

# RICONCILIARSI con se STESSI

**Un'introduzione alle  
esperienze guidate  
di autoriconciliazione**

a cura di **STEFANO FONTANA**

**D**ura ed impegnativa è l'Arte di Esistere e di Vivere. Tra tante cose incerte e nebulose che vediamo e sentiamo, questa, perlomeno, è una realtà.

Molti di noi portano impresse dentro se stessi delle profonde ferite, dei traumi rimossi, delle tensioni, consapevoli o meno, in relazione a determinate esperienze negative affrontate nel passato e, in definitiva, mai elaborate positivamente e mai chiarite, o risolte, stazionanti da tempo nel proprio intimo.

Questo tipo di ferite, a dispetto degli anni e del tempo trascorsi, portano con sé una dolorosa minazione della propria personalità, un'autentica - quanto involontaria - "contraffazione" del proprio "io", limitandone gli aspetti migliori, condizionando il nostro comportamento, i rapporti con gli altri e con se stessi, alterando una giusta visione della vita e della realtà e, di conseguenza, la nostra relazione con il vivere e con l'intera esistenza. Tra i tanti "pionieri", o ricercatori, che hanno studiato i fenomeni più oscuri e dolorosi dell'animo umano, cercando di contrapporre ad essi una valida e risolutiva soluzione, spicca sicuramente l'argentino Silo, il quale, partendo dal presupposto che la Sofferenza, insita nella realtà umana, potesse essere compresa, affrontata e superata, dalla fine degli anni 60 iniziò a diffondere una serie di originali insegnamenti e di tecniche pratiche per modificare nel profondo la propria personalità e, di conseguenza, la realtà personale.

Tra queste, spiccano le "esperienze guidate di riconciliazione", le quali permettono di rievocare i vissuti trascorsi per modificarli secondo un orientamento migliore, costruttivo, allo scopo di superare le proprie autolimitazioni e ridurre così la propria "dose di sofferenza".

Secondo la lungimirante "filosofia esistenziale" elaborata da Silo, tutte le esperienze, con i pensieri e le emozioni che le accompagnano e le caratterizzano, vengono "registrate" interiormente da ognuno di noi, come su un nastro indelebile. Per comodità, si può definire questo processo come "Registro Interno".

## IL "REGISTRO INTERNO"

Esso è responsabile di molti dei nostri stati d'animo, spesso razionalmente inspiegabili, delle nostre attrazioni e avversioni, della qualità delle nostre relazioni, ecc. Per comprendere la ragione delle nostre abituali tendenze psichiche ed emotive, dovremmo analizzare il nostro "Registro Interno" e il modo nel quale questo si è costituito, nel tempo.

Poiché è da questo che dipendiamo, in misura considerevole, il nostro atteggiamento - felice o infelice - verso l'esistenza, gli altri e noi stessi, per poter sperimentare abitualmente stati interiori di gioia, felicità e soddisfazione, è necessario avere o costruirsi un buon registro. Per esempio, dovremmo vivere, pensare e ricordare quanto più spesso possibile situazioni e immagini piacevoli e gratificanti evitando quelle negative e distruttive, che registreremmo comunque con dis-

astrosi risultati sui nostri stati d'animo, i rapporti con gli altri e la nostra vita.

Attraverso l'autosservazione e l'autoanalisi è possibile prendere coscienza dell'esistenza e dell'orientamento del proprio "registro interno" e vedremo allora che, quasi sempre, si renderà necessario un intervento "correttivo" da parte nostra nei confronti di esso.

Il contenuto dell'attuale "registro interno" si è formato perlopiù inconsciamente. Il materiale "nuovo", avente funzione di catarsi e di terapia, dovrà essere inserito coscientemente. Quindi, per il futuro, al fine di mantenere un buon *registro*, è fondamentale uniformarsi al più presto al suggerimento indicato poco fa in corsivo; tuttavia, come già detto, nel caso di una modifica sostanziale di quello attualmente esistente, serve uno sforzo sistematico e diretto.

Attraverso la pratica regolare e coscienziosa delle *esperienze guidate*, si possono "rielaborare" quelle passate, anche le più dolorose. Rivivendo "quella" particolare esperienza sgradevole, possiamo fornirle dei risvolti diversi, positivi, rispetto a quelli che a suo tempo si verificarono, lasciando in noi una ferita più o meno dilaniante e ancora aperta.

Allora, ci renderemo conto di una realtà: *non è tanto l'avvenimento in sé a generare in noi sofferenza e dolore, quanto la nostra peculiare reazione ad esso.*

Nel praticare un'*esperienza guidata*, la quale tende a rielaborare in modo costruttivo i propri intimi vis-



suti, non distinguendo la mente inconscia tra "realtà immaginata" e "realtà vissuta", ci sarà possibile dare un nuovo senso a un'esperienza negativa che sia stata "positivamente rielaborata"; ciò, inoltre, potrà esserci di sostegno e di guida nel caso tale situazione si ripresentasse.

Infatti, le nostre attitudini mentali e comportamentali, sia pure inconse, portano a far sì che le esperienze già vissute tendano a riproporsi, nel bene come nel male, seguendo gli stessi schemi di sempre, perfino nei dettagli. È per questa ragione che si è soliti dire che, inevitabilmente, *ognuno di noi elabora e si crea la propria realtà*.

Per questo, quando ci accade un evento sgradevole, non dovremmo sentirci "inadeguati" e condannati alla sfortuna e all'insuccesso ma, piuttosto, reagire e trovare, proprio nell'insuccesso, la forza e la motivazione per cambiare un dannoso "programma" mentale e comportamentale preinstaurato.

Un potente veicolo di purificazione e di liberazione interiore, che spesso fa cessare definitivamente la sofferenza derivata da un particolare trauma, è costituito dall'accettazione e dal perdono. Questi due stati d'animo, altamente evoluti e consigliati da ogni tradizione mistica ed esoterica, vengono di proposito evocati e coltivati durante la pratica delle sedute di *esperienza guidata*.

## STRUTTURA DELLE ESPERIENZE GUIDATE

Le esperienze guidate riguardano, fondamentalmente, i tre periodi temporali fondamentali della nostra vita: il *Passato*, il *Presente*, il *Futuro*. Di essenziale supporto, inoltre, sono le esperienze che trattano argomenti di carattere esistenziale e spirituale, e che vengono perciò definite come riguardanti il *Senso della Vita*.

Esse sono, di conseguenza, raggruppate secondo i seguenti interessi:

### 1) Riconciliazione con il passato

### 2) Giusta collocazione nel momento attuale

### 3) Proponenti per guidare il futuro

### 4) Senso della Vita

Questo non implica che esse debbano essere effettuate secondo la sequenza proposta da questo ordinamento.

Ciascuna esperienza guidata, infatti, *vive di vita propria ed è indipendente dalle altre*.

Il praticante, o il conduttore, sceglie l'esperienza che gli sembra più adatta al lavoro da svolgere su di sé e la sviluppa integralmente. Nella settimana successiva può cambiare l'esperienza scelta con un'altra nuova, oppure può ripeterne una già effettuata che, secondo il suo parere, deve essere approfondita e superata nelle sue problematiche.

Per cominciare, è opportuno che durante l'esperienza l'ambiente sia il più possibile silenzioso e che l'illuminazione sia bassa, in modo che il praticante possa concentrarsi bene sul proprio lavoro. Per lo stesso motivo si raccomanda di effettuare l'esercizio con gli occhi chiusi. Ogni esperienza dovrebbe iniziare con un relax esterno guidato, della durata di tre/cinque minuti, durante il quale si suggerisce di distendere le tensioni muscolari della testa e del tronco, senza preoccuparsi eccessivamente degli arti.

Per il relax, si suggeriscono sensazioni di calma, di pesantezza, di morbidezza, di tepore, in questa sequenza: fronte - occhi - naso - bocca - mandibola - collo - spalle - schiena - vita - cosce. E subito dopo: spalle petto - addome - basso ventre. Terminato il relax, si inizia con la pratica dell'esperienza guidata scelta.

Un'esperienza guidata consiste in una *Storia*, ossia un brano più o meno lungo, composto a sua volta da una serie di frasi, mediante le quali viene descritta la scenografia mentale e la sequenza di eventi in cui il praticante deve collocarsi, per produrre quei climi affettivi che permettano il sorgere dei nuclei inerenti ad una particolare tematica e ai diversi problemi che l'hanno

accompagnata.

Durante la seduta guidata, il conduttore inserisce degli intervalli prolungati di silenzio tra una frase e l'altra, i quali servono per dare al praticante la possibilità di elaborare i nuclei dei problemi secondo i **propri** contenuti particolari.

L'esperienza guidata opera con elementi a volte *trasferenziali* e a volte *catartici*; generalmente la presentazione di questi elementi è accompagnata da situazioni vissute interiormente, che i partecipanti possono completare con i propri contenuti. Poiché ogni esperienza guidata si richiama ai valori e alle problematiche fondamentali di ogni essere umano, uomo o donna, lasciando congrui spazi all'*elaborazione soggettiva* dell'esperienza stessa, e quindi, della propria realtà, tale caratteristica le rende *universali*, o quanto meno adatte a un numero elevato di persone.

La fase seguente, detta di **raccomandazione**, è la parte finale: una sorta di conclusione che viene riportata al termine di ogni seduta. Consiste in un intenso momento di riflessione, di *rielaborazione*, che serve al praticante per modificare l'atteggiamento mentale sbagliato e riduttivo che si ha nei riguardi della propria esperienza.

Essa ha lo scopo di rinforzare l'elaborazione post-trasferenziale, ponendo l'accento sul superamento delle proprie personali *resistenze al cambiamento*. La **raccomandazione** si riassume in una proposta che si basa sui nuclei dell'esperienza effettuata nella seduta. Quasi sempre si tratta di due inviti paralleli: uno, diretto ad osservare nella vita e nel comportamento di tutti i giorni il riflesso delle resistenze messe in evidenza durante l'esperienza; l'altro, diretto a verificare la comparsa di determinati cambiamenti quando le resistenze sono state vinte.

## ARMONIZZARE L'INCONSCIO ATTRAVERSO LE ESPERIENZE GUIDATE

Come già detto, in ogni esperienza guidata vi sono intervalli più o



meno lunghi di silenzio, che vanno da alcuni secondi ad un massimo di due minuti; questo permette al praticante di avere il tempo di elaborare i propri specifici *nuclei di problema*.

Poiché ogni singola *esperienza guidata* è in sé strutturata per agire su determinati aspetti psichici ed esperienziali, i quali originano stati di *sofferenza* in quanto negativi, spesso con esse si vanno a toccare degli elementi profondamente radicati nell'inconscio del praticante, magari rimossi e dimenticati da tempo. Di conseguenza, al momento di tentare la rielaborazione psichica, emozionale ed affettiva di questi contenuti, sorgono in lui delle *resistenze*, a volte blande, a volte assai tenaci. Ciò significa che si è raggiunto e toccato il nucleo di un determinato "blocco", o problema.

Le resistenze che si presentano devono essere considerate come la cosa più importante dell'esperienza guidata. Vincerle è uno degli obiettivi *trasferenziali*.

Come obiettivo, comunque, l'esperienza si propone non soltanto di mettere in evidenza le *resistenze al cambiamento*, ma anche di superarle. Può poi accadere che in una seduta certe *resistenze* vengano messe in evidenza, senza però essere vinte. In questo caso, è adeguato che il praticante ripeta l'esperienza per suo conto, anche più volte, nel tentativo di superare le difficoltà che gli si sono presentate. È meglio che egli dedichi le sedute successive alla ripetizione dell'esperienza in questione, piuttosto che variarla, fino a quando non si siano prodotti i risultati desiderati.

In ciascuna *esperienza guidata* esiste un'ambientazione che è più o meno estesa a seconda del "clima" che è necessario ricreare per collocare correttamente i *nuclei dei problemi*. Spesso anche nelle scene di ambientazione sorgono resistenze. Tuttavia queste non vengono considerate: vengono esaminate unicamente quelle che si riferiscono ai *nuclei* di cui parlavamo.

Sulla base di quanto detto potremmo porci la domanda: *perché*

*non sono stati direttamente presentati i nuclei, se essi sono il centro del lavoro?* Questo avrebbe potuto essere fatto, ma con il rischio che i praticanti non approfondissero a sufficienza il livello di dormiveglia attivo; e questa mancata collocazione nel livello di coscienza adeguato produce le resistenze più forti, che sono quelle di razionalizzazione, di occultamento e di dimenticanza.

Inoltre si deve considerare che, talvolta, lo stesso praticante ignora, o ha rimosso, quei particolari *nuclei* dai quali hanno origine la sua sofferenza e le sue limitazioni di espressione e di comportamento. Non è un caso, infatti, che l'*esperienza guidata* viene presentata, assai di frequente, in forma di *storia*, di *racconto*, di *filmato*, con elementi intrinseci fortemente surreali e simbolici.

#### **PARTICOLARITÀ DELLE ESPERIENZE GUIDATE**

Le esperienze guidate, oltre a costituire una novità come strumento di lavoro interno, si presentano anche come un genere letterario totalmente inedito (per lo meno nei limiti della nostra informazione). Infatti, nonostante esistano narrazioni, racconti, storie, novelle e descrizioni di ogni tipo, scritte in prima persona, ci risulta che questa "prima persona" si riferisce all'autore e non al lettore. Nel nostro caso, invece, succede esattamente il contrario. Infatti, nella formulazione dei nuclei dei problemi, che rappresentano il "nodo" letterario, la descrizione

serve alla persona che pratica l'esperienza solo come un inquadramento; tale persona riempie la scena con i contenuti suoi propri. Questo elemento originale fa sì che, in un insieme di persone che effettuano la stessa esperienza, ciascun partecipante costruisca il suo proprio "nodo"; cosa questa che, parlando in termini letterari, distruggerebbe qualsiasi argomento. Inoltre, in qualunque tipo di produzione (si tratti di rappresentazioni teatrali, filmiche o televisive), il lettore e lo spettatore possono identificarsi più o meno profondamente nei personaggi; però risulta sempre che egli riconosce, sul momento o a posteriori, una differenza tra detti personaggi, che appaiono inclusi nell'opera rappresentata e l'osservatore che si trova "fuori" di essa, e che non è altri che lui stesso. Invece, nell'esperienza guidata, il personaggio è anche l'osservatore, agente e paziente di azioni ed emozioni che formano una struttura inscindibile. La differenza che stiamo descrivendo potrebbe essere portata oltre, facendo notare, per esempio, che il "nodo" letterario cambia non solo tra le diverse persone che praticano una data esperienza, ma anche, con il passar del tempo, per la stessa persona, in quanto, se si vincono determinate resistenze, si modificano anche i nuclei dei problemi. Per quanto detto finora, l'esperienza guidata rappresenta non solo un'interessante tecnica di *meditazione dinamica* su se stessi, ma anche un genere letterario non ancora sufficientemente esplorato nel momento attuale.

**Tutti coloro che vorranno approfondire - soprattutto con la pratica - questo interessante argomento, potranno avviare un certo tipo di lavoro personale su di sé, partecipando al corso settimanale che prende avvio da marzo, presso la nostra sede, il quale ha per oggetto: TRAINING AUTOGENO, AUTOIPNOSI & AUTORINCONCILIAZIONE. In tale occasione, lavoreremo nell'Autoriconciliazione soprattutto sugli aspetti riguardanti il proprio Passato, toccando tematiche fondamentali per quasi ognuno, quali: il bambino interiore, il timore, la nostalgia del passato, le trascorse relazioni affettive dolorose, la coppia ideale, il risentimento, la trascendenza, la paura della morte e... il Grande Errore! (vedi pag. 13)**

