausculta la sua umanità malata di disumanità. Un paziente ha un tale complesso di colpa che non può neanche star su con le spalle, siede con i gomiti sulle ginocchia e parla guardando il pavimento. Un altro, tanti altri, hanno bisogno di vivere insieme, negli "encounter groups", e piano piano, faticosamente, può darsi che riescano a dire qualcosa di piú reale e di meno gelido e convenzionale del "bella giornata, oggi, non è vero?" e del "come sta?" per cui non si vuole e non si aspetta risposta, i rituali dell'autobus, della ferrovia sotterranea, dell'intervallo per il caffè, della solitudine di massa. Sono il tipo di gente che, in macchina, per il week-end, ha una radio rock'n roll per i figli teenagers, una televisione portatile per i piú piccini, e per il capofamiglia (mentre cerca di non toccare con la sua immensa carrozzeria le immense carrozzerie del suo prossimo sconosciuto e foderato di latta) una cuffia d'ascolto sintonizzata sulla partita di base-ball.

Schutz dunque esamina la sua umanità e la prima sorpresa che ci riserva è proprio questa: non è un'umanità malata. I suoi "pazienti" sono i sani, gli efficienti, i normali, gli executives di successo, gli abbronzati dalla voce baritonale che danno pacche "amichevoli" da togliere il fiato, signore così ben curate dopo i cinquanta che se non tremasse appena appena la mano mentre tengono il bicchiere di whisky (colpa dei cubetti di ghiaccio che maledettamente tintinnano) non svelerebbero mai a nessuno, per nessuna ragione al mondo, la paura, l'insicurezza, l'incapacità di dire semplicemente: "ti voglio bene" o "lasciami in pace", senza la corazza delle piccole rughe di eterno stereotipato sorriso. Schutz dunque, per questi "sani" infelici, inventa una terapia.

Potete anche dire che agghiaccia questo rituale liberatorio

dell'uomo del benessere e della sua compagna sperduti sulla via del successo. Questo muoversi impacciati l'uno verso l'altro, nei gruppi di terapia e di studio, tentando di far coincidere, senza esitazioni e senza complessi, il palmo di una mano con il palmo dell'altra, così tanto per sentirne il calore, come gli animali quando si danno spintarelle affettuose di groppa. E le tecniche di "fisical release", del "back lift" (due persone, schiena a schiena, con le braccia levate, tentano di "stirarsi" a vicenda, come "unico modo" per cominciare a scrollarsi di dosso — letteralmente — il peso di una vita impossibile) del "beating" (colpire un letto o un cuscino, urlando, a ginocchia piegate o premere con tutta la forza del proprio corpo contro il corpo di un altro tentando di spingerlo via, di vincerlo con la forza della furibonda pressione), i capitoli del "personal functioning" e delle "interpersonal relations" sono talmente esemplari, nella loro didattica e pedagogia di un recupero del funzionamento vitale, da apparire anche come sketch teatrali, come flash, dolenti e comici, di esistenze impossibili.

La scoperta, l'intuizione di Schutz, l'abbiamo detto in principio, è nell'avere deciso che la redenzione comincia dal corpo, proprio come hanno mostrato beats e ribelli, e di avere sentito, se non con la stessa chiarezza, almeno da lontano, la grande stonatura che deforma e impedisce la ragione (lui dice "la gioia") di vivere.

Che senso c'è allora a pubblicare quest'altro documento, la differenza dov'è? La differenza è che invece di cominciare come sempre dagli hippies estrosi, dai beats eleganti, dai rivoluzionari creativi, dagli appassionati ribelli che in un momento di chiarezza abbagliante hanno visto al centro di ciò che non può essere tollerato, e come piloti di un caccia incendiato si sono catapultati senza sapere (né a loro per ora interessa) dove andranno a cadere e se hanno una sola probabilità di salvezza, qui vediamo un aspetto così diverso che sembrava non esistesse e che forse non è che un'altra faccia della stessa tensione: il disorientamento atono e confuso dell'uomo col vestito grigio preso dalle vertigini alla fermata dell'autobus. Fra lui e la liberazione stanno le pareti spesse e le camere stagne di tutto ciò che è il suo collocamento sociale e la sua posizione. Ma lo sconforto è così profondo, il disagio

così esteso, la sintomatologia così comune, che bisogna andare dal medico. Il medico, in questo caso, prende una decisione a sorpresa: non è questione di pillole, è questione di rapporti alterati. È qui che Schutz comincia a offrirci un documento, che è di psicologia per chi segue la "cura", e di sociologia per chi voglia considerare a distanza il fenomeno nel suo insieme. Il documento è il tentativo di reperire (esplorando le vite come il medico pratico che fa dire trentatrè e fa tossire) l'intrico di distorsioni fra la vita e la gente. Il limite è naturalmente che Schutz si contenta di raddrizzare i percorsi (fra l'uomo e il suo corpo, fra un corpo e altri corpi, fra tanti corpi e le attività che possono svolgere) come se vivessimo all'interno di un clima fisso sul bello stabile o comunque in una condizione sociale senza variabili. Certo, c'è anche il capitolo su deformazioni e repressioni sociali. Ma l'angolazione diagnostica richiama troppo quella del medico di famiglia (se la stanza è umida consiglia un ambiente asciutto, se la montagna fa male, provare il mare) per mettere in discussione il paesaggio come fattore di base delle distorsioni di tutti. Ma qui, al limite fra il testo di psicologia pratica e il documento di sociologia dell'America middle class, ambiziosa, benestante, angosciata, sta il valore di sintomo che ha il libro stesso e l'esistenza del dr. Schutz, che insieme con i suoi pazienti si aggira per gli scavi di un labirinto, cercando. Cercando l'amore, la libertà, la fraternità, la tenerezza, la tolleranza, la fiducia, la comprensione, la sicurezza, la serenità, la capacità di creare, in una parola: la gioia. Che Schutz si renda conto o no che fra la sua ricerca e il risultato della cura c'è di mezzo un frammento poderoso di secolo, quello in cui stiamo vivendo, pieno di macchine, di repulsioni, di oppressioni, di distruzioni e di guerre, non è molto importante, poiché il valore del libro non è la glorificazione del dr. Schutz scienziato. Ma un omaggio al suo fiuto di esploratore. La mappa che ha compilato indica molti guadi impossibili, a meno di scavare gallerie, far saltare ponti e buttar giù le montagne.

E contiene, soprattutto, con pretesa freddezza scientifica e con autentica e quasi infantile trepidazione, lo struggente desiderio, che tuttavia rimane in parte inespresso, di qualche altro modo di vivere.

Da uomo costruttivo, da medico e, quasi inconsciamente, da leader, Schutz incoraggia il suo drappello (che forse sono milioni) a cercare in avanti, con alcuni espedienti di una sua terapia, col recupero di un'antica fiducia nella natura, e con questa speranza da adolescente che è al tempo stesso il male e la cura: una acuta nostalgia del futuro.

FURIO COLOMBO

INDICE

Un manuale o un documento? p. 5

PROLOGO 13

I. LO SCOPO 19

II. IL CORPO 27

La distensione fisica 37
Gli esercizi di stiramento 39
Lo sfogo dell'aggressività 44

III. LO SVILUPPO PERSONALE 51

La liberazione o acquisizione 55
La fantasia 57
L'atteggiamento corporeo 58
Lo sdoppiamento 59
La meditazione 61

L'associazione 61
La libera associazione 63
Le analogie 65
Il canto 66

L'espressione 68
Gli incontri non verbali 69
Le coppie 70

La valutazione 70
Il pensiero prelogico 72

La perseveranza p. 73
La coppia inseparabile 75
Idee nuove e meno nuove 76

I metodi dello psicodramma e della fantasia 77
L'evocazione di persone scomparse 78
Il sogno guidato 86

IV. LE RELAZIONI INTERPERSONALI 111

L'inclusione 114
La presa di contatto 116
Il cambio di nome 121
Entrare nel cerchio 124
La "passeggiata" 127
La comunicazione non verbale 129
La fantasia di gruppo 135

Il controllo 144
Il confronto fisico 146
Le spinte 156
Uscire dal cerchio 158

L'affetto 162
Dare e ricevere affetto 164
Il "Roll and Rock" 169

V. LE RELAZIONI SOCIALI 175

Contrasti fra generazioni e problemi educativi 178
La terapia di gruppo 195
Problemi interrazziali 198
Rapporti familiari e intimi 201

VI. IL POTENZIALE UMANO 203

EPILOGO 207

FINITO DI STAMPARE
NEL MESE DI GENNAIO 1969
PER CONTO DELLA CASA EDITRICE
VALENTINO BOMPIANI & C. S.p.A.
DALLA TECNOGRAFICA MILANESE
PONTE SESTO DI ROZZANO (MI)

a Laurie, Caleb, Ethan,
con auguri della piú completa felicità

...be', per la maggior parte del tempo

PROLOGO

Credo che tutto incominciò alla nascita di Ethan. Da un certo tempo si agitava in me l'idea di scrivere qualcosa sulla gioia, ma fu Ethan a cristallizzare i sentimenti che erano alla base di questo lavorio mentale. Ethan nacque da un parto naturale, condotto secondo il metodo Lamaze, in mia presenza. Lo vidi quando entrò nel mondo, fu capovolto, pianse un po' e poi smise, fu lavato, coperto e messo fra le mie braccia.

Mentre lo guardavo era molto calmo e curioso. Giaceva perfettamente immobile, concentrandosi sul "caos splendido e ronzante" che lo circondava, apparentemente ipnotizzato. Lo tenemmo in braccio per un'ora, ed era caldo, attento e tranquillo. Mi sorpresi persino a cercar di spiegargli dove stava per entrare. Continuavo a pensare che questa poteva essere l'ora piú importante della sua vita. Che modo d'incominciare, offrendo gioia ai genitori!

La gioia continua. Quando Ethan sorride, ogni cellula del suo corpo sorride, comprese le sue dita dei piedi incurvate. Quando è infelice, lo è completamente, da cima a fondo. Quando è interessato da un nuovo oggetto, esistono solo lui e l'oggetto. Egli lo tocca, lo succhia, l'annusa, lo mette dentro a qualcosa, gli introduce qualcosa, lo dà agli altri, lo riprende dagli altri, lo osserva da lontano e da vicino. È meraviglioso assistere a questo totale assorbimento.

Ora, durante i suoi primi quindici mesi, il suo piacere è soprattutto fisico: ama essere gettato in aria, aprire il frigorifero stando fra le braccia di papà, essere solleticato, abbracciato, sbaciucchiato sulle guance e sulla schiena, accarezzato sul viso, strofinare una guancia contro un'altra guancia.

Gli piace anche toccare. Ineffabile è la sensazione che mi danno le sue piccole dita che esplorano la linea dei miei denti, all'interno della mia bocca, mentre la sua faccia ha quella espressione intenta e curiosa.

Il tempo passa. Ethan è felice e dona felicità. Ogni mattina si sveglia desideroso di nuove avventure. Forse si tratterà di un pezzo di spago, o dello sciacquone del gabinetto, o del telefono, o della batteria da cucina, oppure — piú raramente — di un nuovo giocattolo.

Ethan è gioia. Egli gioisce di ogni aspetto della sua vita con tutto il suo essere. Dà gioia a coloro che gli sono vicini. La sua gioia è contagiosa.

Ma accadrà qualcosa ad Ethan, come accade a tutti noi? Dove andrà a finire la sua gioia? Nella maggior parte di noi essa si esaurisce, diventa distorta, contorta. Il senso di colpa e la paura cominciano a contaminarla. In qualche modo la gioia di Ethan svanisce, per non ritornare mai piú nella sua pienezza.

Forse possiamo ricatturare parte di quella gioia, riottenere parte di quei piaceri corporei, condividere ancora con altre persone la felicità che una volta era possibile. Questo libro cerca di fare una puntata in tale direzione, presentando alcune idee e alcuni metodi per il raggiungimento e l'intensificazione della gioia. È un tentativo di strutturare organicamente i vari sistemi per la promozione della felicità e per lo sviluppo del potenziale umano. Questi sistemi sono tratti dalla psicoterapia (" la scienza che viene in aiuto ai malati di mente "), dall'addestramento alle *human-relations* (" la scienza che serve a migliorare i sani di mente "), dalle arti, specialmente dalla danza e dal teatro, dalla filosofia e dalle religioni orientali, e dalla filosofia esistenziale. Sono convinto che i tempi sono maturi per la presentazione al pubblico non specializzato della maggior parte di questi metodi. Troppo spesso siamo eccessivamente gelosi di queste tecniche. Parecchi metodi derivati dalla psicoterapia, per esempio, potrebbero essere facilmente seguiti con profitto nella vita di tutti i giorni senza bisogno dell'intervento e della supervisione del medico.

Due fattori fondamentali sono l'onestà e l'apertura mentale. Ciò potrebbe sembrare semplice, ma non lo è. Insegnare alla gente ad essere diretta, non tortuosa, ad esprimere i propri sentimenti con onestà, è difficile e spesso non senza rischi, ma estremamente proficuo. La sincerità approfondisce e arricchisce le relazioni umane, e fa sorgere in noi sentimenti di calore e d'intimità, assenti dalla maggior parte delle nostre esperienze. Man mano che procederò nella descrizione di questi metodi, il lettore si renderà conto di quanto sia essenziale un'onesta interazione per lo sviluppo del potenziale umano e della gioia.

Questo atteggiamento contrasta per molti versi con la nostra cultura. Noi abbiamo un numero considerevole di termini pressoché sinonimi della parola " ipocrisia ", come *tatto, diplomazia, discrezione*; sono concetti dominanti nella vita pubblica e di solito non vengono messi in questione. A volte essi conducono ad uno spettacolare fallimento, come nell'attuale crisi di fiducia che sta erodendo un'intera amministrazione politica, o nella situazione che ha spinto i giovani a pretendere da noi la verità. Io credo che una franchezza e un candore maggiori possano avere come risultato una maggiore felicità per tutti.

I metodi presentati nel libro non sono esclusivamente verbali, ma comprendono anche delle azioni da compiere. In questo senso divergono spesso dalla psicoterapia piú tradizionale, e, a mio avviso, sollevano parecchi importanti problemi che interessano la psicoterapia tradizionale. Le parole sono di solito utili per la comprensione intellettuale dell'esperienza personale, ma spesso non servono per aiutare una persona a percepire, a sentire. La combinazione del sistema non verbale con quello verbale sembra creare uno strumento molto piú potente per la promozione dello sviluppo umano.

L'attuale interesse per l'LSD e le altre droghe psichedeliche va messo in rapporto con le tecniche per il raggiungimento della gioia. Gli scopi sono simili: rendere l'esperienza della vita *piú vitale*. I metodi a cui mi riferisco cercano di ottenere questo risultato *senza droghe*. Non so personalmente fino a che punto le esperienze siano simili, ma molte persone che le hanno provate entrambe credono che vi siano delle strette analogie.

Ed ora alcune parole cautelative. Le esperienze descritte in questo libro non sono in nessun senso delle panacee. Spes-

so gli esempi parlano di un notevole successo, e sono il piú possibile accurati. Tuttavia, di solito, gli esempi sono quelli che meglio illustrano la validità del metodo. In altri casi la tecnica usata non ebbe l'effetto sperato.

Il fatto che nessun metodo singolo funzioni bene per ciascuno crea l'esigenza di una molteplicità di metodi. Con un'ampia varietà di tecniche a disposizione, è piú facile che ogni soggetto possa trovarne una o piú di una particolarmente proficua per il suo caso. Inoltre ogni persona si trova ad uno stadio diverso del suo sviluppo psicologico. Per un individuo una certa tecnica può essere proprio ciò di cui egli ha bisogno per inaugurare una nuova fase della sua vita. Per un altro, può dare l'avvio ad una serie d'eventi che poi devono essere seguiti da una maggior quantità di analoghe esperienze. Certe tecniche richiedono delle precauzioni. Quando queste precauzioni sono specificate è bene rispettarle, in modo da ottenere il massimo profitto dai varį metodi.

Il futuro è eccitante. La ricerca della felicità è eccitante. Il momento è adesso. Dobbiamo affrettarci. La nostra cultura sta già minacciando Ethan, e già sembra che egli stia incominciando a soffrire di un senso di paura e di colpa.

Sognare il sogno impossibile
Combattere contro il nemico invincibile
Sopportare una pena intollerabile
Correre dove l'audace non osa andare
Riparare un danno irreparabile
Amare, puro e casto, da lontano
Tentare quando la stanchezza mi prende la mano
Raggiungere la stella irraggiungibile
Questo è il mio scopo...

Don Chisciotte in *L'uomo della Mancia*.*

* To dream the impossible dream / To fight the unbeatable foe / To bear with unbearable sorrow / To run where the brave dare not go / To right the unrightable wrong / To love, pure and chaste, from afar / To try when your arms are too weary / To reach the unreachable star / This is my quest...

Versi della canzone *The Impossible Dream* (*The Quest*), dalla commedia musicale *Man of La Mancha*, con testi di Joe Darion e musica di Mitch Leigh. Copyright © 1965 di Andrew Scott, Inc., Helena Music Corp., e Sam Fox Publishing Company, Inc. Riproduzione autorizzata.

CAPITOLO PRIMO

LO SCOPO

Se c'è un'affermazione vera per ogni uomo vivente è questa: egli non ha realizzato tutto il suo potenziale. Le facoltà latenti, i talenti nascosti e le capacità non sviluppate per il raggiungimento della perfezione e del piacere sono innumerevoli. Molte sono le conseguenze di questo destino universale. Spesso i ricercatori si riferiscono al potenziale umano come alla nostra maggior risorsa naturale non sfruttata. L'aumento del tempo libero sottolinea l'importanza del potenziale inutilizzato. Forse — fatto piú importante di tutti — questa parte inespressa della nostra personalità ci priva del piacere e della gioia di vivere, ci impedisce di "raggiungere la stella irraggiungibile".

Il tema di questo libro è la felicità. Le teorie e i metodi da noi presentati in questo volume hanno come scopo il raggiungimento della felicità. La felicità è il sentimento che la persona prova per la realizzazione del proprio potenziale. Tale realizzazione dà a un individuo la sensazione di potersi destreggiare a meraviglia nel proprio ambiente, un senso di fiducia in se stesso come persona importante, competente, amabile, capace di affrontare le situazioni man mano che si presentano, d'impiegare pienamente le proprie facoltà e libera di esprimere i propri sentimenti. La felicità richiede un corpo sano ed efficiente, la capacità di sapersi accontentare, dei rapporti proficui e soddisfacenti con gli altri e un buon inserimento nella società.

Gli ostacoli alla realizzazione di questo potenziale provengono da ogni dove. Spesso i metodi usati per organizzare le istituzioni sociali soffocano la creatività e impongono la mediocrità. La società sembra premiare le relazioni caratte-

rizzate dall'ipocrisia e dalla superficialità, relazioni che sono tollerate invece che essere fonti di felicità. I metodi educativi usati con l'infanzia, l'atteggiamento verso il sesso, la maggior parte dei dogmi religiosi, il modo di considerare il successo materiale, la confusione circa la virilità e la femminilità, tutto ciò concorre a rendere difficile a un individuo il compito d'imparare a conoscersi, ad apprezzarsi, a familiarizzarsi con i suoi veri sentimenti e desideri, a impegnare se stesso in modo efficace e gioioso.

Anche il nostro corpo può inibire lo sviluppo della gioia. Delle mediocri condizioni di salute, un trauma fisico, dei problemi emotivi (convertiti in disturbi fisici, in debolezza o in malformazioni) limitano la capacità di una persona di realizzarsi pienamente. Un corpo sofferente, stanco, indebolito o insensibile non può percepire pienamente se stesso e sopportare sentimenti necessari per la completa realizzazione dell'individuo.

Negli ultimi decenni molti ricercatori si sono dedicati all'elaborazione di teorie e metodi per lo sviluppo del potenziale umano. Finora questi studiosi non sono stati uniti da un atteggiamento coerente. Ciascuno di loro prende in considerazione un elemento di vitale importanza del problema. I ricercatori studiano i sistemi per lo sviluppo del potenziale umano dal campo delle organizzazioni di vario genere a quelli dei rapporti interpersonali, dalla salute fisica alla creatività.

I tentativi per integrare questi studi sono radi, e la loro insufficienza si fa sempre piú sentire. Un recente articolo della rivista *Look* sulla California (28 giugno 1966) costituí un pregevole tentativo giornalistico di cogliere l'essenza del movimento scientifico volto allo sviluppo della potenzialità umana limitando l'indagine allo stato in cui si è avuta la piú intensa attività. Il nostro libro tenta di classificare e di chiarire i vari modi di affrontare la questione, e nello stesso tempo di descrivere i vari metodi.

La filosofia su cui si basa la promozione del potenziale umano è quella della sincerità e dell'onestà. Un uomo deve accettare di conoscere se stesso e di farsi conoscere dagli altri. Egli deve esprimere ed analizzare i propri sentimenti, e accedere a regioni da lungo tempo dimenticate, a volte anche

angoscianti, con la fiducia che alla fine il dolore darà via libera alle forze della creatività e della gioia. Questo processo è elettrizzante e tremendo, spesso accompagnato dalla sofferenza, ma di solito conduce all'estasi.

Per esplorare le regioni la cui conoscenza è necessaria al pieno sviluppo del potenziale umano è utile sapere com'è un uomo che abbia sviluppato tutte le sue potenzialità, un uomo pienamente realizzato. Quali sono le varie pressioni che possono impedire a un uomo di realizzare questo potenziale? Dove, quindi, vanno applicati i metodi per il superamento delle inibizioni? L'uomo è un animale biologico, psicologico e sociale, e la sua felicità proviene da fonti biologiche, psicologiche e sociali.

Per cominciare, l'uomo è un organismo biologico. Il suo primo fattore d'inibizione è nella sua struttura fisica. Se un uomo è malaticcio e debole, se la sua energia è scarsa e le sue funzioni vitali sono compromesse, è difficile che egli possa dare il meglio di se stesso. La prima zona in cui l'uomo deve " realizzarsi " è la sua struttura fisica. La gioia corporea non proviene semplicemente da un corpo atletico ma da un corpo che funzioni armonicamente, con grazia, senza inutili tensioni, un corpo in cui le giunture si muovano agevolmente, i muscoli siano temprati, il sangue fluisca vigorosamente, il respiro sia pieno e profondo, il cibo venga digerito bene, l'apparato sessuale sia in buon ordine e il sistema nervoso sia sano. Questo aspetto della questione sarà illustrato nel secondo capitolo (*Il corpo*).

La gioia scaturisce anche dal pieno sviluppo delle funzioni umane. Le varie parti del corpo possono essere educate, addestrate, esercitate e migliorate. I sensi possono essere resi piú acuti per una miglior percezione di odori e d'immagini. La forza e la capacità di resistenza dei muscoli possono essere intensificate. La consapevolezza sensoriale può essere risvegliata in modo da sviluppare una maggiore sensibilità alle percezioni corporee ed agli eventi naturali. Il controllo motorio può essere coltivato per dar luogo allo sviluppo di doti meccaniche e artistiche e per accrescere la coordinazione e la destrezza. Il sistema nervoso può essere rafforzato attraverso lo studio e l'acquisizione della cultura e dell'esperienza. Il pensiero logico e il potenziale creativo possono es-

sere educati e resi fruibili. Anche le funzioni corporee che controllano le emozioni possono essere sviluppate. La consapevolezza delle emozioni e l'espressione appropriata dei sentimenti (nonché il loro rapporto con altre funzioni come il pensiero e l'azione) possono essere promosse grazie a uno speciale addestramento. Questo argomento sarà trattato nel terzo capitolo (*Lo sviluppo personale*).

Sin qui il nostro uomo "realizzato" ha perfezionato il proprio corpo, sviluppandone e armonizzandone le funzioni. Per potersi migliorare ulteriormente egli deve essere capace di trarre dai propri rapporti con gli altri il massimo della gioia. Dal momento che la nostra è una cultura comunitaria, ciò significa comportarsi in modo tale che l'interazione umana sia positiva per tutte le persone interessate. È un compito difficile quello di descrivere le tecniche per stabilire degli ottimi rapporti con gli altri, benché si tratti di un problema a cui parecchi autori hanno offerto delle soluzioni. Io mi baserò su una teoria da me avanzata in una precedente pubblicazione.[1]

Secondo questa teoria, le esigenze di ogni individuo in rapporto agli altri sono tre: d'*inclusione*, di *controllo* e d'*affetto*. Noi raggiungiamo la felicità nelle nostre relazioni interpersonali quando troviamo un equilibrio soddisfacente ed elastico in ciascuno di questi aspetti della nostra vita sociale. L'*inclusione* si riferisce al bisogno di trovarsi fra la gente e di essere soli. Per quanto concerne l'inclusione, l'individuo deve sforzarsi di avere sufficienti contatti sociali da poter evitare la solitudine e da apprezzare la compagnia degli altri, e d'isolarsi quanto basti per poter gradire la solitudine e sentirsi autonomo. L'uomo pienamente realizzato può sentirsi a proprio agio e felice sia da solo che con altri, e sa in che misura e in quali casi gli si addicono meglio la solitudine e

[1] La teoria fu presentata per la prima volta in un libro pubblicato da Holt e Rinehart nel 1958 sotto il titolo *FIRO: A Three-Dimensional Theory of Interpersonal Behavior*. Il libro è stato poi ripubblicato in edizione economica col nuovo titolo *The Interpersonal Underworld*, Science and Behavior Books, 577 College Avenue, Palo Alto, California. Sono disponibili parecchi questionari per applicare molte delle idee derivate dalla *FIRO theory*, pubblicati dalla Consulting Psychologists Press, allo stesso indirizzo di Palo Alto. I questionari e la teoria sono discussi anche in *Leaders of Schools*, pubblicato nel 1967 dalla Teachers College Press.

la compagnia. Nel settore del *controllo* lo sforzo dell'individuo deve essere quello di diventare abbastanza influente da poter determinare il proprio futuro in accordo con i propri bisogni e desideri, e di rinunciare a parte del proprio controllo in modo da poter affidarsi agli altri per trarne insegnamenti, consigli e appoggio, e a volte da investirli di parte della propria responsabilità. Per l'uomo pienamente realizzato è bene che ci sia chi dirige e chi si lascia dirigere, ed egli sa quale delle due situazioni è piú adatta alla sua personalità. Nel campo dell'*affetto* lo sforzo è quello di evitare l'eccessiva emotività, cioè di sentirsi libero di avere rapporti con gli altri senza trovarsi troppo profondamente coinvolto, ma anche di evitare di avere un'affettività troppo scarsa e una vita squallida e sterile senza amore, calore, tenerezza e qualcuno con cui confidarsi. L'uomo perfettamente realizzato conosce i propri bisogni, e sa come comportarsi non solo in situazioni che lo riguardano da vicino e toccano la sua emotività, ma anche in situazioni meno intense. Come avviene con l'inclusione e col controllo, anche in fatto di affetto egli è in grado sia di dare che di prendere, tranquillamente e gioiosamente. Questo aspetto dello sviluppo del potenziale umano sarà trattato nel quarto capitolo (*Le relazioni interpersonali*).

Supponiamo ora che il nostro soggetto abbia una buona struttura corporea, un buon funzionamento personale e ottimi rapporti con le persone che lo circondano. Tuttavia egli vive in seno a una società, e il suo sviluppo non può essere completo senza l'apporto della società. Se essa è repressiva, egli non può svilupparsi pienamente. Se le istituzioni sociali sono distruttive, egli non può migliorarsi. Se la vita familiare è costrittiva, se il lavoro è disumanizzante, se le leggi sono umilianti, se le norme sono intollerabili, se il bigottismo e il pregiudizio sono le basi del comportamento umano, il nostro uomo pienamente realizzato è profondamente disadattato. La felicità a livello di organizzazione si ha quando la società e la cultura sostengono e favoriscono l'autorealizzazione. Di ciò ci occuperemo nel quinto capitolo (*Le relazioni sociali*).

Ecco quindi lo schema del nostro lavoro. La felicità si sviluppa attraverso i livelli della struttura corporea, del comportamento personale, delle relazioni interpersonali e di quelle sociali. La gioia è il sentimento che un uomo prova quan-

do ha realizzato tutte le sue potenzialità circa i propri sentimenti, la libertà interiore e l'apertura mentale, la piena espressione di se stesso, la capacità di mettere a profitto le proprie doti e di avere rapporti soddisfacenti con gli altri e con la società.

Come si ottiene la felicità? Purtroppo gran parte dello sforzo deve essere impiegato nel demolire. Senso di colpa, vergogna, imbarazzo, paura della punizione, del fallimento, del successo, del compenso: tutto ciò deve essere superato. Bisogna sormontare tutti gli ostacoli che impediscono la liberazione. Bisogna trasformare il comportamento, i pensieri e i sentimenti distruttivi e inibitori. È necessario sviluppare ed esercitare le abilità e i talenti innati. Il compito sembra eccessivo, ma l'ottimismo è giustificato. Oggi si sta compiendo una gran mole di lavoro a tutti i livelli. Le pagine seguenti descriveranno piú dettagliatamente tali livelli e illustreranno alcune delle appassionanti tecniche ora in uso per contribuire alla realizzazione del potenziale umano.

Io ho appreso la grande maggioranza di questi metodi da altre persone. Essi hanno in comune il fatto che io li ho esperimentati, in tutti i casi li ho applicati nel mio lavoro insieme con altri sistemi e li ho trovati straordinariamente efficienti. In massima parte possono essere impiegati dal profano in materia scientifica che s'interessa all'esplorazione di se stesso, ai suoi rapporti con gli altri e con la società ed alla propria creatività. Alcuni metodi richiedono l'assistenza dello specialista; ogni volta che presenteremo uno di questi sistemi non mancheremo di specificarlo.

La maggior parte degli esempi usati per illustrare le tecniche sono stati offerti da gruppi d'incontro.[2] Di solito un gruppo d'incontro è composto da un numero da sei a dodici persone che si riuniscono allo scopo di migliorare la propria personalità. In genere i membri del gruppo non sono "malati" di mente nel senso di essere psicopatici o nevrotici gravi. Sono, tipicamente, gli individui normali e i normali nevrotici che costituiscono la maggioranza della nostra popolazione.

[2] L. Bradford, J. Gibb e K. Benne, *T-group Theory and Laboratory Method*, New York, Wiley, 1964, e E. Schein e W. Bennis, *Personal and Organizational Change Through Group Methods*, New York, Wiley, 1965.

Un gruppo d'incontro non ha un programma prefissato. Esso concentra invece l'attenzione dei membri sui loro sentimenti e sulla loro interazione. Il processo grazie al quale si cerca di conseguire lo sviluppo personale inizia con l'approfondimento dei sentimenti dei membri e prosegue in qualsiasi direzione sia da loro prescelta. Viene fatto un notevole sforzo per creare un'atmosfera di sincerità e di onestà fra i presenti. Normalmente si sviluppa un forte senso di solidarietà di gruppo, e ogni membro è in grado di trarre un considerevole profitto dalla comunicazione con gli altri.

Il capogruppo è in genere una persona con una solida preparazione universitaria e particolarmente addestrata alla condotta degli incontri, spesso anche con una certa esperienza nella terapia di gruppo. Il suo scopo è quello di fare qualsiasi cosa sia necessaria per aiutare i membri del gruppo a raggiungere i loro obiettivi; egli può essere silenzioso, incoraggiante, provocatorio, informativo, severo, rivelatore, affettuoso, aggressivo, penetrante, tutto quello che deve essere perché il gruppo funzioni. Naturalmente, il comportamento del direttore varia in notevole misura a seconda della personalità dell'istruttore. Nei gruppi da cui sono tratti gli esempi presentati in questo libro, io ebbi la funzione di capogruppo, e gli accenni a Bill, o, in un caso, al dottor Schutz, si riferiscono a me in questo ruolo.

I gruppi d'incontro sono spesso organizzati in seminari dove parecchi gruppi agiscono simultaneamente, ciascuno con il proprio direttore. Questa combinazione permette ulteriori attività basate sulla collaborazione fra i gruppi, e inoltre contribuisce a creare un senso comunitario che può essere molto incoraggiante. Generalmente, questi seminari durano una o due settimane.

I termini "gruppo d'addestramento" (*T-group*) e "gruppo per l'addestramento della sensibilità" (*sensitivity training group*) sono in genere usati come sinonimi di "gruppo d'incontro" (*encounter group*). Se esiste una distinzione da fare, può essere che il termine "gruppo d'addestramento", originariamente impiegato dai National Training Laboratories (vedi nota 2), si applica a una quantità di diversi tipi di gruppi comprendenti quelli maggiormente orientati verso la dinamica sociale. "Gruppo d'incontro" è un termine piú in

uso sulla costa occidentale, e di solito si riferisce piú specificatamente ai gruppi orientati verso lo sviluppo e il miglioramento individuale. " Addestramento della sensibilità " è usato in entrambi i sensi. Citiamo a piè di pagina i luoghi dove svolgono la loro attività dei gruppi d'incontro.[3]

Ed ora accingiamoci a trattare la ricerca della felicità a partire dal fondamentale livello biologico del corpo.

[3] Parecchie organizzazioni fanno un ampio uso dei gruppi d'incontro o dei gruppi d'addestramento. Alcune delle piú attive sono le seguenti:
Esalen Institute - Big Sur Hot Springs - Big Sur, California 93920 - Big Sur 2634 - Direttore: Michael Murphy.
Western Behavioral Sciences Institute - 1121 Torrey Pines Road - La Jolla, California - (714) 459-3811 - Direttore: Richard Farson.
National Training Laboratories - 1201 16th Street, N.Y. - Washington, D.C. - (202) 234-4848 - Direttore: Leland Bradford.
Kairos - Wishing Well Hotel - Rancho Santa Fe, California - (714) 756-1123 - Direttore: Robert Driver.
Graduate School of Business - University of California - Los Angeles, California - (213) 272-8911 - Direttori: Robert Tannenbaum e James Clark.

CAPITOLO SECONDO

IL CORPO

Completamente ignorata per molti anni, l'importanza del funzionamento corporeo in rapporto agli stati emotivi è sempre piú ampiamente riconosciuta e applicata alle situazioni che favoriscono il miglioramento dell'individuo. Una scoperta particolarmente affascinante è quella dell'utilità di un certo linguaggio che, nel descrivere delle condizioni emotive e del comportamento, le traduce quasi letteralmente in termini usati per descrivere stati e funzioni del corpo. Questa trasposizione esercita una profonda influenza sui metodi per trattare efficacemente gli stati emotivi. Un metodo per aiutare un individuo a disinibirsi e a vincere la sensazione di essere immobilizzato dagli altri è, per esempio, quello di metterlo in uno stretto cerchio di persone e d'incoraggiarlo a cercar di uscire, fisicamente. Il metodo è basato sulla trasformazione del suo senso *emotivo* d'immobilizzazione nell'esperienza di essere *fisicamente* immobilizzato, dandogli la possibilità di spezzare dei vincoli che egli considera infrangibili... Ma su questa tecnica ci soffermeremo in seguito.

L'implicito riconoscimento generale dell'intima connessione fra l'elemento emotivo e quello fisico è evidente nelle frasi idiomatiche che si sono sviluppate nell'interazione sociale. I sentimenti e il comportamento sono espressi in termini che si riferiscono a tutte le parti del corpo, a movimenti corporei e a funzioni biologiche. Ecco un elenco di alcune delle espressioni di uso comune che descrivono il comportamento e i sentimenti in termini corporei:

perdere la testa
a testa alta

sentirsi scoppiare (o girare) la testa
perdere (o salvare) la faccia
avere due facce
sfacciato
mento ostinato
mettersi le mani nei capelli
sentirsi rizzare i capelli
menare per il naso
ficcanaso
avere buon naso
a lume di naso
rizzare gli orecchi
non avere lo stomaco di fare qualcosa
avere sullo stomaco qualcuno o qualcosa
svuotare lo stomaco
avere un travaso di bile
sputare fiele
farsi venire l'ulcera (o l'itterizia)
rodersi il fegato
aver fegato
alzare (o aggrottare) le sopracciglia
il sudore della propria fronte
cuore che sanguina
cuore infranto
col cuore in gola
senza cuore
aprire gli occhi
chiudere un occhio
porgere l'altra guancia
vivere alle spalle di qualcuno
senza spina dorsale
a braccia aperte
toccare con mano
dare una mano
lasciarsi sfuggire di mano
farsi avanti a gomitate
mettere in ginocchio
il latte alle ginocchia
reggersi sulle proprie gambe
castrare

dare ai nervi
avere nel sangue
sentirsi ghiacciare (o rimescolare) il sangue
mettersi in contatto
sentirsi prudere dalla voglia
leccare i piedi
ecc.

Una crescente mole di lavoro teorico riconosce gli intimi rapporti esistenti nella vita di tutti i giorni fra gli stati corporei ed emotivi e quelli mentali, descrive tali rapporti e il modo in cui si sviluppano e si manifestano.

La medicina psicosomatica ha dato un peso notevole al fatto che gli stati emotivi si ripercuotono sul corpo. Piú recentemente è stata sviluppata la teoria inversa, denominata "somatopsichica", secondo la quale la struttura corporea e la fisiologia influiscono sui sentimenti. Gli atteggiamenti psicologici agiscono sugli atteggiamenti e sulle funzioni del corpo, e a sua volta questo condizionamento fisico esercita una forte influenza su successivi sentimenti. In uno studio teorico che sta alla base di una nuova tecnica, Ida Rolf[1] cosí descrive questo fenomeno:

Un individuo che prova temporaneamente paura, angoscia o collera, molto spesso conferisce al proprio corpo un atteggiamento che gli altri riconoscono come una manifestazione esterna di quella particolare emozione. Se egli persiste in questa drammatizzazione o tenta regolarmente d'inibirla, formando in tal modo ciò che di solito viene definito un "tipo di comportamento abituale", l'assestamento muscolare diventa definitivo. Materialmente parlando, certi muscoli si accorciano e s'ispessiscono, altri vengono invasi da tessuto connettivo, altri ancora finiscono con l'immobilizzarsi per il consolidamento del tessuto interessato. Una volta che ciò è avvenuto l'atteggiamento fisico è invariabile, involontario, e non può piú essere cambiato in modo fondamentale mediante il pensiero e neppure mediante la suggestione mentale. Questo fissarsi di una reazione fisica stabilisce

[1] Ida Rolf, "*Structural Integration*", *Systematics*, Vol. I, No. I, giugno 1963. Agli inizi il lavoro della dottoressa Rolf fu influenzato dall'opera di M. Feldenkrais *Body and Mature Behavior*, New York, International Universities Press, 1949.

anche un tipo corrispondente di reazione emotiva. Dal momento che il tono emotivo del soggetto non può fluire liberamente attraverso il suo corpo, diventa sempre piú limitato e tende a rimanere in una zona ristretta e rigidamente definita. Ora ciò che l'individuo sente non è piú un'emozione, una reazione a una situazione immediata, ma un atteggiamento che informa la sua vita e determina i suoi movimenti.

La Rolf descrive dettagliatamente i disturbi a danno della salute fisica ed emotiva che possono determinarsi in seguito ad uno squilibrio corporeo:

L'uomo che vive in uno stato predominante di paura tradisce sicuramente questa condizione mediante il portamento della testa, del collo, delle spalle e della cassa toracica. La sua ansietà difensiva si traduce in una tensione fisica oltre che psicologica. Possono aversi squilibri fisiologici di vari tipi, ad esempio disturbi a carico dell'equilibrio nervoso simpatico e parasimpatico, equilibrio che deve essere presente per il mantenimento della buona digestione; tensioni e irregolarità della cassa toracica possono manifestarsi come asma e anche come disturbi della normale funzione cardiaca. Una testa abitualmente abbassata darà luogo a uno spostamento in avanti del collo che non potrà essere corretto volontariamente e neppure mediante l'ingiunzione: "Su la testa!" I sintomi che ne derivano possono variare dalle emicranie ricorrenti a una borsite alla spalla. Anche varie funzioni viscerali possono risultare compromesse in seguito al restringimento del nervo vago.

Ida Rolf prosegue descrivendo i modi in cui dei traumi non solo emotivi ma anche fisici, come incidenti avvenuti nell'infanzia o facendo dello sport, ecc., possano sconvolgere l'equilibrio corporeo. Tali incidenti creano una serie di scompensi corporei tali da poter provocare limitazioni e distorsioni fisiche ed un senso di debolezza o instabilità corporea che poi si trasmettono a stati mentali o emotivi.

Ma che cos'è un corpo "normale"? Com'è quando funziona alla perfezione? La Rolf ha una concezione molto precisa dell'ideale risultato finale del suo lavoro basato sull'evoluzione umana, sulla conoscenza dell'anatomia e della fisiologia e sulla sua lunga esperienza terapeutica. Un corpo atteggiato normalmente deve poter ottenere questi risultati:

1) compiere i propri movimenti col minimo lavoro, cioè col minimo dispendio d'energia, 2) muoversi in ogni direzione con la massima facilità e con la massima rapidità, 3) iniziare dovunque un movimento col minimo assestamento preliminare del corpo, 4) avere una struttura adatta alla piú adeguata posizione funzionale degli organi interni e del sistema nervoso, in altre parole dare agli organi spazio e sostegno sufficienti, e, infine, 5) stancare e logorare il meno possibile le sue varie parti. Se questi risultati sono raggiunti, il corpo dura a lungo, è fisicamente piú sano, si muove con rapidità e grazia maggiori, ha piú energia e resistenza e una migliore sensibilità.

Alexander Lowen, uno psichiatra che s'interessa all'integrazione fra stati corporei ed emotivi, dà grande rilievo all'idea che tutti i problemi nevrotici si manifestano nella struttura e nel funzionamento del corpo. Questa tesi implica che, dopo aver imparato attraverso uno speciale addestramento dove bisogna dirigere la propria attenzione, è possibile scoprire molte caratteristiche psichiche di una persona limitandosi ad osservarla. Lowen descrive queste connessioni in modo molto convincente:[2]

Non esiste problema nevrotico che non si manifesti in ogni aspetto delle funzioni dell'individuo... Dal momento che noi esprimiamo la nostra personalità o il nostro carattere in ogni azione e in ogni atteggiamento, diventa possibile determinare dei tratti caratteriali attraverso varie manifestazioni come la calligrafia, il modo di camminare, ecc... Piú importante, però, è l'aspetto fisico in stato di riposo e in movimento. Non ci sono parole chiare come il linguaggio dell'espressione corporea, una volta che ci si è impadroniti di esso... [Ogni parte del corpo è il ricettacolo di particolari difficoltà.] Le gambe e i piedi sono le fondamenta e sostegno della struttura dell'ego. Ma esse hanno anche altre funzioni. È attraverso le nostre gambe e i nostri piedi che ci manteniamo in contatto con una realtà immutabile della nostra esi-

[1] A. Lowen, *Physical Dynamics of Character Structure*, New York, Grune & Stratton, 1958, pp. 87-94. Riproduzione autorizzata. Lowen fu influenzato soprattutto da Wilhelm Reich. Vedi, per esempio, *Character Analysis*, New York, Orgone Institute Press, 1949.
In Italia è stato pubblicato, di Lowen, *Amore e orgasmo*, Feltrinelli, 1968. (*N.d.T.*)

stenza: la terra, il terreno. Se diciamo che un tale "ha i piedi per terra"[3] intendiamo dire che ha un buon senso della realtà, mentre, al contrario, l'espressione "avere la testa fra le nuvole" significa una mancanza di contatto con la realtà...

La mancanza di contatto fra i piedi e il terreno è connessa con un altro sintomo comune: la paura di cadere. Questo sintomo si manifesta in sogni di cadute, nella paura dell'altezza e nel timore di "cadere" innamorati.[4] Quando esiste una fondamentale insicurezza nella parte inferiore del corpo, l'individuo la compensa aggrappandosi con le braccia e con gli occhi alla realtà oggettiva. Qualcuno potrà chiedersi perché io includo la paura di "cadere" innamorati fra i sintomi di una grave insicurezza. È logico che l'espressione "cadere innamorato" ponga questo fenomeno in relazione con gli altri, ma noi sappiamo anche che il fatto di "cadere innamorato" è una forma di cedimento dell'ego. Tutte le forme della paura di cadere sono una manifestazione della paura di perdere il controllo dell'ego.

Per prima cosa noi dirigiamo la nostra attenzione sulla posizione dell'individuo, per vedere se è eretto, inclinato all'indietro o in avanti... Quando il corpo poggia direttamente sui talloni, la posizione eretta può essere facilmente trasformata in orizzontale con una lieve spinta all'indietro. Gli individui con questa caratteristica sono detti *pushovers*.[5] Il termine, quando è usato a proposito di una ragazza, ha un solo significato. Ho avuto una paziente che si lamentava soprattutto di non essere capace di resistere ogni volta che un uomo tentava di possederla. In posizione eretta essa tendeva ad oscillare sui propri talloni. Io ho sentito due espressioni che descrivono questa particolarità: le ragazze come la mia paziente sono chiamate ragazze "dai calcagni rotondi" oppure "ragazze-palla".

Una debolezza della spina dorsale, essendo questa un importante elemento strutturale del corpo, si riflette sempre in un grave disturbo della personalità. L'individuo dalla schiena inclinata in avanti non può avere un ego forte come quello di una persona con la schiena eretta. D'altra parte la rigidità della spina dorsale, se sostiene meglio la persona, diminuisce la sua flessibilità.

[Un concetto fondamentale è l'esame della funzione respiratoria.] Noi dobbiamo osservare se il petto è espanso e tenuto rigido oppure disteso e rilassato. Un petto gonfiato corrisponde invariabilmente a un ego gonfiato. Esso ci ricorda la favola della rana che tentò di gonfiarsi fino a raggiungere le dimensioni di un bue. D'altro canto un petto disteso, benché indice di una maggiore sensibilità, non è necessariamente un segno di salute... [Ciò che cerchiamo è una struttura rilassata in cui i movimenti respiratori dimostrino l'unità del petto, del diaframma e dell'addome nell'inspirazione e nell'espirazione.]

[3] Il termine originale, che non ha un vocabolo corrispondente nella nostra lingua, è *earthy*, da *earth* (terra). (*N.d.T.*)

[4] Nel testo inglese: *falling in love*. (*N.d.T.*)

[5] Da *to push* (spingere) e *over* (sopra): "facile vittima". (*N.d.T.*)

La posizione e la motilità delle spalle hanno per le funzioni dell'ego la stessa importanza che le gambe e il bacino hanno per le funzioni sessuali. È possibile riconoscere facilmente parecchi atteggiamenti. Le spalle ritratte rappresentano ira repressa, la dissimulazione di un impulso a colpire; le spalle sollevate vanno poste in rapporto con la paura; le spalle quadrate esprimono l'atteggiamento virile di chi accetta l'onere delle proprie responsabilità; le spalle curve danno l'idea di un senso di peso che opprima l'individuo.

... Non è raro vedere un uomo dalle spalle ampie con fianchi stretti e gambe sottili e palesemente deboli. È come se tutta l'energia fosse concentrata nella parte superiore del corpo lasciando per metà impotente quella inferiore. Noi troviamo in pratica che col rafforzarsi delle gambe e con l'aumento della potenza sessuale le spalle si abbassano, il petto diventa piú sottile e il centro di gravità si abbassa in misura considerevole... Ai muscoli della parte superiore del corpo è stata risparmiata la funzione di sostenere o muovere il corpo. Essi dovrebbero essere flessibili, rilassati e capaci di movimenti rapidi e precisi.

Il portamento della testa è in diretto rapporto con la qualità e la forza dell'ego. Ben noti sono gli atteggiamenti rappresentati da un lungo collo altezzoso e da un tozzo collo taurino.

Quando esaminiamo l'espressione di un volto per conoscere il carattere e la personalità del soggetto ci troviamo su un terreno piú familiare... Innanzi tutto dobbiamo dirigere la nostra attenzione agli occhi... Deve esserci qualche motivo se gli occhi sono considerati gli specchi dell'anima...

Certi occhi sono chiari e splendenti, altri scintillano come stelle, altri sono spenti, molti sono indifferenti. Naturalmente, l'espressione cambia. Noi dobbiamo perciò trovare lo sguardo tipico. Ci sono occhi tristi e occhi collerici, occhi freddi o duri e occhi dolci e invitanti.

Abbastanza spesso uno stesso volto ha due espressioni contraddittorie. Gli occhi possono sembrare deboli e schivi mentre la mascella è forte e pronunciata. Oppure può darsi che il mento sia debole mentre gli occhi sono imperiosi. La mascella è una struttura mobile dai movimenti simili a quelli del bacino... Molte

espressioni dipendono dalla posizione della mascella. Quando essa sporge leggermente in avanti esprime determinazione; un suo ulteriore spostamento in avanti crea un'espressione battagliera, mentre la sua esagerata proiezione in fuori, come nel caso di Mussolini, è un chiaro segno di sfida...

Ancora piú significative sono quelle espressioni inconsce che si sono stabilizzate in una fisionomia a tal punto che le prendiamo per scontate come parte di una personalità. Mi ricordo di un professore le cui sopracciglia erano cosí sollevate che rughe di sorpresa e di meraviglia erano incise sulla sua fronte. Nessuno prestava ad esse la minima attenzione, e meno di tutti il professore. Eppure, quando una persona alza in modo marcato le sopracciglia, l'idea dello stupore è cosí forte e immediata da colpire anche gli altri. Come mai il professore non si accorgeva della propria espressione? Dobbiamo concludere che quando una espressione ha finito con l'imprimersi nei lineamenti passa inosservata. Come i nostri vecchi abiti, queste espressioni diventano parte di noi stessi a tal punto che ne siamo consapevoli solo quando mancano. Un'espressione molto comune che prendiamo per scontata è l'aria di disgusto provocata dalla dilatazione delle narici. Chi non ha mai visto delle persone che mostrano sul volto un'eterna espressione di dolore? Soffrono queste persone? Certamente! Una profonda analisi dell'inconscio rivelerebbe che queste espressioni manifestano sentimenti repressi: sorpresa, disgusto o dolore.

Lowen cerca dunque i precisi rapporti che intercorrono fra gli stati emotivi e le loro manifestazioni fisiche. Tali connessioni, una volta che sono state studiate nei loro particolari, sembrano molto significative e ricche di profonde implicazioni.

Conforme a questa teoria, ma applicato a un settore specifico, è il sistema del parto indolore, in particolare il metodo Lamaze.[6] Questa tecnica è basata sul controllo del dolore mediante il condizionamento dei pensieri e dei sentimenti della madre, in modo da trasformare il parto da un'esperienza dolorosissima, durante la quale la donna lotta col proprio corpo, in un'esperienza estatica in cui la madre è in armonia coi movimenti naturali del proprio corpo, e cosí favorisce la funzione naturale. È senza dubbio un superbo esempio delle pos-

[6] F. Lamaze, *Painless Childbirth*, Londra, Burke, 1958. Per un libro accessibile a tutti sul metodo Lamaze, vedi, di Marjorie Karmel, *Thank You, Dr. Lamaze*, New York, Dolphin (Doubleday), 1965.

sibilità di agire sulla struttura corporea per accrescere la felicità.

Parecchie tecniche si sono sviluppate da questa filosofia generale sui rapporti fra pensieri e sentimenti e il corpo. Il metodo Rolf inizia con dei massaggi eseguiti con le mani e coi gomiti per sbloccare e riassestare i muscoli cronicamente tesi e contratti e la membrana che li ricopre, riportandoli alla loro lunghezza e flessibilità naturali. In un secondo tempo il metodo Rolf si propone di mettere in movimento ogni giuntura del corpo per dar luogo a quella " trasformazione permanente della personalità, fisica e psicologica, che è l'integrazione strutturale ".

Un metodo analogo sviluppato in Europa viene applicato al tessuto connettivo per alleviare la tensione muscolare e le " aderenze ". Il massaggio non penetra cosí profondamente come nel metodo Rolf, tuttavia i princípi su cui si basano entrambe le tecniche sono simili.[7] Lo scopo del sistema Rolf è però l'" integrazione " del corpo, mentre il massaggio del tessuto connettivo viene eseguito per allentare una tensione.

Ma non basta riassestare la struttura corporea rendendola completamente funzionale perché il corpo funzioni bene. Se un buon funzionamento è impedito da blocchi psicologici, le strutture corporee rese funzionali rimarranno inattive e potranno anche tornare gradualmente ad uno stato di disfunzione. Se, per esempio, l'ansietà circa la funzione sessuale ha reso dei muscoli cronicamente tesi e contratti intorno all'area genitale, con un conseguente accumulo di grasso ai fianchi e in corrispondenza della parte superiore delle gambe unito all'immobilità dell'articolazione pelvica, l'alterazione strutturale ottenuta, per esempio, col metodo Rolf, può riassestare il bacino, liberare l'articolazione, rilassare i muscoli e ridurre il grasso ridando alla zona la possibilità di compiere il movimento naturale. Spesso questo miglioramento fisico contribuisce a scaricare l'ansietà. Tuttavia, se rimane un sufficiente senso di colpa legato al sesso, il movimento della zona pelvica provoca ancora troppa ansietà, e quindi tale zona rimane immobile anche se ha acquistato tutto il suo po-

[7] Maria Ebner, *Connective Tissue Massage*, Edimburgo, Livingstone Ltd., 1962.

tenziale di libero movimento. Il fatto di avere un'automobile che può andare a 120 all'ora conta poco se il guidatore ha paura di oltrepassare i 60 all'ora. Per una trasformazione piú duratura è necessaria l'integrazione delle emozioni con la struttura fisica.

La tecnica terapeutica di Lowen unisce all'azione corporea il lavoro analitico, il cui scopo è l'autoconoscenza del soggetto. Per esempio, supponiamo che un individuo abbia provato una grande ostilità verso i suoi genitori e un impulso a percuoterli, ma che il senso di colpa e la paura abbiano impedito la diretta espressione di questa collera. La repressione dell'impulso a colpire ha fatto sí che i muscoli delle spalle e delle braccia si siano riuniti in fasci e che il collo si sia ispessito: questa combinazione di fenomeni può provocare uno spostamento in avanti del capo, un abbassarsi delle spalle, una borsite alle spalle e anche l'artrite. Il sistema di Lowen è quello di far parlare il paziente analizzando i suoi sentimenti e nello stesso tempo d'indurlo a sfogarsi fisicamente — in un ambiente controllato — magari tempestando di pugni il divano. Lowen chiede al paziente di gridare una determinata parola e di cercare in ogni modo di riprovare il sentimento di collera mentre colpisce il divano. Spesso il soggetto si lascia sopraffare dai propri sentimenti, l'ira repressa torna alla superficie ed egli batte sul divano finché è esausto. La reazione dà la stura a importanti ricordi infantili su cui si baserà l'analisi, e rilassa i muscoli delle spalle e del collo rendendo possibili ulteriori esercizi. In tal modo non solo i muscoli vengono rilassati, ma anche viene scoperta la causa originale delle tensioni. Sarà quindi possibile intervenire su questa causa, che probabilmente non costituirà piú una minaccia per il corpo del soggetto.

Benché finora non sia stata tentata, qualche combinazione delle tecniche di Rolf e di Lowen sembrerebbe molto promettente. Una combinazione di questi due sistemi lascerebbe il nostro uomo ideale con un organismo liberamente funzionante e con una conoscenza di se stesso che gli permetterebbe di rendersi conto di ogni sensazione corporea preoccupante. La sua maggiore autoconoscenza gli suggerirebbe di ricorrere a misure correttive ogni volta che si trovasse in difficoltà.

Verranno ora presentate alcune tecniche specifiche che

agiscono a livello corporeo allo scopo di liberare il potenziale umano. Come ho già accennato, questi esempi derivano dalla esperienza dell'autore nella direzione di gruppi di vario tipo, ossia gruppi formati da pazienti ricoverati in ospedale o da persone riunitesi per risolvere problemi di natura nevrotica, oppure, piú spesso, gruppi d'incontro.

La distensione fisica

Indicazioni. Il modo in cui una persona atteggia il proprio corpo indica il suo stato d'animo, l'ambiente in cui vive e fino a che punto essa può comunicare con gli altri. Le esperienze passate hanno prodotto degli atteggiamenti corporei abituali che possono facilitare o inibire i rapporti umani. Se esse si sono protratte per lungo tempo gli atteggiamenti corporei possono essere piú permanenti a causa di tensioni muscolari croniche o di altre alterazioni strutturali. Alcuni di questi blocchi fisici possono essere risolti direttamente e con rapidità, mentre altri, quelli radicati piú profondamente, richiedono cure piú prolungate.

Istruzioni. Parecchi metodi possono essere impiegati per migliorare le condizioni di una persona cambiando le posizioni del suo corpo.

Spesso delle persone si siedono in un gruppo con le braccia e/o le gambe serrate, cioè incrociate e tenute molto strette. Ciò è frequentemente accompagnato da una tensione della testa e del collo e da una respirazione molto superficiale. Questo atteggiamento è spesso la manifestazione di una resistenza inconscia opposta ad un'altra persona. L'individuo erige un muro difensivo per proteggersi da qualunque attacco esterno. Spesso è molto difficile comunicare con una persona che ha assunto questo atteggiamento perché è difficile valicare il muro.

Un sistema per risolvere questa situazione è quello di chiedere al soggetto di "aprirsi", di disincrociare le braccia e le gambe e di fare un profondo respiro. Molto frequentemente anche questo lieve cambiamento riesce ad immettere l'individuo nel gruppo e contribuisce a stabilire la comunicazione con lui.

tenziale di libero movimento. Il fatto di avere un'automobile che può andare a 120 all'ora conta poco se il guidatore ha paura di oltrepassare i 60 all'ora. Per una trasformazione piú duratura è necessaria l'integrazione delle emozioni con la struttura fisica.

La tecnica terapeutica di Lowen unisce all'azione corporea il lavoro analitico, il cui scopo è l'autoconoscenza del soggetto. Per esempio, supponiamo che un individuo abbia provato una grande ostilità verso i suoi genitori e un impulso a percuoterli, ma che il senso di colpa e la paura abbiano impedito la diretta espressione di questa collera. La repressione dell'impulso a colpire ha fatto sí che i muscoli delle spalle e delle braccia si siano riuniti in fasci e che il collo si sia ispessito: questa combinazione di fenomeni può provocare uno spostamento in avanti del capo, un abbassarsi delle spalle, una borsite alle spalle e anche l'artrite. Il sistema di Lowen è quello di far parlare il paziente analizzando i suoi sentimenti e nello stesso tempo d'indurlo a sfogarsi fisicamente — in un ambiente controllato — magari tempestando di pugni il divano. Lowen chiede al paziente di gridare una determinata parola e di cercare in ogni modo di riprovare il sentimento di collera mentre colpisce il divano. Spesso il soggetto si lascia sopraffare dai propri sentimenti, l'ira repressa torna alla superficie ed egli batte sul divano finché è esausto. La reazione dà la stura a importanti ricordi infantili su cui si baserà l'analisi, e rilassa i muscoli delle spalle e del collo rendendo possibili ulteriori esercizi. In tal modo non solo i muscoli vengono rilassati, ma anche viene scoperta la causa originale delle tensioni. Sarà quindi possibile intervenire su questa causa, che probabilmente non costituirà piú una minaccia per il corpo del soggetto.

Benché finora non sia stata tentata, qualche combinazione delle tecniche di Rolf e di Lowen sembrerebbe molto promettente. Una combinazione di questi due sistemi lascerebbe il nostro uomo ideale con un organismo liberamente funzionante e con una conoscenza di se stesso che gli permetterebbe di rendersi conto di ogni sensazione corporea preoccupante. La sua maggiore autoconoscenza gli suggerirebbe di ricorrere a misure correttive ogni volta che si trovasse in difficoltà.

Verranno ora presentate alcune tecniche specifiche che

agiscono a livello corporeo allo scopo di liberare il potenziale umano. Come ho già accennato, questi esempi derivano dalla esperienza dell'autore nella direzione di gruppi di vario tipo, ossia gruppi formati da pazienti ricoverati in ospedale o da persone riunitesi per risolvere problemi di natura nevrotica, oppure, piú spesso, gruppi d'incontro.

La distensione fisica

Indicazioni. Il modo in cui una persona atteggia il proprio corpo indica il suo stato d'animo, l'ambiente in cui vive e fino a che punto essa può comunicare con gli altri. Le esperienze passate hanno prodotto degli atteggiamenti corporei abituali che possono facilitare o inibire i rapporti umani. Se esse si sono protratte per lungo tempo gli atteggiamenti corporei possono essere piú permanenti a causa di tensioni muscolari croniche o di altre alterazioni strutturali. Alcuni di questi blocchi fisici possono essere risolti direttamente e con rapidità, mentre altri, quelli radicati piú profondamente, richiedono cure piú prolungate.

Istruzioni. Parecchi metodi possono essere impiegati per migliorare le condizioni di una persona cambiando le posizioni del suo corpo.

Spesso delle persone si siedono in un gruppo con le braccia e/o le gambe serrate, cioè incrociate e tenute molto strette. Ciò è frequentemente accompagnato da una tensione della testa e del collo e da una respirazione molto superficiale. Questo atteggiamento è spesso la manifestazione di una resistenza inconscia opposta ad un'altra persona. L'individuo erige un muro difensivo per proteggersi da qualunque attacco esterno. Spesso è molto difficile comunicare con una persona che ha assunto questo atteggiamento perché è difficile valicare il muro.

Un sistema per risolvere questa situazione è quello di chiedere al soggetto di "aprirsi", di disincrociare le braccia e le gambe e di fare un profondo respiro. Molto frequentemente anche questo lieve cambiamento riesce ad immettere l'individuo nel gruppo e contribuisce a stabilire la comunicazione con lui.

Per molte persone la tensione diventa una condizione cosí abituale che esse finiscono per perderne la consapevolezza. Inoltre la tensione diminuisce, com'è ovvio, la loro capacità di percepire liberamente e completamente. Un metodo semplice per migliorare questa situazione consiste nel chiedere a ciascuno di camminare lentamente in cerchio, cercando di sentirsi il piú possibile rilassato. Poi si chiede ad ogni membro del gruppo di tendere gradualmente ogni muscolo del corpo, cominciando con la faccia e il collo e continuando con spalle, petto, braccia, mani, stomaco, bacino, parte superiore delle gambe, parte inferiore delle gambe, piedi, dita dei piedi. La tensione va intensificata al massimo. Alla fine essa viene pian piano allentata, incominciando dalle dita dei piedi e procedendo in su, gradatamente, finché anche la testa è rilassata. L'intero procedimento può essere ripetuto. Molte persone traggono un grande beneficio da questa tecnica; ad alcune essa permette di capire fino a che punto siano tese e di allentare con l'esercizio la loro tensione.

Vari problemi infantili provocano una tensione lungo le vie respiratorie superiori e di conseguenza un respiro poco profondo e una voce dura. Spesso ciò è accompagnato da tosse e a volte da asma. Condizioni di questo tipo sono di frequente il risultato di un desiderio represso di rispondere gridando ad uno dei genitori. Per paura di una punizione o di perdere l'amore del genitore, o per un senso di colpa, il grido non fu mai emesso, ma la voce diventò bassa e tesa in modo caratteristico. Di regola, questa persona non ricorda di aver mai alzato la voce.

Un metodo da usare in questa situazione è quello d'indurre il soggetto a gridare piú forte che può, e a farlo piú e piú volte, sempre piú forte. Se egli è capace di far ciò, gli effetti possono essere drammatici. Egli può scoppiare in lacrime, cadere in preda a un attacco di collera oppure sentirsi molto rilassato. Se non è capace di gridare di fronte a delle persone, può essere capace di farlo nel bagno o mentre guida sull'autostrada.

Per dimostrare in modo piú preciso che cosa accade durante l'applicazione di queste tecniche, ne descriveremo dettagliatamente altre due che non abbiamo ancora menzionato

e che servono per favorire la respirazione e sfogare l'aggressività.

Gli esercizi di stiramento

Indicazioni. Secondo la teoria somatopsichica di Ida Rolf, spesso avviene che una cassa toracica tesa limiti il respiro, impedisca alle sensazioni di fluire attraverso il corpo e provochi un senso di tensione, di costrizione, nonché una scarsa vitalità e/o una scarsa capacità di movimento. In questi casi è proficuo un vero e proprio intervento fisico.

Istruzioni. Ci sono due modi per sbloccare i muscoli che circondano la cassa toracica e i polmoni stirandoli fino a riportarli alla loro lunghezza e grossezza naturali. Il corpo può essere stirato longitudinalmente dalla parte della testa, oppure dai lati. Per lo stiramento longitudinale, due persone si mettono schiena a schiena con le braccia tese in alto al di sopra della testa e con le mani unite. Lo " stiratore " afferra saldamente le mani del paziente e si abbassa leggermente per far sí che le proprie reni siano a contatto con le natiche dell'altro. Poi si piega lentamente in avanti finché la sua schiena è approssimativamente parallela al pavimento, sollevando in tal modo l'altra persona. Essa si rilassa e respira profondamente attraverso la bocca, inspirando ed espirando. Quando si è stabilito il ritmo respiratorio, lo " stiratore " si china verso terra durante l'inspirazione e si rialza leggermente durante l'espirazione, facilitando cosí una profonda respirazione. Ciò viene ripetuto finché l'altro non si stanca. Allora lo " stenditore " torna lentamente in posizione eretta. Piú è cronica la tensione muscolare sviluppatasi nella regione pettorale del soggetto, piú egli troverà doloroso l'esercizio e probabilmente meno spesso potrà avvalersene. Normalmente lo stiramento in questa direzione interessa soprattuto i muscoli sotto le spalle e quelli pettorali.

Anche lo stiramento laterale viene eseguito schiena a schiena, ma questa volta con le braccia tese lateralmente in fuori e con le dita intrecciate. Anche in questo caso lo " stiratore " sposta le natiche immediatamente al di sotto di quelle del compagno e si piega in avanti finché la parte superiore del suo corpo è parallela al pavimento. Il paziente si rilassa e

respira profondamente, inspirando ed espirando, e lo "stiratore", ritmicamente, gli spinge le braccia in basso verso il pavimento durante l'inspirazione e le lascia tornare in alto durante l'espirazione per facilitare una profonda respirazione. Quando il soggetto comincia ad avvertire la stanchezza, lo "stiratore" interrompe l'esercizio tornando lentamente in posizione eretta. Di solito questo esercizio distende i muscoli pettorali.

Il risultato consueto di questi esercizi è che il respiro si fa piú profondo, si ottiene una sensazione di maggiore ampiezza e leggerezza della cavità toracica, la faccia acquista un colorito piú sano e la sensibilità corporea è accresciuta.

Precauzioni. Se l'individuo ha sofferto di qualche affezione alla schiena, in particolare alle vertebre, oppure teme che la sua schiena non sopporti bene lo stiramento, non deve sottoporsi a questo esercizio. Lo "stiratore" non deve pesare molto meno dell'altra persona, benché la schiena sia in grado di sopportare pesi sorprendentemente elevati. Un uomo di 83 chili ne sostenne un altro di 122 chili senza risentirne alcun danno, ma un divario del genere non è consigliabile. La maggior parte delle donne di peso normale dovrebbero "stirare" sulla propria schiena solo altre donne.

Esempio. Il senso di colpa e la paura erano i piú gravi problemi di John. Questi sentimenti gli impedivano di dare il meglio di sé. Egli non era mai riuscito a primeggiare in nessun campo, benché le sue doti fossero eccellenti. In ogni situazione competitiva cercava di far sí che non ci fossero perdenti. Di conseguenza, naturalmente, faceva uso di rado di tutte le sue capacità e perciò era continuamente in conflitto con se stesso. Questa caratteristica fu drammatizzata quando, in un gruppo d'incontro, fu sfidato a "spingere" (un esercizio in cui due persone congiungono le mani e ciascuna di esse cerca di respingere l'altra; vedi pag. 156) un altro membro del gruppo e la sfida finí in un allacciamento, benché fosse perfettamente chiaro per il gruppo — compreso l'avversario di John — che John era il piú forte. I membri del gruppo s'irritarono molto con John perché favoriva il suo avversario e non gli faceva la cortesia d'impegnarsi a fondo. John non poté far altro che chiedere umilmente scusa e

di pregare i presenti di non volergliene. Disse anche qualcosa circa la sua paura della propria aggressività e della propria forza.

Durante una delle sedute successive, John parlò del suo intenso desiderio di liberarsi dal senso di colpa e di responsabilità che tanto gli pesava. Mentre parlava, sedeva a testa bassa, con le spalle cascanti, le braccia abbandonate lungo le gambe, come se avesse davvero un peso tremendo sulla schiena. Parve allora che fosse il momento adatto per togliergli di dosso fisicamente un po' di quel peso. John fu quindi sottoposto a degli esercizi di stiramento, sia longitudinalmente che lateralmente. La sua faccia s'illuminò, la sua reazione fu di incredulità per la sua sensazione di leggerezza e per la gratitudine che provava verso il suo "stiratore" che l'aveva aiutato a liberarsi dal suo peso.

Poco dopo John espresse il desiderio di "spingere" di nuovo il membro del gruppo con cui si era già misurato. Questa volta John spinse immediatamente a fondo e fece indietreggiare il suo avversario attraverso la stanza un paio di volte finché alla fine lo costrinse ad arrendersi. John si sentí rianimato. Aveva impiegato tutta la sua forza senza timore di vincere, e il suo avversario non era stato annientato. Al contrario, ora il suo avversario e l'intero gruppo lo apprezzavano di piú. Allo scopo di presentare una descrizione piú viva di questo e di successivi esempi, ho chiesto a parecchi dei partecipanti alle sedute delle relazioni di prima mano sui fatti di cui furono protagonisti.

Ecco il rapporto che John scrisse sull'accaduto.

La relazione di John. Quando mi fu chiesto di spingere Fred, non volli perdere ma neppure volli che fosse lui a perdere. Sapevo che cosa significava perdere e non volli che lui subisse una sconfitta per colpa mia. Quindi tracciai una linea immaginaria proprio nel mezzo della stanza, e mi proposi di spingerlo fino a quel segno ma non oltre. Rimasi completamente sconcertato e mortificato per la reazione del gruppo al mio comportamento. Anche Fred, che avevo cercato di favorire, mi criticò. Ann fu la piú loquace nell'attaccarmi. (Al di fuori delle sedute Fred e io ci eravamo contesi la sua compagnia, e anche in quell'occasione mi ero tirato indietro.)

Mi sentii finito, come se fossi una specie di gladiatore romano a cui fosse stato ordinato di divertire la folla con un buon spettacolo e che ora, avendo fallito, l'avesse tutta contro. Vidi i membri del gruppo come degli individui assetati di sangue e ne provai disgusto. Ma ero solo, e avevo bisogno del loro incoraggiamento.

Per tutta quella sera fui tormentato da una fantasia ricorrente: io spingevo Fred indietro, sempre piú indietro, con una facilità e una soddisfazione crescenti, finché lo scaraventavo giú dalla finestra in fondo alla stanza; poi lo vedevo giacere sulla veranda, tutto insanguinato, e mi prendeva un'angoscia terribile...

Un altro pomeriggio mi chiesero che cosa avrei voluto in cambio di ciò che mi opprimeva. Dissi che l'avrei dato gratis, ma nessuno parve volerlo per niente. Cercavano di togliermi quel peso di dosso, ma in un certo senso non facevano che recitare. Poi lei mi propose un esercizio di stiramento per vedere se avrei potuto raddrizzarmi dopo aver portato quel peso per tanto tempo. Questo fatto fu importante. In primo luogo lei s'interessò veramente al mio caso, e in secondo luogo mi toccò. Entrambe le cose mi parvero in quel momento estremamente importanti. Subito dopo pensai quanto fosse importante per il gruppo che l'esercizio mi avesse giovato, ma questa reazione si affievolí perché improvvisamente mi resi conto che avevo veramente ottenuto un giovamento. Fu una esperienza inebriante e irreale: l'esperienza di trovarmi di colpo circa sei volte piú alto del solito. La mia testa era fra le nuvole, ed io guardavo da una grande altezza gli altri, giú sul pavimento. Fu un'esperienza molto strana che continuò per un certo tempo.

Poco dopo mi sentii obbligato a fare qualcosa per loro. Erano rimasti cosí delusi quando non mi ero battuto meglio che — pensai — avrei potuto placare abbastanza i miei scrupoli da ritentare, specialmente se avessi spinto Fred verso il caminetto anziché verso la finestra. La sedutá stava per chiudersi. Qualcuno fece notare che le scarpe costituivano un leggero vantaggio, e quindi me le tolsi. Cominciammo a spingerci a vicenda. Dopo un po' Fred indietreggiò; spinsi piú forte ed egli indietreggiò piú rapidamente. Trovai gradevole l'idea della vittoria, e lo scaraventai contro la parete. C'era di

mezzo una lampada, e sentii un fracasso. Immediatamente inorridii della mia azione. Con gli occhi della mente vidi grossi pezzi della lampada infranta piantati nella schiena di Fred e sangue dappertutto. Ma il globo non si era rotto, e non c'era sangue. Il paralume era leggermente ammaccato. Fred mi ringraziò in fretta — avevamo fatto tardi — e il gruppo si sciolse. Io non sapevo con certezza se gli altri erano rimasti soddisfatti di me oppure no. Avevo provato un nuovo tipo di comportamento ma ero dubbioso se fosse indicato o meno per me, o se potesse essere veramente applicato in qualche modo al mondo esterno.

Provo ancora un certo imbarazzo quando devo dar prova delle mie capacità, nel timore di attirarmi l'avversione degli altri. Ciò è soprattutto vero nel campo del mio lavoro, ma sono deciso a vincere piú spesso questo timore.

Voglio fare una precisazione che forse potrà essere utile se lei includerà il mio caso in uno studio d'insieme. Ricordo molto chiaramente che da piccolo mio padre non mi prese mai in braccio o mi toccò. Però, a volte, se ce la mettevo tutta e mi sacrificavo molto, si accorgeva di me. Credo che per me il vero valore dell'esercizio sia consistito nel fatto di essere preso in considerazione, di essere toccato e sollevato da terra.

Spiegazione. Gli esercizi di stiramento parvero liberare John in due modi. Fisicamente lo fecero sentire senza dubbio piú libero: egli poteva di nuovo respirare e non si sentiva piú un peso sulla schiena. Le sensazioni cominciarono a fluire attraverso il suo corpo. In quanto ai suoi rapporti con gli altri, gli esercizi gli garantirono che qualcuno poteva assisterlo quando si trovava in difficoltà. In seguito questa esperienza gli permise di far risalire alcune delle origini dei suoi sentimenti a episodi della sua infanzia, e la scoperta contribuí a stabilizzare la sua nuova sensibilità e il suo nuovo comportamento.

La conversione del sentimento emotivo di aver bisogno di aiuto nell'atto fisico di venir incontro a questo bisogno è un'applicazione delle nozioni teoriche di Lowen e Rolf, che sottolineano lo stretto rapporto esistente fra il fattore fisico e quello emotivo. La trasformazione del sentimento in una esperienza corporea globale intensifica di molto il suo signi-

ficato. Questo è un principio fondamentale per molti dei metodi che descriveremo.

La pratica successiva si basa sulla conversione di sentimenti di ostilità in un'esperienza corporea.

Lo sfogo dell'aggressività

Indicazioni. La consapevolezza e l'espressione dei sentimenti di ostilità e aggressività sono esperienze molto difficili nella cultura in cui viviamo. Spesso l'educazione estirpa dal bambino nei primi anni i sentimenti ostili, col risultato che parecchi anni dopo è difficile per una persona anche solo esserne consapevole quando esistono. L'espressione dei sentimenti di ostilità è inibita dal costume, dalla paura delle conseguenze, dal ritegno oppure dal timore dei propri impulsi. Se qualche tipo di esperienza può aiutare un individuo a riconoscere i propri sentimenti aggressivi e ad esprimerli in modo proficuo, può contribuire a chiarificarli e a dissiparli.

Istruzioni. Esistono parecchie attività utili per esprimere la collera fisicamente, come il frustare l'aria, il torcere un asciugamano e la boxe con l'ombra. Forse il metodo piú efficace è quello di tempestare di colpi un divano o dei cuscini. Di solito, piú è totale la partecipazione del corpo, piú è efficace l'esperienza. Per esempio, l'atto di sferrare dei pugni impegnando solo le braccia e i muscoli della schiena non è soddisfacente come quello di sbattere contro il divano con tutto il corpo. In questo secondo caso, s'invita il soggetto a mettersi in piedi davanti al divano con le punte dei piedi leggermente in dentro e le gambe lontane fra loro una trentina di centimetri. Le braccia vanno tese in alto al di sopra della testa e poi all'indietro. Il corpo si curva all'indietro come un arco, la mascella viene sporta in avanti e la faccia assume una espressione di collera. Dopo che le braccia sono state tese all'indietro cominciano naturalmente a spostarsi in avanti. Allora la persona asseconda questo movimento naturale e manda le braccia a sbattere contro il lettino, piegando le gambe nell'abbassarsi in modo da far partecipare tutto il corpo all'esercizio. Essa emette ogni rumore che le venga spontaneo, come grugniti, grida o parole, per farsi invadere piú facilmente dal sentimento della collera, e colpisce finché è esausta.

In questo esercizio, come in parecchi altri che descriveremo in seguito, l'attività sembra falsa e artificiosa all'inizio, ma se viene continuata diventa di solito molto reale. È importante continuare, nonostante il senso di artificiosità, per poter provare degli impulsi aggressivi.

Un'aggiunta a questo esercizio è spesso utile per delle persone che hanno molta paura della propria aggressività. Spesso tali persone trattengono i loro sentimenti perché temono di arrivare al punto di non poterli piú controllare e di lasciarsi andare a qualche atto distruttivo, forse di compiere addirittura un omicidio. Piuttosto che esse continuino a trattenere la loro collera in un modo cosí precario e angoscioso, è spesso piú salutare che la sfoghino in un ambiente controllato e propizio, come in uno dei gruppi già descritti, e che in un secondo tempo imparino a padroneggiare la propria aggressività. Un modo per permettere ad uno di questi individui di sfogarsi è, come abbiamo già visto, quello d'incominciare lasciandogli colpire il divano fino all'esaurimento delle proprie forze. Ciò gli dà spesso modo di capire che la sua collera può non essere cosí spaventosa come egli l'immaginava. Poi gli si chiede di assumere la stessa posizione di prima, sempre con le braccia alzate e senza trascurare l'espressione furibonda della bocca e della mascella, ma di trattenere l'impulso e l'azione in quell'atteggiamento senza continuare coi colpi. L'esercizio viene ripetuto a parecchie riprese, ogni volta trattenendo l'azione, finché la collera e l'impulso a colpire scompaiono. Spesso questo è molto difficile, e le prime volte i soggetti si sentono forzati a colpire. Tuttavia, in genere, la ripetizione li rende capaci di autocontrollo. Ciò può avere un effetto molto rassicurante, spesso intensificato da una successiva discussione. Di regola, il soggetto si sente molto piú libero di discutere dei suoi impulsi aggressivi dopo aver avuto la prova della propria capacità di controllarli consciamente. Il colloquio che fa seguito all'esercizio può contribuire ad eliminare parte della tensione sviluppatasi in lui con l'andare del tempo.

A volte può essere utile un'altra variante. Se è chiaro che l'aggressività non si scarica sul cuscino, si può chiedere all'individuo di scegliere uno dei membri del gruppo verso il quale nutra dell'animosità. Poi si prega questa persona di te-

nere il cuscino davanti a sé mentre l'aggressore colpisce. Talvolta la presenza di un obiettivo vero e proprio rende l'esercizio piú efficace.

Precauzioni. Chiunque soffra di cuore o di altre infermità fisiche che potrebbero risentire di questa energica attività deve astenersene. Il divano o i cuscini devono essere di materia solida e lisci in superficie per non danneggiare le mani.

Esempio. Tom non era capace di esprimere sentimenti di ostilità, e questa incapacità l'aveva bloccato in seno al gruppo. Riportiamo la sua relazione.

La relazione di Tom. Mi sentivo estraneo al gruppo. Gli altri partecipavano ai sentimenti dei compagni, e alcuni a livello molto profondo. Io mi sentivo "bloccato". Mi sembrava di essere la prora di un battello con la via sbarrata da un tronco.

Cominciai a parlare dei sentimenti che provavo verso i miei genitori e mia moglie e della difficoltà che avevo incontrato nell'esprimere i miei sentimenti per le persone, specialmente per quelle che mi erano vicine. Volli cercar di penetrare in questi sentimenti recitando una parte o inscenando uno psicodramma. Bill suggerí uno psicodramma con una ragazza. Io scelsi una ragazza che mi ricordava Helen, mia moglie. Parlammo di una situazione in cui io pensavo che essa mi avesse messo in una difficoltà dandomene poi la colpa. Le persone sedute intorno alla stanza recitavano altre parti. Venne fuori una quantità di materiale: nulla di nuovo, ma semplicemente degli elementi che sottolineavano parecchie cose che già conoscevo. Una di queste era la timidezza con cui esprimevo i miei sentimenti, le mie richieste e i miei desideri, col risultato che l'altra parte non conosceva la mia situazione e doveva sforzarsi se voleva scoprirla.

Dopo la recita improvvisata mi misi a parlare dell'incapacità di mio padre di esprimere i propri sentimenti e del rancore che avevo provato verso di lui. Tutt'a un tratto sentii il desiderio di colpire violentemente il materasso. Misi un cuscino sul letto e cominciai lentamente ad alzarmi sulle punte dei piedi e a flettermi in basso colpendo il cuscino con le

mani. Cominciai lentamente, gridando. Il ritmo si fece piú rapido e i colpi diventarono sempre piú forti. Mi lasciai sempre piú trasportare dalle mie parole, sempre piú infuriato, finché mi trovai a battere selvaggiamente e a maledire il cuscino, chiamando mio padre con gli epiteti piú ingiuriosi che mi venivano in mente. Mi immedesimai enormemente in ciò che stavo facendo e potei vedere sul cuscino la testa di mio padre. Lo tempestai di colpi, e quando lo ebbi ben picchiato mi sentii invaso da una grande ondata di calore e di affetto per mio padre. Respirando affannosamente, fisicamente esausto, crollai sul letto, strinsi fra le braccia il cuscino e dissi: "Ti voglio bene, papà," e cose del genere. Mi sentii completamente svuotato e molto ben disposto verso mio padre.

Dopo questo episodio, partecipai ad uno psicodramma in cui Tom faceva la parte di mio padre e cercava di analizzare i suoi sentimenti verso di me. Alla fine ci abbracciammo. A me parve che l'atto fosse prematuro e la situazione non fosse risolta fino a quel punto. Piú che mio padre, avevo volutò abbracciare l'uomo che lo impersonificava nello psicodramma.

Quando fui tornato calmo dopo aver picchiato il letto, Bill mi chiese se volessi applicare lo stesso sistema a mia madre. Dissi che ero troppo stanco e che l'amavo troppo. Non volevo colpirla. Mi consigliò d'incominciare semplicemente con dei colpetti leggeri e di vedere che cosa sarebbe accaduto, e alla fine decisi di provare. Misi, come prima, la "testa di mia madre" sul cuscino e ripetei il procedimento. Stavo incominciando a scaldarmi quando vidi la faccia di mia madre trasformata in quella di *suo padre* e mi misi a batterlo duramente con una cinghia. Alla fine li pestai entrambi con grande energia. L'esperienza non fu intensa come quella di prima, ma anche questa volta mi lasciai trasportare e picchiai fino allo stremo delle forze. Però questa volta non sopravvenne nessun sentimento positivo. Quando ebbi finito, buttai il cuscino da parte con la sensazione che non me ne fregasse proprio piú nulla di quella coppia incestuosa. Vadano a farsi fottere tutti e due, per citare un eminente uomo politico.

Il netto risultato fu quello di sentirmi purificato e molto rilassato internamente. Sentii che ero entrato a far parte del

gruppo e che ora avrei saputo come comportarmi sia verso il gruppo che verso me stesso.

Tre mesi dopo andai a far visita ai miei genitori e rimasi con loro per un paio di settimane. Notai in me alcuni cambiamenti: mi sembrava piú facile accettare il fatto che non avrei mai potuto rifare mio padre per farlo coincidere con l'immagine che mi piaceva avere di lui. Ciò significava accettare il fatto che ci sono dei livelli di cui semplicemente non possiamo parlare, e che ci sono dei problemi che non riusciremo mai a risolvere. Fui lieto di poterlo incontrare ad un qualsiasi livello senza preoccuparmi degli altri. Scherzammo piú del solito. Lo stuzzicai parecchio e mi parve che questo lo divertisse.

Successe anche un'altra cosa. Due dei miei figlioli si confusero quando mio padre gli chiese un favore. Essi non risposero con entusiasmo e mio padre s'irritò e disse che avrebbe fatto da solo. Io andai da lui e gli chiesi perché si fosse comportato cosí. Egli cercò di difendersi ma io lo contraddissi vivacemente, spiegandogli perché secondo me aveva sbagliato. Questo modo di fare era assolutamente nuovo per me, e ogni volta che avevo immaginato di oppormi a mio padre avevo fatto ricorso, nella mia fantasia, alla violenza. In questa circostanza fui in grado di agire da persona dotata d'intelletto, di presentare degli argomenti e di discutere con mio padre. Ci lasciammo in modo amichevole. Non so se egli avesse dato ascolto ai miei argomenti.

Ci salutammo all'aeroporto. Io abbracciai mio padre e gli dissi: "Ti voglio bene, papà." Mentre scrivo queste parole sento salirmi agli occhi delle lacrime di commozione.

In quanto a mia madre, riuscii a capire meglio del solito fino a che punto fosse stata condizionata da suo padre e dai sui valori. Lei sentiva un vero bisogno d'imporre questi valori agli altri, alla società in generale. Pensai che la faccenda era complicata e che potevo indovinarne molti particolari. Ebbi l'impressione di veder piangere mia madre sotto la sua maschera.

Una mattina, a colazione, mio padre sgridò mia madre per qualcosa che aveva fatto. Poco dopo mia madre disse a Bobby, uno dei miei figli, che avrebbe dovuto indossare una camicia migliore. Allora le dissi che alla camicia di Bobby ci

pensavo io. Essa sbuffò e disse che non ne poteva piú che tutti la trattassero male, che era una donna sensibile e non vedeva perché dovesse rinunciare ad esprimere le proprie opinioni. Io mi congratulai con lei perché aveva espresso il suo pensiero. Parlammo diffusamente dell'episodio e ci parve di averlo risolto. Piú tardi le chiesi come si sentisse, e mi rispose che si sentiva un po' meglio ma non troppo. L'abbracciai. Ero contento perché ero riuscito a farle esprimere i suoi sentimenti. Non era stato facile.

Conclusione. Ritengo di potermi comportare in modo piú realistico coi miei genitori basandomi sulla mia personalità e sulla loro. Posso discutere piú facilmente con ciascuno di loro e senza che ciò che voglio dire venga sommerso da un mare di emotività. Posso esprimere meglio il mio affetto per entrambi, specie per mio padre.

Spiegazione. L'espressione non verbale di questi sentimenti ostili permise a una parte di Tom, che in precedenza non era mai emersa, di manifestarsi. Certi sentimenti, come il suo risentimento verso sua madre e suo padre, erano consciamente inaccettabili. Prima dell'esercizio, Tom poteva descrivere i suoi rapporti con lei come caldi e privi di problemi. Ciò, in complesso, era vero, ma l'inconscia ostilità aveva un effetto deleterio su alcune delle altre relazioni di Tom, specie con la moglie e certe figure autoritarie. L'esercizio mise in chiaro i sentimenti di Tom, permettendogli di considerare la situazione in modo molto meno confuso e di affrontare il vero problema. È interessante notare che, benché Tom fosse confuso, a qualche livello meno conscio aveva una lieve percezione del modo di risolvere il suo problema; infatti provò nettamente il desiderio di battere il divano. Ciò gli consentí di avviarsi verso la soluzione, ma egli ebbe bisogno dell'aiuto del gruppo quando dovette far forza su se stesso per picchiare il cuscino che rappresentava sua madre. Fu necessario a questo punto che il gruppo intervenisse energicamente per vincere la sua resistenza. In tal modo l'esperienza richiedette, oltre all'iniziativa di Tom, l'assistenza da parte dei membri del gruppo, basata su quanto essi erano riusciti a notare sul suo conto.

Va sottolineata la necessità di andare al di là della catarsi. Fu molto importante ripresentare a Tom la situazione critica e mettere alla prova le sue capacità perché la situazione venisse risolta ed egli riuscisse a credere non solo alla sua possibilità di valutare giustamente il problema ma anche di affrontarlo con successo. Tom si rese pienamente conto della sua capacità di far fronte alla situazione quando si mise a percuotere il divano. I suoi rapporti con i suoi genitori migliorarono ed egli acquistò una maggior fiducia in se stesso.

Queste tecniche sono basate sul principio che i sentimenti sono rappresentati in parti ben definite del corpo. Se si osserva con attenzione il corpo di una persona mentre descrive una situazione spiacevole è spesso possibile scoprire dove la tensione è localizzata, si tratti della difficoltà del respiro, di mani che si torcono, ciglia aggrottate, gambe che si muovono a piccoli scatti, di una mano che copre la bocca, di qualsiasi altro sintomo. Se s'interviene sulla parte fisica disturbata, specialmente rilassandola con esercizi come lo stiramento e i colpi al divano, si riesce di solito ad eliminare la confusione che circonda i sentimenti in modo che sia piú facile agire adeguatamente su di essi. Nel caso di Tom, lo sfogo del suo senso generale di tensione rivelò la collera repressa, il suo particolare carattere e i suoi bersagli. Lo psicodramma che abbiamo descritto gli permise di venire a patti con questi sentimenti ora coscienti stabilendo relazioni piú realistiche con i suoi genitori. Spesso i metodi basati sulla distensione fisica sono piú proficui se combinati con altre tecniche.

Quando le attività corporee sono soddisfacenti producono una sensazione di maggior libertà e accrescono la fiducia in se stessi, entrambi componenti sociali della gioia. Il principio della trasposizione letterale dei sentimenti emotivi in esperienze esclusivamente corporee può essere ottimamente applicato anche al settore del funzionamento personale. I metodi per migliorare il funzionamento personale si sviluppano in questa direzione.

CAPITOLO TERZO

LO SVILUPPO PERSONALE

Un impiego coronato da successo dei metodi finora descritti può rendere un uomo capace di usare con efficacia tutto l'equipaggiamento corporeo di cui dispone. Se ci interessa conseguire risultati ottimi, dobbiamo trasformare questa macchina molto efficiente in un mezzo da corsa, confortevole e dal motore di grande potenza. Ogni aspetto, ogni organo, ogni apparato del corpo possono essere portati al di là delle normali condizioni.

Il sistema scheletro-muscolare è quello che viene piú comunemente sviluppato. I muscoli possono essere rafforzati mediante l'esercizio. L'addestramento e la pratica possono migliorare la coordinazione muscolare, come nella danza e negli sport. È possibile, come avviene con la corsa, intensificare la resistenza muscolare e migliorare il funzionamento dei sistemi respiratorio e circolatorio. La coordinazione e la destrezza possono essere affinate suonando il piano e il violino o eseguendo giochi di destrezza. Un maggior controllo muscolare può essere ottenuto mediante alcuni dei metodi orientali di concentrazione e meditazione.

Gli organi di senso sono stati sviluppati oltre le loro normali prestazioni da alcuni specialisti. Gli assaggiatori di vino, per esempio, hanno sviluppato con l'esercizio il loro senso del gusto, e sono in grado di distinguere una gran quantità di sapori che i normali bevitori non riescono a definire. Gli esperti di profumi hanno conferito un'abilità analoga all'odorato. Gli accordatori di pianoforti e la maggior parte dei musicisti sanno usare il loro udito in modo da percepire delle sfumature sonore inavvertibili per il normale ascoltatore. Il tatto e l'udito del cieco sono, a quanto si dice, piú acuti di

quelli di un uomo normale. Il metodo Bates[1] pretende di ridare la vista normale all'occhio subnormale, ma non di migliorare la vista normale. Uno speciale addestramento può permettere a una persona di distinguere particolari che prima sarebbero passati inosservati, come nella lettura dei raggi X e nell'esame di vetrini di microscopio. Allo stesso modo può essere educato il senso del tatto.

Contrariamente ai muscoli, la cui efficienza viene accresciuta con l'esercizio, sembra che non sia possibile migliorare le strutture sensoriali. Apparentemente l'occhio normale, per esempio, ha sempre la stessa capacità visiva. Tuttavia l'addestramento volto ad ottenere una maggior capacità discriminativa può anche portare ad un miglioramento dei sensi. Quando è combinato con alcuni degli elementi piú emotivi e valutativi, l'addestramento può anche rendere l'individuo piú capace di apprezzare determinate cose.

Il perfezionamento dei sistemi respiratorio, circolatorio, digestivo, urogenitale, endocrino e linfatico è stato finora l'obiettivo soprattutto delle tecniche orientali di meditazione e di concentrazione, nonché di alcuni tipi di esercizi. La meditazione sta rapidamente diventando sempre piú popolare nel nostro paese. Forse il miglior simbolo di questo sviluppo è la fondazione dello Zen Mountain Center sulla catena montuosa costiera della California centrale, vicino a Carmen Valley e Big Sur (per informazioni scrivere a Zen Center, 1881 Bush Street, San Francisco 9, California). Il centro è una meravigliosa area di 64 ettari dedicata soprattutto alla meditazione. La capacità di respirare piú profondamente e di digerire meglio è spesso il risultato di un miglior equilibrio muscolare. Il rilassamento dei muscoli cronicamente contratti che circondano i vasi sanguigni permette al sangue di circolare piú liberamente nei polmoni, consente una piú profonda respirazione, ecc. La corsa su lunghe distanze può aumentare la capacità dei polmoni, come dimostrò Roger Bannister infrangendo la barriera dei quattro minuti per miglio. I metodi della Rolf e di Lowen, di cui abbiamo già parlato, servono efficacemente a ottenere gli stessi risultati.

[1] R. MacFayden, *See Without Glasses*, New York, Grosset & Dunlap, 1948.
Vedi anche, di William H. Bates, *Non piú occhiali*, Napoli, Richter, 1953. (*N.d.T.*)

Parecchi sistemi sono stati sviluppati per accrescere la consapevolezza e l'efficacia sensorie e motorie. Charlotte Selver, che opera a New York e in California, Mary Whitehouse di Los Angeles e Irmgard Bartenieff di New York hanno perfezionato le tecniche, derivate originariamente dalla danza, connesse con la coscienza sensoria e i movimenti corporei. Altri hanno elaborato tecniche diverse per favorire la consapevolezza delle sensazioni e dei movimenti corporei. Alla consapevolezza sensoriale si sono interessati Bernard Gunther[2] e altri che si sono dedicati in particolare al tatto, alla vista, all'udito e al raggiungimento di un maggior potere discriminativo e valutativo. Il contributo piú diretto a questo settore proviene forse dalla *gestalt therapy*[3] di Fritz Perls, che si avvale di parecchi esercizi.

La promozione del sistema nervoso oltre il normale sviluppo neurale occupa una larga parte del processo educativo formale. L'acquisizione d'informazioni, l'apprendimento del pensiero logico e la creatività sono dei modi per espandere le capacità del cervello e delle strutture ad esso associate. L'informazione e la soluzione dei problemi sono normalmente applicati in ambienti scolastici. L'educazione della creatività va considerata a parte. Una volta non si faceva l'odierna distinzione fra creatività scientifica e creatività artistica, alle quali sono stati applicati negli ultimi anni metodi diversi. Nella creatività scientifica, i metodi sinettici,[4] basati sull'impiego del pensiero metaforico e analogico, si sono dimostrati molto efficaci. Delle tecniche per incoraggiare la creatività sono state studiate a fondo in ambienti scolastici. La creatività artistica è un'attività piú complessa, e richiede l'azione simultanea e reciproca di molti fattori dell'organismo.

L'acquisizione di particolari abilità, in special modo arti-

[2] Bernard Gunther risiede all'Esalen Institute di Big Sur, California. Ha sviluppato una tecnica denominata "risveglio sensorio", che comprende dei metodi per l'accrescimento della consapevolezza corporea. Egli ha esteso questa tecnica ad un sistema di massaggi della durata di un'ora e mezza dedicato anch'esso al risveglio e al piacere.
[3] F. Perls, R. Hefferline e P. Goodman, *Gestalt Therapy*, New York, Dell, 1964.
[4] W. Gordon, *Synectics*, New York, Harper, 1961.

stiche, atletiche e intellettuali, implica una combinazione e una integrazione dei vari organi e apparati. Un violinista, per esempio, deve raggiungere una complessa integrazione delle sue capacità muscolari, intellettuali ed emotive. Un corridore o un nuotatore non può fare a meno di una combinazione delle sue doti muscolari, respiratorie, intellettuali ed emotive. Complesse capacità come quella di battere a macchina o quella di scalar montagne rappresentano delle coordinazioni di processi interni rapportate ad una situazione esterna.

Dal momento che abbiamo affermato che la principale fonte di gioia è la comprensione e l'uso delle nostre risorse, ne consegue che il loro mancato o scarso impiego compromette la nostra felicità. Lasciando per il momento da parte la diversità delle reazioni emotive, questa considerazione afferma che chi è in grado di padroneggiare una qualsiasi arte ne ricava un diletto superiore a quello che ne trarrebbe se fosse meno esperto. Un bravo sciatore trova piú piacevole la pratica del suo sport di quanto la trovi uno sciatore mediocre. Lo stesso vale per un violinista, un assaggiatore di vino, uno studioso, un buon dattilografo, una persona sana, un bravo atleta, e cosí via. Piú un individuo ha sviluppato e può impiegare le proprie capacità, maggiore è il piacere che egli prova. Come sostiene Don Chisciotte, la felicità ti attende quando vuoi raggiungere la meta piú lontana.

Il concetto della creatività è quello piú adeguato per esprimere la nozione della gioia ottenuta attraverso il massimo sviluppo del funzionamento personale. La creatività implica non solo il pieno uso delle facoltà dell'individuo, ma anche il loro ampliamento fino a regioni prima inesplorate. I vari sistemi che stiamo per descrivere sono dedicati al processo creativo.

Il processo creativo comprende i seguenti aspetti:

1) *Liberazione, o acquisizione.* Una persona, prima di essere in grado d'impiegare la sua esperienza in modi insoliti, produttivi e soddisfacenti (cioè creativi), deve acquistare un repertorio di esperienze. Essa deve essere aperta all'esperienza, capace di percepire e sentire il proprio ambiente, ed essere consapevole dei propri intimi sentimenti.

2) *Associazione.* L'individuo, dopo essersi impadronito dei vari elementi dell'esperienza, deve porli in relazione fra loro. Egli deve avere la capacità d'integrare due o piú esperienze che, assommate, possono produrre qualcosa di valido.

3) *Espressione.* Una volta che questi elementi sono connessi fra loro, devono essere presentati in una forma espressiva parlata, scritta o corporea. L'associazione rimane inutile finché non può essere comunicata in modo adeguato.

4) *Valutazione.* Molti prodotti possono essere generati nel corso dell'attività creativa, ma è essenziale che si possa giudicare quali di essi si addicono a una particolare situazione e quali sono validi. Questa fase distingue il bizzarro dal creativo, e il produttivo dal casuale.

5) *Perseveranza.* Dopo la creazione di un'idea o di un prodotto originale, è di solito necessario un lavoro minuzioso. Un'opera duratura implica un notevole sforzo.

È possibile considerare queste cinque fasi non solo al livello della coscienza e a quello dell'inconscio, ma anche esaminando il ruolo dei blocchi emotivi. I tentativi coscienti di accrescere la capacità di un individuo nel settore dell'*acquisizione* sono istituzionalizzati nella cultura, che ha lo scopo di aggiungere una maggior conoscenza al repertorio dell'individuo. La scienza, ovvero il metodo per determinare la validità di una data affermazione, è l'istituzione sociale che si occupa della *valutazione*. I tentativi coscienti di migliorare la espressione sono istituzionalizzati nelle arti, in cui è sviluppata una gran varietà di modi di comunicazione.

Tuttavia i metodi per favorire il processo creativo che avviene ad un livello piú inconscio non sono stati istituzionalizzati. Riguardo a questo livello si stanno sviluppando svariate tecniche che promettono di ampliare gli orizzonti dell'uomo consentendogli di penetrare meglio in se stesso e di far tesoro delle facoltà latenti nel suo intimo.

LA LIBERAZIONE O ACQUISIZIONE

Acquistare conoscenza ed esperienza significa arricchire la nostra personalità. Una persona deve avere del materiale da elaborare per essere creativa e diventare la persona che può

essere. Essa deve aver assimilato e integrato dentro di sé delle informazioni e delle esperienze.

La capacità di apprendere è una condizione primaria per l'acquisizione delle informazioni, ma l'acquisto dell'esperienza richiede una dote diversa. L'intensificata consapevolezza del proprio ambiente ottenuta mediante un miglior sviluppo dei sensi accresce di molto i materiali con cui una persona può creare. Sherlock Holmes indovina la regione d'origine di un cliente dall'odore del suo tabacco da pipa; un medico distingue un'ombra impercettibile in una radiografia; uno psicologo osserva come un suo paziente si gratti ogni tanto la testa; un musicista presta attenzione al ritmo del treno: tutte queste osservazioni aumentano le possibilità di un comportamento adeguato nell'ambito delle rispettive situazioni.

Oltre all'acquisizione delle informazioni e allo sviluppo dei sensi, c'è un altro modo per ottenere elementi d'esperienza. La coscienza dei sentimenti e delle emozioni permette all'esperienza di essere percepita e integrata nell'individualità. La persona che è aperta all'esperienza, e in grado di sentire e di valutare, possiede piú elementi d'esperienza dell'individuo inibito e negativo che non può sbloccarsi e percepire profondamente.

La facilitazione o l'inibizione della capacità di una persona di essere aperta e sensibile alla conoscenza, alla sensazione e al sentimento può verificarsi ai vari livelli di consapevolezza o coscienza. A livello conscio, la sensibilità è una funzione dell'ambiente, che comprende i metodi tradizionali d'insegnamento e le esperienze della vita. A livello inconscio, la capacità di una persona non solo d'imparare ma anche di percepire e sentire è in stretto rapporto col suo sviluppo emotivo. Sono molti i blocchi emotivi che si oppongono all'apprendimento. Molte esperienze infantili impediscono a una persona di poter imparare a motivo dell'ansietà, della paura, di una situazione di dissidio o di altre emozioni inibitorie generate, per esempio, quando la competizione dei genitori con un bambino fa delle sue prestazioni scolastiche un tale motivo di conflitto (il bambino potrebbe anche essere piú bravo dei genitori) che egli non può studiare o apprendere. Anche dei problemi emotivi irrisolti possono bloccare o distorcere le percezioni e ottundere la capacità di percepire nel

modo esatto un'esperienza, come accade, per esempio, quando il timore di essere criticato fa sí che un individuo senta delle parole di critica nei suoi confronti che nessuno ha pronunciato. I problemi della sensibilità — sia la scarsa emotività sia la ipereccitabilità — sono in genere legati a problemi emotivi molto complessi. Ad esempio, spesso delle persone non possono permettersi di provare un profondo affetto per qualcuno perché il loro timore di essere respinte è troppo forte. Inibizioni di questo genere possono verificarsi quando l'individuo deve affrontare oggetti inanimati, altre persone, o se stesso. In tutti questi casi, l'apertura dell'individuo all'esperienza è gravemente limitata, e il repertorio di elementi che possono entrare nel suo comportamento creativo viene nettamente decurtato.

Il compito di aiutare una persona a diventare piú aperta e ad arricchire la sua individualità si attua quindi in tre fasi: 1) rimozione dei blocchi emotivi; 2) sviluppo dell'autocoscienza; 3) sviluppo della sensibilità e della percettività rivolte agli altri e al mondo esterno. Segue la descrizione di alcune tecniche per il raggiungimento di questi scopi.

La fantasia

Allo scopo di cercare di chiarire gli elementi che contribuiscono al suo conflitto psicologico, una persona può essere invitata a rappresentare le parti coinvolte nel conflitto. Durante la riunione di un folto gruppo furono chiesti dei volontari che presentassero qualcosa in grado d'illustrare questo metodo per l'accrescimento della consapevolezza interiore. Poi, per indurre i partecipanti a capire i sentimenti che avevano condotto alla loro decisione di offrirsi come volontari o no, il capogruppo disse: "In realtà io adesso non voglio dei volontari, ma desidererei che vi concentraste sulla esperienza che avete appena avuto, cioè l'esperienza di cercar di decidere se presentarvi o no come volontari. Immaginate due persone all'interno della vostra testa. Una delle due vi dice di presentarvi, e l'altra di non farlo. Immaginate una conversazione fra i due in cui essi cercano di convincersi a vicenda, finché alla fine uno ha la meglio. Dopo la loro conversazione s'incontrano, non verbalmente, e voi

li osservate. Chiudete gli occhi per circa due o tre minuti e immaginate questo incontro. Vi dirò io quando dovrete riaprirli." (Il lettore può capire meglio quanto segue se prova per conto suo prima di procedere oltre. Lo stesso consiglio vale per parecchie esperienze su cui ci soffermeremo in seguito.)

Dopo una pausa di silenzio fu chiesto ai presenti di riferire ciò che avevano immaginato. Il capogruppo precisò che avrebbero dovuto dire che aspetto avevano i due personaggi, com'erano grandi, che cosa dicevano, dove si trovavano, che posizione avevano assunto e chi dei due aveva vinto.

Spesso le relazioni individuali gettano una luce sulle considerazioni intervenute nel conflitto, cioè nel processo che ha condotto alla decisione di presentarsi o no. Questo metodo aiuta una persona a conoscere un po' meglio i propri sentimenti e pensieri, e quindi accresce la sua consapevolezza interiore. Le differenze nelle varie fantasie furono molto grandi. Certuni immaginarono di vedere una persona particolare, figure come loro padre, o loro madre, o un insegnante; certi non videro nessuno ma sentirono delle voci; ci fu chi sentí una voce molto forte, o chi vide un'immagine piú grande dell'altra, o una forma netta e precisa e l'altra vaga e indistinta; a volte una delle due figure era l'individuo stesso nel momento presente e l'altra l'individuo in piú giovane età. La tecnica consente cosí di scoprire i fattori che intervengono in una decisione, in questo caso in un dilemma che durò solo pochi secondi. Essa permette di penetrare meglio in ciò che accadde nello "spazio interiore" e cioè nella sensibilità di una persona.

L'atteggiamento corporeo

L'espansione dell'autocoscienza può anche essere ottenuta concentrando l'attenzione di un individuo sulla sua posizione corporea e sulle sue sensazioni. In una seduta generale con molti partecipanti, il capogruppo chiese agli intervenuti di concentrarsi su se stessi come ascoltatori. Essi furono istruiti ad ascoltare il capogruppo per un breve periodo e poi a scrivere o parlare delle sensazioni destate in loro dall'ascolto. L'ascoltatore doveva soprattutto osservare: la posizione del

suo corpo, il punto in cui era concentrato il suo sguardo, le sensazioni di tensione avvertite dal suo corpo, la posizione e i movimenti delle mani, della bocca, dei denti, la sensazione percepita dal suo stomaco e il corso dei suoi pensieri. (Il lettore può provare a fare la medesima cosa in questo momento concentrandosi su se stesso come lettore.) Alcune persone si sentirono molto tese e trovarono l'ascolto molto faticoso; altri notarono che la loro posizione rilassata aveva incoraggiato la loro mente a vagare e ad inseguire altri pensieri; altri osservarond che avevano tenuto gli occhi puntati su un altro ascoltatore o su chi parlava e si erano preoccupati di un particolare aspetto dei rapporti interpersonali; alcuni avevano ascoltato con attenzione, mentre altri avevano pensato a cose indirettamente suggerite dalle parole del direttore e altri ancora avevano concepito pensieri apparentemente insignificanti. La discussione di questi particolari permette ai partecipanti di rendersi conto delle molte cose che sono avvenute in loro durante l'ascolto. La maggior parte delle persone rimangono sorprese scoprendo quali conclusioni si possano trarre dall'osservazione degli atteggiamenti corporei.

La consapevolezza della posizione corporea è spesso utile anche per capire la reazione altrimenti enigmatica di una persona alla presenza di un'altra. Per esempio, il membro di un gruppo era considerato battagliero per nessun ovvio motivo, dal momento che la sua conversazione era molto piacevole. L'osservazione delle sue posizioni corporee rivelò tuttavia che quando era seduto assumeva l'atteggiamento di un pugile che sta per balzare in piedi dal suo angolo. La reazione del gruppo nei suoi confronti era in larga misura determinata da quell'atteggiamento, che, in effetti, si rivelò in seguito un'esatta rappresentazione degli impulsi battaglieri nascosti nel suo profondo.

Lo sdoppiamento

Le attività sopra descritte tendono all'accrescimento della autoconoscenza e dell'autoconsapevolezza. Esistono anche dei metodi per intensificare la capacità di comprendere e sentire ciò che altri stanno provando, o anche gli stati d'animo della persona stessa quando era piú giovane. Uno di questi metodi

è denominato *sdoppiamento fisico*. Il capogruppo chiede ai partecipanti d'imitare la posizione corporea di un'altra persona e d'immedesimarsi nelle sue sensazioni. Spesso è molto piú facile per un individuo capire le emozioni di un altro se assume la sua posizione. Uno scambio di sensazioni, ottenuto confrontando le emozioni del soggetto e dell'oggetto dello sdoppiamento, ha spesso il risultato di rendere tali sensazioni piú chiare per entrambi. Lo sdoppiamento si esegue anche imitando altre caratteristiche di una persona, come ripetendo le sue parole e le sue inflessioni di voce, prendendo a modello le sue espressioni facciali e il suo modo di ridere, e cercando di penetrare nei suoi pensieri. (Se c'è un'altra persona presente, il lettore può farne la prova.)

Lo sdoppiamento può essere usato non solo come un metodo per capire un'altra persona, ma anche come un mezzo per capire come eravamo noi stessi quando eravamo piú giovani. Questa esperienza può aiutare un individuo a capire certi sentimenti delle persone piú giovani di lui o a capire meglio se stesso rivivendo una parte del proprio passato. Uno dei migliori sistemi per attuare questa regressione è quello di chiedere a una persona di scrivere il suo nome molto lentamente, semplicemente muovendo la penna o la matita attraverso la pagina. (Anche questa volta il lettore può fare la sua prova prima di continuare a leggere.)

Dopo che questo è stato fatto, viene chiesto alla persona quali sensazioni siano state destate in lei dall'esperienza. Molto spesso i soggetti riferiscono di essersi sentiti come dei bambini in una scuola elementare. Una stupefacente conferma di questa sensazione è che quando l'esercizio viene sottoposto a delle donne sposate, una gran parte di loro scrivono il proprio nome di ragazza, il nome che avevano quando erano piú giovani. Questa tecnica può essere applicata anche in altri modi. Per esempio, una persona può gridare forte: "No, non voglio!" o semplicemente imitare i discorsi e il modo di parlare dei bambini piccoli, e molto spesso i sentimenti dei primi periodi della vita ritornano.[5]

Lo sdoppiamento ha anche un'importante funzione nelle

[5] Questi metodi sono discussi da Silvan Tomkins nel suo interessante studio *Affect, Imagery, Consciousness*, New York, Springer, 1962.

sedute dei gruppi d'incontro, e spesso è chiamato "tecnica dell'alter ego". Il metodo consiste in questo: uno dei presenti si mette dietro a un altro, cercando d'identificarsi con lui e ogni tanto esprimendo quelle che pensa siano le sue sensazioni. Una persona può anche scambiare il suo posto a sedere con quello di un'altra persona per cercare d'identificarsi meglio con essa. In genere, questa tecnica migliora la capacità di capire gli altri mettendosi al loro posto, sia fisicamente che in termini di pensieri o sensazioni.

La meditazione

Un altro metodo, con cui si affronta da un'angolazione leggermente diversa il compito di aumentare l'autoconsapevolezza, è quello di assegnare ad ogni persona un periodo di trenta minuti durante i quali deve rimanere sola e meditare sugli eventi esperimentati. Essa deve concentrarsi su di sé, sui propri sentimenti, sui propri rapporti con gli altri, e usare le tecniche della fantasia, ecc., appena descritte, e quelle connesse con l'associazione, di cui parleremo nel prossimo paragrafo. Quest'attività permette ad ogni partecipante di riflettere su se stesso e favorire un'impegnativa introspezione (se ne faccia subito la prova).

Per molti questa è un'esperienza elettrizzante. Parecchie persone riferiscono di non aver mai impiegato in precedenza in questo modo i loro momenti di solitudine. A molti questo sistema consente di consolidare nel loro intimo i risultati ottenuti grazie alle altre tecniche. Esso offre inoltre un modo d'impiegare i momenti di solitudine che in futuro potrà essere validamente adottato da molte persone.

Tutti questi metodi accrescono l'autoconsapevolezza e aiutano l'individuo a impegnare meglio le proprie doti, aumentando anche la sua comprensione degli altri. La prossima fase è quella di usare questi elementi interni in modo creativo.

L'ASSOCIAZIONE

La seconda fase del processo creativo di autorealizzazione richiede l'associazione e la combinazione di elementi dell'espe-

rienza in modi nuovi e diversi.[6] Una combinazione felice fu per i bevitori di martini quella fra il gin e il vermut; la scoperta della relazione fra la struttura dell'atomo e quella del sistema solare fece avanzare la fisica di molti anni; ponendo in rapporto la configurazione dei ceppi in un focolare con la forma della catena del benzene fu possibile fare un'importante scoperta nel campo della chimica. In ciascuno di questi casi, l'atto creativo implicò l'uso di elementi che già esistevano nell'esperienza del creatore e l'idea che la loro associazione avrebbe condotto a qualcosa di nuovo e di utile.

Le associazioni possono verificarsi in termini d'informazioni, sensazioni o sentimenti, tutti elementi importantissimi per l'attività creativa. L'esempio dell'atomo e del sistema solare costituisce un'associazione d'informazioni: le leggi che governano i fenomeni in un campo sembrano simili a quelli dell'altro. I ceppi nel fuoco fecero pensare alla catena del benzene, e l'associazione partí dai sensi. In psicoterapia molti sogni e libere associazioni sono messi in relazione fra loro mediante l'evocazione di sentimenti analoghi. Un rapace come simbolo onirico, per esempio, può rappresentare un genitore terribile, perché colui che sogna ha ogni volta la sensazione di stare per essere assalito e di non potersi difendere. Piú è sviluppata la capacità di una persona di stabilire delle associazioni in termini d'informazioni, sensazioni o sentimenti, maggiori saranno le sue possibilità di mettere in rapporto fra loro in modo insolito, valido e soddisfacente elementi apparentemente non connessi fra loro.

I blocchi inconsci che ostacolano la capacità associativa sono molti. Certe persone hanno paura di lasciare la propria mente incontrollata e di dire tutto ciò che capita perché hanno la sensazione di celare nel loro inconscio qualcosa di pauroso. Questi individui, quindi, non possono permettere il libero gioco delle associazioni, ma devono mantenerle logiche e controllate. La restrizione delle capacità di approfondire i rapporti fra vari elementi desunti dall'esperienza limita in modo grave la produzione di nuove, insolite e interessanti

[6] Per un'interessante disamina del processo associativo, vedi, di L. Kubie, *Neurotic Distortion of the Creative Process*, New York, Noonday Press (Farrar, Straus), 1961.

combinazioni, e perciò limita la capacità di una persona di sviluppare completamente il proprio potenziale.

Vi sono molti atti di omissione o di connessione che favoriscono lo sviluppo della capacità associativa. Dato che l'assenza di questa capacità è quella di ascoltare fra loro eventi non palesemente connessi, il suo sviluppo dipende dalla possibilità di esaminare liberamente i pensieri e i sentimenti della persona e di metterli in relazione fra loro. L'impiego intensivo dell'immaginazione pone le basi di un addestramento piú specifico per lo sviluppo della capacità di associazione. I seguenti metodi insegnano a sviluppare la capacità associativa e a farne un uso piú produttivo.

La libera associazione

Uno dei fondamenti del metodo terapeutico elaborato da Freud è la tecnica di esporre un libero corso di pensiero senza l'intervento della censura o di criteri valutativi. La libera associazione si basa sul concetto che i pensieri che sorgono spontanei alla mente siano concatenati fra loro (determinismo psichico), benché la persona possa non vedere direttamente il loro rapporto. Non esiste alcun motivo per limitare questa efficacissima tecnica allo studio dello psicanalista. È un metodo che può essere applicato con profitto alla soluzione di un problema. Se una persona è alle prese con un problema, il capogruppo può dire: "Dica qualunque cosa le venga in mente, non importa quanto possa sembrarle sciocca o la rapidità con cui le passa per la testa." Seguendo questo corso di pensiero e avendo fiducia nella sua importanza rispetto al problema, la persona può spesso giungere alla soluzione. Illustriamo questo processo con un esempio tratto da un altro contesto.

Parecchi anni fa, il signor Franklin, un importante uomo d'affari, guidava verso casa pensando al calcio quando avvenne una cosa insolita. Stava pensando alla squadra di calcio di Tulsa e al loro campione Glenn Dobbs che passa la palla a... Il signor Franklin non riuscí a ricordare il nome del giocatore che riceveva la palla, benché lo conoscesse molto bene. Dopo essersi sforzato per parecchi minuti di ricordare il nome, decise di aiutare la sua memoria con la libera associa-

zione. Pensò subito ad uno dei suoi dipendenti, Harry, che stava per cambiar lavoro. (" Strano che mi venga in mente proprio questo," si disse.) Harry aveva detto ai suoi amici che dipendeva dal suo lavoro se il signor Franklin aveva potuto realizzare degli affari di cui si era preso tutto il merito. Il principale l'aveva saputo e si era infuriato. L'associazione riportò il signor Franklin al gioco del calcio. Egli ricordò che quando Glenn Dobbs aveva incominciato a giocare da professionista senza il suo compagno di squadra che gli intercettava la palla non si era dimostrato molto brillante. " Uhm, forse le affermazioni di Dobbs sono state dovute piú all'altro giocatore che alla sua bravura." Da questo pensiero il signor Franklin capí di essere un po' preoccupato, perché se Harry faceva veramente tutto il lavoro il cui merito veniva attribuito al principale, la partenza di Harry avrebbe potuto danneggiare i suoi affari, come sarebbe avvenuto per le prestazioni di Glenn Dobbs senza la presenza dell'altro giocatore.

Per prendersi la sua rivincita, il signor Franklin dimostrò ad Harry (simbolicamente, il giocatore che sosteneva Dobbs) che era cosí poco importante che non era neppure possibile ricordare il suo nome. Non appena ebbe fatto questo pensiero gli tornò alla mente il nome del giocatore: Saxon Judd.

Un altro esempio si ebbe quando il membro di un gruppo cercò di scoprire se aveva in sé qualche traccia di antisemitismo. L'istruttore gli chiese di " associare " alla parola " ebreo ", in un gruppo che comprendeva parecchi ebrei. Egli lo fece, ma poi qualcuno avvertí che le parole associate avrebbero potuto associarsi a chiunque. Per provare se ciò fosse vero gli fu chiesto di " associare " alle parole " ministro protestante ", e si vide con molta chiarezza che le associazioni erano considerevolmente diverse. Si resero palesi molto rapidamente sia agli ascoltatori che al soggetto degli atteggiamenti che avrebbero potuto richiedere molto piú tempo per manifestarsi.

Il lettore può provare questo metodo la prossima volta che dimentica qualcosa, confidando nell'importanza di qualunque pensiero gli sorga in mente. Quello della libera associazione è un valido metodo che può essere coltivato e usato per favorire l'accesso al nostro mondo interiore.

Le analogie

La capacità di associare elementi molto diversi può essere sviluppata incoraggiando le analogie.[7] Domande come " Che cosa ti sembra questo? " o " Che cos'altro ti ricorda? " formano in una persona l'abitudine di stabilire dei rapporti nell'ambito della sua esperienza.

Per sviluppare quest'abitudine c'è un metodo che è una specie di gioco di società. Durante un seminario di vari gruppi d'incontro si tenne una seduta generale. Ai partecipanti fu chiesto di esprimere le loro reazioni, in termini analogici, verso una persona ben nota a tutti loro. Furono poste domande di questo genere: " Se fosse un colore, che colore sarebbe? " " Che specie di cibo? " " Che paese? " " Che tipo di letteratura? " " Che tipo di mobilio? " " Che periodo storico? " " Che animale? " " Quale parte del corpo? " In ogni caso, il partecipante doveva rispondere esprimendo l'essenza del soggetto piuttosto che qualcosa di concreto. Per esempio, non avrebbe dovuto rispondere " torta di mele " per il cibo solo perché l'individuo proposto era un cittadino degli Stati Uniti. Egli avrebbe potuto piuttosto pensare al suo carattere, e, trovandolo mite, rispondere " purè di patate senza sale ". Questo gioco s'impara molto rapidamente, ed è molto efficace per stimolare il pensiero analogico e associativo.

S'incoraggia anche l'uso dell'analogia diretta per l'espressione dei sentimenti. Per esempio, se i sentimenti che un individuo prova verso altri membri del gruppo vengono messi in rapporto con figure familiari, o colori, o col modo in cui egli preferirebbe toccare quella persona, si ottengono ampie possibilità di scoprire ed esprimere dei sentimenti repressi.

È spesso utile applicare questa tecnica ad una situazione immediata. Un gruppo di uomini d'affari trovava difficile lasciarsi andare e pensare alle risposte da dare al capogruppo. Allora egli chiese loro di esprimere i sentimenti che provavano nei suoi confronti, perché sentiva che c'erano molte forti reazioni e che trattenendo questi sentimenti s'impediva qualsiasi progresso. Nessuno rispose. In quel momento i membri del gruppo erano seduti intorno a un tavolo bevendo

[7] Il libro di W. Gordon, *Synectics* (vedi nota 4 a pag. 53) presenta un interessante uso dell'analogia nella soluzione di problemi industriali.

dell'acqua in bicchieri di cartone, molti dei quali erano posati sul tavolo. Nel tentativo di superare il punto morto, il capogruppo riformulò la domanda chiedendo di supporre che lui fosse un bicchiere di cartone e di mostrare che cosa ne avrebbero fatto. Immediatamente tre persone ruppero il bicchiere che avevano di fronte. Un altro membro del gruppo disse che voleva metterlo in alto, come su un piedistallo; parecchi sentirono il desiderio di bere dal loro bicchiere; uno volle metterlo da parte e non guardarlo, e un altro ancora disse che voleva "pisciarci dentro"! Il capogruppo, invitando i presenti ad identificarlo come un oggetto, aveva permesso l'espressione dei loro sentimenti, rimuovendo l'ostacolo. In un secondo tempo furono discussi dettagliatamente i sentimenti che i membri provavano verso il capogruppo.

Anche in questo caso fu applicato il principio di convertire un sentimento in un'azione fisica allo scopo di chiarificare il sentimento.

Il canto

Un altro metodo, simile alla libera associazione, che consente anch'esso di penetrare nell'inconscio, è quello del canto. Esso tende a rivelare i pensieri e i sentimenti che preoccupano un individuo e di cui egli è inconsapevole. Per certe persone, canticchiare la canzone che si presenta spontanea alla loro mente e poi riflettere sulle sue parole, oppure "associare" ad esse, può condurre a una miglior comprensione di una situazione prima ingarbugliata. Il significato dell'associazione può essere presente nel titolo della canzone, o nei versi che la persona ha scelto di cantare o canticchiare, oppure nell'atmosfera della canzone. (Il lettore può provare subito cominciando semplicemente a canticchiare a bocca chiusa finché si forma una melodia.)

Una volta questo concetto fu presentato ad una seduta generale come quella accennata nel paragrafo precedente, e a tutti i presenti fu chiesto di mettersi a canticchiare. Un uomo cominciò a canticchiare: "Mi sento spiritoso, oh così spiritoso", un motivetto da *West Side Story*. Ciò servì da ottimo esempio del metodo per due motivi: 1) egli aveva appena fatto due scherzi a tutto il gruppo che avevano suscitato una grande ilarità, e 2) non aveva citato il verso in modo esatto; infatti aveva saltato il primo verso della canzone ("Mi sento grazioso") e canticchiato subito il secondo, scegliendo la parola che esprimeva la sua impressione. Egli rimase del tutto inconsapevole del rapporto fra la canzone e il suo comportamento durante quella seduta finché non glielo fecero notare.

Un altro esempio. L'autore di questo libro stava per tenere una conferenza davanti a un folto uditorio. Mi sentivo molto sicuro di me stesso e chiacchieravo amabilmente con l'uomo che mi avrebbe presentato. Mi sembrava che tutto andasse per il meglio, e intanto canticchiavo un motivetto. Ad un tratto riflettei sull'aria che stavo canticchiando e capii che si trattava del tema dal film *Il grande impostore*. Rendendomi conto che la mia superficiale allegria non rifletteva affatto la mia vera sensazione, improvvisamente tacqui e rividi coscienziosamente l'abbozzo del mio discorso.

In un altro caso, un paziente si mostrava particolarmente espansivo col suo medico. La cura procedeva bene e la sua fiducia nel medico stava aumentando. Egli diventò nettamente consapevole di questi sentimenti quando si accorse che recandosi all'ufficio non aveva fatto che cantare: "Ti guarirò di tutto ciò che il mondo ti ha fatto". Era evidente che egli aveva espresso cantando il proprio desiderio che il medico lo guarisse di tutti i suoi malanni e facesse di lui un uomo nuovo.

Quello di canticchiare è un metodo piacevole e semplice per portare alla luce sentimenti nascosti che non sono facilmente accessibili per il pensiero cosciente.

La pratica di questi semplicissimi sistemi può insegnare a una persona ad aver fiducia nella propria capacità associativa. Ciascuno ha la capacità di associare, e molti l'hanno in misura considerevole. Tuttavia il pieno uso di questa preziosa facoltà richiede che l'individuo capisca la sua presenza, rimuova i blocchi emotivi per poterla lasciar agire senza ostacoli, la pratichi e acquisti la certezza che essa funzioni e può costituire un validissimo aiuto al pensiero, alla creatività ed all'accrescimento della consapevolezza interiore.

I pensieri e i sentimenti intimi devono essere espressi in qualche modo. Le scoperte scientifiche sono scritte in linguaggio tecnico, la musica è scritta ed eseguita, altri sentimenti creativi vengono dipinti, cantati, danzati, parlati, recitati. Una persona deve comunicare la sua esperienza in qualche modo mediante l'uso o un atteggiamento del proprio corpo o di una sua parte.

Forse la creatività scientifica e quella artistica differiscono per la loro diversa accentuazione dell'aspetto espressivo del processo creativo. Nella creatività scientifica viene data una importanza fondamentale alle prime tre fasi del processo creativo: l'*acquisizione*, l'*associazione* e l'*espressione*. Le grandi scoperte di Freud derivarono dalla sua sensibilità ai problemi della personalità umana e dalla sua capacità di studiarli. I suoi scritti su queste scoperte costituirono solo in modo secondario una parte integrante della sua creatività. Essi servirono principalmente come veicoli per la comunicazione di queste idee. Invece uno scrittore, un poeta, un artista, o un danzatore, deve concentrarsi piú sulla forma in cui le sue scoperte sono espresse. Noi onoriamo Browning non solo per i concetti racchiusi nella sua poesia, ma anche e soprattutto per la sua forma. Quando Katherine Dunham o Margot Fonteyn danzano, il fatto artistico è rappresentato in larga misura dal superbo movimento dei loro corpi, dal modo in cui esso riesce ad esprimere i loro sentimenti.

I fattori consci e logici che accrescono la capacità di una persona di esprimersi implicano un'educazione tradizionale, cioè l'apprendimento di un'arte. Imparare a danzare, o cantare, o dipingere o scrivere contribuisce all'espansione della capacità espressiva di una persona. Fondamentale è anche lo sviluppo della capacità di far uso del simbolismo, di esprimere sentimenti derivati da un mezzo espressivo mediante un altro. Un buon esempio di ciò è fornito dal film di Walt Disney *Fantasia*, in cui delle composizioni musicali sono rappresentate in forma visiva.

I fattori inconsci che inibiscono la capacità espressiva provengono spesso dalla censura culturale o interpersonale. Credenze come quella che la danza in un balletto non sia virile, o che il cantare in pubblico sia triviale, o che gli artisti siano irresponsabili, o che le attrici siano immorali, sono tutti fattori che possono agire sia consciamente sia inconsciamente per inibire la piena espressione dei sentimenti in questi campi. Anche la riluttanza ad esibirsi di fronte agli altri, come per esempio a cantare in pubblico, è un importante impedimento alla libera espressione. Nella misura in cui esistono queste inibizioni, l'autorealizzazione risulta impedita.

Quando può essere stabilita un'atmosfera di mutua conoscenza e di espressività creativa che incoraggi l'intero gruppo a favorire gli sforzi creativi di ciascuno, può essere fatto un notevole progresso.

Gli incontri non verbali

Durante la prima riunione di un gruppo d'incontro, i membri ricevettero l'istruzione di non usare parole, né scritte né parlate. Inoltre, le sedie non erano state disposte nel solito e ordinato modo circolare. Non c'era neppure un tavolo. In altre parole, i membri del gruppo dovettero semplicemente entrare in una stanza dove le sedie erano state spostate da una parte, e comunicare fra loro per circa un'ora senza parole. Si trattò di un tentativo per incoraggiare l'impiego della comunicazione non verbale. (Un gruppo partecipò dopo una seduta come questa a un'altra durante la quale i membri tennero gli occhi chiusi per avere una piú acuta percezione di tutti i sensi all'infuori della vista.)

Fu un'esperienza unica. Il gruppo danzò, gesticolò, mimò, recitò delle idee. Fu fatta una sorprendente scoperta. Parve che dopo questo primo incontro senza parole emergesse un quadro di ogni partecipante molto piú chiaro di quello che di solito si delinea dopo una prima seduta di tipo piú tradizionale. Forse questa scoperta sottolinea l'impiego che gli uomini fanno delle parole per impedire agli altri di conoscerli.

Questo metodo incoraggia la conversione dei sentimenti in azioni. Il desiderio del gruppo d'"includere" in esso uno dei membri fu espresso quando parecchi membri lo solleva-

rono letteralmente di peso con la sua sedia e lo trasportarono in mezzo agli altri.

Le coppie

A volte la capacità di esprimersi è maggiore, o almeno diversa, quando le persone sono due. Per fare questo esperimento si accoppiano due membri del gruppo. Gli incontri a due durano da trenta a sessanta minuti. Ogni membro della coppia ha il compito di cercar di capire l'altro, d'imparare ad andare d'accordo con lui e di produrre con lui in senso creativo. Lo scopo è quello di dare ad ogni partecipante la possibilità di esprimersi e di ricevere l'espressione di un altro in modo tale che si possa stabilire una relazione. Il tempo messo a disposizione per questa attività permette di superare le difficoltà e di costruire qualcosa di positivo.

La situazione è unica perché i partecipanti, secondo le regole del gioco, devono mantenere la relazione e non comportarsi come sempre sottraendosi a una situazione difficile. Torneremo su questo punto nel paragrafo dal titolo "La perseveranza."

Queste tecniche presentano a coloro che le praticano una gamma d'espressione piú ampia di quella a cui sono abituate la maggior parte delle persone, sia usando una maggior sensibilità e piú parti del corpo in modi piú complessi, sia formando diverse entità umane: l'individuo solo, la coppia, il piccolo gruppo, il grande gruppo. Il fatto di potersi esprimere in un'atmosfera favorevole permette a una persona di fare delle cose di cui prima si credeva incapace. Spesso, la possibilità di esprimere l'inesprimibile dà un tale impulso alla fiducia in se stesso di un individuo che egli accresce in modo permanente il suo repertorio di modi d'espressione.

LA VALUTAZIONE

Dopo che gli elementi dell'esperienza sono stati acquisiti e associati, bisogna valutare il loro valore in rapporto a una determinata situazione perché il comportamento sia creativo e proficuo invece che semplicemente bizzarro. Se s'introduce

lo stridio di un pezzo di gesso contro una lavagna in una sinfonia, o della salsa in un eccellente liquore, oppure se si usa un fermaglio a molla per scavare una galleria, si fanno delle connessioni insolite fra elementi diversi, ma il loro valore è perlomeno dubbio.

La valutazione dei prodotti scientifici è spesso meno ambigua del giudizio sulla validità di quelli artistici. Normalmente le tecniche di sperimentazione e di prova sono adeguate per valutare un nuovo ritrovato. L'eccellenza artistica, invece, sembra piú precaria, e dipende dal senso di soddisfazione dell'artista, o dalla reazione del pubblico e dalle tendenze sociali. L'ascesa e il declino in fatto di popolarità dei paralumi con l'effigie di Kafka, Sinatra, Telemann, Van Gogh o Tiffany illustra la difficoltà di valutare i risultati artistici.

Dei metodi coscienti di valutazione sono stati elaborati in modo estensivo, specialmente in campo scientifico. L'intera sovrastruttura sperimentale e statistica dei programmi di esperimenti è un tentativo di valutare idee o ipotesi.

Per giudicare un prodotto vengono anche usati altri metodi meno obiettivi e derivati dall'inconscio. Spesso scienziati e artisti affermano di avere una buona o cattiva "sensazione" circa il loro lavoro. Si racconta che certi matematici si siano svegliati "sapendo" di aver risolto un difficile problema. Dopo questa ispirazione, può darsi che ci siano voluti dei giorni per definire i particolari, ma lo scienziato "sapeva" di possedere elementi sufficienti per risolvere il suo problema.

Esiste d'altro canto una "sensazione" secondo cui la riuscita è impossibile. Un ingegnere riferí a questo proposito un episodio della sua fanciullezza. Da piccolo costruí il modello di un aeroplano, apparentemente completo di tutto fuorché del motore, ma "sapeva" che anche con un motore esso non avrebbe volato. Cercò di capire il motivo della sua "sensazione" e scoprí che essa proveniva dalla sua intima certezza che al modello mancavano varie parti, che egli non conosceva abbastanza gli aeroplani e che quindi il suo non avrebbe potuto volare.

Sembra che in questi casi l'inconscio "trasmetta delle informazioni" circa l'adeguatezza delle soluzioni, e le segnali attraverso sensazioni corporee. La capacità di reagire a que-

ste sensazioni, abbandonando certe strade per imboccarne delle altre, può essere molto utile. Possono sempre determinarsi degli errori, ma imparando a tenere nel debito conto le sensazioni corporee si aumentano le probabilità di giungere a risultati soddisfacenti.

Blocchi emotivi che impediscono un'adeguata valutazione intervengono quando bisogna prendere una decisione. Da una parte, il timore di un autore di deludere altri o se stesso, una generale insicurezza circa la competenza personale o un perfezionismo coercitivo, possono impedire una valutazione meritatamente favorevole di certe opere. D'altro canto, il bisogno di realizzare i propri desideri, di ottenere dei validi risultati e di primeggiare nella competizione con gli altri può dar luogo ad un'accettazione ingiustificata del proprio lavoro da parte di una persona. (Esistono, naturalmente, molte altre cause dei problemi di valutazione.) Nella misura in cui questi fattori sono presenti, un individuo troverà difficile valutare realisticamente ciò che ha prodotto e tenderà o ad accettarlo senza sottoporlo a una critica o a respingere delle opere valide. In entrambi i casi ne risentirà il comportamento creativo.

La seguente tecnica applica questi concetti alla valutazione.

Il pensiero prelogico

I metodi per insegnare ad analizzare questa fase valutativa del processo creativo concernono in primo luogo la sensazione corporea del "giusto" e dello "sbagliato". Alla gente può essere insegnato a fidarsi di queste intuizioni, in modo che se è incerta circa l'azione adeguata da intraprendere possa fare affidamento sulle proprie sensazioni a riguardo. Non è detto che tali sensazioni siano invariabilmente giuste. Tuttavia ogni persona, se le si insegna ad essere consapevole della loro esistenza, potrà accorgersene e valutarle. Un individuo può trovare che le sue "sensazioni" si rivelano sempre valide, un altro può giudicarle utili solo in certi casi, mentre un terzo può imparare a usare, oltre ad esse, suggerimenti d'altra natura.

Le intuizioni sono spesso definite "pensiero prelogico". Ciò significa che l'intero corpo è impegnato nella risoluzione

di un problema, e che certi stimoli pervengono prima degli altri al cervello chiarendo il problema e proponendo una logica soluzione. Se una persona riesce a diventare cosciente di questi stimoli preliminari e a farne uso, può raggiungere delle conclusioni in modo piú rapido e valido. Questo fenomeno avviene spesso nel corso della vita quando bisogna prendere delle decisioni importanti. Spesso una persona avverte la "sensazione" che una determinata azione sia sbagliata, benché i motivi non siano chiari. Questo fatto è a volte chiamato "impressione" o "intuizione".

È frequente che delle persone dedite ad attività creative accennino alla loro capacità di approfittare del fenomeno. Spesso gli scultori parlano delle loro opere in questi termini. Essi possono guardare una scultura e sentire che essa "funziona" oppure no. In genere non vogliono o non sanno specificare perché funziona o no, ma sono certi della loro sensazione. Quindi essi apportano delle modifiche finché l'opera funziona.

L'affinamento della sensibilità alle intuizioni prelogiche espande la capacità di una persona di formulare giudizi sensati. Si tratta semplicemente d'imparare ad essere sensibili a segnali già presenti all'interno di noi e di saperli usare a nostro beneficio.

LA PERSEVERANZA

Ogni persona abbastanza provvista di talento ha spesso idee e modi di comportamento creativi. Tuttavia, per un contributo autenticamente creativo, deve esistere un atteggiamento di perseveranza. È necessario passare al vaglio le implicazioni dell'idea creativa o il prodotto che ne è derivato, dare modo all'idea embrionale di maturarsi, "vivere" immersi nel soggetto dell'opera perché esso possa poi essere completamente elaborato. Spesso si pensa che l'opera debba essere lasciata cosí come è stata spontaneamente prodotta. Quest'opinione è il piú delle volte errata. Spesso i romanzi devono essere riscritti molte volte prima di esprimere i sentimenti dell'autore, i quadri richiedono un lavoro minuzioso, le idee devono essere considerate e riconsiderate da parecchi punti di

vista prima che diano un valido risultato.

Connesso col concetto di perseveranza è ciò che potremmo chiamare il conflitto fra l'" innamorato irriducibile " e il " Don Giovanni ". Da un lato è possibile rimanere attaccati a un'idea o ad un'opera troppo a lungo, oltre un limite dopo il quale essa è ormai inservibile. La grande importanza accordata al termine " flessibilità " indica il valore che la nostra cultura dà al fatto di saper rinunciare a una nostra idea e di essere aperti alle idee degli altri. D'altro lato una idea può essere accantonata prematuramente, prima che abbia avuto la possibilità di svilupparsi. La storia del progresso scientifico è piena di casi in cui delle grandi scoperte furono fatte perché lo scopritore persistette nella sua idea nonostante una decisa opposizione. Ovvi esempi sono Freud, Galileo e Pasteur. Il problema è poi quello di non comportarsi come l'innamorato irriducibile intestardendosi nei propri sforzi quando è chiaro che non potranno tradursi in qualcosa di valido.

Anche il comportamento da Don Giovanni può essere giustificato da molti motivi. A volte c'è la paura di fallire quando alla fine verrà il momento di sottoporre l'opera alla critica. Oppure può accadere che si smorzi l'interesse perché l'eccitazione della scoperta è passata e lo sviluppo dell'idea sembra un lavoro ingrato e non remunerativo. A volte il creatore non sa come continuare, dal momento che la fase della perseveranza richiede un tipo di attività diverso da quello della creazione. Forse una delle forze principali che determinano un cedimento prematuro sono le pressioni sociali o interpersonali. Spesso il mondo in cui vive il creatore gli dice che colui che rimane aggrappato alla propria idea è egoista, egocentrico, rigido, inflessibile e pretenzioso.

Talora la capacità di persistere è legata a degli atteggiamenti verso l'autorità. Il fatto di produrre qualcosa di nuovo ha, per certe persone, questo significato: " Io posso fare qualcosa di meglio degli esperti riconosciuti [cioè delle autorità]." Tali persone non hanno saputo superare i propri sentimenti circa l'autorità e quindi si sentono troppo minacciate da questa implicazione, che impedisce loro di sviluppare la loro idea fino a renderla fruibile. Se è possibile rimuovere da un atto creativo le sue connotazioni di egoismo e d'irriverenza, molto spesso si può intensificare la perseveranza.

Esistono molti altri motivi per cui della gente persevera in un'idea nonostante l'inutilità del proprio sforzo. Anche qui può intervenire la questione dell'autorità, ma in un modo opposto a quello che abbiamo appena visto. Per certi ragazzi o adulti ribelli all'autorità, un atto non creativo o conformistico ha un significato simbolico di sottomissione all'autorità, cosa che essi non possono approvare. Essi vogliono quindi fare ogni cosa a loro modo. Questo atteggiamento dà origine talvolta a degli atti creativi, e in effetti dà un forte stimolo al completamento delle loro iniziative. La difficoltà consiste nel fatto che il ribelle non può fare un buon uso d'idee o opere già affermate, anche quando questo uso sarebbe indicato. Di conseguenza la loro creatività ne risente.

Un altro fattore che interviene nel comportamento da " innamorato irriducibile " è un forte bisogno d'imporsi. A volte un individuo desidera il successo in un modo così disperato che non può ammettere di fronte a se stesso che la sua opera è insoddisfacente. Egli pensa che questo non può essere, che la sua opera deve valere, che lui deve riuscire! Questo atteggiamento può manifestarsi anche in ciò che sembra essere una lentezza di esecuzione del lavoro, ma che è, in realtà, un'incapacità a procedere oltre una parte dell'opera per dedicarsi a quella seguente.

Il metodo che ora presentiamo sembra offrire la possibilità di sviluppare la perseveranza.

La coppia inseparabile

Durante una serie di sedute che dura una o due settimane, i membri del gruppo vengono divisi in coppie all'inizio della settimana e devono incontrarsi ogni giorno per circa un'ora, spesso divisa in due periodi di mezz'ora. La condizione essenziale è che essi continuino ad incontrarsi anche nel caso che i loro rapporti diventino molto difficili.

Questa norma li mette in una situazione che si presenta di rado nella vita d'ogni giorno, in cui una reazione comune al disaccordo è la separazione. L'obbligo di rimanere insieme costringe ad affrontare la situazione in modi nuovi, che normalmente sono stati usati molto di rado. Ciò permette

una espansione del comportamento tipico, e impone la perseveranza in una relazione interpersonale.

I risultati di questo esercizio sono di solito ottimi e sorprendenti. La sorpresa deriva dalla constatazione che la gente è in grado di salvare brillantemente delle relazioni che ad un certo momento avevano considerato virtualmente senza speranza e molto sgradevoli. Il felice superamento di questa esperienza accresce la facoltà di adattamento e la fiducia nella propria capacità di persistere in una situazione fino a raggiungere risultati positivi. Solitamente questa nuova percezione della propria capacità di perseverare si generalizza applicandosi ad altre situazioni.

La consapevolezza di cui parleremo nel prossimo paragrafo, benché non sia esattamente una tecnica, è un'applicazione di questi concetti sulla perseveranza.

Idee nuove e meno nuove

Sam fu trascinato in una discussione circa il matrimonio e la creatività. Qualche particolare della conversazione gli suggerí un'idea. Perché non formare un gruppo prematrimoniale come il presente gruppo d'incontro, un gruppo in cui fossero invitati alcuni amici e parenti dell'eventuale coppia di coniugi? Essi verrebbero incoraggiati a parlare apertamente ed onestamente delle loro impressioni circa il matrimonio, dei problemi che secondo le loro previsioni potrebbero presentarsi alla coppia, delle qualità dei fidanzati, ecc. Sam cominciò con fare eccitato a sviluppare la propria idea quando Violet l'interruppe dicendo: "È da tanto che gli italiani fanno la stessa cosa." Sam continuò a parlare, ma ben presto cominciò a sentirsi scoraggiato. Il commento di Violet l'aveva smontato. Praticamente essa aveva detto: "Le tue idee non sono cosí nuove, e allora perché ti ecciti tanto?" Concentrandosi su quell'aspetto delle idee di Sam che poteva essere vecchio, piuttosto che prendere in considerazione la parte innovatrice, Violet aveva soffocato la creatività di Sam.

Ciò non significa che le reazioni degli osservatori all'attività creativa debbano essere solo incoraggianti. In tutte le manifestazioni individuali è della massima importanza essere realistici. Se si vogliono esprimere delle valide considerazioni

bisogna apprezzare gli aspetti nuovi di un'idea ed essere ben certi prima di far commenti sulla sua eventuale mancanza di novità. Spesso l'idea è psicologicamente o personalmente creativa, anche se storicamente ha dei precedenti. Per di piú, avviene di solito che il precedente non corrisponde *esattamente* alla nuova idea. Nell'esempio che abbiamo riportato, si rivelò nel corso di una successiva discussione che gli italiani non facevano precisamente ciò che Sam auspicava, e che le differenze erano molto importanti. A questo espediente si ricorre molto spesso nelle discussioni d'affari con la frase "noi lo abbiamo già tentato anni fa!"

Il miglioramento della *perseveranza*, come quello della *capacità valutativa*, si ottiene con la consapevolezza, coll'eliminazione dei blocchi emotivi e con la pratica. La capacità di portare a compimento un'iniziativa consente i massimi conseguimenti. Molte persone soffrono d'incostanza, difetto a cui ci si riferisce nel mondo teatrale come alla "difficoltà del terzo atto". Come le tecniche usate per favorire gli altri aspetti del processo creativo, i metodi per rafforzare la perseveranza tentano di liberare forze che sono già presenti e, mediante l'addestramento, svilupparle e porle sotto il controllo cosciente dell'individuo. Le sensazioni d'orgoglio, di capacità realizzativa e di competenza che ne derivano costituiscono senz'altro delle fonti di gioia di capitale importanza.

Ciò completa la presentazione organica delle tecniche per perfezionare gli elementi del funzionamento creativo mediante lo sviluppo di ogni aspetto del processo creativo. Due altre tecniche per la rimozione dei blocchi emotivi e per una migliore accessibilità ai sentimenti piú intimi si sono dimostrati cosí efficienti che ora saranno trattati separatamente e un po' piú particolareggiatamente. Uno di questi metodi deriva dallo psicodramma, e l'altro è un metodo relativamente nuovo e ingegnoso che si basa sulle facoltà fantastiche e immaginative.

I METODI DELLO PSICODRAMMA E DELLA FANTASIA

La tecnica psicodrammatica fa intervenire anche il corpo, perché una persona esprime anche coi propri gesti una situa-

zione, anziché limitarsi semplicemente a verbalizzarla. I metodi basati sulla fantasia richiedono da parte nostra una piú ampia spiegazione della loro efficacia, dal momento che non implicano dei movimenti fisici ma il pieno uso della immaginazione. Per prima cosa descriveremo i metodi, e poi ne daremo una spiegazione.

Le tecniche dello psicodramma sviluppate da Moreno[8] e dai suoi collaboratori negli ultimi decenni offrono una ricca varietà di metodi che meriterebbero di essere tutti inclusi in questo libro. Noi ne presenteremo qui uno solo. È uno dei piú efficaci, e facilmente adattabile ai gruppi d'incontro. La descrizione che seguirà spiegherà la sostanza del metodo.

L'evocazione di persone scomparse

Indicazioni. Spesso, la perdita di una persona cara nei primi periodi della vita ha un effetto traumatico sul bambino. In seguito, quando sarà adulto, essa potrà avere serie conseguenze sulle sue relazioni con gli altri. Ogni volta che si sospetta la presenza di una situazione del genere e sembra che essa interferisca gravemente col comportamento dell'individuo, questa tecnica si può dimostrare molto utile.

Istruzioni. Il procedimento richiede due metodi usati nello psicodramma: quello dell'*alter ego* e quello dello *scambio di ruolo*. Al soggetto, o protagonista, viene chiesto di scegliere un membro del gruppo che gli sembri simile alla persona scomparsa e che interpreti la sua parte nella recita improvvisata di un incontro immaginario. Se la persona perduta è morta, il protagonista immagina di recarsi in paradiso per incontrarla. La scena inizia con una conversazione in cui il protagonista esprime allo scomparso i sentimenti che prova verso di lui. Dopo pochi scambi di frasi, viene domandato al protagonista se il suo interlocutore fa bene la sua parte oppure no. Se la risposta è negativa le parti vengono rovesciate e il protagonista assume il ruolo della persona evocata. Questa tecnica dello *scambio di ruolo* viene usata parecchie volte per aiutare il protagonista a sentire come sente l'altra persona. Altri membri del gruppo sono invitati a fare da *alter ego*, cioè a stare alle spalle di un personaggio e a dire cose che — a loro avviso — egli sente ma non esprime a parole. Di solito questa combinazione di scambio di ruolo e alter ego porta alla luce i principali elementi della situazione e permette al protagonista di approfondire e sentire il problema nelle sue giuste dimensioni. L'azione si chiude con l'interpretazione di una soluzione realistica in cui il realismo sia ora basato su tutto il materiale portato alla superficie.

Generalmente il direttore è il capogruppo o un membro esperto, ma quando il gruppo ha acquistato esperienza tutti i suoi membri possono partecipare alla direzione dello psicodramma.

Il protagonista può scegliere gli attori che vuole per l'interpretazione di altri personaggi, oppure essi possono presentarsi spontaneamente; a volte può essere piú proficuo che egli si rivolga ad una sedia vuota, cambiando sedia nell'interpretare entrambe le parti.

Precauzioni. La tecnica rientra nel metodo psicodrammatico e di solito è piú efficace quando viene diretta da qualcuno che se ne intenda. È un metodo che provoca un'intensa partecipazione emotiva e che quindi, se applicato da persone inesperte, potrebbe gettare il protagonista in preda all'angoscia.

Esempi. Il padre di Deborah aveva divorziato da sua madre quando essa aveva dodici anni ed era andato via da casa. Deborah sapeva che da allora si era risposato e aveva avuto altri figli. All'età di circa quattordici anni aveva chiesto di passare l'estate con lui, ma per un concorso di circostanze non le era stato possibile. Adesso Deborah aveva quarant'anni, e da allora non aveva piú rivisto suo padre, benché ammettesse di averlo sempre vagamente cercato. Al presente aveva molte difficoltà con suo marito, e in particolare non sentiva gran che verso di lui e non gli concedeva molto.

[8] Il lavoro da pioniere di J. L. Moreno nei settori dello psicodramma e del sociodramma ha introdotto parecchi metodi compatibili con alcuni di quelli qui presentati e a volte identici ad essi. Egli pone l'accento sulla azione anziché sulla semplice discussione del fenomeno in questione. Il Moreno Institute effettua dimostrazioni serali della tecnica al numero 236 della West 78th Street a Manhattan. Vedi anche di J. L. Moreno, *Who Shall Survive? A new approach to the problems of human interrelations*, New York, Nervous and Mental Disease Publishing Co., 1934.

Il colloquio rivelò che la donna non poteva darsi completamente al marito perché non aveva ancora risolto i suoi sentimenti verso suo padre. Parve allora che il modo migliore per affrontare il suo problema coniugale fosse quello d'incominciare dai suoi rapporti col padre.

Deborah fu esortata a scegliere nel gruppo l'uomo che piú degli altri le ricordasse suo padre. Immediatamente pensò al soggetto adatto. Poi le fu chiesto d'interpretare con lui la scena ipotetica in cui essa incontrava finalmente suo padre. Gli altri membri del gruppo furono invitati a fare da alter ego ogni volta che lo considerassero opportuno, cioè ogni volta che a loro giudizio Deborah o suo "padre" non esprimessero a fondo i propri sentimenti. Deborah cominciò chiedendo a suo padre come si chiamasse, e si riferí a se stessa col proprio nome da ragazza. Quando fece per dire il suo nome scoppiò in lacrime. Per dieci o quindici minuti Deborah pianse mentre suo "padre" la teneva fra le braccia. I membri del gruppo, naturalmente, erano molto meravigliati, e commossi fino alle lacrime. Il fatto era particolarmente sorprendente perché Deborah era stata prima di allora molto chiusa e scarsamente interessata alle attività del gruppo. Alla fine, dopo che il gruppo si fu seduto in silenzio mentre Deborah piangeva, essa smise. A questo punto era molto importante continuare, benché Deborah fosse molto stanca. Ciò che era avvenuto era una catarsi, ma non un risultato fine a se stesso; facilitava un lavoro che avrebbe dovuto essere continuato perché si potesse giungere alla soluzione del problema.

Essa continuò la scena dell'incontro, dicendo a suo padre come si sentiva. Parve che omettesse i propri sentimenti ostili, e allora un membro del gruppo recitò la parte del suo alter ego ed essa cominciò ad esprimerli piú facilmente. Diventò chiaro che Deborah non aveva pensato molto alla situazione di suo padre, e quindi le fu chiesto di rovesciare le parti e d'impersonificare suo padre. Ciò le permise di capire meglio quelli che avrebbero potuto essere i sentimenti di suo padre. A un certo punto fu introdotta nella situazione sua madre, nella persona di un altro membro del gruppo, e Deborah interpretò, a varie riprese, tutti e tre i ruoli: se stessa, suo padre, e sua madre, per poter capire meglio quella che era stata la situazione familiare. Alla fine parve

che Deborah cominciasse a sentirsi veramente esausta, e quindi le fu chiesto di parlare con suo padre e di cercar di prospettare con lui una realistica soluzione per il futuro, ora che i molti aspetti del problema erano stati percepiti e compresi. Ciò fu compiuto in un clima d'affetto, e l'incontro terminò con un forte abbraccio e una comprensione piú razionale della situazione.

Parecchie altre cose avrebbero potuto essere tentate con Deborah; si sarebbe potuto metterle di fronte la seconda moglie di suo padre, o i suoi figli avuti da questo secondo matrimonio, oppure farla andare a ritroso negli anni e farla parlare con suo marito. Ma parve che avesse fatto ciò che era d'importanza piú immediata e che avesse speso nello sforzo tutte le sue energie. Difficilmente quella volta avrebbe potuto prestarsi ad altri esercizi. Dopo quell'esperienza il suo umore cambiò radicalmente ed essa diventò piú allegra e cordiale, mantenendosi cosí fino al termine di quella serie di sedute. Ecco ora la relazione di Deborah sull'episodio.

La relazione di Deborah. Riuscii davvero a inserirmi emotivamente nel gruppo quando tutti uscirono e lasciarono Alfie solo in quella stanza. [Il gruppo aveva lasciato solo uno dei suoi membri che si sentiva trascurato, in modo che potesse esperimentare la sensazione di essere abbandonato. Deborah non se la sentí di lasciarlo solo, e tornò nella stanza per fargli compagnia.] Dentro di me sentii piú volte che se egli avesse avuto bisogno di qualcuno, allora qualcuno sarebbe andato da lui. Non importava che qualcuno volesse o potesse fare qualcosa per lui, ma importava solo che egli non fosse lasciato completamente solo.

Il secondo fatto che mi colpí fu quando una delle ragazze descrisse i suoi sentimenti circa la sua intimità con suo padre, che continuava a dirle quanto fosse preziosa per lui (il suo problema derivava dall'essere stata troppo amata da suo padre, il mio dall'aver goduto troppo poco dell'affetto paterno), e allora pensai: "Vorrei che mio padre mi avesse detto le stesse parole."

L'altro fatto fu quando lei mi chiese senza preamboli: "Lei non parla mai di suo marito. Perché?" Perché è terribilmente difficile per me ammettere un nuovo fallimento

(rifiuto): prima con mio padre, poi col mio primo marito ed ora col mio secondo marito.

Quando lei mi disse: "Scelga qualcuno nel gruppo che faccia la parte di suo padre," pensai subito a Tom, e quando fummo vicini ed egli mi prese fra le braccia, io le sentii e le guardai: erano come quelle di mio padre, muscolose, brune con peli chiari e morbidi. (Anche mio padre si chiamava Tom.) Mi sedetti su quel cuscino e lo guardai; la mia commozione era enorme. Le estremità del mio corpo erano insensibili. Dentro di me, in qualche punto al di là del mio ombelico, sentii qualcosa gonfiarsi fino a diventare una grossa palla, soffice e molle all'esterno e dura come l'acciaio nell'interno. Cominciò a spostarsi in su, oltrepassò il mio stomaco, esplose e si scaricò attraverso la mia testa, la mia bocca, gli occhi, le orecchie e il naso. Il dolore incominciò quando quella massa prese ad espandersi, aumentò col movimento all'insú e diventò intollerabile con l'esplosione. Il petto mi s'irrigidí e continuò a cercar di respingere in basso quella cosa.

Per tutto questo tempo riuscii a guardare Tom solo in faccia, per lo piú negli occhi, e quando dissi: "Sono Deborah Donlan" mi sentii veramente liberata. Non mi ero mai sentita cosí prima di allora, e non avevo mai pianto tanto. Ogni gemito, singhiozzo, scoppio di pianto che mi uscí provenne dallo stesso punto da cui era venuta la prima mossa di dolore; quelle che adesso mandavo fuori erano meno grosse e meno dure all'interno, e la loro grandezza diminuiva sempre piú, in accordo col diminuire del dolore. Non ero piú cosciente di nessun altro nella stanza. C'eravamo solo io e Tom. Fra i singhiozzi e il dolore, cominciarono ad avere il sopravvento e ad aumentare d'intensità la consapevolezza delle sue braccia intorno a me e del mio aggrapparmi a lui, la sensazione dell'abbraccio, la sensazione di conforto, di essere finalmente a casa, la sensazione di pace, serenità e gioia.

Non riesco a capire, neanche ora, come potessi avere dentro di me tutto quel peso senza accorgermene. Comunque, allora non mi chiesi il perché e il percome: mi bastò solo che me ne fossi liberata, ed era proprio una gran cosa. Dopo quella volta mi sentii veramente sbloccata e riuscii a comunicare con chiunque. Godetti fino alla fine degli incontri di questa

meravigliosa sensazione di essere in pace con me stessa e col resto del mondo.

Non riesco ancora ad affrontare il problema della mia ostilità e del mio rancore verso mio padre, ma può darsi che non sia ancora il momento. Sono certa che buona parte di questi sentimenti negativi sono diretti contro mia madre. Mia madre e mio padre divorziarono quando avevo nove anni, e mia madre provava per lui un sordo rancore, che esprimeva in modo esauriente continuando a riferirsi a lui come a un individuo abominevole. Tuttavia mio padre venne a vedere me e mio fratello in varie occasioni finché ebbi dodici anni, e ogni volta mia madre ci preparava alla sua visita per potergli poi chiedere del denaro. Tutte le volte lui ci portava all'aeroporto o a Cleveland e ci faceva fare un giro su un aereo o un elicottero. Era una cosa meravigliosa, straordinaria, e io mi sentivo immensamente felice. Però dopo i dodici anni non lo vidi piú, e ciò mi fece pensare che s'interessasse poco a me. Si era risposato e mi scriveva raramente. Mia madre mi diceva di rispondere alle sue lettere e di chiedergli dei soldi, ma io detestavo farlo. Quando avevo sedici anni entrò in marina. Mi mandò dei soldi perché potessi mantenermi per un anno all'università. Questo gesto mi piacque.

Quella primavera lui e sua moglie mi scrissero chiedendomi di andare in California per passare il suo periodo di licenza con loro e visitare il Parco di Yellowstone. Il loro invito mi rese felice, ma mia madre ebbe una crisi isterica e disse che mio padre non voleva altro che una governante, e che se fossi andata da lui non avrei piú potuto tornare a casa. Sentii di odiarla. Scrissi a mio padre che non potevo andare in California, e da allora non ho piú saputo niente di lui. Quella volta mi sentii vile, ma pensai che non mi meritavo niente di meglio.

Dopo un certo tempo pensai che tutto poteva restare com'era e che non avrebbe avuto nessuna conseguenza su di me e sulla mia vita. Mi sbagliavo. Riuscii ad ottenere un certo successo nella mia professione, ma cominciai ad essere visitata da fantasie e sogni ricorrenti in cui m'incontravo con mio padre. Queste fantasticherie e questi sogni diventarono sempre piú frequenti quando avevo circa trent'anni (pressappoco il periodo in cui giunsi alla conclusione che il mio ma-

trimonio era riuscito male). Non sviluppai mai la fantasia al di là dell'incontro iniziale. I temi ricorrenti erano questi: io avrei scoperto dove mio padre si trovava, sarei andata là, avrei parlato con lui e gli avrei detto chi ero. Speravo sempre che fosse fiero di me, che fosse lieto di vedermi e che la nostra felicità fosse completa.

Non ho piú avuto una fantasia o un sogno ricorrente dopo l'esperienza nel gruppo con mio padre, e per quanto mi piacerebbe rivederlo, se potessi, la sua perdita non mi procura piú la tensione e l'ansietà di una volta. Non mi sembra piú di non poter fare a meno di lui.

Lei ha assolutamente ragione quando parla della necessità di dare sfogo all'energia che si è accumulata! Questo sfogo libera una persona, completamente. La lotta che si svolge nel suo intimo si conclude con un meraviglioso senso di liberazione che è la ricompensa di tutto. Il processo è doloroso, ma la pace che se ne ottiene supera di gran lunga il dolore.

Un secondo esempio illustra il metodo applicato a una morte anziché a una separazione. Era stato notato durante una seduta che Ben era piuttosto immaturo e sembrava dipendere troppo da certe figure autoritarie, che idoleggiava e considerava quasi onniscienti. Ben era un giovane sulla ventina e suo padre era morto quando lui aveva cinque anni. Non aveva mai veramente sofferto per la morte del padre. Aveva accettato le parole di sua madre sulla morte del padre e non aveva piú riflettuto sulla situazione. Aveva delle difficoltà nei suoi rapporti interpersonali, e parve quindi utile approfondire i suoi sentimenti circa la morte del padre per capire e chiarire la sua posizione circa l'autorità.

Gli fu chiesto d'immaginare di recarsi in paradiso, d'incontrare suo padre e di parlare con lui delle circostanze della sua morte e degli eventi successivi fino al periodo presente. Egli scelse il membro del gruppo che piú assomigliava a suo padre e cominciò a discutere con lui i propri sentimenti intorno alla morte del padre. Scambiò spesso le parti con suo "padre", fu fatta comparire sua "madre" e Ben scambiò le parti anche con lei, mentre parecchi membri del gruppo fecero da suoi alter ego. Parlò della scomparsa di suo padre,

dell'influenza che essa ebbe sulla sua vita di adulto, del dilemma se suo padre sarebbe stato fiero di lui oppure no, della sua ostilità verso suo padre, dell'atteggiamento di suo padre verso sua madre e viceversa. Man mano che lo psicodramma procedeva, Ben si sentiva sempre piú commosso e depresso. Alla fine l'emozione accumulata lo sopraffece ed egli nascose la testa in grembo a suo "padre" e cominciò a piangere. Il suo pianto fu qualcosa d'incredibile. Durò per venti o trenta minuti senza interrompersi. Variò dal pianto a ciglia asciutte ai singhiozzi, al pianto silenzioso, ai lacrimoni di un bambino, al pianto di stizza, a un calmo gemito. Dopo che fu finito, un lungo silenzio parve chiedere l'intervento del gruppo. Lentamente cominciò una discussione sul significato dell'accaduto. Uno dei membri del gruppo ebbe una improvvisa intuizione che spiegò il pianto. Era come se Ben avesse effuso in quei momenti tutto il pianto a cui non era mai stato capace di dare sfogo, e ciò era avvenuto andando indietro nel tempo, quasi in sequenza. Incominciando con un pianto d'adulto, aveva regredito verso un pianto d'adolescente, poi di fanciullo, e alla fine aveva addirittura vagito come un neonato. Tutto il pianto che era stato soppresso e immagazzinato si era finalmente scaricato. Ben si sentí esausto e rianimato.

Da allora in poi fu un uomo molto rilassato. La sua dipendenza da figure autoritarie diminuí, la sua voce si fece piú ferma, in lui prevalse la convinzione di aver risolto gran parte dei suoi sentimenti inconsci verso suo padre, e si sentí capace di comportarsi con gli altri in un modo piú realistico. Ben fu immediatamente riportato alla situazione drammatica, in base alla quale fu elaborata una soluzione realistica del rapporto fra un figlio e suo padre morto.

Spiegazione. In entrambi i casi presentati, la scomparsa del padre, essendo avvenuta nell'infanzia del figlio, ebbe su di lui un effetto devastatore, un effetto che fu rapidamente respinto nell'inconscio. Questa dissimulazione impose un grave pedaggio all'intera personalità. I rapporti di Deborah con gli uomini furono gravemente distorti, e tristemente immaturi rimasero i rapporti di Ben, ormai in età adulta, con gli uomini in posizione d'autorità e con le donne. La soppressione

a cui Ben dovette ricorrere per sopportare la perdita del padre agí come un tappo che imbottigliò tutti i sentimenti che circondarono l'evento. Il fatto di rivivere queste situazioni durante lo psicodramma fece schizzar via il tappo e riversare fuori i sentimenti repressi. In entrambi i casi, il sollievo fu enorme. Questo sfogo fu essenziale per il progresso psicologico dei due soggetti, ma ugualmente importante fu la successiva conclusione del rapporto, e il coronamento della catarsi in una relazione realistica con la persona scomparsa. Gli eventi furono cosí sconvolgenti che l'effetto completo non sarà noto per parecchi mesi, forse anni. Ma tutto sta ad indicare che queste persone sono entrate in una nuova fase del loro sviluppo emotivo. Attraverso quell'esperienza esse sono state in grado di "sopportare una pena intollerabile" e quindi di ritrovare la fiducia in se stesse liberandosi dal peso di quel dolore.

La seconda tecnica degna di speciale menzione è la "fantasia", in particolare il metodo derivato dal "sogno guidato" o *initiated symbol projection*.[9] Questo metodo, solo di recente sviluppato, è molto efficace per agire in un periodo di tempo brevissimo, su del materiale nascosto nell'inconscio piú profondo. Sembra il metodo piú indicato quando si scopre l'esistenza di materiale sepolto nell'inconscio. Il sistema ha grandi possibilità non ancora sfruttate, ed è cosí entusiasmante e drammatico che ne presenteremo parecchi esempi, comprese delle relazioni di prima mano fornite da coloro su cui fu applicato.

Il sogno guidato

Indicazioni. Per certe persone, in particolari situazioni, le difese sono troppo forti perché i metodi verbali o a volte anche quelli non verbali possano agire efficacemente. Se la persona ha una certa consapevolezza della situazione, la sua resistenza impedisce il verificarsi di alcunché di significativo. I metodi della fantasia sono estremamente efficaci in queste situazioni, perché permettono il sopravvento di una parte non conscia della personalità.

[9] Gli affascinanti e potenti metodi della fantasia sono stati originariamente sviluppati da due uomini. In Germania, Hanscarl Leuner, dell'università di Gottinga, ha sviluppato l'*initiated symbol projection*. È possibile ottenere un articolo che descrive il metodo, "*The use of initiated symbol projection in psychotherapy*", dalla Psychosynthesis Research Foundation, Room 314, 527 Lexington Avenue, New York, N.Y. 10017. Lo stesso gruppo può fornire l'articolo "*The directed daydream*" di Robert Desoille, che elaborò questo metodo in Francia. Desoille, che è morto molto recentemente, in questa pubblicazione sviluppa abbastanza dettagliatamente le basi teoriche del suo metodo.

Istruzioni. Il metodo della fantasia richiede che il partecipante si rilassi. È perciò spesso utile distendersi sul pavimento. Di solito la persona viene poi introdotta nella fantasia dalla guida per mezzo di un'immagine particolare. Poi il soggetto chiude gli occhi, presta attenzione alle immagini che affiorano alla sua mente e le riferisce alla guida. Egli non deve sforzarsi di vedere ciò che vuole, e in ogni caso, dopo pochissimo tempo, questo sarebbe quasi impossibile. Egli deve invece cercar di osservare le immagini che si susseguono nella sua mente. La guida interviene in vari punti nella fantasia per facilitare l'esperienza. La sua funzione è quella d'indurre il soggetto ad affrontare situazioni difficili o dolorose, o di fornire assistenza o conforto quando è necessario superare degli ostacoli, oppure di aiutare a vedere l'immagine piú chiaramente o a mettere insieme vari frammenti. Il soggetto prova spesso un'ampia varietà di emozioni, fra cui paura, gioia, ilarità, pianto, tensione, depressione, rilassamento. La guida permette al soggetto di abbandonare la fantasia quando avverte che i suoi veri sentimenti sono positivi e in prevalenza calmi.

Precauzioni. Questa tecnica non dovrebbe essere tentata senza l'assistenza di uno psichiatra. Ci sono molti punti da cui far iniziare le fantasie, molti dei quali sono descritti nella letteratura specializzata, e l'esperienza suggerisce quale dovrebbe essere usato in ciascuna situazione. Anche il tipo di intervento richiede esperienza, e bisogna conoscere le varie situazioni che possono turbare l'individuo senza dare risultati positivi.

Esempio: la caverna. Rose temeva molto i gruppi, e solo dopo essersi molto tormentata e aver ricevuto molti incoraggiamenti accettò di partecipare a una serie di sedute. Dopo parecchi giorni parve che si sentisse un po' meglio e che fosse

piú disposta a partecipare. Sembrava inoltre che fosse in grado di esprimere piú liberamente la sua paura ed altre emozioni. Per questi motivi le fu chiesto di essere il soggetto di una fantasia che sarebbe stata presentata a tutti i membri del gruppo, circa quaranta. Essa accettò malvolentieri. Riportiamo la sua descrizione dell'esperienza.

La relazione di Rose. Mi fu chiesto d'immaginarmi di essere di fronte a una caverna. (*La guida*: "La caverna ha una grande porta e c'è qualcosa al di là della porta che cerca di uscire. Vada fino alla caverna, apra la porta e stia a vedere che cosa succede.") La porta è chiusa con un pesante catenaccio e devo usare tutta la mia forza per aprirla. Entro, e vedo due occhi grandissimi che ruotano nella fitta oscurità della caverna. Sono terrorizzata. ("Riesce ad avvicinarsi agli occhi?") No, non posso. È molto buio, a parte una finestrella che getta un raggio di luce. Improvvisamente la stanza s'illumina. Capisco di essere nel centro di una casa di bambola. Tutto il mobilio è molto piccolo. ("Adesso può avvicinarsi agli occhi?") No. ("Sono ancora là?") Sí. Continuano a girarmi intorno. Io sono sbalordita e un po' imbarazzata per la piccolezza dei mobili. ("E gli occhi? Riesce ora ad avvicinarsi ad essi?") No, e mi danno molto fastidio. ("Si troverebbe meglio se con lei ci fosse qualcuno?") Sí, credo di sí. ("Scelga chi vuole.") Mi rendo improvvisamente conto che vicino a me c'è qualcuno, che mi prende per mano e mi conduce verso gli occhi. Sembra cosí naturale, l'accompagnatore è mio marito, ma questo fatto mi turba molto. Lui mi conduce fino agli occhi, che si rivelano nient'altro che due grandi occhi da cartone animato disegnati su un ampio pezzo di carta affisso su una parete. Mio marito scompare improvvisamente ed io strappo il pezzo di carta dalla parete, lo appallottolo e lo getto via. Divento molto distesa e un po' adirata con me stessa quando comincio a capire a che cosa si riferisce parte della fantasia. ("Vorrebbe restare ancora nella caverna?") No, preferisco proprio uscire. Fuori c'è molta luce, c'è molto sole, e io mi sento molto sollevata trovandomi là in mezzo al profumo dell'aria fresca.

Questo è un riassunto. In realtà la fantasia durò circa

venticinque minuti. Quando aprí gli occhi, Rose aveva uno sguardo molto calmo e soddisfatto, in netto contrasto con l'espressione addolorata, tormentata e tesa che aveva caratterizzato il suo volto durante la prima fase della fantasia.

Il giorno dopo disse che durante la notte aveva pensato per ore a quella fantasia. Dapprima pensò che gli occhi rappresentassero il pubblico, poi pensò che rappresentassero il suo piccolo gruppo, e infine capí che in realtà significavano la totalità della gente. Notò che si sentiva molto piú a suo agio in seno al gruppo, e, in effetti, ne diede la dimostrazione per tutto il resto delle sedute. La sua relazione cosí continua:

Ho pensato molto a questa fantasia e ho cercato di connettere i vari frammenti. Il fatto che io abbia dipeso troppo da mio marito fu rappresentato dal suo gesto di condurmi per mano fino agli occhi. Questa condizione di dipendenza fu anche espressa dalla casa di bambola, che rappresentò la parte di me stessa rimasta bambina. La mia paura di certi tipi di persone si tradusse negli occhi, che, a quanto pare, rappresentano tutti coloro da cui mi sento minacciata. L'esperienza è stata davvero stimolante, e mi ha offerto molte nuove possibilità di capire meglio me stessa.

Una conseguenza della fantasia è che la mia ricerca di me stessa si è spostata ad un nuovo livello. La vita della "bambina" con suo marito in un mondo da casa di bambola non bastava piú. Sono diventata piú adulta, meglio disposta a tentare cose nuove, a trovarmi con gente nuova, ad espormi. Ho la sensazione di avere piú forza di carattere, di essere meno intimidita e spaventata da persone e situazioni inconsuete. Ma questo processo non è stato tutto rose e fiori. Io ho respinto la bambina che era in me e quindi ho perso parte della sicurezza e della protezione che erano associate a quel modo di vivere. Diventare adulta significa trovare la *mia* strada, e questo è stato ed è tuttora un compito difficile.

Spiegazione. L'importanza dell'analisi in una fantasia è ancora una questione controversa. Contrariamente alle opinioni prevalenti in materia psicoterapica, sembra che un cambiamento importante possa determinarsi senza l'introspezione. A quanto pare, Rose ebbe la sua importante esperienza *du-*

rante la fantasia, a giudicare dal suo contenuto, cioè la vittoria simbolica su un oggetto terrorizzante — gli occhi — con l'intervento di qualcuno il cui aiuto fu necessario solo per l'assistenza iniziale e che poi non fu piú indispensabile, a giudicare dalle modificazioni corporee che si verificarono durante la fantasia, dalle reazioni di tensione e di paura a quelle di distensione e di gioia, e a giudicare infine dal suo comportamento subito dopo la fantasia, che fu perfettamente libero e rilassato durante le sedute e si mantenne cosí nei mesi seguenti. La comprensione intellettuale di certe parti della fantasia, che venne piú tardi, può aver stabilizzato e completato l'esperienza, ma l'atto fondamentale della trasformazione era già avvenuto. La tecnica permette alle persone di risolvere un problema molto importante, in certi casi anche uno che non rientra nella consapevolezza dell'individuo, e molto spesso di compiere passi decisivi verso la sua risoluzione. Si tratta quindi di un'altra tecnica che consente a un individuo di far uso delle sue intatte facoltà per migliorarsi.

La fantasia sembra agire come una medicina fisica che trova la parte del corpo che deve essere curata. Se la fantasia può svolgersi liberamente va alle radici di un problema attuale, spesso non accessibile per l'immediata consapevolezza del soggetto, e agisce su tale problema. Questo concetto può risultare piú di una semplice analogia se seguiamo i teorici Rolf e Lowen, secondo i quali tutti i problemi emotivi sono localizzati in un modo o nell'altro nel corpo, o mediante tensioni muscolari croniche, o ulcere, o un respiro poco profondo, o altro. In questo caso, la fantasia può essere veramente stimolata da quella parte del corpo e dal problema che essa cela.

Usando questo concetto, la fantasia può essere combinata col linguaggio corporeo piú direttamente, nel modo illustrato dal caso seguente.

Esempio: lo stomaco. Fran era stata afflitta per anni da dolori di stomaco. Essa aveva anche dimostrato di essere particolarmente portata al pensiero immaginativo (la maggior parte delle persone hanno questa capacità in misura sorprendente), e quindi una fantasia parve un modo adatto per affrontare il problema.

Le fu chiesto d'immaginare di farsi piccolissima, di entrare nel proprio stomaco e poi di riferire ciò che vedeva. Ecco la sua esperienza come essa la raccontò.

La relazione di Fran. Sono stata tormentata per anni da disturbi nervosi allo stomaco. Mi sembra sempre che il mio stomaco ribollisca, sia in subbuglio, contratto, teso, sofferente. Quando mi metto a mangiare sono inquieta e preoccupata per via delle conseguenze sul mio stomaco, e nello stesso tempo avida perché il cibo ha un buon sapore. Mi sono fatta fare i raggi X nella speranza di scoprire qualche disfunzione organica, ma non c'è nessuna disfunzione.

Fui riluttante a lasciarmi andare e a fantasticare, ma lo feci. Mi fu chiesto dove fosse localizzato il disturbo e a che cosa facesse pensare. La sensazione principale era quella di un muro che sbarrasse l'ingresso dell'intestino. " Chiudi gli occhi e immagina il muro," mi fu detto. Chiusi gli occhi. Mi parve di camminare lungo una strada, una strada che conoscevo, e mi sentii di avere circa quattordici anni. Arrivai fino a un alto muro di sassi e sapevo che dall'altra parte c'era un campo. (*Guida*: " Come farai a passare di là? ") Posso tentare di arrampicarmi, ma i punti d'appoggio sono piccoli e sdrucciolevoli. Mi sento impotente di fronte alla difficoltà tecnica di come scavalcare il muro. Tenterò. Sí, sono sulla cima del muro, ma dall'altra parte il terreno è paludoso e fangoso, e saltar giú è pericoloso. Questo posto mi dà un senso di solitudine. (" Ce la fai a tornare indietro saltando giú dal muro? ") Sí. (" Non c'è nessuno questa volta che possa aiutarti a risalire sul muro? ") Non riesco a pensare a nessuno... ma qualcuno deve esserci, sí... ma chi?... Ah, sí, Mack! Adesso sento di avere la mia età: trentanove anni. Lui mi aiuterà a risalire sul muro. (" Sei di nuovo su? ") Sono sulla cima del muro. Ora c'è una fuga di gradini che scendono in un cortile. È come il porticato di un vecchio collegio inglese: calmo, pieno di sole, ombreggiato agli angoli. Scendo i gradini. Mi sento un po' come un'estranea in questo luogo. (" Puoi andare negli angoli? ") Sí: là non c'è niente, solo freddo all'ombra e caldo dove batte il sole. (" C'è un'uscita? ") Sí, una porta, una porta piccola ma pesante nel muro opposto al *mio* muro. Ha un grosso catenaccio. (" Puoi aprir-

lo? ") Sí, è pesante ma facile ad aprirsi. Ora sono fuori, nella strada. È un giorno caldo e pieno di sole. (" C'è qualcuno con te? ") No. (" C'è qualcuno da cui ti vorresti far accompagnare? ") Sí, adesso che ci penso, Lou mi accompagnerà in fondo al corso. (" Puoi tornare nel cortile, attraversando la porta? ") Sí, certo. (" Vorresti liberarti dal muro? ") Sí. (" Come? ") Potrei liberarmene con la dinamite.

Mi misi a ridere.

(" E tu ne hai? ") Sí... andiamo. Faccio saltare il muro. La maggior parte del muro se ne è andata. Vado a vedere. Sono rimasti pochi sassi. Non ce la faccio a toglierli. (" Non c'è qualcuno che possa aiutarti? ") No, ma comincio a sperare... ma sí... forse... quelli del gruppo potrebbero aiutarmi. Sí, mi aiuteranno! Grande meraviglia. Li vedo che si rimboccano le maniche e tolgono di mezzo i sassi. Questo mi commuove. Ora è tutto bello e spianato. (" Vorresti piantare dell'erba dove c'erano i sassi? ") Non ce n'è bisogno, c'è già dell'erba, c'è sempre stata. Mi sento stanca.

Questa è pressappoco la storia della fantasia cosí come posso ricordarla. I sentimenti che l'accompagnarono furono molto intensi. Alla fine mi sentii molto stanca e rilassata, e piuttosto timida quando guardai gli altri membri del gruppo: quella sera erano tutti uomini. Indipendentemente da quanto era accaduto, ero un po' avvilita per la mia mancanza di fiducia in loro, e mi venne fatto di pensare vagamente: " Ora sarebbe diverso."

Il mio atteggiamento verso il cibo parve il maggior cambiamento nelle settimane che seguirono quella fantasia. Cominciai a non considerare piú il cibo come qualcosa di potenzialmente pericoloso, e non fui piú rassegnata come prima alle dolorose conseguenze dei miei pasti. Il mio stomaco e i miei intestini mi parvero piú distesi. Non ero ancora guarita, ma mi sentivo di poter guardare con piú ottimismo il futuro.

Sono tentata di cercar d'interpretare la fantasia letteralmente, alla luce della mia confusione, di cui sono cosciente, circa la mia sessualità e i miei valori, per non parlare delle mie esperienze religiose e del mio senso d'inferiorità intellettuale! Potrei anche cercar di scoprire il suo significato tenendo presente tutto ciò che è accaduto da allora (durante un

periodo di dodici mesi). Ma non posso ignorare che fu una esperienza all'interno dell'esperienza totale della vita. Come tale essa ha il suo valore, e sottolineo la limitazione perché ne sono soddisfatta.

Il significato dei piú seri disturbi è ovvio. La paura di prendere cibo, la barriera eretta, le dolorose conseguenze, la solitudine: tutto ciò riproduce fedelmente la tensione che per me circonda l'atto sessuale e il senso di turbamento che la libertà sessuale provoca in me. Descrive anche le difficoltà tecniche che l'atto sessuale presenta per me e la paura e la solitudine che provo dopo ogni rapporto. Forse rispecchia soprattutto il senso di umiliazione che provo " lasciandomi andare " in modo che un'altra persona possa aiutarmi. Da un altro punto di vista, la mia paura della libertà intellettuale e le barriere erette contro le nuove idee, che possono scuotere il mio autocontrollo, sono implicite nella fantasia. C'è senz'altro l'influenza del mio *background* matriarcale (anglosassone!), da cui è derivata l'idea dell'incompetenza e degli ingiusti privilegi degli uomini.

La fantasia, insieme con molte altre esperienze, mi ha aiutato a migliorare la mia salute fisica e i miei rapporti con gli altri. Ora sono piú ricettiva, fisicamente e intellettualmente, ma nello stesso tempo sento di avere una visione realistica di ciò che si trova al di là del muro... dopo tutto, il porticato, benché soleggiato e tranquillo, aveva zone fredde oltre a quelle calde. Era piacevole e naturale, ma non era la panacea per tutti i mali...

Spiegazione. Anche in questo caso la trasformazione avvenne durante l'esperienza della fantasia, senza un'ulteriore introspezione. Per parafrasare Fran, il muro rappresentava, soprattutto, un problema sessuale, cioè un isolamento dell'area sessuale, rappresentata dal porticato, dal resto del corpo, rappresentato dal mondo reale. La sua educazione, ponendo l'accento sulla peccaminosità e inaccettabilità del sesso, aveva " sbarrato con un muro " l'area sessuale togliendole ogni comunicazione col resto della sua persona. Questa sensazione si riflesse anche in parecchi problemi riguardanti l'atto sessuale di per se stesso. I disturbi gastrici rappresentarono quindi un tentativo d'impedire al cibo di penetrare nell'area

sessuale proibita. La distruzione del muro nella fantasia ebbe l'effetto di consentire alla donna di superare la sua difficoltà nella vita di tutti i giorni.

La rivelazione che altri potevano aiutarla (a distruggere il muro) fu sorprendente e caratteristica. Fran non aveva mai chiesto aiuto nella sua vita quotidiana e non aveva mai pensato a tale aiuto come a qualcosa di "conveniente", né aveva mai pensato che gli altri avrebbero voluto davvero aiutarla, e specialmente ad accettare la sua sessualità. La libertà entrò nella sua esperienza generale e le permise di comunicare piú facilmente con gli altri.

È importante notare che il suo problema digestivo fu notevolmente migliorato ma non eliminato. Quell'unica fantasia non abbracciò tutto il problema. Di solito una sola esperienza non è di per sé risolutiva. L'individuo vive però per parecchie settimane avvertendo le conseguenze della fantasia, notando un nuovo comportamento e nuovi sentimenti e imparando a capire sempre meglio i profondi significati dell'esperienza, e poi cristallizza il nuovo livello del problema. A questo punto è pronto per una nuova esperienza, che può essere una fantasia o qualcosa d'altro. In questo caso una fantasia potrebbe essere utile, dato che Fran lavorò cosí bene con la propria immaginazione penetrando nella sua sfera sessuale, e di ulteriore aiuto potrebbe essere innanzi tutto un'analisi dei suoi rapporti con gli altri nell'infanzia e dello sviluppo di certi suoi atteggiamenti. In ogni caso, l'individuo viene preso allo stato in cui si trova e condotto il piú lontano possibile; poi è necessario attendere prima di poter fare un altro passo.

Esempio: Il messaggio. Questa fantasia di Nora incominciò perché essa provava un senso di repulsione per il proprio corpo. Un esame di questa sensazione mediante una fantasia parve promettente per scoprire le radici della difficoltà. Le fu chiesto per prima cosa: "Immagina due persone all'interno della tua testa, una che dica: 'Tu sei una donna,' e l'altra che dica 'Tu sei un uomo.'" Ciò fu suggerito perché Nora aveva delle difficoltà circa la propria identificazione sessuale. Anche quest'esperienza è descritta attraverso le parole della protagonista.

La relazione di Nora. Ricordo che la mattina della mia fantasia era come se camminassi nella nebbia. La rabbia di dover essere rinchiusa nel mio corpo era adesso sostituita da una terribile paura di esso.

Questo corpo che mi rinchiudeva era stato, fino ad allora, brutto e motivo di vergogna per me, ma ora era diventato motivo di terrore, qualcosa di spaventevole. Ma come avrei potuto liberarmene? Non desideravo altro che aprire la cerniera della mia pelle e precipitarmi fuori.

Fu allora che venne Fritz Perls. [Si tratta di uno psichiatra che fu presente durante questa seduta.] Egli mi prese fra le braccia. Posso sentire le sue mani, molto ferme. Posso sentire il suo odore. Posso vedere gli occhi che stanno al di là dei suoi occhi: gli occhi esterni acquosi e diffusi, quelli interni chiari e forti.

Ora tornerò dal mio viaggio per dire in termini molto clinici che la completa disperazione è una condizione necessaria per la riuscita di una fantasia.

Non avrei potuto rimanere in quella stanza tanto a lungo se avessi dovuto mantenermi cosciente, tanto il mio bisogno di fuggire era prepotente.

Oh, Bill, la tua richiesta si limitò a una frase sola, ma la mia risposta potrebbe essere lunga come le "Mille e una notte"!

Tu chiedesti a tutti noi di raffigurarci nella nostra mente un uomo e una donna.

Il mio uomo e la mia donna non erano ben distinti, ma lottavano fra loro. L'uomo gridava: "È mia!" e anche la donna gridava: "È mia!" Poi la donna uccise l'uomo a bastonate. Dapprima si sentí vittoriosa, ma ben presto le dispiacque molto di averlo ucciso perché non aveva compiuto una azione femminile. Si era comportata come un uomo.

Vedo l'uomo giacere morto. È molto alto, come Gulliver fra i lillipuziani. Ha i capelli neri, molto lisci e aderenti alla testa, e lunghe basette nere. Porta stivali lucidi, alti fino proprio al di sotto dei ginocchi, pantaloni neri e un maglione nero dalle maniche lunghe e dal collo rialzato. Sul maglione c'è una corazza a maglia.

Uno stormo di uccelli blu gli volteggia intorno. Ogni uccello afferra col becco un pezzettino dei suoi vestiti e tutti in-

sieme lo sollevano, ancora morto, e lo trasportano sulla cima di una montagna. Gli uccelli lo fanno delicatamente atterrare e poi volano via. Egli si sveglia, si guarda intorno, cammina fino all'imboccatura di una caverna e entra. Il soffitto si abbassa sempre piú man mano che l'uomo si china in avanti avvicinandosi al fondo della caverna. L'interno della caverna è illuminato. L'uomo vede sul fondo una sorgente. Vuole tuffare la faccia nell'acqua, ma non può piegarsi per la rigidità della corazza. Allora si toglie la corazza e gli stivali e si siede nell'acqua. Poco dopo vuole lasciare la caverna e la montagna, ma non c'è una via per scendere. La montagna è lustra, nera e scivolosa come marmo. L'uomo vede una grande roccia sul fondo della sorgente e le dà degli strattoni finché la strappa dal suolo, poi si siede nella buca e si lascia scivolare giú. È come una cascata che scorra giú lungo il cuore della montagna. L'uomo emerge ai piedi della montagna e si precipita fuori su di un colle erboso. Sotto la collina si stende un piccolo villaggio.

C'è una ragazza. Veste un lungo grembiule rosso bordato di ricami blu e oro. Sotto il grembiule porta una camicetta bianca dalle ampie maniche. Sul capo ha un fazzoletto, da cui spuntano due anellini d'oro. La sua pelle è molto bianca e vellutata. Il suo corpo e le sue braccia sono prosperosi e morbidi.

L'uomo vuole portarla sulla vetta della montagna. Le parla della caverna e della sorgente. Essa è restia ad andare con lui. Essa osserva che è impossibile scalare quella ripida montagna.

(Li avrei lasciati volentieri là, ma tu, Bill, mi suggeristi l'idea di un elicottero.)

L'elicottero atterra, li prende a bordo, vola sulla vetta della montagna e li fa scendere là.

L'uomo prende la ragazza per mano e la guida delicatamente verso la caverna. Essa è molto riluttante ad andare. Lui la convince. Essi entrano nella caverna. La fanciulla si guarda intorno con grande meraviglia. L'uomo la conduce verso la sorgente e vi si siede dentro. La ragazza è timida, ma alla fine si solleva le vesti e si siede anche lei nella pozza. Poi si preoccupa del modo di uscire. In risposta, lui le mostra il grande masso. Mentre fa per spostarlo le dice di tenersi

pronta a lasciarsi scivolare giú con la cascata. Le spiega che dovranno scendere con l'acqua, altrimenti troveranno asciutto l'alveo della cascata e saranno graffiati e stritolati dalle rocce.

Egli l'abbraccia, sposta il macigno e si lascia scivolare con lei lungo l'oscura cascata, da cui escono sul fondo. Sono bagnati e in disordine, e l'acqua ha reso ricciuti i capelli lisci dell'uomo. Entrambi si rotolano e giocano sul colle erboso come due cuccioli bagnati e ricciuti. Poi si rialzano, guardano il villaggio sottostante e s'incamminano nella sua direzione tenendosi per mano.

Durante la fantasia fui cosciente della tua voce, Bill, e a volte del mio corpo, ma di poche altre cose. La fantasia fu tutta in immagini: come guardare un film; ma in realtà come qualcosa di piú, perché io conoscevo all'istante i pensieri e i sentimenti dei personaggi. In un certo senso ero ciascuno dei due, e anche la montagna e la cascata.

Quando mi "svegliai" fu come tornare da un sogno. La mia depressione era scomparsa. Provai un senso di pace e un desiderio di dormire, come succede dopo aver pianto a lungo. Potevo respirare profondamente.

Allora tu mi chiedesti di entrare nel mio corpo.

Entrai dalla mia bocca. Scivolai giú lungo la mia gola, che era esattamente come la cascata che scendeva dalla montagna. Ruzzolai giú e toccai terra nella mia vagina. Mi rialzai, mi feci strada nella vulva e saltai fuori sulla sedia su cui era seduto il mio corpo.

Ero libera! Eppure mi sentivo a disagio. Volevo entrare in un altro corpo, ma erano tutti occupati, e d'altra parte non me la sentivo di tornare nel mio. Tu mi chiedesti di tornare nel mio corpo, ed io ubbidii a malincuore. Decisi di rientrare, ma questa volta nel mio cervello. Ero molto lieta di entrare nel mio cervello. Il mio cervello mi piaceva.

Entrai dal mio "terzo occhio" e mi trovai di fronte ad una pesante porta di legno con guarnizioni di ferro, come le antiche porte spagnole.

Ero sempre molto piccola, e dovetti spingere con tutte le mie forze per aprirla. L'aprii solo quel poco che mi bastava per sgattaiolare dentro, e poi essa si chiuse con un gran fracasso. Nell'interno della porta vidi la molla che aveva provocato la sua chiusura istantanea.

L'interno del mio cervello era color rosa e molto illuminato. Dappertutto c'era una luce molto intensa: era quella del macchinario. Sentii una specie di ronzio: era il rumore del macchinario. Ispezionai i congegni: tutto funzionava a meraviglia.

In alto erano tesi dei fili sottilissimi. Sentii un ronzio e vidi un pezzettino di carta, piegato in quattro e sospeso per mezzo di una molletta per il bucato, che scorreva rapidamente verso di me lungo uno dei fili. Mi alzai sulle punte dei piedi e lessi il biglietto. Diceva: "Muovi i piedi." Arrivarono ronzando molti altri biglietti, tutti con sopra scritti dei brevi messaggi. Mi divertii a leggere tutti questi messaggi al mio cervello. Poi vidi un libro che pendeva da un filo. Era molto grosso e molto vecchio, con una logora copertina marrone. Lo sfogliai e decisi che non l'avrei letto perché era troppo lungo.

Allora tu mi consigliasti di provare a leggerlo. Tornai alla prima pagina, ma non riuscii a leggerla. Era scritta in una lingua straniera. Tu mi chiedesti allora se avrei potuto farmi aiutare da qualcuno. In quel mentre vidi Fritz che sedeva in un angolo su un seggiolino alto. Portava un maglione sporco. Teneva le gambe incrociate, con una mano sotto la testa e il gomito su un ginocchio.

Mi chiese se poteva aiutarmi, e io cominciai a piangere, uscendo dalla fantasia. Pensai al nostro incontro, quella mattina. Potevo solo ricordare la sua bellezza e l'amore che gli portavo. Anche ora, se ci penso, non riesco a ricordare altro.

Poi mi chiedesti se i miei denti potevano aiutarmi a leggere il libro. [Ciò perché Nora in quel momento stringeva i denti.] Avvicinai un orecchio ai miei denti. Sentii delle vibrazioni... I miei denti mi stavano dicendo qualcosa, ma io non potevo capire il loro linguaggio. Sedetti sulla mia lingua. Si muoveva secondo un ritmo, lo stesso ritmo delle vibrazioni, ma non potevo capire il significato di quel ritmo.

Ritornai nel mio cervello. Aprii il grosso libro. La prima pagina era coperta di scrittura, ma non precisamente di lettere o di righe. Era completamente coperta di caratteri mescolati alla rinfusa. Osservai piú da vicino e vidi che era scritta in molte lingue straniere. C'erano lettere russe, caratteri giapponesi e geroglifici egizi, tutti mescolati assieme.

Mi sentii molto disorientata e impotente. Come avrei mai potuto sperare di decifrare quei segni? Sapevo che essi racchiudevano un importantissimo messaggio; se avessi potuto capirli avrei potuto sapere la risposta.

Allora mi esortasti a guardare solo i primi caratteri. Osservai piú da vicino, con estrema attenzione. Guardai la prima riga. C'erano un martello e una falce, una stella, una "X" e un triangolo. Nessuno di questi simboli aveva un significato per me. Continuai a ripetere: martello e falce, falce e martello. Che si fa con un martello? Un martello serve per battere. E una falce? Una falce per tagliare. Battere e tagliare, battere e tagliare, ma che cosa? Battere e tagliare la stella! Mi misi a battere e a tagliare la stella e ciascuna delle sue cinque punte si aprí, in modo che la stella diventò di dieci punte. Continuai a dare colpi di martello e di falce finché ci fu un'infinità di minuscole punte e la stella diventò un sigillo. Sembrava un sigillo notarile. Era d'oro e diventò molto grande. Era il Gran Sigillo. Il Gran Sigillo dell'Approvazione! Lo ruppi in piccoli pezzi a colpi di martello e di falce. Lo feci cadere per terra sotto forma di polvere d'oro che poi soffiai via. Il martello, la falce e la stella erano scomparsi. Guardai la "X". "X" significa "sconosciuto". Detesto le cose sconosciute. Misi una "A" davanti alla "X". AX significa "accetta". Accetta che cosa? Accetta il triangolo, ma che cosa significa il triangolo? Fissai il triangolo. Diventò un *Haman taschen*. Un *Haman taschen* è un dolce ebraico a forma di triangolo che si mangia durante la festa del Purim. Prende il nome dal malvagio re Haman, che decretò la morte di tutti gli ebrei del suo regno.

Quindi il messaggio diceva: accetta l'*Haman taschen*. Mi misi a sedere. Che cosa ridicola! Tutto quel lavoro solo per farmi dire di accettare l'*Haman taschen*! Il messaggio era privo di significato per me. Io avevo bisogno di un significato. L'*Haman taschen* era molto grosso, perché io ero sempre piccolissima. Mi diressi verso il suo centro. Il dolce era farcito di prugne secche ed era molto appiccicoso. Ben presto mi trovai coperta di succo di prugne. Avevo i piedi e la faccia tutti invischiati. Mi strofinai gli occhi e il naso. Quasi soffocavo. Respiravo a fatica. Ora il sugo mi copriva le mani. Mi leccai un dito. Il sapore era buono, dolce. Mangiai la marmel-

lata che mi era rimasta attaccata alle mani e poi il resto del dolce, finché non ne rimase che la crosta. Avevo una gran fame. Presi un pezzo di crosta. Anche quella aveva un buon sapore. Non sembrava affatto un *Haman taschen*, ma una pasta al burro. Era molto grande, ma la mangiai tutta: L'*Haman taschen* se n'era andato. Era rimasta sola la "X". Significava ancora "sconosciuto", ma poi ricordai che si era trasformata in "AX" e poi in "accetta". Il messaggio significa "accetta"! Aveva un significato per me. Dovevo accettare me stessa, dovevo accettare il mio corpo come parte di me. Non potevo avere solo una mente: dovevo avere anche un corpo.

Uscii dalla fantasia e mi sentii in pace. Mi meravigliai di me stessa.

Come vorrei che tu fossi stato qui nei giorni dopo il mio ritorno a casa! Desiderai che tu vedessi come ero felice! Tu hai condiviso con me i dolori della nascita, ma non sei stato testimone della gioia che è venuta poi.

Tornai a casa da mio marito, David. Lo vidi e lo amai. Credo che nessun viaggiatore, tornando a casa, fu accolto col calore e con la comprensione che io trovai.

Sí, la vita è dolce... ma troppo presto l'"affare di vivere" ci nasconde la vita. Cosí David va al lavoro, io vado a scuola, i nostri figli vanno a scuola e noi ci rimettiamo i nostri orologi da polso e le nostre scarpe.

La pace rimane. La gioia? La gioia, io temo, è un mantello troppo sottile. Non può opporsi ai venti impetuosi del nostro mondo.

Un epilogo semicomico di questa fantasia cominciò dopo il ritorno a casa di Nora. Essa disse a David che ora uno dei suoi problemi coniugali era chiaro: essa temeva di essere fisicamente piú forte di lui. Allora essi lottarono fra loro e lui vinse. Essa rimase soddisfatta.

Ma lui non era altrettanto soddisfatto. Questo fatto aveva ridestato in lui delle preoccupazioni circa la propria mascolinità, e David sentí che avrebbe dovuto mettersi alla prova lottando col capogruppo, cioè con me. David cominciò un corso di sollevamento pesi e di lotta libera e s'iscrisse ad uno dei miei seminari che si tenne cinque mesi dopo. L'ultimo

giorno del seminario annunciò che il momento era venuto. Non servirono lusinghe: noi dovevamo batterci. Il giorno dopo era esultante perché aveva superato la prova. Sembrò in effetti che la competizione gli fosse stata di grande aiuto.

Naturalmente io lo spero. Mentre me ne sto qui seduto a scrivere, due settimane dopo, le costole mi fanno ancora male.

Ho chiesto a Nora quali siano ora, sei mesi dopo, le conseguenze della fantasia. Ecco la sua risposta.

La risposta di Nora. Il messaggio fu positivo, perché io dovetti accettare tutto di me. Però nei mesi che seguirono diventò anche qualcosa d'inattuabile, perché io non potevo accettare il mio corpo. Io volevo cambiarlo, e ciò significava che non lo accettavo cosí come era.

Due settimane fa, due amici e David decisero di mettermi in mezzo ad un cerchio da cui avrei dovuto fuggire (esattamente come facemmo con Nancy). [Vedi il paragrafo "Uscire dal cerchio", a pag. 158]. La mia reazione al vedermi circondata fu assurda. Rimasi completamente pietrificata. Alla fine riuscii a sfuggire a David e ad un'altra donna. Ma l'altro uomo mi afferrò e mi strinse alla vita impedendomi di fuggire. La paura di averlo cosí vicino, mentre mi teneva stretta e mi toccava, fu enorme. Piú tardi, quella notte, capii che era stata la paura del suo contatto col mio corpo a pietrificarmi. Non volevo che sentisse quanto ero grassa e sgraziata. E quando lo fece io non potei piú nascondermi: egli conobbe il mio segreto. Poi seppi che avevo usato la mia obesità come un paravento. Per tutta la vita avevo sentito che non avrei mai potuto veramente competere con altre donne per via del mio corpo. Perciò, invece di essere una loro concorrente, ero diventata una "protettrice", e in tal modo esse, non considerandomi una minaccia, provarono simpatia per me e mi accettarono. Lo stesso avvenne con gli uomini. Essi non pensarono mai a me come a una donna, una donna fisicamente desiderabile, e quindi diventai per loro una madre. A volte il ruolo di "protettrice" era genuino, ma troppo spesso era un ruolo che assumevo perché potessero accettarmi, ma su un terreno "sicuro", sempre intellettuale, mai fisico. Il ruolo di protettrice s'integrò a tal punto con la mia personalità che non potei piú distinguere fra un sincero desi-