

DA ORIENTE AD OCCIDENTE: UN'AVVENTURA NELLA CONSAPEVOLEZZA

di Isabella Ottavi

"La funzione del cervello e del sistema nervoso è di proteggerci contro il pericolo di essere sopraffatti e confusi da questa massa di conoscenza in gran parte inutile e irrilevante, cacciando via la maggior parte di ciò che altrimenti percepiremmo o ricorderemo in ogni momento, e lasciando solo quella piccolissima e particolare selezione che ha probabilità di essere utile in pratica"

(D. C. Broad)

La pratica del Kundalini Yoga e la psicoterapia della Gestalt mi hanno permesso, in un periodo molto critico della mia vita, di recuperare il contatto con le emozioni, di conoscere persone che condividevano i miei valori e di raggiungere un buon livello di consapevolezza e perciò vorrei condividere la mia esperienza mostrando, attraverso analogie e differenze, come lo Yoga, con i dovuti accorgimenti, può essere usato come uno strumento terapeutico grazie all'integrazione con le tecniche gestaltiche.

Da dove cominciare? Mi viene spontaneo dire "dal qui e ora", questo infatti uno dei principi di base della Psicoterapia della Gestalt.

Sia nello Yoga che nella Gestalt il primo passo per ampliare la consapevolezza consiste nell'esplicitare l'ovvio, comincerò quindi dalla cosa più scontata: il significato dei termini "Yoga" e "Gestalt". La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita *Yuj* che significa "collegare". Che cosa si vuole collegare nello Yoga? Secondo la filosofia orientale i due poli dell'essere umano: il primo si trova in alto sulla testa ed è freddo, rigido, immobile ed eterno osservatore; il secondo è situato dalla parte opposta del tronco, dove si trovano gli organi genitali e l'ano e rappresenta il centro dell'energia creatrice.

Come avviene questo collegamento? Mediante il Kundalini, l'energia che dal polo inferiore, dominato dagli istinti sale fino a quello superiore, centro della coscienza per realizzare "le nozze cosmiche" (così viene definito questo legame). Lo Yoga Kundalini è quindi quel tipo di Yoga che mira a risvegliare l'energia rigeneratrice che concilia la dualità insita nell'uomo.

"Gestalt" invece è una parola tedesca e significa forma, configurazione e sta a rappresentare la particolare forma organizzativa delle parti individuali che la compongono. La psicologia della gestalt è quindi la psicologia che studia i processi psichici dal punto di vista dell'essere umano nella sua totalità.

Le prime affinità fra le due scuole di pensiero si possono rintracciare nelle stesse definizioni: l'individuo è un'unità complessa articolata in polarità.

Per entrambe il potere è nel presente e l'esperienza è ciò che più conta, facciamo esperienza di quello che al momento presente intorno a noi, che colpisce i nostri sensi (emerge in figura). Questo non vuol dire che il passato non esiste, ma non è reale al momento presente (resta nello sfondo), quello che invece è reale è la rievocazione degli eventi del passato, ma poiché questa avviene nel presente è comunque mediata da quello che noi oggi siamo diventati attraverso una serie di esperienze che hanno caratterizzato la nostra vita. La storia passata di una persona non è un dato oggettivo, quindi non è così importante di per sé, ma solo in funzione del significato che ha oggi nella sua vita come capacità di risposta agli stimoli ambientali (flessibilità figura/sfondo).

L'esperienza diventa valida quindi se è vissuta per quello che è in una data situazione, diviene cioè consapevole e quindi fattore di cambiamento.

In che modo queste due discipline lavorano sulla consapevolezza?

Accettando ciò che esiste anziché cercare direttamente di cambiarlo.

Meditazione e terapia producono simboli e i simboli nascono dall'esigenza dell'uomo di dare forma a ciò che è senza forma. Nella meditazione questi si esprimono attraverso le immagini che

emergono spontanee, le rappresentazioni archetipiche del mondo individuale e collettivo della persona.

In terapia emergono racconti, fantasie, metafore e si cerca di capire cosa significano per quella persona quando sono vissute nell'immediatezza del qui ed ora. La consapevolezza di ciò che accade gli permetterà in entrambi i casi di integrare la nuova esperienza nella sua vita e di spingersi verso l'esperienza successiva.

Nello Yoga per divenire consapevoli è importante spostare l'attenzione dal mondo esterno al mondo interno, per questo nella maggior parte degli esercizi viene richiesto di chiudere gli occhi e di assumere una posizione comoda e di mantenerla il più a lungo possibile, la concentrazione permette di calmare la mente. Quando il corpo è fermo e la mente è calma emerge l'inconscio. Alla fine dell'esercizio o della meditazione si può chiedere alla persona cosa ha sperimentato.

Anche il setting terapeutico è uno spazio in cui cessa l'attività esterna e ci si concentra su se stessi nell'esperienza presente. Prendiamo per esempio la respirazione: è diventato un movimento automatico, non ne siamo più coscienti, eppure è un aspetto importante della nostra vita: ci ricorda che siamo vivi, che non siamo isolati dal mondo, è un elemento di contatto e di scambio con l'ambiente.

In Psicoterapia della Gestalt si chiede alla persona di prestare attenzione al proprio respiro, come lo sente, se avverte delle tensioni e dove, come sente il corpo, di amplificare un movimento, ma anche da cosa è attratto nella stanza o cosa gli piace o non gli piace del terapeuta, in sintesi l'esercizio consiste nello stare in contatto momento per momento con quello che accade dentro e fuori di sé.

L'obiettivo è quello di rendere la persona osservatore-partecipante di se stesso.

Nello Yoga il livello dell'esperienza verbale è disattivato per permettere agli altri (immaginario, sensoriale, corporeo, emozionale) di funzionare al meglio.

Nella Gestalt, in base al principio dell'olismo, (che considera l'individuo come un'unità psicosomatica, come un tutto) i vari livelli interagiscono e tutti gli aspetti che ne emergono sono quindi comunicativi.

Un altro punto di contatto è l'attenzione al corpo come soggetto comunicante, che esprime la storia della persona, ma anche qui con delle differenze. Nello Yoga ci si focalizza maggiormente sulla struttura del corpo, sul modo in cui attraverso il corpo esprimiamo le tensioni, i blocchi emotivi, praticando gli esercizi ne diveniamo consapevoli e restandoci in contatto, resistendo allo sforzo e alla fatica con l'aiuto del respiro, possiamo "andare oltre" il blocco, liberarci dalla tensione. Inspirare vuol dire accettare di avere anche una parte tesa, prenderla dentro di sé e riappropriarsene, espirare vuol dire lasciarla andare, non identificarsi con la tensione e scoprire altri aspetti di sé.

In Gestalt si fa un passo in più, si procede "dalla pietrificazione all'azione", ovvero si presta attenzione anche agli aspetti comunicativi del corpo in movimento, si osserva cosa vuole esprimere, permette di prendere dal corpo ciò che affiora, renderlo consapevole e consente all'individuo di trovare una soluzione nel qui ed ora (cosa puoi fare qui per la tua tensione?) Il lavoro sul corpo permette inoltre di focalizzare la relazione, in terapia attraverso il contatto con il terapeuta (come ti senti ora qui con me...) o con il gruppo, nello Yoga, mediante esercizi eseguiti in coppia, attraverso il contatto con il partner.

Il terapeuta gestaltico è parte integrante della relazione, è egli stesso uno strumento di terapia, usa ciò che accade, nello Yoga l'insegnante resta nello sfondo, istruisce sulle tecniche e, mantenendo un atteggiamento meditativo, sostiene gli studenti con la propria energia.

Proverò ora a descrivere come Yoga e Gestalt, in base alla mia esperienza, possono essere combinati nella pratica terapeutica.

Prima di proporre degli esercizi io chiedo sempre alle persone se hanno già esperienza di Yoga, questa domanda mi aiuta a capire chi sono i miei interlocutori, qual'è il loro atteggiamento nei confronti di questa disciplina, a definire il contesto e a stabilire un contatto.

Poi spiego che cosa andremo a fare, che una lezione di Yoga comprende respirazione, esercizi fisici, rilassamento e, per concludere, una breve meditazione e perché: gli esercizi stimolano l'emisfero cerebrale sinistro, orientato all'attività e all'analisi, la meditazione agisce sull'emisfero destro più

collegato alle facoltà di ricezione e intuizione. In questo modo i due emisferi cerebrali si equilibrano e tutta la nostra persona sarà in equilibrio. Queste prime fasi di conoscenza e di spiegazione sono molto importanti allo scopo di dare un significato all'esperienza che altrimenti resterebbe fine a se stessa.

Il terzo passo è la respirazione: invito le persone a chiudere gli occhi e a concentrarsi sul loro respiro, a respirare in modo consapevole e attento a sentire l'aria che entra e che esce. Chiedo inoltre di prestare attenzione al corpo, se avvertono delle tensioni, quali parti del corpo sentono più tese e quali meno.

Nei primi incontri propongo di solito degli esercizi semplici, per la flessibilità della colonna vertebrale e per sciogliere il corpo fisico, per tempi molto brevi (1-3 minuti ognuno). Le istruzioni sono prestare attenzione contemporaneamente alla concentrazione (fuoco mentale), al respiro, alla postura e a tutto ciò che succede dentro di loro mentre fanno quell'esercizio: quali sensazioni provano, se emergono delle tensioni, come sentono il corpo e il respiro, se ci sono degli elementi di disturbo, e di starci in contatto

Di solito preferisco non praticare gli esercizi insieme agli studenti, per poter osservare meglio il processo, ma a volte la partecipazione attiva dell'insegnante funge da stimolo per il gruppo o per la persona, quindi lavoro anch'io mantenendo però gli occhi aperti e l'attenzione sul gruppo (Osservazione partecipante).

Agli esercizi segue il rilassamento che è importante in quanto permette di sperimentare entrambe le polarità: attività e ricettività e prepara alla quiete mentale necessaria per la meditazione.

La meditazione è il processo che permette di passare dalla "cecità dell'illusione" (osservazione del mondo in base ai propri modelli) al "risveglio alla percezione vergine" cioè la mente osserva il suo stesso processo vitale, quel che accade al di là dei pensieri e delle parole nel momento immediato dell'esperienza. Le istruzioni sono molto semplici: sedersi in una posizione comoda con gli occhi chiusi o socchiusi e concentrarsi su un punto del corpo designato. Si può ricorrere all'uso del *mantra* (*Man* = Spirito e *Tra* = protezione) ovvero un suono breve che si ripete molte volte e che ha la funzione precipua di calmare la mente, o meditare sul ritmo del respiro.

Il silenzio e la calma interiore, anche se sembrano i presupposti della meditazione, sono in realtà un punto di arrivo perché è proprio mentre si medita che i pensieri affollano la mente, La quiete interiore si può raggiungere dopo pochi minuti ma anche non raggiungere affatto fino alla fine della meditazione.

Al termine della seduta lascio sempre uno spazio di silenzio per consentire alle persone di rientrare gradualmente nel presente, poi chi vuole può raccontare la propria esperienza, fare domande o esprimere dubbi e a questo punto, insieme alla persona, comincio a lavorare sul materiale presentato spontaneamente con le tecniche della psicoterapia della Gestalt.

Roma, 21 ottobre 1993

BIBLIOGRAFIA

Perls - Hefferline - Goodman: "Teoria e pratica della Gestalt", Astrolabio, Roma, 1971.

Polster E. - Polster M. "Terapia della Gestalt integrata", Giuffrè, Milano, 1973.

Rametta F. - Menditto M. "Tecniche di organizzazione analitica", Appunti di un seminario intensivo, Tuoro sul Trasimeno, 25/29-9-91.

Satya Singh: "Kundalini Yoga", MEB, Padova 1993.

Welwood J: "L'incontro delle vie", Astrolabio, Roma 1991.