

La tigre e il vento

La magia del corpo in terapia

di Virginia Salles, Roma

*"Alle Sirene prima verrai, che gli uomini
stregano tutti, chi le avvicina...
... col canto armonioso lo stregano,
sedute sul prato: pullula in giro la riva di scheletri
umani marcenti; sull'ossa le carni si disfano.
Ma fuggi e tura gli orecchi ai compagni,
cera sciogliendo profumo di miele, perché nessuno di loro
la senta: tu invece, se ti piace ascoltare, fatti legare nell'agile nave i piedi e le mani
ritto sulla scarpa dell'albero, a questo le corde ti attacchino,
sicché tu goda ascoltando la voce delle sirene.
Ma se pregassi i compagni, se imponessi di scioglierti,
essi con nodi più numerosi ti stringano..."*
(parole di Circe sovrana)

Trascendere l'io

All'ascolto del canto delle sirene, ai tempi di Omero, Ulisse si legò all'albero della sua nave per resistere e non essere travolto da quel canto attraente e terribilmente spaventoso, dal fascino perverso del mondo infero, femminile. Nel mondo magico, come ci raccontano per esempio Ernesto de Martino o Lévi-Strauss, i nostri antenati, così come ancora oggi i nostri attuali primitivi, si legavano a sassi che li trattenevano a terra quando venivano travolti da un'intensa emozione, ed evitavano così di "perdere la loro anima".

La differenziazione dell'io dalla matrice inconscia primordiale, indispensabile all'evoluzione della civiltà, ha richiesto all'uomo un alto

tributo: la perdita del "paradiso", della totalità e pienezza originaria. La conquista della coscienza, ancora non consolidata per l'uomo primitivo e a quanto sembra neanche per un Ulisse spaventato, sembra subire nel nostro mondo attuale una sorte contraria, nel senso che i suoi confini troppo rigidi e la sua figlia prediletta, la "Scienza", sono diventati per l'uomo moderno, una prigionia. La nostra epoca è caratterizzata soprattutto dalla separazione tra l'ego razionale e l'unità primordiale con la natura, dalla perdita della "*participation mystique*". Da ciò conseguono, secondo Richard Tarnas, la repressione e il dominio da parte della cultura maschile razionale, egoica, del principio femminile in quanto istinto, emozione, fecondità, Mistero, Natura.

Uno dei paradossi della natura umana è che un ego così duramente conquistato venga dalle nostre più antiche tradizioni di "saggezza" spirituale esortato a lasciarsi morire. Con una vaga promessa: "la salvezza". Nel suo interessante libro, intitolato *The Passion of the Western Mind*¹, Tarnas traccia le varie tappe di questo percorso di sviluppo della coscienza occidentale dall'antichità fino ai giorni nostri e analizza le attuali, drammatiche conseguenze dell'"impermeabilità" del nostro confine egoico e della predilezione tipicamente occidentale per la "separatezza", il paradigma della scienza che affonda le radici nel vecchio modello "newtoniano-cartesiano". Una coscienza, la nostra, secondo Tarnas, oggi testimone del proprio tramonto e che sembra aspirare al superamento dei suoi stessi limiti. Il desiderio più profondo sepolto nell'inconscio dell'uomo moderno è quello di superare questa frattura e di riconciliarsi col femminile interiore. Riconciliazione questa che, secondo Tarnas, è sempre stata la meta recondita di tutto lo sviluppo intellettuale dell'occidente. La frase di Einstein nel suo libro *Come io vedo il mondo*. Appare emblematica di questo nuovo approccio dell'uomo alla sua stessa coscienza:

Il vero valore di un uomo si determina esaminando in quale misura e

¹ Tarnas, R., *The Passion of the Western Mind. Understanding the Ideas that have shaped Our World View*, Ballantine Books, New York, 1991.

La tigre e il vento

*in che senso egli è giunto a liberarsi dall'io.*²

Erich Neumann analizza magistralmente, all'interno del modello mitologico, la fenomenologia della nascita della coscienza e la sua evoluzione psicologica, con i suoi possibili sviluppi, spalancando le porte ad una più ampia visione della psiche, già considerata da Jung, che successivamente verrà chiamata "psicologia transpersonale".

Il nostro scopo non è solo quello di mostrare la relazione reale che esiste tra l'io e l'inconscio, tra il personale e il transpersonale. Dobbiamo anche comprendere la falsa interpretazione personalistica dello psichico come l'espressione di una legge inconscia che ha universalmente spinto la coscienza egoica dell'uomo moderno a interpretare in modo errato il proprio ruolo e il proprio significato. Potremo dire di aver assolto il nostro compito solo quando avremo posto in luce in che misura questa interpretazione errata, che riduce il transpersonale al personalistico, nasca da una tendenza originariamente dotata di senso ma che in seguito, con la crisi del processo di autocoscienza nell'uomo moderno, ha smarrito completamente il suo senso...

e ancora:

*Il rapporto dell'io con l'inconscio e del personale con l'impersonale decide non solo il destino del singolo, ma anche quello dell'umanità*³

Il termine "transpersonale" coniuga la preposizione "trans", che nel latino significa (ciò che va) "oltre", ciò che "trascende", e il termine "personale", che deriva da "persona", cioè "maschera" (nell'antichità le maschere indossate dal personaggio in una performance teatrale). Jung utilizzava il termine transpersonale per definire quei territori dell'inconscio che contengono l'eredità spirituale dell'umanità, gli "archetipi dell'inconscio collettivo".

Ciò che caratterizza l'approccio terapeutico transpersonale non è il contenuto ma il contesto in cui si opera. Indipendentemente da quale sia il

² Einstein, A., *Come io vedo il mondo*, Newton Compton, Roma, 1988, p.28.

³ Neumann, E. *Storia delle origini della coscienza*, Astrolabio, Roma, 1978, pp.19-20.

livello dello "spettro della coscienza" (Wilber), o il "territorio esperienziale" (Grof) sul quale si sta focalizzando il processo terapeutico, il terapeuta transpersonale è consapevole di tutte le possibilità esistenziali ed è disposto a seguire il cliente nel suo percorso attraverso nuove e più ampie dimensioni esperienziali ogni volta che se ne presenti l'occasione. Come afferma Peter Schellenbaum:

Una psicologia che segua il soggetto umano in tutto e non trasmetta le limitazioni del proprio metodo sfocia nella mistica⁴

o possiamo anche dire, quando si raggiunge certi livelli di regressione... nel "rituale magico".

Nell'antichità, presso i greci e romani ad esempio, si usava dire che se non venivano celebrati i dovuti sacrifici e rese le dovute offerte agli dèi, questi, irati, prendevano ciò che gli spettava con la forza e si vendicavano arrecando malattie e disgrazie. Malattie che sono state poi interpretate da Hillman, sulla scia di Jung, come il "ritorno degli dei", i quali, dimenticati, ci chiedono attraverso la malattia di "venire alla luce" e fare ingresso nelle nostre vite. Ogni patologizzazione sarebbe quindi un'attività creatrice e ogni forza intrapsichica rimossa, per esempio emozioni, traumi, parti di noi stessi abbandonate durante il nostro processo di civilizzazione e socializzazione, potrebbe bussare alla nostra porta e chiedere di ritornare attraverso la sofferenza, i sintomi o più semplicemente arrestando il nostro flusso vitale fino a quella terribile sensazione di "non essere più vivi" che chiamiamo "depressione".

Quando ero bambina mi colpivano molto la fantasia, gli "altarini" del *Candomblé* (religione afro-brasiliana), che venivano allestiti in onore degli "orixas" (divinità che rappresentano le forze della natura). In questi altari foderati di pizzo bianco si usava mettere davanti agli oggetti simbolo delle divinità il loro cibo preferito e l'acqua in diverse

⁴ Schellenbaum, P., *La ferita dei non amati*, Red, Milano, 2002, p.194.

La tigre e il vento

ciotoline di coccio, per il loro nutrimento quotidiano. Mi colpivano soprattutto i gesti che accompagnano queste azioni quotidiane, gesti armoniosamente eseguiti con l'anima e con il corpo in un'atmosfera solenne e che acquisivano così una valenza profondamente simbolica, traboccando di quel "qualcos'altro" che permea ogni cerimonia, ogni gesto rituale. La cultura indiana possiede anch'essa strumenti collettivi, rituali e cerimonie per "integrare e elaborare" molte di quelle esperienze e visioni di natura strettamente individuali, nel pieno riconoscimento della loro sacralità.

Durante queste cerimonie gli dèi vengono invocati, *coccolati* e riveriti, prima che facciano sentire tutta la loro ira vendicatrice. Da studi e ricerche eseguiti nell'ambiente del *Candomblé*, durante i periodi di "silenzio dei tamburi" (questi riti, in tempi passati, sono stati repressi dalle forze dell'ordine) è stato riscontrato un significativo incremento di disagi e malattie psichiche: gli dèi, irati, rivendicavano con la forza, ciò che gli era stato negato.

Una cerimonia è un rito di venerazione, un rito sacro (la parola deriva da una radice sanscrita che significa "fare"). Una cerimonia implica quindi un'azione che affonda le sue radici nelle profondità senza tempo della psiche, nella dimensione transpersonale e si pone al suo servizio, mentre l'azione, a sua volta, si estrinseca nel mondo della realtà incarnata e materiale, nella quale il corpo si muove, agisce. Nel gesto cerimoniale corpo e anima si uniscono attraverso un'azione specifica del corpo all'interno di un modello psichico transpersonale.

Nel mondo della coscienza primitiva, accanto al simbolismo dei vari stadi mitologici, descritti da Neumann, esiste anche un'altra serie di simboli, che corrispondono all'immagine psichico-magica del corpo. Dagli scritti di Jung emerge il complesso significato dell'unità psicosomatica dell'archetipo, che possiede due aspetti: l'uno, strettamente legato agli organi fisici, l'altro affonda le sue radici in strutture psichiche inconsce, primordiali. Scrive Jung:

L'inconscio è quella psiche che dalla luce di una coscienza spiritualmente e moralmente luminosa scende nel sistema nervoso chiamato

fin dall'antichità "simpatico"; questo non governa come il sistema cerebrospinale, l'attività percettiva e muscolare, dominando lo spazio circostante; mantiene invece, senza organi di sensi, l'equilibrio della vita, e non soltanto ci trasmette per vie misteriose e tramite stimoli simultanei la conoscenza della natura intima della vita di altri esseri, ma irraggia anche su questa la sua natura interiore. È in questo senso un sistema estremamente collettivo, la vera e propria base di ogni "participation mystique"⁵

Scrive Neumann:

L'inconscio collettivo è il precipitato di tutte le reazioni identiche e originarie della specie umana... L'identità costante delle sue reazioni profonde che si manifesta negli istinti e negli archetipi è correlata con la struttura del suo sistema psicofisico, con la tensione tra i poli opposti del sistema nervoso autonomo e cerebrospinale, tra l'anima della pancia e quella della testa...⁶

Riferendoci alla cartografia dell'inconscio tracciata da Grof, durante le esperienze degli stadi regressivi, quando si raggiungono quei territori esperienziali che appartengono ad un livello evolutivo precedente alla formazione dell'io (livello perinatale), l'inconscio parla direttamente attraverso il corpo. In questi stadi così primitivi e elementari, la psiche non può essere percepita o rappresentata, può soltanto manifestarsi.

Tra gli abitanti della Transcaucasia, gli appartenenti ad una setta chiamata yazidi, secondo quanto racconta Gurdjeff nella sua autobiografia⁷, avviene uno strano fenomeno: se si traccia un cerchio intorno ad uno dei membri di questa setta, questi non può uscire di sua propria volontà finché non viene cancellata almeno una parte del cerchio che offre un'apertura, una via d'uscita. All'interno egli può muoversi liberamente, ma se viene costretto a superare la linea del cerchio, cade in uno stato di "catalessi", stato che cessa nell'attimo stesso in cui viene riportato all'interno del cerchio. Questo episodio è emblematico della forza e profondità a cui può giungere il linguaggio dei

⁵ Jung, C.G., *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Torino, Bollati Boringhieri, 1990, p. 37.

⁶ Neumann, E., *Psicologia del profondo e nuova etica*, Bergamo, Moretti & Vitali, 2005, p. 65.

⁷ Gurdjeff, G.I., *Incontri con uomini straordinari*, Adelphi, Milano, 2001.

La tigre e il vento

"gesti" e dei "simboli rituali" all'interno di un contesto "sacro".

Nel suo libro *Il mondo magico* De Martino descrive dettagliatamente le varie tappe di un rito di "guarigione" eseguito da uno sciamano su una partoriente, durante il quale le doglie vengono evocate attraverso il racconto simbolico di un viaggio dello sciamano all'interno del corpo della partoriente e attraverso la lotta di questi con gli animali che personificano, appunto, le doglie. L'esito finale è il parto. Nel mondo magico descritto da De Martino, l'io della psiche primitiva non si è ancora completamente distaccato dalla sua matrice primordiale, l'inconscio. È come se l'io e l'inconscio vivessero in un perenne stato di indifferenziazione, e in uno stato così primitivo i "gesti magici" rimangono l'unico idioma per comunicare.

Accarezzando il relitto

È un compito molto arduo e per certi versi direi quasi impossibile il racconto di un percorso analitico. Qualsiasi cosa riuscirò a scrivere rimarrà sempre molto approssimativa, in quanto i momenti più intensi, i messaggi più efficaci, l'essenza stessa della relazione analitica passano attraverso il linguaggio non verbale e risultano quindi inesprimibili a parole. Dovendo, per una questione di spazio, tralasciare gran parte degli eventi, dei dialoghi importanti nonché dei sogni, mancherà sicuramente il senso di continuità del percorso terapeutico, con i suoi salti e improvvisi arresti. Tenendo ben presente tutti questi limiti, ma soprattutto il limite intrinseco ad ogni trasposizione dell'ineffabile in parole, tenterò di rivivere e di raccontare i momenti più significativi e comunicabili di un percorso di circa due anni e mezzo di terapia, con frequenza di una seduta alla settimana e di una relazione tanto profonda quanto limitata, sia nel tempo, sia all'interno dei confini dello spazio terapeutico.

La "cliente"⁸ di cui parlo che chiamerò Laura⁹ (anche in ambito

⁸ Userò qualche volta la parola "inizianda", ispirandomi alla tradizione rituale afro-brasiliana del candomblé, in riferimento a colui che sta, appunto, avviandosi all'"iniziazione", al percorso di conoscenza e apertura al proprio mondo interiore irrazionale.

⁹ Il nome è naturalmente di fantasia mentre l'età è quella reale.

transpersonale si predilige la parola "cliente") è una donna di 42 anni all'inizio della terapia, dotata un'intelligenza spiccata, laureata e soddisfatta dei suoi traguardi professionali. Nel primo colloquio non confermò l'appuntamento successivo, dicendomi candidamente di aver altri cinque primi colloqui, prima di fare la sua scelta del terapeuta. Personalmente trovo questa un'ottima idea e, per quanto mi riguardava, qualcosa mi diceva che sarebbe ritornata. Infatti, dopo una settimana circa mi telefonò per iniziare la terapia. Questa preferenza ha significato un transfert positivo immediato, il che favorì ed accelerò il percorso terapeutico.

La mia scelta di questo particolare caso è dovuta a due motivi principali. Primo, il fatto che trovo rappresentativo del discorso che vorrei proporre sulla forza unificatrice delle cerimonie e dei rituali così come sulla dinamica propulsiva dell'inconscio, quando dovutamente assecondato, tesa a manifestarsi e trovare le proprie soluzioni originali, proteggendo contemporaneamente l'io, dove necessario, dalla propria potenza trasformatrice (il *guaritore interno* di Grof). Soluzioni, queste, che spesso vengono fraintese da un approccio superficiale e riduttivo, quando non addirittura deviate o "soppresse" con farmaci, patologizzazioni etc... Secondo, ma non meno determinante, la raccolta che tenevo dei sogni di Laura, la quale me li ha sempre regolarmente portati, scritti al computer, con tutti i particolari, il che ha molto facilitato la ricostruzione del suo percorso terapeutico.

In ambito transpersonale, il termine "terapeuta" viene usato nel senso della parola greca originale "therapeutes", che significa "persona che assiste durante il processo di guarigione" e non si riferisce a qualcuno che agisce in modo attivo sul paziente. Grof definisce il "guaritore interno" la tendenza naturale della psiche all'autoguarigione e chiama il terapeuta "facilitatore" del processo inconscio che viene attivato dal cliente stesso.

Il rischio d'inflazione a cui va incontro lo psicoterapeuta transpersonale è nettamente superiore a quello normalmente riscontrato in chi svolge questa professione così favorevole alle

La tigre e il vento

proiezioni. In quest'approccio il livello di profondità raggiungibile nel percorso terapeutico è tale da attingere ai livelli di trascendenza dell'io, i livelli perinatale e transpersonale della psiche (livelli "magici") con il loro linguaggio simbolico/corporeo e le loro potenti manifestazioni. Il rischio che corre il terapeuta in questi casi è quello di sentirsi "l'attivatore" o "provocatore" di tali potenze, di identificarsi così con la "personalità mana" o "il guaritore" etc... Quindi direi che la qualità più richiesta in un terapeuta che interagisce con simili profondità è prima di tutto "l'umiltà", la coscienza dei propri limiti e la "fede", fede nel senso di fiducia nelle potenzialità evolutive e "vitali" dell'essere umano, potenzialità che in un certo senso possiamo definire di "autoguarigione" del corpo e della psiche.

Laura mi dichiara subito di "non sognare" e già dal nostro-secondo incontro i sogni hanno iniziato a "sgorgare" dal suo inconscio. Dico "sgorgare", perché Laura era una di quegli analizzandi il cui flusso di sogni mi fa pensare ad un fiume in piena per la forza, limpidezza, imponenza. Iniziò così a esplorare, attraverso le immagini oniriche, i ricordi che venivano attivati, la sua infanzia dolorosa, con i suoi angoli bui, sottoscale e "cantine", apparentemente dimenticati.

Divorziata da non molto tempo, Laura nella sua attuale relazione era legata a doppio filo ad un uomo che comunicava messaggi incongrui di contemporanea affermazione e negazione del loro rapporto. Questo stato d'incertezza e instabilità emotiva l'aveva trascinato in un baratro di ansia e depressione. Ho notato in lei, da subito, un'eccessiva razionalità e un contrasto evidente tra la sua incapacità di "decifrare" il linguaggio emotivo e corporeo e la ricchezza e profondità delle immagini oniriche, così come si erano manifestate subito dopo l'inizio della terapia. Le domande che la lasciavano assolutamente disarmata erano: "come stai?" "cosa provi?" o "cosa ti suscita quest'immagine?". A tali domande Laura non sapeva

assolutamente rispondere. Era quasi come se avesse tagliato fuori dalla sua vita il corpo, le "viscere" e di conseguenza l'inconscio in tutte le sue manifestazioni e questo (con le sue divinità "irate") bussava prepotentemente alla sua porta, chiedendo di fare ingresso nella sua vita.

Riporterò qui alcuni sogni di Laura come lei stessa li ha trascritti al computer. Ho operato soltanto alcuni tagli, riducendoli un po', per una questione di spazio. Li seminerò lungo il racconto come fossero un sottofondo, una colonna sonora delle immagini dell'inconscio.

Un giorno Laura mi porta il seguente sogno, che ha ispirato il titolo di questo articolo:

Siamo in un grande posto sotterraneo, con me c'è molta altra gente. C'è una coppia che si ama moltissimo. Devono essere puniti e così lei viene rinchiusa in una prigione ancora più in basso. Lui è una tigre... C'è un po' di trambusto... non mi ricordo perché, forse perché voglio liberarla. La tigre sembra essere doppia: c'è una tigre vera e propria, enorme, maestosa, regale e c'è una "tigre-ombra". La tigre fa un balzo lunghissimo verso il basso ed entra nello spazio della prigione... il cancello della prigione improvvisamente non c'è più... Il balzo della tigre ha dato origine ad una rivoluzione: c'è un grande fermento e molta confusione... Qualcuno apre la porta...ed un'enorme quantità di acqua entra con violenza nel sotterraneo travolgendo tutti. La tigre sembra che riesca a salvare la donna, varie persone si salvano, altre soccombono. Io mi trovo vicino ad una porta vera, dalla quale l'acqua defluisce e attraverso la quale esce un forte vento. Capisco che quell'aria è la mia salvezza e la salvezza di chi riesce a respirarla, perché c'impedisce di affogare. Resto vicino alla porta e respiro il vento, come se fosse vero.

È un sogno, la cui limpidezza e profondità delle immagini non richiede ulteriori chiarificazioni, anzi, eviterò il più possibile le interpretazioni in questo mio racconto di un'analisi in quanto la ricchezza e complessità delle immagini oniriche, con il loro linguaggio simbolico, è tale che qualsiasi interpretazione risulterebbe riduttiva e rischierebbe di "congelare" il fluire stesso del racconto. Vorrei soltanto sottolineare le ultime frasi: "Io mi trovo

La tigre e il vento

vicino ad una porta vera, dalla quale l'acqua defluisce e attraverso la quale esce un forte vento. Capisco che quell'aria è la mia salvezza e di chi riesce a respirarla, perché ci impedisce di affogare. Resto vicino alla porta e respiro il vento, come se fosse vero".

All'inizio della seduta, in una posizione distesa e rilassata, le chiedevo di respirare più rapidamente e profondamente dal solito per tre minuti, e di prestare attenzione alle sensazioni del corpo, alla localizzazione del respiro e della sua profondità ed al vissuto emotivo che emergeva, ai messaggi che l'inconscio rivelava grazie alla consapevolezza del respiro e del corpo. Appare chiaro qui il riferimento alla respirazione nella sua componente salvifica di elemento "che tiene", elemento di congiunzione tra corpo e anima. Anche nel sogno che segue sono evidenti i riferimenti al corpo nelle sue valenze sia reali che simboliche.

Io sembra essere a posto ma ho un problema: ogni tanto qualcosa s'impadronisce di me e mi fa fare cose che non controllo...per un attimo sono dibattuta: fuggire e nascondermi o mostrarmi come sono. Completamente trasformata mi allontanano dalla folla, esco all'aria fresca... la maschera inizia a fare cose strane, la sfilo, la tengo in mano, inizia a sciogliersi dal basso, prima la mandibola. Si sta a sciogliere tutta, è rimasta solo la parte superiore della testa, gli occhi e i capelli, quando mi sveglio. Sono agitata...

Nelle terapie che si basano sui principi umanistici e transpersonali, l'esperienza corporea viene rivalutata ed è un aspetto essenziale nel lavoro terapeutico. Una delle espressioni della sofferenza psicologica è la perdita del corpo e nel caso di Laura questo era molto evidente. Essendo il corpo l'elemento di congiunzione, il ponte tra il mondo interno e il mondo esterno, perdere la sensibilità corporea significa isolarsi dagli altri e della realtà. La nostra appartenenza al mondo istintuale, al mondo della natura, si fa conoscere nell'esperienza grazie al sé corporeo che può venire attivato attraverso il respiro, il suono della voce, i gesti, i movimenti. Un nuovo tipo di conoscenza, che non può essere espressa verbalmente, emerge grazie a questo tipo di consapevolezza e, attraverso il linguaggio corporeo, dà voce direttamente agli eventi sia personali sia archetipici e transpersonali.

Virginia Salles

Un topo esce dal congelatore e sporca con i suoi escrementi un foglio quadrato bianco. Provo disgusto.

Le immagini simboliche più significative iniziano a manifestarsi durante una terapia, soltanto quando il contenitore terapeutico offre determinate sicurezze che vanno di pari passo con l'approfondimento del rapporto terapeutico e con la creazione di uno spazio sicuro per un ritorno alla fonte, a quella nudità primordiale che favorisce il contatto con il "potere degli archetipi" e la loro benedizione.

Il sacrificio richiesto a Laura era la dolorosa rinuncia al suo implacabile e rassicurante controllo e razionalità, a garanzia del fatto che "nulla sarebbe cambiato", che "non sarebbe mai andata incontro a sorprese o a eventi incontrollabili", "che tutto procedeva liscio..." Il sacrificio richiesto era l'abbandono delle vecchie e abituali modalità di adattamento in favore di un'apertura verso la fonte della propria energia interiore.

Sono nel paese natale di mio padre. Cammino insieme ad un mio amico lungo la strada principale in discesa...improvvisamente la strada inizia a franare...tutto intorno c'è il vuoto, un grande burrone... c'è un uomo lungo questo percorso che con la sua presenza ostacola il mio passaggio e non mi consente di proseguire. Mi sveglio spaventata.

In una casa su una collina ritrovo i gioielli di famiglia...vedo vicino a noi i bagliori di un incendio. Capisco che sta bruciando la casa e mi precipito a salvare i gioielli, li trovo e cerco di scappare... il fuoco incombe ma io sono calma, so che mi salverò. Mi sveglio agitata.

Sto leggendo un libro molto bello sulla violenza in Iraq. Sulla copertina c'è la foto di una persona e una candela accesa. C'è un uomo molto arrabbiato e la sua rabbia era originata dal titolo del mio libro di Dacia Maraini: "Buio".

Fuori si sta formando una presenza negativa, fatta di sangue, forse è il diavolo...La cosa negativa fa colare del sangue a forma di croce sul collo di una donna con grandi occhi scuri che sta ballando. Il sangue le disegna una grande "X" dalle spalle al petto, lei capisce che sta per morire, inizia a urlare e diventa sempre più grande dentro questa "X" che adesso sembra

La tigre e il vento

soffocarla.

Sono in una grande casa all'epoca dell'indipendenza americana. Nella casa ci sono due gruppi di ragazzi: un gruppo, di cui faccio parte io, cerca il petrolio nel giardino, l'altro cerca e prepara i soldatini. È tutto molto pericoloso...sentiamo il rumore dell'acqua che scorre: vediamo una massa d'acqua che scende dalla collina verso la casa... ci rendiamo conto che l'acqua non travolgerà la casa ma si fermerà in giardino... Capiamo che lì c'è il petrolio, siamo contenti ed esultiamo.

Il dialogo con l'inconscio, attraverso il linguaggio onirico, e l'utilizzo della respirazione profonda favorisce l'attivazione e lo scioglimento di potenti energie, prima imprigionate nelle profondità dell'essere (l'acqua che scorre, le masse d'acqua, il petrolio...) pronte ad essere trasformate (il fuoco...). Quando l'energia grezza si sposta, per unirsi con la coscienza emergente attraverso l'immagine, verso la luce, richiede di essere contenuta sia in senso spaziale sia affettivo, finché non diventa abbastanza cosciente da poter essere espressa a parole. Questo movimento del mondo archetipico che scende verso la manifestazione, ed esprime tutta la sua tensione a realizzarsi-incarnarsi, ci trascina nei meandri della sofferenza più profonda, là dove le nostre ferite sono ancora vulnerabili, senza difese, in opposizione a quelle modalità e stili di vita "sfuggenti" che non sono più in armonia con le intenzioni inconse.

La mia attenzione il più delle volte era rivolta a me stessa, alle emozioni che l'insieme dei suoi sogni e messaggi non verbali attivavano dentro di me. Qualcosa mi feriva, di ferita profonda e dolorosa che non riuscivo a nominare, prima ancora che nei sogni e ricordi di Laura si facessero sempre più presenti immagini di violenza, in particolare dal maschile verso un femminile infantile, impotente, inerme. Al di là delle interpretazioni in termini simbolici della sua eccessiva razionalità a scapito di un mondo emotivo nascente, fragile e ancora insicuro, c'era qualcos'altro che stentava a manifestarsi, scontrandosi con una violenta opposizione da parte dell'*inizianda*.

A casa mia qualcuno sta cercando di derubarmi, è una donna ed è nascosta nel buio. Ingaggio una lotta, riesco a spingerla fuori di casa.

Virginia Salles

Ormai ha solo una mano all'interno e io gliela schiaccio nella porta, più volte...

La sua resistenza "violenta" si esprime in questo sogno nei confronti della donna che vuole penetrare, violare la sua intimità ed è evidente qui l'associazione dell'intrusa con l'analista.

Nel paese natale di mio padre c'è una festa. Due donne debbono essere elette reginette... due donne sono prescelte per una violenza. Moriranno, io sono una delle due. Prendo per mano l'altra donna prescelta per la violenza e scappiamo per le vie del paese...

Sono in una casa che non conosco. In una stanza c'è un fantasma. Io lo posso vedere. Sono una bambina e ho paura. È Natale... Tutti hanno paura del fantasma che è in casa. Torno a casa e sento il dolore del fantasma, ha bisogno di essere aiutato.

Ho una grande valigia blu; su un divano impolverato c'è la valigia rigida di mio padre. La sposto per fare posto alla mia.

I nostri genitori sono i primi portatori delle proiezioni del Sé. I complessi associati a queste proiezioni, quando non vengono integrati nella vita cosciente, rimangono molto spesso come dei veri e propri "poli di attrazione" che affondano, carichi di energia, le radici in tali profondità (i complessi autonomi junghiani). Questi complessi agiscono a differenti livelli dell'inconscio e possiedono una tonalità affettiva relazionata ad una determinata tematica archetipica che opera come "calamita" per altri temi analoghi appartenenti a stadi diversi della vita della persona che si sovrappongono e si confondono. Spesso avviene che i vari livelli di esperienza (biografico, perinatale, transpersonale) si manifestino contemporaneamente uniti da un tema comune di base che possiede una determinata tonalità emotiva: per esempio l'abbandono, la solitudine, il combattimento, la violenza. Grof li ha denominati sistemi COEX (sistemi di esperienza condensata):

La tigre e il vento

*Un sistema COEX è un raggruppamento dinamico di ricordi (e materiale di fantasia ad essi associati) appartenenti a periodi diversi della vita del soggetto, aventi come denominatore comune una forte carica emotiva dello stesso tipo, una intensa sensazione fisica dello stesso genere, o il fatto di condividere alcuni altri elementi importanti.*¹⁰

Una ragazza disperata perché un bimbo è stato ucciso...I genitori non le credono finché la madre non vede che un uomo sta veramente cercando di ucciderla. Iniziano a lottare madre e figlia contro l'assassino. Hanno delle armi, dei coltellacci e anche un'ascia, ma lui è astuto e cerca di fare in modo che la figlia colpisca la madre. Mi sveglio angosciata.

Complessi come quelli genitoriali non integrati nella vita personale cosciente possono giacere nelle profondità dell'inconscio a "livello magico" (non verbale) e quindi non possono essere espressi a parole. In questi casi anche il vero "sé" (personale), che nella personalità sofferente viene reso inespresso dalla sfiducia e dal dolore, vive a livello transpersonale, vicino alle radici "magiche", al Sé. Non potendo incarnarsi e svilupparsi nel mondo esterno, vissuto come minaccioso, il sé mantiene intatto il legame con le sue radici transpersonali e il suo "centro nascosto" ("il nascondiglio segreto"), ancora inespresso ma straordinariamente vivo. Considero questo tipo di assetto psicologico in un certo senso tendenzialmente "mistico".

Una donna è in pericolo, sento rumori di bestie feroci, ruggiti. Alle sue spalle si apre una porta e si precipitano dentro alcuni uomini inseguiti da un coccodrillo. Il coccodrillo avanza e li mangia. Il suo corpo è nella bocca del coccodrillo...Mi sveglio angosciata.

La discesa al mondo infero, alla terra-utero, segna l'inizio di una regressione e di un'alterazione della coscienza che richiede il "sacrificio della luce" e un tributo dell'io. La coscienza si abbassa oltre il "mondo degli opposti", oltre il mondo così come eravamo abituati a percepirlo e si eleva, (nel mondo dell'inconscio gli opposti coincidono) aprendosi alle vette spirituali. La bocca del coccodrillo è simbolo dell'utero che ingoia,

¹⁰ Grof, S., *Oltre il cervello*, Cittadella, Assisi, 1997, p. 47.

dell'accesso (pericoloso) al livello perinatale (prima della nascita). Essere inghiottiti rappresenta un ritorno all'origine, un ritorno all'utero, ad un'esistenza anteriore alla formazione dell'io, alla "separatezza". Passaggio, questo, che rappresenta anche un'apertura alla consapevolezza dell'oltre e a esperienze estatiche. È una metafora di ciò che in psicologia viene definito una profonda regressione, base di ogni *participation mystique*, e che favorisce l'unione tra il cielo e la terra, lo spirito e la materia.

Sono a letto con mio marito, professore universitario. Ho molta paura, lui è morboso: mi tocca e si ritrae, mi sfiora i polsi, ma io so che vorrebbe aprirmi le gambe. Sono terrorizzata perché se lui sapesse che io so ciò che vuole fare mi ucciderebbe. Non devo sapere, non devo aver capito. Lui non deve vedere che io so e che ho capito tutto. Ho troppa paura di trovarmi al buio con lui...sono tornata bambina e sono inseguita da un uomo... corro verso la prima casa e suono i citofoni. L'uomo che mi insegue è vicino, non mi aprono. Sono terrorizzata perché l'uomo è vicinissimo... mi arrampico su un albero, c'è un incavo e mi nascondo lì...trattengo il fiato...guardo l'incavo e decido che è grande abbastanza per una bambina piccola come me. Mi ci accoccolo come un feto, ci rotolo dentro.

Un mondo emotivo ancora indifferenziato, oscuro e insidioso, anche se carico di energia vitale e quindi necessario allo sviluppo, minaccia di sopraffare un io forse non ancora sufficientemente forte per affrontare la potenza archetipica che sta emergendo dall'inconscio. Quando in terapia si raggiunge questo livello esistenziale, i "territori esperienziali" di un io regredito fino alla trascendenza di se stesso, è richiesto un contenitore sicuro che offra l'opportunità di sperimentare l'energia transpersonale in tutta la sua potenza, in condizioni sufficientemente protette. Mi sono domandata più volte se la profondità del mio rapporto con Laura potesse sostenere e contenere questo tipo di regressione e non mi sapevo dare una risposta precisa, ma la tranquillità che provavo rispetto agli avvenimenti che si manifestavano dinanzi ai miei occhi, era, per me, più che eloquente. Mi limito ad osservare gli eventi, mi calo dentro ai suoi sogni...ho fiducia, difficile da definire...ma ho fiducia.

La tigre e il vento

Nella mia esperienza clinica ho riscontrato in alcuni iniziandi quello che Jung chiama "istinto per il transpersonale", e Gurdjieff definisce "fattore spiritualizzante", una dimensione profonda estetico-religiosa capace di aprire alla comprensione di ciò che in genere sembra incomprensibile. Laura possedeva in modo evidente questo "fattore" di apertura e attitudine alla consapevolezza delle cose dell'anima. Ho pensato che potrebbe essere di aiuto la messa in atto di un rituale in grado di favorire l'ingresso in quelle profondità senza tempo dentro di sé, offrendo allo stesso tempo un contenitore sicuro dinanzi alla potenza minacciosa dell'inconscio.

Le ho parlato del significato delle cerimonie, del linguaggio simbolico "religioso-rituale" e di connessione tra corpo e anima e le ho suggerito di immaginare, creare lei stessa un possibile rituale che esprimesse, attraverso i gesti, ciò che si stava manifestando, che contenesse e favorisse il passaggio di energia tra i differenti livelli di consapevolezza. Ci siamo salutati con il proposito di rifletterci su.

Nella seduta seguente Laura non era ancora riuscita a immaginare il suo rituale anche se l'idea le piaceva. Intanto le immagini dei sogni avevano iniziato ad acquisire una tonalità sempre più personale e per un po' non ritornammo sull'argomento. La cantina della casa della sua infanzia, l'odore di vino (da bambina ci andava con suo padre ad imbottigliarlo), ritornavano sempre più spesso nei suoi ricordi e nei suoi sogni misti ad ansia e inquietudine.

Qualche tempo dopo le parlai della *Respirazione Olotropica* e Laura fu subito molto interessata, rendendosi immediatamente disponibile a partecipare ad un mio gruppo di respirazione. La sua prima esperienza non è stata scritta, cosa molto insolita per lei, sempre così precisa nei "compiti di trascrizione" del suo percorso interiore. Avendola trovata molto importante e significativa ho preso alcuni appunti che qui trascrivo:

Esperienza molto intensa (necessita di un'ulteriore elaborazione in sede individuale). Laura si ritrova nella cantina della sua infanzia, riconosce quell'atmosfera, la temperatura, sente gli odori... A un certo punto prova un intenso dolore alle mani, ai polsi, fino ai gomiti... tutto ciò

Virginia Salles

la spaventa molto...urla ... sente di tenere in mano un pene eretto.

Le ho chiesto, dopo l'esperienza, di trascriverla, (può essere di aiuto nell'elaborazione) ma sento che non lo farà.

Durante gli stadi non ordinari di coscienza attivati con vari mezzi, tra i quali la respirazione olotropica, alcune persone rivivono la propria nascita, la lotta nel canale del parto oppure lo stato intrauterino che viene descritto come un'esperienza di "beatitudine oceanica", un momento di benessere assoluto, libertà ed espansione. Altri riescono persino a mettersi in connessione con ciò che Grof definisce "memoria cellulare del concepimento" e descrivono una particolare, intensa emozione: il profondo e diffuso dolore che si prova nel prendere forma umana.

I grandi sistemi spirituali sostengono che la separazione dalla nostra natura divina, dal nostro "Sé" profondo è la nostra ferita esistenziale (il nostro "peccato originale"), la quale va lentamente trasformandosi in un dolore senza nome, una sete insaziabile di infinito, un anelito verso un'esperienza non ben definita di unità e di libertà. Il momento del concepimento viene vissuto come la perdita di questa libertà e unità originari, un dolore intenso, il dolore di essere "incarnati", "intrappolati" in un corpo individuale e materiale. Secondo quanto emerge da tali vissuti, l'attraversamento del canale del parto accresce sempre di più questo senso di delimitazione e confinamento in una dimensione corporea. La nascita è quindi un passaggio, un "portale" che dalla dimensione spirituale (transpersonale) si apre sul mondo materiale (personale).

È significativo il fatto che queste descrizioni, dati fondati sull'esperienza di un numero sempre crescente di persone, siano ancora così poco considerati o addirittura ignorati nell'ambito della psicologia "ufficiale". Ciò potrebbe essere interpretato come espressione della forte resistenza presente nella nostra cultura verso qualsiasi tipo di esperienza che possa minacciare le nostre "certezze" e i nostri "confini", i confini della nostra coscienza egoica, così come verso qualsiasi tentativo di superamento di questi stessi limiti: Ulisse fortemente stretto con numerosi nodi e... orecchi turati con la cera...

La tigre e il vento

Per quanto riguarda la "memoria cellulare del concepimento", se consideriamo anche le descrizioni dei percorsi spirituali nella letteratura mistica, possiamo concludere che iniziamo dolorosamente a distaccarsi dall'oceano primordiale fin dal concepimento, quando la nostra essenza inizia ad "incarnarsi", allontanandoci così dalle radici spirituali. La condizione di "separatezza", "la cacciata dal paradiso", con tutta la sofferenza che comporta, d'ora in poi sarà parte integrante della nostra condizione umana. Sostiene Laura Boggio Gilot:

La diagnosi differenziale tra la sofferenza psicotica, legata alle vicissitudini interpersonali e la sofferenza spirituale legata alla separazione dell'io dal Sé, della mente dall'anima, è quanto di più urgente necessita alle teorie della salute mentale e ai temi della salute sociale.¹¹

Oggi sembra che un gran numero di richieste di psicoterapia così come il continuo incremento delle esperienze di "emergenza spirituale"¹² riguardino proprio questo tipo di sofferenza esistenziale: non si tratta più di una cura per "malati", ma per coloro che avanzano la pretesa esistenziale e morale di guarire da un tormento che ci caratterizza in quanto esseri umani, nell'attuale momento della nostra evoluzione e che oggi sembra passibile di superamento.

Se nella nostra vita personale siamo state vittime di "abusi", il mondo ci appare terribilmente ostile e minaccioso e questa solitudine esistenziale diventa ancora più profonda e dolorosa, raggiungendo sofferenze e disperazioni difficilmente sostenibili. «Abuso» significa un'invasione della nostra integrità fisica, sessuale, psicologica/emotiva e spirituale. Significa la violazione del nostro spazio, della nostra "sacra" individualità e unicità, un'intrusione attiva nei confini che ci definiscono come esseri umani. Sono questi confini che, delimitando noi stessi dal resto del mondo, confermano la nostra identità, ci proteggono dalle influenze del mondo esterno e determinano la nostra relazione con noi stessi, con le nostre radici spirituali e

¹¹ Boggio Gilot, L., *Cresce oltre l'io*, Cittadella, Assisi, 1997, p. 254.

¹² Cfr. il mio romanzo *Água scura* (Di Renzo Editore, Roma, 2005) e il mio articolo pubblicato sulla rivista *Giornale Storico di Psicologia Dinamica*, n° 54 (Di Renzo Editore, Roma, 2003) col titolo "Le potenzialità terapeutiche degli stati non ordinari di coscienza".

con quanto ci circonda.

Una volta separati dalla nostra "natura divina", se il mondo non ci accoglie amichevolmente, ma è anzi ostile, invasivo o violento, "mondo" questo molto spesso rappresentato dai nostri genitori che sono i primi a darci il "benvenuto", rimaniamo come "sospesi", "disincarnati", viviamo in una specie di limbo, viviamo nella terra di nessuno.

Dopo la esperienza di Respirazione Olotropica, tra molti altri, Laura ha fatto "un sogno nel sogno":

Ho sognato che dovevo scrivere un sogno. Il sogno è questo: "ripenso alla mia infanzia, mi rivedo bambina, avevo addosso segni evidenti di una infanzia difficile: ero triste, muta, spaventata, avevo comportamenti strani. Come è possibile che nessuno si sia accorto di nulla? Perché nessuno mi ha aiutata? Mostravo evidenti segni di violenza, sono stata violata..." Una donna giovane mi presenta un uomo vecchio. È suo padre, lo guarda con tenerezza, gli accarezza le mani, dice che da giovane è stato cattivo; ma ora è un buon uomo, un povero vecchio che sta per morire. Lui piega la testa su una spalla, si prende con piacere le coccole. Gli sfioro la mano, voglio scrivere il sogno.

Sono adulta e mi trovo nell'atrio della casa della mia infanzia. Ho paura e mi chiedo se scendere oppure no, in cantina. Infine scendo. All'inizio è tutto buio, poi si vede un po' di luce... sento i passi di qualcuno che sta arrivando. Non posso farmi vedere perché non abito più nel palazzo: mi sono introdotta senza permesso... in passato ho abitato in questo palazzo e c'è qualcosa che voglio scoprire. Arriva qualcuno, mi nascondo e temo che sentirà il mio respiro affannato. Sono con mia sorella e chiediamo di guardare la cantina di nascosto perché qualcuno non vuole. Entriamo, è tutto sporco e polveroso, c'è una grande quantità di roba vecchia e rotta, tutta accatastata... io e mia sorella rovistiamo in questi enormi mucchi di roba ma non troviamo niente, io trovo sempre nuovi mucchi di roba in cui continuo a rovistare. Infine smetto. Siamo entrambe molto sporche e, se uscissimo così, la persona che non voleva farci entrare capirebbe che siamo stati qui. Allora propongo di toglierci i giacconi e rinfilarci i vestiti al rovescio.

Sono in una specie di sotterraneo; un luogo molto pericoloso: Sembra un girone dell'inferno: i bambini vengono scoperti senza vestiti... si

La tigre e il vento

nascondono ma presto vengono tirati fuori e ricominciano le sevizie: tutti i bambini sono in condizioni pietose, sanguinanti, dolenti, terrorizzati... Chi diventa così non riesce più a difendersi... il posto è veramente terrificante. Voglio incontrare qualcuno che volevo conoscere, ma vedo solo persone terribili. Mia sorella è in difficoltà ed io la voglio aiutare.

Dopo quest'ultimo sogno, che la colpì profondamente, Laura inizia ad ascoltare un lamento, il lamento di una bambina che proviene dalla sua pancia e che riconosce come lei stessa piccola.¹³ La battezzò subito con il diminutivo del suo nome: "Lauretta" ("così la chiamava suo padre"). La bambina urla, grida, un grido disperato, chiede qualcosa, ma lei non riesce a capire "cosa". La seduta, seguente mi porta la foto di "Lauretta", che era una foto di lei bambina, intorno ai 4, 5 anni, con la quale d'ora in poi inizia a dialogare: Lauretta le rivolge accuse e la istiga a "cercare la verità".

Successivamente Laura mi riporta il dialogo avuto con Lauretta, che adesso è diventata la foto nella cornice. La bambina le chiede aiuto, le chiede di toglierla da dove sta (col che si riferisce al sogno della notte precedente dove si trovava in un sotterraneo con altri bambini violentati, feriti). Laura è molto perplessa per tutto ciò, mi domanda più volte se questi avvenimenti... la bambina che gli urla dentro alla pancia... sono "normali"? Le rispondo che Lauretta ci viene in aiuto ed è molto preziosa, che rappresenta una sua parte emergente: Lauretta "conosce" quello che lei ancora non è in grado di "conoscere".

Il grido di Lauretta, prima di prendere forma e venire identificata con la foto di lei stessa bambina, proveniva "dalla sua pancia". La pancia è la sede delle "viscere", che significa, sia in senso letterale che simbolico, il mondo istintuale. Nell'uomo primitivo, così come nel bambino, in cui prevale la dimensione inconscia, la regione del ventre con il suo carico di vita vegetativa è particolarmente sentita come contenitore della "verità". È degno di nota il

¹³ Ho riscontrato questo "fenomeno" un'altra volta nella mia esperienza clinica, in una paziente di 30 anni, vittima di "abusi" durante l'infanzia. La bambina, dentro la sua pancia, più che un grido emetteva un lamento profondo, un pianto. Anche in questo caso lei ha riconosciuto se stessa da bambina. Ho suggerito di continuare il dialogo con la bambina nella pancia ma, a parte quel breve periodo, il dialogo non ha avuto seguito: la "bambina della pancia" è "rientrata" e non si è più fatta sentire.

fatto che spesso, nelle manifestazioni fisiche che avvengono durante gli stadi non ordinari di coscienza, è il ventre il luogo da dove emergono, una volta "sciolti", i pianti più profondi e i dolori più antichi. Ciò mi ricorda che in Giappone, durante l'addestramento dei samurai a diventare valenti soldati, il primo compito richiesto è quello di portare la mente verso il basso, nel ventre, due dita sotto l'ombelico, nel centro chiamato "hara", che rappresenta, nel nostro corpo, il luogo che sta al di là del tempo. Se l'attenzione viene portata nel "hara" durante il combattimento, prima di un attacco dell'avversario, il lottatore è già riuscito a prevederlo ed è già pronto alla difesa, essendo in contatto con quella parte del suo corpo che trascende il tempo. Viceversa, se un soldato non riesce a portare la sua attenzione al "hara" può trovarsi impreparato ad un colpo mortale e non gli viene permesso di combattere. Il "hara", la pancia, è il luogo della "profondità senza tempo" nel nostro corpo. Ed è da lì che arriva Laretta con il suo grido di dolore, chiedendo di essere tirata fuori dal passato, dove si trova imprigionata, chiedendo di congiungersi con il resto del corpo ed essere integrata alla coscienza attuale.

Laura, il cui modo di vedere la realtà è stato spesso disconfermato nell'infanzia e il cui corpo è stato violato e quindi "congelato" quando non era ancora in grado di pensare o agire simbolicamente, ha perso il contatto con il suo "sentire" e con il suo "corpo". Il livello di consapevolezza nel quale Laura si trova arenata ha radici profonde, là dove immagine e oggetto non sono ancora separati: nel livello magico dell'infanzia e del mondo primitivo, il pensiero equivale al gesto, all'azione.

Restituire al corpo il suo significato profondo e la sua sacralità richiede un nuovo livello di espressione e un mezzo concreto per la comunicazione di ciò che ancora non è comunicabile. Durante la fase regressiva della terapia può nascere l'esigenza di un spazio rituale le cui cerimonie debbono essere create o riscoperte dall'analizzando stesso secondo l'interazione e la tensione evolutiva coscienza/inconscio (corpo) di quel momento. Dare voce alle percezioni e sensazioni corporee così come ai gesti, alla "musica della voce", agli oggetti "mana" sui quali vengono proiettati il "numen" degli strati profondi dell'inconscio con i suoi "incantesimi", favorisce il contatto,

La tigre e il vento

l'elaborazione e la padronanza di energie ancora grezze. Così, attraverso il mondo materiale (lo specchio della nostra identità), si rende possibile l'elaborazione consapevole di regressioni profondissime.

Il movimento in avanti della psiche profonda verso la propria manifestazione ci "muove" e si rivela nelle azioni corporee, così come nelle immagini che vengono attivate durante le cerimonie. Queste immagini possono nascere spontaneamente dal Sé, grazie al contatto con livelli profondi della psiche, con il suo carico di significato e di "numen", proiettato su azioni e oggetti concreti. Le azioni cerimoniali, proprio in quanto appartenenti ad un livello intermedio della coscienza, "tra il cielo e la terra", ci consentono di muoverci in un mondo condiviso e rendono possibile la creazione di ponti tra la coscienza, i diversi territori dell'inconscio e i partecipanti al rituale.

Cerchiamo insieme il modo migliore di favorire il dialogo e quel senso del "gioco sacro", all'interno dello spazio "di sospensione", e di offrire l'opportunità di un'esperienza della potenza archetipica dell'inconscio contenuta e protetta. Le azioni rituali e gli oggetti dotati di "mana" (in questo caso una foto incorniciata) legano insieme il paziente, il suo corpo, il suo passato e le sue emozioni. Offro qualche suggerimento, ma lascio che sia Laura a scegliere il rituale con il quale si sente più in armonia: "avvolgere la foto di Lauretta con qualcosa di caldo, uno scialle o una coperta e offrirle da mangiare, mettendolo in un piattino, nutrirsi insieme, condividere del cibo".

La settimana successiva Laura mi parla del rituale svolto con Lauretta, "la bambina della foto": l'ha avvolta con un foulard caldo che apparteneva a sua madre. Si è ricordata che Lauretta amava i wurstel e li ha mangiati insieme a lei parlandole, c'era tra loro una intesa ed un'atmosfera "magica". In quel momento è caduta per terra una cornice, da un mobile dietro di lei, ed è venuta meno quella "magia" (partecipazione mistica). Ha eseguito altre volte lo stesso rituale, ma non è più riuscita a ricreare quella stessa atmosfera.

La messa in scena di un rituale all'interno del suo "spazio sacro", luogo e momento di congiunzione tra due mondi, fornisce quindi alla coscienza un contenitore accettabile, capace di "dominare il caos", di dare nuova forma alle energie rese libere che fino a quel momento erano soggette a timori e tabù. È

una forma di apprendimento esperienziale, un'esperienza emotiva correttiva, che "fa" coscienza. Là dove ogni azione o gesto, anche attraverso l'utilizzo di oggetti "profani", affonda le radici negli strati più profondi della psiche, risuona con mille echi oltre il tempo e lo spazio. I gesti fisici (le azioni rituali) influenzano e trasformano chi li esegue, riverberandosi su di loro, proprio come un'immagine onirica "agisce" interiormente nel sognatore anche senza che egli ne conosca il significato. In questo modo, da un rituale possono scaturire profondi effetti terapeutici in quanto le azioni e le percezioni del sé corporeo che esegue un rituale influenzano il soggetto stesso, allo stesso tempo attore di quei gesti e oggetto dei loro messaggi.

Quando gli stadi profondi della psiche, che appartengono a un livello magico, vengono attivati e dovutamente "onorati" nelle modalità suggerite del processo stesso con il suo linguaggio simbolico o attraverso l'oggetto dotato di potere, la coscienza emergente può iniziare ad unirsi all'energia transpersonale: contenendola, "addomesticandola" e integrandola nella vita personale. Alla scissione verrà sostituito un nuovo equilibrio all'interno di un modello più ampio. In questo modo il gesto rituale creato nello spazio "transazionale" contiene l'energia transpersonale che, incanalata in un contenitore accettabile, si estrinseca nel mondo. Ogni sua manifestazione esprime quindi l'intenzione archetipica che si incarna nel qui e ora e permette l'elaborazione e la connessione delle "parti scisse" con il resto della personalità, che arricchisce così la coscienza e fa il suo ingresso nel mondo.

Dopo alcuni mesi dall'esperienza precedente, Laura fa la sua seconda esperienza di Respirazione Olotropica. Segue la sua descrizione:

Ho iniziato a respirare e piano piano, il mio corpo ha preso a vibrare. Le spalle, le braccia, le mani.

Sapevo che Lauretta era con me, eravamo entrambe tranquille e tra noi c'era un dialogo. Le ho chiesto se aveva paura e mi ha risposto di no: eravamo pronte ad andare ovunque. Mi sono ritrovata nella strada della mia infanzia, c'era un'atmosfera molto autunnale. Ho planato lungo la via, sulla rampa del garage, nell'androne del palazzo. Le ho chiesto se voleva scendere in cantina, ma non le interessava. L'aria era tesa e fredda e ho

La tigre e il vento

sentito il vuoto intorno. La limpidezza dell'aria accentuava la mia solitudine.

Poi mi sono ritrovata in mezzo al mare. Laretta era ancora con me. Sotto di me c'era il blu dell'acqua profonda e io sentivo di essere una barca, o meglio, ero la prua di una barca a vela. Era una sensazione molto piacevole, solcavo veloce l'acqua, il vento mi percorreva, c'erano gli schizzi e la schiuma delle onde. Vedevo la spiaggia davanti a me, una striscia di sabbia rosa con tanta vegetazione lussureggiante intorno. Andavo velocissima, puntavo dritta verso la spiaggia, ma non la raggiungevo mai, e neanche mi avvicinavo: la distanza rimaneva sempre la stessa. Ho capito che la spiaggia non era la mia meta. Mi sono spostata un po' sul retro, non ero più la prua della barca, ero io e mi trovavo al centro della barca e intorno a me, affidati a me, c'erano gli altri partecipanti del gruppo di respirazione. Sono scesa all'interno della barca, lentamente il fondo si è fatto permeabile e il mio corpo lo ha attraversato. È accaduto lentamente, perché ero incerta: volevo, non volevo? Ho chiesto a Laretta e lei non aveva paura. Mi sono lasciata andare e sono scivolata al di sotto della barca. Ecco, ero tutta immersa nell'acqua. Sotto di me l'oscurità degli abissi, sopra, la luce filtrava il sole. Sono rimasta a lungo in questa posizione, un paio di metri sotto la superficie dell'acqua, fluttuando, timorosa ma incuriosita. Poi ho iniziato ad andare verso il fondo, ero un pesce e nuotavo scrutando intorno a me. C'era una murena e sapevo che era pericolosa ma sapevo anche che non mi avrebbe attaccata. Infatti ha nuotato per un lungo tratto insieme a me e poi è sparita. C'erano tante piccole meduse rosa, non erano pericolose ed io nuotavo insieme a loro, c'erano tanti altri pesci. Sono scesa ancora più giù, fino ad arrivare nel fondo e sono diventata una manta molto grande. Nuotavo sul fondo del mare, muovendo lentamente le mie grandi "ali" e respirando in sintonia. Sapevo che nelle acque intorno a me c'erano squali e orche, ma non li temevo. Come per la murena sapevo che non mi avrebbero attaccato. Ho scandagliato il fondo marino, incontrando stelle di mare, ricci, alghe e scogli. Ho continuato a nuotare finché non ho visto, sulla mia destra, un relitto, una nave e un sommergibile affondati. Mi sono avvicinata ed era tutto ricoperto di alghe e muschio verde, tranne i finestrini. L'interno era illuminato e la sua luce filtrava attraverso i finestrini, ma i vetri erano sporchi e non riuscivo a vedere cosa ci fosse dentro. Percepivo però un ambiente caldo ed accogliente. Ho nuotato a lungo intorno al relitto, cercando un modo per entrare, ma poi ho capito che era troppo grande, non ci sarei mai riuscita. Allora mi sono trasformata in un pesciolino e ho

Virginia Salles

ripreso a nuotare cercando un'apertura in cui infilarmi. La luce all'interno era sempre molto attraente ma io rimanevo fuori. Poi ho interrotto la respirazione e quando ho ripreso mi sono ritrovata immediatamente in fondo al mare, ero ancora un pesciolino che nuotava intorno ad un relitto. Ho nuotato ancora un po', ma senza convinzione: avevo capito che il viaggio era finito, per questa volta non sarei entrata nel relitto, non era tempo, ho fatto ancora qualche giro accarezzando il relitto con il mio corpo e con le pinne, per congedarmi da lui. Poi lentamente ho nuotato verso l'alto e sono riemersa in superficie.

Questa esperienza le ha lasciato un senso di profondo benessere ed una certa "leggerezza", rispetto a quella precedente.

Dopo l'ampliamento dell'ambiente contenitivo della terapia attraverso l'ingresso di "Lauretta" con i suoi rituali sulla scena della terapia e le esperienze di respirazione olotropica, siamo entrati, io e Laura, in un nuovo livello di dialogo terapeutico: i sogni hanno cambiato direzione, le sue immagini esprimevano una tensione verso qualcosa di assolutamente nuovo e vitale, che hanno segnato, in un certo senso, una svolta nel suo percorso evolutivo. La localizzazione del respiro e la sua profondità rivelavano messaggi che provenivano dalle profondità dell'inconscio e dal sé corporeo che potevano essere contenute e integrate grazie ad una nuova consapevolezza del respiro e del corpo.

In una stanza c'è un trono molto grande e sontuoso, in velluto rosso. Il trono esprime qualcosa, non so cosa... forse la sua volontà. Accanto c'è un trono, più piccolo, che non fa nulla. Provo molta paura e vorrei fuggire ma dico a me stessa e a Lauretta che è importante rimanere, che non devo fuggire. Infatti, controllo la paura e decido di rimanere ferma e subire la potenza del trono senza scappare... tanto c'è Lauretta con me!

Sono al mare, faccio il bagno e pesco stelle di mare. Provo un senso di calma e di pace.

Qualcuno m'insegue lungo le scale di un palazzo reale. Le scale sono sontuosamente arredate con tappeti di velluto rosso, stucchi e statue.. Su un altro pianerottolo ci sono due bambini, in realtà due putti, che aiutano il re, Gesù bambino, a fare l'albero di Natale. Arrivo di corsa e mi butto ai piedi

La tigre e il vento

di Gesù; so che se gli chiedo perdono e lui mi perdonerà, l'inseguitore non mi ucciderà più...

Cerco in una foresta, in mezzo alla vegetazione fitta, e trovo una fontana.

Faccio il bagno in un'acqua a volte azzurra e chiara, altre volte scura, come se fosse un gioco di luci e ombre... Quando esco dell'acqua sono incinta e tutti mi accudiscono con affetto e amore perché sto per partorire.

In un antico palazzo, pieno di stanze scavato sotto terra. Attraversiamo le varie sale...arriviamo in una zona non più sotterranea, all'aperto. Sembra un antico tempio buddista, un posto bellissimo con colonne e pavimenti di marmo rosso. Un luogo splendido, soltanto in parte riportato alla luce. Ci sono due restauratori che raschiano una parete... cerco una stanza.

Sto visitando un sito archeologico. Seguo un percorso diverso, di solito vietato al pubblico. Devo seguire le mura e non mi posso sbagliare... Mi spiegano che lungo le mura ci sono iscrizioni antiche e siccome quello era un posto frequentato da bambini, ci sono soprattutto incisioni di giochi e scene di sesso. Dopo pochi metri il percorso inizia a complicarsi e mi trovo davanti ad una voragine. Sono paralizzata della paura, terrorizzata. La paura del vuoto mi lascia senza fiato. Mi sveglio sentendomi molto frustrata e provando tanta rabbia per essermi arresa al primo ostacolo.

Dopo questa notte, Laura, "consigliata da Lauretta", ha deciso di continuare da sveglia il sogno... aveva già fatto uso dell'immaginazione attiva in seduta analitica, ma questa volta è decisa a farlo anche senza l'analista. La seduta seguente mi ha portato insieme al sogno scritto, anche il suo seguito, nel quale si nomina "Armenia":

Armenia ci pensa e ci ripensa con il cervello semiparalizzato dalla paura. Ma tanto, in questo momento non è il cervello che comanda, è lo stomaco, insieme alle viscere... il fiato è sospeso. Armenia si gira e guarda indietro. Sa che, se tornasse sui suoi passi, piano piano la paura del vuoto si attenuerebbe, il respiro tornerebbe ad animarla, il sangue potrebbe rifluire, sa che su quel sentiero non rischierebbe di morire... Vorrebbe saltare, ma ha paura di morire, vorrebbe respirare, ma non un filo d'aria arriva ai suoi polmoni. Insomma è tutto bloccato, il cervello è in tilt, le

Virginia Salles

tempie pulsano impazzite, la vista è annebbiata, nulla più risponde ai comandi. E all'improvviso, via, si lancia. Fa un salto impossibile, non è vero, non può essere vero, eppure è sulla piattaforma, in ginocchio con le mani a terra... si rialza, il cuore batte nel petto come un tamburo... non può risalire per tornare indietro e davanti... c'è la caverna! ...è così buia...si rialza e d'un balzo è dentro la caverna...buio e silenzio, odore di vecchio e di polvere, di umidità e di muffa. È un ambiente malsano. Va avanti come un automa, tanto sa che morirà. Fa pochi passi e subito le arriva addosso qualcosa che la scaraventa a terra con violenza... sarebbe meglio dire qualcuno: è un mostro, una specie di diavolo, nero, con gli artigli. L'ha gettata a terra e ora le sta sopra, la schiaccia con il suo peso, non si può più muovere... Schiacciata sotto il mostro, le manca l'aria, ma riesce a trascinarsi avanti. Muove le mani nel terreno, nel buio, e adesso sente qualcosa. Armenia ha un barlume di speranza, cerca, tasta, fruga e capisce che quello che sente al tatto è l'orlo di una buca. Se riesce a trascinarsi ancora un po', forse potrà lasciarsi cadere nella buca; forse la buca sarà così piccola da lasciar passare lei, ma non il mostro... il mostro è sempre su di lei, la schiaccia e le toglie il respiro. Ecco, è arrivata, ora la buca è sotto di lei, si lascia scivolare e cade giù. Il mostro non passa, l'apertura è troppo piccola per lui, ha funzionato...è arrabbiato, urla, sbatte le braccia a destra e a sinistra, sbuffa, strabuzza gli occhi, cerca di afferrarla, ma non ci riesce, Armenia ormai è in fondo al pozzo...

Armenia si guarda intorno e capisce che non uscirà più...la buca è troppo profonda e le pareti sono lisce, non può più risalire. È una buca ampia e buia, è fredda e umida e completamente vuota. Non c'è giaciglio, non c'è cibo, poca aria e stantia, l'unico riparo è offerto dalla pareti umide. Non ha più pensieri né emozioni, è completamente annientata. Sta acquattata, immobile, senza respirare... un tempo interminabile, fatto solo di vuoto e di terrore puro. Alla fine dell'eternità, inizia piano piano a muovere le dita, poi le mani...Ritrova il romanzo d'amore che le aveva regalato un'amica, ricorda che prima non le piaceva, ma ora, in fondo alla caverna buia, è un'altra cosa. Se lo stringe al petto...

Dopo la seduta nella quale mi ha descritto e rivissuto nei particolari le sue sensazioni e emozioni durante l'immaginazione attiva che seguì l'ultimo sogno, Laura ha deciso spontaneamente di portare "Lauretta" (che è identificata con la foto) a letto, a dormire insieme a lei, mettendola in una cornice più morbida. Si è addormentata con Lauretta e di notte si è svegliata

La tigre e il vento

"che si sentiva soffocare". Soltanto dopo aver tolto la foto dal letto, è riuscita a respirare. Ha ripreso la cornice sotto le coperte e si è sentita soffocare un'altra volta, in un modo che definì "fortissimo".

La manifestazione di contenuti inconsci non ancora assimilati alla coscienza attraverso un "oggetto transizionale" (Winnicott) dotato di "mana", è esperienza comune nel mondo magico-primitivo. "Lauretta" rappresentava qualcosa di più di un "oggetto" transizionale: era una foto incorniciata, ma apparteneva anche al mondo immaginale di Laura, era un "personaggio" del suo inconscio, una sé stessa ancora non integrata, ma dotata di vita e di volontà: era "viva" e esercitava la sua funzione di contenimento e collegamento tra lo stato di coscienza attuale ed i contenuti inconsci accessibili, ma non ancora assimilati dalla coscienza. Laura sosteneva molto lucidamente che Lauretta "sapeva", sapeva tutto ciò che c'era da sapere, e che l'avrebbe aiutata. C'era tra loro una sorta di complicità nella consapevolezza del "gioco" e nel senso condiviso della serietà di questo gioco.

Nuoto in acque nere e profonde, con mio marito e un neonato...è molto bello stringere e toccare il suo corpicino e guardarlo negli occhi...lo prendo con me, lo stendo sulla mia pancia e lui si rassicura...Mi sono svegliata provando un enorme dolcezza, un senso di amore.

In ufficio sono una bambina. Un collega si occupa di me. Devo fare pipì e lui mi accompagna in bagno, mi tira giù le mutandine per mettermi sulla tazza. Poi si avvicina, mi mette una mano sulla spalla e mi guarda morbosamente i genitali, che non sono da bambina ma da adulta.

Laura afferma che fu Lauretta a mandarla quest'ultimo sogno (questa volta fu lei a chiedere aiuto a Lauretta). Da quando dorme con la sua foto, dopo un periodo di scarsa produzione onirica, ha ricominciato a sognare.

Sono nel paese natale di mio padre e un uomo vicino a me si vuole suicidare, si taglia con un coltello. Il sangue schizza sulla mia pelle e sulla mia camicia da notte. Sono inorridita ma questo è solo l'inizio. Penso che il sangue schizzerà quando infliggerà il colpo finale.

Virginia Salles

In questo momento è in cattivo rapporto con Lauretta, non riesce a comunicare, non la sente più dentro la pancia, non trova più una sua collocazione, ma continua a dormire insieme a lei.

Le suggerisco di trovare una foto di Lauretta "intera", dove si può vedere tutto il corpo e non solo il volto. Mi porta il seguente sogno:

Mio padre ha partorito un bambino, io sono sua moglie e vado in ospedale a trovarlo...mi avvicino e saluto per primo mio padre/marito, mi chino e lo bacio sulle labbra... è giallo in volto e ha la pelle fredda. Guardo il bambino, il suo corpicino nudo. Ha la testa un po' deforme, con un grande bernoccolo, ha un pezzo di metallo in bocca e due coltelli che gli attraversano la bocca e la gola... non riesco a capacitarmi di come possa sopravvivere così... all'inizio mi sembra estraneo, non mi somiglia affatto, come può essere mio? Poi mi avvicino, lo tocco, lo coccolo, gli parlo, mi presento...lui si avvicina sia a me che a mio padre, per avere un contatto fisico anche con lui.

Mi sembra molto angosciante e significativa l'immagine dei due coltelli "ficcati" in gola e nella bocca", proprio lì, in quella parte del nostro corpo che serve alla comunicazione verbale: nonostante la crescente chiarezza delle immagini dell'inconscio, è ancora proibito "parlare".

Laura ha tirato fuori dall'album di famiglia la foto di lei bambina "intera" come le avevo suggerito. Sceglie una foto vicina al padre che appare di spalle.

Un uomo mi prende per le mani e mi parla, i suoi occhi ridono. Capisco che mi ama. Sono felice e mi sento al sicuro. Dovrei prendere appunti sulle indicazioni che mi sta dando, ma resto con le mani nelle sue e sento che lo amo anch'io. Mi sveglio colma di grande dolcezza.

Vado per scegliere Virginia come nuovo medico della mutua. C'è anche lei di splendido umore, molto incoraggiante. Sarà difficile riuscire a iscrivermi con lei, ma è indispensabile farlo. Virginia mi trascina allegramente per le scale e qui, appoggiata ad un muro, mi scrive un biglietto per regalarmelo. Scrive: "Fortuna è amore. Fortuna e Amore sono..." (non ricordo la parola). Scrive con un bel pennarello colorato verde e blu, di traverso sul foglio. Sono contenta, è un bel regalo, ne vado fiera e lo voglio incorniciare.

La tigre e il vento

Laura dice che quest'ultimo sogno fatto con me l'ha lasciata un senso di grande tranquillità e benessere. In seguito, riguardando le foto di Lauretta, ha notato che intorno ai quattro anni il suo sguardo è cambiato. È sofferente e perso nel vuoto. La "Lauretta" della foto ha già quello sguardo ed ha circa 5 anni, e "porta con sé un dolore che non ha ancora dato voce e non ha ancora preso completamente su di sé" (sono sue parole).

Lotto con un orso, ma non mi fa alcun male... Ci sono anche due neonati...

Al paese natale di mio padre c'è una casa su una collina. È un'immagine molto bella: la collina verde, il cielo azzurro, la casa bianca. E in ristrutturazione, quindi non ha le imposte e il verde e l'azzurro si vedono attraverso i riquadri delle finestre.

Dopo alcune parole dette a una persona significativa e che "non le appartenevano più", Laura ha sentito dentro di sé qualcosa che, in disaccordo, "ruggiva come un leone" e per la prima volta fu in grado di valutare la "forza che si porta dentro", la "potenza del suo sentire". In seguito fu Lauretta che "dalla sua pancia" ha iniziato ad avanzare pretese apparentemente ingiustificate: discutevano a lungo e lei "non poteva fare a meno di accontentarla". Per esempio "lasciare il suo attuale fidanzato che non ama e in compagnia del quale lenisce la propria solitudine", una volta accontentata Lauretta, Laura iniziò a sentire dentro di sé tutto il suo rifiuto verso quel rapporto che adesso riesce a percepire come un arido accomodamento. Questa consapevolezza emotivo/corporea, che si è manifestata inizialmente con la partecipazione di Lauretta, successivamente si fece sentire anche in altre situazioni della sua vita di relazioni e si è amplificata sempre di più con il proseguimento delle sedute.

Lauretta, come è destino degli oggetti transizionali, ha iniziato a perdere potenza e energia man mano che Laura si riappropriava e dava voce al suo corpo/emozioni, così come ai suoi ricordi e al suo dolore. Il suo corpo adesso pulsa, le sue viscere sussultano, il suo mondo emotivo si manifesta in tutta la sua forza, nella stessa misura in cui Lauretta sbiadisce e ammutolisce.

Potrei scrivere ancora molto sul percorso evolutivo di Laura, ma esulerebbe dagli scopi e soprattutto dagli "spazi" concessi a questo scritto. Naturalmente in questo racconto ho tralasciato alcune tappe, così come alcuni aspetti importanti della vita di Laura come per esempio la sua difficile relazione con l'ex-marito, verso il quale provava paura, anzi vero e proprio terrore. Si sentiva colpevole di averlo "illuso e abbandonato", senza mai averlo amato. Fu un matrimonio che potrei definire di "espiazione", ma non nel senso tradizionale di "riparazione". L'espiazione dall'essersi macchiata di una colpa inconfessabile e la rinuncia ad una vera relazione con il mondo maschile. Laura, donna di bell'aspetto, aveva scelto come marito un uomo che non amava e che, a causa di una sua grave deformazione congenita, non avrebbe mai potuto suscitare in lei alcuna attrazione fisica.

Il vincolo del matrimonio è uno degli esempi della forza e profondità della cerimonia rituale presente ancora oggi nel nostro mondo occidentale, vincolo questo che difficilmente può essere sciolto con firme o sentenze giudiziarie, come siamo abituati a credere. Molto spesso dietro agli apparenti dissidi e incomprensioni a cui vanno incontro gli ex-coniugi dopo la separazione e che si trasformano, a volte in devastanti e infinite escalation di incomprensioni e aggressività, c'è molto più semplicemente, "un rituale che non è stato sciolto". La tradizione ebraica dispone, per esempio, di un "rituale di separazione". Nella Chiesa Cattolica soltanto persone ricche e potenti possono usufruire dello "scioglimento del vincolo" attraverso la "Sacra Ruota" ma, in questo caso, lo scioglimento si riduce a una semplice pratica burocratica, priva della sua componente rituale-simbolica. Nella clinica può essere molto utile l'esecuzione da parte dei pazienti di un "contro-rituale" o meglio "rituale di scioglimento del vincolo matrimoniale", come per esempio: un rito di separazione nella chiesa in cui si è sposati, restituire gli anelli e se necessario seppellirli, fonderli o distruggerli; rompere una catena o sciogliere solennemente un laccio, nodo o qualsiasi cosa li univa; separarsi ritualmente dagli effetti personali del partner, distruggere o bruciare una simbolica "ascia di guerra" o oggetti significativi della relazione come per esempio ricordi di

La tigre e il vento

un viaggio, di una qualsiasi esperienza comune etc...¹⁴. Abbiamo immaginato, io e Laura, possibili rituali di scioglimento del suo matrimonio.

Devo essere operata per un grave problema al complesso cuore-polmoni per poter tornare a svolgere una vita regolare... P. (un amico) è colpevole, è seduto su un scalino e abbassa la testa. Dobbiamo tornare ma la rabbia mi ha tolto il respiro, mi devo sedere per riprendere fiato. Siamo di nuovo nella grande sala, ci sediamo tutti a terra in cerchio.

Devo ristrutturare casa, è la casa della mia infanzia e la devo svuotare completamente, ma non mi sono ancora organizzata bene: non so cosa fare delle piante, devo togliere i mobili... ma non ho avuto la conferma che i lavori inizieranno veramente l'indomani.

Nella seduta seguente Laura avendo riflettuto sulla possibilità di eseguire un rito di dissoluzione del vincolo matrimoniale, ha immaginato come possibili rituali: "prendere il vestito bianco di sposa, dipingerlo con tutti i colori dell'arcobaleno e indossarlo così, tutto colorato" e bruciare una foto della "coppia di sposi". Ha tentato di tirare fuori dall'armadio il vestito e le foto del matrimonio, ma non è riuscita, non si sentiva ancora pronta per "togliere gli scheletri dell'armadio".

È passato un po' di tempo prima che Laura decidesse a riprendere in mano il vecchio vestito da sposa, ma quando l'ha fatto, ha vissuto l'atto di dipingerlo in ogni suo gesto o movimento con "grande emozione e senso di liberazione". Qualche tempo dopo Laura ha finalmente finito di dipingere il suo vestito bianco di sposa: è tutto colorato e davanti il disegno raffigura "animali nella loro metamorfosi": i girini che si trasformano in rane; i bozzoli in farfalle e libellule etc...

Vendo all'asta parte dei miei gioielli. Mi devo occupare di custodire gli altri gioielli e li voglio mettere in cassaforte. Ma la cassaforte è di tutti e allora decido di scrivere il mio nome, cognome, indirizzo e numero di telefono su un bigliettino e mettere in una busta insieme ai gioielli, così

¹⁴ Rudiger Dahlke, nel suo libro *Crisi personale e crescita interiore* offre un'intera gamma di possibili "rituali di separazione" atti a sciogliere il vincolo matrimoniale.

chiunque li vedrà saprà che sono miei...

Laura, ormai divenuta esperta nel linguaggio simbolico, decifra e raccoglie, da sola, il messaggio di quest'ultimo sogno: parla dei valori collettivi (alcuni dei quali si è scrollata di dosso) e del ritrovamento dei suoi veri valori individuali.

Questo tipo di discernimento non porta ad un maggiore individualismo ma, anzi, ad un contatto più profondo e più autentico, in quanto consapevole, con la propria e con l'altrui "umanità". Laura ha dovuto compiere in un certo senso un salto nel buio: abbandonare le convinzioni e risposte preconfezionate per cercare dentro di sé il significato di ciò che la tormenta e una propria modalità individuale di esistenza.

In questo tipo di percorso dolorosissimo, non occorre "sapere" la verità, ma viverla nell'esperienza. Non si tratta di acquisire una conoscenza intellettuale, ma di percorrere coraggiosamente una via, i cui sentieri e paesaggi molto spesso sfuggono a qualsiasi descrizione. Il mio compito di terapeuta è quello di accompagnare e sostenere l'iniziando in questo percorso. In molti momenti non sono sufficienti le parole, anzi è molto più efficace sul piano psicologico la comunicazione non verbale che comunque esiste sempre nell'ambito di un rapporto terapeutico. A nutrirlo e rassicurarlo quando necessario sono la mia personale esperienza, così come la mia personale relazione con il mondo interiore irrazionale. Ciò richiede che io abbia contattato a mio tempo, ma continui a farlo anche adesso, questa dimensione dell'esistenza, mettendo continuamente in discussione tutta me stessa, le mie sicurezze e convinzioni. E a sostenermi in questo percorso è soprattutto la mia fede in ciò che faccio e nelle infinite potenzialità della natura umana.

Le prime teorie della psicoanalisi sostengono che quanto più ci addentriamo nella scoperta della natura umana, quanto più profondamente indagiamo su ciò che l'uomo custodisce dentro di sé, più prepotentemente emergono "cose negative", istinti primitivi e distruttivi: "cose poco sane, pericolose, malvage". La visione offerta dalla psicologia transpersonale aggiunge un ulteriore sviluppo a questo modello della psiche, in quanto

La tigre e il vento

afferma che più ci addentriamo nella scoperta dell'inconscio, una volta che abbiamo "accettato" e integrato ciò che di indesiderabile e "infimo" esiste dentro di noi (la nostra immensa Ombra) più possiamo attingere all'altra "metà sana", a quanto di vitale ed elevato appartiene alla natura umana in modo potenziale, a qualità come la gioia, l'amore, l'armonia, la spiritualità, in un lungo e travagliato percorso che va dell'angoscia, l'indegnità, la colpa fino all'estasi e alle vette della nostra "umanità".

Nell'ambito del Candomblé esiste un personaggio molto paradossale: il suo nome è Exú: "il messaggero celeste". È a lui che bisogna rivolgersi per comunicare alle divinità le richieste e i desideri degli uomini ed è a lui che si deve chiedere il permesso prima di iniziare una qualsiasi cerimonia. Se non gli vengono resi i dovuti omaggi, il messaggero celeste si vendica interferendo nelle cerimonie o danneggiando colui che lo ha trascurato.

Burle, scherzi, trame oscure e indecenze sono le caratteristiche del messaggero celeste, che fu paragonato al diavolo dai missionari e osservatori affrettati. Ma la sua ambivalenza, se la osserviamo meglio, sembra essere proprio l'elemento dinamico atto a "dominare il caos", a sviluppare, a rendere mobile, ad accrescere e trasformare. Ci ricorda l'Ermete greco, il serpente nella tradizione biblica, il mercurio nell'alchimia.

Imbroglione patentato, Exú semina malintesi e discordie ed è colui che costruisce le trappole della vita agli esseri umani.

Secondo la leggenda africana Exú .è capace di fare cose strabilianti come: trasportare l'olio in una cesta, uccidere un uccello ieri con un sasso tirato oggi, far sanguinare le pietre...

Il lunedì è il giorno a lui consacrato, così come l'inizio di qualsiasi rituale o cerimonia: è sempre a lui e soltanto a lui che bisogna rivolgersi per ottenere il favore degli dèi.

Abstract

Virginia Salles

La tigre e il vento. La magia del corpo in terapia

Virginia Salles

Fin dai tempi antichi l'uomo è consapevole che nei meandri più remoti del proprio mondo interiore giacciono infinite risorse di energie inutilizzate. Nelle pratiche di guarigione psichiche più primitive si faceva appello alle potenzialità istintuali e spirituali del corpo e dell'anima in colui che ricerca, attraverso i sogni, il ritmo pulsante dei tamburi, la danza, la respirazione, i gesti magici ... nell'intento di liberare energia ed arricchire così la propria vita, di attingere a quel qualcosa'altro" che permea ogni gesto rituale così come ogni azione quotidiana. Cerimonie e rituali, corpo, movimenti, suoni e respiro: spazi di congiunzione tra corpo e anima, sono presenti anche in questa descrizione del percorso terapeutico e esistenziale di Laura. Attraverso il flusso imponente dei suoi sogni, i messaggi che l'inconscio rivela attraverso il corpo e le esperienze di "Respirazione Olotropica", gli dèi dimenticati e vendicativi emergono, attraverso la sofferenza, dalle oscure profondità dell'anima verso la luce, vengono ascoltati, coccolati e riveriti e fanno così ingresso sulla scena della vita.

Parole chiave: Respirazione Olotropica, Rituali, Sogni, Corpo, Mondo Magico, Dèi, Stanislav Grof

Virginia Salles

The Tiger and the Wind. The Magic Element of the Body in Therapy

Since time immemorial, man has intuited the infinite resources of unused energy in the remotest meanders of his own interior world. In the more primitive practices of psychic healing, appeal was made to the instinctive and spiritual potential of the body and the soul of the one attempting —through dreams, the pulsating rhythm of drums, dance, breathing exercises, magic gestures ... in the attempt to free energy and enrich his own live — to draw from that "something else" permeating every ritual gesture as well as each everyday action. Ceremony and ritual, body, movement, sound and breathing, points of juncture between body and soul. All are present in this description of the analytical and existential process of Laura. Through the impressive flow of her dreams, the messages which the unconscious reveals through the body, and the experience of "Holotropic Breathwork", forgotten and

La tigre e il vento

vindictive gods emerge, through suffering, from the obscure depths of the soul towards the light, are given attention, nurtured and venerated, thus entering onto the stage of life.

Keywords: Holotropic Breathwork, Ritual, Dreams, Body, Magic World, Gods, Stanislav Grof

Virginia Salles, psicoterapeuta. Svolge presso la cattedra di Psicologia della Personalità e delle Differenze Individuali del Prof. Aldo Carotenuto seminari sul tema "Le potenzialità terapeutiche degli stati non ordinari di coscienza". È specializzata in Respirazione Olotropica con Stanislav Grof presso la Formazione Internazionale G.T.T. (Grof Transpersonal Training). Vive e lavora a Roma. Sito Web: www.virginiasalles.it.