



Associazione Mindfulness Project

Scuola di Counseling Transpersonale - Mindfulness Counseling

Mindfulness Counseling e stati alterati di coscienza

Relatore:
Dott. Paolo Testa

Allievo:
Dott. Marco Coccioli

Triennio 2013/2015

Mindfulness



Counseling

*Perché conosci tutte le parole
E hai cantato tutte le note
Ma non hai mai davvero imparato la canzone.
Lo capisco dalla tristezza nei tuoi occhi,
Non hai mai davvero imparato la canzone*

*The Incredible String Band
The Hedgehog's Song*

Ci vuole molto tempo e molto attento studio per "non sapere" davvero bene

*Michael D. Yapko
Mindfulness and Hypnosis*

Antonio e le mani

Il mio primo cliente si chiamava Antonio ed era un signore di 85 anni. Come Mindfulness Counselor, andavo a visitarlo a casa sua, inviato dall'associazione Seneca, che offre assistenza ai familiari di malati di Alzheimer. Antonio era alto, lucido, energico e innamorato di sua moglie, che si era ammalata dieci anni prima e ora giaceva in uno stato assai avanzato di inerzia, assenza e apparente distacco dal mondo. La casa in cui si svolgevano i nostri colloqui era sui Navigli milanesi, una vecchia casa che mi ricordava, nella disposizione degli oggetti, quella dei miei nonni più ancora che quella dei miei genitori: c'era fra di loro, fra le cose, una netta divisione fra quelle che assumevano valenze simboliche e quelle che ne assumevano di pura, essenziale funzionalità. Era come se tra di loro si fossero spartiti i compiti in modo chiaro, le prime esprimendo una speciale forza, contenitiva delle seconde.

In effetti Antonio aveva l'età per poter essere mio padre. Questo fra di noi si capì molto presto, ai primi sguardi. Una specie di intesa che diede fin dall'inizio al suo racconto e al mio ascolto una qualità speciale. Durante i primi quattro incontri, Antonio cominciava accennando, in modo quasi frettoloso, alle preoccupazioni del momento per poi presto tuffarsi nei ricordi del passato, dai quali scaturivano storie antiche e affascinanti che ascoltavo incantato. Scorrevano personaggi, episodi dell'infanzia, momenti drammatici del periodo della guerra, la scoperta dell'amore, e capivo che la mia presenza era per Antonio l'occasione di evocare vere forze, che si materializzavano nella stanza e lo sostenevano. Io ero ammirato dalla limpidezza, dal rigore affettuoso del suo racconto e dalla sua capacità di stare in una situazione così spaventosamente dura come quella di ora. Tutte le volte, giunti alla fine del colloquio, lo salutavo ringraziandolo. Spesso, arrivando con qualche minuto di anticipo, camminavo avanti e indietro davanti al portone per poi suonare il citofono allo scoccare preciso dell'ora: sapevo che mio padre avrebbe apprezzato.

Al quinto incontro, lo trovo affranto, teso, affaticato. Ci sediamo come al solito al tavolo del soggiorno, io sul lato corto e lui accanto a me sul lato lungo, tra di noi un triangolo di tavolo. Antonio comincia a raccontare ma sento che è stanco, le mani sul tavolo sono irrequiete, accartocciano nervosamente un foglietto di carta, il respiro è affannoso. Dopo qualche minuto, avviene questo scambio:

- Antonio, le propongo una pratica di ascolto del corpo, vuole?
- Sì (all'improvviso è attento)

- Mettiamo le mani sul tavolo, palmi in giù, e stiamo ad ascoltare.

Entrambi appoggiamo i palmi delle mani sul tavolo. Poi dico:

- Chiudiamo gli occhi e respiriamo, sentiamo l'aria che entra ed esce dall'addome.

Scorre qualche respiro, poi chiedo:

- Com'è il tavolo?

La mia voce è cambiata. Tra una domanda e l'altra c'è un discreto spazio di tempo di cui sono consapevole, è come se parlasse qualcun altro, non io.

- Fresco.

- Fresco come?

- Come il legno.

- E il legno com'è?

- Morbido.

- E' qualcos'altro?

- Liscio.

- Restiamo a respirare un poco e mandiamo il respiro nelle mani.

Respiro con Antonio e sento sotto le mani il legno fresco, morbido e liscio. Ora ho gli occhi semi aperti e di Antonio una visione periferica, ma percepisco la sua presenza come una forza. Dopo qualche respiro, domando:

- Come stanno ora le mani?

- Sono tranquille.

- Com'è ora il respiro?

- Come un ferro da stiro.

- C'è qualche tensione, nel corpo?

- Nelle spalle, ora la tensione è nelle spalle.

Respiro, e a un tratto sento la mia voce:

- *Cosa dicono le mani alle spalle?*

Appena formulata questa domanda sento una scossa che mi percorre la schiena, un brivido, e gli occhi mi si riempiono di lacrime. Nel fondo della mia mente, una voce mi dice che è una domanda assurda e Antonio non la capirà. Invece sento:

- Che va tutto bene.

Sono ancora percorso dai brividi, respiro e ascolto un flusso che va dalle mani alle spalle, una specie di calore. Dopo qualche altro respiro, sciolgo la posizione, torniamo qui. Ci guardiamo come stupiti. Domando com'è andata, come sta ora? Bene, molto rilassato.

Sono venuti pensieri durante la pratica? *No, nessun pensiero, la mente era vuota.*

Gli stati alterati di coscienza

A un anno di distanza da quell'incontro con Antonio, e dopo molta pratica, studio e supervisione, comincio a capire quello che è successo: con Antonio, in quel pomeriggio estivo, siamo passati *insieme* da uno stato di coscienza che potremmo definire ordinario a uno stato di coscienza alterato. Oggetto di queste riflessioni è comprendere a fondo, ovvero cognitivamente, emozionalmente e professionalmente, la portata di questo passaggio.

Non sono nuovo alla ricerca sugli stati alterati di coscienza. I miei studi universitari, molti anni fa, si sono diretti con passione alla ricerca del passaggio da una vita inautentica a una vita autentica, attraverso l'epoché husserliana e l'esistenzialismo di Heidegger e soprattutto quello di Sartre. D'altra parte la ricerca di questo passaggio, o la sensazione che questa porta esista, pervade tutta la cultura occidentale contemporanea, in una corrente sempre più forte, da William Blake al *nonsense* di Lewis Carroll agli esistenzialismi e le avanguardie del Novecento fino alla crescente attenzione per le filosofie orientali e in particolare per la meditazione buddhista. E sulla scia di Merleau-Ponty, che nella sua *Fenomenologia della percezione* analizzava gli effetti della mescalina, e degli stessi Heidegger e Ernst Junger e Sartre, per non parlare di Aldous Huxley, anch'io a quei tempi ho sperimentato seriamente con le sostanze psicotropiche, in particolare l'acido lisergico, curando quanto più possibile (per quei tempi) il setting e la qualità, per riportarne il ricordo di un passaggio e di un ritorno, della possibilità di una diversa organizzazione e elaborazione della percezione e quindi di un'altra realtà, assai più vasta, che sta accanto a noi.¹ Più tardi, nei miei lunghi anni di psicanalisi, il lavoro si è svolto principalmente sui sogni, ovvero sulla frequentazione dei ricordi di uno stato di coscienza non ordinario i cui contenuti venivano riportati all'interno di un altro stato di coscienza, attraverso una relazione fatta di silenzi, metafore, continui insight.

Ma cos'è uno stato di coscienza? Credo che la migliore definizione sia ancora quella di Charles Tart, nel suo *Transpersonal Psychologies*:

"Il nostro stato di coscienza ordinario discreto è una *costruzione* messa insieme in accordo con imperativi biologici e culturali allo scopo di trattare con i nostri ambienti fisico, intrapersonale e interpersonale. Uno stato di coscienza alterato discreto è un modo

¹ Thomas Metzinger, *Il tunnel dell'io*, pag. 7

radicalmente differente di trattare l'informazione che ci arriva dai nostri ambienti fisico, intrapersonale e interpersonale. E tuttavia lo stato di coscienza alterato discreto può essere altrettanto arbitrario del nostro stato di coscienza ordinario discreto."

Tra le caratteristiche notevoli di questa definizione, due mi sembrano qui interessanti:

1. L'introduzione del termine *discreto*, che significa che condizione per l'esserci di uno stato di coscienza è che esso sia percepito come tale, ovvero riconosciuto, da chi lo sperimenta.
2. Il non giudizio, ovvero l'assenza di un giudizio a priori sul valore di uno stato rispetto al valore di un altro.

Siamo qui riportati in pieno alla prospettiva fenomenologica: perché l'oggetto dell'osservazione è lo stesso che osserva (un esser-ci) e perché si assume in pieno l'epoché husserliana, in una dimensione di equanimità (se pure cognitiva) che sta a monte di qualsiasi giudizio. Quest'ultima dimensione permette, a sua volta, di vedere il *condizionamento* del pregiudizio:

"Il pregiudizio che il nostro stato di coscienza ordinario sia naturale o un dato di fatto costituisce uno degli ostacoli principali alla comprensione della natura della mente e degli stati di coscienza". E ancora: "... quasi tutta la nostra vita è vissuta nella *realtà consensuale*. ...Percepire le cose secondo le norme di una realtà consensuale è utile alla coesione di una cultura, ma un gravissimo ostacolo alla comprensione scientifica e personale della mente."²

Quel pomeriggio, con Antonio, si è dunque verificato un passaggio e un ritorno. Ma come è stato possibile, e quale è stata la natura di *questo* particolare passaggio?

L'ambito contenitivo di una relazione di Mindfulness Counseling ha permesso che col tempo (nel caso di Antonio, circa un mese) si sviluppasse, su un piano transpersonale, un'altra relazione: profondamente affettiva, transferale, la cui qualità era padre-figlio ma anche compagni di gioco. *Da questa relazione* è scaturito all'improvviso un movimento condiviso, un trasferimento che è passato attraverso la focalizzazione della consapevolezza sul sistema sensoriale e l'uso dell'immaginazione attiva e della visualizzazione creativa: due modalità di induzione della trance ipnotica.

Il movimento è stato (apparentemente) improvviso ma non spontaneo, perché reso possibile dalla presenza, nella relazione, di un Mindfulness Counselor. E si è trattato di

² Charles Tart, *Stati di coscienza*, pag. 44

un'induzione indiretta (perché non proposta apertamente come tale) basata su una serie di suggestioni dirette sempre più profonde:

1. La domanda "Antonio, le propongo una pratica di ascolto del corpo, vuole?" è una prima suggestione diretta, di tipo permissivo, che presuppone che il corpo si possa *ascoltare*. Come se parlasse. E' una prima interruzione dei processi di stabilizzazione dello stato ordinario di coscienza di base e va verso un riorientamento della coscienza. La risposta affermativa di Antonio è un primo feedback: Antonio accetta l'invito.
2. Dopo alcuni passaggi che tendono a focalizzare la consapevolezza sul sistema sensoriale (in questo caso, il tatto), arriva una seconda suggestione diretta, questa volta di tipo autoritario: "Restiamo a respirare un poco e mandiamo il respiro nelle mani." Anche in questo caso, la proposta presuppone che il respiro *si possa mandare* nelle mani.
3. Giunge ora un forte feedback da parte di Antonio, che alla domanda: "Com'è ora il respiro?" risponde: "*Come un ferro da stiro*". L'organizzazione dello stato di coscienza ordinario di base è interrotta, siamo in una fase di transizione. Gli stimoli devono ora spingere le strutture psicologiche in una nuova costruzione.³
4. La domanda finale, "*Cosa dicono le mani alle spalle?*" appartiene già a un nuovo stato, alterato, di coscienza, nel quale entrambi siamo, e la risposta di Antonio ("Che va tutto bene") lo conferma.

Infine, una volta usciti dallo stato alterato e rientrati in quello ordinario di partenza, alla domanda se durante la pratica sono venuti pensieri, la risposta è no: la mente era vuota. Ancora, con Tart: "Tipicamente, se a un soggetto ipnotizzato profondamente viene chiesto cosa pensa o cosa sente, la risposta è 'niente'".⁴

Nel mio ricordo, assai vivo, di questo episodio, due sono gli elementi che mi tornano più significativi da un punto di vista sia esperienziale che professionale: anzitutto non ero, allora, consapevole di guidare un'induzione ipnotica, seguivo semplicemente un flusso. E in secondo luogo il processo (il viaggio) è *stato condiviso*: io ero con Antonio, le mie suggestioni erano alla prima persona plurale, *ascoltavo* le stesse cose ed ero percorso da una forte emozione.

³ Charles Tart, *Stati di coscienza*, pag. 86

⁴ *Ibidem*, pag. 92

Maria e le parole

Arrivare a casa di Maria è un vero viaggio: vive in un quartiere nuovo in un comune dell'hinterland milanese, a un'ora di macchina da casa mia. E' una giovane donna che al primo incontro mi accoglie nella sua cucina, davanti a un tè, e mi racconta di una storia familiare molto dolorosa che l'ha portata fin da piccola a rifugiarsi a casa della nonna, che è diventata la sua vera mamma. Ora la nonna è malata e lei si fa carico delle cure e della nuova organizzazione che queste richiedono, in conflitto con le zie-sorelle che scaricano su di lei la gran parte del carico e delle responsabilità. Qualche tempo fa, dopo un anno di psicoterapia, ha trovato un compagno perfetto e la forza di trasferirsi con lui nella nuova casa dove ora abita: una piccola casa ariosa con giardino. In cucina, un altare buddhista, con incensi e fotografie. Entrambi i ragazzi lavorano e Maria desidera avere un bambino conquistandosi uno spazio suo, libero dagli eccessivi condizionamenti della famiglia.

Il periodo di psicoterapia e la pratica buddhista sono un terreno fertile, che facilita la relazione: Maria ha esperienza di setting individuale, ha già fatto un lavoro su di sé, è abituata alla meditazione e mi sente vicino nella frequentazione buddhista. E' felice di intraprendere questa nuova strada per se stessa. Molto presto, fin dai primi incontri, noto che, seduti uno di fronte all'altra, il suo corpo segue il mio: nell'accavallarsi delle gambe, nel gesto delle mani, nel ritmo delle parole. E mi trovo ad alternare in modo molto naturale momenti di rispecchiamento e riformulazione con pratiche di centratura, attenzione al respiro e visualizzazioni guidate.

Al quinto incontro, dopo circa un mese, le chiedo come va. Meglio, dalle zie-sorelle le arriva una disponibilità nuova, tutte si ascoltano di più. Specialmente Alice le è stata accanto, in modo nuovo e non giudicante, nella scrittura di una lettera diretta all'assistente sociale, in cui si chiedeva che la mamma fosse ricoverata in una casa particolare, vicina a tutte loro. E' stata una scrittura appassionata e Maria mi legge la lettera. Un particolare passaggio, di due sole parole, le è stato suggerito da Alice: "*come bambine*". Questo la commuove. Le propongo di stare con questa emozione e la porto a una centratura meditativa: chiudiamo gli occhi, portiamo attenzione alla nostra posizione e la mia voce ci guida prima all'ascolto del contatto col pavimento e con la sedia, poi alla consapevolezza del peso di ogni parte del corpo, che si abbandona alla gravità, nel respiro. Al dorso delle mani che appoggiano sulle gambe, alle singole dita, una ad una. Quando tra di noi sento un silenzio che vibra, le propongo:

- Ora stiamo con Alice. Ascoltiamo il dialogo tra te e Alice. (Silenzio) Dove lo senti, nel corpo?

- Negli occhi.

- Cosa c'è negli occhi?

- Lacrime.

- Ci sono lacrime. (Silenzio). E dove vanno?

- Nella gola.

- Cosa trovano le lacrime nella gola?

- Parole forti.

- E cosa fanno le parole?

- Annegano nelle lacrime.

- E poi dove vanno?

- Nel cuore.

- Vanno nel cuore. (Silenzio) E cosa c'è lì?

- Calore.

- E dove va il calore?

- Vuole andare da Alice.

- E come?

- Con un abbraccio.

In questo dialogo c'è un ritmo, le mie domande sono emesse al termine di un'inspirazione, escono con l'aria, come se fluissero da sole. Ci sono silenzi, brividi, meraviglia, gli occhi sono chiusi, condividiamo uno spazio, è una specie di danza.

Una volta, all'inizio di una sessione, domando a Maria come le sembra che vadano i nostri incontri e mi risponde: bene, tutto fluisce in modo così naturale eppure quando Ettore mi chiede cosa ci diciamo *non ricordo niente*.

Passare da uno stato all'altro nel Dharma

In una relazione di Mindfulness Counseling, momenti di improvviso passaggio di stato possono verificarsi una volta, come nel caso di Antonio, o più volte, come nel caso di Maria, ma sempre sono resi possibili da una tessitura fatta di gesti, sguardi, sorrisi, movimenti del corpo nella stanza, posizione sulla sedia, silenzi, ascolto della risonanza dei rispettivi timbri di voce, volume della voce, distanza tra i corpi, espressione del viso, riflesso del mondo esterno. Niente di tutto questo è intenzionale, tutto deriva invece da un modo di stare, di essere davanti all'altro.

Potremmo dire, con Carl Rogers, che tutto deriva da, o è costitutivo di, un abbandono temporaneo del proprio sé che permette di assumere quello dell'altro, senza giudizio, e di ascoltare i sentimenti e le emozioni che stanno dietro alle parole, leggermente nascosti.⁵ Potremmo anche dire, con Vittorio Gallese, che a un livello subpersonale ciò è reso possibile, a sua volta, da una co-presenza *fisica* dell'altro in me, e che "attraverso uno stato funzionale condiviso da due corpi diversi che tuttavia ubbidiscono alle stesse regole funzionali, l'altro oggettuale diventa in certa misura un altro me stesso."⁶ Tuttavia, in queste tessiture di Antonio e Maria, come in tutte le altre, io ho sentito qualcosa che dava un particolare colore alla trama empatica della relazione, qualcosa che sembrava emergere dalla terra: una gentilezza e un'accoglienza speciali.

I quattro Brhama Vihara del dharma buddhista, dimore divine, sono veri punti cardinali, rifugi, colonne che sorreggono lo stare. La loro frequentazione, sia individuale che, soprattutto, in un Sangha, una comunità di pratica come quella di Pomaia, li rende vivi. Sorgono. Il primo gruppo di tre: amore, compassione e gioia, è costitutivo dell'empatia, così come la intende Carl Rogers, ma la tinge di uno slancio amoroso e protettivo che si rivolge non solo verso l'altro nel suo insieme, ma verso le singole parti dell'altro così come si manifestano nella relazione. E si rivolge verso noi stessi e le nostre parti, curandoci anche dalla paura e dallo sconforto che possono sorgere davanti a situazioni di disperazione. Queste emozioni mi sono arrivate, durante e dopo alcune delle mie visite a familiari di malati di Alzheimer. Sono paura e sconforto generate dalla mutazione della compassione, un elemento importante dell'empatia, in dolore: il nemico *vicino* della

⁵ Carl Rogers, *Empathy Lesson*, 1974

⁶ Vittorio Gallese e altri, *La simulazione incarnata*, 2006

compassione. Si ha la sensazione che manchi il respiro, che il cielo ci schiacci, di essere affondati, per usare le parole di Alan Wallace, "in un oceano oscuro e senza fondo".⁷ E' intervenuta l'avversione, il rifiuto, viene voglia di fuggire e sorge il giudizio: non siamo all'altezza, non fa per noi. Abbiamo sconfinato, direbbe Rogers, dall'*as-ij* (il come-se). Siamo stati colpiti, direbbe Gallese, dal contagio emotivo perché "L'empatia, a differenza del contagio emotivo, comporta la capacità di esperire ciò che gli altri provano ed essere al contempo capaci di attribuire queste esperienze agli altri e non a se stessi."⁸

Il sorgere del dolore, nella relazione, è segno di rifiuto, o attaccamento, anche nascosti, e l'empatia scompare. Sprofondiamo nel samsara. Ma è proprio in questa confusione dolorosa che siamo soccorsi dalle "dimore divine" e in particolare dalla quarta, l'equanimità, che nelle dimore stesse si diffonde, rendendole, appunto, divine. *Upekha* è accoglienza indiscriminante sia degli esseri che degli stati d'animo, dei sentimenti, dei contesti, delle idee, degli eventi. Uno sguardo aperto che si radica in una comprensione quasi fisica, emozionale, della natura interdipendente di tutte le cose e quindi dell'assenza profonda di un Sé. Un tale sguardo sta di fronte alle manifestazioni del dolore (o del piacere) senza lasciarsi trasportare e, restando fermo, toglie potere a quelle stesse manifestazioni, *soffia via i fantasmi*.

Nella mia esperienza di counseling, la trasformazione è segnata da passaggi di stati di coscienza, condivisi con il cliente. Sono passaggi da cui si rientra con un ricordo, viaggi di andata e ritorno, e portano un salto di livello nella relazione, sono come gradini. E tuttavia questi passaggi sono solo momenti di punta, quasi reazioni chimiche che si verificano lungo un percorso che fin dai primi incontri si articola in un continuo rispecchiamento *risformulativo*. Non si tratta in realtà di vero rispecchiamento perché "è solo *in un qualche modo* congruente e in sintonia con l'altro, dato che nell'empatia non si rispecchia letteralmente l'altro, cosa che porterebbe a uno stallo".⁹

Ciò che avviene è che le parole di uno entrano nell'altro, ne attraversano la mente e il corpo in un viaggio più o meno lungo, ne escono trasformate *ma congruenti* e ritornano nell'uno, permettendo una graduale trasformazione in entrambi. Questo processo è possibile perché già si condivide uno stato di coscienza. Mi torna alla mente una definizione di coscienza (citta) contenuta nell'Abhidharma buddhista: *La coscienza è un fenomeno naturale che conosce l'oggetto*. Non è separabile dall'oggetto e soprattutto non è né

⁷ Alan Wallace, *I quattro incommensurabili*, pag 123

⁸ Vittorio Gallese, *op. cit.*

⁹ Vittorio Gallese, *op. cit.*

mia né tua né di nessuno: è un fenomeno, semplicemente, c'è. E quindi, in certe condizioni emotive, nelle quali i rispettivi oscuramenti karmici vengono trascesi o dimenticati, può essere condivisa.

Il continuo rispecchiamento riformulativo mina, scioglie, scuote, destabilizza, rende malleabile lo stato di coscienza di base cioè quello ordinario: "uno schema generale attivo e stabile di funzioni psicologiche che, per mezzo di rapporti di stabilizzazione multipla fra le sue parti costituenti, mantiene la sua integrità malgrado i cambiamenti ambientali".¹⁰ Un *costrutto* composto da vari stati di identità che si alternano costantemente e che condividono la stessa realtà consensuale definita culturalmente.

Su un piano più strutturale, questo costrutto coincide con ciò che Thomas Metzinger definisce il modello fenomenico del Sé, ovvero con ciò che definiamo il nostro "io": "uno strumento utile per controllare e pianificare il proprio comportamento e per comprendere quello altrui... Il punto, però, è che nulla di simile al sé esiste nel mondo. Un organismo biologico in quanto tale non è un sé. Neppure l'io è un sé, bensì soltanto una forma di contenuto rappresentazionale – il contenuto, cioè, di un modello del sé trasparente attivato nel cervello dall'organismo".¹¹

E' un costrutto importante, funzionale ma, alla fine, soltanto un costrutto: ascoltandosi in un'altra voce e in *altre parole*, il cliente davanti a noi si ritrova improvvisamente in nuove strade e soprattutto scopre che il suo Sé non è così certo, fisso, stabile, vero, ineluttabile. Sono continui piccoli spostamenti, brevi immersioni che lasciano intravedere, se pure da lontano, *ciò che rende possibile* il cambiamento: la Vacuità. Quanto più si adotta la visione della Vacuità, tanto più la storia di ogni Sé convenzionalmente designato diventa solo una fase arbitraria estratta da un vasto continuum di fenomeni interdipendenti. Ma al tempo stesso la Vacuità giustifica, rende possibile, conferisce un *nuovo* valore a ogni Sé convenzionale, che cessa di essere illusorio nel momento in cui è, per l'appunto, convenzionale.

¹⁰ Charles Tart, *Stati di coscienza*, pag. 82

¹¹ Thomas Metzinger, *op. cit.*, pag. 9

Nina e la sbarra

Quando arriva da me, Nina ha da un paio di mesi concluso un ciclo piuttosto lungo di colloqui di counseling, di matrice relazionale. Mi viene inviata dalla stessa counselor, di Hikikomori, per completare il lavoro con un ulteriore ciclo orientato a un approccio più specificamente meditativo, e con un counselor uomo.

Nina è un architetto, giovane, in un periodo di passaggio della sua carriera professionale, in cui è in attesa di proposte di lavoro interessanti. Vive sola in quella che è stata la casa dei genitori, ha due sorelle che vivono lontano. La sua è una ricerca di autonomia che sta in bilico tra desiderio di libertà e desiderio di sicurezza, e sulla conciliazione di queste istanze stabiliamo il nostro contratto iniziale.

Mi accorgo subito del notevole equilibrio raggiunto da Nina grazie al precedente percorso di counseling, al quale era approdata in un momento di crisi profonda caratterizzata da attacchi di panico e da una ricerca di aiuto. Vive proiettata nell'azione, racconta le esperienze presentandone già un'elaborazione avanzata, con un impeto e una velocità che gradualmente mi trovo a ridurre introducendo silenzi nelle risposte e nelle domande. Durante le prime sedute la sento planare, rallentare, e già alla seconda, portandola a un ascolto meditativo della sensazione di forza che prova, sento che risponde alle suggestioni della parola, scendendo facilmente nel corpo e nelle metafore: la sensazione batte forte nel cuore, è un'energia di corsa, dinamica, magnetica, che attrae le persone.

All'ottavo incontro, Nina mi racconta di una settimana brillante: sono arrivate risposte gratificanti a due sue richieste di lavoro. La seconda in particolare. Prima del colloquio, si è confrontata con gli altri candidati e anche loro le hanno rimandato un senso di conferma e di appartenenza. Dopo tanto tempo, le sembra di tornare a casa. Tuttavia teme di avere trasmesso, durante il colloquio, troppa energia, e che poi non sarà all'altezza di questa immagine. Teme anche di tornare a trascurare la sfera amorosa, quando sarà immersa nel lavoro. Insomma sente un'ansia. Le domando:

- Dov'è quest'ansia?

- Nello stomaco.

Le propongo di metterci in ascolto e la guido in uno stato di rilassamento: occhi chiusi, seduti sulla sedia, mani appoggiate sulle gambe, palmi in su, ascoltiamo prima il respiro e

poi, dal respiro, il corpo, partendo dal contatto col pavimento, con la seduta e con lo schienale. E' un body scan che guido con le parole e il silenzio, dirigendo sempre più l'attenzione al peso e al lasciarsi andare al peso con fiducia. Dopo qualche minuto le domando:

- Dov'è ora questa sensazione?

- Nella spalla sinistra.

- E che forma ha?

- E' un cuneo. Ora è su entrambe le spalle.

Poi, dopo un attimo:

- E' una sbarra di ferro.

Visualizzo una sbarra di ferro sulle mie spalle.

- Com'è questo ferro?

- Arrugginito.

Sento la ruggine nella voce, la fatica del peso della sbarra. Dico:

- Stiamo un po' con questa sbarra e diamole la benvenuta. Respiriamo verso di lei con affetto.

Dopo qualche respiro, domando:

- Com'è ora?

- Si ammorbidisce. (Silenzio) C'è una luce nel corpo.

Silenzio.

- E cosa c'è ora nello stomaco?

- Un focolare.

- Calore?

- Sì.

La voce è cambiata. Il respiro, che all'inizio della seduta era spezzato e interrotto, si è fatto regolare.

Mindfulness Counseling e ipnosi

Riflettendo su queste esperienze di Mindfulness Counseling nell'ambito della supervisione e della scuola, mi rendo sempre più consapevole di come, guidando processi di attenzione, io stesso divenga partecipe, con il cliente, di stati di trance ipnotica. La mia guida all'attenzione parte generalmente dall'individuazione, nel processo, di un particolare nodo, che si presenta come un dolore, una difficoltà, o anche come un'esperienza specialmente significativa che non pensa di essere stata compresa a fondo e rimane in attesa di essere osservata, interrogata. Quando questo nodo appare introduco uno stacco, chiedo esplicitamente al cliente di modificare il passo e lo porto con me in uno stato di rilassamento piuttosto profondo, attraverso un body scan, l'uso di metafore e una focalizzazione dell'attenzione sul respiro e sulla percezione sensoriale: tutti strumenti di una meditazione Mindfulness guidata. Al cliente infatti propongo di entrare *in meditazione*, anche se questa pratica porta anzitutto al rilassamento. Una volta raggiunto uno stato condiviso di coscienza, chiedo di portare questo nodo davanti a noi, nel momento presente, *e comincia un processo di osservazione*.

Secondo Alexander e Goldstein, "Un cliente guidato in una pratica di Mindfulness può sperimentare una qualità di trance simile a quella indotta in ipnoterapia. Lo stato di coscienza del cliente può spostarsi da un normale stato di veglia verso uno stato di profondo rilassamento caratterizzato da onde theta."¹² Non sono tuttavia sicuro che questo nuovo stato alterato di coscienza in cui il cliente e io ci spostiamo sia diverso dallo stato precedente, se non per il fatto di essere discreto, ovvero *consapevolmente* diverso. C'è, in questo passaggio, una presa d'atto che siamo entrambi in uno stato di coscienza diverso da quello ordinario di base *già da prima*, e questa presa d'atto approfondisce lo stato, costituisce un gradino.

Una volta sceso il gradino ed essendo entrati in uno stato di trance ipnotica che non è stato indotto formalmente e neppure preannunciato come tale, comincia dunque un processo di osservazione che si svolge su di un altro piano, un piano metaforico e simbolico. E si articola in domande e riformulazioni, fino a una trasformazione dell'esperienza. Questo processo, nel suo andamento interattivo, fatto di domande e risposte, non è specifico della meditazione Mindfulness guidata, come è risultato in

¹²Ronald A. Alexander and Elisha Goldstein, *Mindfulness, Trauma and Trance*, in *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 2014

supervisione. Ma neppure lo è, mi sembra, della trance ipnotica, anche se naturalistica. Semplicemente, funziona. Forse, con le parole di Yapko, "Quando si chiudono gli occhi e ci si concentra, qualcosa di straordinario accade sia al cervello che alla mente. I rigidi confini della percezione che ci hanno tenuto fermi cominciano ad ammorbidirsi. La 'Realtà' diventa meno reale e più negoziabile. Scopriamo attraverso un'esperienza diretta che le nostre percezioni – del tempo, dello spazio, del corpo, i significati dati alle esperienze, la consapevolezza di sé eccetera – sono malleabili."¹³

Nei primi tempi, il modo così naturale, conversazionale, fluido, inconsapevole in cui questi stati si presentavano me ne ha nascosto la natura sostanzialmente ipnotica. Poi, gradualmente, avvicinandomi all'opera di Milton Erickson, mi sono reso conto della loro grande fertilità. Erickson ha sempre sostenuto che lo stato di trance è uno stato modificato di coscienza che si presenta spontaneamente: si produce periodicamente, in modo naturale, in ciascuno di noi. Tutti noi, chi più chi meno, sperimentiamo durante le nostre giornate questi stati di assorbimento: lo sguardo si fissa, ci assentiamo dalla conversazione, siamo immersi in un'attività che assorbe completamente la nostra attenzione, al punto da inibire alcune percezioni sensoriali. Da un punto di vista psicofisiologico, sono momenti assimilabili alla fase di riposo dei ritmi ultradiani, che sono cicli di base riposo-attività e hanno frequenza maggiore dei cicli circadiani, che regolano invece il ritmo del sonno e della veglia. C'è, in questi momenti, un rallentamento generale dei processi riflessivi, del ritmo cardiaco, della respirazione, una presa in carico da parte del sistema parasimpatico e dell'emisfero destro, in relazione con l'attività creativa e immaginativa. Mente e corpo accettano di essere due facce della stessa medaglia, aspetti di uno stesso sistema di informazione.¹⁴

Questi stati distrattivi, di "assenza", che sono precisamente quelli che si cerca di contrastare con la pratica di Mindfulness, sono in sé stati di assorbimento ma vanno in una direzione inutile e spesso dolorosa: spesso, in questi stati, i pensieri si fissano su quello che non va, o che non è andato, o che potrebbe non andare, e sanciscono la permanenza in uno stato di sofferenza. Quando tuttavia questi stati vengono percepiti come discreti, apprezzabili, e posti al centro della consapevolezza stessa (*Sati*), possono essere riorientati e divengono terreno fertile di connessione diretta con l'inconscio.

La frequentazione naturale di questi stati di coscienza lievemente alterati nella vita di tutti i giorni, il fatto che ci siano così familiari, ci permette infatti, in una relazione empatica e

¹³ Michael Yapko, *Mindfulness and Hypnosis*, pag. 14

¹⁴ Francesco Tarantino, *Stati modificati di coscienza: la prospettiva fenomenologica*, in *Psychofenia*, Anno XV, n. 26/2012

tesa a riorientare la coscienza, di passare, senza apparente soluzione di continuità e senza esplicite manovre induttive, da un vissuto "reale" della nostra vita a un vissuto prevalentemente pensato o immaginato: a una rappresentazione della realtà esterna *nella nostra mente*. Del resto, la stessa natura "reale" dell'esperienza vissuta è illusoria: non siamo, comunque, in contatto con una realtà indipendente dall'osservatore. Il flusso di esperienza ha natura autopoietica, è sempre, comunque, *rappresentativo*. Siamo sistemi rappresentazionali.¹⁵ Potremmo dunque dire, più correttamente, che in una relazione come quella di Mindfulness Counseling *ci permettiamo* di passare da una rappresentazione (ordinaria) a un'altra rappresentazione (non ordinaria) della realtà.

Entriamo dunque, in questi stati, in una dimensione prelogica, in cui lo sbarramento, il filtro della mente concettuale vengono gentilmente, amichevolmente sospesi senza tuttavia essere esclusi: restano a guardare quello che succede, in silenzio. Si accede a una condizione di apertura tipica dell'infanzia, che permette le favole, in cui quello che non era possibile lo diventa, e l'esperienza, i ricordi, possono essere sperimentati nuovamente, spogliati delle classificazioni e definizioni concettuali in cui sono stati rinchiusi.

In questi stati, la comunicazione tra Mindfulness Counselor e cliente diventa flusso diretto, i rispettivi contenuti inconsci, ovvero inconsapevoli, dialogano tra loro attraverso associazioni che a volte si rendono manifeste solo molto più tardi, in entrambe le direzioni. Forse, un esempio di questa comunicazione di ritorno può essere l'episodio di Nina con la pioggia.

¹⁵ Vedi Thomas Metzinger, *op. cit.*, pag. 55

Nina e la pioggia

Verso la metà di novembre, durante un week end, Milano è travolta da una pioggia torrenziale, una vera alluvione. Non smette mai di piovere, il fiume Lambro esonda e allaga un intero quartiere. Il lunedì successivo, Nina viene al nostro appuntamento settimanale e mi racconta la sua avventura nella pioggia. E' uscita di malavoglia per raggiungere delle amiche, si è sentita in dovere di andare, e si è trovata immersa nell'acqua. I mezzi pubblici non funzionavano, le strade erano bloccate, non c'era modo di ripararsi dalla cascata di pioggia, dal vento, dalle onde sui marciapiedi, e inizialmente ha provato un senso di rabbia e disperazione. Poi, come all'improvviso, ha smesso di proteggersi. Ha gettato via l'ombrello rotto, si è tolta le scarpe fradice e ha cominciato a camminare scalza, piena di meraviglia. Le persone che incontrava avevano ora un'altra espressione, come se tutti condividessero qualcosa di straordinario. Si sentiva leggera, è entrata in un negozio e per sbaglio ha rotto un oggetto ma non è successo niente, le hanno detto di non preoccuparsi.

Un'improvvisa irrequietudine mi fa muovere sulla sedia cercando una nuova posizione di ascolto. Le rimando che questa sua esperienza è davvero straordinaria e le propongo di tornare col ricordo al momento preciso in cui la rabbia e la disperazione se ne sono andati.

- Puoi stare in quel momento?

- Sì.

Richiamo il nostro silenzio con una pratica di body scan. Poi le chiedo:

- Torniamo insieme a quel momento, respirando.

Un silenzio.

- Cosa avviene?

- Lascio andare.

- E cosa succede?

Sento l'emozione di stare con lei in un punto di passaggio di dimensione, è un brivido che arriva agli occhi. Mi sembra incredibile che Nina sia arrivata lì da sola, senza fare niente. Provo un senso di gratitudine.

- Vado oltre.

- Oltre cosa?

- Oltre le convenzioni.

C'è il silenzio. Le parlo del passaggio di Alice oltre lo Specchio. Del *punto* di passaggio. Del mondo oltre lo Specchio. Della possibilità di entrare in quel mondo e tornare da quel mondo.

Più tardi, rientrati nello spazio ordinario, le domando come sta in questo periodo. Sorride.

- Bene, durante la settimana mi sento più centrata. Ogni tanto stacco e per esempio mi avvicino a un albero e lo guardo per un po'.

A distanza di molti mesi, dopo avere riletto questa esperienza più volte in occasione di queste riflessioni, una mattina mi sono svegliato con il ricordo chiarissimo di una favola che ho scritto più di vent'anni fa, per mia figlia che al tempo aveva 6 anni, era novembre. L'ho cercata nei miei archivi, la favola è questa:

Senza scarpe e senza ombrello

Tanto tempo fa, quando la storia non era ancora cominciata, esisteva un mondo senza macchine, senza case e senza ombrelli. La terra era coperta da grandi foreste piene di animali strani, alcuni giganteschi e terribili, altri buffi e pelosi, altri ancora così misteriosi che nessuno li aveva mai visti. C'erano pochi uomini, a quel tempo lontano, e vivevano in caverne senza telefono, sparse qua e là.

In una di queste scomode caverne viveva una famiglia con un papà, una mamma e una bambina che si chiamava Dada. Tutte le mattine si alzavano dai loro giacigli di foglie, facevano colazione con fragole e noci e uscivano nella foresta. Il papà andava a caccia di cose da mangiare, la mamma andava a trovare le amiche nelle caverne vicine, perché telefonare non poteva, e Dada andava a scuola. Certo, non era sempre piacevole camminare nella foresta, senza strade e senza scarpe, soprattutto quando pioveva sulla testa, perché gli ombrelli non c'erano. E neanche gli autobus esistevano, e bisognava fare attenzione a non essere mangiati dalle tigri o dai brontosauri, e a non essere calpestati dai mammoth, e insomma per tutti questi motivi Dada non era affatto contenta di andare a scuola e faceva un sacco di storie.

Proprio in una di queste giornate di pioggia, Dada camminava nella foresta, a piedi nudi, per andare a scuola, e intanto diceva: "Uffi, uffi, uffi, odio la scuola", e mentre diceva uffi uffi le apparve davanti un animale misterioso. Era lungo e stretto e alto e grasso, con delle corna e una coda e una proboscide e delle pinne, poi aveva un po' di piume sulla testa e la groppa coperta da un pelo d'argento. Se ne stava appoggiato a un grosso albero, con l'aria tranquilla, e infatti leggeva il giornale. Almeno Dada credeva che fosse un giornale, perché a quei tempi i giornali non esistevano, tanto gli uomini non sapevano ancora leggere.

"Adesso non mi mangiare, eh?", disse Dada con aria seccata, "che già devo andare a scuola e ho un diavolo per capello."

L'animale misterioso fece un bel sobbalzo e a momenti scivolò dentro una pozzanghera, perché non se l'aspettava, di incontrare una bambina. Poi si ricompose, si aggiustò le piume sulla testa e disse: "No, no, non ti preoccupare, io mangio solo pilli e finitesi, e poi oggi piove e non ho fame. Ma tu che ci fai qui senza scarpe e senza ombrello in mezzo alla foresta?"

"Te l'ho detto, uffi, devo andare a scuola, che noia!", rispose Dada, "e non capisco neanche perché dovrei imparare a scrivere, visto che a questo mondo nessuno sa leggere!"

"Dai, non fare così", disse conciliante l'animale misterioso, "almeno imparerai a disegnare."

"Invece no", rispose Dada, "le maestre dicono che le matite non ci sono ancora, e neanche i colori e le gomme e neanche la carta, pensa un po'! E ci fanno disegnare con degli stecchetti sulla sabbia, sai che divertimento!".

L'animale misterioso ripiegò con cura il giornale e lo mise sotto il braccio. Poi, con aria seria, disse: "Senti, cara: a scuola ci devi andare, come tutti i bambini. Anch'io andavo a scuola da bambino, nel nostro mondo misterioso. Però capisco che qui nella preistoria non sia molto divertente camminare nella foresta bagnata sotto la pioggia, e voglio farti un regalo." Cercò un poco in una buffa borsa di legno peloso, tirò fuori due strane barchette rosse e le porse a Dada, che le rigirò incuriosita tra le mani. "E queste cosa sono?", domandò divertita.

"Scarpette", rispose l'animale misterioso. "Infilale ai piedi e vedrai".

Dada subito si mise le scarpette e oh meraviglia, cominciò a correre e saltare, e non sentiva più i sassi e le spine sotto i piedi, e neanche il fango e il freddo! "Grazie, grazie", disse, e correva e danzava e cantava. Solo che intanto continuava a piovere a catinelle, ed era piuttosto seccante, sapete com'è: tutti i capelli bagnati e appiccicati sulla faccia, e l'acqua che cola nel collo dentro il vestito di foglie eccetera.

"Ah già, dimenticavo!", esclamò l'animale misterioso, e frugò ancora nella borsa pelosa e ne tirò fuori uno strano bastone con la gonna. "Ecco qua.", e lo porse alla bambina.

Dada guardò il bastone con la gonna, poi guardò l'animale misterioso e probabilmente pensò che fosse pazzo da legare ma comunque non lo disse, per educazione. "Scusa", disse invece, "ma perché questo bastone ha la gonna?"

"E' un ombrello, sciocchina, aprilo e vedrai", fu la risposta.

Non fu facilissimo, aprire il primo ombrello della preistoria. Dada dovette tirare e spingere un bel po', ma alla fine ci riuscì e oh meraviglia, non pioveva più sulla testa!

"Che bello", gridò, "grazie, grazie!" e corse a scuola, felice.

Quel giorno Dada fece un figurone, a scuola, con quelle scarpette rosse: tutte le compagne le si fecero intorno, e le guardavano i piedi, e dicevano oh che belle barchette rosse. "Scarpette, scarpette, non barchette!" ripeteva Dada, e si divertiva un mondo. Poi, sulla via del ritorno, tutti, ma proprio tutti, vollero ripararsi sotto la gonna, cioè sotto l'ombrello, e naturalmente non ci stavano e l'acqua corse a fiumi nei colli e dentro i vestiti di foglie, e insomma risero e giocarono per tutta la strada.

Fu così che furono inventate le scarpe, e anche l'ombrello, e da allora Dada corse sempre a scuola felice, senza più preoccuparsi della pioggia nella foresta, ma solo delle tigri e dei brontosauri e dei mammoth, come tutti i bambini.

C'è un collegamento, fra questa favola e la storia di Nina, che non so spiegare. Sembra, in termini ericksoniani, un'associazione indiretta, una seminazione di riflesso. E' possibile che Nina, grazie a una proiezione transferale tanto inconsapevole quanto potente, si sia collegata a mia figlia bambina attraverso una favola che non conosceva, percorrendola all'incontrario? E' possibile che dopo molti mesi da quella sessione mi sia arrivato, di quella favola, un significato nuovo, mediato dalla relazione con Nina?

Se un significato nuovo è arrivato, non deve necessariamente essere tradotto in termini cognitivi, di coscienza "superiore". E' forse sufficiente, in quei contenuti sommersi, darsi il permesso di *stare*, nella protezione di una relazione empatica. Una maggiore consapevolezza cognitiva sembra essere meno importante che non la capacità di frequentare contenuti inconsci con uno sguardo nuovo. Con Milton Erickson: "La coscienza non ha a disposizione tutta la conoscenza che sta nell'inconscio, che di fatto governa le nostre percezioni e il nostro comportamento."¹⁶

Quella storia di venti anni fa mi viene riconsegnata dal magazzino della mia memoria attraverso un'altra storia grazie a una relazione di Mindfulness Counseling che assume la forma di meditazione condivisa. La riattivazione di risorse dormienti così come lo sviluppo di nuove risorse si rende possibile nella relazione. Dopotutto, per Erickson "la mente inconscia è un vasto magazzino di ricordi, i nostri apprendimenti. Deve essere un magazzino perché non possiamo ricordare consciamente tutte le cose che sappiamo."¹⁷

¹⁶ Erickson and Rossi, *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*, 1979

¹⁷ Zeig, J. *A teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D.*, 1980

Giorgia e il muro

Giorgia è una donna giovane che si trova all'improvviso con una madre malata di Alzheimer. A sua volta, Giorgia è madre di due figli, il più grande sui vent'anni. Sia loro che il marito le sono vicini e collaborano con affetto e responsabilità alla sempre più difficile gestione della nonna, che vive ancora sola. Giorgia lavora al mattino, mi riceve nel primo pomeriggio in una bella casa nella prima campagna milanese, e dopo i primi colloqui decidiamo insieme di lavorare sulla sua crescente difficoltà a stare al tempo stesso su piani diversi come quello del lavoro, della famiglia, delle amicizie e della madre. Si sente sempre più insofferente nei confronti di quello che le sembra un atteggiamento non collaborativo da parte della madre, e questo la rende sofferente su tutti i piani della sua vita.

Giorgia è completamente nuova a un setting come il nostro: seduti su due sedie, uno di fronte all'altra, al centro del soggiorno. Ma questo la incuriosisce, durante i primi cinque incontri segue attenta le mie riformulazioni, e noto spesso nei suoi occhi uno stupore, un rallentamento nella risposta. Sento che si avvicina, e alla quinta sessione mi accorgo che mi rispecchia nella posizione sulla sedia: le gambe che si accavallano come le mie, il gesto delle mani, il respiro. Provo a condurla in uno stato di rilassamento profondo attraverso una meditazione guidata e vedo che si lascia trasportare in modo naturale, da quello stato le metafore le nascono spontanee, in continua trasformazione.

Al sesto incontro la trovo preoccupata, la madre sta peggiorando, non segue i suoi consigli, si rifiuta di uscire. E' sempre stata poco socievole, sempre in casa e ora la malattia aggrava questa scontrosità o forse è proprio la mamma che è oppositiva, ostile a qualsiasi tentativo di cura. Questa sensazione le procura rabbia. Le domando:

- Come ti senti quando arriva questa rabbia?
- E' come essere davanti a un muro, un muro davanti al quale bisogna essere duri.

Le propongo di entrare in un *ascolto* meditativo, ci sistemiamo sulle sedie, le mani appoggiate sulle gambe, palmi in alto, occhi chiusi e cominciamo a respirare. La guido con le parole all'ascolto del respiro, del contatto, del peso di ogni parte del corpo. Infine del peso delle mani, del formicolio nei palmi delle mani, della sensazione di tutte le dita, una a una. Dopo un silenzio, le domando:

- Ora, in questo stato di calma tranquilla, puoi vedere questo muro?

- Sì
- Mi puoi dire com'è?
- E' un muro bianco che mi gira tutto intorno.
- Come si sta dentro questo muro?
- E' un po' stretto ma ci si può stare.
- Restiamo a respirare e mandiamo il respiro verso questo muro.

Dopo qualche respiro, le domando:

- Com'è ora il muro?
- Ci sono macchie di giallo, il respiro spruzza colore giallo sul muro. Il muro è sempre più giallo.
- Cos'è il giallo?
- Calore. Sole. (Silenzio). Ora il muro è tutto giallo.
- E ora cosa c'è?
- C'è solo il colore giallo, non c'è più il muro.
- E cosa resta?
- Solo spazio.
- Possiamo stare in questo spazio giallo, a respirare tranquilli?
- Sì
- Restiamo qualche momento, poi quando vuoi fai un respiro profondo e torni qui.

Le domando come è stato il viaggio. Si è riconnessa alla volta scorsa, ha anticipato la mia guida, specie sulle mani, *ed è entrata subito nello stato (di trance)*. Quasi si addormentava. Per il resto, calma totale. *Nessun pensiero*. Ci sarebbe rimasta più lungo.

Al sesto di dieci incontri, dunque, Giorgia *desidera entrare rapidamente nello stato alterato ed è in grado di farlo*: ricorda la procedura della volta precedente, ne anticipa alcune parti, fa suo il processo di entrata. Il passaggio è scandito da una prima serie di suggestioni dirette autoritarie e condivise (ascoltiamo il respiro, il peso sulla sedia ecc.) caratteristiche della fase iniziale di una pratica guidata di Mindfulness. Questa è seguita da una seconda serie di suggestioni dirette per lo più permissive, espresse sottoforma di domande *aperte* (Com'è questo muro? Come si sta dentro questo muro? ecc.).

La seconda serie si svolge dopo avere sceso il gradino ed essere entrati consapevolmente, con fiducia, in uno stato leggermente alterato che potremmo definire ipnotico intendendo qui non l'applicazione di un rituale ma una modalità di comunicazione tra persone. Ancora una volta, la mancanza totale di pensieri conferma che lo stato di coscienza raggiunto da Giorgia è di trance ipnotica, nel quale è piacevole stare, ci si starebbe volentieri più a lungo.

Una volta sceso il gradino, la seconda serie di suggestioni può anche essere costituita da una pratica di visualizzazione guidata, come nel caso di Maria e l'alone nero:

Maria e l'alone nero

Al settimo incontro trovo Maria un po' agitata, scura in volto, mi racconta che ha avuto problemi con la direttrice scolastica per la quale lavora. Dopo qualche minuto le domando come sta ora e mi risponde che si sente avvolta da un alone nero. Le propongo di praticare con questo alone e la porto in uno stato di rilassamento profondo attraverso l'ascolto attento di quello che arriva alle porte dei sensi: le mie parole scandiscono i punti di contatto col pavimento e la sedia, il calore, la pressione, i suoni che arrivano dalla strada, il respiro, il peso, il battito del cuore, i pensieri. Gli occhi sono chiusi. Abbastanza velocemente raggiungiamo insieme uno stato di calma sospesa. Allora dico, lentamente:

- Ora proviamo ad accogliere questo alone nero con affetto. Come se lo abbracciassimo. Inspiriamolo e immaginiamo che arrivando al nostro cuore si trasformi. Espirando esce una luce bianca e calda che si diffonde intorno a noi e in tutta la stanza.

Resto a respirare con lei alternando silenzi a poche parole di presenza, per qualche minuto. Poi le propongo di fare qualche respiro e di tornare, aprendo gli occhi quando vuole.

Aprire gli occhi e mi sorride con un'espressione raggianti e insieme stupita. Le chiedo come sta e mi risponde:

- Bene. *Ma non sento più il corpo dalla vita in giù.*

Le sorrido e le suggerisco di passarsi le mani sul viso e di massaggiarsi un po' le gambe. La sensazione del corpo torna subito. Le domando com'è andata la pratica e mi risponde:

- Sono stata sempre più immersa in una luce bianca.

- Ci sono stati pensieri?

- *No, la mente era vuota.*

La visualizzazione traeva, qui, spunto dalla meravigliosa quanto potente pratica di *tong-len* buddhista: ricevere e dare, senza paura. Ed era, come nel caso di Giorgia e il muro, centrata sull'accettazione affettuosa di una parte di sé che si rappresentava inizialmente in modo inquietante, chiedeva attenzione. Sia Giorgia che Maria si trovavano in una fase avanzata della serie di dieci incontri ed entrambe avevano stabilito con me, loro Mindfulness Counselor, una modalità relazionale di gioco, scoperta, viaggio avventuroso. Entrambe mi raccontavano che in quel periodo il loro modo di stare con gli altri, nel mondo, era sensibilmente cambiato.

Nel *tong-len*, al quale l'esperienza con Maria semplicemente si ispirava, la visualizzazione comporta il mantenimento contemporaneo di immagini negative (dolore, fumo nero) e di immagini positive che di quelle sono l'antidoto (luce bianca che fluisce dal cuore). In una dissociazione che permette la trasformazione del negativo in positivo e che ricorda la dissociazione che apre allo stato di trance ipnotico.¹⁸ Non è un caso, forse, che Maria riportasse, alla fine della pratica, un fenomeno leggermente anestetico, ovvero dissociativo.

Inspirare il proprio dolore, invece di cacciarlo via, sembra del tutto innaturale fintantoché non si *vede* che, passando dal proprio cuore, il dolore si trasforma in luce. Si crea la possibilità di ancorare le stesse manifestazioni del dolore alla loro trasformazione.

¹⁸ Vedi Akira Otani, *Eastern Meditative Techniques and Hypnosis: A New Synthesis*, University of Maryland Counseling Center, 2003.

La suggestione

In un saggio del 2012, Lynn e altri sostengono che, *in un contesto di relazione di aiuto*, la pratica di Mindfulness e l'ipnosi condividono un terreno comune la cui struttura di fondo è la suggestione. In quel contesto relazionale, "ipnosi e Mindfulness appaiono come tecniche complesse di auto regolazione che *a)* accedono a risorse di attenzione; *b)* invitano a una accettazione priva di giudizio delle suggestioni e a un assorbimento nell'esperienza interna ed esterna e *c)* scoraggiano la focalizzazione dell'attenzione su stimoli che distolgono dalla consapevolezza o dall'immersione nelle esperienze suggerite". Ancora, "Se consideriamo l'ambito dell'ipnosi come inclusivo delle suggestioni immaginative nello stato di veglia il cui scopo è di alterare la natura o la focalizzazione dell'attenzione e della concentrazione, allora molti degli interventi di Mindfulness, se non tutti, ricadono in questo ambito."¹⁹

Naturalmente, la suggestione centrale delle pratiche di Mindfulness è di essere consapevoli. Tuttavia questa direttiva principale è spesso accompagnata da suggerimenti di praticare accettazione, non giudizio, pazienza, tolleranza, e compassione verso se stessi in relazione a: 1) le inevitabili difficoltà che sorgono nel restare consapevoli dell'esperienza presente e 2) i contenuti di coscienza specifici che sorgono durante la pratica.

Michael Yapko ci offre esempi di dettagliata analisi linguistico funzionale di alcune meditazioni guidate, tra le quali una sul perdono di Tara Brach, in cui i singoli passaggi sono identificati come vari tipi di suggestione: diretta, indiretta, autoritaria, permissiva, associativa, positiva, negativa, di processo, postipnotica. La struttura è data dal fluire e intrecciarsi *di suggestioni*, che conducono poi a disidentificazione (dissociazione) e, a volte, alla stabilizzazione di ancore cinestetiche.²⁰ E come nel processo ipnotico, così in molte meditazioni di Mindfulness il ruolo dell'immaginario è centrale nel sottolineare la natura convincente delle suggestioni o nel creare una realtà trasformata. E' il caso della nota meditazione su cavalcare l'onda (*surfing the wave*), contenuta nei protocolli di Sarah Bowen, o anche di questa meditazione guidata di Alan Wallace, intesa a promuovere la consapevolezza pura:

¹⁹ Lynn e altri, *Do Hypnosis and Mindfulness Inhabit a Common Domain?* The Journal of Mind-Body Regulation, Volume 2, Numero 1, 2012

²⁰ Michael Yapko, *Op. Cit.*, pag. 72

"Immaginati come un bambino, sdraiato sulla schiena, che guarda in alto verso un cielo senza nuvole e soffia bolle di sapone attraverso un anello di plastica. Mentre la bolla si stacca verso l'alto, la guardi salire e questo porta la tua attenzione al cielo. Mentre la guardi, la bolla scoppia e tu continui a mantenere l'attenzione proprio dove la bolla è scoppiata. La tua consapevolezza ora è nello spazio vuoto... Quando questa bolla svanisce, non rimpiazzarla con qualche altro costrutto mentale. Stabilizza l'attenzione nella consapevolezza naturale."²¹

Martin Orne sostiene che una delle più importanti caratteristiche dell'esperienza ipnotica è la capacità di tollerare tranquillamente, nelle suggestioni, incongruità e inconsistenze che nel cosiddetto stato ordinario di veglia sarebbero percepite come dirompenti e disturbanti. L'esperienza suggerita viene percepita come soggettivamente reale. Orne chiama questa condizione *trance logic*.²² E', questo, uno stato alterato di coscienza che può essere condiviso, come racconta questa storia citata da Tart:

"Secondo le opinioni generali dei non iniziati", meditava Nasrudin mentre camminava lungo la strada, "i dervisci sono pazzi. Secondo i saggi, tuttavia, essi sono i veri maestri del mondo. Vorrei metterne alla prova uno, e me stesso, per accertarmene".

In quel momento vide una figura alta, vestita come un derviscio Akldan – i quali sono reputati uomini eccezionalmente illuminati – che veniva verso di lui.

"Amico", disse il Mulla, "voglio fare un esperimento per mettere alla prova i tuoi poteri di penetrazione psichica, e anche la mia sanità".

"Procedi", disse l'Akldan.

Nasrudin fece col braccio un movimento improvviso attraverso l'aria, poi chiuse il pugno.

"Cosa ho nella mia mano?"

"Un cavallo, una carrozza e un cocchiere", rispose immediatamente l'Akldan.

"Questa non è una vera prova", disse Nasrudin in tono petulante: "tu mi hai visto mentre li afferravo!"

Curiosamente, Tart non ci dice che cavallo, carrozza e cocchiere costituiscono una metafora che si radica forse nel Fedro di Platone e che viene ripresa da Gurdjieff per rappresentare le parti che costituiscono la totalità dell'essere umano, ovvero, rispettivamente, emozioni, corpo e mente. Tuttavia quello che qui è interessante è che lo

²¹ Alan Wallace, *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*, 2000

²² M. Orne, *The nature of hypnosis: Artifact and essence*, 1959

scambio tra i due personaggi si fonda su una sospensione del processo di verifica della realtà (*reality testing*) che permette di stare insieme in un'altra realtà. E' la dimensione del gioco, del sogno, dello stato ipnotico e delle visualizzazioni guidate.

E se la struttura, sia del processo ipnotico che delle meditazioni Mindfulness guidate, si fonda sul fluire di suggestioni, in entrambi i casi l'obiettivo funzionale è il raggiungimento di un certo grado di disidentificazione: indirizzare l'attenzione verso un particolare oggetto piuttosto che un altro significa suggerire, direttamente o indirettamente, una qualche disidentificazione (dissociazione). In entrambi i casi, spostiamo la qualità e la direzione dell'attenzione da un elemento dell'esperienza a un altro, e il meccanismo dell'attenzione selettiva diventa catalizzatore di esperienze dissociative.

Hugh Gunnison ci fa notare che la separazione, che costituisce l'essenza della disidentificazione e della dissociazione, è sempre *fra costrutti*, o astrazioni, non fra oggetti reali.²³ Si crea uno spazio fra parti di noi stessi la natura delle quali è *rappresentazionale*. Credo che sia per questo motivo che, in una pratica di Mindfulness o di Vipassana, queste parti possono trasformarsi, dialogare o anche svanire nel vuoto. La percezione dei fenomeni come puramente rappresentazionali e quindi fluidi è uno dei modi di sperimentare la Vacuità, secondo il grande insegnamento di Nagarjuna.²⁴

²³ Hugh Gunnison, *Op. cit.*, pag. 101

²⁴ Vedi Jay Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, commentario al *Mūlamadhyamakakārikā* di Nāgarjunā, pag. 102

Luisa e il transfert

Luisa mi viene inviata da Valerio, suo insegnante di chitarra jazz. Valerio è un mio caro amico, abbiamo avuto, anche se in epoche diverse, lo stesso mitico maestro di armonia jazzistica e di chitarra, ci troviamo spesso a suonare insieme e ci accomuna la passione per la musica e un atteggiamento di ricerca esistenziale. Il suo approccio, nell'insegnamento dello strumento e dell'improvvisazione, è specificamente olistico, incline allo zen. Luisa è una sua giovane allieva che in questo momento è particolarmente bloccata, con difficoltà di espressione, sofferente.

La ricevo presso Hikikomori, dove ho uno spazio di autonomia: è una ragazza di 27 anni, appassionata di jazz e di chitarra, che mi racconta subito della sua difficoltà a suonare con scioltezza davanti agli altri. E' successo anche di recente, trovandosi per caso a improvvisare con un altro giovane musicista appena conosciuto: si è sentita bloccata e quando lui le ha detto di suonare più forte, di non essere timida, lei si è arrabbiata con se stessa, ha riconosciuto un giudizio già sentito, ha lasciato lo strumento.

Luisa pensa che questa paura venga in qualche modo dal passato. Da piccola, racconta, è stata una bambina piena di energia, sportiva, coraggiosa e senza paura, ma poi sono arrivati molti anni di grande sofferenza dovuti a una celiachia scoperta tardivamente, un lungo periodo buio, un incubo dal quale è faticosamente uscita grazie ai genitori ma che ancora sente incombenza, la condiziona. La passione per lo strumento la ricollega alla bambina che era, ed è stata il filo conduttore di un travagliato processo di salvezza e di rinascita, fino all'approdo a Valerio.

Al *secondo* incontro, mi parla ancora del blocco e lo descrive. E' una barriera all'altezza del busto e dello stomaco, lei la scioglie un po' con cinque respiri alla mattina o prima di entrare a lezione da Valerio, ma non va via. Le domando com'è.

- Dura, di plastica.
- In che modo è di plastica?
- Perché si scioglie col respiro che è calore. Il legno non si scioglie.
- Se fosse colorata di che colore sarebbe?
- Rossa.

- Cos'è il rosso?

- Il calore del giorno, energia.

Le propongo di metterci in ascolto e la porto in una prima breve pratica di rilassamento portando la sua attenzione al respiro e guidando la visualizzazione di una ruota nell'addome, che gira all'indietro e in avanti ad ogni inspirazione ed espirazione. Restiamo pochi minuti a respirare così, poi torniamo nel nostro spazio e le domando di raccontarmi cosa succede quando arriva il blocco. La mano si irrigidisce e il respiro si ferma. La tastiera si trasforma in un territorio sconosciuto, le corde si alzano e diventano dure. Anche la mano destra diventa imprecisa e salta le corde, suona quelle sbagliate.

Le chiedo di fare spazio e di osservare questa barriera. Che forma ha?

- Rotonda

- Rotonda come?

- Come una palla.

- Cosa fa questa palla?

- Sale fino alla gola e poi ridiscende. Si assottiglia, sale e poi si ingrossa nuovamente ma quando è alla gola è più dura. Sale e scende.

Restiamo qualche minuto con questo movimento, le viene mal di testa. Le propongo di fare uscire e rientrare questa palla con una pratica di respiro ovale e la guido verso un'attitudine accogliente e amorosa verso l'energia rossa: è nostra amica, lasciamo che esca e ritorni. A conclusione della pratica condivisa, mi dice che è riuscita a starci ma a fatica, l'energia non voleva. Prova un dolore al collo, che aveva anche quando è entrata, il collo è coinvolto nel blocco: nello studio, Luisa non riesce a intonare le note giuste con la voce.

La settimana successiva, al mio arrivo al nostro appuntamento, Luisa è già lì. Sento che vorrebbe dirmi subito qualcosa ma la fermo un momento, facciamo due minuti di silenzio, uno davanti all'altra, per creare il nostro spazio. Poi mi racconta, con emozione, che dopo il nostro ultimo incontro, per diversi giorni, ha avuto dolori alla testa, al collo, alle spalle, alle braccia: dolori che ha riconosciuto come quelli suoi antichi. Poi i dolori sono scemati ed è subentrato un senso di vaga preoccupazione per il futuro. Però la tensione-barriera allo stomaco si è molto affievolita, è *quasi scomparsa*. Suonando, sia da sola che con gli amici che con Valerio, si è sentita più fluida e felice, non più bloccata. Mi racconta di una serata in un piccolo locale in cui si è sentita libera, felice di condividere la musica con gli altri. Può descrivermi con una parola la qualità dello stare insieme agli amici? Sì: luminoso.

Penso che forse ho messo in circolazione un'energia potente troppo presto e sento il bisogno di rallentare il passo. Le propongo una meditazione di Metta, sull'amorevole gentilezza. Ascoltiamo respiro, suoni, sensazioni, quello che arriva e accogliamo tutto con amore, un abbraccio affettuoso. Alla fine della pratica, la vedo serena. Non ci sono stati pensieri.

Mi rendo conto della complessità di questo caso e lo porto all'esame di più di una sessione di supervisione. Avevo inizialmente pensato si trattasse di un caso di ansia da palcoscenico, una sindrome che conosco bene avendoci avuto a che fare personalmente da sempre. L'idea mi riempiva di emozione. Invece no: già dopo la seconda seduta la sindrome scompare, e non riappare più per tutta la durata del percorso di counseling, 14 sedute. Sempre più chiaro si manifesta invece da parte di Luisa il desiderio di ricollegarsi con una parte di sé bambina che precede il lungo periodo di sofferenza e che non ha paura, è libera, ha voglia di giocare ed è piena di energia. Sempre più Luisa, con lo scandire delle nostre sedute, mi testimonia di una sua trasformazione nel modo di stare al mondo, con le amiche, con i compagni, con la musica, con le esperienze di lavoro. Eppure, le sedute appaiono lineari: quasi nessuna pratica formale di consapevolezza, un apparentemente semplice ascolto riformulativo, un semplice stare di fronte a lei.

La testimonianza è così sorprendente che, in supervisione, sorge la consapevolezza della forza dei movimenti transferali e controtransferali in atto. Luisa mi viene inviata da un maestro carismatico al quale mi lega una relazione affettiva, spirituale e musicale. Ha l'età di mia figlia. Sia lei che io siamo affascinati dalla bambina che torna a farsi vedere nel mondo e che sta tra di noi: una bambina la cui parte è affidata a Luisa ma che riflette anche una parte antica di me e della mia stessa figlia. Sembra, quella bambina, potere

assumere lo *sguardo da principiante* per il quale tutto è meraviglioso, tutto è occasione di scoperta.

Al sesto incontro, Luisa mi racconta, con eccitazione, di un'esperienza di stage fatta con Piano City, durante il quale, inaspettatamente, le è stato chiesto di presentare uno spettacolo musicale in una sala di Palazzo Marino, davanti a un pubblico di quasi duecento persone. Tutti gli altri suoi giovani compagni si sono tirati indietro ma lei no. Si è consultata con il suo manager che subito l'ha rassicurata nella sua capacità di reggere l'occasione. Si è consultata con gli artisti e ha imparato rapidamente a pronunciare nomi e titoli dei brani nelle varie lingue. In piedi, davanti al microfono, ha tenuto lo sguardo sulla platea ma con la visuale abbracciava tutta la sala, anche il manager che dal fondo le dava i segnali di entrata e di uscita. Com'è andata? Bene, alla prima presentazione un po' di tensione alla gola ma poi tutto benissimo, nessuna tensione all'addome, la voce è uscita bene e anche il corpo seguiva le parole con i gesti.

Le domando come si sente ora. Bene, mi sto ricollegando alla bambina di una volta. Le propongo una pratica e la porto in uno stato piuttosto profondo di attenzione al corpo, in particolare alle mani e alle singole dita delle mani. Poi, nel silenzio, le dico:

- Ora, in questo stato di tranquillità, puoi restare a respirare, tornando con l'immaginazione all'esperienza del palco e sentendo che lì accanto c'è la Luisa bambina che si ricongiunge a te, in un corpo più adulto.

Mentre pronuncio la parola "bambina" la voce mi si rompe dall'emozione e mi sento attraversare da un brivido. Questa volta tengo gli occhi bene aperti e vedo il mento di Luisa tremare un po', sotto le palpebre chiuse gli occhi si muovono come in un sogno. Poi le suggerisco, quando vuole, di fare qualche respiro e di tornare qui. Com'è andata?

- Bene, ho avuto un po' di tremore all'addome e alla gola, come prima dei singhiozzi, quando ho visto la bambina apparire in fondo alla sala, *al posto del manager*. Poi meglio quando ti ho sentito dire di ricongiungermi a lei, è venuta vicino e si è abbracciata alla mia gamba come facevo io con la mamma. Io l'accarezzavo sulla testa.

Richiamando uno stato di coscienza, abbiamo rivissuto, consolidandola, una esperienza. Secondo Alexander e Goldstein, "L'apprendimento dipendente da uno stato (*state dependent learning*) è un tipo di apprendimento che si verifica quando la mente è contattata direttamente attraverso uno stato di coscienza alterato come quello di trance ipnotica o uno stato di rilassamento e consapevolezza acquisito attraverso una meditazione Mindfulness... In stati di profondo assorbimento o trance, si verifica uno spostamento neuronale e la persona si muove da onde cerebrali alpha a onde theta, grazie a una induzione formale o a una meditazione guidata. Qualsiasi apprendimento, riparazione, spostamento si verifichi in uno stato di coscienza alterato è profondo perché la mente inconscia viene ingaggiata nei processi interni di apprendimento, producendo nuove connessioni neuronali." ²⁵

E' possibile tuttavia che lo stato di coscienza raggiunto e condiviso con Luisa fosse reso possibile, se non addirittura *costituito* dal forte campo energetico creato dalle proiezioni transferali e controtransferali verificatesi nella relazione. Nel corso dei nostri incontri, più volte Luisa mi riferisce di sentire che tutte le esperienze meravigliose, la grande apertura di questo periodo sono state rese possibili dal nostro counseling.

Mi rendo conto della necessità di una chiusura e di una restituzione, di uscire in punta di piedi, con dolcezza. Rileggo le parole di Gunnison: "Senza che ce ne rendiamo conto, una delle nostre più grandi trappole si presenta quando permettiamo che i nostri clienti dipendano da noi. Quando questo succede, spegniamo la crescita, impediamo l'autonomia e, soprattutto, abbandoniamo il cliente." ²⁶

Non è facile riconoscere quando restare può significare abbandonare e quando, al contrario, ciò che appare come un abbandono non lo è. La chiusura con un cliente non è mai facile, a volte può essere difficile, e tuttavia costituisce, per un Mindfulness Counselor, un importante oggetto di meditazione e una delle occasioni più alte di crescita personale e spirituale.

²⁵ Alexander e Goldstein, *Op. Cit.*

²⁶ Hugh Gunnison, *Hypnocounseling*, 2003

Ipnocounseling

In un articolo del 1985, Hugh Gunnison portava alla luce le straordinarie somiglianze tra gli approcci di Carl Rogers, padre del counseling centrato sulla persona, e di Milton Erickson, geniale sperimentatore e fondatore dell'ipnosi naturalistica o conversazionale.²⁷ Pur nelle loro differenze, e conoscendosi appena, Rogers e Erickson condividevano, secondo Gunnison, anzitutto una pratica *centrata sulla persona*, non riferita ad alcuna teoria ed essa stessa non configurabile, secondo entrambi, in teoria costituita. Nel 1978, Rogers invitava i suoi studenti a fare, delle persone che si sarebbero trovate davanti, "le loro teorie".²⁸ Allo stesso modo Erickson, interrogato su quale fosse la fonte della sua conoscenza psichiatrica, rispondeva: "i miei pazienti".²⁹ Entrambi sentivano che le teorie sono restrittive, ingannevoli, e che possono intrappolare sia il paziente che il terapeuta o il counselor.

Rogers descriveva il counseling efficace come un processo che provoca un cambiamento nella modalità dell'esperienza del cliente, un *allentamento* delle mappe cognitive dell'esperienza. Allo stesso modo, Erickson: "I pazienti hanno problemi perché la loro programmazione conscia ha limitato troppo duramente le loro capacità. La soluzione è aiutarli a passare attraverso i limiti delle loro attitudini conscie in modo da rendere disponibile il potenziale inconscio per la soluzione dei loro problemi".³⁰

Alla base di questo atteggiamento comune, stavano la fiducia nel processo di crescita e di auto realizzazione del cliente, l'utilizzo di se stessi come strumento, la modalità empatica e congruente della relazione, l'utilizzo di metafore e di suggestioni. La stessa discrepanza tra l'approccio "non direttivo" di Rogers e quello "direttivo" di Erickson è, secondo Gunnison, solo apparente: una questione di misura più che di qualità. Qualsiasi comunicazione è di per sé direttiva, e la stessa riformulazione empatica del counselor *ridirige* l'attenzione del cliente. Con il tempo, lo stesso Rogers divenne sempre più insofferente del contenuto di neutralità oggettiva spesso conferito al termine "non

²⁷ Gunnison, *The uniqueness of similarities: Parallels of Milton H. Erickson and Carl Rogers*, Journal of Counseling and Development, 63, 561-4

²⁸ Gunnison è stato allievo diretto di Rogers.

²⁹ Gunnison, *Hypnotherapy*, pag. 7.

³⁰ Citato in Gunnison, *Op. cit.*, pag. 8

direttivo" e già nel 1978 preferiva usare il termine "facilitativo" (e Gunnison suggerisce il termine "non-impositivo"): non si tratta di non dirigere ma piuttosto di *dove* e *come* dirigere l'attenzione.

Rogers rimase particolarmente colpito dalle osservazioni contenute nell'articolo di Gunnison del 1985, e nello stesso anno rispondeva:

"Ma recentemente la mia visione si è allargata a una nuova area che non può essere studiata empiricamente. Quando sono al mio meglio, nella mia attività di facilitatore di gruppo o di terapeuta, scopro un'altra caratteristica. Trovo che quando sono più vicino al mio sé interiore e intuitivo, quando sono in qualche modo in contatto con l'ignoto dentro di me, quando forse sto nella relazione in uno *stato di coscienza leggermente alterato*, allora qualsiasi cosa io faccia sembra essere piena di guarigione... Non c'è niente che io possa fare per forzare questa esperienza, ma quando riesco a rilassarmi e a essere vicino al centro trascendentale in me, allora, nella relazione, mi comporto in modi strani e impulsivi... E questi modi strani e impulsivi si rivelano *giusti*, in qualche modo misterioso. In quei momenti sembra che il mio spirito più interno sia venuto fuori, a toccare lo spirito interno dell'altro."³¹ E ancora:

"Mi rendo conto che tutto ciò ha a che fare con il mistico. E' evidente che le nostre esperienze comprendono ciò che è trascendente, indescrivibile, spirituale. Sono costretto a pensare che, come molti altri, ho sottostimato l'importanza di questa dimensione mistica, spirituale. In questo, non sono diverso da alcuni dei pensatori più avanzati nel campo della fisica e della chimica. Spingendo le loro teorie sempre più avanti, descrivendo una 'realtà' che non ha solidità e che non è niente più che oscillazioni di energia, anch'essi cominciano a parlare in termini di trascendente, indescrivibile, inaspettato – i tipi di fenomeni che abbiamo osservato e sperimentato nell'approccio centrato sulla persona"³²

Anche Rogers, come Erickson, seppure in modo diverso, utilizzava uno stato alterato, di leggera trance, per entrare in profondità nella relazione. Lankton e Lankton analizzano lo stesso, storico, filmato di Gloria, contenuto nel classico *Tre approcci alla psicoterapia*, per trovarvi diversi pattern ipnotici nascosti, e sostengono che la suggestione ipnotica si verifica ogni volta che si manifesta empatia e congruenza. Parlando a Rogers in un modo in cui avrebbe voluto parlare a suo padre, Gloria esprime una regressione temporale, fenomeno ipnotico. "Il suo commento: 'Come vorrei che lei fosse mio padre', suscita

³¹ Carl Rogers, in *Journal of Counseling Development*, Maggio 1985

³² *Ibidem*

una risposta sincera da parte di Rogers: 'Lei mi sembra una buona figlia'. Questo scambio congruente e empatico (stato alterato) dà a Gloria, indirettamente, il permesso di esplorare i propri sentimenti più in profondità. Gloria dimostra una regressione temporale ancora maggiore passando dal passato al presente: 'Ma sa cosa *credo che vorrei* che dicesse?'"³³

Spesso, in un processo di counseling, il cliente è influenzato direttamente o indirettamente in modi che non sono evidenti all'attenzione consapevole né del cliente né del counselor. Tuttavia, nella misura in cui, di fatto, linguaggio e modelli ipnotici sono impliciti nel counseling, è bene riconoscere questi fenomeni e utilizzarli. L'Ipnocounseling non si propone di indurre uno stato di trance bensì introduce fin dall'inizio un linguaggio ipno-suggestivo senza la necessità, da parte del counselor, di doversi misurare con i vari livelli della trance ipnotica. Passa con leggerezza attraverso modalità come la disseminazione, il rispecchiamento fisico e dei sistemi rappresentazionali, i truismi, la presupposizione, la riformulazione, le metafore, l'illusione della scelta, l'ancoraggio, la dissociazione, il paradosso. E' un counseling che suggerisce, direttamente o indirettamente, cambiamenti nella percezione, nel pensiero, nel comportamento o nei sentimenti *dall'interno* del cliente.

Ciò avviene grazie alla *condivisione* di uno stato alterato di coscienza da parte dello stesso counselor:

"E' come se tu e io ci levassimo la cera dalle orecchie e ci lavassimo via la nebbia dagli occhi. E' come se avessimo uno schermo attorno a noi e decidessimo di togliere questo schermo. In molti sensi, considero questo processo di apertura come un atto assai vulnerabile da parte nostra. Spegliamo il nostro parlottio o dialogo interno e diventiamo del tutto presenti con e per il cliente. E questo non può essere forzato. Per me, è una specie di lasciare andare e lasciare essere – una specie di trance terapeutica in cui tu ed io possiamo entrare. In questo stato, sono una tabula rasa. Non penso più a niente, solo ascolto e osservo il mio cliente. Non teorizzo, non utilizzo strategie né salto a conclusioni. Non penso a noi o a cosa stiamo facendo o dove stiamo andando. Non mi preoccupo di quello che dovrei dire. Questa modalità passiva e ricettiva non può essere forzata; ma resta per me lo stato essenziale della mente che fa partire il mio counseling."³⁴

³³ Lankton e Lankton, citato in Gunnison, *Op. cit.* pag. 85

³⁴ Gunnison, *Hypnocounseling*, pag. 19

Considerazioni finali

Nella mia esperienza, la funzione di un Mindfulness Counselor sembra essere quella di creare, attraverso la pura qualità della sua presenza, un campo relazionale all'interno del quale si rende possibile, tanto per il cliente che per il counselor, allentare gli ormeggi dello stato di coscienza ordinario, fatto di certezze, fissità e concettualizzazioni dell'esperienza. Si naviga così in un fluido, e le stesse emozioni non sono più "negative" o "positive" bensì si trovano in un continuum flessibile. La rabbia, per esempio, è negativa soltanto se è bloccata, fissa o congelata: se resta ferma con noi. Una volta ascoltata, abbracciata, liberata, torna a essere un'energia accessibile per la trasformazione.

Le parole dell'hedgehog (il porcospino) citate in epigrafe sono le stesse che, nella tradizione buddhista, furono dirette da una Dakini al grande accademico Naropa: capire le parole, i concetti, non significa capire davvero. "Il libri riportano solo parole, che sono come il latte annacquato che si compra al mercato".³⁵ Con Chogyam Trungpa, "Siamo allo stesso livello in cui era Naropa prima dell'illuminazione: vogliamo una risposta; vogliamo definizioni. Vogliamo una situazione fissa piuttosto che qualcosa di fluido. Pensiamo che ci sia molto bisogno di concetti."³⁶ Tuttavia non si tratta di abbandonare le definizioni concettuali ma piuttosto di andare *oltre* di esse, verso un sapere di non sapere che, come quello socratico, scioglie ogni opinione fissa o precostituita, ma che si sviluppa *in relazione*. Attraverso la condivisione di uno stato di coscienza leggermente alterato ci si sposta insieme nel luogo del possibile: il Mindfulness Counseling è quindi anche una pratica della meraviglia.³⁷

La navigazione nel flusso è resa sicura, per un Mindfulness Counselor, dalla luce dei quattro Brhama Vihara: gentilezza, compassione, partecipazione e equanimità sono, *in quanto profondamente impregnati dal distacco da qualsiasi sé*, già stati alterati di coscienza. Sono stati che rendono possibile il sorgere della meraviglia di fronte a ciò che è così come è, quel *thaumazein* che Platone distingueva nettamente dal *doxazein*, il formarsi attivo di un'opinione.³⁸ Lo stato di apertura che genera la meraviglia ci permette di vedere "*dentro*

³⁵ Da: *Le vite degli ottantaquattro Mahasiddha*, traduzione di Elio Guarisco, ed. Gehe Pel Ling, 1986

³⁶ Chogyam Trungpa, *Illusion's Game: The Life and Teaching of Naropa*, Shambala Publications, 1994, p. 7

³⁷ Vedi Marco Coccioli, *Per una pratica della meraviglia*, www.marcococcioli.it

³⁸ Vedi Hannah Arendt in *Socrate*, Cortina Editore, 2015

la situazione concettualizzata, secondo la quale il fuoco è caldo e il cielo è blu. Forse il cielo è verde; forse il fuoco è freddo. C'è anche questa possibilità, sempre."³⁹

³⁹ Chogyam Trungpa, *op. cit.* p. 16

Riferimenti bibliografici

- Alexander Ronald and Goldstein Elisha, *Mindfulness, Trauma and Trance*, in *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, Wiley-Blackwell, aprile 2014
- Arendt Hannah, *Socrate*, Cortina Editore, 2015
- Coccioli Marco, *Per una pratica della meraviglia*, www.marcococcioli.it
- Erickson and Rossi, *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*, Irvington Publishers, New York, 1979
- Gallese Vittorio e altri, *La simulazione incarnata*, in *Psicoterapia e scienze umane*, ed. Franco Angeli, 2006
- Garfield Jay, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, commentario al *Mūlamadhyamakakārikā* di Nāgarjunā, Oxford University Press, 1995
- Guarisco Elio (traduzione di) *Le vite degli ottantaquattro Mahāsiddha*, ed. Gehe Pel Ling, 1986
- Gunnison Hugh, *Hypnotherapy*, PCCS Books, 2003
- Gunnison Hugh, *The uniqueness of similarities: Parallels of Milton H. Erickson and Carl Rogers*, *Journal of Counseling and Development*, 63, 561-4
- Lankton e Lankton, *The answer within: A clinical framework of Ericksonian hypnotherapy*, Brunner/Mazel, New York, 1983
- Lynn e altri, *Do Hypnosis and Mindfulness Inhabit a Common Domain?* *The Journal of Mind-Body Regulation*, Volume 2, Numero 1, 2012
- Metzinger Thomas, *Il tunnel dell'io*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2009
- Orne M., *The nature of hypnosis: Artifact and essence*, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1959, 58
- Otani Akira, *Eastern Meditative Techniques and Hypnosis: A New Synthesis*, University of Maryland Counseling Center, 2003.
- Rogers Carl, *Empathy Lesson*, 1974, www.youtube.com/watch?v=I4DwzSnU6pc
- Rogers Carl, in *Journal of Counseling Development*, Maggio 1985
- Tarantino Francesco, *Stati modificati di coscienza: la prospettiva fenomenologica*, in *Psychofenia*, Anno XV, n. 26/2012
- Tart Charles, *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma, 1975
- Tart Charles, *Transpersonal Psychologies*, Routledge and Kegan, 1975
- Trungpa Chogyam, *Illusion's Game: The Life and Teaching of Naropa*, Shambala Publications, 1994

Wallace Alan, *I quattro incommensurabili*, Ubaldini Editore, Roma 1999

Wallace Alan, *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*, Oxford University Press, 2000

Yapko Michael, *Mindfulness and Hypnosis*, W.W. Norton Company, New York, 2011

Zeig, J. *A teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D.*, 1980, New York: Brunner/Mazel

Sommario

| | |
|-------------------------------------------------|----|
| Antonio e le mani..... | 3 |
| Gli stati alterati di coscienza..... | 6 |
| Maria e le parole..... | 9 |
| Passare da uno stato all'altro nel Dharma | 11 |
| Nina e la sbarra | 14 |
| Mindfulness Counseling e ipnosi..... | 16 |
| Nina e la pioggia | 19 |
| Senza scarpe e senza ombrello..... | 21 |
| Giorgia e il muro | 24 |
| Maria e l'alone nero | 27 |
| La suggestione..... | 29 |
| Luisa e il transfert | 32 |
| Ipnocounseling | 38 |
| Considerazioni finali..... | 41 |
| Riferimenti bibliografici | 44 |