

dott.ssa Martina Minardi
direttore Scuola “Psiche” - Crispiano (TA)

***Nuove frontiere del Counseling: il Rilassamento Etero -
Imagoico***

**Intervento al Convegno Nazionale S.I.Co. “Nuove frontiere del Counseling”
Roma – 12-14 ottobre 2007**

I “nuovi clienti”, come li definiva il prof. Giorda ⁽¹⁾, o le cosiddette “nevrosi noetiche” o “noogene”, utilizzando la terminologia di Victor Frankl ⁽²⁾, sono ormai il tema predominante dei nostri interventi come operatori. Trattasi di disagi esistenziali che affrontiamo con i principi teorici e metodologici del counseling: problematiche familiari, di coppia, educative, di ruolo, di professionalità, di rapporto con le malattie fisiche e la morte, di relazione, di assenza di valori e di un senso da dare alla propria vita.

L'incontrare ostacoli di varia natura sul proprio cammino conduce spesso l'essere umano a ripiegarsi su se stesso, schiacciato da dubbi e domande che generano confusione ed ansia.

In tale processo senz'altro sono rilevanti le dinamiche ambientali e sociali, senza escludere la perdita di ideali, di obiettivi e di mete da raggiungere che caratterizza il nostro tempo. Un momento storico che, pur essendo contraddistinto da una miriade di stimoli che pongono l'individuo in relazione diretta e immediata con il mondo, ha anche identificato il moderno

“vitello d’oro” nel rapporto con il successo, il denaro, la notorietà, l’affermarsi a tutti i costi, la violenza, lo schiacciare gli altri, lo sgomitare fastidioso ed ingombrante per procacciarsi un posto al sole. Una “lotta per la sopravvivenza” di stampo darwiniano, travisata nell’esperienza dell’uomo dagli estremismi positivistici, affossa l’andare verso i consimili, l’amare e il rispettare gli spazi vitali altrui.

Ovviamente le generalizzazioni, da un punto di vista scientifico, sono sempre inopportune ma la tendenza sociale dominante è un bombardamento negativo e per nulla edificante nei confronti dei singoli. Ed ecco che la “persona” vacilla, alla ricerca di modelli che non donano serenità e pace ma incitano alla forza, al potere e alla lotta. Mancano punti di riferimento solidi nella famiglia, nella scuola, nella vita collettiva e di gruppo e l’individuo si interroga e soccombe davanti a rapporti non soddisfacenti, a frustrazioni di carattere affettivo, relazionale, professionale.

Il lavoro clinico quotidianamente consente di rilevare questi dati nei bambini, negli adolescenti, nelle coppie, negli adulti e negli anziani.

Una società che, pur cercando con infiniti “progetti” di far fronte alle tematiche emergenti, è incapace di garantire “maternamente” il benessere dei suoi figli. Tanti disagi che si moltiplicano e che originano insoddisfazioni, tensioni e malessere che, pur non potendo essere classificati tra le patologie

classiche da un punto di vista psichiatrico, nell'ugual modo sono espressioni di sofferenza psichica che stritola tra le sue spirali il soggetto che ne è affetto. Il counseling è senz'altro l'approccio elettivo per questa tipologia di pathos e noi tutti cerchiamo di contribuire, mediante i nostri interventi, ad ampliarne i confini sia conoscitivi che pratici.

Infatti, tale interesse conduce inevitabilmente ad un approfondimento ed una selezione degli strumenti d'indagine e alla ricerca di nuove metodologie che siano d'ausilio alla trasformazione del dolore esistenziale; restando fermamente ancorati alla convinzione che le "tecniche" sono solo mezzi per tendere una mano agli esseri umani e non mere applicazioni di ghirigori teorici che asservono il cliente al potere che può ricavarne l'operatore che li applica o li elabora.

Ed è in quest'ottica di "servizio" che dal 1990 continuo a sviluppare ed applicare l'iter di crescita da me ideato e denominato "Rilassamento Etero – Imagoico" ⁽³⁾, che sortisce benefici effetti non solo nell'ambito delle patologie classiche ma anche nel campo del counseling. Infatti il RE-I, la cui verifica clinica e sperimentale annovera ormai un'ampia casistica quasi ventennale, consente di apportare un nuovo contributo per tutti coloro che sono affranti da problematiche connesse al "vivere" e all'"esistere".

La validità e il benessere che derivano dall'allenamento con questi esercizi affondano le loro radici, da un punto di vista interpretativo, nella struttura dell'“Immaginario Positivo” presente a livello iponico in ogni essere umano. Trattasi di un deposito arcaico di energie vitali e dinamiche che permettono, con il loro riaffiorare, di riportare ad uno stato di omeostasi il soggetto che affranto dal calvario delle tensioni, delle ansie, dei dubbi, delle incertezze che possono paralizzare ogni processo di evoluzione psichica.

In esso sono presenti: l'equilibrio corporeo che rimanda ai “circoli vitali” descritti da Schultz ⁽⁴⁾ e le funzioni adattive rinvenibili sia nella capacità dell'individuo di sopravvivere nonostante la presenza dei pericoli derivanti all'ambiente e dall'aggressività prodotta dai propri simili, che nella grande potenzialità di riuscire a gioire, agire, operare e costruire, pur nella ineluttabile consapevolezza della morte.

Inoltre, tale positività primordiale è sede anche sia dell'omeostasi psichica – data dall'interrelazione funzionale tra le varie sfere della personalità, rapporti armonici che conducono alla tranquillità affettiva, relazionale, sociale, professionale, individuale – che della calma e del benessere che sono le chiavi d'accesso all'equilibrio e ricalcano il concetto schultziano di “quiete fluente” ⁽⁵⁾ che consente di essere attivi e di fare, restando in pace con se stessi e con gli altri.

Infine, nell'Immaginario Positivo sono contenute: la spiritualità – che partendo dalla creatività come “gioco esistenziale”, nell’accezione di Vygotskij ⁽⁶⁾, giunge alla capacità di trascendere le problematiche, di realizzare ideali ed aspirazioni, di scalare le vette prefissate, come insegnano Assagioli e Maslow ⁽⁷⁾, fino ad approdare a quell’anelito verso l’infinito che è il vero elemento che distingue l’uomo da ogni specie animale – e, ancora, le potenzialità individuali che caratterizzano e rendono unica e irripetibile ogni persona.

L’essere umano non è sinonimo di disfunzioni, di patologie e di crisi: egli ha in sé un patrimonio riequilibrante al quale ogni operatore può attingere per vedere risplendere il sorriso sul volto dei propri clienti. E il RE-I., tramite il “rilassamento attivizzante”, gli elementi prosodici e l’utilizzo del simbolo – orientato attraverso i criteri della ridondanza, contestualizzazione e direzionalità – consente l’accesso alla positività arcaica e permette di realizzare quanto suddetto ⁽⁸⁾.

Infatti, in questa tecnica le intonazioni utilizzate dall’operatore nel proporre i percorsi eteroindotti producono, a livello sperimentale, non solo una distensione neurovegetativa e un ipotono diffuso, ma nel contempo un’attivazione dell’emisfero sinistro che consente all’immagine, considerata come “elemento significante” del simbolo, di essere trasformata in “significato” che rimanda ai contenuti del deposito primordiale e consente

loro di riaffiorare e di divenire forze energetiche operanti a livello di coscienza.

Comunque è indispensabile ricordare e non omettere la presenza, a livello iponico, dell'Immaginario Negativo, l'inconscio tanto studiato dalla psicoanalisi e dalla psicologia dinamica, contenente traumi, rimozioni, angosce, paure, fantasmi esistenziali che si sono accumulati nell'arco della vita e che sono l'origine dell'insorgere delle sintomatologie, anche di carattere esistenziale.

Il counseling che, con Rollo May ⁽⁹⁾ e Carl Rogers ⁽¹⁰⁾, ci ha insegnato a considerare la libertà dell'individuo nella sua globalità di "persona" e a rispettarla con grande umiltà, ora è pronto a spiccare il volo verso nuovi orizzonti che in germe sono stati indicati dai nostri padri culturali. Le analisi di carattere sociologico – antropologico e psicologico che sottolineano i dati reali della non – vivibilità piena, consapevole ed equilibrata dell'uomo nel contesto nel quale è inserito non bastano più: ci illuminano il problema ma non lo risolvono. Ormai è un dato acquisito il non benessere del soggetto in un mondo che ha smarrito la dimensione tridimensionale sia a livello di singoli che della collettività: quella interrelazione funzionale tra corpo, psiche e spirito che la logoterapia di V. Frankl ⁽¹¹⁾ ha esaustivamente indicato. Ed eccoci di fronte, come counselor, a nuove frontiere che occorre avere il coraggio di varcare: basta con il rimaneggiare la sofferenza del

cliente per comprenderla e lenirla, occorre far riaffiorare la “positività”, presente in ciascun essere umano, che da sola è in grado sia di far riconquistare l’equilibrio fisico – psichico e transpersonale ad ogni allenando che di operare una capillare trasformazione all’interno della società.

Non si tratta di mera speculazione cognitiva e neanche dell’incoraggiante pacca sulla spalla che da oltreoceano ci viene fornita per imparare a “pensare in positivo”, ma di una ricerca capillare su tantissimi casi che rimandano alle stesse conclusioni.

L’uomo non deve apprendere né deve essere condizionato a guardare il mondo dipinto di rosa con le sfumature dell’arcobaleno; mentre nella realtà spesso sperimenta solitudine, violenza, non accettazione, malattia, abbandono, prevaricazioni e obbrobri di ogni genere. Deve, invece, allenarsi a far riaffiorare qualcosa che è già presente in lui, un insieme di energie dinamiche e riequilibranti che gli fanno riscoprire l’amore per la vita e la gioia di esistere, i quali a loro volta diventano la leva per trasformare la sofferenza in valori, ideali ed aspirazioni. Non è il fango che eleva l’uomo, ma il porsi delle mete e il credere in esse, anche se materialmente le sue scarpe affondano nella melma. E la forza per realizzare tutto ciò è contenuta in ognuno: è l’Immaginario Positivo che, conoscendolo, può divenire il grande alleato di ogni bravo counselor.

La presenza in noi di questa sconosciuta struttura inconscia è dimostrabile dalla casistica di pazienti e clienti trattati con il RE-I, affetti sia dalle più varie psicopatologie – dalle psicosi alle depressioni endogene, ai borderline, ai nevrotici – che dalle problematiche relative ai disagi esistenziali. In ambiti psichici così diversi l'utilizzo dello stesso iter di crescita – formato da sette esercizi, costituiti da un “rilassamento attivizzante” di base, elementi prosodici che consentono l'attivazione di parametri neurofisiologici e da simboli concatenati in percorsi che rimandano a significati profondi – consente ai soggetti di riappropriarsi delle proprie potenzialità, di riscoprire la calma e di riottenere l'equilibrio. Queste caratteristiche riaffiorano solo perché l'individuo le possiede in sé: non è possibile attingere acqua da un otre vuoto. Ciò che si nota nei clienti trattati con il RE-I è la voglia di vivere, il sentirsi parte di un tutto, l'entrare in contatto con il mondo che li circonda, un nuovo rapporto con il corpo, lo sblocco emozionale affettivo e relazionale, l'emergere delle capacità dell'Io, il riaffiorare della creatività, il riappropriarsi di valori, ideali, aspirazioni e il riscoprire la spiritualità fenomenica.

E tutto ciò può essere sperimentato grazie all'allenamento con il Rilassamento Etero – Imagoico, proprio perché tali potenzialità sono contenute, in forma diversa ma in tutti gli esseri umani, in quella che io chiamo “positività arcaica”. E' presente nell'uomo la risposta alla sua

sofferenza: l'importante è utilizzare un adeguato strumento che possa farla ritornare alla luce. Il RE-I è questo strumento.

Quanto suddetto è stato dimostrato sia clinicamente che sperimentalmente. Infatti, ormai da diciassette anni, gli M.M.P.I. usati prima di un trattamento e alla fine dello stesso ⁽¹²⁾ continuano ad indicare il rientro nella norma statistica delle scale indicanti il tipo di sofferenza del soggetto e i resoconti verbali oltre che la qualità di vita dei clienti rivelano un'inversione di rotta rispetto agli standard precedenti: un non essere ripiegati sul proprio dolore, l'accettazione di se stessi per tendere verso un'evoluzione personale, il protendersi affettivamente e relazionalmente verso gli altri, il dare importanza alla propria immagine corporea, il porsi delle mete da raggiungere, il mettere in atto potenzialità individuali che erano ormai occultate e atrofizzate dal dolore psichico.

In sintesi, ciò che si ottiene con l'utilizzo della tecnica RE-I è il riemergere, dagli strati iponici più profondi, dell'omeostasi fisica, psichica e transpersonale.

Davanti a questi dati, derivanti dall'esperienza clinica, è affiorata naturalmente nella mia mente l'esigenza di una verifica anche sperimentale: cosa succede negli individui, da un punto di vista neurofisiologico, quando emerge l'Immaginario Positivo? Da tale legittimo quesito è nato un

programma di ricerca, da me elaborato, che già il professor Antonio Galli ha iniziato a realizzare nel suo laboratorio di Firenze, della durata orientativa di tre anni.

Dai primi rilevamenti, ottenuti durante l'esecuzione di un esercizio da parte di un soggetto allenato, si evidenziano quattro parametri significativi: alti "indici alfa", presenza di tonicità muscolare, attivazione del lobo sinistro, elevata conduzione elettrica della pelle. E sono proprio questi parametri a confermare, di primo acchito, che trattasi di "una nuova tecnica", che non è Training Autogeno, né Ipnosi, ma pur possedendo caratteristiche sia dell'uno che dell'altra se ne differenzia nettamente acquisendo una propria specificità e individualità.

Una prima interpretazione, che comunque necessita di ulteriori e dettagliati approfondimenti, fa pensare, prendendo in considerazione il "ritmo alfa", di essere alla presenza di un "meccanismo di rilassamento e riposo" che induce commutazione autogena ancora più marcata rispetto a quella presente nel T.A.. Inoltre la funzionalità dell'emisfero sinistro, adibito all'attività di pensiero, indicherebbe uno stato neurofisiologico particolare, tipico del RE-I, il summenzionato "rilassamento attivizzante", che consente la trasformazione inconscia dell'immagine in simbolo e dà la possibilità a quest'ultimo di far riemergere, grazie alla correlazione significativa – significato, le realtà omeostatiche presenti nell'Immaginario Positivo. In tale

contesto l'azione muscolare induce ad ipotizzare una reazione psicofisica che porta al riaffiorare della positività arcaica grazie al meccanismo dell'ideoplasia ⁽¹³⁾ inconscia che produce modificazioni somatiche modulate dal simbolo.

Infine i risultati relativi alla conduzione psicogalvanica della pelle escluderebbero la presenza di elementi suggestivi in quanto questo parametro è assente nei soggetti allenati con l'ipnosi, indicando invece un meccanismo ipnoico che, innescato dall'esterno, è in grado di autoregolarsi a livello bionomico.

In ultima analisi: utilizzando le immagini simboliche nei percorsi, il significante attiva cerebralmente il significato e ciò produce trasformazioni psicosomatiche nell'individuo che consentono alle forze riequilibranti, presenti in noi e offuscate od eclissate dalle vicissitudini esistenziali, di ritornare a brillare di luce propria. E tutto questo processo non si può ridurre ad un elementare meccanismo di suggestione ipnotica in quanto ciò che emerge non deriva dall'induzione esterna dell'operatore, ma è il patrimonio arcaico già posseduto dal soggetto.

* * *

Ed ecco che si aprono nuove frontiere per il counseling, suffragate dalle indagini neurofisiologiche.

Gli operatori, utilizzando il RE-I, possono accompagnare i loro clienti in questo processo di crescita che vede emergere dagli strati psichici più profondi le soluzioni alle problematiche esistenziali, attingendo a quella positività adattiva che non è sforzo, non è acquisizione di ciò che non si conosce, ma è energia riequilibrante, patrimonio ancestrale di ogni essere umano, che consente di ritornare a sorridere a se stessi, agli altri e alla vita e di essere persone in grado di sperimentare l'equilibrio intrapsichico che si trasforma in benessere affettivo, relazionale, professionale e sociale.

NOTE BIBLIOGRAFICHE

- ¹ **Masi L.**, “Il Training Autogeno come psicoterapia breve”, ed. I.L.I., Cagliari, 1999, pag. 179
- ² **Frankl V.**, “Teoria e Terapia delle nevrosi”, Morcelliana, Brescia, 1962
- ³ **Minardi M.**, “Una nuova tecnica psicoterapica: il “Rilassamento Etero – Imagoico” ”, in “Psyche nuova”, Padova, 2001-2002, pagg. 60-80
Minardi M., “Il rilassamento nella nuova tecnica R.E.I.”, in “Psyche nuova”, Padova, 2003-2004, pagg. 105-122
- ⁴ **I.H. Schultz**, “Psicoterapia bionomica. Un esperimento fondamentale”, Masson, Milano, 2001
Minardi M., “Collegamenti teorici ed epistemologici tra Psicoterapia Bionomica e Rilassamento Etero – Imagoico”, in “Psyche nuova”, Padova, 2005-2006, pagg. 128 – 132
- ⁵ **Masi L.**, cit., pag. 55
- ⁶ **Vygotskij L.S.**, “Immaginazione e creatività nell’età infantile”, Editori Riuniti, Roma, 1972
- ⁷ **Assagioli R.**, “Sviluppo transpersonale”, Astrolabio, Roma, 1988
Maslow A. H., Motivazione e personalità, Armando, Roma, 1992
- ⁸ **Minardi M.**, “Orizzonti nuovi in campo psicoterapico e l’inizio della sperimentazione sul RE-I”, intervento al Convegno Nazionale ECAAT “Nuovi Orizzonti della Psicoterapia Autogena” - Padova - 25 novembre 2006, in corso di stampa
- ⁹ **May R.**, “L’arte del counseling”, Astrolabio, Roma, 1991
- ¹⁰ **Rogers C.R.**, “Psicoterapia di consultazione”, Astrolabio, Roma, 1971
- ¹¹ **Frankl V.**: Logoterapia e analisi esistenziale, Morcelliana, Brescia, 1972
- ¹² **Minardi M.**, cit., 2001-2002, pagg. 60-64
Minardi M., cit., 2003-2004, pagg. 106-109
- ¹³ **Masi L.**, cit., pagg. 22-25