

GLI ESERCIZI DEL RE-I - 1

Il 1° percorso del RE-I: “la perla rossa”

Ambientazione del 1° esercizio

Quando il soggetto giunge nel nostro studio reca con sé un fardello incombente e schiacciante di sofferenza intrapsichica e, dopo averlo accolto come “persona” che necessita di un “compagno di viaggio”, occorre spiegargli nel modo più semplice ed accessibile i principi basilari del RE-I e la presenza in lui, come in qualsiasi essere umano, di energie riequilibranti in grado di ridargli quella pace, tanto agognata, che non riesce più a sperimentare nella sua quotidianità. La base teorica fondamentale che occorre trasmettergli è che l’eliminazione sintomatica dipende dalle risorse vitali presenti in lui, non dall’operatore che ha solo il ruolo di indicare la strada da percorrere per riattivarle. Nonostante le ansie, le angosce, le paure che sperimenta, egli ha in sé anche le potenzialità per trasformarle ed eliminarle. Il suo ruolo è attivo e vitale e la tecnica RE-I è il grimaldello che gli permette di far leva sul suo motore arcaico ed energizzante. E’ quindi necessario che comprenda in modo chiaro e puntuale la finalità globale dell’intero processo di crescita e gli obiettivi specifici che si raggiungono attraverso l’allenamento con ogni singolo esercizio, affinché possa realmente essere protagonista

del proprio cammino intrapsichico.

Si partirà con una spiegazione semplice e comprensibile dell'Immaginario Positivo e poi, ogniqualvolta gli si presenterà un nuovo percorso, si illustreranno le immagini simboliche usate e gli obiettivi che vengono raggiunti mediante il loro utilizzo.

E dopo tale puntualizzazione metodologica, indispensabile per l'uso corretto della tecnica, passiamo ora ad affrontare, in modo schematico, le varie fasi proposte all'interno del Rilassamento Etero-Imagoico.

* * *

Il primo esercizio, denominato "La perla rossa", è strutturato sulla base di quello che io chiamo il "principio di anticipazione": allenando esperisce, mentre ancora sta sperimentando la fragilità del proprio Io di fronte all'esplosione degli elementi sintomatici, tutto quello che accadrà alla fine dell'allenamento. E' un prendere contatto con la positività arcaica; lo scoprire le potenzialità di un mondo sconosciuto; il mettere piede su un nuovo continente per riuscire poi, mediante le tappe successive, a compierne l'intera esplorazione.

L'ambiente immaginario che il soggetto è invitato a visualizzare è un giardino, con la presenza di tanta luce, fiori multicolori, alberi e un ruscello che scorre lento e tranquillo, dalle acque cristalline nelle quali sguizzano pesciolini rossi. Per terra c'è una conchiglia con al suo interno una perla rossa e in lontananza si possono

ammirare montagne ricoperte da nevi eterne e un gabbiano che vola libero nel cielo azzurro.

Contenuto del 1° esercizio

Trattasi di immagini simboliche semplici e naturali, accessibili a qualsiasi individuo di qualsivoglia estrazione sociale e culturale. Come già enunciato, esse consentono di intravedere le mete che saranno raggiunte alla fine dell'allenamento con l'intera tecnica: l'armonizzazione degli stati affettivi (= fiori e colori); il rafforzamento dell'essenza della personalità (= toccare il tronco di un grande albero); vivere il presente con serenità, utilizzando ogni propria potenzialità psichica (= il ruscello e i pesciolini rossi); riscoprire l'equilibrio psico-fisico (= la perla rossa); porsi come meta la rinascita psichica (= le montagne ricoperte da nevi eterne); riuscire a liberarsi dai sintomi (= il gabbiano) e raggiungere la tanto agognata calma e pace interiore (= il cielo azzurro). Questo percorso è, dunque, un programma da realizzare attraverso gli esercizi successivi.

E, mentre il soggetto si predispone, mediante l'allenamento, a scoprire in se stesso l'esistenza di forze vitali finora sconosciute, il compito dell'operatore, come già sottolineato, diventa quello di indicare la strada da seguire al fine di realizzarlo.

GLI ESERCIZI DEL RE-I - 2

Il 2° percorso del RE-I: “la perla bianca”

Ambientazione del 2° esercizio

Dopo aver superato le resistenze, l'impatto con la nuova metodologia ed essersi allenato per un mese mediante due esercizi pro die, il soggetto viene invitato a passare ad un percorso successivo che l'operatore spiegherà nei suoi contenuti e finalità, prima di farlo eseguire.

E' da notare che le immagini simboliche fondamentali (= giardino, luce, vestito, fiori, colore ed albero) restano invariate in tutte e sette le tappe che costituiscono l'intera tecnica, ma l'ambiente si differenzia, per ognuna di essere, nella sua essenza sia immaginativa che simbolica.

Nel secondo iter, infatti, l'allenando continua ad esplorare il suo giardino luminoso ammirando fiori variopinti ed alberi maestosi e, mentre tocca il tronco di uno di questi ultimi, è colpito dai raggi solari che penetrano attraverso i rami e diventano un guscio di luce che lo illumina, lo riscalda e lo protegge. Poi giunge in un grande prato all'inglese al cui centro trovasi una fontana circolare di stile rinascimentale. E, tra spruzzi d'acqua e riflessi iridescenti, ritrova i suoi pesciolini rossi che sguizzano e saltellano; mentre sui bordi ammira una conchiglia con all'interno una perla bianca,

un piccolo globo fosforescente, che stringe nel pugno della sua mano destra per poi riprendere il suo cammino. In lontananza vede degli archi antichi, ricoperti da edera e da glicine in fiore, si avvicina e si accorge che uno di essi è diverso dagli altri: è un arcobaleno dalle sfumature tenui e delicate. Dopo averlo oltrepassato si guarda intorno e si stupisce nell'accorgersi che i colori della natura che lo circonda sono più vividi e più splendidi. Infine si ritrova vicino a delle siepi ben curate e nota che in una di esse ci sono tanti boccioli di rose, chiusi, che iniziano a dischiudersi lentamente quando vengono illuminati da un raggio di luce che si incontra con il suo sguardo. Incantato, accarezza i petali della rosa più bella ed infine ammira l'azzurro del cielo.

Contenuto del 2° esercizio

Tali immagini semplici e naturali rimandano a dei contenuti profondi, presenti nel motore arcaico.

Infatti il paziente, dal suo immaginario positivo (= giardino) vede emergere la voglia di vivere (= il guscio di luce) che lo motiva a riscoprire i suoi spazi vitali e la sua libertà interiore (= prato all'inglese). Mentre incomincia ad approcciarsi alla sua rinascita psichica (= fontana di stile rinascimentale) e vede affluire le sue potenzialità psichiche (= pesciolini rossi), egli si riappropria della voglia di fare, di operare, di agire (= perla bianca). In tal modo la sua personalità si rafforza (= archi ricoperti da edera e da glicine

in fiore) e compare la speranza (= arcobaleno) che gli permette di guardare gli eventi esistenziali con occhi diversi, da un'angolazione sconosciuta (= i colori più vividi della natura che lo circonda). E questa esperienza intima, individuale e profonda (= le siepi), gli consente di aprirsi alla vita, alle forze dinamiche della positività (= i boccioli che si dischiudono), nell'ottica omeostatica della calma (= il cielo).

* * *

E' questo l'esercizio antidepressivo del Rilassamento Etero-Imagoico: con esso ha inizio il vero e proprio iter che conduce al riaffiorare, mediante tappe chiare, dell'energia presente nel nucleo equilibrante.

La depressione fa ripiegare su stesso il soggetto e l'immagine proposta da Winnicott di un uomo, in una stanza vuota, rannicchiato con la testa posata sulle gambe e gli avambracci ripiegati sulla fronte, in posizione ovoidale, rende in modo magistrale l'essenza del dolore che percepisce chi è travolto dal disordine mentale.

Il pathos psichico fa sperimentare il vuoto, l'assenza di mete, di ideali, di aspirazioni, di relazioni, di emozioni. Tutto si azzerà e la vita perde il suo significato più intrinseco di operosità e benessere tridimensionale. Vorrei sottolineare che tutto ciò, se nei depressi si presenta con sintomatologia primaria, nelle altre psicopatologie è in ogni caso presente, in quanto la percezione

del non essere compresi e capiti, della solitudine, dell'assenza di interazioni interpersonali valide, la chiusura esistenziale e il blocco relativo alle azioni da compiere, sono il comune denominatore dell'esplosione dell'ansia, indipendentemente dalle sue categorizzazioni descrittive.

Il secondo esercizio del RE-I consente di attingere dall'Immaginario Positivo la gioia di vivere, la voglia di operare, l'aprirsi e il dischiudersi al mondo e agli altri esseri umani, l'uscire fuori dalla propria corazza sintomatologica. Sono le prime risorse arcaiche che entrano in gioco in un iter che fa emergere la speranza di riuscire a raggiungere serenità ed equilibrio che ancora appaiono meteore inaccessibili.

GLI ESERCIZI DEL RE-I - 3

Il 3° percorso del RE-I: “la chiave dorata”

Ambientazione del 3° esercizio

Ed eccoci giunti, dopo un altro mese o poco più di allenamento, all'approccio con il terzo percorso, denominato “la chiave dorata”.

Il contesto ambientale è sempre un giardino luminoso, con fiori ed alberi, ma ora sotto l'albero più maestoso, dalla folta chioma e dal grande tronco, l'allenando trova una tela, dei pennelli e dei colori.

Si siede per terra, mescola i colori, inizia a dipingere e poi ammira il suo elaborato. Si rialza e riprende il suo cammino. Ed eccolo vicino ad un ruscello tumultuoso che scorre veloce ed impetuoso: lo guarda e il potere del suo sguardo lo placa, mentre in esso sguizzano tanti pesciolini rossi. Da lontano vede apparire due cigni bianchi che scivolano sul piccolo corso d'acqua e, con fare regale e maestoso, gli passano accanto e proseguono nella loro bellezza dignitosa. Per terra, davanti ai suoi piedi trova un piccolo scrigno con all'interno una chiave dorata che lui prende e stringe nella sua mano destra. Poi s'incammina verso un viottolo agevole, lo percorre e giunge su una collinetta dalla quale può ammirare il giardino sottostante. Vede arrivare un contadino che, con fare tranquillo, raccoglie delle sterpaglie e accende un piccolo fuocherello. Il vento porta l'odore del fumo nella direzione opposta

rispetto al luogo dove si trova il soggetto e questi vede che le fiammelle si spengono e al posto delle sterpaglie pensa che potranno nascere delle piante rigogliose e dei fiori stupendi. Infine ammira il cielo azzurro e sereno. Le immagini simboliche, sempre semplici e naturali, conducono a contenuti dinamici più complessi ed articolati.

Contenuto del 3° esercizio

Con questo esercizio si è davanti ad una svolta terapeutica: il soggetto, non più ripiegato su stesso, diviene protagonista attivo della sua esistenza ed incomincia a sperimentare benessere psicofisico. I sintomi si attenuano e l'lo emerge dalla fitte nebbie della sofferenza che l'avevano ovattato e depotenziato, e quest'essenza della personalità inizia ad ergersi incontrastata con i suoi poteri decisionali e opzionali.

Infatti, l'allenando ha la possibilità di poter far emergere dal suo Immaginario Positivo il divenire artefice della propria vita (= il dipingere la tela) iniziando ad effettuare delle scelte (= mescolare i colori) che lo conducono a placare le ansie e le angosce che sperimenta giornalmente (= il suo sguardo placa le acque del ruscello tumultuoso).

Tale percorso attiva le sue potenzialità che riaffiorano dal motore arcaico (= pesciolini rossi) e, in tal modo, può intravedere la sua rinascita sia fisica che corporea (= i due cigni bianchi). L'lo è così

in grado di chiudere, eliminare, sciogliere e trasformare tutto ciò che lo fa soffrire e di aprire e di riappropriarsi di tutte le energie vitali che possiede (= chiave dorata). La funzione più vicina all'io, la volontà, concetto di natura assagioliana che affonda le sue radici negli scritti di W. James, ritorna a manifestarsi in tutta la sua forza e potenza (= chiave dorata). E il soggetto sperimenta una meta non più lontana da raggiungere (= viottolo): l'aspirazione (= collinetta) da ripulire e trasformare (= contadino che accende il fuocherello) la sua vita intrapsichica da ogni malessere e angoscia (= sterpaglie) al fine di poter giungere alla completa omeostasi (= le piante rigogliose che nasceranno al posto delle sterpaglie) e alla calma e alla pace interiore (= il cielo).

GLI ESERCIZI DEL RE-I - 4

Il 4° percorso del RE-I: "l'ancora"

Ambientazione del 4° esercizio

Il processo di crescita del soggetto prosegue con il quarto esercizio, denominato "L'ancora", che ha la finalità di far riemergere, dagli stati arcaici positivi, l'armonizzazione dell'lo corporeo.

L'ambientazione è sempre quella di un giardino luminoso con fiori multicolori ed alberi maestosi. Ma, per la prima volta, tra le immagini fondamentali ne è incastonata una specifica: sui petali del fiore che l'allenando ammira come il più bello, egli vede scivolare una goccia di rugiada che si fonde con il petalo in un abbraccio delicato.

Riprende il suo cammino e, alla base dell'albero, trova uno scrigno contenente una piccola ancora che stringe nel pugno della sua mano destra. Successivamente percorre un viottolo agevole e giunge su una spiaggia, un'insenatura tranquilla e isolata. Si distende sulla sabbia ed ammira l'infinito del cielo che si incontra con l'immensità delle acque. E' il tramonto e all'orizzonte il sole cala lentamente, tra infinite sfumature, fino a fondersi completamente con il mare in un abbraccio tenero e dolce. Ed ecco apparire un'esplosione di colori che dipinge il cielo in modo

naturalmente incantevole e spettacolare. Infine compare la prima stellina, luminosa, un mondo lontano, che il soggetto saluta con una mano.

Contenuto del 4° esercizio

Questo esercizio, dalla struttura molto semplice e dalle poche immagini simboliche, affronta una delle tematiche più complesse della vita intrapsichica: l'equilibrio della percezione che il soggetto ha del proprio corpo. L'io corporeo è la base dell'io psichico e quando il primo è di natura conflittuale, il secondo sperimenta le più eterogenee forme di sintomatologie. Eppure nell'Immaginario Positivo è presente l'omeostasi biologica dalla quale consegue un'armonica immagine della propria fisicità ed è proprio tale energia che inizia a defluire durante l'allenamento con questo percorso.

Infatti il soggetto si appropria alla rinascita del proprio io corporeo (= goccia di rugiada), scoprendo che alla base dell'io psichico (= albero) è presente la stabilità e l'armonia somatica (= piccola àncora). S'incammina verso la meta (= viottolo) che si propone questo iter e attende (= spiaggia) il riaffiorare di tale elemento equilibrante che si proietta verso la spiritualità (= infinito del cielo), pur affondando le sue radici nell'inconscio più profondo (= immensità del mare). Scopre che l'espressione più alta dell'equilibrio fisico è la sessualità (= sole che si fonde nel

mare) che non muore mai nella sua purezza originaria (= tramonto), quando resta interconnessa e fusa con l'affettività più profonda (= esplosione di colori). L'emergere di queste forze energetiche primordiali gli consente di riscoprire ed ampliare i propri spazi vitali (= prima stellina), nei quali l'unità psicosomatica manifesta la sua inscindibilità donando benessere e serenità.

GLI ESERCIZI DEL RE-I - 5

Il 5° percorso del RE-I: “la pepita”

Ambientazione del 5° esercizio

E dopo aver fatto riaffiorare le forze omeostatiche dell'lo corporeo si giunge al quinto percorso, denominato “La pepita”, con il quale si attivano quelle energie dinamiche che consentono di trasformare la sofferenza in “briciole di luce e scintille luminose”, un'immagine che riporta all'amore per la vita e al desiderio di operare. Inoltre quest'esercizio consente di attingere all'omeostasi affettiva, invero la più complessa della vita intrapsichica.

Il contesto ambientale, nel quale si attua la “promenade” del soggetto è sempre un giardino luminoso dove si possono ammirare fiori multicolori e alberi maestosi. Ma anche in questo iter, come nel quarto, c'è un'immagine specifica, quella delle margherite bianche, incastonata tra quelle fondamentali. L'allenando le ammira e prosegue il suo cammino fino a giungere alle rive di un ruscello: in verità, il terzo che compare nell'intera struttura del Rilassamento Etero-Imagoico. In esso sguizzano pesciolini con i quali il paziente si ferma a giocare. Poi, mentre riprende la sua passeggiata, ammira in lontananza due montagne che si ergono verso il cielo e nota che le loro vette sembrano

toccarsi, quasi abbracciarsi. Intanto si accorge che per terra, vicino ai suoi piedi, c'è una pepita d'oro, la prende e la stringe nel pugno della sua mano destra.

Successivamente giunge in un prato all'inglese, ben curato, al centro vede un grande albero, si siede per terra appoggiando la sua schiena al solido tronco e guarda verso l'orizzonte. Il sole sta tramontando, tra la terra e il cielo e quest'ultimo si dipinge di colori splendidi e sfumature mirabili. Egli rimane incantato da questo spettacolo naturale incomparabile ed infine vede apparire l'ultimo raggio del sole, il raggio verde che appare fulmineo e poi scompare.

Contenuto del 5° esercizio

Ancora una volta siamo di fronte ad immagini semplici, naturali e accessibili a livello esperienziale a qualsiasi essere umano, indipendentemente dalla sua estrazione sociale e culturale.

Tale semplicità, comunque, va a smuovere contenuti profondi presenti nell'Immaginario Positivo.

Il soggetto si approccia all'amore e all'affettività pura (= margherite bianche) presenti in lui da sempre. Essi affiorano nel suo presente (= ruscello) come potenzialità energetiche positive (= pesciolini) che gli danno la possibilità di realizzare e concretizzare la sua rinascita sia fisica, che psichica (= le due montagne che s'incontrano verso il cielo). L'equilibrio psicosomatico

riscoperto gli consente di trasformare la sofferenza in gioia di vivere, in amore per la vita (= pepita d'oro); mentre ritrova nei propri spazi vitali, la forza dirompente dell'Io, che si protende verso un tu (cielo e terra). E sperimenta che la fisicità e i rapporti sessuali (= tramonto) possono essere vissuti in armonia solo se scopre la vera affettività (= raggio verde).

GLI ESERCIZI DEL RE-I - 6

Il 6° percorso del RE-I: “la casa”

Ambientazione del 6° esercizio

Lo studio statistico dei test e retest dell’M.M.P.I. eseguito dai soggetti che si allenano con il Rilassamento Etero-Imagoico, rileva un dato costante che si ripete con una regolarità sconvolgente: i valori della scala K, indicanti la forza dell’Io, oltre alle difese inconsce, si innalzano notevolmente alla fine di ogni trattamento e questo consente ai disagi esistenziali di rientrare nella norma; ai nevrotici di ritrovarsi le altre scale spezzate e ai borderline di entrare finalmente nell’ambito di una nevrosi che ci dà la possibilità di poterli trattare, eliminando una patologia finora ritenuta non accessibile alle metodologie classiche.

Tutto il RE-I tende a rafforzare l’essenza della personalità del soggetto, ma il sesto esercizio, denominato “La casa”, ha proprio lo scopo di far riemergere tutte le potenzialità di quell’Io che traballa e a volte viene annientato dalle vicissitudini esistenziali.

Il contesto ambientale di questo percorso si discosta notevolmente da quelli proposti dalle prime cinque tappe dell’intero percorso di crescita. L’allenando parte sempre dal suo giardino luminoso dove può ammirare fiori multicolori e alberi dalla folta chioma e dal grande tronco. Alla base di uno di essi, il

più maestoso, trova uno scrigno prezioso contenente una perla blu che prende e stringe nella sua mano destra. Prosegue il suo cammino e si ritrova in un viottolo agevole che lo conduce ad una casetta piccina piccina con il tetto spiovente. La porta è socchiusa ed egli si rende conto che quell'abitazione è sua, gli appartiene ed allora entra. E' un ambiente unico, una grande stanza e in fondo, rispetto all'entrata ammira un caminetto acceso con piccole fiammelle che danzano e si rincorrono. Davanti al caminetto c'è un divano dove il soggetto si distende comodamente ed inizia ad osservare tutto ciò che lo circonda. Lo stile dei mobili è esattamente quello che lui preferisce. Davanti a sé vede delle mensole con degli oggettini e un grande quadro con tanti quadretti piccoli. Ai lati del divano ci sono due comode poltrone e accanto al caminetto una pianta splendida; poi una libreria angoliara dove ritrova un libro e un oggettino per lui tanto cari. L'arredamento continua con una parete attrezzata nella quale è sistemato un televisore; un mobiletto basso sul quale ci sono delle foto di persone per lui importanti e al di sopra di questo mobiletto un grande quadro. Al centro della stanza c'è un tavolo ovale con delle sedie e al di là della porta d'entrata una consolle con uno specchio, poi un'altra pianta rigogliosa ed infine una vetrinetta contenente oggettini preziosi in swarovski, in argento, in capodimonte.

L'elemento che colpisce il protagonista è che tutto è pulito ed in

ordine, nulla è fuori posto. Infine si alza dal divano e si dirige verso la finestra, adornata da tende leggere e delicate. La apre e sul davanzale scopre dei vasetti di gerani e di altri fiorellini multicolori e poi guarda all'esterno dove vede prati, alberi, fiori che gli appaiono con colori più vividi, più forti, più splendidi ed infine contempla il cielo limpido e sereno.

Contenuto del 6° esercizio

La differenza sostanziale tra questo percorso e i precedenti è proprio l'ambientazione: il soggetto, così come accade anche nel settimo esercizio, non si trova all'esterno, ma, pur partendo sempre dal suo giardino, giunge in un luogo chiuso, una casa, dove ammira tutto ciò che lo circonda per poi ritornare ad osservare il mondo circostante da una finestra.

E' un esercizio senz'altro sui generis, rispetto al canovaccio strutturale che sottende l'evoluzione delle tappe già sperimentate. Le immagini simboliche utilizzate, anche se semplici ed accessibili a tutti, non sono più unicamente elementi naturali, ma oggetti d'arredo che conducono a realtà profonde e a contenuti complessi.

Come Hoeffli sottolinea nel 1951, la casa è il simbolo dell'io, dell'essenza della personalità, e questo percorso ci consente di far emergere dall'Immaginario Positivo tutti gli elementi equilibranti primordiali, che pur annebbiati e resi vacillanti dai

vissuti esistenziali, quando vengono riattivati consentono la completa omeostasi individuale, attraverso una riarmonizzazione di tutte le sfere.

Infatti il paziente nel suo Immaginario Positivo (= giardino), si appropria della calma (= perla blu) che gli permette di entrare in contatto con la sua interiorità (= grande stanza), senza temerla, facendo riemergere tutte le risorse del suo Io (= casetta). Il mezzo che gli consente di poter realizzare tale obiettivo è il creare un ponte tra il mondo interno e quello esterno (= divano) che lo predispone a riscoprire l'armonia insita nei rapporti con le figure genitoriali e la famiglia d'origine (= caminetto e fuoco acceso), con il mondo oggettivo ed esterno (= mensole e oggettini; quadro e quadretti), con le persone per lui importanti (= due comode poltrone). Il riaffiorare di tale energia omeostatica è per lui un processo di crescita interiore (= pianta) che lo conduce a voler conoscere se stesso (= libreria angoliata) senza temere il passato (= libro e oggettino a lui molto cari), attraverso la sua capacità di adattamento (= parete attrezzata) che invece di farlo ripiegare su se stesso, lo apre al mondo (= televisore).

Si attivano i canali di comunicazione con la realtà oggettiva (= grande quadro) che gli facilitano e gli consentono di riequilibrare i ricordi (= fotografie) che provengono da un passato che non è più fonte di sofferenza, ma si ricollega ad un presente caratterizzato da un'affettività armoniosa con la famiglia attuale e le relazioni

interpersonali (= tavolo ovale con sedie). E questo guardarsi dentro (= consolle e specchio) interconnesso alla sua evoluzione psichica (= pianta) gli dà la possibilità di riscoprire tutte quelle potenzialità preziose in lui depositate che lo conducono alla rinascita psichica (= vetrinette con oggettini in swarovski, in argento, in capodimonte) e al consolidamento e rafforzamento dell'io (= ordine e pulizia). In tal modo, dopo essersi riappropriato di tutti gli elementi equilibranti della personalità, può affacciarsi al mondo oggettuale (= finestra), pur conservando la propria intimità (= tende), senza temere le relazioni di coppia (= vasetti di gerani) e quelle interpersonali (= altri fiorellini). Infine si consolidano a livello omeostatico la riscoperta dei propri spazi vitali (= prati), la forza del suo io (= alberi), la sfera affettiva (= fiori dai colori più vividi) e la sua spiritualità fenomenica (= cielo). Quest'ultima affiora consentendogli di proiettarsi verso mete, progetti ed obiettivi da raggiungere.

Ed ecco l'io che, oltre ad essere protagonista della sua vita, si prepara ad andare verso l'alto partendo da quelle progettualità che la sofferenza psichica rende impossibile non solo da realizzare ma addirittura da concepire e programmare.

GLI ESERCIZI DEL RE-I - 7

Il 7° percorso del RE-I: “la chiesetta”

Il settimo esercizio, denominato “La chiesetta”, è l’ultima tappa dell’intero processo di crescita che si realizza con il Rilassamento Etero-Imagoico. Dall’Immaginario Positivo sono emerse, come fasi anticipatorie, le potenzialità adattive ed equilibranti che si realizzeranno alla fine dell’allenamento con l’intera tecnica (1° esercizio); risorse antidepressive che conducono alla voglia di fare, di operare e alla gioia di vivere e alla speranza di non essere più ripiegati sul proprio dolore (2° esercizio); capacità decisionali che permettono all’Io di ergersi come l’unico protagonista della propria esistenza in grado di debellare, utilizzando le proprie risorse arcaiche, ogni manifestazione sintomatica e qualsivoglia tipo di sofferenza intrapsichica (3° esercizio); elementi omeostatici relativi all’Io corporeo, alla sua stabilità e dinamicità, la cui massima estrinsecazione è il riaffiorare di una sessualità primordiale positiva priva di tabù, conflitti o traumi (4° esercizio); qualità relative allo scioglimento e alla trasformazione del pathos in energia vitale che consente di accedere ad un’affettività pura ed incontaminata (5° esercizio); ordine e forza dell’Io che partendo dalla riarmonizzazione delle relazioni con la propria famiglia d’origine, si protende verso i

rapporti interpersonali, attraverso la conoscenza di se stesso, l'apertura e l'adattamento al mondo circostante, un sano interagire sia con il passato e i ricordi affettivi, che con il presente e le relazioni attuali. (6° esercizio).

Ambientazione del 7° esercizio

A questo punto, dopo avere sperimentato il fluire armonico dell'unità psicosomatica, il soggetto riscopre il suo anelito verso l'infinito, il bagaglio arcaico degli ideali, la possibilità di poter progettare, di porsi mete e obiettivi. E' il passaggio dalla dimensione orizzontale dell'Io a quella verticale del Sé che consente di riappropriarsi della Spiritualità presente nel motore positivo, come ultimo traguardo di un lungo processo di crescita. Essa è presente in noi, occorre solo farla riemergere. In seguito il suo affinarsi ed orientarsi verso vette specifiche e stabilite richiederà un cammino successivo di natura transpersonale.

Con il settimo esercizio, dunque, si chiude il recupero dall'Immaginario Positivo dell'omeostasi corporea, psichica e spirituale, in esso contenuta. In tal modo il soggetto ritrova stabilità e benessere, calma e serenità, pace e tranquillità che da sempre ha agognato, ma l'esperienza gliela ha fatte intravedere solo come vette impervie da raggiungere.

Il contesto ambientale di quest'ultimo percorso inizia con le stesse immagini fondamentali presenti nell'intera tecnica. Il

soggetto esplora un giardino luminoso, ammirando fiori multicolori ed alberi dal grande tronco e dalla folta chioma. Poi si ritrova vicino ad un ruscello dalle acque limpide e pulite che scorre tranquillamente e al cui interno sguizzano e saltellano dei pesciolini rossi. Per terra, vicino ai suoi piedi, trova una conchiglia contenente una perla gialla, splendente, che prende e stringe nel pugno della sua mano destra. Continua il suo percorso e si ritrova vicino a due grandi prati: uno caratterizzato da fiorellini rossi e l'altro da fiorellini gialli. Un leggero venticello li muove delicatamente e il loro movimento sembra una dolcissima danza, nella quale ondine rosse e ondine gialle si rincorrono, si raggiungono, si allontanano, si abbracciano. E' uno spettacolo meraviglioso: l'allenando sorride e poi riprende il suo cammino. Intravede un viottolo molto agevole, lo percorre ed infine giunge vicino ad una chiesetta, in stile rustico, molto piccola. Ci sono tre gradini, li sale, entra: vede delle panche, un altare, il tabernacolo. E' solo, si siede e un raggio di sole proveniente da una finestrella posta in alto illumina contemporaneamente l'altare e la sua figura. In questo luogo sacro c'è un gran silenzio colmo di infinito e di immenso che allontana le tensioni quotidiane, trasforma la sofferenza e consente di scoprire lo stare bene con se stessi in contatto con l'eterno. Dopo aver sperimentato calma, tranquillità e pace, egli esce e all'esterno ammira prati, alberi, fiori, siepi e gli sembra di guardarli con occhi diversi. E' lo sguardo di chi, avendo

ritrovato il suo equilibrio interiore, scopre di essere in armonia anche con la natura che lo circonda. Ed infine ammira il cielo azzurro, limpido, pulito, pronto a vivere quella spiritualità appena ritrovata, con calma e serenità.

Contenuto del 7° esercizio

Occorre sottolineare che anche nel settimo percorso, come nel sesto, il soggetto si ritrova in un ambiente chiuso, e tale ambientazione diversifica i primi cinque esercizi dagli ultimi due. L'emergere dell'Io psichico e del Sé transpersonale, infatti, necessitano di simboli che riportino ad un'interiorità più profonda e protetta, e le immagini della Casa e della Chiesetta hanno, per l'appunto, tale funzione.

Comunque, tra i due ambienti si può notare una differenza sostanziale: nel sesto percorso il soggetto rimane all'interno e da una finestra ammira il mondo circostante; nel settimo esce e si ritrova a contatto con la natura. Tale diversità sottende due elementi intrapsichici profondi: l'emergere delle potenzialità dell'Io necessita di un ordine interiore che in seguito consentirà di protendersi verso le realtà oggettuali; mentre il riaffiorare del Sé transpersonale ha già insito l'anelito dell'andare verso gli altri esseri umani, le piante e gli animali, muniti di quell'amore universale che nulla chiede e niente pretende, all'interno del quale la dimensione orizzontale s'interseca mirabilmente con

quella verticale.

Infatti, in quest'ultima tappa, il soggetto si trova nel suo Immaginario Positivo (= giardino), dal quale nel suo presente (= ruscello) emergono potenzialità (= pesciolini) relative al cambiamento che si attua mediante il riaffiorare di un'energia ancora inesplorata (= la perla gialla) che rivitalizza sia il corpo che la psiche. Trattasi della spiritualità (= danza) che consente di arricchire i propri spazi vitali (= due prati) attraverso l'affettività incondizionata verso i proprio simili (= prato di fiorellini rossi) e la trasformazione e l'apertura dell'lo alle relazioni interpersonali (= prato dei fiorellini gialli). E' un mutamento di natura transpersonale: la personalità impara ad amare non per soddisfare i propri bisogni, ma come atto donativo verso il TU e il NOI senza alcuna pretesa. L'emergere di tale forza dirompente e dinamica consente l'accesso (= porta) alla spiritualità arcaica (= chiesetta). E' il terzo stadio (= tre gradini) dell'intero processo di crescita che si realizza attraverso il Rilassamento Etero-Imagoico: dall'eliminazione sintomatica, all'emergere dell'equilibrio psico-fisico, ora il soggetto giunge a riappropriarsi di "quell'anelito verso l'infinito" presente da sempre nel suo Immaginario Positivo: e scopre che per spiccare il volo verso l'alto e verso gli altri e riscoprire il sacro (= altare) è indispensabile l'armonizzazione sia della fisicità che della mente (= panche), infatti è solo l'unità psicosomatica che può andare verso il sacro (= tabernacolo). La riscoperta della

spiritualità ha alla sua base l'omeostasi del corpo, della psiche e dello spirito. Ed è indispensabile essere ricettivi ed aperti (= finestrelle) alla realtà che sta emergendo (= raggio di sole) affinché l'Io, distaccato dalle problematiche che l'affliggevano (= silenzio) possa riscoprirsi Sé transpersonale ed elevarsi verso il tutto (= immenso - infinito). Dopo aver sperimentato il riaffiorare di una risorsa intrapsichica tanto coinvolgente, egli è pronto a condividere tale esperienza con gli altri esseri umani (= all'esterno) e inizia a sentirsi parte di un tutto, dove il ritrovato equilibrio fisico, psichico e spirituale a livello personale, si integra con il sentirsi in equilibrio con la natura, gli esseri viventi e i propri simili (= armonia con la natura che lo circonda). E' il completo recupero della calma e del benessere (= cielo azzurro) che consente di chiudere l'intero iter di crescita, sperimentato attraverso i sette percorsi del RE-I, con un sorriso in più e tanti lamenti in meno: libero ormai dalle catene ansiogene che hanno stritolato e avviluppato l'individuo in quella sofferenza senza nome e senza tempo che tutto annienta e paralizza.