

Raja Selvam

Raja Selvam, PhD, è un senior trainer nei programmi di formazione professionale sul trauma Somatic Experiencing (SE) di Peter Levine, ed è anche l'ideatore del processo di Integral Somatic Psychotherapy (ISP), cioè Psicoterapia Somatica Integrata, un approccio avanzato per integrare corpo, energia e coscienza all'interno di un processo psicologico, rivolto a professionisti con esperienza clinica. L'approccio eclettico di Raja attinge a sistemi di lavoro corporeo come l'Integrazione Posturale (Postural Integration), la Terapia Craniosacrale Biodinamica (Biodynamic Cranio-Sacral Therapy), la Terapia della Polarità (Polarity Therapy), sistemi di psicoterapia corporea come la Terapia Reichiana (Reichian Therapy), la Bioenergetica (Bioenergetics) e l'Analisi "Bodydynamica" (Bodydynamic Analysis), psicologie Jungiane e degli Archetipi, scuole psicanalitiche di Relazioni Oggettuali (Object Relations) e Inter-Soggettività (Inter-Subjectivity), Somatic Experiencing (SE), Scienza Neuroaffettiva (Affective Neuroscience), e Advaita Vedanta, una tradizione spirituale dell'India. Raja ha anche pubblicato un articolo sul trattamento dei sintomi traumatici tra i sopravvissuti allo tsunami in India nella rivista *Traumatology* (September 2008). L'articolo *Jung and Consciousness* è stato pubblicato nella rivista di psicologia analitica *Spring* (Autunno 2013). Raja insegna negli Stati Uniti, in Gran Bretagna, Francia, Germania, Austria, Svizzera, Olanda, Belgio, Danimarca, Russia, Italia, Israele, India, Sri Lanka, Hong Kong, Cina e Brasile.

📖 La serie *Somatic Perspectives on Psychotherapy (Prospettive Somatiche nella Psicoterapia)* (SomaticPerspectives.com) si occupa di psicoterapia focalizzata sull'esperienza percepita nel corpo. La nostra enfasi principale è sugli approcci clinici, e ogni professionista clinico è invitato a sperimentare questo metodo basandosi sulla propria prospettiva. Un obiettivo comune è quello di esplorare la convergenza tra pratica clinica e i modelli emergenti della mente umana nei campi della neuroscienza, della psicologia evolutiva e della scienza cognitiva applicata al corpo. L'editore di questa serie, Serge Prengel, LMHC, svolge la sua pratica privata a New York City. Conduce anche seminari su *Proactive Change* e Mindfulness relazionale percepita nel corpo.

La seguente trascrizione riguarda un'intervista con Raja Selvam. La trascrizione è stata successivamente modificata da Raja stesso e varia considerevolmente da quella originale. In questo modo è stata resa più chiara e informativa.

Serge Prengel: Questa è una conversazione con Raja Selvam. Ciao, Raja.

Raja Selvam: Ciao, Serge.

Serge: Dunque Raja, hai sviluppato un approccio detto ISP. Ti va di parlarcene un po'?

Raja: Sono felice di farlo, Serge. ISP significa Integral Somatic Psychotherapy (Psicoterapia Somatica Integrata), e dirò brevemente di cosa si occupa. Da molto tempo insegno diversi approcci al lavoro psicologico basati sul corpo, in altre parole permetto al lavoro psicologico di diventare più efficace mettendolo in contatto con il corpo e con la sua consapevolezza, molto più di quanto non si faccia normalmente nella psicologia tradizionale. Attraverso i miei studi e la mia esperienza di lavoro con la gente e l'insegnamento con un gran numero di professionisti clinici di paesi diversi, sono arrivato a comprendere un paio di cose. La prima cosa è che c'è parecchia informazione scientifica sulla fisiologia delle emozioni e sul processo di auto-regolazione che non

ha trovato posto nella pratica clinica, informazioni che possono essere usate per semplificare l'integrazione del corpo in qualunque pratica psicologica. La seconda cosa è che non basta rivolgerci esclusivamente al corpo fisico, cioè l'unico corpo riconosciuto dalla scienza come origine di tutte le esperienze, il corpo che ci lasciamo dietro di noi in una bara o cremato, al momento della nostra morte. È altrettanto importante rivolgerci al corpo sottile, che non è misurabile dalla scienza o è misurabile solo con grande sforzo e con grandi costi dalla ricerca della fisica quantistica e dalla fisica delle particelle. In Oriente questo corpo si chiama corpo sottile, per distinguerlo dal corpo fisico o grossolano, quello che finisce nella bara. Quindi in questa intervista mi riferirò a quest'ultimo corpo chiamandolo corpo fisico o corpo grossolano. Il corpo grossolano ha anche un livello quantistico, come tutti gli altri oggetti del mondo. Invece il corpo sottile esiste solo a livello quantistico. In Occidente è chiamato anche comunemente corpo energetico ma questa terminologia può portare ad un fraintendimento, dato che tutti i corpi, sia grossolani che sottili, sono fatti di energia, che varia solo in termini di frequenza. Il corpo grossolano e il corpo sottile interagiscono a livello quantistico. Ho anche una formazione in psicologia Orientale e trovo dei paralleli tra la fisica quantistica moderna e ciò di cui tratta da tantissimo tempo la psicologia Orientale. L'Osteopatia Craniale Occidentale lavora anche con un corpo sottile. È chiamato corpo fluido ed è usato per portare nel corpo fisico una maggiore regolazione. Una differenza è che, mentre la psicologia Orientale dichiara che il corpo sottile può sopravvivere al corpo grossolano e reincarnarsi, l'Osteopatia Craniale non dice nulla su questo aspetto. Trovo più efficace lavorare con entrambi i due corpi simultaneamente, considerandoli insieme come l'origine delle nostre esperienze: percepire, pensare, sentire, ricordare, agire, connettersi, relazionarsi, ecc. Lavorare con il corpo sottile non è così difficile come si pensa. Ma una volta che lo includiamo, possiamo inserire anche i corpi grossolani e sottili collettivi più vasti che noi siamo o di cui facciamo parte, secondo il nostro personale punto di vista, e introdurre la dimensione della pura coscienza, il corpo assoluto o la sostanza essenziale che compone tutti i corpi che ci formano, secondo la Psicologia Orientale. Nella Psicologia Occidentale, ci sono numerosi approcci che introducono nel lavoro psicologico il corpo grossolano e alcuni approcci che introducono anche il corpo sottile, ad esempio la psicologia energetica che si basa sulla nozione di meridiani. Ci sono poi alcune scuole di psicologia transpersonale che introducono anche il corpo grossolano e il corpo sottile collettivi come elementi che influenzano la nostra psiche in modo significativo. E ci sono approcci che introducono nel lavoro psicologico la coscienza. Quasi tutti gli approcci di mindfulness lavorano con la coscienza in un modo o nell'altro. Quindi ho ritenuto che sarebbe stato più efficace introdurre tutti i corpi possibili e trovare modi semplici per insegnare ai professionisti clinici i vari orientamenti per incorporare nella loro pratica questi diversi corpi o queste tre dimensioni, senza essere costretti a cambiare gli orientamenti teorici che utilizzano con i loro clienti. Ma la focalizzazione principale della Psicoterapia Somatica Integrata (approccio ISP) è su come trovare modi semplici per integrare il corpo grossolano individuale nel lavoro psicologico utilizzando la ricerca oggi disponibile sulla fisiologia delle emozioni e sull'auto-regolazione, e su come integrare il corpo sottile individuale e tutti i suoi strati in qualunque setting clinico. Ad esempio,

Serge: Permettimi di interromperti un momento, perché ci sono tante cose in quello che dici.

Raja: Certo.

Serge: Quindi stiamo parlando di integrare o portare la nostra attenzione al corpo come strada per gestire i fenomeni psicologici. Ma più specificatamente hai parlato della distinzione tra corpo sottile e corpo che usiamo nelle nostre esperienze quotidiane. Forse possiamo descrivere meglio questo corpo sottile a livello quantistico.

Raja: Sì, nella psicologia Orientale, si ritiene che non sia solo il corpo fisico a determinare

l'esperienza di una persona, come invece sostiene la scienza e la psicologia Occidentale in generale. Anche il corpo sottile ha molto a che fare con l'esperienza. La credenza che il corpo sottile passi da una vita all'altra è ancora un punto discutibile, perché nessuno può provarne l'autenticità attraverso delle misurazioni. Ci sono quelli che citano ricerche molto credibili sulla reincarnazione per dimostrare l'esistenza del corpo sottile. Ma da un punto di vista clinico pratico la domanda che dobbiamo farci è: Possiamo portarlo nella nostra consapevolezza o utilizzarlo per aiutare le persone a risolvere meglio i loro problemi ordinari? È proprio quello che hanno cercato di fare le psicologie energetiche. Ci sono altre domande che sorgono: Cos'è il corpo sottile? È un corpo fatto di materia? Certamente è fatto di materia, perché tutto è materia.

Tuttavia è materia sottile, al livello dei fenomeni quantistici, che sono oggetto della ricerca della fisica quantistica o della fisica delle particelle. Quando in Oriente le persone parlano di chakra, meridiani, elementi e corpi grossolani e sottili, in verità stanno parlando della comprensione intuitiva che hanno del corpo, in termini di consapevolezza, rispetto alle realtà non quantistiche Newtoniane e alle realtà quantistiche moderne. Fanno distinzione tra un corpo grossolano composto da elementi grossolani creati dalla combinazione di elementi sottili, e un corpo sottile composto solo di elementi sottili o quantistici. Ma per le nostre finalità, che siano corpi diversi o semplicemente livelli diversi di uno stesso corpo non è molto importante; l'importante è poter usare questi modelli per osservare e connettere al corpo nuovi fenomeni, utilizzarli nel nostro lavoro per migliorarlo, e migliorare anche il mondo.

Serge: Quindi non parliamo di fare un dibattito sull'esistenza teorica del corpo sottile a livello quantistico. Parliamo di farne l'esperienza, e averne la consapevolezza, per poterlo usare?

Raja: Esattamente. È più facile farlo che crederlo, a patto che sappiamo come educare il cliente su queste questioni.

Serge: Sì?

Raja: Sì. Ad esempio, quando le persone non riescono ad avere consapevolezza della parte inferiore delle gambe, dal ginocchio in giù.

Serge: Sì?

Raja: Quando non riescono a farlo, non sono in grado di andare in profondità dentro quello che sentono. Al contrario, quando le persone riescono ad andare in profondità dentro quello che sentono, la parte inferiore delle gambe è più aperta e accessibile alla consapevolezza. E anche il loro sentire è più stabile. C'è un cambiamento proprio nel corpo fisico in termini di tono della muscolatura, ma c'è anche un flusso o una fluidità maggiore, un'energia simile all'acqua o all'aria nelle gambe. E dal punto di vista Orientale questo è molto importante. Se lavoriamo con il sentire e le persone hanno molte difficoltà con le loro emozioni e sensazioni, è molto importante aprire le gambe. Il flusso dal chakra del cuore governa quello che sentiamo verso noi stessi e gli altri e questa energia ha bisogno di circolare anche attraverso la parte inferiore delle gambe per diventare più profonda, più tollerabile e più comprensibile. E quando aiutiamo le persone a fare questo, vediamo che entrano più facilmente in contatto con ciò che sentono, sono più capaci di tollerarlo, e hanno delle comprensioni più significative rispetto al loro sentire. È interessante notare che nel sistema di psicoterapia corporea danese detta Analisi Bodydinamica (Bodydynamic Analysis), un sistema basato su ampi studi empirici delle funzioni psicologiche dei diversi muscoli del corpo, i muscoli della parte inferiore delle gambe hanno a che fare anche con la capacità di una persona di radicarsi nel proprio sentire invece di mantenere una relazione troppo astratta con le emozioni o le sensazioni.

Serge: Come facciamo ad assicurarci che l'energia vada nelle gambe?

Raja: Per farlo, possiamo lavorare con il corpo fisico, la sua muscolatura, i suoi legamenti, le sue ossa, con semplici movimenti che quasi tutti i professionisti clinici possono insegnare ai clienti. Può essere utile sviluppare la consapevolezza del flusso di energia nelle gambe, che può avere le qualità dell'acqua o dell'aria. In generale, quando diventiamo consapevoli di qualcosa, questa consapevolezza favorisce ancora di più il processo. Non deve essere per forza la verità, non è così importante sapere se c'è qualcosa che chiamiamo corpo sottile o energia, o in qualche altro modo. La cosa importante è che quando le persone sono disponibili a seguire la traccia di queste cose e supportarle, si vede che migliorano, e lo fanno più velocemente.

Serge: Quindi, rallentiamo di nuovo un po'. Ascoltandoti, quello che mi sembra di aver capito è che uno degli effetti del portare l'attenzione sul corpo sottile è riscontrabile, per esempio, nel fatto che le emozioni e tutto quello che sentiamo fluiscono meglio. Ma ci arriviamo prestando attenzione alla fisicità del corpo. Quindi, in qualche modo, un osservatore esterno potrebbe vedere quello che fai, quando presti attenzione alla fisicità del corpo e qualcosa accade. Ma sembra che ci sia anche qualcos'altro. Quello che fai in realtà non è solo prestare attenzione al corpo fisico, ma anche agire sul corpo sottile, in qualche modo, attraverso il corpo fisico.

Raja: Be', sì, e la risposta a questa tua domanda ricca di comprensioni è un po' complicata. Nella psicologia Orientale, il corpo sottile alla fine è l'origine di tutta l'esperienza e della regolazione del corpo grossolano. Seguendo questa logica, se lavoriamo con il corpo grossolano e creiamo lì un cambiamento, vuol dire che contemporaneamente stiamo lavorando e creando un cambiamento anche nel corpo sottile. La consapevolezza è libera di essere più o meno identificata con ciascun corpo che costituisce la nostra esistenza, dato che è la sostanza essenziale di tutti i nostri corpi. Ci sono persone che lavorano con la consapevolezza del corpo sottile per creare un cambiamento nel corpo grossolano. Ma poiché tendiamo ad essere più identificati con il corpo fisico, detto corpo grossolano in Oriente, all'inizio ha più senso lavorare con la consapevolezza di questo corpo. Tuttavia, ad un certo punto diventa importante essere anche consapevoli dei movimenti del nostro corpo sottile e lavorare con essi per acquisire i benefici che questo tipo di lavoro può creare. C'è chi sostiene che, se siamo capaci di lavorare con il corpo sottile e seguirne la traccia, possiamo ottenere cambiamenti più grandi e più veloci di quelli raggiungibili con il lavoro sul corpo fisico. Le qualità del corpo sottile sono diverse da quelle del corpo fisico. E se non cerchiamo anche quelle, ci troviamo a seguire la traccia solo delle sensazioni nel corpo grossolano tramite il cervello. Dobbiamo ricordarci che, finché c'è vita nel corpo grossolano, è quasi impossibile per la maggioranza delle persone separare chiaramente la consapevolezza del corpo sottile dalla consapevolezza del corpo fisico, fatta eccezione per alcune esperienze rare come le esperienze di quasi-morte o le esperienze di uscita dal corpo.

Serge: Interessante.

Raja: Davvero. Per continuare, le emozioni, ad esempio, sono spesso la cosa più importante con cui lavoriamo in psicoterapia. La saggezza della psicologia convenzionale sostiene che quasi tutte le patologie derivano dall'incapacità di tollerare certi stati che sono anche di natura affettiva (emotiva). Gli stati affettivi sono sensazioni complesse nel corpo che chiamiamo fisico, e che è chiamato grossolano in Oriente; e sono stati energetici complessi a livello di corpo sottile. E l'interazione dei due è ciò che produce un'emozione, o affetto. È un'esperienza interattiva complessa a più livelli che coinvolge almeno due corpi. Quando le persone cercano di regolare gli stati affettivi tramite strategie di consapevolezza che seguono la traccia delle sensazioni solo a livello del corpo grossolano, spesso scambiano l'albero con la foresta. Questo è uno dei punti deboli degli approcci basati sul seguire la traccia delle sensazioni, che tuttavia sono molto importanti per finalità specifiche.

simultaneamente, e anche nella loro interazione, seguire la traccia di esperienze sempre più complesse senza suddividerle in micro sensazioni o energie, se vogliamo rintracciare e regolare le nostre esperienze psicologiche in modo più significativo.

Serge: Giusto, giusto, quindi quando siamo focalizzati sul seguire la traccia solo delle sensazioni, potrebbe accadere che scambiamo l'albero con la foresta. Allora, cosa facciamo in pratica in una sessione, come possiamo riuscire effettivamente a seguire la traccia del flusso di un'esperienza più complessa?

Raja: La capacità di seguire la traccia delle singole sensazioni è un passaggio importante. È come imparare l'alfabeto del linguaggio del corpo. Per esempio, possiamo sentire caldo o freddo, oppure costrizione o espansione in certe zone del corpo. Il sentire queste semplici sensazioni è sufficiente per stabilire un migliore scambio di feedback tra cervello e corpo, tramite i percorsi afferenti ed efferenti del sistema nervoso autonomo e somatico, il che a sua volta aumenta la capacità del cervello di regolare meglio il corpo. Questo può anche aiutare a regolare le esperienze emotive. Per esempio, sentire tristezza o paura, e contemporaneamente notare dove sono localizzate nel corpo queste emozioni, e quali sono le sensazioni che le accompagnano, tutto questo può aiutare a regolare quelle esperienze emotive e contemporaneamente anche il corpo. Quando siamo in grado di sentire parti diverse del corpo nel dettaglio sotto forma di sensazioni, questo ci permette di generare, sentire e regolare fenomeni emotivi più complessi, come l'amore e il disappunto. Ma le persone abituate a sentire le sensazioni del corpo in tutti i tipi di situazioni possono ritrovarsi ostaggio di un cervello che rintraccia indiscriminatamente tutte le micro sensazioni o tutti i micro movimenti per abitudine. Per questa ragione, non chiedo più alle persone cosa stanno sentendo, perché se sono abituate a sentire il corpo in ogni situazione, andranno a cercare subito il caldo o il freddo, la costrizione o l'espansione, il formicolio, ecc. Per prima cosa, vado a cercare l'esperienza psicologica, in altre parole cerco la foresta. Cerco un'esperienza psicologica significativa. Esploro gli stati emotivi che potremmo ragionevolmente aspettarci, se non sono già visibili sul viso della persona o se la persona non me li ha già riferiti con la sua consapevolezza. Poi chiedo alla persona di sentire nel corpo quelle emozioni o gli altri stati, dove sono, come sono, senza chiedere quali sono le sensazioni specifiche. Per essere chiaro, gli approcci dove si seguono le tracce delle sensazioni e dei movimenti diversi, come Vipassana, Focusing, Continuum o Authentic Movement, sono sistemi meravigliosi che offrono molti benefici. Ecco perché continuano ad essere popolari e appropriati. Ma dobbiamo esercitare la nostra capacità di discriminare, quando usiamo questi approcci per una regolazione psicologica e anche fisiologica, comprendendone i vantaggi e gli svantaggi, i punti di forza e i punti di debolezza.

Serge: Capisco.

Raja: E, quando si tratta di emozioni intense, sappiamo dal lavoro della scienziata molecolare Candace Pert, che ha quasi vinto il Premio Nobel per la sua scoperta dei ricettori degli oppiati nel cervello, che un'esperienza emotiva ha un effetto a cascata o un impatto su tutte le cellule del corpo nel giro di pochi secondi. Più è intensa l'esperienza, più essa influisce sull'intero organismo. In terapia, le persone spesso riferiscono di sentire emozioni nel cuore e sopra il diaframma e le esprimono tramite la testa, il collo e le aree del viso. Quindi, molto spesso, l'esperienza e anche l'espressione di un'emozione restano bloccate sopra il diaframma. E uno dei modi in cui possiamo lavorare con lo stato emotivo, generarlo, sentirlo più pienamente e anche tollerarlo, è quello di aprire il più possibile all'esperienza l'intero corpo, attraverso la consapevolezza, il movimento, il respiro o l'auto-tocco in diverse direzioni. E quando lo facciamo, abbiamo un'esperienza più piena dell'emozione, una maggiore capacità di tollerarla e persino un senso più coerente del suo significato. Spesso, se le persone non si espandono sotto il diaframma, è molto difficile arrivare alle radici inconsce delle loro emozioni. Nella psicologia Orientale, il secondo chakra è associato

all'elemento acqua ed è l'accesso all'inconscio e alla creatività. Molto spesso, quando le persone sentono solo l'area del cuore sopra il diaframma in associazione con le emozioni, hanno molte difficoltà, perché la loro energia è confinata in aree ristrette del corpo grossolano e del corpo sottile, senza che l'energia del chakra del cuore circoli anche nelle aree sotto il diaframma. Inoltre, la mancanza di connessione con l'energia del secondo chakra nell'area pelvica e la mancanza di circolazione nelle aree inferiori del corpo impedisce alle emozioni di esprimersi pienamente, e alle loro origini inconse di diventare più chiare, impedisce anche di trovare soluzioni creative quando la loro risoluzione è meno apparente. Le persone si ritrovano in un processo che rimbalza avanti e indietro tra cervello e parte superiore del corpo sopra il diaframma, un processo prolungato di molte associazioni che non riesce ad entrare profondamente nelle emozioni, negli schemi e nelle ragioni che le determinano.

Serge: È tutto molto interessante ma ancora una volta cerchiamo di rallentare un po' per ritornare a quello che dicevi precedentemente e chiarire meglio qualche aspetto.

Se ho capito bene, hai detto che non hai iniziato con le sensazioni ma effettivamente con qualcosa di più ampio, come un'emozione?

Raja: Sì, l'esperienza.

Serge: L'esperienza?

Raja: L'esperienza psicologica e dove si trova nel corpo, o come ne è influenzato il corpo. Esperienze come un'emozione o l'impulso a fare o non fare qualcosa.

Serge: E poi?

Raja: E dove non è nel corpo e perché non c'è.

Serge: Invece di iniziare dalla sensazione perché potrebbe portare a scambiare l'albero con la foresta?

Raja: Sì, potrebbe portare a questo, specialmente con persone che sono molto brave a seguire le tracce delle sensazioni nel corpo e si perdono lì, senza avere un'esperienza più ampia e più significativa a livello psicologico. Quando le persone iniziano a sentire il corpo attraverso sensazioni distinte, è possibile che si crei davvero un loop di informazioni tra il cervello e il corpo che permette di espandere nel corpo fisico e nel corpo sottile le esperienze che prima erano trattenute e ora emergono, o le esperienze che si generano per la prima volta in quel momento.

Ma non c'è nessuna garanzia che accada. Dipende dal fatto che la persona, da sola o con l'aiuto di altri, possa generare esperienze significative e interpretarle come significative. E la capacità di generare queste esperienze da soli dipende molto dall'aver ricevuto in passato supporto dagli altri per generare esperienze e comprenderne il significato. Se le persone non riescono a farlo e se sono bravi a seguire la traccia delle sensazioni nel corpo e dei movimenti sia nel corpo sia energetici, allora questo processo potrebbe semplicemente regolare il corpo portandolo ad uno spazio di maggiore tranquillità o ad un equilibrio diventato abituale, senza alcuna trasformazione psicologica significativa o altro tipo di beneficio.

Serge: Mhm, mhm.

Raja: Ti faccio un esempio. Ho avuto clienti che per anni avevano lavorato con il rintracciare le sensazioni nel corpo e venivano da me con sintomi di ansia. Se l'ansia è basata su una paura generica, o sulla paura di una certa cosa che non è radicata nella realtà effettiva, allora la persona ha bisogno di sentire il più possibile questa paura e imparare a tollerarla, restandoci in contatto

fino a quando non inizia a diminuire, senza andare a cercare le cause esterne dell'ansia nella propria vita attuale. La paura sarà più accessibile e più gestibile se la persona si sente supportata da te nell'esperienza e se il suo corpo grossolano e il suo corpo sottile possono espandersi per contenerla. Ma non appena la persona ha individuato la paura nel corpo grazie alla mia sollecitazione, ritorna per abitudine a deviare immediatamente la propria consapevolezza verso il rintracciare le sensazioni, ad esempio il formicolio, il calore, ecc. allontanandosi dalla situazione psicologica e dalle emozioni, che sono serie di sensazioni veramente complesse che agiscono su più sistemi del corpo. In questo modo, non segue la traccia di esperienze più complesse nel corpo e non sviluppa la capacità di contenerle. Queste persone hanno semplicemente imparato a dissipare esperienze significative seguendo la traccia delle micro-sensazioni e dei micro-movimenti. Quindi, col passare del tempo, quando conduco i miei training, ho imparato a non chiedere alle persone di seguire la traccia delle sensazioni, a meno che questo non serva ad aprire il corpo, accedere al corpo, e con l'aiuto del corpo seguire la traccia di esperienze più significative. Il requisito per partecipare ai training di ISP che conduco io è quello di avere una lunga esperienza clinica e aver fatto un lungo lavoro psicologico. Il requisito è anche di avere una conoscenza adeguata del corpo, ad es. tramite il lavoro di Somatic Experiencing, o una Psicoterapia Senso-Motoria, la Bioenergetica o qualche altra formazione o pratica di lavoro corporeo o con le sensazioni del corpo, in modo che le persone conoscano già bene il proprio corpo e abbiano già un po' di familiarità con il sentire le sensazioni del corpo, se non in tutto il corpo, almeno in qualche sua parte.

Serge: Mhm, mhm.

Raja: Voglio farti un esempio concreto, parlando dell'esperienza del lutto. Direi: Dov'è il lutto nel corpo? E dove non è? Perché non metti la mano sul punto del corpo dove senti che hai molta difficoltà a tollerarlo o nel punto dove il lutto non è presente in modo che tu possa aprire e connettere quella parte del corpo all'esperienza? Se non è sotto il diaframma, vediamo come possiamo aprire il diaframma per lasciare che anche la parte inferiore del corpo si unisca all'esperienza. Perché non muovi il collo in modo che il lutto raggiunga anche il viso? E poi muovi le braccia o porta anche le braccia nella tua consapevolezza in modo che si uniscano anche loro all'esperienza. Perché non metti una mano sul cuore e l'altra sul rene oppure muovi la parte inferiore della gamba, in modo che l'energia dal chakra del cuore possa fluire più facilmente attraverso il corpo per rendere la tua esperienza del lutto più piena ma anche più tollerabile? In questo modo, aiuto le persone a seguire la traccia delle sensazioni in relazione alla loro esperienza, trovandone il significato, invece di limitarsi a seguire le sensazioni e basta, senza alcuno scopo. Nello stesso tempo, guido l'espansione del corpo fisico nelle direzioni che permettono di aumentare l'auto-regolazione del corpo fisico e la disponibilità delle energie nel corpo sottile.

Serge: Quindi, parli dell'esperienza nella sua interezza e, partendo da questo, stimoli la curiosità su dove è e dove non è, ed è così che avviene il seguire la traccia in quel contesto.

Raja: Sì. È necessario sapere come aiutare i clienti a seguire la traccia e lavorare con i loro corpi in modo che sia il corpo grossolano sia quello sottile siano il più possibile aperti e in relazione l'uno con l'altro, per sostenere l'esperienza in corso che ha origine in un punto specifico. Il corpo fisico grossolano è composto da strati che potrebbero chiudersi quando un'esperienza è sopraffacente. Un'esperienza difficile può creare costrizione in tutti i muscoli, gli organi e il tessuto del sistema nervoso centrale. È necessario sapere come guidare i clienti ad aprire i diversi livelli del corpo fisico e facilitare lo scambio tra questi livelli, per ridurre al minimo la sregolazione e contemporaneamente sostenere un'esperienza che porta sregolazione, come la paura. È necessario anche sapere come aiutare i clienti a diventare consapevoli dei diversi strati del corpo sottile, lavorare con questi livelli e con la loro relazione. Dobbiamo anche sapere come permettere che le energie del corpo sottile interagiscano il più possibile con il corpo grossolano. Secondo la Terapia

della Polarità, quando c'è costrizione in aree diverse del corpo fisico, il flusso di energia proveniente dai diversi elementi del corpo sottile, dai diversi chakra, non riesce più a fluire attraverso il corpo fisico impedendo una più piena manifestazione delle normali esperienze di vita. Per esempio, l'energia del chakra del cuore non può fluire nel corpo se le aree dell'intestino crasso, dei reni e della parte inferiore delle gambe sono bloccate in qualche modo. Quindi, quando lavoriamo con il lutto che travolge l'area del torace, facciamo una serie di cose proprio con i vari livelli del corpo fisico. Lavoriamo con l'area del torace utilizzando la consapevolezza, l'auto-tocco e possibilmente il respiro, per mantenere aperta all'esperienza quest'area del corpo e ridurre al minimo la sua sregolazione. Lavoriamo con le braccia e le aree del viso e del collo utilizzando la consapevolezza, il movimento o l'auto-tocco per espandere l'esperienza in queste aree e ridurre al minimo la sregolazione o il carico eccessivo nell'area del torace. Questo è possibile perché, quando le aree adiacenti del torace, della testa e delle braccia sono più aperte e connesse meglio, tramite un aumento dei flussi cardio-vascolari e del sistema nervoso, non solo il corpo fisico è meno sregolato ma è anche in una posizione migliore per generare, condividere e tollerare un'esperienza dolorosa come quella del lutto. Utilizziamo la consapevolezza, il movimento o l'auto-tocco anche con le aree dell'intestino crasso, dei reni e della parte inferiore delle gambe che possono bloccare l'energia del corpo sottile impedendole di fluire dal chakra del cuore verso tutto il corpo fisico grossolano. Quando facciamo questo, notiamo che le persone sono più capaci di andare in profondità nelle proprie emozioni, ad es. il lutto. Restano anche più regolate fisicamente ed emotivamente. La psicologia Orientale, su cui si basa anche la Terapia della Polarità, teorizza che alla fine l'origine dell'esperienza fisiologica e psicologica e della regolazione è il corpo sottile. Quindi, da questo punto di vista, quei benefici sono prevedibili. D'altro canto, la psicologia Occidentale teorizza che l'origine dell'esperienza fisiologica e psicologica e della regolazione è il cervello e, in questo modo, fa mancare un elemento importante nello sviluppo dell'esperienza e della regolazione della psiche degli esseri umani. Nella Psicoterapia Somatica Integrata (approccio ISP), io porto i benefici di entrambe le prospettive per ampliare al massimo l'efficacia del trattamento.

Quando apriamo il corpo e portiamo la nostra attenzione a come si manifesta nel corpo l'esperienza psicologica, l'esperienza può diventare intensa. Ma possiamo aprirlo in modo da renderlo regolato meglio o almeno meno sregolato durante le esperienze spiacevoli, in modo che i livelli del corpo fisico compreso il cervello siano più aperti, regolati e in comunicazione tra loro. Possiamo aprire i livelli del corpo sottile in modo da farli fluire, farli essere in un migliore equilibrio tra loro e in una più grande interazione con il corpo fisico. Quindi c'è una teoria e una logica che ci guidano ad espandere il corpo fisico in determinate direzioni, durante un lavoro psicologico. Se lo facciamo con saggezza, utilizzando le scoperte scientifiche sull'auto-regolazione e quelle che riguardano le basi fisiologiche dell'esperienza quando lavoriamo con il corpo fisico o grossolano, e utilizziamo la psicologia Orientale per lavorare con il corpo sottile, paradossalmente l'elaborazione di un'esperienza difficile può diventare meno difficile. Si riduce la resistenza conscia e inconscia che tutti abbiamo verso le esperienze spiacevoli. Possiamo muoverci attraverso esperienze difficili e risolverle quando e come accadono, senza trovarci bloccati nel passato, senza essere sempre all'erta per impedire che riemergano e ci facciano soffrire con sintomi psicosomatici e psico-fisiologici, come la fatica cronica o la fibromialgia, o tanti altri.

I training ISP enfatizzano l'esperienza personale, perché le persone che hanno già familiarità con il corpo devono disimparare quei modi familiari e abituali di seguire le tracce nel corpo e lavorare con il corpo, se vogliono davvero apprendere un metodo diverso. In un training recente, tre studenti, che da molti anni avevano sintomi di fibromialgia, mi hanno riferito di aver risolto i loro sintomi in modo molto significativo dopo che avevano lavorato con la regolazione psicologica di un'esperienza difficile, mentre contemporaneamente si occupavano della connessione e regolazione del corpo grossolano e del corpo sottile. Naturalmente, per poter dichiarare di aver raggiunto un obiettivo così valido, dobbiamo vedere se, nel lungo periodo, quelle persone rimarranno senza sintomi.

Ma quello che era accaduto in classe era stato un segnale incoraggiante. Mi sono stati raccontati casi in cui è bastata una sola sessione per portare a risoluzione in modo incredibile sintomi che persistevano da anni e anni, come l'emicrania e l'asma, quindi non sono più sorpreso da questo tipo di risultati. La regolazione psicologica, la regolazione del corpo grossolano e la regolazione del corpo sottile sono i tre pilastri del lavoro di Psicoterapia Somatica Integrale (ISP).

Nella mia esperienza, quando queste tre regolazioni accadono simultaneamente, in relazione tra loro, questi risultati sono davvero possibili.

Serge: Quindi, Raja, stai parlando di come resta bloccata l'energia, e come questo a sua volta può inibire il processo psicologico e fisiologico. Stai parlando di come lavorare con l'energia per farla fluire di nuovo e come questo flusso permette di arrivare alla regolazione psicologica e fisiologica. E, per poterlo fare, hai una "mappa stradale" dei vari circuiti, delle direzioni e dei punti verso cui deve dirigersi il flusso dell'energia, e cosa si deve fare per facilitare questi flussi.

Raja: Sì, esattamente. E contemporaneamente è necessario sapere cosa fare nel corpo fisico per amplificare al massimo la regolazione fisiologica e psicologica, facendosi guidare dalle scoperte scientifiche nei campi della neurofisiologia dell'auto-regolazione e della fisiologia delle emozioni, delle relazioni e delle altre esperienze psicologiche. E la metodologia deve essere sufficientemente semplice. Altrimenti gli psicoterapeuti che provengono da altre discipline non riescono ad impararla facilmente. E deve essere presentata in un modo che permetta loro di integrarla facilmente nelle diverse cornici e nei diversi orientamenti con cui fanno terapia.

Serge: Mhm, Mhm.

Raja: Quindi i professionisti clinici esperti che hanno orientamenti differenti possono usare questo approccio nella loro pratica per renderla più incarnata nel corpo. Lo ripeto, non parliamo solo di usare il corpo sottile per migliorare il nostro lavoro. Parliamo anche di lavorare con il corpo sottile in connessione con il corpo fisico, e lavorare con il corpo fisico di per sé. Facilitando i flussi del sistema nervoso autonomo in entrambe le direzioni, in modo che le informazioni delle aree del corpo servite dal sistema nervoso autonomo – organi, ghiandole e vasi sanguigni - arrivino al cervello e le informazioni del cervello arrivino a queste aree del corpo, il cervello riuscirà non solo a regolare meglio queste aree ma anche ad usare queste aree per generare e regolare meglio le esperienze psicologiche. E più riusciamo a facilitare i flussi afferenti ed efferenti lungo i percorsi somatici del sistema nervoso, più il cervello sarà capace di regolare i muscoli e usarli per generare e regolare le esperienze psicologiche. Questi modi di lavorare con i tre livelli del corpo fisico sono stati semplificati e utilizzati con grande efficacia per aiutare i sopravvissuti indiani allo Tsunami del 2004. Abbiamo pubblicato i dati del nostro lavoro nella rivista specializzata in traumi "Traumatology" nel 2008.

Serge: Sì.

Raja: Ora abbiamo un progetto pluriennale in Sri Lanka. Ci occupiamo di formare 160 counselor nella zona dello Sri Lanka del Nord dove c'era la guerra, per trattare i sintomi dei disturbi da stress post-traumatico dovuti alla guerra, alle perdite e ai lutti, alla violenza e a agli spostamenti forzati. La guerra civile trentennale è finita solo pochi anni fa. Usiamo "mappe stradali" molto semplici qui, non necessariamente lavoriamo con il corpo sottile, più facilmente lavoriamo con il corpo fisico – come aprire i diversi livelli della fisiologia e come facilitare i flussi cardio-vascolari e del sistema nervoso attraverso i diversi livelli del corpo, mentre lavoriamo con le esperienze terribili che le persone hanno attraversato. Questo le aiuta a far riaffiorare quelle esperienze terribili, tollerarle e lavorarci sopra in modo migliore rispetto a tutti gli approcci di counseling precedentemente utilizzati.

Serge: Sì, quindi ripristinare la regolazione dei flussi tra i livelli del corpo fisico è una strada che utilizzi.

Raja: Sì. Se vogliamo, è una delle tante strade. Che funziona meglio con gli psicoterapeuti Occidentali che hanno una formazione scientifica. Ma, per aiutare le persone, usiamo anche il corpo sottile individuale e i corpi sottili e grossolani collettivi che a loro volta compongono l'individuo, direttamente o indirettamente. Per chiarire meglio queste idee, ti farò un paio di esempi.

Serge: O.K.

Raja: Dopo lo Tsunami del 2004, un ragazzino di 10 anni è arrivato da noi mentre lavoravamo in un paesino dell'India del Sud. Ha preso la mano di una nostra terapeuta e l'ha appoggiata sul suo petto, dicendo "Tsunami, bum, bum, bum". Aveva l'esperienza di palpitazioni cardiache e ansia ogni volta che pensava allo tsunami o qualcuno o qualcosa glielo ricordava. Mostrava chiaramente molta paura mentre ne parlava. Gli abbiamo offerto un breve trattamento e gli abbiamo insegnato quello che avrebbe potuto fare per aiutare se stesso qualora si fossero presentati di nuovo quei sintomi. E la storia è andata più o meno così. È stato piuttosto semplice, complessivamente. Abbiamo detto "Sì, uno tsunami è una cosa molto spaventosa e il corpo si carica come quando corriamo ad alta velocità. E il nostro corpo può fare fatica a gestire tutta questa paura e carica. Quindi cerca di restringere l'esperienza in uno spazio il più piccolo possibile e ci mette sopra un coperchio. In questo modo, tutta la paura e la carica restano bloccate nel petto, che ora si è indurito. Il fatto che tutta la paura e la carica contenute nel corpo ora siano bloccate in un'area così piccola del torace può travolgere quell'area e creare difficoltà come l'ansia, problemi di respirazione, e battito cardiaco irregolare". Poi gli abbiamo insegnato a non fuggire dalla paura e dalla carica ma trovare un modo di creare uno spazio più grande per contenerle, in modo che il corpo non fosse costretto a tendersi e indurirsi e trattenere tutta quella paura e carica nel petto, fino a provocargli gli scompensi cardiaci. In modo specifico, gli abbiamo insegnato a mettere una mano sul petto, muovere il braccio destro, quindi il braccio sinistro, e sentire che tutte quelle aree si aprivano. E lui è riuscito a sentire più sensazioni di ansia nelle braccia. Così nell'area del torace ha iniziato a sentire sollievo, e il suo respiro è migliorato. Si è esteso lentamente ad altre aree; non molte aree, ha iniziato a estendersi un po' nelle gambe. Il ragazzino era piacevolmente sorpreso di sperimentare questo sollievo. Gli abbiamo detto: "Sono queste le cose da fare quando ricorderai lo tsunami e il cuore inizierà a palpitare. Metti le mani sul cuore, sul petto, e muovi le braccia e forse anche le gambe, e vedi come la paura può espandersi il più possibile nel tuo corpo, in modo che non ti spaventi più così tanto nel cuore, da farlo battere in modo irregolare". Abbiamo avuto un nuovo colloquio con lui dopo quattro settimane e un altro ancora dopo sei mesi, e lui stava bene. Ci ha detto che da allora non aveva più avuto quei sintomi ed era riuscito a gestire la sua paura prima che diventasse troppo intensa. Spero che questo esempio ti dia un'idea di come si può lavorare con una modalità semplice. E se guardiamo questo semplice esempio tenendo conto dei principi di cui abbiamo parlato prima, possiamo vedere che abbiamo fatto un lavoro con il corpo fisico, quando abbiamo espanso le aree del torace e delle braccia e le abbiamo rese più funzionali; abbiamo aumentato i flussi cardio-vascolari e del sistema nervoso tra i tre livelli della fisiologia e all'interno di ognuno di essi – muscoli, organi e sistema nervoso – utilizzando la consapevolezza, il tocco e il movimento. Questo ha reso anche possibile generare quelle esperienze difficili di paura e ansia, mantenere il contatto con esse e tollerarle in un'area della fisiologia più ampia, senza stressare l'area ristretta del cuore che si sarebbe sregolata creando un battito cardiaco irregolare. In questo esempio, vediamo anche il lavoro indiretto con il corpo sottile. Perché l'energia del chakra del cuore possa fluire più pienamente ed essere contenuta, è necessario che l'area della cassa toracica, dalla spalla al diaframma, e l'area della parte superiore del braccio, dalla spalla al gomito, siano aperte e connesse tra loro. Questa può essere vista come una possibilità inclusa negli interventi della sessione.

“instant replay”, come se riguardassimo tutto in un video. Dato che non abbiamo un video di questo lavoro e non possiamo commentarlo, io suggerisco agli ascoltatori di questa intervista di ripercorrerlo da soli un pezzetto alla volta, portando l’attenzione ai vari livelli di cui parli. Possono anche provare ad applicarlo a una propria esperienza difficile. Sappiamo che abbiamo bisogno di lavorare su qualcosa quando c’è una sensazione sottostante che ci dice” Sì, questa esperienza è veramente sopraffacente”. Allora possiamo imparare che c’è un modo di gestire questa e altre situazioni simili, inserendole in un contenitore più grande nel quale possiamo digerirle.

Raja: Sì, è un’ottima idea. Ma gli ascoltatori devono assicurarsi di scegliere all’inizio una cosa piccola, non la peggiore esperienza della loro vita, per fare una prova. Devono anche ricordarsi che ci deve essere la disponibilità a soffrire un po’ per un certo periodo di tempo, per evitare di soffrire in seguito, inutilmente, con sintomi persistenti. E devono ricordarsi che è sempre più facile elaborare un’esperienza difficile con il sostegno degli altri piuttosto che da soli. In realtà, non possiamo elaborare certe esperienze senza il sostegno degli altri. Uno degli strumenti principali insegnati nei training di ISP è l’uso della risonanza interpersonale. Siamo tutti creati per sentirci e regolarci l’uno con l’altro, corpo con corpo, tramite le frequenze dello spettro elettromagnetico del corpo fisico e le frequenze energetiche più elevate dei corpi sottili. Questi strumenti possono essere usati efficacemente per supportare i clienti in una sessione. Una delle tragedie della pratica psicologica che non include la consapevolezza del corpo fisico e del corpo sottile è il sotto-utilizzo di questo strumento “extra-ordinario”. Anche in questo caso, non è difficile farlo. Ma richiede un cambiamento d’impostazione mentale della psicologia Occidentale. Come ha notato Robert Stolorow, un brillante psicoanalista inter-soggettivo, molta psicologia Occidentale si è persa nel paradigma che considera la psiche individuale un elemento isolato con confini rigidi, che funziona come un robot usando i suoi sensori per la percezione e la sua CPU (unità di elaborazione centrale) per le inferenze e tutte le altre esperienze. Questa risonanza interpersonale è spesso l’esperienza primaria dell’attaccamento e delle altre esperienze di relazioni. Quindi per me è difficile immaginare di lavorare con l’attaccamento e le altre esperienze di relazioni senza essere consapevole della dimensione di risonanza interpersonale di tali esperienze attraverso il corpo fisico e il corpo sottile.

Serge: Affascinante! Tornando all’esempio, io sto ancora pensando all’esempio... un’altra parte che ho trovato degna di nota è il fatto che tu, invece di prestare semplicemente attenzione al cliente, hai effettivamente chiesto al ragazzino di muovere il braccio e osservare qualcosa. E lo hai fatto in modo semplice, suggerendogli che lo avrebbe potuto mettere in pratica anche da solo. Vorrei invitarti a riprendere questo esempio e spiegarcelo di nuovo per vedere tutti i livelli che sono coinvolti.

Raja: Sì, educare il cliente è una parte importante di questo approccio. Le persone non sono orientate al corpo. E anche la maggior parte dei terapeuti non lo è. La loro comprensione del ruolo del corpo nell’esperienza psicologica, e dei modi con cui si può lavorare sul corpo nel contesto di un processo psicologico, è limitata. Perciò è importante educare i clienti sul perché il corpo è importante, su come lavorare con il corpo, e quali benefici possiamo aspettarci. Ed è importante educarli nel modo più semplice possibile, perché si sentano motivati e la sessione vada bene. Posso darti un altro esempio più complesso, invece di ripetere il primo? Ne parlerò cercando di spiegare quali sono i principi fondamentali di questo lavoro.

Serge: Certo, certo.

Raja: Una giovane donna era venuta da me mentre tenevo un training in Olanda. Soffriva di attacchi di panico dall’età di 7 anni. Quando era piccola, appena prima che si scatenasse l’attacco

momento di morire. Era così spaventata da non riuscire nemmeno a dirlo ai genitori. Era figlia unica, ed era riuscita a parlarne con i genitori solo quando aveva 10 anni.

Quando finalmente ce l'aveva fatta, i genitori avevano iniziato a cercare i migliori specialisti che la potessero aiutare, dottori, psichiatri e psicologi. Quando era venuta da me, aveva 21 anni. Stava prendendo una serie di farmaci. Aveva lavorato in analisi con due psicanalisti. Aveva ancora attacchi di panico. Dormiva molto, aveva lasciato il college, aveva un lavoro sotto-pagato, viveva in casa e non poteva sopportare che i genitori la lasciassero sola in casa. Era depressa e non sperava più che le cose cambiassero. Per quello che si sapeva della sua storia, dato che suo zio era uno dei miei assistenti nel training che conducevo lì, avevamo immediatamente formulato l'ipotesi che quella posizione addominale potesse avere a che fare con i due interventi chirurgici post-natali che aveva dovuto sostenere subito dopo la nascita, a causa di qualche difetto dell'apparato digerente. Avevamo anche scoperto che questa interpretazione era già stata data da uno dei due psicanalisti. Lei mi aveva immediatamente detto che non voleva iniziare nessun'altra psicoterapia. Le avevo detto che potevo insegnarle a prevenire che il suo livello di stress raggiungesse la soglia oltre la quale si scatenava l'attacco di panico. Sembrava aperta a questa possibilità. Le avevo detto che quando abbiamo esperienze fisiologiche difficili, o esperienze psicologiche difficili, ad es. emozioni o pensieri spiacevoli, il nostro corpo si stressa. Allora il corpo crea costrizione per gestire lo stress. Se l'esperienza fisiologica o psicologica difficile continua, la pressione continua ad accumularsi, specialmente se lo stress dell'esperienza difficile è confinato in una parte ristretta del corpo. La soluzione è trovare un modo di espandere il corpo e distribuire maggiormente l'esperienza fisiologica o psicologica difficile, o lo stress collegato ad essa, perché diventi più tollerabile e non scateni più sintomi come gli attacchi di panico. Poi le avevo chiesto di indicarmi qualcosa che la facesse sentir male spesso nella sua vita. Aveva nominato l'interazione con il suo capo sul lavoro. Le avevo chiesto di notare in quale parte del corpo iniziava a sentire lo stress e la costrizione. Non mi ero meravigliato quando aveva indicato l'addome. Ogni persona ha una o due zone del corpo dove si manifestano maggiormente queste cose, indipendentemente dall'origine o dalla causa che le ha scatenate. Le avevo chiesto di mettere una mano sull'addome per ammorbidire la sensazione sgradevole e la costrizione in quel punto, e le avevo chiesto di seguire la traccia delle zone in cui si stava distribuendo lo stress. Lo stress era sceso più in basso nell'addome ma aveva difficoltà a scendere ancora più in basso. Le avevo chiesto di muovere i piedi e le caviglie e osservare cosa accadeva. Inizialmente c'erano sensazioni di formicolio nella parte inferiore delle gambe e successivamente sensazioni di un maggior fluire nelle gambe. Contemporaneamente, c'era stato un maggiore rilassamento nell'addome e di conseguenza anche nel respiro nel torace. Sorprendentemente, non c'era paura. Ma poi, non gliel'avevo rispecchiato immediatamente. Le avevo detto di fare quell'esercizio ogni volta che si sentiva stressata, per un'intera settimana, e di tornare da me alla fine del training che avevo appena iniziato in quel luogo. Le avevo detto che aveva bisogno di fare proprio quell'esercizio ogni volta che emergeva la paura o l'ansia nella sua vita, o anche durante l'esercizio stesso. Quando era tornata da me dopo una settimana, non soltanto sembrava fiduciosa, ma aveva anche detto che in quell'unica sessione si era sentita più compresa che non in tutte le altre sessioni di terapia fatte precedentemente. Ma mi aveva sorpreso soprattutto la cosa successiva che aveva detto. Aveva detto che aveva sofferto per tutta la vita di grave costipazione, con movimenti intestinali solo una volta alla settimana, che aveva difficoltà a normalizzare. Aveva detto che da quando aveva iniziato a fare l'esercizio che le avevo prescritto, i sintomi della costipazione erano scomparsi del tutto. Voleva farci capire che enorme sollievo fosse per lei. Ed era pronta a continuare il lavoro. Mi erano venute in mente frasi come 'cura con il transfert' e 'transfert estremamente positivo'. Ma avevo visto accadere tante volte rapide risoluzioni dei sintomi quando il corpo riusciva di nuovo a regolarsi, una volta che gli era stata indicata la strada, specialmente quando il corpo sottile iniziava a fluire e interagire con il corpo fisico. Tuttavia, avevo anche imparato a non considerare i cambiamenti a breve termine, anche se miracolosi, come indicatori del successo della terapia. Si deve osservare cosa accade al sintomo nel lungo periodo, per vedere se ci sono stati risultati significativi e una buona riuscita della terapia. Quindi avevamo iniziato il secondo trattamento. La paura era emersa

immediatamente. Si era trasformata in terrore ed era diventata sopraffacente nel suo torace, avvicinandosi al panico.

Se fossimo rimasti seduti convalidando quell'esperienza, lei avrebbe decompensato e avrebbe avuto un attacco di panico. Ma sapevamo cosa fare. Lo sapeva anche lei, sapeva che doveva distribuirlo e diffonderlo in tutte le direzioni, perché aveva sperimentato questo esercizio per tutta la settimana. Le abbiamo chiesto di muovere le braccia e le spalle per espandere in quella direzione. Le abbiamo chiesto di muovere il collo, la testa e il viso, per portare la paura nel viso. L'abbiamo incoraggiata a portare un po' di consapevolezza e mindfulness nell'esperienza, e lei ci ha detto che prima aveva avuto paura lei, poi avevano avuto paura il suo corpo e il suo cervello, ma lei non aveva più paura. Le abbiamo chiesto di mettere una mano sul cuore per regolarlo. È stata una corsa selvaggia. Un lavoro duro. Ma è riuscita a restare presente con quello che c'era e lavorare con alti livelli di attivazione e terrore, elementi che spesso ci fanno sospettare che stia arrivando un attacco di panico, ma lei è riuscita ad attraversarli senza entrare in un attacco di panico vero e proprio. Alla fine della sessione le ho detto che avrebbe dovuto continuare a fare il più spesso possibile l'esercizio che avevamo fatto, ogni volta si fosse sentita stressata, impaurita o in panico. E di contattare suo zio aggiornandolo sui suoi progressi, e contattare anche uno psicoterapeuta del luogo che fosse in formazione con noi, nel caso non fosse riuscita a gestire da sola quello che emergeva. Non mi era sembrato che avesse gradito quell'ultimo suggerimento.

Il giorno seguente avevo lasciato l'Olanda. Sei settimane dopo, suo zio mi aveva riferito che lei stava molto bene. Da allora non aveva più avuto nessun attacco di panico. Utilizzando quello che aveva imparato con noi, era riuscita a non entrare più nell'attacco di panico quando lo sentiva arrivare. Ero sollevato. L'avevo incontrata di nuovo sei mesi dopo, durante il training successivo in Olanda. In quella sessione non era accaduto nulla di drammatico, era stata una sessione più o meno simile alla prima e alla seconda, con la differenza che questa volta il suo processo era più espanso e molto meno volatile. Sembrava avere molta più capacità di differenziare le sue esperienze interiori e riconoscerle. Avevo interpretato la sua paura come la paura di morire, prima, durante e dopo gli interventi chirurgici che aveva sostenuto subito dopo la nascita. Le avevo anche suggerito che la paura di morire poteva anche essere connessa ad un alto livello di ansia di sua madre, che a sua volta poteva averlo ereditato dai suoi genitori che avevano avuto una storia diretta con la Seconda Guerra Mondiale. Prima mi sono dimenticato di dire che lei aveva già iniziato a smettere gradualmente tutti i farmaci che prendeva, facendosi ridurre il dosaggio dal suo psichiatra, che era curiosissimo di sapere come era esattamente questo esercizio che le aveva permesso di ridurre i sintomi in modo così significativo. Non solo aveva lasciato il vecchio lavoro e ne aveva trovato uno nuovo, ma aveva trovato anche un nuovo fidanzato. Non dormiva più così tanto e si era messa a fare jogging con suo padre. E riusciva finalmente ad arrabbiarsi ed essere determinata con tutti i membri della famiglia; questo ce l'aveva detto successivamente suo zio, che era felicissimo di vedere che ora riusciva a farlo.

L'ultima sessione che avevo fatto con lei era stata sei mesi dopo, al telefono. Il suo nonno preferito era morto e lei aveva difficoltà ad accettare la situazione. Parlando con lei, le avevo rispecchiato il profondo dolore del suo lutto e le avevo suggerito di fare con il lutto un lavoro di contenimento simile a quello che aveva già fatto con lo stress, la paura e l'ansia. Aveva completamente smesso i farmaci. Alla fine della sessione, mi aveva detto che c'era qualcosa che la faceva sentire perplessa e infastidita. Più faceva l'esercizio, più si sentiva carica di energia. Più cercava di distribuire l'energia nel corpo e addirittura di liberarsene attraverso il movimento, più questo fastidio persisteva. A quel punto mi ero reso conto che il suo organismo era animato dalla forza vitale, non dovendola più trattenere nel corpo per non scatenare sintomi spiacevoli e persino pericolosi. Le avevo detto che doveva iniziare ad usare quell'energia vitale in modo costruttivo per espandere la sua vita. Mi aveva detto che effettivamente stava pensando di tornare all'università part-time per finire la sua laurea. Le avevo raccomandato di farlo, e con sfrontatezza ho anche insinuato che se non l'avesse fatto, i sintomi avrebbero potuto ripresentarsi! Dall'ultimo aggiornamento che ho ricevuto da suo zio, so che si è laureata, vive in un suo appartamento in

città e sta facendo un viaggio in moto attraverso l'Asia con il fidanzato. Devo ammettere che mi sono sentito come un genitore orgoglioso. Sono stato felice di aver giocato un piccolo ruolo in questo suo viaggio. I veri "giocatori" sono stati la sua determinazione di cambiare la sua vita, di guardare in faccia e sostenere quello che doveva sentire per poterlo guarire, la capacità del suo corpo fisico di regolarsi con un aiuto minimo, e la capacità del suo corpo sottile non solo di contribuire alla regolazione fisiologica e psicologica con un aiuto minimo, ma anche di beneficiare della connessione con i corpi grossolani e sottili collettivi, utilizzando la loro immensa saggezza e capacità di regolare la vita in sé.

Serge: È un caso più complesso del primo.

Raja: Sì, proviamo a guardare questo caso considerando i principi di base di cui abbiamo parlato prima, Serge.

Serge: O.K.

Raja: Nella prima sessione, quando abbiamo espanso la costrizione nell'addome con l'auto-tocco e le abbiamo fatto muovere le gambe, i piedi e le caviglie in particolare, per unirli a quello che stava accadendo nell'addome e poi supportare con la consapevolezza quello che stava accadendo in entrambe le aree, abbiamo permesso un aumento dell'auto-regolazione in queste aree attraverso i tre livelli del corpo fisico, i muscoli, gli organi e il sistema nervoso. Abbiamo anche supportato la generazione dell'esperienza difficile nell'addome, la sua diffusione e il suo contenimento in un'area della fisiologia più ampia di quella originaria, rendendola più tollerabile, e questo è un risultato che possiamo aspettarci, se ci basiamo sui dati messi a disposizione dalla ricerca sulla fisiologia delle emozioni. Abbiamo anche supportato l'apertura di alcune zone del corpo fisico che, secondo la Terapia della Polarità, potrebbero inibire il flusso delle energie del corpo sottile che, attraverso i chakra, raggiungono il corpo fisico. La parte inferiore delle gambe, dalle ginocchia alle caviglie, può inibire il flusso dell'energia del chakra del cuore che riguarda ciò che sentiamo rispetto a noi stessi e agli altri. L'area dalle caviglie ai piedi può inibire il flusso dell'energia del secondo chakra che rende più possibile il ringiovanimento e la creatività, e ci permette anche di accedere ai sentimenti inconsci e alla loro origine. In un certo senso, questo potrebbe in parte spiegare il profondo livello di terrore che era emerso nella seconda sessione dopo che per una settimana la cliente si era esercitata a mantenere aperta l'area tra le caviglie e i piedi. Quando, nella seconda sessione, l'abbiamo aiutata ad espandere le aree delle braccia, del collo e della testa con il movimento, e l'area del torace con l'auto-tocco, e l'abbiamo sostenuta nel sentire il terrore e le altre sensazioni, ad esempio il formicolio, in quelle aree del corpo, di nuovo stavamo aiutando il corpo fisico ad aumentare la sua capacità di auto-regolarsi attraverso i flussi cardiovascolari e del sistema nervoso all'interno di ognuno dei tre livelli del corpo fisico e nel passaggio da un livello all'altro, basandoci su quello che ci suggerisce la fisiologia dell'auto-regolazione. L'abbiamo anche aiutata a creare uno spazio più ampio nella fisiologia per generare, contenere e tollerare le difficili esperienze del terrore, dello stress e dell'ansia, basandoci sulle comprensioni della fisiologia delle emozioni. Aprendo maggiormente l'area del torace attraverso l'auto-tocco, la consapevolezza e il movimento delle braccia, soprattutto delle spalle, abbiamo espanso un'area che è essenziale per il flusso dell'energia dal cuore e anche dal secondo chakra, o chakra sacrale, due chakra connessi principalmente con l'entrare in profondità in ciò che sentiamo sia a livello conscio che inconscio, che, nel suo caso, erano il terrore, lo stress e l'ansia. Il movimento delle braccia, un'area molto importante per il flusso dell'energia del chakra della gola nel corpo, secondo la Terapia della Polarità, avrebbe potuto aiutare ad aumentare il flusso di energia dal chakra della gola. Quando aumenta il flusso dell'elemento etere associato al chakra della gola, può crearsi un maggiore spazio nella fisiologia in generale e per tutto quello che sentiamo; in particolare, le emozioni e sensazioni che emergono nella sessione possono fluire più facilmente.

Il movimento dell'area del collo, una zona importante per il chakra radice che governa le tematiche esistenziali, come la paura di morire, avrebbe potuto far diventare più cosciente quell'emozione centrale, il terrore di morire, che era la causa dei suoi sintomi. Il movimento del collo l'avrebbe anche aiutata a connettere il sistema affettivo facciale al sistema affettivo viscerale, secondo le comprensioni delle vecchie teorie psicanalitiche sulle emozioni. Un aspetto importante della seconda sessione è che la cliente ha aumentato la sua capacità di sperimentare alti livelli di attivazione e terrore senza finire dentro un attacco di panico o dentro un'ulteriore chiusura del corpo fisico e del corpo sottile. Nella teoria della dipendenza dallo stato (state dependence theory), un sintomo che si è formato in certi stati di intensità deve essere rinegoziato in prossimità dello stesso livello di intensità, se si vuole la risoluzione del sintomo. Questo potrebbe spiegare la sua capacità di non avere più attacchi di panico dopo la sessione e di saperli arrestare alle prime avvisaglie senza portarli alla piena espressione. Secondo la psicologia Orientale, quando il corpo fisico e il corpo sottile non sono più costretti a essere così chiusi per gestire un'esperienza intollerabile, diventano più aperti anche al relazionarsi con i corpi fisici e sottili collettivi, che ci circondano e di cui siamo parte, prendendone i benefici. La maggiore capacità della cliente di avere relazioni funzionali sul lavoro, a casa, e nella vita personale, di coinvolgersi in un'istituzione scolastica di alto livello come l'università con grande funzionalità, e la forza vitale che ritorna a scorrere attraverso di lei senza più ostacoli, tutte queste cose ci indicano che è aumentata la capacità del suo corpo grossolano e del suo corpo sottile di connettersi ai corpi grossolani e sottili collettivi, che hanno più saggezza di quelli individuali, e prenderne i benefici. Si potrebbe dire che ha fatto Reiki su se stessa, quando è riuscita a connettere il suo corpo sottile individuale con il corpo sottile collettivo di quella forza vitale universale d'immensa intelligenza. Non è possibile spiegare in altro modo quegli incredibili cambiamenti che si sono verificati in lei. Per concludere in modo completo, è importante notare che il lavoro psicologico da lei fatto nelle sue precedenti terapie psicanalitiche ha sicuramente contribuito alla sua guarigione incredibile. Ma quelle terapie da sole non avrebbero risolto i sintomi. Questo ci dimostra che potremmo rendere molto più efficaci i trattamenti psicanalitici integrando nel lavoro anche i corpi grossolani e sottili.

Serge: Giusto.

Raja: La maggior parte degli approcci terapeutici che non sono ad orientamento corporeo seguono uno schema che io chiamo "terapia sopra il diaframma". Quando le esperienze emergono nell'area del torace, sono immediatamente trattate a livello cognitivo per poterle comprendere. Di per sé non c'è nulla di sbagliato in questo, perché la comprensione è una parte importante del processo di guarigione di un'esperienza, altrettanto importante del sentire l'esperienza in profondità. Tuttavia, quando il comprendere è l'elemento dominante di un processo, si riduce la capacità di sentire e contenere l'esperienza stessa. L'esperienza continua ad essere difficile e in qualche modo non riusciamo a lasciarcela alle spalle. Aumentano le associazioni e i significati. E molto presto ci troviamo in un film di Woody Allen. In quei processi manca la comprensione che più un'esperienza è intensa nel corpo fisico, più il corpo fisico ha bisogno di allargare le parti di sé che sono coinvolte, per poter generare e contenere l'esperienza. E quando la nostra comprensione nasce dall'aver sperimentato un'esperienza a livello sensoriale profondo, avrà molta più probabilità di essere rilevante per la situazione. Quando la fisiologia è meno sregolata durante un'esperienza difficile ed è più coinvolta nel contenerla, ci diventa possibile tollerare meglio l'esperienza mentre la analizziamo per coglierne il significato o per scegliere l'azione successiva. In un approccio che tiene conto dei corpi sottili, la maggior parte dei chakra associati a processi inconsci ed esistenziali profondi si trovano sotto il diaframma. E anche la maggior parte delle zone che governano il flusso di energie dal chakra della gola e dal chakra del cuore si trovano sotto il diaframma. Quindi, i processi che accadono sopra il diaframma tendono ad avere una maggiore probabilità di rimanere superficiali e incompleti, non andare molto in profondità, e creare cicli di associazioni e significati in base all'orientamento teorico usato in quel particolare ambiente

clinico. Non sto dicendo che questi processi non possano portare cambiamenti. Lo fanno. Altrimenti non sarebbero durati così a lungo. Ma possono far nascere possibili critiche, come quelle di Hillman, che era diventato famoso in una certa occasione per aver chiesto quali risultati potevamo portare a riprova dei successi di cento anni di psicoterapia. Serge, pensa alle possibilità che si svilupperebbero se tutti gli approcci iniziassero a includere nella loro pratica tutti i diversi corpi che compongono un essere umano. Senza nemmeno dover cambiare gli orientamenti teorici con cui lavorano. E non è nemmeno così difficile farlo, come si può vedere dagli esempi che ho presentato prima.

Serge: C'è una profondità nel modo in cui parli di queste cose. Ma usi anche una modalità molto pratica quando ti avvicini alle cose. Ad esempio, nel caso che hai appena descritto, con la donna olandese, mi ha colpito una cosa. Quando facciamo i conti con la paura, tutti noi esseri umani tendiamo a irrigidirci, a chiuderci. In un certo senso, è una reazione fisiologica, ma è anche una tendenza comune a evitare quell'esperienza. Ma tu le hai mostrato un modo semplice di aprirsi davvero e lasciar accedere il flusso, e questo flusso le ha permesso di sentire la paura senza esserne paralizzata.

Raja: Hai messo il dito su qualcosa di molto importante, Serge. La nostra tendenza a evitare le emozioni spiacevoli è un fatto naturale, perché si basa sul fatto che quando si creano emozioni spiacevoli, la fisiologia della sopravvivenza viene sregolata, in modo più o meno intenso. Alle parti del cervello che sono interessate alla sopravvivenza e all'omeostasi non piacciono queste esperienze, ecco perché tendono a opporre resistenza chiudendo la fisiologia in modo più o meno forte. Possiamo anche sviluppare livelli di resistenza psicologica alle esperienze spiacevoli, che poi si manifestano come schemi di chiusura nel corpo fisico e nel corpo sottile, accompagnati da sintomi. Possiamo fare tanto lavoro con i corpi fisici e i corpi sottili individuali, con la loro connessione ai corpi grossolani e ai corpi sottili collettivi, e anche con la loro connessione al corpo assoluto della coscienza. Ma tutto questo non servirà a nulla, sarà solo un rituale vuoto, un metodo inutile, se le persone non riescono a tollerare le esperienze psicologiche che li accompagnano, se non riescono a comprenderle, e se non riescono a pensare e agire in modo da includere anche le diverse energie dei diversi corpi che si manifestano temporaneamente quando lavoriamo con questi corpi. Ecco perché la capacità di tollerare gli opposti è il cuore del modello di individuazione della psicologia Jungiana e del modello di illuminazione dell'Advaita Vedanta, che offre una possibilità di crescita della psiche umana ancora più grande. E comunque la capacità di tollerare gli opposti non si riferisce solo all'esperienza passiva del sentire e tollerare gli stati emotivi, ma si riferisce anche al nostro tollerare di avere cognizioni opposte e di fare cose opposte nel mondo, o almeno tollerare l'immaginare di avere cognizioni opposte e l'immaginare di eseguire azioni opposte nel mondo.

Questa saggezza è sempre esistita nella psicanalisi, assieme al concetto della tolleranza degli stati emotivi. Lo psicanalista inter-soggettivo Robert Stolorow una volta l'ha descritto molto succintamente quando mi ha detto che l'unica cosa che possiamo dare ai nostri clienti è la capacità di tollerare le emozioni. Sfortunatamente, l'intero campo della psicologia si sta allontanando da questo. L'enfasi si è spostata sul liberarci dalle emozioni, scaricando le energie, o con trattamenti farmacologici, o altre cose simili. Lo possiamo vedere nel fallimento della psicoterapia orientata ad andare in profondità a cercare l'origine dei problemi. E possiamo vedere anche il modo "disincarnato" con cui viene fatta oggi molta psicoterapia. Ma c'è un'altra strada, quella del processo "incarnato" nel corpo. Sappiamo che non possiamo impedire alle persone di avere traumi o altre esperienze difficili. E non possiamo semplicemente riaggiustare queste esperienze o liberarcene. Dobbiamo sperimentarle, ma con saggezza, usando tutto il nostro organismo per generare, sentire, regolare e tollerare un'esperienza sopraffacente. Allora impariamo che possiamo attraversare le esperienze difficili della vita e, intuitivamente, non temiamo più la vita, consapevoli che, prima o poi, ci presenterà inevitabilmente esperienze difficili, se crediamo che le parole del Buddha siano vere.

Credo molto nell'importanza di educare le persone sul modo in cui i corpi fisici e i corpi sottili si relazionano alle esperienze psicologiche, su come possiamo entrare in relazione con questi corpi e lavorare con essi durante esperienze travolgenti della vita, sia negative che positive, nella maniera più semplice possibile. Ho due lauree. La prima è in economia con specializzazione in marketing. La mia seconda laurea è in psicologia clinica. So che, se un sistema non è di facile comprensione, di facile utilizzo e di facile integrazione con gli altri sistemi esistenti, non sarà adottato su larga scala e non andrà lontano. I sistemi di psicoterapia corporea che si sono sviluppati per primi confermano quello che sto dicendo. Per gli psicoterapeuti ad orientamento non corporeo, questi sistemi richiedevano che imparassero un orientamento teorico totalmente nuovo, come le tipologie corporee collegate alle strutture di personalità, e adottassero interventi del tipo: 'togliti la maglietta e piegati all'indietro sopra quella tavola di legno'. Questi interventi sembravano troppo bizzarri e troppo rischiosi, ecco perché non hanno mai attecchito e sono rimasti confinati a gruppi ristretti di operatori professionisti che hanno continuato a riunirsi di tanto in tanto nelle loro conferenze, lamentandosi del fatto che le principali scuole terapeutiche rimangono sempre "non incarnate". Non c'è dubbio sul fatto che la mancanza di "incarnazione" delle principali scuole psicologiche ha molte ragioni storiche, ma un altro motivo è dovuto all'incapacità delle psicoterapie ad orientamento corporeo di offrire un approccio amichevole al corpo, dal mio punto di vista. Se osserviamo il grande successo che hanno avuto negli ultimi anni gli approcci meditativi di mindfulness basati sulle sensazioni del corpo, nelle scuole psicologiche principali, quello che dico diventa ancora più chiaro. Se gli psicanalisti, quando lavorano con esperienze difficili, ad esempio le emozioni, qualunque sia la loro cornice teorica di riferimento, sono in grado di capire come si manifestano queste esperienze difficili nei corpi fisici e nei corpi sottili, come questi corpi possono chiudersi se non c'è abbastanza supporto interiore o esterno per gestire le esperienze, e come si può espandere il corpo fisico e il corpo sottile per generare, contattare e tollerare queste esperienze con semplici strumenti, come la consapevolezza, l'auto-tocco e il movimento, per loro diventerebbe più facile lo "scendere nel corpo", senza dover rinunciare al proprio orientamento teorico primario e senza dover introdurre altre cose fuori dall'ordinario.

Serge: Mhm, Mhm. Quindi questo è il passaggio mancante che renderebbe possibile l'integrazione.

Raja: Sì. E si è visto che non è poi così difficile farlo. Questa è stata la mia esperienza di trattamenti e di training con le persone in ben 16 nazioni diverse, negli ultimi 20 anni. È stata anche la mia esperienza di lavoro con i sopravvissuti allo tsunami in India e i sopravvissuti alla guerra civile in Sri Lanka. Quindi ho fiducia che sia fattibile. E, per quanto riguarda l'introdurre nel lavoro anche il corpo sottile, è molto entusiasmante perché la fisica quantistica ci sta mostrando la strada, anche se la psicologia non ha ancora ben integrato questo aspetto, anche solo nel considerare un livello più profondo del corpo fisico. In psicologia, non sappiamo bene come studiare anche solo il livello quantistico del corpo sottile, perché con gli scanning cerebrali riusciamo solo ad osservare il comportamento dei neuroni che sicuramente non si trovano al livello sub-atomico. Nelle ricerche della fisica quantistica presso il CERN in Europa, viene creata una collisione tra particelle atomiche e sub-atomiche, oppure contro delle barriere, a velocità molto vicine alla velocità della luce, dentro a tunnel sotterranei detti super-conduttori di super-collisione, per studiare le particelle sub-atomiche più sottili che diventano visibili per micro-secondi come i blip sugli schermi dei computer! Quindi, non è chiaro come potremmo stabilire l'esistenza di queste cose nei nostri corpi fisici e nei nostri corpi sottili, se non attraverso l'inferenza di queste ricerche. In ogni caso, quello che ci insegna la psicologia Orientale è che la consapevolezza è una realtà, anche se alcuni la considerano limitata e ritengono che sia solo una funzione del cervello, o del corpo sottile, ed è super-ordinata a tutti i livelli della nostra esistenza. I problemi rimarranno finché la psicologia continuerà a credere che la consapevolezza è una funzione del cervello fisico, a livello di corpo grossolano. Fortunatamente, la psicologia ha la

tradizione di valutare e lavorare con l'esperienza soggettiva, indipendentemente dalla sua origine; e di considerare i modelli della psiche semplicemente come modelli della psiche, valutando gli approcci psicologici più dai risultati ottenuti da un certo trattamento che dalla verità o mancanza di verità del modello che ha ispirato quel certo trattamento. Quindi, se sappiamo come diventare consapevoli e lavorare con i fenomeni che si dice emergano dal corpo a livello quantistico, e questo non è così difficile come si crede, e lo provano i risultati e le ricerche, allora non è più così importante sapere se stiamo lavorando con il livello quantistico del corpo fisico, o con il livello quantistico di un altro corpo detto corpo sottile, o con fenomeni del corpo fisico che sono fraintesi ed etichettati in modo sbagliato, come ritiene qualcuno. Quello che sto dicendo a chi davvero non ci crede è che se riusciamo a portare nella consapevolezza delle persone i fenomeni insoliti e lavorando con questi fenomeni riusciamo davvero ad aiutare queste persone, allora non è importante sapere se il modello ispiratore è un mito o una metafora. Se questo tipo di lavoro aiuta le persone, dovremmo pensare seriamente di adottarlo, specialmente se i risultati sono straordinari.

Serge: Giusto, giusto. Quindi, in un certo modo, c'è anche una somiglianza con la fisica quantistica. Può essere visto come una cosa incredibilmente teorica e astratta. Ma poi, di tanto in tanto, ci sono degli esperimenti che ci mostrano che effettivamente c'è corrispondenza tra la teoria e ciò che accade. E, in un certo senso, questo non prova necessariamente che il modello teorico sia la verità assoluta, ma ci dà sicuramente un'indicazione che è utile usare il contenuto di quella certa teoria per lavorare in un modo particolare.

Raja: Sì, con una precisazione, Serge. Ci potrebbero essere altri modelli teorici, che non sono stati ancora immaginati, che potrebbero predire lo stesso comportamento tra le particelle sub-atomiche osservabili! Un'ulteriore considerazione sull'origine della nostra consapevolezza. Anche se la consapevolezza fosse semplicemente una funzione del corpo grossolano, che è l'ipotesi tuttora supportata dalla scienza senza alcuna prova, potrebbe comunque essere una funzione del livello quantistico del corpo grossolano. La psicologia Orientale dice che non è né una funzione del corpo grossolano né del corpo sottile, né del corpo individuale né del corpo collettivo, ma è oltre tutto questo e, nello stesso tempo, è il terreno immutabile su cui tutto si fonda. Affascinante, vero?

Serge: Fantastico. Bene, Raja, è stato un piacere. Grazie. C'è qualcosa che vuoi aggiungere per concludere o pensi che possiamo fermarci qui?

Raja: Penso che sia un buon momento per fermarci qui. Siamo andati veramente lontano! Ho veramente apprezzato questa intervista e ti ringrazio molto. E spero che nei prossimi anni la psicologia e la psicoterapia diventino sempre più "incarnate" nel corpo, indipendentemente dagli orientamenti teorici che utilizzano. E spero di dare il mio piccolo contributo a questo processo di "incarnazione" della terapia e alla maggiore efficacia dei trattamenti clinici che ne conseguirebbe, quando persone ordinarie vengono in terapia da noi, cercando aiuto per i loro problemi ordinari. Il mio obiettivo è continuare a trovare e sviluppare modi semplici per aiutare i professionisti clinici di diversi orientamenti a rendere più "incarnati" nel loro lavoro i nostri diversi corpi. Credo che questo mi terrà impegnato sicuramente per il resto della mia vita!

👉 *Questa conversazione è stata trascritta da Claire Cornelio.*

Questo materiale è protetto da copyright. Può essere copiato liberamente, a condizione che sia utilizzato esclusivamente per fini didattici.

La fonte (SomaticPerspectives.com) deve essere debitamente citata ogni volta che questo materiale è utilizzato in qualunque forma.

© 2014. Tutti i diritti riservati. SomaticPerspectives.com

