derio di aiutare altre persone e il ricorso a questo atteggiamento come ad un espediente per nascondermi.

Io non devo piú essere una protettrice. Voglio competere con le altre donne ed essere desiderata dagli uomini. Non ho piú bisogno della mia adiposità. Sto per liberarmene. Voglio rendere bello il mio corpo.

Non ho piú segreti! Mi sono sbarazzata dell'ultimo detrito che ostruiva la corrente, ed ora corro agile ed aggraziata!

I meravigliosi effetti residui dei nostri incontri non si estingueranno mai. Come dorate gocce di miele filtrano attraverso l'arnia della mia mente, continuando sempre ad aggiungere dolcezza.

"Nora" è un misero pseudonimo per me; non sembro piú e non mi sento piú una Nora. Nora ha un che di materno; che te ne pare invece di Bathsheba?

La gioia non è un "mantello leggero". Non è qualcosa da indossare. La gioia è questa mia meravigliosa anima palpitante.

Spero che le tue costole siano guarite...

Il mio compito di guida durante la fantasia di Nora (o Bathsheba) fu quello di mantenerla concentrata sul messaggio finché non riuscisse a decifrarlo. Era come se possedesse già dentro di sé la risposta al suo problema, ma avesse bisogno di un aiuto esterno per poter avere la forza di leggerla sul messaggio. Una volta che essa riuscí a decifrarlo, il suo caso si avviò verso la soluzione.

Il prossimo esempio, compreso il titolo (dal racconto di Carson McCullers), è descritto con parole sue dalla ragazza che fu protagonista della fantasia. Essa aveva allora dei problemi affettivi — affari di cuore — e il fatto di dover decidere se divorziare o no le dava gravi preoccupazioni. Per dare inizio alla fantasia le fu chiesto di farsi piccola e di entrare nel proprio corpo dalla parte che preferiva.

Il cuore è un cacciatore solitario. La prima volta che venni a conoscenza della fantasia del viaggio nel corpo pensai al racconto, e al film che presto sarebbe apparso sugli schermi, dal titolo "Viaggio fantastico". Lo spazio interno può essere

affascinante e appassionante come quello esterno. Mi dissero che si sceglieva la parte del corpo che era la maggior causa di difficoltà, e allora m'immaginai che probabilmente sarei finita in fondo alla mia vagina o in altri organi femminili, perché pensavo che fossero quelli i miei punti piú critici. Delle fantasie di questo genere non sarebbero state qualcosa che avrei voluto rivelare ai membri del gruppo, non importava quanto potessero essere ben disposti. Ma quando Nora mi parlò della sua escursione attraverso il suo corpo mi lasciai trasportare dalla sua eccitazione e dalla sua immaginazione, e affascinare dalle sue straordinarie sensazioni. Mi sentii molto commossa quando seppi dell'angoscia che provò quando non riuscí a "leggere il libro". Fui presa da un senso di alienazione da me stessa, e crollò quella facciata che mi permetteva di mostrarmi capace, fiduciosa, autoconsapevole e matura.

Un improvviso senso di solitudine mi assalí con tale intensità da farmi gridar forte che mi pentivo di aver partecipato alle sedute, che avrei voluto essere morta, che non ce la facevo piú. Rob, il meraviglioso Bernard Rob, mi prese fra le braccia, mi cullò e mi confortò. Osservai me stessa nel bel mezzo di questa esperienza, e quando Madeleine fece il suo insulso commento che mi parve interferisse con i miei sentimenti, le gridai di starsene zitta e ciò mi fece sentire bene.

Ma i miei intensi sentimenti si dissolsero improvvisamente. Decisi di rimandare un'ulteriore introspezione a dopo colazione, sempre che gli altri fossero d'accordo. Ma Bill suggerí, con l'approvazione del resto del gruppo, che sarebbe stato meglio se avessi continuato subito su in cabina. Ricordo che mi vantai di poter produrre una "fantasia istantanea". Rob mi accompagnò di sopra fino alla cabina tenendomi un braccio intorno alla vita, mentre io continuavo a piangere e a chiedere: "Perché si preoccupano di me? Non può essere solo perché sono un essere umano?"

Mentre mi stendevo sulla stuoia, sentii qualcuno dire che non sarebbe stato piacevole, o che non sapevo quale dura prova mi aspettasse, o qualcosa del genere.

La mia reazione fu quella di minimizzare la minaccia: pensavo che si esagerasse. Come si addiceva al mio spirito competitivo, mi chiesi se avrei potuto far bene come Nora.

Sarei stata fantasiosa e interessante come lei? Non avrei forse annoiato il mio gruppo? Per tutta la durata della fantasia mi accorsi a tratti degli altri: quando ridevano se dicevo cose divertenti oppure quando gridavo e qualcuno mi prendeva per mano o mi accarezzava la fronte. Anche quando interpretavo parte di ciò che stavo vivendo, mi domandavo se ci fosse qualcuno che capisse bene le mie esperienze. Quanto segue è ciò che ricordo.

Seguendo le direttive, chiusi gli occhi e mi feci piccolissima. In un primo tempo la cosa mi parve artificiosa, e poi diventai la persona in miniatura. Cercai di entrare nel mio corpo attraverso la vagina (come avevo temuto), ma trovai che era bloccata. Allora tornai all'interno e mi arrampicai lungo il mio corpo. Non riesco a ricordare come feci poi ad entrare. Ricordo solo che discesi lungo l'esofago o la trachea. (Mi erano rimaste nella memoria deboli nozioni di anatomia, e mostravo una certa preoccupazione di non sbagliare i nomi e la collocazione dei vari organi. In seguito un membro del gruppo commentò questo fatto dicendo che esso mi qualificava come infermiera.) Deve essersi trattato della trachea: vidi degli anelli di cartilagine e continuai a scendere fino agli alveoli. Anche questa via era sbarrata. Le piccole e tonde camere d'aria m'impedirono di procedere oltre.

Improvvisamente vidi il mio cuore. Ondeggiava nella mia cavità toracica distaccato da tutto, semplicemente sospeso nel nulla. Questa sua mancanza di contatto col resto mi terrorizzò e mi meravigliò sgradevolmente.

"Puoi avvicinarti al cuore?" chiese Bill.

"No!" risposi. "Qua è tutto troppo liscio e scivoloso."

Il mio cuore — una via di mezzo fra il cuore convenzionale degli innamorati e il vero cuore anatomico — era molto lustro, rossastro e arrotondato. Viscido. Sapevo che se avessi voluto raggiungerlo con un salto sarei caduta giú, giú, giú.

"Puoi costruire un ponte?" suggerí Bill.

Mi sentii rincuorata dall'idea. "Posso provare. Metterò una tavola di traverso." La tavola era un pezzo di muscolo, grigiastro, come quella bistecca di balena che mangiai a Boston poco dopo essermi fidanzata. Sul momento pensai anche che potesse assomigliare a un pene, ma non volli dirlo a

quelli che mi ascoltavano. Misi l'asse di traverso e cominciai cautamente ad avventurarmici sopra. Improvvisamente, la tavola cominciò a incurvarsi in su e in giú. "È un terremoto!" gridai. Ero terrorizzata sulla mia precaria passerella, pensando che sarei precipitata da un momento all'altro.

"Puoi essere soccorsa?" chiese Bill.

"Sí," risposi. "Chiamerò la Squadra Salvataggio Terremotati." Questa squadra era un gruppo di ometti, una specie di lillipuziani, che vivevano nel mio alluce. Erano un po' sul tipo di Snap, Crackle e Pop, quelli della pubblicità del riso Krispie, e avevano dei cappelloni da capisquadra antincendio della Texaco. Quando li chiamai accorsero a nugoli, brulicando dappertutto lungo le mie gambe e dentro alla parte inferiore della mia pancia, e precipitandosi attorno come forsennati con le loro scalette. Che confusionari! Erano incredibilmente incapaci, e non facevano che correre intorno freneticamente senza concludere niente mentre io continuavo a chiamarli: "Ehi, sono quassú!" Essi non fecero minimamente attenzione a me, e il terremoto cessò. Questi ometti erano molto divertenti, benché fossi infuriata contro di loro perché non mi avevano aiutata. Feci un gran ridere, che però si trasformò facilmente in pianto. Ero consapevole di un elemento isterico.

Bill mi consigliò di fare un ponte piú sicuro, e allora gettai verso il mio cuore una treccia di capelli. Dapprincipio non fece presa, ma alla fine rimase assicurata al cuore mediante un piccolo nodo.

"Non puoi fare un ponte piú sicuro?" insistette Bill.

Pensai allora al ponte Golden Gate, ma, come accade molto spesso, entrambe le estremità erano velate dalla nebbia. Improvvisamente si trasformò nel ponte di Brooklyn. Io ero là, un'amabile creaturina che saltellava lungo il ponte in attesa di presenziare a una cerimonia del taglio del nastro o qualcosa del genere. Sull'altra sponda c'era una folla di milioni di persone che mi applaudivano. Al principio ne fui molto lusingata, ma poi inorridii quando vidi che la folla plaudente era cosí scarsa che ammontava pressoché a niente.

"Non c'è qualcuno che possa aiutarti?" intervenne Bill.

Improvvisamente, apparve il Gaio Gigante Verde e mi sollevò nella sua mano. Attraversò il paese a enormi passi

(tre in tutto, credo) e mi riportò sulla Costa Occidentale. Infine mi chiese: "Non ti andrebbe una scatola di piselli invece di un cuore?" Io ridacchiai un po' a questa uscita e poi diventai molto triste. "No, grazie," gli dissi. "Voglio un cuore umano."

Dove fu che vidi una carta anatomica di un cuore con i nomi delle diverse parti? Presi un paio di forbici e ritagliai il cuore.

Poi forse lo esaminai e mi ci sedetti sopra. Se le cose andarono cosí, dovevo ricordare una mia foto di quando scalavo i monti Tetoni, seduta su un grosso macigno e aggrappata alla gamba di qualcuno. Mentre me ne stavo là seduta, il tetto cominciò a scendere su di me, soffocandomi e schiacciandomi. Il tetto era simile alla maschera di petali di papavero che portava l'Uomo Ridente, il personaggio di un racconto di Salinger. Quando urlai, Bill mi chiese di concedermi piú spazio in modo da poter respirare, e cosí feci.

Poi afferrai un vaso sanguigno e cominciai una selvaggia e libera altalena alla Tarzan dentro e fuori dal mio corpo. Ero eccitata, ma alla fine mi lasciai andare e piombai nei miei vischiosi intestini. Credo che Bill mi esortò a tornare al mio cuore, e quindi presi ad arrampicarmi lungo la mia spina dorsale. Che divertimento! "Dovreste vedere," informai il mio gruppo, "come sono pratici tutti questi ossicini per chi deve arrampicarsi. Molto ingegnoso!" Le vertebre erano bianche e rendevano la salita facilissima come se ci fosse stata una scala.

Ma il mio piacere s'interruppe quando vidi che il mio cuore svaniva nella lontananza al di là di certe colline. Quando gridai per il terrore Bill mi chiese: "Ce la fai a prenderlo?"

Credo che mi spuntarono delle ali — da pipistrello o da bambola da rituale voodoo — e inseguii il mio cuore. Quando lo trovai, era nel nido di un uccello, piccolissimo e tutto raggrinzito. Mi spaventai e mi misi a piangere. Assomigliava a un fegatino di pollo.

"Non puoi dargli da mangiare qualcosa per farlo crescere?" disse Bill.

"Sí, certo," risposi. Avevo l'impressione di essere una ragazzina sudicia e piagnucolosa. Diedi da mangiare al mio

cuore (che aveva un piccolo becco) del Jello e del miglio con un cucchiaino d'argento. Improvvisamente il mio cuore si dilatò e riempí ogni parte del mio corpo. Come stupido mastice. Risi, ma ero atterrita per la sua enormità. Poi regolai l'alimentazione e riuscii a farlo aumentare solo di poco. Il mio cuore diventò un piccolo canarino giallo che cantava felice. Da qualche parte, ronzava un'ape giallo-nera che ad un tratto mi punse.

Mi colse di nuovo un senso di paura e di solitudine, e Bill mi chiese: "Non c'è nessuno che possa aiutarti?" Apparve un indiand con un'ampia coperta. Me l'avvolse intorno, mi mise un braccio intorno al collo e mi portò nel suo tepee. Disse che sarei stata adottata dalla sua tribú e sarei stata chiamata Principessina Piè Veloce. Questo mi fece piacere. Indossai un abito bianco di pelle di cervo con le frange. Fui avvertita che non sarei potuta andare oltre alla Linea che all'incirca mi circondava la vita. Gridai allora che io avevo oltrepassato la linea. (Mi resi conto che questo assomigliava a un incubo ricorrente che avevo avuto quando ero intorno ai cinque anni.) Furono anche mandati dei segnali di fumo: S.O.S., che significava *Save Our Sally*.

Poi ritornai al mio cuore. Bill mi chiese se esso poteva offrirmi qualcosa di bello o di buono. Vidi il mio cuore con un ghiacciaio nel mezzo, ma la neve era piacevole, splendente e calda. Cominciai a fare nel mio cuore degli angeli di neve, che erano esattamente l'opposto della bambola nera da rituale voodoo apparsa in precedenza.

"Vuoi qualcuno con te?" domandò Bill.

"Sí," risposi. Un uomo che non riuscii a riconoscere venne a giocare con me con quella neve meravigliosa. Ci tirammo palle di neve e poi entrammo in un igloo, lucente e intimo. Entrò con noi il mio cane, Saluki, ed eravamo molto felici.

Quando aprii gli occhi rientrando dalla fantasia mi parve incredibile di aver avuto questa esperienza. Gli altri fecero pochissimi commenti ed io mi sentii un po' imbarazzata al pensiero di essere stata cosí esposta. I membri del gruppo mi espressero la loro approvazione per la mia esperienza e ciò mi fece sentire piú vicina a loro. Ero sollevata e sbalordita. Non avevo mai avuto idea di possedere in me quelle capacità. Ero molto scossa. Per i due giorni che seguirono non osai

pensare a nulla della mia fantasia, eccetto forse alla Squadra di Salvataggio Terremotati per farmi una buona risata. Alzai due segnali nella mia mente: "Fuori dai limiti" e "Non oltrepassare", e mi feci balenare davanti questi ammonimenti ogni volta che cominciavo a pensare alla parola "cuore". Quando, il giorno dopo, andammo nel canyon per meditare, ebbi paura attraversando un fiume su una tavola. L'asse mi ricordava quella che avevo gettato verso il mio cuore. All'inizio ebbi timore di fantasticare perché non volevo rivivere la parte paurosa della mia fantasia. Tuttavia riuscii a passare con piacere, e m'innervosii solo quando ci fu per un momento il "terremoto."

La mia fantasia mi sembra simile a ciò che ho letto sui viaggi con l'LSD, assolutamente straordinaria come quelli. Sapevo che avrei potuto mettere fine all'esperienza riaprendo gli occhi, e ho ricevuto un'ottima assistenza da parte del gruppo, e in particolare dal direttore. Apprezzo l'esperienza e la ricordo particolareggiatamente, cosí come l'ho appena descritta, benché sia avvenuta sei settimane fa. Mi sento piú cosciente della mia vulnerabilità, e mi chiedo quali esperienze abbia potuto avere nella mia prima infanzia per conservarne una cosí indelebile sensazione di abbandono e di solitudine. Considero molto importante la mia esperienza.

C'è poco da aggiungere a questa patetica relazione. Durante la fantasia, Sally attraversò fisicamente tutte le emozioni che riferisce: riso, pianto, tensione, ilarità. Il mio compito di guida fu quello di aiutare Sally a integrare il suo cuore col resto del suo essere. Dal simbolismo presente nella fantasia e da ciò che già avevamo appreso di Sally nel gruppo, risultava che una delle sue difficoltà era costituita dai suoi sentimenti affettivi. Se Sally avesse potuto unire con solidi ponti il suo cuore al resto del corpo avrebbe forse potuto conferire un maggior realismo ai propri sentimenti amorosi. Il lavoro che essa eseguí simbolicamente (attraverso le sue trasformazioni fisiche dal principio alla fine della fantasia) l'avviò verso il superamento dell'alienazione che avvertiva verso i propri sentimenti amorosi. La fantasia le permise di esperimentare simbolicamente un risultato — l'integrazione del suo cuore — che prima non aveva mai ottenuto, accrescendo quindi in sé

la fiducia nella propria capacità di affrontare con successo situazioni e sentimenti romantici.

L'amore, quello che essa dà e quello che riceve, è ancora fonte di conflitto per lei, ma la situazione è diversa, perché Sally si sente piú sicura di sé. Un successivo colloquio con Sally ha rivelato che essa sa con maggior chiarezza ciò che vuole, sia dal punto di vista personale che da quello professionale. Essa ha preso parecchie importanti decisioni, compresa quella, di cui parla con molta soddisfazione e fiducia, di cambiar lavoro.

Tutti questi esempi dimostrano che, in circostanze appropriate, i metodi della fantasia sono straordinariamente potenti ed efficaci. Nel caso migliore permettono a una persona di scoprire i suoi piú profondi problemi e di affrontarli simbolicamente. Se l'individuo riesce ad avere la meglio, allora, in senso reale, ha sognato "il sogno impossibile", ed ora possiede una nuova immagine di sé. Ora egli è un individuo che può fare ciò che pensa di poter fare. Il suo potenziale è liberato, ed esso si accompagna alla gioia ed all'eccitazione.

I metodi volti a incrementare il funzionamento personale hanno come scopo principale quello di permettere a una persona di essere piú cosciente dei propri poteri e delle proprie capacità, rimuovendo gli ostacoli che si oppongono alla piena espressione, sviluppando con l'esercizio e l'addestramento queste facoltà ed integrandole nel funzionamento umano totale. I metodi non verbali hanno ancora un ruolo fondamentale in molte di queste tecniche. Inoltre, i metodi della fantasia, dell'immaginazione e della drammatizzazione sono d'incalcolabile importanza per l'accrescimento della consapevolezza interiore. Come abbiamo già accennato, le tecniche presentate non esauriscono affatto il gran numero di sistemi ideati per il miglioramento del funzionamento personale, ma danno solo un'idea delle possibilità, specie per quanto riguarda il concetto di creatività.

Questi metodi, tuttavia, non sono rivolti all'interazione umana e al potenziamento di gioia che essa offre. La prossima parte è dedicata alle tecniche per l'arricchimento delle relazioni interpersonali.

CAPITOLO QUARTO

LE RELAZIONI INTERPERSONALI

In una pubblicazione precedente,[1] io proposi il concetto secondo cui esistono tre fondamentali bisogni interpersonali. Questi bisogni costituiscono la base per lo studio dei rapporti interpersonali e dei metodi mediante i quali è possibile esaltare tutto il potenziale umano nelle relazioni fra uomo e uomo.

Per molte persone — forse per la maggior parte di esse — la prima fonte di gioia è rappresentata dagli altri. Ma la gioia implica la possibilità della sofferenza; da dove proviene l'estasi proviene anche l'angoscia; gli altri possono significare l'inferno e il paradiso. La teoria determina questi motivi di gioia e di dolore come dei modi di comportamento interpersonale chiamati *inclusione*, *controllo* e *affetto*.

L'*inclusione* è quel tipo di comportamento che si riferisce all'associazione fra persone, al fatto di essere inclusi od esclusi, all'appartenenza a un gruppo, al vivere insieme. Il bisogno di essere inclusi si manifesta nel desiderio di qualcuno che badi a noi e nel desiderio di attrarre attenzione e interesse. Lo scolaro turbolento che tira gomme ai compagni lo fa spesso, piú che altro, perché non si sente abbastanza notato. Anche se diventa oggetto di sentimenti negativi è parzialmente soddisfatto, perché almeno qualcuno ho mostrato dell'interesse per lui.

Il fatto di essere una persona distinta, cioè di avere una identità, è un aspetto essenziale dell'inclusione. Per poter essere riconosciuto e ricevere l'attenzione degli altri, l'individuo deve essere necessariamente distinguibile dalle altre persone.

[1] Vedi nota 1 a pag. 22.

Egli deve essere noto come un individuo specifico, deve avere una particolare identità. L'estremo di questa identificazione è la comprensione dell'individuo da parte degli altri. Essere compresi implica che qualcuno ci trova abbastanza interessanti da scoprire le nostre caratteristiche particolari.

Una questione che spesso si presenta all'inizio delle relazioni interpersonali è quella dell'impegno, cioè la decisione di dedicarsi ad una determinata relazione o attività. Di solito, negli approcci iniziali di una relazione, gli individui cercano di presentarsi gli uni agli altri, in parte per scoprire quali aspetti di loro stessi potranno interessare gli altri. All'inizio, spesso, un individuo tace perché non è sicuro che altre persone siano interessate a lui, ossia perché si preoccupa delle sue possibilità d'inclusione.

Il senso dell'inclusione è suggerito da concetti come interazione con la gente, attenzione, riconoscimento, importanza, prestigio, identità, individualità e interesse: l'inclusione è dissimile dall'affetto perché non implica forti legami emotivi con persone particolari. È diversa dal controllo perché è orientata verso l'importanza, non verso il predominio.

Il *controllo* è un tipo di comportamento che si riferisce al processo mediante il quale la gente prende delle decisioni, ed ai campi del potere, dell'influenza e dell'autorità. Il bisogno di controllo varia dal desiderio di potere, autorità e controllo sugli altri (e quindi sul futuro altrui), alla necessità di essere controllati e alleviati dalle proprie responsabilità.

Una discussione dà modo di distinguere chi cerca l'inclusione da chi predilige il controllo. Colui che aspira all'inclusione e all'importanza vuole essere piú che altro uno dei partecipanti alla discussione, mentre colui che tende al controllo vuole essere il vincitore, oppure, se non proprio il vincitore, vuole trovarsi dalla parte del vincitore. Chi si sente portato all'inclusione preferirebbe partecipare e perdere, mentre chi è assetato di dominio preferirebbe non partecipare e vincere.

Il controllo si manifesta anche nel comportamento diretto verso persone che cercano di controllare gli altri. Le manifestazioni d'indipendenza e di ribellione esemplificano la mancanza di volontà di essere controllati, mentre la compiacenza, la sottomissione e l'acquiescenza agli ordini ricevuti indicano

vari gradi di accettazione del controllo imposto da altri. Non esiste necessariamente un rapporto fra l'atteggiamento di un individuo circa il suo controllo sugli altri e il suo atteggiamento circa l'essere controllato. Due individui che ne controllano altri possono differire nella misura in cui permettono ad altre persone di controllarli. Il sergente autoritario, per esempio, può accettare ordini dal suo tenente con piacere e gratitudine, mentre il bullo del casamento può ribellarsi anche ai suoi genitori.

Il controllo si diversifica dall'inclusione perché non richiede la preminenza. Il potere regale è un ottimo esempio del ruolo che sarebbe adatto a un individuo che sente un grande bisogno di controllo e uno scarso bisogno d'inclusione. Il ruolo del " mattacchione " si addice a una persona che sente un forte bisogno d'inclusione e uno scarso bisogno di controllo. Il controllo differisce dall'affetto perché è piú legato a rapporti di potere che all'intimità emotiva. Le frequenti difficoltà che sorgono fra coloro che vogliono " pensare subito agli affari " e coloro che vogliono " far conoscenza " illustra una situazione in cui per alcuni è piú importante il controllo e per altri l'affetto.

L'*affetto* si riferisce agli intimi sentimenti emotivi che intercorrono fra due persone, specialmente amore e odio nelle loro varie sfumature. L'affetto è un rapporto bivalente: può manifestarsi solo fra coppie di persone di volta in volta, mentre i rapporti caratterizzati dall'inclusione o dal controllo possono verificarsi sia fra due persone che fra una persona e un gruppo di persone.

Nei gruppi, il comportamento affettivo è caratterizzato da offerte d'amicizia e di differenziazione fra i membri. Un metodo comune per evitare uno stretto rapporto con uno qualsiasi dei membri è quello di mostrarsi ugualmente amichevole con tutti gli altri. La " popolarità ", quindi, può escludere completamente l'affetto; può essere spesso un tipo di comportamento determinato dal bisogno d'inclusione, a differenza dall'interesse per una persona particolare, che in genere rientra soprattutto nel campo dell'affetto.

Una differenza fra i vari tipi di comportamento che coincidono con l'inclusione, il controllo e l'affetto è illustrata da

diversi sentimenti che un uomo prova venendo respinto da un'associazione, bocciato da un professore e lasciato dalla sua ragazza. L'associazione lo esclude, dicendogli che i suoi membri non provano abbastanza interesse per lui. Il professore lo boccia e gli dice, in effetti, che lo giudica incompetente nella sua materia. La ragazza lo lascia facendogli capire che non lo trova attraente.

Per quanto riguarda una relazione interpersonale, l'inclusione si occupa principalmente della formazione di un rapporto, mentre il controllo e l'affetto si rivolgono a relazioni già formate. In seno a relazioni già esistenti, assume un atteggiamento di controllo la persona che dà ordini e prende decisioni per conto di altri, mentre è mosso dall'affetto chi si preoccupa di quanto intima o distaccata possa diventare la relazione. L'inclusione ha a che fare col problema del *dentro o fuori*, il controllo col problema del *su o giú* e l'affetto con quello del *vicino o lontano*.

Le difficoltà particolari presentate da ciascuno di questi problemi, e che devono essere superate per poter realizzare il pieno potenziale nel campo delle relazioni umane, saranno prese in considerazione nei prossimi paragrafi, insieme con le tecniche per superarle. Il modo piú semplice per chiarire tali difficoltà è quello di fare la caricatura di una persona che sia sbilanciata in ciascuno di questi tre settori possedendo troppo o troppo poco rispetto alle proprie necessità.

L'INCLUSIONE

L'inclusione, implicando il processo di formazione, di solito si verifica per prima nella vita di un gruppo. La gente deve decidere se vuole o non vuole formare un gruppo. I problemi dell'interazione sono quelli della presa di contatto, ovvero della realizzazione dell'*incontro*.

Una persona troppo poco dotata d'inclusione, e che noi chiameremo iposocievole, tende ad essere schiva e introversa. Consciamente, essa vuole mantenere le distanze fra sé e gli altri, e insiste che non vuole mescolarsi alla gente e perdere la propria *privacy*. Però, inconsciamente, vuole in modo ben preciso che gli altri le dedichino la loro attenzione. I suoi piú gravi timori sono che gli altri la ignorino, non la trovino

interessante e la lascino volentieri in disparte.

Il suo atteggiamento inconscio può essere cosí riassunto: "Nessuno s'interessa a me, e quindi non voglio correre il rischio di essere ignorato. Me ne starò lontano dalla gente e me la caverò da solo." L'individuo sente un forte impulso verso l'autosufficienza come sistema per poter vivere facendo a meno degli altri. Alla base del suo ritiro dalla vita sociale c'è l'intima sensazione che gli altri non lo comprendano.

Il suo piú profondo motivo d'ansietà, quello che si riferisce al suo concetto della propria individualità, è la sua convinzione di essere inutile. Egli pensa che, se nessuno l'ha mai considerato tanto importante da rivolgergli la propria attenzione, deve essere privo di qualsiasi valore (vedi, per esempio, il caso di Deborah, a pag. 79). È probabile che questa fondamentale paura dell'abbandono e dell'isolamento sia la piú potente di tutte le paure di tipo interpersonale.

L'individuo ipersocievole tende all'estroversione. Egli cerca continuamente gli altri e vuole che gli altri lo cerchino. Anche lui teme che essi possano ignorarlo. I suoi sentimenti inconsci sono identici a quelli della persona appartata, ma il suo comportamento palese è l'opposto.

Il suo atteggiamento inconscio si può compendiare in questa frase: "Anche se nessuno s'interessa a me, costringerò gli altri in tutti i modi a prestarmi attenzione." Egli sente sempre il bisogno di cercar compagnia. È il tipo che non è "capace di star solo". Fa sempre in modo di compiere le proprie attività con altre persone.

Il comportamento interpersonale dell'individuo ipersocievole ha lo scopo di accentrare l'attenzione generale su di lui, d'indurre gli altri a notarlo, di consentirgli di primeggiare. Il metodo diretto è quello di essere un partecipatore attivissimo ed esibizionista. L'individuo, semplicemente dedicando tutto se stesso al gruppo, impone a questo di dedicargli la sua attenzione. Il metodo piú abile è quello di cercar di acquistare potere (controllo) o di essere benvoluto (affetto), ma col principale proposito di ottenere attenzione.

L'interazione con gli altri non presenta problemi per l'individuo che ha potuto superare positivamente nell'infanzia il processo d'inclusione. Egli si sente a proprio agio sia con altri che da solo. Può partecipare molto o poco all'attività

di un gruppo, oppure in modo moderato, ugualmente bene e senza ansietà. È in grado di far onore a un impegno verso altre persone e anche di liberarsi di questo impegno se ciò gli sembra giusto. Inconsciamente sente di essere una persona valida e importante.

Parecchi metodi servono a portare alla superficie i sentimenti connessi con l'inclusione. Essi si rivolgono ai problemi riguardanti il contatto e l'incontro umano, e contribuiscono a chiarificare certi sentimenti e a risolvere certe difficoltà.

La presa di contatto

Indicazioni. Uno dei piú diffusi problemi umani della società moderna è quello di stabilire un contatto fra una persona e altri esseri umani. Purtroppo, pochi sistemi per determinare degli incontri sono socialmente accettabili, e ciò è motivo di molte sofferenze. Rappresenta inoltre un grave problema per troppe persone il disagio che esse provano quando devono conquistarsi con le proprie parole l'interesse di qualcuno, ma non sanno "che cosa dire" o che cosa fare per prolungare e sviluppare la relazione. L'angoscia di questa situazione è sottolineata dagli estremi osservabili in pazienti psicopatici, molti dei quali semplicemente non hanno imparato il modo per farsi accettare dai loro simili, per stabilire un contatto con un'altra persona. Parecchi metodi si sono dimostrati utili rispetto al problema d'imparare a legare con gli altri.[2]

Il senso dello spazio. Tutti i membri del gruppo sono invitati ad avvicinarsi sedendo sul pavimento (com'è preferibile) o su delle sedie. Poi viene loro chiesto di chiudere gli occhi e, allungando le mani, di "sentire il loro spazio" — tutto lo spazio che hanno di fronte a loro, sulla loro testa, dietro la loro schiena e sotto di loro — e poi di rendersi conto del loro contatto reciproco quando i loro gesti s'incontrano e i vari individui cominciano a toccarsi. Questo esercizio può continuare per circa cinque minuti. (Per una miglior comprensione di quanto segue si consiglia una prova immediata.)

Di solito si ha una varietà di chiare reazioni. Certe persone preferiscono rimanere nel proprio spazio e si risentono come per un'intrusione se qualcun altro vi penetra. Certi si muovono con gran cautela per non sconfinare nello spazio degli altri, nel timore di non essere desiderati. Altri ancora cercano gli altri e trovano piacevole il loro contatto. Una persona può essere invitante mentre un'altra può essere mal disposta e allontanare subito la mano dopo un tocco dato per sbaglio. Generalmente la discussione che segue questa prova è molto utile per affrontare l'intero campo dei sentimenti che circondano la solitudine e il contatto.

Brancolare alla cieca. L'esercizio con cui i presenti devono "sentire il loro spazio" li aiuta a capire meglio i loro sentimenti circa la solitudine e il contatto con gli altri. Il passo successivo è quello di esplorare piú a fondo la natura degli altri, ancora a livello non verbale. Ciò si può ottenere dicendo a tutti di alzarsi in piedi, chiudere gli occhi, stendere le braccia e cominciare semplicemente a mulinarle per la stanza. Quando due persone s'incontrano, si studiano nel modo e per il periodo di tempo che preferiscono. Spesso della musica lenta d'accompagnamento intensifica quest'esperienza. (Si faccia la prova se possibile.)

Frequentemente la sensazione che se ne trae è piú generale che individualizzata. L'esperienza, cioè, è piú significativa per quanto riguarda l'incontro con gli altri in genere, ossia col gruppo, piuttosto che per il contatto con individui particolari. Per questo motivo il metodo rafforza la coesione all'interno di un gruppo. Per di piú, spesso affina la consapevolezza degli altri come esseri umani. Se certi individui sembrano scarsamente interessanti, dopo questo esercizio la loro identità e il loro interesse come persone appaiono accresciuti.

La rappresentazione letterale. L'uso dello spazio e del movimento per aiutare una persona a percepire il proprio comportamento in modo piú penetrante, specie per quanto si rife-

[2] Questi e alcuni degli altri metodi basati sul movimento corporeo mi furono fatti conoscere da Joyce e John Weir (California Institute of Technology). Ho appreso molto anche da Robert Tannenbaum (UCLA School of Business), Gene Sagan (San Francisco) e Hannah Weiner. Alcuni di questi metodi vengono ulteriormente elaborati nei laboratori per lo Sviluppo della Personalità durante gli incontri annuali estivi dei National Training Laboratories a Bethel, nel Maine.

risce all'inclusione, è spesso un metodo molto efficace. La espressione fisica dei sentimenti è di solito piú utile e significativa dei semplici discorsi *circa* i sentimenti. Un giovane psichiatra molto loquace che partecipava ad un corso d'addestramento fu costretto dagli altri ad esprimere fisicamente il senso del suo comportamento in seno al gruppo. I risultati furono molto apprezzabili. Egli scrive: "L'episodio che ricordo con maggior intensità fu il seguente: io avevo chiesto ai membri del gruppo di cercar di approfondire ulteriormente i sentimenti che ciascuno provava verso gli altri, ma ero riluttante a prendere l'iniziativa per primo. Qualcuno m'incoraggiò ad alzarmi e ad affrontare un altro membro verso il quale nutrivo allora della forte avversione. Io non me la sentii, mi rifiutai e quindi fui espulso dal gruppo per punizione e mi fu ordinato di sedermi nell'angolo. Non ebbi nessuna difficoltà ad ubbidire. Poi mi sentii fisicamente ed emotivamente isolato. Fu grande il mio turbamento quando mi resi conto che preferivo rimanere in disparte piuttosto che affrontare direttamente un'altra persona. Mi ricordo che mi sgorgarono le lacrime dagli occhi non appena capii fino a che punto fossi responsabile della mia solitudine."

Urtare contro gli altri. Un altro esempio della rappresentazione fisica di uno stato emotivo e dell'impiego di essa si presentò quando un uomo disse di non sentire abbastanza la presenza di una parte del gruppo. Un metodo per rendere piú acuta la sua sensazione fu impiegato quando egli usò la parola "urtare". Ecco la descrizione dell'episodio fatta da Harold, il suo protagonista.

La relazione di Harold. Finora la mia partecipazione era stata abbastanza soddisfacente. Fra me e parecchi individui si erano verificate delle azioni reciproche abbastanza significative. Tuttavia, nel mio subconscio, mi chiedevo quale fosse la mia vera importanza per il gruppo. Non ero stato infatti preso in considerazione dall'intero gruppo.

Durante una seduta, un tentativo di comunicare con un tale mi diede un senso crescente di frustrazione e di disappunto. Cominciai a provare del risentimento verso di lui perché non sembrava capire le mie domande e i miei sug-

gerimenti circa il comportamento che aveva mostrato in precedenza, e perché faceva rimbalzare verso di me le mie stesse domande. Allora gli altri cominciarono a interrogarmi sui miei sentimenti e ad avanzare delle congetture. Io mi sentii aggredito e il mio risentimento s'inasprí, ma nello stesso tempo mi compiacqui di essere al centro dell'attenzione generale. Dissi che sentivo per la prima volta di "urtare contro gli altri" e che questo mi piaceva, benché nutrissi qualche sentimento negativo.

Fu allora suggerito che gli uomini del gruppo formassero uno stretto cerchio con me al centro, e che io li prendessi a spallate in una specie di combattimento di galli. Io dissi che sarebbe stato molto importante che gli altri mi respingessero, altrimenti non sarebbe stato un vero incontro. Quindi incominciammo, e gli spintoni diventarono sempre piú forti. Per tre o quattro movimentati minuti mi sentii libero di attaccare gli altri uomini, ed essi reagirono con la stessa energia.

Mi sentii bene. Solidità. Realtà. Potenza. Incontro. Liberazione. Soddisfazione. Senso di cameratismo verso i compagni. Ci eravamo incontrati. Il combattimento era finito. Ero entrato a far parte del gruppo. Esultavo.

Tornai a sedermi vicino al tipo con cui avevo invano tentato di comunicare. Non m'importava piú che cosa pensasse di me, o se volesse seguire o meno ciò che cercavo di dirgli. Gli diedi un buffetto e gli dissi che poteva andare al diavolo. In parte stavo scherzando, ma mi sentivo dieci volte piú forte e piú realista di prima. Avevo stabilito una relazione piú profonda col gruppo, avevo compiuto un altro passo che mi permetteva di sentirmi piú libero e capace nei miei rapporti con gli altri ad un livello piú profondo d'interazione.

Naturalmente, questo tipo di attività non risolse completamente il senso d'inferiorità di Harold, ma poté essergli di considerevole aiuto dandogli modo di padroneggiare piú efficacemente questo sentimento.

La prima impressione. Il fatto di concentrare la propria attenzione su un altro individuo impegnando molti sensi aiuta una persona a prendere contatto con lui. Di solito noi non consideriamo le molte caratteristiche della persona che

ci sta di fronte, oppure reagiamo ad essa inconsciamente anziché coscientemente. Un modo per studiarle è quello di costituire un nuovo gruppo chiedendo ad ogni membro di presentarsi, in piedi, di fronte a tutti gli altri. Il gruppo esprime una prima impressione, magari in pochi aggettivi, basata esclusivamente sull'aspetto dell'individuo, preferibilmente anche prima che egli parli. "Osservate la struttura del corpo, il suo portamento, guardate attentamente l'espressione del viso, il modo di muoversi, la tensione o la distensione che si riflette nel movimento o nella posizione che assume. Poi avvicinatevi a lui e toccatelo. Notate se la sua pelle è ruvida o è morbida, le dimensioni, la durezza e la tensione dei muscoli, la qualità dei capelli. Ora spingetelo o ditegli di spingervi in modo che possiate vedere se resiste o si mostra compiacente. Poi trovate altri aggettivi o rafforzate oppure correggete quelli scelti prima. Adesso annusatelo." Noi facciamo ben di rado un uso deliberato dell'odorato, che è però spesso un magazzino di ricordi (chi può dimenticare il profumo di gardenia del primo ballo?) e può influire su di noi o impressionarci senza che noi ce ne accorgiamo.

Dopo questo primo contatto, può essere permesso ai membri del gruppo di passare un po' di tempo insieme, di solito mezz'ora, e poi li si invita a continuare la descrizione delle loro prime impressioni. Questa volta vengono introdotte parecchie novità. Innanzi tutto, i membri del gruppo sono posti a contatto diretto gli uni cogli altri. Ad ogni persona viene chiesto di comunicare la sua prima impressione su ciascuno dei membri del gruppo non solo verbalmente, ma piazzandosi direttamente di fronte a lui per ottenere una più diretta consapevolezza della sua presenza, guardandolo fissamente negli occhi, in modo da poter meglio dirigere su di lui l'attenzione, ed esprimendo col tocco, nel modo che le sembra più adeguato, i sentimenti che nello stesso tempo descrive a parole. Questo sistema permette di avvertire molto più intensamente la realtà dell'altra persona.

L'esperienza ha di solito un forte contenuto emotivo sia per la persona che osserva sia per quella osservata, e accresce in modo caratteristico la coesione del gruppo. Spesso si osserva una resistenza ai toccamenti. Ciò deriva dal significato che la nostra società dà al contatto, interpretato come fondamentalmente aggressivo o sessuale. Una simile interpretazione, naturalmente, è fuori luogo, tuttavia impedisce una più calda espressione diretta dei sentimenti. Il contesto del gruppo riesce spesso a distendere le persone e a farle sentire più a loro agio quando si toccano. Se la resistenza al contatto fisico è troppo forte, una persona può descrivere la propria impressione senza toccare il compagno di gruppo.

In tutti questi metodi viene dato il massimo risalto al problema dell'inclusione. In che modo un individuo comunica con gli altri, e quali sono i sentimenti suscitati in lui? Un altro ostacolo sociale al contatto vero e proprio è costituito dagli stereotipi che ciascuno applica agli altri, e dalle prevenzioni che a volte costringono gli individui a limitare il novero dei tipi di comportamento per loro accettabili. Il metodo seguente ha in genere l'effetto di attenuare questo problema.

Il cambio di nome

Indicazioni. Prima che un gruppo inizi la propria attività, se i membri non si conoscono già hanno un'ottima opportunità di disfarsi dei pregiudizi derivati dalle loro precedenti identità assumendo nomi nuovi e accettando di non parlare del loro ambiente — occupazione, città di residenza, ecc. — almeno agli inizi. Talvolta lo schema mentale legato a determinate professioni, come quelle di sacerdote, psichiatra, infermiera, insegnante, uomo d'affari, impone certi tipi di comportamento e provoca reazioni stereotipate. Questo accordo permette a un individuo di capirsi meglio, osservando come agirebbe e sentirebbe senza le remore della sua occupazione e come gli altri si comporterebbero verso di lui come persona anziché come membro di una particolare categoria.

Istruzioni. I membri del gruppo, prima che abbiano la possibilità di conoscersi, ricevono dei nomi nuovi, e per tutta la vita del gruppo non saranno chiamati con altri nomi. Di solito non viene usato un cognome. Ci sono parecchi modi per assegnare i nomi. Si può compilare una lista di nomi maschili e femminili e assegnarli a caso. Oppure si può presentare ogni persona al gruppo, che suggerirà vari nomi finché non se ne troverà uno che vada a genio sia all'individuo che agli altri membri. Si può anche permettere ad ogni per-

sona di scegliere un nome che denoti qualcosa a cui aspira. Gli ultimi due metodi sembrano i piú indicati, ma i membri del gruppo sono liberi di scegliere quello che preferiscono.

Capita di frequente che qualcuno voglia cambiare nome durante la vita del gruppo, o a volte riprendere il nome vero, oppure che a un certo punto voglia rivelare la sua vera identità o conoscere quella di qualcun altro. I membri sono liberi di prendere ciascuna di queste iniziative, dal momento che il loro desiderio deriva da un'attenta riflessione, oppure da un eccesso di ansietà, piuttosto che da un modo di pensare stereotipato e convenzionale.

Precauzioni. A volte delle persone affette da gravi disturbi connessi con problemi d'identità, individui molto rigidi ed altri variamente classificabili, trovano difficile rinunciare ai loro veri nomi. In questi casi è meglio permettere che continuino a chiamarsi come sempre.

Esempi. Alcune delle piú utili sostituzioni di nomi furono le seguenti. Una psicologa di mezza età, grassoccia e dall'aspetto abbastanza trasandato, si chiamava Henrietta. Essa chiese al gruppo di assegnarle un nome che indicasse esattamente l'opposto di ciò che il suo aspetto poteva suggerire perché in quel periodo della sua vita non era molto soddisfatta di se stessa. Il gruppo decise alla fine per " Bollicine ", [*Bubbles*] un nome che le piacque molto. A poco a poco la donna, sentendosi piú a suo agio col nome di Bollicine, cominciò a sentirsi anche piú libera, ma il cambio di nome non bastò a determinare un'importante alterazione del suo comportamento. Era rigida e controllata, tanto da indurre un membro del gruppo a dire che a volte sentiva l'impulso di scuoterla. In accordo col principio secondo cui i sentimenti si potevano trasformare in azioni, gli fu chiesto di mettere in pratica la sua idea. Egli si alzò, prese Bollicine per le spalle e si mise a scuoterla con estrema energia spingendola avanti e indietro per la stanza. La donna cominciò ad entrare in effervescenza. Aveva il viso in fiamme. Bollicine era tutta spumeggiante. Un aspetto di lei che non si era mai rivelato cominciò a emergere. Essa si mostrò attraente, vivace, maliziosa e straordinariamente arguta. Il cambiamento continuò ed essa diventò sempre piú audace nel nuovo tipo di comportamento che era lieta di aver assunto. Alla fine del seminario era esuberante, e quando tornò al proprio lavoro cercò durante le prime settimane di farsi chiamare " Bollicine ".

In questo gruppo c'era anche un uomo di piccola statura e dall'aria di folletto che sembrava trarre un enorme divertimento da tutto ciò che avveniva nel gruppo, specie da alcune delle attività basate sul movimento e sulla danza. Ciò era cosí caratteristico che egli accettò con piacere il nome di " Folletto ", [*Pix*] fatto che lo aiutò a mantenere il suo contegno folleggiante. Egli amava in particolar modo la compagnia delle donne facenti parte del gruppo, specie di quelle graziose. Il suo comportamento gaio e spensierato gli guadagnò le simpatie di tutti. Verso la fine del seminario cominciò a circolare la voce che era un prete. Qualcuno gli riferí quanto si sussurrava ed egli ammise di essere un sacerdote cattolico, e di esserlo stato per trentacinque anni. Tutti rimasero sbalorditi. Questo fatto non collimava certo col loro stereotipo.

Spiegazione. Dopo l'esperienza, Folletto espresse il suo profondo apprezzamento per la possibilità che gli era stata offerta di non rivelare la propria identità. Per la prima volta in trentacinque anni aveva potuto sapere come la gente reagiva a lui come essere umano e non come prete. Inoltre aveva avuto l'opportunità di esprimere alcuni dei sentimenti che erano stati soppressi in lui. Mentre parlava, le lacrime gli sgorgarono dagli occhi e la gratitudine lo soverchiò. Molti membri del gruppo lo abbracciarono spontaneamente, ed egli, di rimando, li strinse forte. Questa scena commovente lasciò Folletto con un sorriso caldo e radioso che conservò fino alla fine delle sedute in programma. Egli promise che, riprendendo il suo ministero, avrebbe cercato di convincere la sua chiesa a far maggior leva sul calore umano di cui lui aveva beneficiato. Molti mesi dopo il suo entusiasmo non era diminuito, ed egli dava l'impressione di essere tornato al suo lavoro con una maggior energia e una maggior fiducia nella persona che si trovava sotto la sua tonaca.

Per certe persone, come Bollicine e Folletto, quest'esperienza equivale a una diversa scelta nella loro vita, perché elimina l'ambiente che ha impedito un pieno sviluppo della loro personalità. Entrambi furono capaci di trarre il massimo van-

taggio dall'occasione e si sentirono profondamente rinnovati.

Il prossimo metodo si rivolge al problema, cosí ampiamente avvertito nella nostra società, dell'alienazione. Praticamente in ogni gruppo c'è qualche persona che considera tale problema come uno dei piú gravi. Anche questa tecnica impiega il principio dell'azione preferita alla semplice verbalizzazione.

Entrare nel cerchio

Indicazioni. In ogni ambiente sociale hanno una parte preminente i concetti di alienazione, isolamento e solitudine. La maggior parte degli uomini condividono la sensazione di essere esclusi da un gruppo, o di non far parte del gruppo piú desiderabile, oppure di non essere dei membri apprezzati quanto si meriterebbero. Si tratta di un sentimento cosí acuto e spiacevole che molto spesso viene rinnegato o distorto. Quando il problema si presenta imperiosamente in un gruppo, si può spesso ricorrere proficuamente a questo sistema, col quale avviene un diretto confronto fra i sentimenti d'inclusione sia di coloro che formano il cerchio sia di coloro che cercano di penetrarvi.

Istruzioni. Gli individui scelti per far la parte degli "inseriti" si alzano e formano uno stretto cerchio tenendosi allacciati. Essi rivolgono la faccia all'interno del cerchio se la persona che cerca di spezzarlo pensa che siano semplicemente interessati gli uni agli altri e la ignorino, e volgono la faccia verso l'esterno se la persona li considera decisi a tenerla fuori. Poi l'estraneo tenta in ogni modo di aprirsi un varco nel cerchio, mentre i membri del gruppo cercano di non farlo entrare. Un'altra variante consiste nel far provare all'estraneo a spezzare il cerchio e a prendere il suo posto accanto agli altri come membro regolare. La scelta fra queste due varianti è lasciata all'individuo.

Di solito, dopo, si tiene la discussione. Avviene spesso che anche qualcuno degli altri voglia cercar di entrare nel cerchio, perché quest'attività determina di frequente una forte empatia.

Precauzioni. L'esercizio può diventare molto violento, e

quindi è controindicato per persone sofferenti di cuore o di altre infermità che potrebbero risentire di un'energica attività fisica. Bisogna anche fare in modo che nel raggio di qualche metro dal gruppo non ci sia della suppellettile danneggiabile o un oggetto appuntito contro cui delle persone potrebbero venir spinte ferendosi.

Esempio. Durante una conferenza dimostrativa su alcuni di questi metodi, una ragazza si lagnò di non capirli come li capivano altre persone già esperte che sembravano monopolizzare la discussione e saperla piú lunga di lei.

Le fu chiesto di alzarsi e di scegliere cinque o sei di queste persone, cosa che essa fece prontamente. Poi esse formarono un cerchio con i visi rivolti all'interno e la ragazza fu invitata ad entrarvi a forza. Essa camminò lentamente intorno al cerchio e fece senza successo pochi tentativi di separare due persone. Poi si concentrò sull'uomo piú forte del gruppo e si sforzò per parecchi minuti di distaccarlo dal suo compagno, ma alla fine dovette rinunciare a questo tentativo ovviamente inutile. Dopo aver continuato a dare degli spintoni in vari punti del cerchio decise di smettere, e disse che in realtà non le importava poi tanto di entrare nel gruppo.

Questa scena mandò su tutte le furie due membri del pubblico. Uno di loro si conteneva a stento. Disse che non riusciva a capire come la ragazza potesse prendere la situazione cosí alla leggera. Immediatamente, come prese la parola, si vide nella stessa situazione e immaginò di sferrar calci, di graffiare, di colpire con tutte le sue forze o di fare qualsiasi altra cosa pur di poter entrare nel gruppo. La sola idea dei membri del gruppo che lo tenevano fuori bastava a farlo quasi schiattare.

Un altro osservatore volle provare a rompere il cerchio. A quanto sembrava, ci aveva pensato parecchio e aveva escogitato la sua strategia. Egli fece un lento giro intorno al gruppo, apparentemente in cerca di punti deboli. Poi cominciò a fare il solletico a vari membri finché trovò una donna che soffriva il solletico. Egli la stuzzicò, essa allentò la sua stretta e *voilà!* lui fu dentro.

Spiegazione. Uno studio successivo rivelò quanto fossero tipici i modi di agire di quelle tre persone. Il comportamento della ragazza, che tentò con fare esitante, chiedendo tacita-

mente, senza avere il coraggio di dirlo a voce, che la lasciassero entrare, e poi razionalizzando l'intera situazione col dichiarare che comunque non le importava, parve esemplificare il suo modo di trattare le cose che veramente desiderava. Ciò contribuí a spiegare perché essa si mostrasse estranea e negativa circa le cose che voleva. Il suo comportamento rese questa sua caratteristica molto chiara a chiunque, compresa lei stessa, e mise in evidenza le difficoltà che provava ad esprimere direttamente i suoi bisogni e le sue richieste affinché altre persone prevenissero i suoi desideri, nonché la sua reazione difensiva al rifiuto mediante un'asserzione di noncuranza.

La violenta reazione immaginata dal secondo intervenuto, un professore universitario, lo sorprese molto. I suoi immediati sentimenti di violenza sottolinearono la sua forte reazione al pensiero di essere escluso, reazione che egli poté far risalire al fatto di essere, fra l'altro, il membro di una minoranza. Tuttavia egli rimase impressionato dalla rivelazione del rancore residuo e non risolto che derivava dalle sue esperienze di un tempo.

Anche il ricorso all'astuzia del terzo soggetto chiarificò il suo stile a lui stesso e a quelli che lo conoscevano. In un modo che gli era caratteristico, egli studiava una situazione per trovare i suoi punti vulnerabili e poi penetrava dal punto piú debole, senza che il gruppo neppure si accorgesse che era entrato. Inoltre la reazione di diversi membri del gruppo lo aiutò a capire varie reazioni che si erano manifestate nei suoi confronti in altre circostanze della sua vita. Certuni ammirarono molto la sua tattica. Altri si mostrarono irritati, specialmente gli uomini, giudicando che egli si fosse introdotto con un metodo sleale.

Comunque il suo sistema di agire di fronte all'esclusione fu chiaramente rivelato da questa semplice situazione. Una rivelazione di questo genere può accrescere di molto la comprensione del comportamento di una persona quando si vede esclusa. Inoltre emergono con chiarezza i sentimenti dei membri del gruppo, alcuni dei quali si sentono in difficoltà e tentano senza convinzione, mentre altri reagiscono intensamente e cercano violentemente di escludere l'estraneo.

Il prossimo metodo presenta il meccanismo dell'inclusione o dell'esclusione nell'ambito del gruppo.

La "passeggiata"

Indicazioni. È spesso importante conoscere la struttura del gruppo per determinare i bisogni dei vari membri. Se, ad esempio, certi membri si sentono isolati, è utile sottoporre questo fatto all'attenzione degli altri. È facile che la discussione di argomenti del genere non chiarisca la situazione, perché un individuo può non riconoscere o non essere disposto ad ammettere sentimenti personali come quello, per esempio, di sentirsi alienato dal gruppo. La "passeggiata" è un modo per chiarire questi problemi.

Istruzioni. Il capogruppo si alza, si allontana leggermente dal gruppo e dichiara: "Ora vi chiedo di alzarvi, uno alla volta, di venire verso di me e di continuare a camminare in qualsiasi direzione preferiate. Fermatevi dove vi sentite piú a vostro agio. Non cercate di decidere dove vorreste essere. Dovete semplicemente lasciare che il vostro corpo vi porti dove vuole. Se non ve la sentite di fermarvi, continuate a circolare come vi pare. Quando qualcuno vi viene vicino, voi potete sentire l'impulso di cambiare direzione, di allontanarvi, di dirigervi verso di lui o di fermarvi. Fate come preferite. Noi continueremo a passeggiare finché ciascuno si sarà scelto un posto preciso o si sarà messo a girare senza fermarsi." Il capogruppo segue le sue stesse istruzioni. In genere, quando il gruppo ha eseguito questo compito, tutti si siedono e discutono l'esperienza.

A volte i membri del gruppo non riescono a muoversi, ma l'esperienza può sempre essere resa valida chiedendo loro quali desideri o fantasie avevano avuto circa ciò che avrebbero voluto fare se fossero stati capaci di muoversi. È raro che nessuno provi qualcosa.

Precauzioni. Nessuna.

Esempio. Il membro di un gruppo di psichiatri sembrava rimasto indietro rispetto agli altri. Aveva perso parecchi incontri, il suo interesse sembrava in ribasso, la sua attenzione era intermittente. Nello stesso tempo, il gruppo stava cominciando a dividersi sul dilemma se scavare piú a fondo nei sentimenti oppure mantenere l'interazione ad un livello piú superficiale. Parve che sotto sotto si costituissero delle tendenze

pro e contro il capogruppo, che era favorevole ad un maggiore approfondimento. Egli, per cercar di chiarire questi fenomeni intuiti da tutti, propose la "passeggiata" e si alzò. Tutti i membri del gruppo si alzarono e rimasero in piedi dietro le loro sedie; tutti meno quello alienato, il quale disse che si trovava meglio seduto. Anche dopo parecchi minuti di attesa in posizione eretta, nessuno dei membri se la sentí di muoversi, e quindi tornarono tutti a sedere. L'esercizio sembrava essersi risolto in un nulla di fatto. I membri cominciarono a discutere sul perché gli psichiatri, che avevano opinioni diversissime circa il lavoro di gruppo — e che cioè si basavano piú che altro sulle parole e ben di rado o assolutamente mai facevano ricorso all'attività fisica — potessero trovare difficile la "passeggiata". Ad un certo punto uno dei membri suggerí che ciascuno rivelasse quali erano state le sue fantasie durante quei minuti d'immobilità. Egli cominciò dicendo che aveva disperatamente voluto abbracciare le due persone che aveva vicino, un uomo e una donna, ma che qualcosa l'aveva impedito. Un altro membro confessò che aveva sentito il desiderio di fuggire dal gruppo, di andare da solo in un angolo e di mettersi a guardare dalla finestra. Un altro disse che aveva voluto avvicinarsi al capogruppo e piazzarglisi di fronte, e un altro ancora che aveva voluto nascondere la propria testa. Grazie all'emergere di queste fantasticherie, la struttura del gruppo risultò piú chiara, anche se i presenti non erano stati capaci di passeggiare. Durante i vari incontri che seguirono furono discussi a fondo i sentimenti dei vari membri, e fu cosí possibile capire molto meglio le loro reazioni reciproche e nei confronti del capogruppo.

Spiegazione. Anche questo esercizio si rivolge all'intero corpo come ad un elemento inscindibile della personalità in grado di rivelare o chiarire dei sentimenti, anziché lasciare che essi si manifestino solo attraverso il pensiero. I sentimenti denunziati da tensioni corporee furono molto piú istruttivi per i membri circa i loro atteggiamenti in seno al gruppo. Anche se i partecipanti non furono capaci di farsi muovere fisicamente da questi sentimenti, poterono dedurne delle indicazioni sui modi di comportamento piú familiari agli psichiatri per motivi di formazione professionale e di personalità. Il gruppo seppe fare un uso proficuo di tali indicazioni.

In questi esercizi interpersonali non ci si limita a convertire i sentimenti in movimento, ma si prendono anche in considerazione i sentimenti destati dalla vicinanza fisica di due individui. Il movimento di due persone decise ad incontrarsi o a sfuggirsi è una chiara indicazione dei sentimenti esistenti fra di loro. È un fatto ovvio nella vita di tutti i giorni. Se una persona è attraente desta in un'altra l'impulso di abbracciare e accarezzare, se è repulsiva quello di svignarsela, se è detestabile ispira il desiderio di picchiare o di respingere. In tutti i casi i sentimenti vengono direttamente trasformati in qualche rapporto di tipo fisico. Ne consegue che un metodo fondamentale per ottenere una miglior comprensione dei sentimenti è quello di definire qual è la distanza fisica preferibile nei vari casi.

Le prossime tecniche sono indicate per migliorare la relazione fra due persone. È spesso difficile per alcuni individui prendere contatto o comunicare in modo adeguato. I metodi che ora presenteremo favoriscono questo processo.

La comunicazione non verbale

Indicazioni. Spesso due persone desiderano esprimere verbalmente i loro sentimenti reciproci, oppure spiegare le loro idee o qualche situazione, e non riescono a capirsi. Ciò succede quando gli individui non sono articolati, quando provano sentimenti influenzati da complessi che essi cercano di nascondere, quando non possiedono una vera conoscenza dei propri sentimenti, oppure quando, per un eccesso d'intellettualismo, usano le parole come espedienti difensivi per confondere la situazione. In ciascuno di questi casi possono rivelarsi utili due sistemi. Il primo si basa sull'interazione verbale, mentre il secondo è non verbale. Il procedimento piú efficace è quello di usare inizialmente il primo, e poi il secondo.

Istruzioni. Il primo metodo richiede che ogni partecipante smetta di discutere e cerchi di esprimere la posizione dell'avversario nel modo piú chiaro e favorevole possibile. Spesso, durante i primi tentativi, tale opinione viene attaccata. È allora importante insistere che essa deve essere enunciata partendo dal presupposto che si tratti di un'opinione ragionevole.

Ciò obbliga il soggetto a pensare alla forza di persuasione dell'argomento avanzato dal suo oppositore.

Il secondo metodo per chiarificare l'interazione è quello di chiedere ai due interlocutori di continuare a comunicare fra loro, ma senza far uso di parole. La funzione difensiva e deformante delle parole è cosí eliminata e i sentimenti vengono deviati dalla testa verso il corpo. Certi individui trovano difficile effettuare questa conversione perché si sentono inibiti nel movimento. Anche in questo caso il metodo mantiene la propria utilità se si chiede loro quali fantasie o immagini si sono immediatamente affacciate alla loro mente. Di solito, essi provano un impulso immediato che possono identificare.

Prima di applicare entrambi i metodi è molto utile chiedere ai due avversari di sedere l'uno di fronte all'altro. Il confronto fisico diretto rende la situazione piú reale e appassionante di quando i due siedono molto distanti fra loro.

Precauzioni. Il sistema non richiede particolari precauzioni. La tendenza alla violenza fisica può essere lievemente aggravata dalla vicinanza fisica, ma in tutta la mia esperienza non si è mai verificato un caso di ricorso alle vie di fatto.

Esempio. In un gruppo di uomini d'affari si era manifestata l'esistenza di un importante problema irrisolto fra due dei partecipanti. Ciascuno dei due reagiva all'altro solo tendendogli misteriosi tranelli e dilungandosi in monologhi che suonavano falsi in risposta agli interventi dell'avversario. Alla fine gli altri membri del gruppo, che si sentivano perplessi e disorientati, incoraggiarono i due a cercar di spiegare il loro problema. I due iniziarono una lunga discussione che non ebbe nessun risultato. Allora furono invitati a sedersi vicini, l'uno di fronte all'altro, ed essi accettarono senza esitazioni. Continuarono a parlare, mentre qualche altro membro del gruppo cercava di aiutarli a mettere in chiaro la loro difficoltà, ma sembrava che piú parlavano piú la situazione diventasse confusa. Quando fu chiesto a ciascuno dei due di spiegare con le proprie parole la posizione dell'altro, nessuno riuscí a farlo perché non c'era una posizione sufficientemente chiara.

A questo punto si consigliò loro di continuare senza far uso di parole, e immediatamente uno di loro afferrò l'altro e se lo fece sedere sulle ginocchia. La situazione diventò

chiara all'istante. L'uomo attirato sulle ginocchia dell'altro si allontanò e disse che il problema era precisamente quello. Egli si sentiva trattato con condiscendenza, come se fosse un bambino, e se ne risentiva. L'altro ammise che l'impressione dell'altro era vera e che lo considerava molto influenzabile, puerile e incapace di comportarsi da persona adulta. La discussione che ne seguí fu molto importante, e i due cominciarono ad avviarsi verso una risoluzione. Inoltre, ora che la questione era chiara, gli altri furono in grado di aggiungere le loro osservazioni e impressioni. Mentre la verbalizzazione aveva reso oscuro il problema, nel tentativo da parte di entrambi di far rivivere particolari situazioni e di giustificare determinate interazioni precedenti, la comunicazione non verbale aveva colto proprio l'essenza della difficoltà. Quando questo elemento essenziale fu messo in luce, il problema fu lampante per tutti.

Un secondo esempio può spiegare un altro vantaggio dell'eliminazione delle parole in particolari casi. Un uomo e una donna, durante una seduta, si scambiavano osservazioni molto malevole senza un motivo apparente. La donna era molto astiosa, critica e aggressiva. Lui, dal canto suo, si difendeva e ogni tanto contrattaccava. Quando furono invitati a interrompere la discussione continuando a comunicare in qualche altro modo, entrambi, fra la sorpresa di tutti, non esclusi loro stessi, si alzarono, la donna si avvicinò immediatamente all'uomo che tese le braccia per riceverla, e i due si unirono in un lungo caloroso abbraccio. Durante la discussione che seguí si vide che essi si volevano bene ma temevano che il loro sentimento non fosse corrisposto. La donna aveva la sensazione che egli la trovasse antipatica, e cercava di sfogare contro di lui il proprio risentimento e la propria amarezza ogni volta che se ne presentava l'occasione. Quando vennero alla luce i loro veri sentimenti, i due non provarono piú il bisogno di attaccarsi e di difendersi. Essi si volevano veramente bene; la loro animosità reciproca scomparve e incominciò per loro una relazione piú intima e vantaggiosa. In questo caso la verbalizzazione non si limitò a nascondere il problema come nel primo esempio, ma espresse esattamente il contrario della vera situazione. Il comportamento era improntato all'ostilità, ma il sentimento nascosto era affetto unito a paura.

Spiegazione. Specialmente per degli intellettuali, le parole — paradossalmente — possono essere il massimo ostacolo alla comunicazione. Spesso le persone impiegano una gran quantità di tempo e di parole sforzandosi di non dire frasi come "Tu sei troppo infantile" o di evitare il punto cruciale, che non di rado loro stesse ignorano, come nel secondo esempio. Quando vengono improvvisamente private della loro difesa verbale, è come se fosse tolta la loro corazza esterna rivelando il sentimento che essa proteggeva: condiscendenza-dipendenza nel primo esempio e affetto-risentimento nel secondo. Sollevando la gente dal peso delle parole si dà modo ai suoi veri sentimenti di affiorare alla superficie. Quando i sentimenti sono chiariti, la verbalizzazione può essere continuata e usata produttivamente perché riguarda sentimenti presenti e perde il suo carattere difensivo.

È necessario mettere in chiaro una cosa. La verbalizzazione non è sempre difensiva. Il tipo di verbalizzazione che fa seguito ad una chiarificazione non verbale è solitamente di natura del tutto diversa e dovrebbe essere incoraggiata perché aiuta a risolvere sentimenti attuali. Ma anche qui c'è un pericolo. A volte la discussione di un drammatico episodio non verbale appena verificatosi continua oltre il periodo di tempo entro il quale essa può mantenere una certa utilità e comincia ad acquistare un carattere difensivo di diverso genere: l'individuo cerca cioè di cancellare l'esperienza continuando a parlarne. L'incidente può aver destato in lui forti sentimenti a cui egli non è abituato e non sa bene come reagire. Un modo per cercar di superarli è quello di parlarne fino alla nausea, svuotandoli cosí del loro significato. Di solito è evidente quando ciò avviene perché la discussione diventa noiosa e la gente cessa di ascoltare. L'episodio non verbale è stato sconvolgente, ma ora il discorso sembra una monotona chiacchierata.

Il prossimo metodo permette di stabilire in modo piú immediato ed energico un contatto diretto e soddisfacente fra due persone.

L'incontro

Indicazioni. Le parole hanno una speciale responsabilità negli sforzi che gli uomini compiono per evitare autentici contatti personali. Certe volte, quando è desiderabile che si

instauri una vera comunicazione, può rendersi necessaria l'eliminazione delle parole e di altre attività difensive, per aiutare i partecipanti a diventare consapevoli delle loro reali reazioni vicendevoli mediante, anche questa volta, l'espressione dei loro sentimenti per mezzo del loro corpo.

Istruzioni. Ai due interessati viene detto di mettersi alle due estremità della stanza, in piedi e in silenzio, di guardarsi negli occhi e d'incamminarsi molto lentamente l'uno verso l'altro. Essi devono avvicinarsi e, senza aver preordinato nulla in precedenza, devono fare qualsiasi cosa si sentano dettare dal loro intimo. Il loro incontro si protrarrà finché lo giudicheranno opportuno. Dopo la sua conclusione, di solito, i protagonisti parleranno dei loro sentimenti, e gli altri esprimeranno le loro osservazioni e s'identificheranno con i due. È necessario raccomandare ai due protagonisti di lasciarsi trasportare dai loro sentimenti e di non prestabilire un determinato tipo di comportamento prima dell'incontro. (Il lettore può fare subito la prova, se ha un compagno, prima di proseguire.) Gli elementi da prendere in considerazione sono vari: chi dei due vuole interrompere l'incontro per primo, quanto si sente a disagio ciascuno dei due, se l'abbraccio — nel caso che si verifichi un abbraccio — è dettato da un sentimento di affetto o è un sistema per evitare di guardarsi negli occhi, chi prende l'iniziativa per primo, e cosí via.

Precauzioni. Quest'esperienza non presenta particolari problemi. Essa può essere molto significativa senza essere motivo di turbamento, e di solito la gente sa se è pronta ad affrontarla o no.

Esempio. George aveva appena divorziato e mostrava una forte ostilità unita a una forte attrazione verso le donne. I suoi sentimenti verso le donne erano apparentemente molto confusi, tuttavia egli prendeva l'intera questione alla leggera e ridendoci sopra. Marla era molto attraente e provava verso gli uomini sentimenti assai ambivalenti. Da una parte si sentiva molto dipendente da loro, e dall'altra sentiva l'impulso a competere con loro. Marla e George facevano parte dello stesso gruppo ma si evitarono finché qualcuno fece notare che i loro sentimenti verso il sesso opposto sembravano simili e che

sarebbe stato utile conoscere i loro sentimenti reciproci. In un modo caratteristico, nessuno dei due poté identificare o verbalizzare i propri veri sentimenti verso l'altra persona. Essi dissero che non provavano nulla. Parve quindi indicato un incontro, che avrebbe potuto permettere ad entrambi di rendersi conto dei loro sentimenti vicendevoli bloccati nel loro inconscio. Essi si avvicinarono lentamente, s'incontrarono. George diede un'occhiata a Marla e passò oltre rasente a lei, guardando fisso davanti a sé. Per cinque minuti buoni entrambi rimasero immobili, voltandosi la schiena e guardando in direzioni opposte. La tensione diventò troppo forte per gli osservatori, che cominciarono a suggerire ai due varie soluzioni dell'*impasse*, nessuna delle quali fu però accettata. Poi Marla indietreggiò, prese George per le spalle e lo fece girare su se stesso in modo da avere di fronte a sé la sua schiena. Poi indietreggiò ancora, mentre il gruppo aspettava ansiosamente la prossima mossa. L'attesa non fu lunga, perché Marla prese la rincorsa e assestò un calcio tremendo nel sedere di George, catapultandolo a qualche metro di distanza. Sbalordito, George guardò Marla, che lo invitò a restituirle il calcio. Egli si rifiutò finché alla fine la donna prese un cuscino e se lo mise dietro. Malvolentieri, George le diede un calcio, ma gentilmente.

L'effetto di questo scambio di attenzioni fu diverso per i due. Marla si sentí inebriata e forte, piú incline a partecipare e piú distesa. In seguito, in uno psicodramma, fu in grado di risolvere il suo rapporto con suo padre, e ciò contribuí a chiarire i suoi sentimenti verso gli uomini. George diventò depresso. Le sue difficoltà con le donne erano gravi e fu costretto ad affrontarle direttamente, cosa che fino ad allora era riuscito ad evitare.

Spiegazione. L'incontro permise a Marla di esperimentare una delle sue piú gravi paure, quella del rifiuto maschile, in modo appariscente ed inequivocabile: un uomo la guardò e passò oltre voltandole la schiena. Però essa trovò la forza di affrontare la situazione, esprimendo il proprio risentimento nel modo piú diretto e poi mostrandosi comprensiva ed equanime. Essa aveva brillantemente affrontato una situazione molto preoccupante, e si sentiva inebriata dal successo. La dolcezza

di cui diede prova in seguito era la femminilità che emergeva ora che Marla non doveva piú aggredire gli uomini per la sua paura di esserne respinta. In quanto a George, l'incontro lo mise duramente di fronte alla gravità del suo problema e gli tolse la sua frivolezza esteriore. Egli non poteva sentire molto per una donna, e in ogni caso nulla che non fosse rancore. Durante l'incontro non poté simulare un atteggiamento gioviale, e fu obbligato a sentire — letteralmente — l'effetto del suo comportamento sulla donna. Nelle sedute che seguirono si dedicò con impegno alla soluzione del problema. In entrambi i casi l'incontro impedí la verbalizzazione e presentò il problema nei suoi termini piú essenziali, consentendo in un caso una parziale risoluzione e nell'altro un'introspezione piú realistica.

I metodi basati sulla fantasia, oltre ad essere utilissimi per gli individui, possono essere adattati ai problemi di gruppo.

La fantasia di gruppo

Istruzioni. Le fantasie per piú di una persona possono essere prodotte in vari modi. Il metodo seguente è quello che finora si è rivelato piú efficace. La fantasia inizia con due o tre delle persone piú accomunate fra loro da qualche problema. Esse sono invitate a stendersi supine con le teste a contatto e i corpi tesi in fuori come i raggi di una ruota. Questa posizione è molto riposante e permette ai partecipanti di udirsi anche se parlano piano. Tutti i membri del gruppo devono poi chiudere gli occhi. Una delle persone distese sul pavimento comincia a riferire la prima immagine che le si presenta alla mente, oppure qualcuno le dà l'avvio con una immagine particolare. Tutti gli altri cercano di entrare nella sua fantasia e di seguirla in qualsiasi modo essa possa svilupparsi nella loro mente. Si tratta cioè di un tentativo non di elaborare consciamente e deliberatamente una storia continua, ma piuttosto d'indurre parecchie persone a condividere la stessa fantasia.

Ogni persona stesa sul pavimento può intervenire verbalmente in qualunque momento, ogni volta che lo desidera, assicurando cosí la continuità della fantasia. Agli altri membri del gruppo viene chiesto di seguire la fantasia con la loro

immaginazione. Se uno di loro vuole intervenire deve stendersi sul pavimento e descrivere ciò che immagina come hanno fatto gli altri prima di lui. Quando un partecipante ha finito, non ha che da alzarsi e tornare al suo posto abituale. La fantasia cessa quando i partecipanti decidono di smettere. Il capogruppo può intervenire verso la fine cercando di aiutare gli altri a terminare con una sensazione piacevole prima di chieder loro di aprire gli occhi.

Spesso la fantasia di gruppo è un'esperienza molto conturbante. Se la fantasia è riuscita, i partecipanti l'hanno veramente vissuta, e a volte impiegano un po' di tempo per tornare alla realtà.

Esempi. Due esempi serviranno a descrivere l'impiego di una fantasia di gruppo per suscitare e portare alla luce due sentimenti: l'ostilità e l'affetto.

Mentre si stava elaborando il programma di un seminario comprendente l'uso di alcuni di questi metodi, due membri del personale incontravano delle difficoltà nei loro rapporti reciproci e non riuscivano a capire perché. Fu allora deciso di ricorrere a una fantasia di gruppo per migliorare la situazione. I due cominciarono immaginando di battersi fisicamente, immagine che era stata suggerita loro come un modo per capire meglio la loro ostilità. Essi furono capaci di rimanere nella stessa fantasia per la maggior parte del tempo, descrivendo come durante la lotta si atterrassero a vicenda, impugnassero un bastone, rotolassero giú da un colle strettamente avvinghiati. Un intoppo si presentò quando uno dei due disse di vedere che l'altro stava per colpirlo. L'altro non riusciva a vedersi nell'atto di sferrare il colpo. La tensione aumentò sempre piú e alla fine entrambi dovettero aprire gli occhi e uscire dalla fantasia. I due si guardarono e si sentirono molto agitati e nervosi. Parlarono dei violenti impulsi distruttivi che cominciarono ad assalirli quando dovettero partecipare alla stessa fantasia, e osservarono che la forza di questi impulsi era troppo terrificante.

Non sarebbe una buona idea quella d'interrompere la fantasia a questo punto, perché sembrano essersi resi evidenti degli impulsi che richiedono una soluzione. Questo è l'unico

tipo di situazione che sconsiglia l'uso di questo metodo da parte di una persona inesperta.

I due furono nuovamente immersi nella fantasia e, guidati da una terza persona, cominciarono ad avviarsi verso la riconciliazione. Quando riaprirono gli occhi si sentirono molto meglio disposti l'uno verso l'altro per motivi che nessuno dei due comprese in quel momento. Ecco la fantasia nella descrizione di ciascuno dei partecipanti.

La relazione di Jim. Mi parve che quando la fantasia incominciò il personale non sapesse bene come avrebbe potuto essere una fantasia di gruppo. Fu chiesto d'incominciare a Krishna e Pierre. Mi sembrò di capire che Pierre aveva preso un bastone e cercava di colpire Krishna. Krishna si rifiutava di entrare nella fantasia e cercava di evitare di essere colpito dal bastone impugnato da Pierre.

Mi sentii di pessimo umore e finii per infuriarmi per la piega che la fantasia stava prendendo. Mi sostituii a Krishna ed entrai nella fantasia desiderando intensamente di colpire e malmenare Pierre. La fantasia incominciò con noi due che lottavamo allacciati in una specie di abbraccio che era furioso per la sua energia eppure abbastanza innocuo, perché ci tenevamo saldamente aggrappati l'uno alle braccia dell'altro e e non ci colpivamo ma ci limitavamo a spingerci, a urtarci e a girare in tondo. Poi, non so bene come, rotolammo giú da un colle e andammo a sbattere contro un albero. Credo che introdussi l'idea dell'albero per oppormi a un tuo suggerimento secondo cui avremmo dovuto concludere il combattimento rotolando giú dalla collina e precipitando nel fiume. Comunque, l'albero servì a separarci, ed io ricordo distintamente che ero acquattato, quasi come un gatto, e pronto ad avventarmi su Pierre, ma non col desiderio di riafferrarlo per le braccia nello stesso tipo di lotta di prima, ma letteralmente per distruggerlo. Fu a questo punto che la fantasia terminò e ci fu chiesto di riferire al gruppo le nostre impressioni. Io rimasi colpito da due cose: prima di tutto dal senso fisico e molto reale di rabbia che provavo e dal battito affrettato del mio cuore. Nel momento in cui fui strappato dalla fantasia mi sentii veramente privato di qualcosa e incompleto. La seconda cosa fu che anche il resto del personale, un gruppo di

professionisti che aveva già assistito a conflitti interpersonali, era enormemente interessato e non solo era assorbito in ciò che stava accadendo, ma faceva il tifo per uno o l'altro dei contendenti e ciascuno di loro aveva delle fantasie private che andavano di pari passo con la "fantasia principale". Alcune di queste fantasie si manifestavano in grida che avvertivano uno dei due di stare attento. Ricordo in particolare che Ron gridò a Pierre di saltare nel fiume e di mettersi a nuotare. Un altro gridò a Pierre di cercare il bastone che prima teneva in mano, di raccoglierlo e di usarlo contro di me. Benché io e Pierre ci trovassimo nella "fantasia principale", dato che i nostri resoconti verbali tenevano il resto del gruppo al corrente di quanto avveniva fra noi due, esistevano parecchie fantasie private mediante le quali gli altri erano entrati nella nostra fantasia e ci stavano osservando. Questa partecipazione diventò cosí reale per loro che impiegammo parecchi minuti parlando della nostra meraviglia di fronte alla violenza dell'ostilità provata da ogni membro del personale, cioè da dieci persone.

Dopo che ebbimo parlato per un po', io e Pierre rientrammo nella fantasia e questa volta ci fu detto d'immaginarci seduti sulla sponda del fiume con i piedi in acqua, chiacchierando fra noi. Diventò quindi molto facile approfondire nella fantasia alcuni dei sentimenti positivi che provavamo l'uno per l'altro. Questo non significò che sentimmo una forte simpatia reciproca, ma piuttosto che ciascuno di noi poté percepire in modo piú netto gli aspetti negativi e quelli positivi dell'altro riuscendo in tal modo ad apprezzare i secondi senza accettare i primi. In effetti, dopo la fantasia, Pierre fu in grado di dirmi che aveva sempre pensato a me come a una grande bocca. Ma la fantasia gli aveva permesso di farsi una miglior idea di me complessivamente come persona, e benché il mio aspetto rappresentato dalla grande bocca continuasse a ispirargli dell'avversione, non gli impediva di parlarmi onestamente e approfittare dell'aiuto che per certi versi potevo dargli.

Per me l'esperienza fu paurosa. Essa mi rese cosciente di un forte desiderio di distruggere gli altri, ma di distruggerli piú mutilandoli che non colpendoli con una pallottola. Era un desiderio molto fisico di fare a pezzi l'altra persona. Da

allora la violenza di quel sentimento mi ha consigliato di comportarmi con cautela nelle mie relazioni interpersonali. Molte volte mi ero sorpreso ad aggredire verbalmente e a ferire altre persone, con malignità, involontariamente o inconsciamente. Oggi sento di aver imparato, almeno in parte, a capire che in qualche modo io reagisco a questa forza interna piuttosto che a una situazione in cui mi vengo a trovare. In passato questa forza provocava da parte mia una reazione esemplificata nel miglior modo dal mio tentativo di spiegare qualcosa a delle persone o di discutere con loro di qualcosa. Io comincio a sentire che loro si allontanano da me, finché a un certo punto non riesco piú a rendermi conto del perché del loro atteggiamento. La mia reazione al fatto di vedermi abbandonare psicologicamente da loro è quella d'inseguirle con foga ancora maggiore, cosa che equivale ad una autosconfitta perché loro si limitano ad allontanarsi ancora piú rapidamente. Una volta avrei dato libero sfogo all'ostilità e al risentimento che provavo addossandone completamente la colpa alle persone con cui avevo avuto a che fare. Ora, dopo quella fantasia, nonché dopo parecchie altre in cui ho potuto riconoscere questo sentimento con chiarezza ancora maggiore, interrompo qualsiasi cosa stia facendo e cerco, nel modo piú onesto che posso, di dire al mio interlocutore: "Ho la sensazione di non essere molto giusto con lei," o qualcosa del genere, lasciandogli capire che secondo me si è manifestato un tocco d'irrazionalità che ha confuso gli argomenti di cui stavamo discutendo.

Un'altra importante lezione che ricavai da quella fantasia è che non ho piú paura del lato irrazionale di me stesso. So che esiste, e so anche di essere abbastanza ragionevole da non dover temere di dar libero sfogo a quella parte irrazionale, e ciò per due ragioni: essa mi permette di capire piú chiaramente le mie motivazioni, e inoltre dà all'altra persona la possibilità di considerarmi piú globalmente, senza fermarsi ad una mia caratteristica, in un "modo piú proficuo" per entrambi. Quell'esperienza mi ha permesso di scavare ancora piú a fondo nel mio intimo mediante le fantasie successive, e di lasciarmi trasportare dalla fantasia nel modo piú completo possibile. Credo che, in un certo senso, le mie fantasie con figure maschili mi abbiano consentito di sfogare molta

dell'ostilità che provavo verso mio padre. Quella prima fantasia fu l'inizio di qualcosa che, sviluppandosi, mi ha dato modo di capire meglio me stesso, e di rendermi consapevole di quella forte emotività che influenza le mie reazioni con la gente di fronte a questioni che non consideravo di carattere emotivo.

La relazione di Pierre. Penso che la fantasia comune con Jim mi abbia aiutato a percepire la carica di aggressività che avevo in me, ma anche di sentire, ad un livello molto primitivo, che non era né pericoloso né "cattivo" essere aggressivo. Prima di quest'esperienza, Jim mi aveva infastidito molto per quella che definivo dentro di me la sua "infantile invadenza". Durante l'esperienza ebbi la sensazione che fosse debole, e verso la fine scoprii che ciò che odiavo in lui era presente anche in me. Mi sentii quindi ben disposto verso di lui e mi trovai bene in sua compagnia. Durante le due settimane in cui lavorammo assieme diventammo ottimi amici.

Il secondo esempio si verificò in un gruppo che non riusciva ad entrare in attività. L'unica azione che sembrava stesse avvenendo nel gruppo era lo stabilirsi di una sottile attrazione fra un uomo di mezza età, Henry, e una donna, June. Per poter approfondire questa relazione ed eventualmente fornire al gruppo un'importante esperienza collettiva che avrebbe potuto favorire la sua coesione, fu suggerita una fantasia, che avrebbe dovuto essere iniziata da Henry e June.

Essi immaginarono una casa sulla cima di un colle. June si trovava nella spaziosa e splendida cucina, e Henry era a molte miglia di distanza, ai piedi del colle. I partecipanti volevano che Henry entrasse nella casa, ma le loro fantasie non lo portavano là. Alla fine la fantasia di un membro del gruppo, continuando quella di Henry e di June, cominciò a divergere da essa, e quindi egli si fece scivolare sul pavimento e si unì alla coppia. Egli immaginò di cavalcare su un cavallo nero verso la casa, portando Henry con sé. Quest'immagine fu risolutiva per gli altri due, e per parecchi minuti si trovarono tutti insieme nella casa finché fu chiaro che, benché Henry e June provassero simpatia e gratitudine per l'uomo dal cavallo nero, desideravano che si levasse di torno. A poco a poco lui

stesso se ne rese conto e svanì dalla fantasia, si rialzò dal pavimento e riprese il suo posto, dato che la sua funzione era finita.

La coppia volle poi entrare nella stanza da letto, ma di nuovo le sue fantasie non le permettevano di avviarsi in quella direzione. A un certo punto Henry lasciò la casa e June si recò nel suo giardinetto. Finalmente Henry tornò, essi cominciarono a parlare, si sentirono pervadere da teneri sentimenti e capirono che avrebbero potuto entrare nella stanza da letto ogni volta che l'avessero voluto. Riaprirono gli occhi, si strinsero in un caldo abbraccio e si sentirono estremamente soddisfatti dell'esperienza e della loro relazione.

Ecco come Henry raccontò l'esperienza.

La relazione di Henry. Quando mi fu chiesto di partecipare alla fantasia sentii di dovermi mettere sulla difensiva, perché non sapevo che cosa avrei potuto rivelare di me stesso. Questa sensazione fu confermata quando fu chiesto a June di partecipare a causa del rapporto che si era già stabilito fra noi in seno al gruppo. Pensai comunque che mi trovavo là per imparare, e per questo motivo accettai.

Per pochi minuti dopo che mi fui disteso ed ebbi chiuso gli occhi fui molto consapevole del fatto che il gruppo era presente e che anche June giaceva sul pavimento, con la testa a contatto con la mia. Ma quando fui entrato con June nella fantasia della casa, la presenza della gente intorno a me disparve, e io e June fummo le uniche persone esistenti. Questa situazione si complicò quando s'introdusse nella fantasia una terza persona, e io desiderai di liberarmi di lei ma senza ferirla. Come ti ricorderai, alla fine questa terza persona si licenziò dalla fantasia lasciando me e June soli. Durante la fantasia, quando io e June uscimmo dalla cucina avviandoci lungo il corridoio, mi trovai diviso fra il desiderio di raggiungere la fine del corridoio e la stanza da letto e l'idea subconscia che non toccava a me farlo. A questo punto vidi un cancello in mezzo al corridoio ed io e June ci separammo. Essa uscí da una porta della casa ed io dall'altra. La cosa interessante fu che lei andò sul retro della casa a piantare dei fiori ed io feci il giro della casa per riunirmi a lei; poi ci avvicinammo alla porta e rientrammo in cucina. Questa volta

non avevamo dubbi circa i nostri sentimenti, e uscimmo dalla cucina incamminandoci lungo il corridoio, verso — suppongo — il coronamento dei nostri desideri. Fu a questo punto che June balzò in piedi e disse (e ciò lo ricordo molto vividamente): "Quello che vedo che sta per succedere è troppo bello per essere condiviso col resto del gruppo."

Quando June mi lasciò solo sul pavimento mi sentii come una persona lasciata a penzolare sull'orlo di una scogliera pressoché senza via di scampo. Fu allora che mi resi improvvisamente conto di quante cose che avevo sempre evitato fossero accadute nella mia fantasia, e ciò m'indusse a chiedermi se avrei saputo affrontare i miei problemi anche nella realtà. Naturalmente, la mia intensa partecipazione emotiva rese quest'esperienza qualcosa di molto vivido e vitale per me. Credo, come tu ricorderai, di aver pianto per circa un'ora. Solo due giorni dopo riuscii a recuperare il pieno controllo di me stesso. Un poscritto della fantasia fu che io e June ebbimo un colloquio durante il quale furono messi in chiaro tutti i suoi problemi e alcuni dei miei, e ci consolammo a vicenda riconoscendo che entrambi avevamo dei problemi ma che avremmo potuto fare qualcosa se li avessimo affrontati.

Spero che sia questo il tipo di descrizione dell'esperienza che tu volevi. Penso che questa frammentaria descrizione della fantasia possa dare un quadro globale del tipo di esperienza emotiva che io vissi. Oserei dire che si trattò della piú intensa esperienza che abbia mai avuto in vita mia. Non la dimenticherò mai. Essa è ancora viva dentro di me in ogni suo particolare.

In seguito ad essa, quando tornai a casa, impegnai mia moglie in una discussione durante la quale esaminammo una quantità di cose di cui avevamo sempre evitato di parlare. Lo stesso accadde quando tornai in ufficio ed ebbi con un mio collega e col mio principale un colloquió in cui affrontai alcune questioni che in precedenza avevo evitato.

Spiegazione. Il meccanismo mediante il quale agisce la fantasia di gruppo è ancora relativamente sconosciuto. Sembra comunque analogo alla comunicazione con un diverso livello di coscienza, cioè coll'inconscio. Capita di frequente che esso accomuni i partecipanti con sentimenti reciproci molto intimi, senza che sia possibile comprenderne intellettualmente il perché. Inoltre esso agisce indipendentemente dalla volontà dei protagonisti, come è illustrato nei due esempi. Nel primo caso, i partecipanti non desideravano certo lasciarsi trasportare dai loro impulsi distruttivi, eppure lo fecero. Nel secondo, i due volevano andare a letto assieme, ma la fantasia lo "permise" solo quando la relazione si fu ulteriormente sviluppata. Di solito la fantasia rivela ciò che la situazione implica, e praticamente sempre il protagonista accetta senza riserve i sentimenti descritti nella fantasia. Nelle fantasie di gruppo, come in quelle individuali, si assiste a nette modificazioni fisiologiche che si accompagnano alle varie fasi dell'esperienza. Oltre alle solite manifestazioni di tensione, dolore, distensione, al pianto, al riso e ad altre reazioni individuali, spesso si hanno dei casi in cui una delle persone tocca l'altra, o aggrappandosi a lei in cerca di conforto o di contatto, oppure ubbidendo a un sentimento destato dalla sua presenza.

Di solito l'identificazione da parte degli altri membri del gruppo è molto intensa. C'è ancora molto da imparare circa la fantasia di gruppo, ma in ogni caso si tratta di una esperienza molto appassionante e potenzialmente preziosa.

In breve, i metodi usati per mettere in luce i problemi connessi con l'inclusione si basano sull'incontro umano. Questi metodi, servendosi di sensazioni corporee e di manifestazioni della fantasia, chiariscono i sentimenti che un individuo prova verso gli altri, specie per quanto si riferisce al limite massimo di contatto con loro oltre il quale egli non si sente piú a proprio agio. La maggior parte dei metodi permettono anche di perseguire con maggior tenacia del solito lo scopo di stabilire un contatto con gli altri. Se la conquista di tale contatto è un'esperienza positiva, può accrescere in una persona il senso della propria importanza e renderla fiduciosa circa la sua capacità di riuscire ad accattivarsi l'attenzione altrui. L'individuo può quindi trarre una maggior soddisfazione dall'incontro umano.

La seconda fase dello sviluppo di una relazione umana si rivolge ai sentimenti appartenenti alla sfera di controllo. Per

agire su questi sentimenti sono utili i metodi fisici piú energici e diretti.

IL CONTROLLO

In genere, nello sviluppo di un gruppo o di una relazione interpersonale, i problemi di controllo vengono dopo quelli d'inclusione. Una volta che il gruppo si è formato, cominciano a manifestarsi in esso delle differenziazioni, persone diverse assumono o cercano di assumere ruoli diversi, e spesso le lotte di potere, la competitività e l'influenza diventano problemi fondamentali. In termini d'interazione essi sono problemi di *confronto.*

L'individuo troppo scarsamente dotato in fatto di controllo, denominato " abdicrate ", tende alla sottomissione e all'abdicazione al potere ed alla responsabilità nel suo comportamento interpersonale. Egli gravita verso una posizione subordinata in cui non debba avere la responsabilità di prendere delle decisioni e qualcun altro si prenda cura di lui. Consciamente, vuole che gli altri lo sollevino dai suoi obblighi. Egli non controlla altre persone neppure quando dovrebbe farlo; per esempio, non si assumerebbe la direzione neppure durante un incendio in una scuola elementare in cui fosse l'unico adulto. Non prende mai una decisione se può rimetterla a qualcun altro. Teme che altri non lo aiutino in caso di bisogno, e che gli venga affidata una responsabilità eccessiva, tale da costituire un peso insopportabile per lui. Questo tipo di persona è in genere un gregario, o al massimo un fedele luogotenente, ma ben di rado un uomo che si assume la responsabilità di una decisione finale.

Inconsciamente, egli ha la sensazione di essere incapace di un comportamento adulto e responsabile, e teme che gli altri lo sappiano. La sua reazione piú comoda è quella di evitare delle situazioni in cui possa sentirsi indifeso. Egli si sente incompetente e irresponsabile. Dietro questo sentimento c'è l'ostilità e la mancanza di fiducia verso coloro che potrebbero negargli la loro assistenza.

L'" autocrate " è un individuo il cui comportamento interpersonale è estremamente autoritario. Egli aspira a una gerarchia di potere con se stesso alla sommità. Cerca il potere,

la direzione. Teme che la gente possa non essere influenzata o controllata da lui, e che possa, in realtà, dominarlo.

Comunemente questo bisogno di controllare gli altri è trasferito in altri campi. La superiorità intellettuale o atletica permette una considerevole dose di controllo, cosí come la permette il metodo piú diretto di conquistare il potere politico. I sentimenti inconsci dell'autocrate sono gli stessi dell'abdicrate. Fondamentalmente, l'individuo non si sente responsabile o capace di far fronte ai propri obblighi, e teme che questo fatto venga scoperto da altri. Egli tenta di approfittare di ogni occasione per confutare questa sensazione di fronte agli altri e a se stesso. Il suo atteggiamento inconscio può essere cosí riassunto: " Nessuno pensa che io possa prendere delle decisioni per me stesso, ma io gliela farò vedere. Io prenderò tutte le decisioni per chiunque, e per sempre." Questo sentimento nasconde un forte timore che altri possano prendere delle decisioni per lui, e la sensazione che essi non si fidino di lui.

Per l'individuo che è riuscito a risolvere nell'infanzia i propri rapporti con gli altri nella sfera del controllo, il potere e il controllo non presentano alcun problema. Egli si sente a suo agio dando o non dando ordini, accettando o rifiutando ordini, secondo le esigenze della situazione. Sente inconsciamente di essere una persona capace e responsabile e quindi di non aver bisogno di sfuggire ad ogni responsabilità o di cercar continuamente di dimostrare quanto sia realmente competente. A differenza dell'abdicrate e dell'autocrate, non è tormentato da timori circa la sua impotenza, stupidità e incompetenza. Sente che gli altri rispettano la sua competenza e si mostreranno realistici fidandosi del suo potere di decidere.

I problemi del controllo possono essere affrontati efficacemente mediante parecchie tecniche non verbali e alcune applicazioni della fantasia di gruppo. Uno dei modi piú semplici per portare alla superficie i sentimenti legati al controllo è quello di esperimentare in senso spaziale le diverse relazioni di potere. Per esperimentare il predominio, una persona monta su una sedia, in posizione eretta, e rimane cosí per tutta la durata della sua interazione con il resto del gruppo. La persona seduta sulla sedia esperimenta la subordinazione. Qualcuno può anche sedere sul pavimento mentre tutti gli altri dispongono

di sedie, oppure rimanere seduto mentre tutti gli altri sono in piedi sulle loro sedie, e cosí via. È un fatto notevole come questi semplici spostamenti spaziali suscitino delle precise sensazioni di soddisfazione o di disagio.

Oltre a questa iniziale introduzione ai sentimenti connessi con la competitività, esistono parecchi altri sistemi per esaminare a fondo i problemi del controllo. Il controllo fisico diretto a vari livelli di forza è di solito molto efficace e consigliabile.

Il confronto fisico

Indicazioni. L'ostilità e la rivalità interpersonali sono emozioni che è importante capire e saper affrontare bene. Però la società disapprova fortemente che vengano espresse, col risultato che la gente adotta una quantità di espedienti per nascondere questi sentimenti agli altri e a se stessa. È spesso piú utile esprimere l'ostilità in un'atmosfera favorevole. Risulta cosí possibile applicare dei metodi diretti per risolvere questo sentimento. Troppo spesso, gli sforzi abituali per sopprimere gli impulsi negativi provocano la soppressione dell'intera individualità. Presentiamo ora alcuni metodi per portare l'ostilità e la rivalità alla superficie, dove possono essere affrontate.

Istruzioni. La lotta danese dei pollici è un metodo per suscitare sentimenti di competitività in un confronto diretto non verbale che non si basa in modo particolare sulla forza. Questo sistema è spesso utile per riscaldare i contendenti in vista di scontri piú violenti, ma può anche essere usato da solo in situazioni come una sfida fra un uomo e una donna. I due partecipanti cominciano con una stretta di mano ma poi incurvano le quattro dita eccettuato il pollice e le agganciano fra loro. Questo agganciamento deve essere mantenuto per tutto l'incontro. I due pollici vengono posti fianco a fianco, e poi cambiano posizione scattando l'uno contro l'altro per tre volte consecutive. Dopo il terzo colpo eseguono una breve pausa e poi tornano rapidamente all'attacco; l'obiettivo è quello d'" inchiodare " l'altro pollice in modo che non possa muoversi per un conteggio almeno fino al numero tre. Di solito il giochetto si dimostra divertente, ma a poco a poco eccita sentimenti competitivi, specialmente nella persona che perde.

Il braccio di ferro è un altro esercizio, molto noto e di antica origine, che consente a due persone di approfondire gli aspetti della loro relazione connessi con la sfera del potere. È anche una delle diverse attività che possono essere usate per promuovere la partecipazione di un individuo a un gruppo. L'indifferenza svanisce e di solito la partecipazione viene notevolmente incoraggiata quando una persona deve mobilitare le proprie energie in uno sforzo fisico organizzato. Per eseguire secondo le regole il braccio di ferro, ciascuno dei due contendenti deve allungarsi sul pavimento, tendere verso l'alto l'avambraccio destro (o sinistro), poggiando sul gomito, intrecciare la mano con quella dell'avversario, collocare il gomito su un'immaginaria linea retta tesa fra lui e l'altro e poi cercare di spingere a terra il braccio dell'avversario senza muovere il gomito o aiutarsi con l'altra mano. Molto spesso si scopre che degli uomini sono molto piú simili fra loro, per quanto si riferisce alla forza fisica, di quanto l'aspetto sembrerebbe indicare.

Probabilmente l'esercizio piú complesso per l'esame dei sentimenti riguardanti il potere, la dipendenza e la competitività è il " torchio ".

Il " torchio " può servire a due persone i cui rapporti contengano elementi negativi non risolti. I due individui sono invitati a porsi l'uno di fronte all'altro e ricevono le seguenti istruzioni: " Uno di voi metta le mani sulle spalle dell'altro e lo prema verso il pavimento. Può usare i metodi che preferisce, ma deve buttarlo giú lungo disteso sulla schiena. Lui può collaborare o resistere o fare ciò che gli pare. Dopo che è stató atterrato, lei deve aiutarlo a rimettersi in piedi. Anche adesso lui può cooperare o resistere a seconda di come si sente. Fatto questo, i ruoli s'invertono."

Dopo la fine dell'esercizio, in genere, i partecipanti e gli osservatori vogliono parlare delle loro reazioni. È importante avere reazioni corrispondenti a tutti i quattro aspetti della situazione: la sensazione di sottomettere, di aiutare qualcuno che abbiamo sottomesso, di essere sottomessi e di essere aiutati. Spesso una di queste quattro esperienze è piú sentita delle altre tre. È frequente un'intensa reazione empatica da da parte degli osservatori, ed è utile prendere in esame queste reazioni.

Precauzioni. Queste attività possono diventare molto violente, e quindi deve evitarle chiunque soffra di cuore o di altre infermità fisiche. Lo spazio a disposizione deve essere ampio e sgombro da oggetti appuntiti o duri. Inoltre i partecipanti farebbero bene a togliersi occhiali, orologi, anelli, orecchini, ecc. La maggior parte dei " torchi ", tuttavia, sono relativamente calmi.

Esempio. Mike proveniva da un quartiere malfamato e apparteneva a una minoranza etnica. Si era fatto strada nel mondo accademico in modo molto brillante, ma aveva dovuto pagare il successo a duro prezzo. Apparentemente, la sua ostilità non era mai stata espressa adeguatamente, ed egli trasudava una specie di furia repressa alla Marlon Brando che poteva erompere in qualsiasi momento. Sembrava inoltre che avesse dei problemi particolari con i membri del gruppo di sesso femminile, dimostrandosi a volte molto cordiale con loro e altre volte freddo e distante.

Ginny era una professionista molto competente, loquace e affascinante, ma parecchi uomini del gruppo la consideravano aggressiva e vedevano in lei una minaccia. Essa si sentí offesa dalle reazioni di questi uomini nei suoi confronti e osservò che si trattava di un problema loro, non suo. I suoi rapporti con Mike erano abbastanza buoni, ma non molto stretti, forse perché, in parte, il gruppo si era costituito da poco. Il gruppo volle mettere Mike di fronte alla sua collera repressa. Egli, da parte sua, cercò di parlarne, a volte negando, a volte difendendosi, a volte ammettendo, ma il miglior giudizio che si potesse dare della discussione era che si trattava di qualcosa di molto sconnesso, e il gruppo diventava sempre piú annoiato e impaziente. Fu suggerito il " torchio ", e parve che Ginny avrebbe potuto essere un buon avversario perché, per dei motivi misteriosi, le sue difficoltà e quelle di Mike sembravano in relazione fra loro.

Ginny si alzò e, fra la sorpresa di tutti, si tolse metodicamente orecchini, orologio, anelli e scarpe, e si piantò solidamente a gambe larghe sul pavimento. Sembrava pronta a fare sul serio. Mike si tolse le scarpe, si mise di fronte a lei, si tese in avanti, gettò rapidamente una gamba dietro di lei, agganciandola, e cominciò a cercare di atterrarla con uno stile

da lottatore. Ginny gli si aggrappò disperatamente, girando all'impazzata con lui intorno alla stanza, finché fu stesa sul pavimento. Si contorse e si divincolò ma alla fine dovette arrendersi alla forza superiore di Mike. Egli l'aiutò a rialzarsi ed essa l'assecondò. A sua volta, Ginny fu capace di atterrarlo incontrando una resistenza solo moderata, e l'aiutò a rialzarsi con la sua collaborazione.

Ecco le relazioni di Mike e Ginny sull'episodio.

La relazione di Mike. Non ricordo con precisione quando avvenne questo fatto in quelle due settimane, ma credo che fu durante una seduta serale. Ginny aveva acquistato per me una particolare importanza fra i membri del gruppo. Sentivo una certa attrazione sessuale verso di lei, e nello stesso tempo essa aveva assunto una specie di ruolo materno. In quel periodo era in rapporti molto cordiali con Roberto. Io ebbi l'impressione di competere con lui per guadagnarmi l'attenzione di Ginny. Ginny si comportava con me in un modo condiscendente e anche scherzoso. Molto spesso, quando sentiva il desiderio di ballare nello spazio lasciato libero in mezzo alla stanza, mi rivolgeva degli inviti, ma al di fuori delle riunioni di gruppo i nostri contatti erano molto scarsi.

Il fatto precedente al " torchio " fra noi due che ebbe la maggior influenza su di me, a livello di sensazioni, fu il " torchio " fra Shelly e Herb. Ricordo che il loro incontro avvenne nel pomeriggio, proprio dopo la colazione, e io pensai che Shelly assomigliava a un ragazzino grasso che cercava invano di spingere giú Herb. Shelly mi fece infuriare, e quando chiese a Herb: " Stenditi, per favore," e Herb l'accontentò, la mia collera si mescolò al disgusto per Shelly.

Nella seduta seguente stavamo discutendo del " torchio " fra Shelly e Herb e successe l'una delle due: o Ginny disse che le sarebbe piaciuto provare ed io mi offrii come volontario, oppure io dissi che mi sarebbe piaciuto provare e fu Ginny ad offrirsi. Ma la seconda cosa mi sembra piú probabile perché ricordo che me ne stavo in piedi da solo in mezzo al gruppo, senza nessuno di fronte a me, e spaventato perché temevo che avrebbe potuto venire nel centro della stanza qualcuno piú forte di me. Provai un vero brivido di paura quando pensai che avrebbe potuto presentarsi Frank

[una cintura nera di judo di 135 chili], perché in quel momento sentivo che era importantissimo per me atterrare il mio avversario, chiunque potesse essere. Riesco a ricordare la scena molto chiaramente, e mi rivedo ancora là in piedi, in quella stanza, che guardavo al di sopra della testa di Herb e fuori dalla finestra. Me ne stavo a gambe larghe, nella mia vecchia posizione di combattimento di quando lottavo contro i ragazzi delle altre bande, gonfiando il petto e mettendocela tutta per non far capire che ero morto di paura.

Ginny venne nel centro della stanza, mi si piantò di fronte e ci mettemmo le mani sulle spalle. Prima che l'incontro incominciasse ricordo che dissi a Ginny: "Voglio che tu ti batta davvero," ed essa rispose: "Non preoccuparti. Lo farò." Subito dopo cominciai a premere sulle spalle di Ginny e a cercar di farle perdere un po' di equilibrio; essa resistette, molto saldamente, e si oppose alla mia pressione con una forza tremenda, sorprendente. La mia reazione successiva fu di assoluto terrore, e cosí le misi un piede dietro le gambe e la costrinsi a piegarsi fino al mio fianco. Quando si abbassò cercai di metterle un ginocchio sulla schiena. Ginny, come poi mi disse, trovava tutto ciò molto divertente, e cercava di sfuggirmi muovendosi carponi. Io ero piuttosto spaventato. Cercavo consciamente di afferrarla saldamente per le spalle o le gambe per poterla tener giú senza che potesse sfuggirmi e senza farle male. Eppure, ogni secondo che passava mentre lei riusciva a sgusciarmi via, mi sembrava che una voce nella mia testa le gridasse: "Sta' giú, maledizione, sta' giú!" Ginny era distesa bocconi sul pavimento e si allontanava da me contorcendosi. Io avevo una mano sulla sua spalla e l'altra sulla sua coscia, e cercavo di piantarle un ginocchio sulla schiena in modo da inchiodarla giú con tutto il mio peso e da impedirle di sgattaiolar via. Se questa mossa non mi fosse riuscita le avrei afferrato un polso e le avrei immobilizzato un braccio dietro la schiena. Ma la piú grave difficoltà era che Ginny preferiva non rialzarsi.

Alla fine riuscii a inchiodare a terra Ginny e a costringerla ad arrendersi. Ginny ed io rimanemmo in quella posizione solo per pochi secondi, e ricordo che a un certo punto non mi sembrava piú che là ci fosse Ginny, e che mi rialzai e mi allontanai come se essa non fosse altro che un fagotto

di abiti. Fu il resto del gruppo a richiamare la mia attenzione sul fatto che avrei dovuto tornare indietro ed aiutare Ginny a rialzarsi, come era nelle regole del gioco. Io tornai indietro e feci quanto mi era stato detto, ma senza alcun sentimento nei confronti di Ginny e soltanto molto soddisfatto di me stesso. Non mi sentivo affatto fiero per aver atterrato Ginny, ma ero veramente molto lieto di averlo fatto. Parte dell'esperienza è costituita dai commenti degli altri membri del gruppo. Frank mi disse: "Volevo prenderti a calci nelle spalle." Herb mi guardò e osservò che non aveva mai assistito a una esibizione cosí disgustosa. Il commento di Shelly fu: "È stato come se tu avessi gettato a terra mia madre, e non credo che lo spettacolo mi sia piaciuto." Ricordo che tu mi chiedesti se l'avrei rifatto se avessi dovuto rifarlo, e io risposi che per me non era necessario rifarlo, ma che se io e Ginny avessimo dovuto batterci di nuovo, l'avrei schiacciata anche quella volta sul pavimento solo per le reazioni dei membri maschi del gruppo. Le mie parole esatte furono: "Credo che al gruppo gli starebbe bene." Ricordo anche a questo punto che nessuna delle donne reagí allo stesso modo degli uomini: esse sembravano provare invidia o soddisfazione perché Ginny diceva di sentirsi eccitata e molto lieta per aver avuto una rissa con un uomo.

Per tutta la durata del combattimento Ginny non provò o non percepí consciamente nessun senso di paura, benché io fossi molto consapevole del mio stato d'animo. Io ero disposto e pronto a farle del male pur di tenerla giú. Ricordo molto chiaramente due cose, anche se non so con esattezza quando si verificarono: ricordo che mi sentii bene, proprio bene, e che osservai, mentre mi trovavo ancora nel gruppo o un po' piú tardi: "Quando buttai giú Ginny buttai giú moltitudini di donne." Fra queste c'erano mia madre, mia sorella maggiore, una donna che faceva parte del mio gruppo e che mi aveva accompagnato a quel seminario. La miglior descrizione di ciò che accadde è che io esperimentai me stesso e la mia virilità in un modo che prima di allora non mi era mai stato possibile.

L'effetto piú immediato di questo fatto su di me ricordo che fu un senso di distensione. Fino ad allora, la maggior parte delle mie relazioni con donne aveva costituito una spe-

cie di duplice legame. Un aspetto di questo legame era la eccitazione sessuale, che non era tanto un'eccitazione prodotta dal desiderio quanto dal bisogno di dominare completamente e di assoggettare alle mie voglie, attraverso il rapporto sessuale, qualsiasi donna con cui avessi a che fare per motivi di lavoro o sociali. L'altro aspetto del legame era un forte senso d'inadeguatezza sessuale da parte mia, cosí che nella mia fantasia i miei sogni di conquista erano sempre offuscati dalla paura dell'insuccesso. La conseguenza piú importante del "torchio" su questo rapporto ambivalente fu che esso, anche se non scomparve, non ebbe piú su di me l'effetto debilitante di prima. L'esperienza mi permise di comportarmi con le donne in modo piú realistico. Potei cominciare a trattare con una donna che si trovasse — per capacità o per autorità o per responsabilità — in una posizione superiore alla mia in un modo salutare per me, cioè esprimendo me stesso e i miei sentimenti, sia quelli forti che quelli deboli. A casa, nei miei rapporti con mia moglie e con i miei figli, potei mostrare della tenerezza, un sentimento che avevo sempre tenuto nascosto nel timore di essere giudicato debole. È in effetti nei miei rapporti con i miei familiari che sento di aver guadagnato di piú. Penso che la frase "Quando buttai giú Ginny buttai giú moltitudini di donne" sia la piú giusta e indicativa.

La relazione di Ginny. L'incontro con Mike, sul momento, mi parve divertente ed eccitante ma non particolarmente importante o insolito. Dapprima mi stupii per le forti reazioni degli altri membri del gruppo, compreso il nostro istruttore, e per la constatazione che Mike e gli altri sembravano considerare il combattimento molto piú importante di quanto l'avessi considerato io. Tuttavia, giudicando retrospettivamente, esso mi è servito, a differenza da molte esperienze terapeutiche, a veder chiaro in alcuni dei miei atteggiamenti, tutti positivi, verso gli uomini. Credo che l'incontro con Mike mi aiutò a capire e ad integrare alcuni degli aspetti positivi dei miei rapporti con gli uomini, tenendo particolarmente presente la mia posizione di donna forte e molto presa dalla mia professione.

Per me Mike era un giovane bello e virile, piú giovane

di me quanto bastava per escludere complicazioni sentimentali e cosí attraente che il giorno prima mi ero divertita a giocare a tennis con lui. Mike non conosceva affatto le regole del tennis e non sapeva neppure come si segnano i punti. Io non sono una buona tennista, ma ho giocato molto, e quindi mi parve naturale insegnargli le regole del gioco e il modo di segnare punti, tanto piú che mi aveva detto che gli sarebbe piaciuto essere capace. Rimasi stupita quando, credo il giorno dopo, saltò fuori durante una seduta del gruppo che Mike si era molto risentito per quello che aveva giudicato un atteggiamento dominatore da parte mia, e che ciò l'aveva indotto ad identificarmi con una donna piú anziana di me che svolgeva la mia stessa professione e che l'aveva molto oppresso con la propria autorità.

Il nostro istruttore, scivolando sull'argomento in un modo per me inavvertito, suggerí che provassimo a misurarci nella lotta fino al crollo di uno di noi. Io ero raggiante. Mi piace sempre l'attività fisica, e mi ero stancata di stare ferma. Amo anche il contatto fisico con la gente in genere. Immediatamente mi levai l'orologio da polso e gli anelli, fra cui uno, che porto sempre, con una pietra molto rilevata (vidi poi che avevo fatto bene a togliermelo). Parecchi giorni dopo, qualcuno del gruppo disse: "Non avevo mai visto una donna spogliarsi cosí in fretta." Suppongo che in ciò vi fosse un elemento sessuale deliziosamente sublimato.

Mi trovai cosí faccia a faccia con Mike. Lui mi disse, molto seriamente: "Ti batterai davvero?" Una domanda simile mi meravigliò. Una cosa o la faccio, e allora ce la metto tutta, oppure non mi va e non la faccio. Non mi passò neanche per la testa che avrei potuto farmi male. Sapevo perfettamente che un giovane atletico poteva facilmente mettere a terra una donna di mezza età e dalle scarse doti atletiche senza farle minimamente del male. La cosa mi faceva un po' pensare a quando giocavo alla lotta con un amichetto sulla sabbia di Jones Beach. Mi aspettavo di battermi con tutte le mie forze, e sapevo che Mike mi avrebbe messa a terra senza farmi del male.

Andò in effetti cosí. Trovai divertente il combattimento e la facilità con cui Mike mi spinse a terra. Mi misi a ridere.

Non ricordo quanto tempo passò fra l'incontro e gli in-

terventi del gruppo, ma ricordo le varie reazioni. Due membri, entrambi — e questo poteva non essere un caso — uomini d'affari molto pesanti, forti, di successo e convenzionali, rivelarono che si erano spaventati. Essi avevano creduto di vedere un uomo violento che forse avrebbe ferito una donna, ed erano stati sul punto d'intervenire. Pensai che questo era ridicolo. Non mi era mai capitato di non fidarmi di Mike o del mio istruttore. (Forse, dal momento che vuoi sapere tutti i miei pensieri, dovrei aggiungere che non avrei voluto fidarmi, e non mi fidai, né di Mike né del mio istruttore ad un livello emotivo e psicologico. Voglio dire che non mi sarei messa psicologicamente nelle mani di uno dei due come mi ci misi fisicamente. Ma credo che non pensai mai di poter essere ferita, fisicamente.)

Un altro motivo di sorpresa, pochi giorni dopo, fu la scoperta (come mi sembra di ricordare, e naturalmente so che la memoria può creare assurde distorsioni anche sul momento, e a maggior ragione un anno e mezzo dopo) che il mio istruttore pensava di essersi arrischiato troppo, di non aver dato abbastanza tempo a me o a Mike per risolvere la situazione in qualche altro modo, e di aver provato terrore quando ci vide lottare sul serio. Io ero abbastanza compiaciuta di me stessa, e gli dissi: "Ah, tu non sapevi fino a che punto arrivassero la mia fiducia e il mio coraggio. Comunque, sei riuscito a scoprirlo." [Ginny ha perfettamente ragione. Prima di quella volta non avevo mai provato il "torchio" in un gruppo. Solo ora so che non è pericoloso.]

Penso seriamente che l'istruttore in qualche modo sapesse, anche se non consciamente, che io e Mike eravamo due tipi sportivi, abituati agli esercizi e ai contatti fisici, e che ciascuno si rendesse conto che Mike sarebbe stato capace di gettarmi a terra senza farmi del male, e inoltre che non avrei resistito in un modo che potesse o intendesse eccitare il suo sadismo. Se avessi destato impulsi sadici in lui la situazione avrebbe potuto naturalmente diventar pericolosa per parecchie persone: per Mike psicologicamente, per me fisicamente, per parecchi del gruppo se Frankie o Shelly si fossero gettati nella mischia, per l'istruttore se fosse successo un parapiglia, ecc. ecc.

L'atteggiamento di Mike nei miei confronti cambiò nettamente dopo quell'episodio. Egli cominciò a gradire la mia compagnia e ad ammirarmi come donna. Io avevo bisogno di sentirmi ammirata, e Mike soddisfò questa mia esigenza. Mi accendeva le sigarette, mi reggeva il soprabito, ballava con me, e in genere mi trattava come se fossi stata una donna affascinante. Non mi fece mai niente di piú di una proposta gentile e convenzionale e non cercò mai di vedermi in seguito, né sarei stata interessata se l'avesse fatto.

Ora, che cosa ho ottenuto da questa esperienza? Considerando le cose retrospettivamente, davvero molto. Con l'andare degli anni ho acquistato una sempre maggior capacità di accettare il mio corpo e di goderne, dopo un'infanzia trascorsa da invalida semi-immobilizzata, e questo è solo uno di una lunga serie di episodi che hanno contribuito ai miei progressi. Ora ricordo anche molto chiaramente, benché allora non avessi capito l'importanza del gesto, che mi sfilai dal dito un anello abbastanza grosso e appuntito da poter costituire un'arma pericolosa. Me lo tolsi senza neppure pensarci, ma ora credo che se l'avessi tenuto al dito e avessi per caso graffiato Mike, l'intera situazione avrebbe potuto diventare estremamente sgradevole e forse persino pericolosa. Credo che ci fu in me qualcosa di fondamentalmente buono e gentile che mi consigliò di togliermi l'anello.

Inoltre, benché, come ripeto, questo sia semplicemente un solo episodio fra tanti, credo che esso mi fece capire quanto mi piace confidare nella forza di un uomo. Negli ultimi anni sono diventata conscia di qualcosa circa me stessa che apprezzo molto: del fatto che posso istruire e dirigere uomini in certi casi piú o meno della mia stessa età senza che debbano sentirsi castrati da una donna. Secondo me ciò avviene, di solito, perché in un certo senso essi riconoscono per intuito che io non competo con loro sul piano professionale ma che mi sforzo di essere apprezzata (mio padre era fiero di me quando portavo a casa una pagella piena di dieci, ed era un uomo molto forte e mascolino). Nonostante ciò, spesso nella nostra cultura una donna si sente goffa e imbarazzata se è forte ed efficiente, specie se i suoi movimenti sono naturalmente rapidi e la sua voce è naturalmente energica. Io mi rifiuto di posare da donna debole e remissiva, e in un certo

senso temo e mi aspetto sempre piú disapprovazione di quanta di solito ne ricevo per essere naturale.

Trovai dunque molto divertente essere messa a terra da Mike.

Ebbi fiducia in Mike, pensando che mi avrebbe messa a terra senza farmi del male. Ebbi fiducia nel mio istruttore, pensando che sapesse ciò che faceva. In qualche modo allora inconscio, avevo fiducia in me stessa, e fu questa fiducia a farmi togliere quell'anello potenzialmente pericoloso. L'esperienza fu cosí molto piacevole.

Spiegazione. Il successo dell'interazione è spiegato dalla sua natura complementare. Mike aveva bisogno di affrontare la sua donna inaffrontabile, e Ginny aveva bisogno di sentire la forza di un uomo per rafforzare la coscienza della propria femminilità. La relazione analitica di Ginny (che è una psicologa) tocca i punti piú importanti, sia di natura tecnica che personale.

La pericolosità fisica di questa attività si è rivelata, finora, piú apparente che reale. Nei molti " torchi " a cui ho assistito non ho mai riscontrato infortuni fisici piú gravi di semplici graffi. Sono necessarie adeguate precauzioni, come indica il caso di Ginny e di Mike, ma in genere le persone non vogliono farsi veramente del male in situazioni come queste.

Il metodo seguente è analogo al " torchio ", e l'esempio illustra bene il valore della combinazione di parecchie tecniche per ottenere un particolare risultato.

Le spinte

Indicazioni. Quello delle spinte è un metodo utile in situazioni competitive in cui i sentimenti fra due persone non sono chiari, o quando non sono chiari i sentimenti fra il capogruppo e uno dei membri, o quando si avverte l'esigenza di favorire la partecipazione individuale all'attività del gruppo.

Istruzioni. Due persone si mettono l'una di fronte all'altra e congiungono le mani, palmo contro palmo, intrecciando le dita. Quando sono pronte cominciano a spingersi a vicenda, ciascuna cercando di far indietreggiare l'altra. I due interrompono la prova quando vogliono.

Precauzioni. L'esercizio richiede sforzi e spazio. Bisogna quindi escludere le persone che per le loro condizioni fisiche non possono sforzarsi. Lo spazio a disposizione dei contendenti deve essere abbastanza ampio e non contenere oggetti esposti fragili, aguzzi o comunque pericolosi, specie termosifoni.

Esempio. Roger trovava molto difficili i suoi rapporti col capogruppo. All'inizio degli incontri assunse un contegno estremamente ossequente, facendo domande come: " Devo rispondere a tutte le domande che lei mi fa? " Il gruppo si propose allora come uno dei suoi obiettivi quello di stabilire un rapporto di uguaglianza fra Roger e il capogruppo. Un membro suggerí, per incominciare a sbloccare la situazione, che Roger e il capogruppo si " spingessero ". Roger si rifiutò. Egli non fu capace di sentirsi a proprio agio in presenza del capogruppo prima della successiva serie di sedute. Una fantasia di gruppo aveva rivelato le sue tendenze autoaccusatorie. Questa scoperta portò ad una discussione sul dolore che aveva provato da bambino per essersi sentito indesiderato dai genitori e quindi insignificante e inutile. Egli fu poi introdotto in una fantasia individuale durante la quale fu risolta la situazione infantile. La fantasia fu molto angosciante e lo fece scoppiare in lacrime, ma alla fine lo indusse ad accettare la sua condizione infantile. Immediatamente, dopo la fine della fantasia, balzò in piedi e disse che voleva spingere il capogruppo. Per circa cinque minuti ci spingemmo a vicenda girando intorno alla stanza, e l'incontro terminò con un caloroso, spontaneo abbraccio. Da quella volta in poi la nostra relazione fu veramente una relazione fra uguali. Egli cominciò persino a sfidare parecchi dei miei consigli, e in genere si comportò nel migliore dei modi. I progressi continuarono senza ricadute.

Spiegazione. Il primo suggerimento affinché Roger si misurasse con me a forza di spinte fu prematuro. In quel momento fu qualcosa di troppo meccanico, una specie di trucco da prestigiatore, perché, anche se adatto alla situazione, non aveva nella relazione allora esistente un fondamento che bastasse a renderlo significativo. La caratteristica che impediva a Roger di comportarsi realisticamente col capogruppo dipendeva dal suo senso d'inutilità, che, a sua volta, risaliva alla

sua infanzia. La risoluzione di questo sentimento con l'aiuto della fantasia gli permise di rafforzare il suo concetto di se stesso tanto da poter affrontare il capogruppo. La possibilità di mettere immediatamente alla prova col capogruppo la nuova immagine che aveva di se stesso, impiegando un metodo che permise alle emozioni di essere avvertite attraverso tutto il corpo, consolidò il suo senso d'importanza e gli permise di cancellare una conseguenza dell'inadeguata concezione di sé, ossia un atteggiamento eccessivamente subordinato con persone investite di qualche autorità.

Il prossimo metodo ha lo scopo di attenuare l'eccessivo controllo interiore, anziché esterno. Esso si serve del gruppo per esternare ciò che avviene all'interno di una persona.

Uscire dal cerchio

Indicazioni. Questo esercizio è di solito molto utile per persone represse che hanno bisogno di superare le inibizioni, persone che si sentono immobilizzate, o incapaci di muoversi o di fare ciò che vorrebbero.

Istruzioni. Il gruppo forma uno stretto cerchio, intrecciando le braccia. Se il gruppo è molto numeroso, i membri formano due cerchi concentrici. Una persona viene rinchiusa nel cerchio interno e deve uscire in qualunque modo, passando sopra o sotto agli altri, oppure sfondando il cerchio, i cui componenti devono fare del loro meglio per non farla uscire.

Il metodo può essere esteso ad una situazione in cui una persona si sente vincolata da un'altra, come nel caso di un uomo che si sente oppresso da sua moglie. In questo caso, la persona che opprime si mette alle spalle di quella che si presume oppressa e le immobilizza energicamente le braccia con le sue. L'altra cerca allora di liberarsi.

Precauzioni. Questo esercizio è spesso molto violento. Le persone affette da disfunzioni cardiache o da altre imperfezioni fisiche che sconsigliano attività troppo intense non devono partecipare. Inoltre, dal momento che il cerchio può spostarsi, è bene che ci sia molto posto a disposizione dei partecipanti e sia tolto di mezzo qualunque oggetto che potrebbe spezzarsi e ferirli.

Esempio. Nancy, una ragazza di ventiquattro anni, stava cercando di risolvere il suo problema, che era quello di essere troppo rigida e inibita. Essa parlava con voce bassa e controllata, ed era sempre molto logica e metodica. La sua faccia era di solito inespressiva, i suoi movimenti erano rigidi e sgraziati, e le sue relazioni con gli altri mancavano di spontaneità e di vivacità. Essa aveva già avuto una fantasia durante la quale era penetrata nel proprio corpo e aveva trovato suo padre che le legava tutti gli organi con cinghie di acciaio. Questo particolare, oltre ai suoi ricordi della prima infanzia, mise in luce il ruolo fondamentale di suo padre nel suo irrigidimento. In base a tali considerazioni, la ragazza fu sottoposta ad uno psicodramma in cui affrontò suo padre, rappresentato da un membro del gruppo. Essa cercò di parlargli dei sentimenti che non era mai stata capace di comunicargli direttamente. Quando la ragazza cercò di dichiarare la propria indipendenza da lui si sentí debole, la voce le tremò e il suo atteggiamento ridivenne infantile. A questo punto era necessario qualcosa che aumentasse in lei la forza e la fiducia in se stessa necessarie per il suo confronto psicodrammatico col padre. Essa fu quindi trasferita dallo psicodramma al centro di un cerchio. Il suo senso di frustrazione la fece partire furiosamente all'attacco, colpendo con foga i componenti del cerchio, ma essi tennero duro ed essa cadde sul pavimento esausta e, in un modo che le era consueto, si arrese. Ma essi non la lasciarono andare. Le ricordarono semplicemente che non si era ancora guadagnata l'uscita e mantennero le loro posizioni intorno a lei. Questa inaspettata reazione l'incoraggiò a rialzarsi e a ritentare. Dopo una lotta lunga ed accanita riuscí alla fine a sfondare il cerchio.

Dopo che ebbe ripreso fiato le fu chiesto di tornare allo psicodramma. Non appena fu messa di fronte al membro del gruppo che faceva la parte di suo padre lo afferrò, lo gettò a terra, gli mise un ginocchio sul petto e gli disse, in termini molto chiari ed energici, che non avrebbe piú potuto far valere la sua autorità su di lei.

Subito dopo l'esperienza Nancy si sentí inebriata e cominciò a comportarsi in un modo nettamente diverso. Essa diventò piú sollevata, lieta e femminile, il viso le s'illuminò e

i suoi rapporti con gli altri divennero meno formali.

Spiegazione. L'esperienza di superare fisicamente una forza costrittiva fu nuova per la ragazza. La possibilità di percepire l'esperienza mediante ogni muscolo del suo corpo le diede fiducia in se stessa. Essa scoprí di essere capace di adottare questo tipo di comportamento. Ponendolo immediatamente in relazione con la causa prima della sua rigidità, cioè con suo padre, riuscí a ricostruire la situazione originaria in modo da poterla questa volta risolvere. La totale partecipazione fisica rese l'esperienza piú significativa e duratura.

Un punto chiave dell'esperienza si ebbe quando il gruppo impedí a Nancy di uscire dopo il suo primo tentativo di spezzare il cerchio. Un simile modo di comportarsi era tipico della sua vita: fare un solo tentativo e poi arrendersi. Questa volta essa si allarmò vedendo che il sistema non funzionava. Doveva trovare qualche nuovo modo di affrontare la situazione. La sua capacità di giungere a questa conclusione e di ritentare benché considerasse le sue braccia troppo deboli le permise di rivedere la sua concezione delle proprie possibilità e suscitò in lei un senso di esaltazione. Che si trattò di un cambiamento duraturo è testimoniato dai seguenti commenti che Nancy espresse dopo aver letto questa relazione sul suo caso.

I commenti di Nancy. Vorrei fare alcune considerazioni sulla mia esperienza.

Mi sembra che la sua relazione sia accurata e presenti gli elementi essenziali di ciò che accadde. Quando mi diedi per vinta ricordo che qualcuno mi disse che non ero ancora fuori. Ricordo anche che qualcuno mi allungò un calcio.

Il mio ritorno allo psicodramma dopo essere uscita dal cerchio è molto confuso nella mia mente, e questo mi sembra abbastanza interessante...

Subito dopo aver spezzato il cerchio ricordo che mi sentii piú viva, eccitata, e piú grande di quanto mi fossi mai sentita prima. Questo fatto era estremamente significativo. Provavo un senso di distensione che non avrei mai sognato possibile. La mia gioia era incredibile.

Da allora mi sono sentita diversa. Il weekend seguente

parlai molto a lungo con un'amica appena tornata dal Giappone, e discutemmo di argomenti che in precedenza non avremmo mai osato affrontare.

Ora, due mesi dopo, molti dei sentimenti e dei cambiamenti prodotti da quell'esperienza perdurano. La settimana scorsa una persona mi ha detto che davo l'impressione di essere passata per una profonda metamorfosi. Parecchi altri conoscenti hanno osservato che sembro diversa. Varie persone hanno detto che sembro piú *sexy*.

Ho imparato a sentirmi piú femminile, piú aperta, piú spontanea. Ho fatto cose che prima non avevo mai fatto... ho verniciato la stanza da bagno di color albicocca, mi sono dedicata alla pittura, mi sono messa a dieta, questa volta sul serio, ho cambiato un po' il mio modo di vestire, ho incominciato a frequentare un corso di ginnastica e a seguire un corso di danza moderna. Ho goduto di piú il presente e ho rischiato di piú. Ho preso un paio di decisioni importanti... come quella di dedicarmi completamente allo studio l'anno prossimo per laurearmi. In complesso, sono stata meno condizionata da remore interne e piú libera nei miei sentimenti. Ho passato piú tempo con persone che mi vanno a genio. Ho fatto piú cose che trovo piacevoli. Ho speso piú soldi. (Mio padre è molto scozzese.)

Ho imparato ad avere un po' meno paura del giudizio degli altri... e ad essere piú aperta con le persone in posizioni d'autorità. Mi sono abituata ad avere meno timore di essere me stessa, di essere forte, adirata, ecc. Ho detto di no a certe cose di fronte alle quali una volta avrei potuto esitare.

Spesso mi stupisce che tanti degli effetti positivi di quella esperienza siano rimasti in me. A volte il pensiero che possano svanire mi sgomenta.

Le tecniche non verbali, anch'esse basate sulla conversione del sentimento in un movimento fisico corrispondente, sono particolarmente efficaci nella sfera del controllo. La gente mobilita completamente le proprie energie e collauda la propria forza cosí di rado che il senso di vitalità risultante dallo sforzo è di per se stesso un'esperienza stimolante. Inoltre, i sentimenti circa il controllo sono di solito strettamente legati, in

fondo, a paure e a preoccupazioni fisiche, cosicché i metodi non verbali sono particolarmente indicati.

Questi metodi si propongono di chiarificare sentimenti di potenza, competitività, forza ed efficienza, e creano situazioni in cui si richiede a un individuo una dose eccezionale di abilità e di forza. Egli ottiene la possibilità di tentare delle cose che in precedenza sembravano al di là delle sue capacità. Dimostrandosi in grado di "combattere contro il nemico invincibile", o contro un nemico che una volta sembrava invincibile, egli sente di dover rivedere le proprie capacità, e spesso ne consegue un rafforzamento della sua concezione di se stesso. Il risultato immediato è un senso di soddisfazione e un rinnovato afflusso d'energia.

In genere, dopo la risoluzione dei problemi di controllo, cominciano ad emergere sentimenti d'affetto. Per chiarificare e sviluppare questi sentimenti, rendendoli un'ulteriore fonte di gioia nelle relazioni interpersonali, sono necessari sistemi piú delicati.

L'AFFETTO

L'affetto si basa sul consolidamento di legami affettivi, e quindi è di solito l'ultima fase ad emergere, dopo l'inclusione e il controllo, nello sviluppo di una relazione umana. Nella fase dell'inclusione le persone devono *incontrarsi* e decidere di continuare la loro relazione; i problemi di controllo le spingono ad *affrontarsi* per stabilire il carattere della loro relazione; poi, col continuare della relazione, devono formarsi dei legami affettivi e le persone devono *abbracciarsi* unendosi in un'amicizia duratura.

L'individuo con un'affettività troppo scarsa tende ad evitare legami intimi e personali con altri. Egli mantiene i suoi rapporti con un'altra persona ad un livello distante e superficiale, e si sente piú a suo agio quando gli altri si comportano allo stesso modo con lui. Consciamente vuole mantenere questa distanza emotiva, e spesso esprime il desiderio di non essere "compromesso emotivamente", mentre cerca inconsciamente una relazione affettiva che lo soddisfi. Egli teme che nessuno provi simpatia per lui. Se si trova in un gruppo teme di non poter destare reazioni favorevoli negli altri. Trova

molto difficile amare sinceramente gli altri, e non si fida dei loro sentimenti nei suoi confronti.

Il suo atteggiamento potrebbe compendiarsi in quest'affermazione: "Considero la sfera affettiva molto angosciosa perché sono stato respinto; perciò, in futuro, eviterò i rapporti personali troppo stretti." La "tecnica diretta" per mantenere la distanza emotiva è quella di respingere ed evitare la gente per prevenire attivamente l'intimità o la partecipazione emotiva, anche fino al punto di mostrarsi ostile. La "tecnica indiretta" è quella di essere superficialmente cordiale con tutti. Quest'atteggiamento agisce come una salvaguardia contro il pericolo di dover stabilire rapporti intimi o personali.

Il piú profondo motivo di ansietà per l'individuo scarsamente affettuoso riguarda la sua personalità: egli teme di non essere degno d'affetto. Egli crede che se la gente lo conoscesse bene scoprirebbe le caratteristiche che lo rendono cosí poco amabile. Diversamente dall'ansietà da inclusione, che fa sentire l'individuo senza valore, inutile e vuoto, e l'ansietà da controllo, per cui l'individuo si sente stupido e irresponsabile, l'ansietà da affetto lo induce a credersi spregevole e odioso.

Il tipo troppo cordiale è estremamente desideroso d'amicizia. Egli vuole essere trattato in un modo molto intimo e personale. Il sentimento inconscio alla base del suo modo di agire può essere cosí espresso: "Le mie prime esperienze in fatto d'affetto sono state dolorose, ma forse se riprovo ne avrò di migliori." Suscitare simpatia è estremamente importante per lui, nel suo tentativo di alleviare la propria ansietà che gli fa temere di essere sempre respinto e indegno d'affetto. Il sistema diretto per conquistarsi delle simpatie è un aperto tentativo di ottenere approvazione, di essere estremamente personale, accattivante, intimo e fiducioso. La tecnica indiretta è piú complessa, ed è adottata da persone possessive che cercano di tener legati a sé gli amici punendo astutamente ogni loro tentativo di stabilire altre amicizie.

I sentimenti inconsci dell'individuo eccessivamente cordiale sono gli stessi di quello eccessivamente riservato. Le reazioni di entrambi i tipi sono estreme, motivate da un forte bisogno d'affetto, accompagnate da una grave ansietà circa la possibilità di essere amati (e fondamentalmente circa la convinzione di essere indegni d'affetto) e determinate da una

considerevole ostilità che deriva dalla previsione del rifiuto da parte degli altri.

Per l'individuo che ha risolto con successo le proprie relazioni affettive con gli altri nella fanciullezza, i rapporti intimi emotivi con la gente non presentano alcun problema. Egli si sente a proprio agio in una relazione personale di questo tipo e può anche comportarsi tranquillamente in una situazione che richiede distacco emotivo. È importante per lui essere benvoluto, ma se non lo è riconosce che questa mancanza di simpatia nei suoi confronti è il risultato della sua relazione con un'altra persona; in altre parole, la mancanza d'affetto non significa che egli è una persona indegna d'affetto. Inconsciamente, egli sente di essere una persona amabile che rimane tale anche per coloro che lo conoscono bene. Egli è anche in grado di dare agli altri un affetto genuino.

La prima interazione della sfera affettiva è quella dell'*abbraccio,* letterale e simbolico. Il problema principale è quello dell'espressione di profondi sentimenti adeguati alla situazione. Nella maggior parte dei gruppi questo problema genera un paradosso. Agli inizi dell'attività del gruppo si ripete spesso quanto sia difficile esprimere ostilità verso la gente. Solo in seguito si scopre che c'è una cosa ancora piú difficile: la manifestazione di sentimenti caldi e positivi.

I problemi dell'affetto, sia del dare che del ricevere affetto, sono di solito molto profondi. Esistono elementi affettivi in molte delle tecniche che abbiamo descritto, specialmente nell'incontro e nella fantasia di gruppo con due protagonisti. Il metodo seguente, però, si accentra direttamente sui problemi dell'affetto.

Dare e ricevere affetto

Indicazioni. Per la maggior parte delle persone il dare affetto e il ricevere affetto sono questioni molto diverse. Molte persone sentono di essere indegne d'affetto e pensano che sia estremamente difficile per loro accettare qualsiasi gesto d'affetto, di simpatia o d'ammirazione. Se un individuo " sa " di essere antipatico, come può credere alla sincerità di una persona che afferma di volergli bene? Per simili situazioni esistono dei metodi che aiutano l'individuo a percepire pienamente l'affetto che altri nutrono verso di lui. Nello stesso tempo gli altri hanno la possibilità di essere pienamente consapevoli di loro stessi nell'atto di dare, o di essere restii a dare, affetto.

Istruzioni. Ci sono due modi per affrontare la situazione, uno verbale e l'altro non verbale. Quello non verbale rappresenta in genere un'esperienza piú potente, ma perché dia i migliori risultati deve essere impiegata dopo che i membri si siano familiarizzati fra loro.

Il metodo verbale è stato chiamato " bombardamento di forza ".[3] I membri del gruppo sono incoraggiati a rivelare alla persona che è stata posta al centro della loro attenzione tutti i sentimenti positivi che provano nei suoi confronti. Essa non deve far altro che ascoltare. L'intensità dell'esperienza può essere variata in molti modi. Il metodo forse piú semplice è quello di consigliare alla persona di lasciare il cerchio, di voltare le spalle al gruppo e di ascoltare come origliando ciò che viene detto. Oppure i membri del gruppo possono tenerla in mezzo a loro e parlarle direttamente. Un effetto piú intenso si ottiene quando ogni membro del gruppo si mette di fronte al " ricevente ", lo tocca, lo guarda negli occhi e gli parla direttamente.

Il metodo non verbale richiede che il " ricevente " si ponga, in piedi, al centro di un cerchio formato dagli altri membri del gruppo. Egli deve chiudere gli occhi e gli altri membri devono avvicinarglisi ed esprimere i loro sentimenti positivi verso di lui non verbalmente e in qualunque modo preferiscano. I membri del gruppo si esprimono abbracciando il " ricevente ", accarezzandolo, massaggiandolo, sollevandolo fra le braccia, o in qualsiasi altro modo giudichino opportuno. Se la situazione si protrae per parecchio tempo fa quasi sempre scoppiare in lacrime il " ricevente " e qualche altro membro del gruppo. L'esperienza intensa dell'affetto è qualcosa di molto insolito, e di solito i partecipanti danno prova di una ampia gamma di sentimenti circa l'espressione dell'affetto. Per certe persone che non possono sentire l'affetto nella stessa misura degli altri, questo esercizio può determinare un pro-

[3] Questo metodo è stato descritto da Herbert Otto. Una tecnica analoga viene usata nello psicodramma.

fondo turbamento e offrire valide indicazioni che in un secondo tempo devono essere sviluppate ulteriormente. L'esercizio si conclude quando entrambe le parti sentono che non c'è piú bisogno di continuare. A volte la discussione è utile, ma piú spesso i sentimenti sono cosí forti che la parola li diluisce, e quindi il gruppo preferisce non parlare.

Precauzioni. Non ci sono particolari precauzioni da prendere. Si consiglia di avvertire i partecipanti che l'esperienza può essere molto intensa e che il pianto non è infrequente.

Esempi. Suzy, una ragazza cinese di sedici anni, faceva parte di un gruppo misto di adulti e adolescenti. Il gruppo era la sezione trasversale di una comunità scolastica, comprendente genitori, insegnanti, il preside e parecchi studenti di terza liceo (vedi " Contrasti fra generazioni e problemi educativi ", pag. 178). Suzy si sentiva oppressa dalla sua educazione rigida e sorpassata, e dalla concezione inadeguata che aveva di se stessa, fino al punto di essere completamente incapace di credere ad ogni osservazione positiva che venisse fatta nei suoi confronti. Se però veniva fatto un accenno vagamente negativo essa lo udiva chiaramente, lo esagerava e se ne serviva per confermare l'immagine che si era fatta di se stessa. Le parole si dimostrarono inefficaci, benché essa suscitasse una viva simpatia praticamente in tutto il gruppo. Fu suggerito l'esercizio del " dare e ricevere affetto ", e Suzy si mise immediatamente a piangere non appena le prime persone stabilirono un contatto con lei. Essa crollò completamente fra le braccia di uno degli insegnanti. Il pianto era molto insolito per Suzy. Il suo " freddo " atteggiamento esteriore le aveva permesso di non piangere per anni per nessun motivo. L'esperienza fu cosí commovente che parecchi altri cominciarono a piangere. Suzy non poté parlare con nessuno per circa un'ora. Nessuno parlò, e a poco a poco il gruppo si divise in coppie e in gruppetti che uscirono per passeggiare conversando pacatamente.

Ecco la bella e concisa descrizione che Suzy fece della sua esperienza.

La relazione di Suzy. Davanti alla porta della mia casa di sedicenne c'erano degli stretti gradini che portavano in

una sola direzione, e tutti gli incroci a cui arrivavo non potevano condurmi in una strada diversa da quella obbligata. Tanto tempo prima era stato deciso che strada avrei dovuto prendere, dove avrei dovuto svoltare a destra o dove avrei dovuto svoltare a sinistra. Era stato deciso che scuola avrei dovuto frequentare, e i miei interessi furono scelti da altri. Mi sentivo come una bambina trascinata per un braccio da una strada all'altra.

Avevo appena finito di raccontare la mia triste storia durante una seduta del gruppo d'addestramento, quando mi misero nel centro della stanza. Ricevetti delle effusioni fisiche d'affetto. Per la prima volta dopo molto tempo cominciai a tirare su col naso, e quando fu la volta del mio professore di storia mi misi a piangere a dirotto. Sentii che significavo veramente qualcosa per il mio insegnante e per gli altri, e non un semplice diversivo. In quel momento stavo condividendo con altri un'importante esperienza. Dopo questa seduta il mio cervello non era in grado di funzionare, e non riuscii a rendermi conto del cambiamento avvenuto dentro di me. Il giorno dopo tornai a scuola, e da allora incominciò per me un periodo di estasi continua. Da quel giorno in poi compresi ed accettai ciò che gli altri significavano per me e ciò che io significavo per gli altri.

Spiegazione. Le parole avevano permesso a Suzy di conservare il proprio distacco. Quando essa parlava non guardava negli occhi il suo interlocutore e manteneva il contatto umano al minimo, e quindi non sarebbe stato possibile giungere fino a lei per mezzo delle parole. Il metodo non verbale superò le sue difese penetrando fino a sentimenti di tristezza e di desiderio che essa aveva escluso dalla propria coscienza. La particolare importanza dell'insegnante di sesso maschile nell'esperienza sottolineò la grave responsabilità del padre di Suzy in rapporto alla sua sete insoddisfatta d'affetto e di riflesso nella sua convinzione di non essere amata. La percezione del suo forte bisogno d'affetto l'aiutò a risolvere la propria situazione. La ragazza cominciò a non credersi piú incapace di provare affetto — atteggiamento che in realtà rappresentava per lei un comodo espediente per sfuggire al proprio desiderio d'affetto — e ad affrontare direttamente il

problema. Essa riuscí a destreggiarsi meglio fra le difficoltà dei suoi rapporti con i genitori e ad avviarsi verso la risoluzione dei suoi problemi affettivi con un ragionevole aumento della sua stima di sé. Era stato estremamente difficile, se non impossibile, arrivare fino al suo intimo senza un metodo non verbale di forte intensità che la mettesse a contatto con i suoi veri sentimenti. Nella situazione di Suzy, la sua stima di sé era cosí scarsa che quest'esperienza, benché si fosse dimostrata cosí efficace, avrebbe dovuto essere subito seguita nei suoi sviluppi, altrimenti il suo effetto sarebbe potuto svanire.

Durante queste sedute anche il " donatore " d'affetto, oltre al " ricevente ", può fare importanti scoperte sul proprio conto. L'esperienza di essere al centro del cerchio fu offerta ad ogni membro del gruppo, e quando si concluse ciascuno parlò della propria reazione. Una donna riferí un'intuizione che aveva avuto mentre faceva la parte della " donatrice ", intuizione che in seguito si rivelò come la sua esperienza fondamentale durante quel seminario. Essa disse che verso la metà dell'esercizio si accorse che stava cercando di decidere quali persone avrebbe scelto per dar loro qualcosa. A un certo punto fu colpita dall'idea che non aveva neppure pensato che cosa avrebbe voluto dare. Da allora in poi cominciò a dare agli altri ciò che voleva dargli, e con sua sorpresa scoprí che quasi sempre essi gradivano e apprezzavano ciò che essa sceglieva di dare. Il fatto di voler dare una cosa particolare, essa spiegò, rendeva questa cosa piú preziosa e desiderabile per chi la riceveva.

Ciò le permise di capire meglio alcune difficoltà che aveva avuto nella sua attività professionale, in cui la gente tendeva a sottovalutarla. Essa non solo non dava agli altri nel modo che avrebbe voluto, ma neppure voleva ammettere quali fossero i suoi sentimenti a questo riguardo. Era troppo occupata a compiacere gli altri per badare ai propri desideri. Mentre considerava questa nuova idea, fu colta dal pensiero che avrebbe potuto anche spingersi troppo oltre nell'altra direzione preoccupandosi solo di ciò che voleva dare. Un vero dono implica una combinazione fra ciò che una persona vuole e di cui ha bisogno e ciò che l'altra vuole dare e ha bisogno di dare. Quella donna era sulla buona strada per migliorare i suoi rapporti con gli altri, e questa trasformazione era stata

avviata dai sentimenti che aveva provato durante l'esperienza non verbale di donare.

La prossima attività ha lo scopo di offrire agli altri del piacere, che è un componente essenziale della sfera affettiva.

Il " Roll and Rock "

Indicazioni. Una delle conseguenze fondamentali dell'affetto è la fiducia nei sentimenti degli altri. L'altro aspetto di questa fiducia è la capacità di offrire soddisfazione e piacere alla persona che prova fiducia. Quando è importante dimostrare o mettere alla prova la fiducia, o trovare un modo per dare piacere a qualcuno, un sistema eccellente è quello denominato *roll and rock*.[4]

Istruzioni. La persona che ha bisogno di acquistare fiducia negli altri si pone al centro del gruppo, in posizione eretta, e tutti gli altri membri formano un cerchio intorno a lei. Ai membri del gruppo viene chiesto di passarsi l'un l'altro questo loro compagno. Egli deve chiudere gli occhi, cercar di rilassare ogni muscolo del suo corpo e abbandonarsi agli altri membri. Poi essi se lo passano, facendolo ruotare nel cerchio parecchie volte. Spesso, all'inizio, egli è rigido e controllato, ma dopo qualche giro comincia a rilassarsi. Allora gli altri lo sollevano e lo tengono parallelo al pavimento all'altezza del petto sostenendo tutti i suoi muscoli. Di solito è meglio far sí che tenga le proprie mani e le proprie braccia sul petto e sullo stomaco, e lasciare che la sua testa ricada naturalmente all'indietro tenendo solo due dita sotto di essa per togliergli la tensione dal collo. Poi egli viene fatto oscillare delicatamente avanti e indietro, mentre i membri del gruppo cercano di fare il minor rumore possibile. Continuando a farlo oscillare, essi cominciano ad abbassarlo finché lo depongono lievemente sul pavimento. Tutte le mani vengono quindi allontanate dal corpo, a poco a poco e con delicatezza.

In una variante dell'esercizio, viene fatta una breve pausa dopo l'abbassamento del soggetto, che poi viene sottoposto a uno stiramento per ridurre le sue tensioni muscolari. Le brac-

[4] " Ruota ed oscilla." (*N.d.T.*)

cia gli vengono delicatamente allungate al di sopra della testa. Una persona lo afferra per i polsi, un'altra per le caviglie, una terza gli mette una mano sotto il mento e l'altra sotto la nuca. Una quarta persona si piega sul suo petto per dirigere l'esercizio, congiungendo le mani per dare il via e poi separandole e muovendole lentamente per coordinare i movimenti dei tre "stiratori". Ciascuno di loro esegue dei lenti e forti stiramenti in direzione contraria al centro del corpo. Lo stiramento può essere estremamente forte senza danni o sofferenze per la persona che lo riceve, e in genere, anzi, piú è energico piú essa ne trae piacere. Il direttore allarga le mani fino ad ottenere il massimo dello stiramento. Poi, lentamente, riavvicina le mani, mentre gli "stiratori" allentano la tensione e infine allontanano delicatamente le mani dal corpo. L'individuo "stirato" viene lasciato sul pavimento finché decide di rialzarsi.

Una variante di questo metodo che richiede la partecipazione di solo due persone può essere usata per mettere alla prova la fiducia di una di esse verso l'altra. Una persona volta la schiena all'altra e si lascia cadere all'indietro per essere sostenuta da essa. In genere i sentimenti di fiducia o sfiducia sono avvertiti molto chiaramente in questa situazione.

Precauzioni. Benché sia necessaria una notevole attività fisica, il rischio sembra essere minimo. Nel gruppo deve esserci un numero sufficiente di persone la cui forza globale possa sostenere l'individuo al centro del cerchio. Nello stiramento, la persona che lo subisce deve immediatamente avvertire gli "stiratori" se non si sente perfettamente a suo agio.

Esempio. Evelyn provava una grande difficoltà ad inserirsi nel gruppo. Era in grado di sentire una forte empatia nei suoi contatti con gli altri, ma esprimeva molto a fatica i propri sentimenti. Quando l'attenzione del gruppo si volse a lei fu chiaro che il suo problema principale era quello della fiducia. Essa non si fidava del gruppo. Per mettere in risalto questo sentimento le fu chiesto di lasciarsi cadere all'indietro, certa che il capogruppo — la persona che a suo dire le ispirava maggior fiducia — l'avrebbe afferrata. Questo esercizio si dimostrò praticamente impossibile per lei. Dopo un ulteriore esame delle sue reazioni le fu chiesto di provare il *roll and rock* per esperimentare nuovamente i suoi sentimenti di sfiducia verso il gruppo e magari per incominciare a risolverli. Ecco come Evelyn descrisse l'esperienza.

La relazione di Evelyn. Il gruppo mi circondò formando uno stretto cerchio, e mi fu detto di roteare in mezzo a loro. Con un senso di sollievo mi lasciai cadere all'indietro in mezzo ai corpi, alcuni duri, altri morbidi, e mi sentii spingere in circolo dagli uomini e dalle donne che si alternavano formando quel recinto straordinariamente solido che non sembrava minimamente cedere al mio peso. Qualcuno mi disse di rilassare le ginocchia, e allora mi afflosciai scoprendo che ero già completamente sostenuta dagli altri membri, che mi facevano passare fra loro con grande facilità e quasi senza avvertire il mio peso. Mi sembrava di aver perso completamente la mia individualità: sentivo solo il movimento e mani forti che mi sostenevano facendomi ruotare tutt'intorno. Ero beata, come se pensassi che ciò potesse continuare per sempre.

Una voce lontana disse: "Sollevatela," e tutti i membri del gruppo, come se fossero stati una persona sola, mi sollevarono delicatamente in aria fra le loro braccia e cominciarono a farmi oscillare avanti e indietro. Il dondolio mi produsse una sensazione nello stomaco simile al mal di mare. Mi parve quasi di essere fatta oscillare da un'estremità all'altra della stanza, e in seguito mi stupii quando, imprimendo col gruppo lo stesso dondolio a un'altra persona, vidi che in realtà il movimento era molto lieve. Una delle mie mani aveva le dita leggermente allargate e mi copriva il viso; l'altra era tenuta da un membro del gruppo. Dagli angoli degli occhi mi scendevano delle lacrime. Ero in un'estasi completa, totalmente al di là di me stessa.

A un certo punto diventai consapevole del fatto che stavo respirando ritmicamente in accordo con ogni oscillazione, e che queste reazioni erano notevolmente simili a quelle che si verificano durante l'atto sessuale. Quando mi resi conto di questo il mio rapimento cominciò a declinare. Il pensiero non suscitò in me la minima ombra d'imbarazzo, ma mi parve che in qualche modo le sensazioni ritmiche che avvertivo nello stomaco e i miei gemiti fossero espressioni ca-

ratteristiche della condizione in cui mi trovavo. Se l'esperienza fu possibile si dovette senz'altro anche agli esercizi precedenti, che destarono in me dei sentimenti di fiducia, e alla fantasia della caverna, che infranse delle barriere psichiche. Ero stata portata sulle braccia del mondo, e sentii che questo rituale poteva dispensarmi dalle pressioni di un senso di colpa accumulato da molto tempo.

I miei compagni di gruppo mi deposero cautamente sul pavimento, ed io volli alzarmi e tornare alla mia sedia perché l'esperienza sembrava terminata e in qualche modo intuivo che ciò per cui avevo preso parte alle sedute era avvenuto. Mi trovavo ancora sul pavimento quando qualcuno mi chiese: "Adesso che cosa vuoi fare?" "Andare a casa," risposi.

Eccitata, cominciai a rispondere alle domande degli altri membri, i quali sembravano sapere che mi era accaduto qualcosa d'importante, anche se non sapevano di preciso che cosa. Dissi che era stato come avere un bambino, perché, in entrambe le circostanze, mentre mi trovavo in uno stato di semicoscienza una mano aveva afferrato la mia ed era stata per me un profondo motivo di conforto per tutta la durata della prova. Mi chiesero anche perché, subito dopo l'esperienza, fossi diventata cosí calma. Non dissi che le sensazioni di distensione e d'estasi che avevo provato dopo il parto e dopo ogni volta che avevo fatto all'amore sembravano identiche a quelle di allora. Le altre domande che mi furono poste mi tranquillizzarono: nessuno aveva capito quanto era successo. Cosí salvai la faccia, pur essendomi esposta simbolicamente nel modo che piú temevo.

Il giorno dopo la seduta mi sentii in preda a un'intensa eccitazione erotica, ma non avevo nessuno con cui poter sfogare la mia emozione.

Ciò che mi sembra importante di quest'esperienza non è tanto la rappresentazione emotiva dell'atto sessuale, quanto il fatto che tale rappresentazione si sia verificata, simbolicamente, di fronte al gruppo. Dall'infanzia ho sempre oscuramente considerato un gruppo come qualcosa di ostile, come una quantità di dita puntate contro di me in accuse di natura sessuale. Non sono mai stata capace di superare questa paura. Forse, dopo essermi esposta emotivamente nel modo che piú temevo ricevendo dal gruppo conforto e fiducia anziché delle

critiche, potrò riuscire a liberarmi di questo terrore.

Spiegazione. Come avviene con le altre tecniche non verbali, i sentimenti suscitati dall'atto fisico grazie al quale un individuo può sentirsi sostenuto in senso vero e proprio sono quasi sempre piú intensi di quelli prodotti mediante la rappresentazione verbale. Quando una persona abbandona letteralmente il suo corpo ad altre persone e scopre che esse si prendono cura di lei, deve riesaminare sotto una nuova luce i propri sentimenti nei loro confronti. Anche l'esperienza di aiutare un altro servendosi di questi mezzi fisici si dimostra di solito molto proficua. Si tratta di un'esperienza piú diretta e completa della verbalizzazione. La cooperazione con gli altri componenti del cerchio produce un sentimento di comunanza nel compito collettivo di donare piacere a un compagno di gruppo.

Nel caso di Evelyn, il movimento la fece immediatamente riandare a due delle sue esperienze piú importanti della sua vita, cioè il parto e l'atto sessuale, e con notevole rapidità la condusse al problema che stava probabilmente alla base della sua sfiducia verso gli altri membri del gruppo: alla sua paura delle loro "dita puntate contro di me in accuse di natura sessuale", e delle loro critiche. Il gruppo riuscí ad aiutarla a "riparare un danno irreparabile", quello arrecato dai suoi pensieri sessuali infantili. Unendo alla sua percezione intellettuale un'esperienza in cui Evelyn poté fidarsi del gruppo e riceverne appoggio anziché sferzanti critiche, sembra che sia stato possibile farle compiere grandi progressi nel suo superamento della propria paura e della propria sfiducia negli altri, e permetterle di esprimersi in modo piú completo. Lo sconvolgente desiderio d'amore che fece seguito all'esperienza è un altro esempio della gioia che si accompagna alla distensione e alla conquista di un maggior potenziale di sensibilità e di espressione.

I metodi usati per sviluppare il potenziale d'affetto si basano ampiamente sullo stretto rapporto esistente fra contatto fisico e sentimenti affettivi. Sia il *roll and rock* che il sistema del "dare e ricevere affetto" si basano sulla carezza umana come mezzo per portare alla superficie e per chiarificare sentimenti affettivi, tanto il bisogno d'affetto quanto il biso-

gno di donare affetto. Essi danno anche la possibilità di tentare atti d'affetto che spesso sono stati repressi per molti anni, permettendo all'individuo di manifestare la propria capacità di dare e ricevere amore. Delle esperienze positive possono trasformare considerevolmente il concetto che una persona ha di sé, aiutandola a sentirsi piú amorevole e amabile.

I metodi che promuovono le relazioni interpersonali aiutano gli individui ad incontrarsi, ad affrontarsi e infine ad abbracciarsi. Se le esperienze riescono, rendono un uomo piú capace di apprezzare la compagnia degli altri perché migliorano i suoi sentimenti circa se stesso in rapporto a loro.

Purtroppo, le forze culturali e sociali rappresentano spesso un potente ostacolo contro l'affermarsi della gioia. La soluzione dei problemi provocati da queste forze richiede combinazioni di varie tecniche e sistemi piú complessi.

CAPITOLO QUINTO

LE RELAZIONI SOCIALI

È essenziale per il nostro uomo pienamente realizzato possedere un corpo ben equilibrato e in perfetta salute, sviluppare le proprie capacità creative e il proprio funzionamento personale, e imparare a stringere relazioni intense e soddisfacenti con gli altri. Ma egli vive in un contesto culturale. Vive nell'ambito di una famiglia, lavora, appartiene a determinati gruppi razziali e religiosi, è membro di una particolare generazione, e agisce all'interno di una struttura politica. Ciascuna di queste categorie può inibire o favorire il potenziale umano.

Negli ultimi decenni si è avuto un crescente interesse nell'uso di questi contesti organizzativi per lo sviluppo delle personalità individuali. Dei metodi per la risoluzione dei problemi emotivi e per l'incoraggiamento della comprensione vengono impiegati ed elaborati in molti contesti.[1]

Queste innovazioni si sono prodotte in primo luogo mediante l'applicazione delle scienze del comportamento a varie organizzazioni e istituzioni sociali. Generalmente tali "interventi", come di solito sono chiamati, sono di tre tipi.

Corsi di addestramento per gruppi d'incontro (*T-groups*). Abbiamo già descritto molte volte alcune attività che si praticano in certi gruppi d'incontro. Qualche breve precisazione generale sarà utile per spiegare l'uso di questi gruppi in un contesto organizzativo. L'idea del "corso di addestramento"

[1] Una buona fonte per ulteriori informazioni sulle relazioni sociali, e alla quale si è attinto abbondantemente in questo capitolo, è: E. Schein e W. Bennis, *Personal and Organizational Change through Group Methods*, New York, Wiley, 1965.

o del " seminario ", cioè dell'addestramento alle relazioni umane in una sede residenziale lontana dalle attività d'ogni giorno, nacque nel 1947 a Bethel, nel Maine, sotto gli auspici dei National Training Laboratories della National Education Association. Il *T-group* si è rivelato come uno dei piú importanti componenti del corso d'addestramento, e nell'ultimo ventennio si è evoluto in un importante strumento per la trasformazione di organismi e istituti.

Il *T-group* è un gruppo non organico che si forma in una sede dove i partecipanti esaminano le loro relazioni interpersonali. Oltre ad avere le caratteristiche, già descritte, del gruppo d'incontro, il *T-group* comprende spesso tentativi di comprendere la dinamica del gruppo, le norme, i ruoli, le distorsioni delle comunicazioni e gli effetti dell'autorità su tutta una gamma di tipi di comportamento, di meccanismi della personalità, reazioni, ecc. I partecipanti imparano ad analizzare i processi dell'interazione umana, ad essere piú sensibili ad essi e ad acquisire delle cognizioni che permettano loro di controllare questi fenomeni.

I *T-groups* vengono oggi applicati in vari modi a organizzazioni e istituti. Durante certi corsi, dei dirigenti fungono da " delegati " delle rispettive organizzazioni, che contano in tal modo di migliorarsi selezionando un numero sufficiente dei propri funzionari. Altri corsi di addestramento sono dedicati a persone con cariche affini ma provenienti da organizzazioni diverse, ad esempio a un gruppo di soli sovrintendenti di prima categoria e di soli capi-officina. A volte i *T-groups* sono composti di membri della stessa ditta ma di diverso grado e provenienti da reparti diversi. Nessuno si trova nello stesso gruppo con un'altra persona che faccia parte del suo stesso gruppo di lavoro.

Un'altra comune versione del *T-group* è un gruppo funzionale identico a quello esistente nell'organizzazione formale: ad esempio un particolare dirigente e il suo gruppo di lavoro, o il preside di una scuola con i suoi insegnanti.

La consulenza. Il consulente in scienza del comportamento opera come un medico o uno psichiatra che esercita la propria professione. Per prima cosa il direttore dell'organizzazione gli presenta le difficoltà da lui riscontrate; il consulente

le articola in modo da giungere alla comprensione delle cause e dei meccanismi interni del problema, e poi passa alla azione.

Il consulente impiega un vasto repertorio di tecniche che applica senza attenersi a rigidi schemi, per cui gli deve essere consentita un'ampia libertà. Egli può fare interviste e rilevamenti, presentare questionari, riunire gruppi d'addestramento, incoraggiare il confronto fra elementi in conflitto, impartire istruzioni, creare situazioni che possano chiarire determinate questioni: insomma, fare qualsiasi cosa che gli sia suggerita dalle sue cognizioni in materia di scienza del comportamento e dalla sua intelligenza per aiutare il cliente a risolvere i suoi problemi.

La ricerca applicata. Un altro metodo per cercar di aiutare le organizzazioni a funzionare meglio è quello di compiere delle ricerche all'interno delle organizzazioni stesse per impiegarne i risultati in speciali incontri.

I dati dell'indagine vengono raccolti e poi riferiti ai vari reparti in incontri in cui i soggetti diventano clienti ed hanno la possibilità di rivedere i risultati, di rapportarli alle proprie esperienze e anche di chiedere ai ricercatori di dimostrare la fondatezza di alcune delle loro ipotesi. Contrariamente all'impiego tradizionale della ricerca di tipo tecnocratico, in cui i dati vengono presentati in " triplice copia " e probabilmente ignorati, questo metodo incoraggia la partecipazione attiva dei soggetti.

In altre parole, la maggior parte dei metodi per l'applicazione della ricerca raccolgono informazioni e le trasmettono. La relazione si arresta qui. Col sistema del riesame dei dati, invece, la raccolta e la trasmissione dei risultati rappresentano solo l'inizio della relazione. In base ai risultati della ricerca, e in parte grazie a loro, si favoriscono l'interesse e la partecipazione alla programmazione, alla raccolta, all'analisi e all'interpretazione di ulteriori dati. La prima fase di una trasformazione pianificata è la comunicazione a tutti i partecipanti dei risultati.

Questi, in breve, sono i piú importanti sviluppi dell'opera per l'incremento del potenziale umano nell'ambito di organizzazioni e sistemi sociali. Esistono, naturalmente, altri

metodi — ad esempio la terapia familiare — ma non è questa la sede per un loro studio approfondito.

L'efficacia di questi metodi può essere dimostrata mediante parecchi esempi tratti dall'esperienza dell'autore. Essi sono classificati in base al tipo di problema sociale per cui si sono rivelati validi.

CONTRASTI FRA GENERAZIONI E PROBLEMI EDUCATIVI

Una delle realtà di ogni epoca storica è che parecchie generazioni coesistono e trovano inevitabilmente dei motivi di conflitto. L'incapacità di risolvere questi contrasti può avere a lunga scadenza un effetto deleterio sui tentativi per sviluppare il potenziale umano oltre il livello della generazione precedente.

Due esperienze illustrano i vari effetti di modi diversi di affrontare questi problemi. Parecchi anni fa, i rappresentanti degli studenti di una grande università della costa occidentale chiesero all'autore di questo libro di organizzare un "corso di addestramento alla direzione" per circa ottanta capi di varie associazioni studentesche. Questi studenti volevano imparare a svolgere le loro funzioni direttive in modo piú efficace, a collaborare meglio fra loro e a comunicare piú facilmente con l'amministrazione scolastica. A quest'ultimo scopo invitarono da una ventina a un massimo di quaranta fra i piú alti funzionari dell'università.

In quest'università gli studenti erano molto preoccupati per la crescente impersonalità dell'istituto e per la loro mancanza di contatto con l'amministrazione. Il loro invito aveva lo scopo cosciente di stabilire con l'amministrazione un rapporto che avrebbe favorito il loro sviluppo come studenti e come individui. Essi volevano incontrarsi con i rappresentanti dell'amministrazione in un luogo, a parecchie centinaia di miglia dall'università, dove l'atmosfera fosse aliena da ogni formalismo e le varie opinioni potessero essere scambiate liberamente.

Il corso fu tenuto e fu un pieno successo, con una sola riserva. La partecipazione dei capi degli studenti fu considerevole. Praticamente tutti gli ottanta studenti convocati furono presenti. Ma, fra tutti gli amministratori invitati, nessuno si

fece vivo. L'invito degli studenti era stato completamente ignorato.

Probabilmente, ciò va collegato alla violenta rivolta studentesca che scoppiò in quell'università pochi mesi dopo, anche se nel frattempo avvennero molti altri fatti importanti. Uno dei problemi degli studenti era il senso di alienazione esistente fra loro e l'amministrazione. Forse l'atteggiamento dell'amministrazione, che si riflesse nel suo rifiuto di mandare dei funzionari al corso, fu fra i fattori che determinarono la reazione degli studenti.

Un diverso atteggiamento si manifestò in una scuola di quartiere di Long Island. Qui l'amministrazione scolastica riconobbe il disagio che serpeggiava in seno alla comunità scolastica, e intraprese un'azione per affrontarla direttamente. I problemi di quella scuola e di quella comunità erano stati accentuati dalla recente bocciatura di una proposta per la costituzione di un consiglio scolastico. La comunità era divisa in ebrei e non ebrei, in liberali e in conservatori, in membri dell'amministrazione scolastica e in membri della comunità; i genitori, dal canto loro, disperavano della "nuova generazione".

Il preside della scuola si rivolse a dei consulenti in scienza del comportamento, compreso l'autore, perché l'aiutassero a risolvere i suoi problemi. La decisione unanime fu di costituire un gruppo d'incontro in base a una sezione trasversale della comunità. Il gruppo sarebbe stato composto dal preside della scuola, da quattro genitori — due dei quali convinti fautori del consiglio scolastico, ed ebrei, e due decisi oppositori del consiglio, e non ebrei — tre insegnanti e sette studenti di terza liceo scelti per rappresentare il corpo studentesco. Si sperava che in questo gruppo sarebbe stato possibile esaminare a fondo tutti i piú salienti problemi della comunità scolastica.

Il gruppo ebbe un enorme successo sotto molti punti di vista. Esso illustrò non solo i rapporti fra le generazioni ma anche fra le comunità etniche, e l'interdipendenza fra i problemi interpersonali e i problemi di lavoro (in questo caso educativi), e perciò verrà presentato abbastanza particolareggiatamente insieme con i fatti che seguirono.

La prima considerevole differenza fra il comportamento

degli studenti e quello degli adulti in seno al gruppo fu la sollecitudine e l'entusiasmo con cui i primi vollero avviare un aperto e onesto scambio di opinioni. Gli studenti volevano affrettare i tempi, mentre gli adulti dicevano: "Bisogna prima che ci conosciamo meglio," "Andiamoci piano," "Abbiamo un sacco di tempo," ecc. Alla fine i giovani ebbero la meglio, e il gruppo parlò d'importanti questioni come marijuana, sesso, ubbidienza, chiavi di casa, rispetto, solitudine e competitività. Da queste prime sedute, e specialmente da un incontro durante un weekend in una sede lontana dalla scuola, scaturí una nuova comprensione fra adulti e ragazzi. Essi cominciarono a considerarsi a vicenda come persone, a liberarsi dai loro reciproci stereotipi. Si verificò anche una generalizzazione dell'esperienza, e gli studenti cominciarono a capire meglio i loro genitori mentre gli adulti capirono meglio i loro figli.

Ai benefici effetti di questo gruppo si aggiunsero quelli, ugualmente importanti, dell'iniziativa che fu presa in un secondo tempo. I membri del gruppo decisero, alla fine delle sedute, che sarebbe stato utile formare un gruppo d'incontro di volontari di terza liceo all'interno della loro classe per affrontare i problemi emotivi ed interpersonali nell'ambito di una classe. Si sperava che ciò potesse favorire il rendimento scolastico.

Questo gruppo fu condotto giornalmente per tre settimane (in quindici sedute da due o tre ore), in una terza liceo, da un insegnante di sociologia che faceva parte della sezione trasversale della comunità ed era membro del gruppo d'incontro della classe. I risultati furono complessi e spesso imprevisti.

Da questo gruppo risultò, fra l'altro, che i ragazzi sono molto piú consapevoli dei loro bisogni, dei loro desideri e della loro identità. Essi sono molto meno conformisti perché non hanno bisogno di esserlo. I loro rapporti con i genitori sono, generalmente parlando, molto rinnovati. Si tenne un incontro con i genitori per informarli del progresso del gruppo e per ascoltare le loro reazioni.

Presentiamo ora parecchi commenti dei membri della comunità e del gruppo di classe. Essi illustrano la gamma di effetti del programma sui vari individui, sui rapporti interpersonali, sul lavoro del gruppo di classe e sulla filosofia dell'educazione. Essi descrivono i limiti del metodo e offrono una varietà di punti di vista.

Il preside della scuola fu l'iniziatore del programma e probabilmente la persona che s'interessò maggiormente ai suoi risultati. Le sue opinioni sono di carattere sia personale che professionale.

Il commento del preside. Un comitato pilota formato di cittadini e di membri del corpo insegnante che aveva un po' di denaro a disposizione, pensò d'investirlo nel tentativo di trovare un buon sistema per insegnare ai giovani di una comunità abbastanza omogenea come comprendere gli altri. Decidemmo d'incominciare affrontando il vecchio problema del solco fra giovani e adulti. Io fui un membro di un gruppo pilota costituito da sette ragazzi dai quindici ai sedici anni e otto adulti. Dal momento che sono anche il preside della scuola della zona da cui provengono gli altri membri del gruppo, e l'organizzatore del programma iniziale, ho potuto osservare il gruppo da tre punti di vista connessi fra loro: come una piacevole esperienza personale, come un valido tirocinio e una fonte di preziose indicazioni per un dirigente scolastico, e come un potente mezzo con cui un educatore può giungere a quell'umanizzazione e a quella personalizzazione dell'insegnamento di cui tanto parliamo ma che raramente realizziamo. Questi punti di vista sono in stretto rapporto fra loro: se io non avessi provato il calore e la soddisfazione della scoperta dei membri del mio gruppo come amici, non avrei compreso il valore dell'esperienza per un amministratore scolastico e un educatore, e non sarei stato in grado di rassicurare coloro che avrebbero abbandonato una nuova iniziativa al primo segno di distacco dai vecchi schemi.

La mia esperienza personale nel nostro gruppo ha avuto vari risultati: una migliorata comprensione del mio comportamento con gli altri e del loro comportamento nei miei confronti, un diminuito desiderio di pretendere che gli altri corrispondano all'immagine che mi ero fatta di loro, e una assai miglior disposizione a lasciare che gli altri siano come sono. Sono stato colpito dalla volontà di alcuni membri del gruppo di confortare e sostenere altri membri che potevano

risentirsi di certe osservazioni. Mi sono liberato con sommo piacere di alcune delle idee errate e delle convenzioni che impregnano i nostri rapporti, ma non mi sono nascosto che la cosa poteva anche essere pericolosa, perché gli estranei al gruppo sono difficilmente preparati all'apertura mentale e alla franchezza, e, per esempio, non si aspetterebbero che un preside saluti uno studente rientrato dalle vacanze estive con un abbraccio. È triste che noi adulti possiamo dimostrare di rado, spontaneamente e fisicamente, la nostra amicizia.

Sono rimasto affascinato dall'interazione fra adulti e ragazzi. Prima di tutto, erano anni che non avevo piú amici giovanissimi, e in secondo luogo noi adulti abbiamo potuto osservare il nostro mondo con occhi giovani senza lisciare le nostre barbe grigie e fare la parte dei saggi. D'altra parte, la nostra esperienza e le nostre opinioni hanno probabilmente gettato una nuova luce su alcune questioni che prima i ragazzi giudicavano fuori dalla realtà. È esaltante cominciar a sentire che i nostri sentimenti verso gli altri stanno cambiando, anche se è deludente capire che il cambiamento è ancora lieve. Le possibilità che si presentano ad un dirigente scolastico che lavora in un gruppo con gli insegnanti e organizza incontri e sedute sembrano utopistiche, e possono esserlo. Sarebbe distensivo avere un onesto e franco scambio di opinioni e poter accettare il consiglio di un collega che si sente un collega, e non un servitore, o un individuo oppresso, o un ipocrita. Il nostro lavoro sarebbe molto piú facile e spedito se non lo appesantissimo con tutte le nostre idee e i nostri sentimenti nascosti. Non ci sarebbe allora bisogno di passare due ore sentendo dire che il programma " per ora non ha senso ". Ma non posso fare a meno di tenere presente il fatto che il mondo non è ancora come io lo vorrei. Il prossimo gruppo deve aiutare i propri membri ad essere piú cauti coi non iniziati. Noi abbiamo cominciato offrendo l'esperienza di gruppo agli insegnanti che la desideravano, ma, non appena il corso è incominciato, altri membri del corpo insegnante hanno preteso di saperla lunga sull'argomento e tratto delle loro conclusioni sull'attività del gruppo dopo aver ascoltato qualche conversazione nella sala da pranzo. Essi sono diventati diffidenti e hanno concepito aspettative probabilmente del tutto prive

di realismo sugli sviluppi futuri del gruppo.

Mi sembra dunque necessario che tutti i membri del nostro organismo scolastico siano piú aperti fra loro perché sia favorito l'andamento della scuola, ma anche che i nostri primi tentativi di modificare fondamentalmente un tipo di comportamento durato tutta una vita siano giudicati con indulgenza.

Queste considerazioni indicano quanto sia importante avere l'appoggio del massimo dirigente prima di entrare in una organizzazione. L'esperienza personale di questo preside lo convinse del valore del gruppo e della necessità di aiutare gli esperti in scienza del comportamento ad elaborare un programma il piú possibile valido e realistico. In altre situazioni, mancando l'incoraggiamento del direttore, le circostanze in cui dovemmo lavorare furono talmente sfavorevoli da provocare l'interruzione del programma. L'accenno fatto dal preside al resto dei professori sottolinea il fatto che intervenire in un'organizzazione significa intervenire in un sistema costituito da molte parti interdipendenti, che vanno tutte prese in considerazione ogni volta che si apporta una trasformazione ad una qualsiasi di esse. In questo caso, il gruppo di classe ebbe una considerevole influenza sugli insegnanti e sugli studenti estranei al programma, sugli interessati e sui genitori. Presenteremo nelle prossime pagine i pareri dei genitori.

Il preside s'interessò molto anche alle implicazioni di questo metodo nel campo educativo. Egli ce ne parlò proseguendo nel suo discorso.

5

Eccoci ora a quella che io credo sia la cosa piú importante della nostra esperienza di gruppo. Noi membri pensiamo che esista la possibilità di usare questo tipo di esperienza come una base per insegnare e apprendere meglio. Noi stiamo, in effetti, cercando di mettere in pratica quest'idea. È meglio essere ingenui, dal momento che nessuno può prevedere con certezza il futuro e che quindi bisogna rischiare se si vogliono compiere dei progressi. Questa considerazione non è molto ottimistica, e la correggerò subito dicendo che sono piú convinto che mai che noi siamo sulla strada giusta cer-

cando d'incoraggiare gli studenti ad occuparsi in classe delle loro opinioni e non solo delle materie di studio.

È ancora difficile per me indovinare quale potrebbe essere il sistema migliore, ma alcune cose sorprendenti sono già chiare. Un insegnante — forse uno dei migliori che esistano — solo dopo l'esperienza di gruppo è stato giudicato dagli studenti cosí capace di capirli che essi hanno cominciato a chiedergli delle raccomandazioni per l'università. E solo dopo la esperienza egli ha avuto un gran numero di colloqui con esperti in scienze del comportamento. A mio avviso, ciò avvalora la conclusione che nella nostra fretta di eseguire un compito importante come quello di preparare gli studenti nelle varie discipline abbiamo trascurato di conoscere loro e le loro esigenze.

Ritengo che sarebbe auspicabile che ci fossero moltissimi insegnanti, specie fra quelli che insegnano nelle prime classi e fra i professori d'inglese, sociologia ed educazione fisica, abili nell'avviare i membri di un gruppo alla scoperta di se stessi. Non voglio dire con questo che sia consigliabile trasformare una scolaresca in un gruppo d'incontro. Considero molto importante che un insegnante sappia come aiutare gli studenti a rivelare se stessi nello svolgimento dei loro doveri scolastici. Secondo me, un'intensa esperienza di gruppo per i giovani di una scuola sarebbe meglio condurla in un campeggio o in un ambiente del genere, non nella scuola.

Le implicazioni educative dell'esperienza furono anche molto sentite dal professore che fece parte del primo gruppo e che insegnava nella classe in cui avvenne l'esperienza del gruppo d'incontro.

L'opinione di un insegnante. Da qualche parte, tanto tempo fa, il gergo educativo, quello che usava termini come " andare incontro ai bisogni individuali " e " andare d'accordo con gli altri ", può aver avuto un immenso significato per coloro che coniarono queste frasi. Le nuove generazioni inventano nuovi termini per esprimere ciò che per loro è piú significativo. Noi, a Hudson, parliamo di *transfer*. Con ciò vogliamo dire che l'unico obiettivo legittimo nell'insegnamento delle discipline classiche è la trasformazione degli studenti

in un modo che trascenda il semplice intellettualismo e li renda persone migliori e piú soddisfatte. Credo che noi stiamo cercando ciò che lei chiama " gioia ". Noi vogliamo far qualcosa per inculcare negli studenti una gioia di vivere che essi possano portare con sé fuori dalla scuola e nella vita. Dal punto di vista pedagogico, vogliamo che gli studenti abbiano " esperienze valide ".

I nostri fallimenti in questi tentativi sono diventati sempre piú evidenti per me col passare degli anni. Le mie esperienze degli ultimi anni hanno contribuito molto ad accelerare questo processo di disinganno anche circa i nostri metodi ed obiettivi piú avanzati. L'esperimento ha chiaramente dimostrato la futilità di tutti gli sforzi per inculcare negli studenti o per trasmettere loro gli atteggiamenti che noi abbiamo ottenuto con degli sforzi. Noi siamo riusciti solo a creare una generazione di giovani che dipendono dagli altri in modo sorprendente. Essi sono incapaci di distinguere i pensieri dai sentimenti, e di esprimere i loro sentimenti anche quando se ne rendono consapevoli. Sono incapaci di distinguere fra le loro necessità fittizie e le loro necessità reali. Cosa peggiore di tutte, molti di loro credono che l'amore sia una specie di dipendenza da temere come una minaccia all'individualismo.

Un anno fa non l'avrei creduto, ma è evidente che il culto della " superiorità accademica " si è talmente imposto da rendere necessario il perfezionamento di particolari esperienze, come i *T-groups*, grazie alle quali i giovani possono essere incoraggiati a dedicare abbastanza tempo al compito di sentirsi piú vivi e piú umani.

Oggi sono arrivato al punto di considerare arcaici i metodi piú avanzati. Per quanto concerne la teoria, sono stato convertito alle idee piú radicali in fatto di " autodirezione " in campo educativo. Nello stesso tempo sono convinto che l'uso dei *T-groups* con gli studenti piú anziani sia una sorta di azione di retroguardia, e che le migliori speranze vadano riposte nel tirocinio degli insegnanti di scuola elementare, che potranno applicare i nuovi metodi con i migliori risultati. Per quanto mi riguarda, resto fermo sulle mie posizioni, con una carriera compromessa, deciso a non tornare indietro e incapace di procedere oltre.

Ma sono ancora troppo pessimista. Benché spesso mi senta

come il musicista che cerca di raggiungere una nota che non potrà mai essere suonata, nello stesso tempo sono elettrizzato dalle nuove prospettive che si presentano in un momento in cui forse altrimenti mi sarei arreso. Comunque, mi rammarico di non essere stato abbastanza sensibile a certi problemi negli ultimi vent'anni.

Il bisogno di mettere in discussione i vecchi valori e di contestare le dottrine superate rientra negli scopi del programma. A quanto pare, il gruppo d'incontro fornisce una esperienza che può rifarsi a frasi come " andare incontro ai bisogni individuali " ed " educazione globale del ragazzo ", un metodo che può dare un maggior significato a queste frasi. L'acuta osservazione di questo insegnante sulle difficoltà che minacciano la sua carriera pone in evidenza un problema molto reale. Questo insegnante era enormemente popolare e apparentemente abile come professore che intratteneva piacevolmente gli allievi. Ora egli non si sente piú a suo agio in quel ruolo, e non è abbastanza capace d'integrare ciò che ha appreso dall'esperienza di gruppo nel suo sistema d'insegnamento. Come può imparare a suonare la sua nota impossibile? Egli cerca la soluzione del problema partecipando al corso interno d'educazione organizzato in estate dai National Training Laboratories a Bethel, nel Maine. Questi corsi gli permettono di dare un seguito alle sue esperienze di gruppo e di coordinarle in un nuovo sistema d'insegnamento che egli spera piú soddisfacente ed efficace. Tuttavia, il suo turbamento è un frequente risultato di un'iniziativa riuscita, un passo quasi necessario prima di una revisione dell'esperienza educativa che possa renderla piú gioiosa e valida.

I punti di vista della comunità differiscono, per i loro motivi d'interesse, da quelli del personale scolastico. Presentiamo le dichiarazioni di uno dei membri adulti della comunità, che è anche una madre e che insegna in un quartiere vicino.

Le dichiarazioni di un'appartenente alla comunità. Mi accostai al nostro *T-group* formato da studenti e da adulti con molta esitazione e curiosità. La mia esitazione derivava dal fatto che dubitavo di avere abbastanza tempo da dedicare al programma, specialmente perché avevo idee tutt'altro che

chiare sull'attività del gruppo. La curiosità proveniva dal mio interesse verso i ragazzi (sia come madre sia come educatrice) e dalla mia mancanza di precedenti rapporti con la maggior parte degli altri adulti del gruppo. In breve, la confusione regnava sovrana nella mia mente, ma l'intera faccenda mi sembrava divertente o istruttiva, o entrambe le cose.

Posso ricordare abbastanza chiaramente alcune delle mie impressioni durante le prime sedute del gruppo, anche se difficilmente potrei riferirmi a episodi particolari. Per la maggior parte del tempo mi sentii piuttosto a disagio. I lunghi silenzi, l'apparente inutilità dei nostri discorsi, la mancanza di una struttura definita nel gruppo, tutto ciò mi faceva sentire strana, e vagamente ansiosa e annoiata. Ricordo che in diverse occasioni parlai del gruppo con degli amici, osservando che non capivo proprio che cosa si proponesse e che cosa ci si aspettasse da noi. Fu particolarmente difficile per me accettare l'idea che sembravamo incapaci di definire il nostro compito; l'unica cosa di cui avevo pensato di essere certa prima di unirmi al gruppo era l'idea che esso si sarebbe scelto un compito come primo obiettivo, e poi avrebbe cercato di far capire ai membri il processo dell'interazione di gruppo necessaria per lo svolgimento di tale compito. Quando mi resi conto che il compito non era qualcosa di esterno al gruppo, temetti che il nostro franco confronto d'idee potesse essere troppo angosciante o pericoloso. È sempre stato facile per me parlare liberamente nel gruppo, ma ora penso che qualsiasi autentica espressione delle mie idee durante le prime sedute sarebbe stata estremamente difficile o addirittura impossibile.

Quando il capogruppo mi mise di fronte al fatto (di cui non mi ero ancora resa conto) che ero impegnata in una lotta di potere con lui per la direzione del gruppo, trovai abbastanza facile accettare la sua interpretazione e prendere coscientemente la decisione di sedere per un po' in disparte e cercar di scoprire che cosa in definitiva ci si aspettava che facessimo. Da quel momento concentrai la mia attenzione sul gruppo. Cominciai a capire e a vivere ciò che stava avvenendo, e ad essere lieta di prender parte all'esperienza. Da un lato, avevo imparato a capire meglio il mio comportamento, e dall'altro ad accettare con un certo calore ed anche con simpatia i sentimenti suscitati dalla nostra interazione.

Ciò che giudicai piú appassionante nelle nostre sedute e nel nostro weekend furono i ragazzi e il mio nuovo atteggiamento verso di loro. Scoprii in me un'insospettata ricchezza di sentimenti materni, e trassi un'enorme soddisfazione dal fatto che i ragazzi rispondevano con calore alle mie attenzioni. In certi momenti mi sembrava di aver adottato tutti i ragazzi del gruppo, benché fossero cosí stranamente assortiti, e ciò di cui sento piú la mancanza ora che il gruppo si è sciolto è il continuo intimo contatto con loro.

I miei sentimenti verso gli adulti furono piú confusi. Mi sentii piú capace di accettare i vari individui; finché il gruppo rimase in vita mi sentii veramente vicina a molte persone che di primo acchito mi erano parse antipatiche o insignificanti. Ci furono anche momenti di autentica soddisfazione quando riuscii a stabilire un contatto emotivo con alcuni degli adulti, ma senza grandi conseguenze durevoli. Non posso dire di aver veramente sentito la mancanza degli adulti come gruppo, anche se mi sento un po' piú tollerante verso la gente in genere di quanto non fossi prima del gruppo.

Che cosa è rimasto in me, quasi un anno dopo? Credo che gli effetti siano stati profondi, benché non sappia con certezza come descriverli. Sono cambiata. Trovo piú facile esprimere i miei sentimenti: non sempre, naturalmente, ma abbastanza spesso da farmi percepire una sostanziale differenza fra la mia personalità attuale e quella che avevo prima del gruppo. So comportarmi meglio con i miei figli e con molti dei miei allievi. A livello emotivo riesco a comunicare meglio, e ciò mi fa molto piacere. Anche qui non voglio esagerare: non sono una persona completamente rinnovata, e mi capita molto spesso di comunicare poco o nulla; ma anche mi capita molto spesso di stabilire con gli altri contatti piú intensi di una volta. Inoltre capisco meglio me stessa, e posso capire meglio le reazioni degli altri nei miei confronti. Per finire, non posso sottovalutare il fatto che alcune relazioni che mi sono care, sia con ragazzi che con adulti, sono scaturite dal gruppo e non avrebbero potuto verificarsi senza di esso.

I genitori degli studenti che parteciparono al gruppo d'incontro espressero, naturalmente, una gran varietà di opinioni. Dal momento che i ragazzi hanno fra i sedici e i diciassette

anni, spesso attraversano l'apogeo della ribellione adolescenziale con o senza il gruppo, e il cambiamento è cosí rapido in loro che è difficile attribuirlo a qualsiasi causa specifica. Ciò nonostante la maggior parte dei genitori commentarono volentieri la situazione dal loro punto di vista.

Essi furono invitati a completare la frase "da quando ha partecipato al *T-group*, mio figlio..." Seguono alcune risposte tipiche.

Commenti dei genitori. ...è molto piú volonteroso, piú comunicativo, piú attento in classe, e in genere si comporta meglio con chi gli sta vicino.

... mia figlia è molto felice. Si è fatta molte amiche e ha trovato molti nuovi interessi. Sembra capire gli altri ed è molto espansiva. Il gruppo le ha dato una gran stima di sé e l'ha resa molto felice. È piú onesta con se stessa e con gli altri. Sa esprimersi meglio ed è piena d'entusiasmo.

... Joel è stato stimolato in modo straordinario; questo gli era mancato a Hudson. Raccomando quest'esperienza a tutti i giovani. È meraviglioso studiare noi stessi in giovane età e cercar di capire i meccanismi e i motivi dei nostri progressi; io sto ancora imparando!

... sembra piú aperto e rilassato, sia per conto proprio sia nei suoi rapporti con gli altri.

... è diventata sempre piú tollerante degli altri e delle loro opinioni. Prima aveva la tendenza a non ascoltare, a interrompere e a mostrarsi annoiata; ora ascolta sempre piú volentieri, desiderosa di conoscere le opinioni degli altri. Il gruppo l'ha appassionata per la sua novità, per i suoi metodi aperti e originali, per i suoi ampi scopi non limitati da un rigido programma e per altri motivi.

... si mostra piú portato alle attività intellettuali e creative. Anche i suoi amici sono cambiati, e mentre prima erano dei fannulloni fisicamente forti ora sono persone con maggiori interessi culturali e artistici.

... non è particolarmente diverso. Nei primi tempi fu abbastanza avvertibile l'influenza dell'esperienza di gruppo, soprattutto per quanto riguardava una miglior disposizione a capire le necessità degli altri studenti come persone, ma tutto questo sembra essere finito.

... è meno volonterosa nello studio, porta molto meno rispetto ai suoi genitori, è molto piú egocentrica. Si comporta come se la sapesse piú lunga di tutti. Il corso non l'ha di certo aiutata a imparare di piú e meglio, e, se ben ricordo quanto si affermava prima della costituzione del gruppo, l'obiettivo principale era proprio questo. Bisognava raggiungerlo abbattendo le barriere personali fra studente e studente, e fra studente e insegnante. Secondo me, quest'anno, dal punto di vista scolastico, è stato un fallimento quasi completo... Non vedo quasi mai mia figlia fare dei compiti a casa. Non la trovo affatto migliorata per quanto riguarda l'autodisciplina nell'organizzazione e nell'esecuzione della sua attività scolastica e nelle sue abitudini. È molto difficile a casa avere a che fare con lei. Di solito è lei che deve avere l'ultima parola. Ciò che io chiamo cortesia, riguardo, tatto, delicatezza, lei lo chiama ipocrisia. Sono convinto che questo esperimento di gruppo, che è stato seguito con cura per tre settimane e poi applicato in ogni occasione, sia diventato uno sport, un diversivo, una scusa per non compiere il proprio dovere.

... sembra arrogante, si atteggia a intellettuale. Non so se la colpa è del *T-group*, comunque la trasformazione è avvenuta in quel periodo. Sembra che s'interessi piú di prima a ciò che avviene nel mondo e che sappia quello che dice quando ne parla.

... si è comportata in un modo un po' strano. All'inizio era enormemente entusiasta. Con l'andar del tempo è diventato un po' difficile trattare con lei. Certe volte era depressa e molto sensibile. Mi piacevano il suo entusiasmo per il corso e i suoi profondi rapporti con tutto il gruppo (all'inizio). Ogni mattina era impaziente di recarsi a scuola proprio per le attività sociali. Quando il gruppo si costituí, mia figlia era molto brava a scuola, e aveva anche una buona opinione di sé. In seguito è diventata meno sicura di sé e ha cominciato a dubitare di essere ben accetta nel gruppo. Ha incominciato a temere di partecipare. Ora mia figlia ha completato il corso e lo considera una cosa positiva.

Questa varietà di reazioni riflette i diversi effetti dell'esperienza sugli studenti ed anche i vari atteggiamenti dei genitori. Certi genitori sembrano sconcertati da ciò che è avvenuto e non riescono a capire le trasformazioni che si sono determinate nella mentalità dei loro figli, come quello che si preoccupò perché sua figlia non eseguiva compiti a casa e definiva ipocrisia ciò che lui chiamava gentilezza. Questo fu determinato, in parte, dal fatto che i genitori non sono stati chiamati a far parte del gruppo; questa lacuna è stata cosí commentata dallo stesso padre di famiglia, che continuò il discorso dicendo: "Il *T-group* deve essere una combinazione di gruppi formati da studenti e genitori, in modo che gli uni possano capire i problemi degli altri. Ritengo che se questo fosse attuato avremmo una solida base su cui fondare una vera maturità."

Questo è un eccellente esempio del modo in cui dei suggerimenti per ulteriori iniziative in un programma a favore di un organismo sociale sono generati dalle attività precedenti. Dal punto di vista dei genitori, la stragrande maggioranza è entusiasta, soddisfatta e stimolata dai risultati. Tuttavia, da un padre scontento viene una proposta per rendere l'esperienza ancor piú efficace mediante la costituzione di un gruppo misto di studenti e genitori. Intervenendo dove si rivela necessario, le tensioni e le inibizioni che si oppongono ai progressi del gruppo possono essere combattute sul nascere, e sia i partecipanti che il personale possono avanzare dei suggerimenti per ulteriori iniziative.

Anche agli studenti fu chiesto di commentare la loro esperienza. Ecco alcuni esempi delle loro risposte.

I commenti degli studenti. ...Si è trattato di un avvenimento straordinario che ha avuto come risultato delle relazioni durature fra me e gli altri nell'ambito della classe, di un'ottima occasione per condividere con gli altri le mie emozioni e per parlare dei miei interessi, di un fatto che ha infranto le barriere che prima impedivano ad ogni membro della classe di dare il meglio di se stesso.

... Il gruppo mi ha dato l'opportunità di comportarmi liberamente, senza la maggior parte delle inibizioni che oggi si presentano in ogni situazione.

... Parlando dell'influenza del gruppo su di me posso servirmi di quasi tutti gli aggettivi usati da altri. A volte l'espe-

rienza è stata inquietante, a volte scarsamente interessante, a volte enormemente divertente. In certi momenti sono stato un attivo partecipante e in certi altri un distratto osservatore. L'esperienza ha avuto i suoi effetti negativi, che tuttavia giudico insignificanti di fronte alla comprensione degli altri acquistata attraverso i molti colloqui informali che hanno costituito una parte cosí importante dell'intero processo. Questa comprensione degli altri ha reso l'intero esperimento un successo nonostante i suoi aspetti negativi. Nel mio ruolo di membro di un *T-group* ho potuto vedere come tutte le persone siano uguali, indipendentemente dalla loro religione o dal loro ambiente sociale. Molti problemi familiari o d'altro genere, erano comuni a tutti i membri, e per parecchi di loro erano piú gravi di quanto lo fossero per me. È stato un vero colpo per me scoprire quanto la mia vita fosse stata assurdamente normale. Questo concetto può essere insegnato, ma può essere veramente appreso solo attraverso l'esperienza personale.

... Nelle ultime tre settimane ho avuto, come individuo, un'esperienza assolutamente unica. Il *T-group* ha profondamente attenuato o eliminato molte paure che nutrivo circa me stesso e gli altri. Un riesame delle mie relazioni con i miei compagni di gruppo e con altre persone si è dimostrato molto proficuo. Liberandomi delle mie paure e dei miei pregiudizi emotivi, ed esprimendo onestamente i miei sentimenti, ho potuto alla fine considerarmi una persona piú interessante e serena. La mia onestà verso me stesso e verso gli altri ha impedito a qualsiasi sentimento negativo di mettere radici nella mia mente e di disgregarla rendendo la mia personalità insicura, timorosa e instabile. Ora sento di avere una nuova individualità. È come se avessi scoperto solo ora me stesso, e, cosa piú importante di tutte, sono soddisfatto e felice di questa mia nuova personalità.

... Non ho la pretesa che tutti i miei problemi siano stati risolti mediante un semplice esperimento di tre settimane. Credo però che il miglior modo per incominciare sia quello di studiare e capire me stesso e i miei simili. È una conoscenza preziosa sapere quali sono i miei veri sentimenti, com'è la mia vera personalità, perché avvengono in noi certe cose. Il semplice fatto di assistere ai progressi sulla via dell'autorealizzazione compiuti da altri membri del gruppo, mi ha

dato un senso di soddisfazione e di fiducia. Non soccombo piú alla paura di essere respinto. Ho scoperto che dico ciò che veramente penso e mi presento agli altri come veramente sono, e cosí ho eliminato un grave motivo di ansietà e di apprensione. Imparando ad essere maggiormente in contatto con me stesso e con gli altri ho imparato anche ad apprezzare molto di piú la vita. Ho potuto giungere alla conclusione che la vita non deve sempre rimanere una lotta dolorosa.

... L'esperimento è stato un successo per coloro che hanno voluto che fosse un successo. Per coloro che hanno preferito rimanere nel loro mondo senza senso e al di fuori della realtà i risultati non possono essere stati molto rilevanti.

... All'inizio l'attività parve ai membri del gruppo forzata e insolita, e ciò determinò un'atmosfera estremamente tesa... Ma col passare dei giorni tutti finirono col sentirsi liberi e a loro agio. La nuova atmosfera era quella che dovrebbe esistere in ogni classe... gli studenti dovrebbero essere contenti di andare a scuola, dovrebbero amare la scuola e lo studio. La scuola non dovrebbe essere un posto odioso; dovrebbe essere il piú possibile libera e piacevole. Piú gli studenti fossero felici, piú volentieri studierebbero. L'esperimento è un passo, il primo notevole passo, verso questo obiettivo.

... Si è trattato di una delle mie piú straordinarie esperienze, e spero di poterne trarre profitto.

Anche le risposte degli studenti sono notevolmente variate. Un'altra caratteristica di queste reazioni, specialmente se le si confronta con quelle degli adulti, è il loro frequente ricorso ad espressioni creative come la poesia. I giovanissimi si mostrarono in genere molto piú liberi degli adulti nello studio e nell'espressione di se stessi.

Questo programma è stato presentato abbastanza dettagliatamente perché illustra la maggior parte dei problemi che si presentano quando si agisce su fattori organizzativi per sviluppare il potenziale umano. L'addestramento va a beneficio di studenti, insegnanti, amministratori e membri della comunità. I suoi obiettivi sono il miglioramento delle relazioni interpersonali, dello sviluppo individuale e del rendimento. Le istituzioni che si propone di modificare sono la scuola e la comunità scolastica. Per poter sviluppare il po-

tenziale umano bisogna affrontare molti fattori, fra cui le inibizioni determinatesi negli individui — sia ragazzi che adulti — che impediscono la loro piena espressione, stereotipi sociali propri delle varie categorie, conflitti fra generazioni. È necessario portare la concordia fra le fazioni costituitesi in seno ad un'organizzazione, come quelle formate da gruppi di insegnanti, perché il loro lavoro sia facilitato anziché contrastato, e integrare un modo di comportamento la cui validità si è affermata (in questo caso il sistema d'insegnamento) con tecniche piú nuove in grado di migliorare i vecchi sistemi (in questo caso il gruppo d'incontro applicato al programma scolastico) al fine di elaborare un metodo piú efficace.

Per un esperto in scienze sociali che entra in un'organizzazione per aiutarla a incoraggiare maggiormente lo sviluppo umano, il segno piú chiaro della sua efficienza si ha probabilmente quando i membri dell'organizzazione fanno propri i suoi obiettivi. Questo è uno dei motivi per cui considero questo programma cosí incoraggiante. Tutti i partecipanti all'esperimento — preside, genitori, insegnanti, studenti — sembrano prendere molto a cuore il miglioramento dei programmi scolastici, dei loro rapporti reciproci, di loro stessi e dell'intero ambiente scolastico. Molti lavorano sodo sviluppando e cercando di applicare nuove idee, stabilendo fra loro rapporti di tipo nuovo, tentando nuovi modi di comportamento. Perché non sia interrotta la continuazione di questa vitalità e di questo spirito di ricerca dopo la partenza dell'esperto, è indispensabile che si siano prodotte delle strutture organizzative che godano della partecipazione di tutti i membri dell'organizzazione. Nella scuola che abbiamo scelto come esempio, queste strutture vengono continuamente migliorate sotto forma di regolari gruppi d'incontro per insegnanti, gruppi costituiti da vari rappresentanti della comunità scolastica, richieste di fondi per la continuazione del programma, formazione di un comitato congiunto per la supervisione e la pianificazione del programma, e cosí via. Quando un'organizzazione include fra le sue attività abituali la ricerca del miglioramento individuale, e si serve per questo scopo delle tecniche piú avanzate, si può senz'altro affermare che essa facilita e favorisce la gioia.

Anche dei "gruppi funzionali" provenienti dalle organizzazioni, cioè dei gruppi di persone che lavorano insieme, possono intensificare il benefico effetto dell'organizzazione sullo sviluppo umano. Un primo obiettivo di tali gruppi è quello di migliorare i rapporti di lavoro fra collaboratori. È di solito difficile avviare dei gruppi funzionali, ma se funzionano bene si dimostrano preziosi. Tre esempi illustreranno alcuni dei numerosi fenomeni positivi che possono scaturire da questi gruppi.

Una società finanziaria che era stata truffata di oltre un milione di dollari e che si era costituita come parte lesa in un recente processo, decise che bisognava sottoporre a un accurato esame il suo reparto creditizio. All'autore di questo libro fu chiesto di recarsi con l'intero reparto, costituito da una dozzina di persone, in un albergo, di prendere una sala per riunioni, chiudere la porta e non uscire per una settimana.

Ciò fu fatto, quasi alla lettera, con risultati molto apprezzabili. All'inizio tutti erano molto guardinghi e sulla difensiva, ma a poco a poco l'atmosfera si distese e fu possibile una maggior franchezza. Dalla discussione emerse che il vicedirettore eseguiva quasi tutto il lavoro del reparto. Ciò non senza un motivo, perché, come tutti riconobbero, egli era piú esperto di tutti in materia creditizia. Però trovava difficile delegare degli incarichi a uomini piú giovani e ad istruirli, col risultato che era sovraccarico di lavoro e quindi meno efficiente.

Dopo che la situazione fu finalmente chiarita, grazie a un lavoro che durò circa tre giorni, si tenne una riunione generale durante la quale si rivelò il ruolo fondamentale delle discussioni di gruppo. Questa volta il gruppo fu in grado di riesaminare l'organizzazione, con particolare riferimento alla personalità e alla competenza degli impiegati nonché alle esigenze del lavoro. Il risultato fu la nomina di un altro vicedirettore, ben accetto da tutti ma meno competente, incaricato di assegnare varie mansioni al personale per distribuire meglio il lavoro. Inoltre, il primo vicedirettore, che presiedeva anche tutte le filiali della società, accettò d'istruire un uomo

per ogni filiale in modo che ciascuna di esse potesse avere un direttore entro sei mesi.

Questa soluzione liberò il primo vicedirettore dei compiti che non eseguiva bene, cioè la distribuzione del lavoro e l'addestramento di giovani funzionari, ma gli permise di mantenere le funzioni in cui si era dimostrato capace, efficiente ed esperto, e gli mise piú tempo a disposizione per svolgere meglio il suo lavoro. L'opera del nuovo vicedirettore si rese preziosa nel campo in cui il primo vicedirettore aveva rivelato delle manchevolezze, ossia nella distribuzione del lavoro. È importante notare che si giunse a questa soluzione dopo una discussione lunga e animata, e che la decisione finale fu considerata da tutti soddisfacente.

In questo modo, dopo che tutti i membri del gruppo ebbero espresso le loro opinioni — processo che di solito richiede parecchio tempo — fu possibile fare con esattezza il punto della situazione e giungere ad una soluzione che migliorò per tutti lo stato di cose esistente.

In una circoscrizione scolastica della costa occidentale il provveditore aveva costituito un gruppo d'incontro col personale dell'amministrazione. Dopo molti mesi cominciò a manifestarsi fra i membri una franchezza maggiore. In capo a tre mesi emersero parecchi importanti principi. Uno di questi mostrò il meccanismo dell'inefficienza organizzativa derivata dalla mancata soluzione di problemi di carattere interpersonale.

Si vide per esempio che l'insegnante di musica della scuola e un maestro di quinta elementare non andavano d'accordo, ma erano arrivati a una soluzione "civile" dei loro contrasti. Essi si trattavano con molta cortesia e cercavano di limitare i loro contatti al minimo indispensabile. Questo comportamento parve assai ragionevole finché si esaminarono le sue conseguenze. Quando gli scolari di quinta studiavano geografia imparavano tutto su ciascun paese fuorché la sua musica. In altre parole, erano i bambini a pagare per l'incapacità dell'insegnante di musica e del maestro di risolvere le loro difficoltà in un modo piú positivo.

Si ebbero ulteriori prove a conferma della scoperta che l'incapacità degli adulti di risolvere i loro problemi interpersonali ricadeva sugli scolari: un nuovo programma di scienze

era stato ritardato per tre anni perché l'insegnante di scienze era malvisto dai suoi colleghi; dei ragazzi dovevano studiare il doppio del normale perché un direttore non era capace di risolvere il conflitto fra due insegnanti che avevano idee contrastanti sul modo di ripartirsi le loro competenze. In una circostanza, si era determinata della tensione fra l'insegnante di lingua e il direttore. Ogni volta che, durante un'adunanza, si dovevano prendere delle decisioni su uno scolaro con problemi di lingua, il direttore — stranamente — dimenticava di includere fra i presenti l'insegnante di lingua. Cosí non si fece mai ricorso alla persona meglio qualificata per prendere una decisione. L'esperienza del gruppo d'incontro permise di riconoscere le situazioni difficili, di comprendere meglio le loro conseguenze e di giungere a soluzioni piú soddisfacenti.

L'esperienza con organizzazioni di vario genere dimostra chiaramente che questa situazione è tutt'altro che limitata a questa circoscrizione scolastica. Praticamente in ogni caso, la incapacità di risolvere in modo produttivo un problema interpersonale od organizzativo viene pagato da qualcuno, di solito da coloro che si trovano piú in basso nella scala gerarchica. Ciò si applica ai problemi dei genitori, le cui vittime sono i figli, ai disaccordi fra medico e infermiera, pagati dai pazienti, ed agli attriti fra insegnanti, che si riflettono sugli allievi. Perché si stabilisca l'atmosfera piú favorevole allo sviluppo umano, è necessario, oltre a dedicare un lavoro piú accurato e intensivo ad una particolare unità funzionale, non trascurare altri membri e settori dell'organizzazione.

Un ultimo esempio mette in luce un altro risultato positivo della "terapia di gruppo". Durante il già descritto programma attuato a Long Island, un altro principio che suggerisce un sistema per migliorare l'apprendimento emerse dal gruppo d'incontro costituito da una classe di studenti di terza liceo.

Durante uno degli ultimi incontri si stava facendo un gioco in cui bisognava riconoscere dei personaggi famosi da minimi accenni rivelatori. Uno di questi segni era una "V", e la risposta era Churchill. "Non riesco a indovinare," disse una ragazza. "Ma come," intervenne un'altra, "possibile che tu non abbia mai sentito dire che la 'V', durante la Seconda

Guerra Mondiale, significava 'Vittoria'?" "No. E con ciò?" fu la debole risposta difensiva.

Piú tardi analizzammo questo episodio in rapporto alle sue conseguenze sull'apprendimento. La ragazza, imbarazzata, rivelò che si era sentita stupida e che probabilmente non avrebbe piú parlato della Seconda Guerra Mondiale. La frase dell'altra ragazza aveva quindi avuto il risultato di limitare gravemente la partecipazione di una componente della classe e probabilmente anche la sua capacità d'apprendimento. Come era avvenuto questo fatto? La seconda ragazza era molto mortificata, e dovette ammettere che probabilmente aveva cercato di mostrarsi superiore umiliando una compagna. Ciò portò a una discussione durante la quale ciascuno espresse il suo parere circa le proprie capacità, parere che fu poi commentato dagli altri. Il risultato fu una diminuzione del bisogno di avvilirsi a vicenda. Poi la discussione prese in considerazione il rovescio della medaglia. Come avrebbero dovuto comportarsi i membri della classe non solo per non danneggiarsi a vicenda ma anzi per aiutarsi e facilitare il loro lavoro? Da chi ciascun individuo pensava di poter imparare? E a chi questo stesso individuo pensava di poter insegnare qualcosa? Ecco che avevamo incominciato a studiare l'impiego dell'organizzazione — in questo caso la classe — come un mezzo per favorire le persone che ne facevano parte. Il compito era molto difficile, e imponeva di affrontare sentimenti come la competitività, la gelosia e l'insicurezza. Un giorno solo di discussione non bastò a far sí che gli studenti potessero risolvere tutti questi problemi, ma servì a qualcosa che indusse gli studenti a fare alcune utili riflessioni.

PROBLEMI INTERRAZZIALI

Un grave ostacolo culturale all'autorealizzazione è il pregiudizio contro razze, religioni, sessi, e varie altre categorie di persone. Sono sempre stati fatti notevoli sforzi per eliminare i pregiudizi. Il successo di questi sforzi non è stato uniforme, ma da essi sono emerse alcune promettenti indicazioni.

Una è che il problema della lotta contro i pregiudizi non consente una soluzione semplice. Esso coinvolge i settori della politica, dell'economia, degli alloggi, dell'occupazione e delle relazioni interpersonali, e quindi la sua soluzione richiede un lavoro intensivo a tutti i livelli.

La miglior speranza per il superamento dei pregiudizi sembra consistere in un'ipotesi, sostenuta da una considerevole massa di prove, in base alla quale si possono vincere questi sentimenti mediante un contatto intimo con chi fa le spese del pregiudizio. È piú facile, per esempio, che il pregiudizio razziale di un uomo diminuisca di piú se un negro è il suo immediato vicino di casa di quanto potrebbe diminuire se un negro abitasse quattro porte dopo la sua.

Parecchi anni fa, gli studenti negri di una grande università chiesero alla locale YMCA [Associazione Giovanile Cristiana] di contribuire a migliorare i rapporti fra le razze nel campus universitario. L'YMCA rispose chiedendo a parecchi di noi che s'interessavano a iniziative del genere di dirigere degli incontri di fine settimana con questi intendimenti. I risultati furono estremamente interessanti.

Durante uno di questi weekend l'autore partecipò a una riunione con una ventina di studenti bianchi, negri e orientali, quasi per la metà maschi e per la metà femmine. Come sempre accadeva, gli approcci iniziali furono lenti, cauti e difensivi. Ma gradualmente, col passar del tempo, i partecipanti cominciarono ad esprimersi con maggior franchezza. Quando gli studenti si sentirono abbastanza a loro agio manifestarono fino in fondo le loro opinioni.

"Quali sono i vostri stereotipi della razza negra?" "Voi siete sporchi, stupidi, sensuali, sessualmente promiscui." "Ah sí? E voi bianchi siete degli sfruttatori, siete arroganti ed emotivamente inibiti." Che cosa si verificò dopo questo scambio d'idee? Una certa intimità. I partecipanti cominciarono a parlare fra loro, a ballare insieme, a cercar di capirsi come individui. Come si espresse uno studente negro, "Io non ho perso i miei stereotipi di vent'anni in un weekend, ma ho potuto rifletterci sopra, e ora non mi sembrano piú tanto importanti. Adesso giochiamo a carte scoperte e possiamo osservarci a vicenda come uomini, e questo è già un buon punto di partenza."

"I liberali bianchi sono dei fanatici quasi come i razzi-

sti. Invece di condannare qualsiasi cosa noi facciamo, loro approvano tutto. Io potrei violentare la sorella di uno di loro e lui neppure fiaterebbe, perché sono nero. Questo non ci va. Se io faccio qualcosa di sbagliato voi dovete riconoscere che ho torto."

"L'uguaglianza non ci basta. Chiediamo che vi sforziate di conoscerci come persone, di stringere delle relazioni con noi!"

"Voi negri usate sempre il vostro colore per giustificare qualsiasi cosa. Perché non la fate finita con questa scusa e non vi rimboccate le maniche invece di continuare a lamentarvi?"

Poi fu formulata un'ipotesi sull'influenza dei pregiudizi sullo studio. Gli ebrei sono molto brillanti a scuola, e ciò è ben documentato. Negli ultimi tempi, gli orientali hanno dimostrato di poter competere con loro in campo scolastico. I negri sono di solito mediocri, anche se la cosa può essere comprensibile. I bianchi non ebrei, che costituiscono la maggioranza della popolazione scolastica, si trovano in una posizione intermedia.

Per quanto riguarda i pregiudizi, è indubbio che i bianchi non ebrei sono quelli meno colpiti, mentre i negri sono quelli di gran lunga piú presi di mira dai pregiudizi razziali. Gli ebrei e gli orientali si trovano piú o meno nel mezzo. Probabilmente un certo grado di pregiudizio può costituire un incentivo agli sforzi individuali. Quando non esiste alcun pregiudizio, lo stimolo allo studio va ricercato in altri fattori, come l'ambiente familiare, l'intelligenza, la condizione sociale, ecc. Ma gli eccessivi pregiudizi schiacciano un individuo e annientano la sua volontà. Questa, almeno, fu l'ipotesi che scaturí da quel weekend. I partecipanti pensarono profondamente e in modo creativo, traendo le loro conclusioni dalla loro esperienza.

Sembra inconfutabile che questo tipo d'intimo contatto liberi le persone. I rapporti fra molti dei partecipanti continuarono dopo il weekend. Una piccola isola di pregiudizio era stata scalzata, e ciò era avvenuto nell'ambito di un'organizzazione che aveva sostenuto l'esperienza.

Una delle istituzioni fondamentali della nostra società è la famiglia. Tutti riconoscono la sua enorme importanza nella formazione degli individui in seno alla società ma solo recentemente tale importanza ha condotto all'applicazione di determinate tecniche. In campo scolastico, il recente impulso dato alla psichiatria comunitaria e sociale riflette l'influenza della famiglia sul determinarsi di certe malattie mentali. Che scopo ha curare un paziente per poi rimandarlo a casa, dove dovrà riaffrontare la stessa situazione familiare che l'ha fatto ammalare?

È stata quindi sviluppata la terapia familiare. Esperti psichiatri vengono ora addestrati per curare la famiglia come un tutto unico e applicare la terapia all'intero sistema sociale della famiglia. Può rendersi necessario apportare delle modifiche a tutto l'ordinamento familiare. A volte, al miglioramento di un paziente fa seguito il peggioramento delle condizioni psichiche di sua madre o di un suo fratello. Perciò bisogna curare tutti insieme.

Gradualmente, gli studi compiuti in questo campo conducono a una revisione dell'intero settore dei rapporti coniugali. La stessa istituzione del matrimonio viene messa in questione. Fino a che punto si può considerarla valida? È il miglior sistema di rapporti intimi per chiunque? Che cosa bisogna pensare dei rapporti intimi per brevi periodi, o rinnovati periodicamente? Come si può imparare a trarre il massimo profitto dai rapporti di breve durata? Essi sono molto piú frequenti dei rapporti che durano tutta una vita, eppure la società non fa praticamente nulla per aiutare gli individui a far tesoro di questi contatti.

I gruppi che s'inseriscono in quest'ordine d'idee aprono alla speculazione settori di vitale importanza per ogni persona. Per alcuni ciò significa "pensare l'impensabile". Ma per un maggior numero di persone è appassionante discutere e studiare questi problemi invece di tenerli nascosti e accumulare dentro di sé il senso di colpa. Si tratta di un processo liberatore grazie al quale si prende in esame un'istituzione sociale che può grandemente favorire l'autorealizzazione di una persona oppure — come forse accade piú spesso —

gravemente ostacolarla. Quale effetto ha l'intimità matrimoniale sul potenziale umano di due persone? È un effetto benefico o distruttivo?

Lo studio approfondito dei rapporti sociali implica una verifica di molte delle nostre istituzioni consacrate, e ciò è spesso rischioso. Se una ditta manda uno dei suoi uomini a un corso d'addestramento perché impari a conoscersi meglio, egli può — come a volte avviene — decidere che il proprio sistema di lavoro è errato. Quando un'organizzazione cristiana come l'YMCA fa partecipare i suoi ragazzi a un gruppo di incontro perché sviluppino la loro indipendenza critica e la loro autonomia di giudizio, può derivarne che alcuni dei suoi giovani iscritti mettano in questione i principi cristiani. Se si costituisce un seminario interrazziale per incoraggiare la comprensione umana, può risultarne un matrimonio misto. Se degli studenti vengono resi piú autonomi mediante una esperienza di gruppo, possono anche decidere di rifiutarsi di studiare cose che non considerano importanti per loro. Può anche accadere che partecipando a un gruppo d'incontro una persona sposata sia costretta ad ammettere che si sente disperata e decida di spezzare il vincolo matrimoniale. Queste non sono soltanto possibilità. Sono fatti che succedono. Noi dobbiamo essere pronti a contestare e a rivedere le nostre istituzioni sociali. Nonostante i pericoli, dobbiamo "correre dove l'audace non osa andare". Solo cosí la nostra società potrà pienamente favorire il grande sforzo che si comincia a fare per incoraggiare il massimo sviluppo del potenziale umano.

CAPITOLO SESTO

IL POTENZIALE UMANO

Perché questi metodi funzionano? Qual è il meccanismo mediante il quale le tecniche basate sulla fantasia, sullo psicodramma e sulla comunicazione non verbale procurano all'individuo distensione e gioia? Sarà forse opportuna qualche considerazione.

Innanzi tutto, per tornare al nostro concetto secondo cui la gioia deriva dalla realizzazione, con l'ausilio dei metodi che abbiamo descritto, del potenziale umano, in che cosa consiste questo potenziale? Probabilmente si tratta della possibilità, insita in ogni individuo, di valere di piú, di essere piú importante, competente e degno d'affetto, di essere una persona piú interessante, piú capace di comportarsi nel modo piú adeguato e di dare e ricevere amore. Questa possibilità richiede una valutazione dei presupposti per lo sviluppo personale piuttosto diversa da quella consueta nella psicoterapia tradizionale. I problemi che si presentano a una persona durante il suo sviluppo e che si ripercuotono negativamente sulla realizzazione del suo potenziale non sono tanto gli eventi oggettivi della sua vita quanto i sentimenti individuali suscitati da questi fatti. Per esempio, non è tanto una famiglia distrutta che lascia le sue tracce in un bambino, quanto la sua percezione di aver contribuito a determinare la situazione e di non poter fare nulla. Da ciò derivano sentimenti di colpa, d'inutilità e d'impotenza che hanno un malefico effetto su di lui. Ma se il bambino può sentirsi non in colpa, in grado di agire all'interno della situazione, migliorandola e compensando le sue deficienze, allora la situazione può suscitare in lui un senso di forza e di fiducia in se stesso.

Per avere una conferma di ciò basta confrontare l'infanzia

di psicone risulta dalle loro rievocazioni, con quella ci dell'industria. Dirigendo dei gruppi d'incontso stupito per i punti di contatto fra alcune oni infantili. Certamente non sono le stesse, nissimi i casi di uomini d'affari di successo ch un padre o una madre suicida, che non ries un solo momento felice in tutti gli anni del che sono rimasti orfani o hanno assistito aloro genitori in tenera età, che sono stati sbarfanotrofio all'altro per tutta la loro fanciullescono neppure a ricordare di essere mai statti in braccio dai loro genitori, e così via. Se ono verificati nella vita di uomini di successo,alcosa di più di un complesso di fatti traumatianzia che determina il modo in cui un baml e diventa un uomo.

Questche delle positive trasformazioni delle persone on tanto agendo in base ai fatti traumatici dindividuali, quanto in base al modo in cui cipercepisce se stessa. Ecco quindi perché si di i metodi fondati sulla fantasia, sullo psicodramunicazione non verbale.

La stsciotte è una delle più universali e affascinantteratura mondiale. La canzone citata all'inizio è tratta dal recente lavoro teatrale *L'uomo* I versi suggeriscono il rapporto fra questa ste gli sforzi per favorire il potenziale umano. o impossibile," dice Don Chisciotte, "combatico invincibile," e spingiti fino dove non ti erma.

Durai una persona ha l'esperienza di superare quacedenza non poteva affrontare. Rose finí col occhi spaventevoli, Sally mandò un ponte im suo cuore, Nora decifrò il suo messaggio, olti sforzi, alla fine abbatté il suo muro. Tono alla fantasia credendosi incapaci di ottenati, ma, attraverso un duro travaglio emotivo esterno, riuscirono a raggiungere i loro obicciarne con tutto il loro essere. Esse sognaronossibile. Il loro modo di considerare

le loro capacità di affrontare il problema simboleggiato nella fantasia fu molto diverso dopo la fantasia stessa. Esse poterono capire che il loro potenziale umano era maggiore di quanto avessero pensato, e ciò suscitò in loro un senso di esaltazione, di forza e di contentezza. Ora Fran può mangiare cibi pesanti ed essere più aperta con gli altri; Rose dice di se stessa: "Sono diventata più adulta, meglio disposta a tentare cose nuove, a trovarmi con gente nuova, ad espormi. Ho la sensazione di aver più forza di carattere, di essere meno intimidita e spaventata da persone e situazioni inconsuete"; Sally è stata in grado di risolvere i suoi problemi matrimoniali e di lavoro e di prendere delle importanti decisioni; Nora è pronta ad accettare se stessa come persona attraente, a competere con le altre donne e ad affermare la propria femminilità.

Più o meno lo stesso è avvenuto con le esperienze non verbali. Nancy riuscí a sfuggire fisicamente a ciò che la teneva imprigionata; Tom poté sfogare i sentimenti che prima credeva di non poter risolvere; Deborah affrontò il temibile incontro con suo padre e ne uscí sentendosi più forte e meno oppressa dal senso di colpa; John si sottopose a degli stiramenti e Harold a delle spinte, ed entrambi scoprirono che esistevano e la gente si prendeva cura di loro. (John disse: "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.") Evelyn oscillò fra le braccia dei membri del gruppo e trovò che non era affatto debole come pensava. Anche queste persone si sono sentite rinnovate. Nancy afferma di non sentirsi più bloccata: "Mi sono sentita più femminile, più aperta, più spontanea. Ho fatto cose nuove... Ho preso un paio d'importanti decisioni... Ho fatto più cose che volevo fare"; Tom riuscí ad affrontare i suoi genitori e a comunicare nel miglior modo il suo affetto per loro; Deborah non è più tormentata dal ricordo di suo padre, e può dichiarare: "Mi piacerebbe rivederlo, se potessi, ma la sua perdita non mi procura più la tensione e l'ansietà di una volta"; John ha acquistato una maggior fiducia in se stesso e un maggior coraggio delle proprie azioni, e dice: "Provo ancora un certo imbarazzo quando devo dar prova delle mie capacità, nel timore di attirarmi l'avversione degli altri. Ciò è soprat-

tutto vero nel campo del mio lavoro, ma sono deciso a vincere piú spesso questo timore."

Come si vede, questi metodi ci aiutano a sentirci rinnovati, a combattere piú efficacemente i nostri sentimenti d'inutilità, d'impotenza e d'isolamento, e ad accettarci, rispettarci e amarci vicendevolmente di piú.

Forse dovremmo fare nostro lo scopo dell'eroe della Mancia, cioè quello di "raggiungere la stella irraggiungibile".

EPILOGO

La gioia sta sbocciando. I metodi per intensificare la felicità umana si stanno moltiplicando e perfezionando. Tecniche per rendere i nostri corpi piú vivi, sani, agili, flessibili, forti, meno affaticati e piú belli e completi. Procedimenti per fare un uso migliore dei nostri corpi, per potenziare i nostri sensi, per essere piú efficienti, per acquistare una fantasia e una creatività maggiori, per rendere piú profondi e duraturi i nostri sentimenti. Sistemi per apprendere ad apprezzare sempre di piú gli altri, a lavorare e a giocare con loro, ad amarli e a competere con loro, a toccarli, a offrir loro e a ricevere da loro, ad essere felici in loro compagnia e non meno felici da soli, a dirigerli o a seguirli, a creare in collaborazione con loro. Si incominciano anche a fare dei tentativi per impiegare le nostre istituzioni, le nostre organizzazioni, il nostro *establishment* ai fini della nostra gioia. Le nostre istituzioni possono essere migliorate, possono essere usate per favorire e sostenere lo sviluppo individuale, possono essere riesaminate e rielaborate perché il potenziale umano sia pienamente realizzato. Tutti questi progressi appartengono al prossimo futuro. Nessuno di loro è ancora stato attuato, ma essi sono vicini, piú vicini di quanto siano mai stati.

Ormai Ethan è minacciato da ogni parte da sentimenti di paura e di colpa, mentre siede con aria molto intenta davanti alla finestra guardando il cielo notturno. Laurie e Caleb lo sollevano fra le loro braccia ed Ethan tende le mani verso le stelle. Lo sanno questi piccoli che le stelle sono irraggiungibili? No, credo proprio di no. Sembrano cosí felici. Chissà, forse le mani di Ethan raggiungeranno davvero le stelle...