

## **Paura-Desiderio-Volere**

*Contributi teorico-pratici alla prassi normodinamica*

Angela Attianese, Marilella Faretra, Norma Gradara

*Una via evolutiva non è altro che una trasformazione volontaria di ciò che avviene in natura, ma dal momento che è volontaria comporta una scelta e questo immediatamente conferisce dignità e potere al processo, che viene agito e non subito. (P. Menghi, Trasformare la mente, p. 54)*

Attraverso questo intervento vogliamo illustrare alcuni aspetti propri della prassi normodinamica da noi sperimentati nei Residenziali annuali 2011/2018 dal titolo, “**La volontà di star bene**”, titolo tratto dal Seminario di Paolo **Menghi** pubblicato in *Trasformare la mente*. Vogliamo anche cogliere connessioni e implicazioni reciproche tra questi elementi e teorie già note sia in seno alle neuro-scienze che alle scienze umane della contemporaneità. Ci riferiamo alla *teoria polivagale* di Stephen **Porges**; ad alcuni punti chiave della *Fenomenologia* di Edmund **Husserl**; alla *pre-comprensione* di Martin **Heidegger** e al cosiddetto *divenire-nel-mezzo* di Gilles **Deleuze**.

Ma procediamo con ordine a partire da una brevissima elencazione delle tematiche degli anni precedenti che ci hanno condotto, come un antefatto al lavoro: Paura-Desiderio. Dopo aver esplorato lo “star bene” nel suo significato più ampio, che include tutti gli stati emotivi che si possono presentare e i bisogni soddisfatti e insoddisfatti, a partire dalla connessione sentimento-bisogno-azione, ci siamo soffermate sul “riconoscere” **come ciascuno potesse essere sia causa che effetto di ciò che vive**, e quanto potesse influenzare, in maniera attiva (spesso automaticamente) la scelta della propria direzione.

Attraverso il lavoro effettuato abbiamo rintracciato alcuni nuclei significativi: il senso di sicurezza, l’osservazione non-giudicante, l’importanza dell’apprendimento esperienziale, la cura del contesto, l’attitudine meditativa, il lavoro in équipe.

**Negli anni abbiamo constatato quanto fosse utile partire dalla base su cui ciascuno si appoggia**; abbiamo riconosciuto come prodotto del lavoro un aumento del nostro senso di sicurezza; quanto incidesse che i partecipanti ai residenziali si sentissero comodi nell’esperienza di esplorazione; che l’ambiente fisico lo fosse; che il contesto grupale avesse la stessa valenza.

Abbiamo dunque deciso di partire con la nostra ultima proposta, dal senso di sicurezza.

**In generale sappiamo che il senso di sicurezza personale è condizione favorevole per la ricerca e l’apprendimento**: energia ed attenzione sono libere per essere impiegate nella ricerca creativa, nel seguire il flusso dell’intuizione e nel rimanere aperti all’esperienza, perché non direzionate verso la propria protezione.

Secondo **Porges** il sistema nervoso autonomo dei mammiferi, attraverso un processo chiamato “neurocezione” che avviene al di sotto del livello di coscienza, verifica costantemente possibili segnali di rischio relativi a **sicurezza, pericolo e minaccia per la vita** nell’ordine in cui sono stati qui enunciati. La valutazione innesca, quando opportuno, **cambiamenti automatici dello stato fisiologico, per ottimizzare la sopravvivenza**.

Quindi, nel caso sia rilevato uno stato di sicurezza i meccanismi fisiologici lasciano attivo quello che è chiamato “il sistema di coinvolgimento sociale” cioè la facoltà e il piacere di entrare in relazione con gli appartenenti alla propria specie.

Nel caso sia rilevato invece pericolo “il sistema di coinvolgimento sociale” viene **disattivato automaticamente** e rimane **fisiologicamente non accessibile fino a quando il meccanismo di difesa non sarà più necessario per la sicurezza.**

Quando è stato rilevato pericolo e quindi il bisogno di sicurezza non è soddisfatto, si manifesta a livello cosciente il segnale della paura. La paura è un’emozione “disagevole”, “scomoda”, e quando è persistente, perché non si trovano modi per sentirsi al sicuro, **riflette lo stato di allarme del sistema nervoso autonomo.**

Allora a protezione della vita si rende inattiva la paura: si cerca di non sentire, nel senso di interrompere la percezione del segnale, oppure ci si arrabbia per non sentire, ci si deprime per non sentire fino a giungere ad uno stato di spegnimento. **Non “sentiamo” la paura, ma in realtà le cause che la stimolano sono lì e operano al di sotto del livello di consapevolezza** segnando attraverso automatismi inconsci le nostre azioni o non azioni, sono lì e influenzano la direzione delle nostre scelte, della nostra vita, la percezione che abbiamo di noi stessi. Sono lì come fedeli compagne di viaggio.

**E ricercando intorno alla paura abbiamo incontrato il desiderio.**

È probabilmente esperienza di ciascuno essersi trovati di fronte a condizioni di questo tipo: ho paura di una certa situazione e desidero che non si realizzi, invece voglio che se ne realizzi un’altra diversa; desidero che si realizzi una certa situazione, ma siccome non si è ancora realizzata ho paura che forse non lo sarà mai.

Quando prendiamo coscienza di questi pensieri ci accorgiamo di come paura e desiderio vadano insieme. Finché il desiderio non si sarà realizzato sarà sempre accompagnato dalla paura. Così, finché do energia alla paura non ne avrò per realizzare il mio desiderio.

Nella **meditazione per trasformare il desiderio in volere** Paolo Menghi dice *“Inspirate profondamente e lentamente facendo contatto con la paura; espirate rapidamente dando potere al desiderio. Indietro a prendere energia dalla paura, avanti per dare energia alla direzione.”*

L’ipotesi di ricerca, in questo caso la connessione paura-desiderio, nel momento in cui è presentata al gruppo, **definisce il contenitore, lo spazio all’interno del quale l’esperienza andrà a svilupparsi.** Nello stesso tempo il punto di partenza di un percorso esperienziale, ciò che effettivamente consente di realizzare il viaggio, è che i partecipanti non siano “attaccati” ad una risposta a priori su ciò che accadrà, su come nel concreto e per ciascuno, nella fattispecie paura e desiderio si conetteranno tra loro. Sarà la ricerca individuale e del gruppo che porterà conoscenza, apprendimento ed eventuale trasformazione.

Se nel lavoro ci fermiamo al pre-giudizio, ciò che accade diventa semplicemente la dimostrazione di una tesi, l’esecuzione di una ricetta; ci si aspetta di vedere ciò che si crede già di sapere che accadrà, si resta nel noto, non ci si apre alla sorpresa del nuovo, del non pre-visto. Solo **un’attitudine meditativa** che favorisca l’osservazione di ciò che c’è, lo stare nonostante possibili fastidi e/o fatiche, **permette di aprirsi a ciò che si trova, eventualmente ad accoglierlo, abbandonando la pretesa di modificarlo in nome di qualcosa di “più giusto” o di “più auspicabile”.** Permette di riconoscere ed apprezzare le sensazioni che nel contempo emergono segnalando uno stato che via via può cambiare. Stare muovendosi, come ad es. nella meditazione camminata, aiuta a connettere l’ascolto dello stare con il flusso del camminare.

Con la stessa attitudine, a posteriori, riflettiamo sull’esperienza. In quanto oggetto di percezione, ma anche di riflessione, **l’apprendimento esperienziale** permette di

raccogliere un insieme di dati, tanto più significativi, quanto più si è esercitata un'osservazione non giudicante su di essi.

Il percorso del nostro residenziale ha preso avvio dal contatto con una paura prima individuata nel ricordo e poi calata nel corpo. Abbiamo usato il corpo per "sentire" l'emozione della paura e per renderla manifesta, l'abbiamo individuata in una specifica parte fisica e abbiamo lasciato che essa la modificasse, là dove urlava più forte, senza disperderla, né fingere di contenerla, senza scappare. Ci siamo dati la possibilità di convivere con quella "deformazione" e scoprire le sensazioni e le immagini che suscitava.

La "quantità" di sicurezza offerta dal contesto sia ambientale che gruppale ha permesso di lavorare su paure presentificate attraverso il lavoro ma non specificamente attivate dalla situazione in sé. Questo ha determinato un'attivazione del sistema nervoso abbastanza significativa per stimolare segnali nel corpo percepibili sul piano della coscienza e osservabili attraverso un'attitudine meditativa, ma non così forte da attivare meccanismi di protezione automatici, che non avrebbero permesso il contatto successivo con **l'energia del desiderio e impedito o rallentato che si sviluppasse una progressiva apertura necessaria all'esplorazione.**

Proseguendo il lavoro abbiamo proposto di individuare il maggior numero di desideri e con sorpresa ne è scaturito per ciascuno una gamma considerevole. Una volta focalizzati su uno di questi, ciascuno ha immaginato delle possibili tappe che permettessero di avvicinarsi al desiderio tenendo in considerazione anche l'emozione della paura. Il risultato ottenuto durante il processo è stato specifico, relativo a quello spazio/tempo e alla singola persona.

Ancora una volta ci siamo avvalsi del corpo per dare una forma concreta alle tappe che la mente aveva individuato: **non un mero pensiero quindi ma qualcosa di concreto che prendeva forma in sé e attraverso sé.** In questo modo anche una fantasia, un'idea, fosse anche un miraggio, seguendo l'intuizione del proprio flusso creativo e prendendo forma nel corpo, cessava di navigare nell'aria, di rimanere un auspicio e discendeva a terra facendosi materia tangibile.

Realizzare questo cammino a tappe ci ha messo di fronte alla gradualità che accompagna necessariamente il raggiungimento di un obiettivo: esistono dei passaggi in cui sostare e un tempo che permette al processo di avere luogo, si scopre l'importanza e la forza della pazienza.

**Il corpo e le emozioni dunque, sono stati oggetto di ricerca e contemporaneamente usati come veri e propri strumenti** attraverso i quali poter acquisire maggiore consapevolezza dei propri vissuti in relazione al binomio paura-desiderio. Ciò ha permesso di scoprire dietro quello che si riteneva fossero aspetti strutturali e immodificabili di sé, nuove opportunità e reso manifeste alcune risorse individuali *di potenzialità e creatività.*

L'ampio spazio esterno, percepito come sicuro, in cui lo sguardo spaziava fino all'orizzonte, ha permesso di collegarsi ad un'ampiezza interiore, di avere un ritmo tra vicinanza e lontananza nel gruppo che consentiva di vivere il senso di appartenenza e contemporaneamente il senso di individualità e libertà. È stato usato per permettere una pratica individuale o di coppia basata su scelte di autonomia e di relazione in cui entrava in gioco la gestione del proprio territorio nell'incontro con l'altro, nel rispetto della propria sicurezza e libertà. E questo ancora di più ha lasciato spazio al contatto interiore col tema della ricerca proposta.

**Abbiamo potuto osservare quanto il senso di sicurezza agisca a sostegno di un'esperienza di trasformazione e di insight e la relazione bidirezionale tra cervello e corpo** per cui, come afferma Porges, "l'informazione sensoriale procede dal corpo verso il cervello e influenza il modo in cui rispondiamo al mondo mentre i processi cerebrali possono influenzare i nostri visceri attraverso processi cognitivi e affettivi legati alla nostra prospettiva del mondo e alle nostre reazioni verso le caratteristiche dell'ambiente".

Così, esplorare la paura, dare energia al desiderio e connettersi con l'altro nonostante la paura, ha permesso di mettere in luce altre parti di sé, di contattare il proprio senso di potere personale e di aprire un passaggio successivo dal desiderio al volere.

*Proviamo adesso a cogliere connessioni e implicazioni specifiche tra quanto descritto e alcune teorie filosofiche già note.*

### ***L'attitudine di apertura e la dimensione fenomenologica***

Esercitare un'osservazione fenomenologica, non giudicante della realtà, significa soprattutto avere l'attenzione non tesa, ma rilassata. Essa è necessaria se si vuole tenere insieme i fili della realtà osservata nella sua complessità. A questo proposito, abbiamo considerato la congruenza di due concetti di memoria husserliana (E. Husserl, filosofo del primo '900, maestro di M. Heidegger, conobbe K. Jaspers) quello di "*epoché*" e quello di "*eterno debuttante*".

L'*epoché* è una sorta di sospensione del giudizio, che permette di accostarsi all' "Altro", inteso come il "TU" di Buber nelle relazioni, ma anche come l'"altro me". Il richiamo è alla fase iniziale del metodo fenomenologico, quello in cui si tengono fuori gioco i preconcetti dell'osservatore. Fenomenologia significa, appunto, guardare la realtà come appare e non con lo sguardo di chi fa rientrare ciò che osserva in una "propria" teoria pre-esistente.

In questo preciso contesto l'*epoché* assume una connotazione di **pratica teorica "incarnata"**, giacché, se è ingenuo pensare di potersi liberare completamente dai pregiudizi, altrimenti si ricadrebbe nella fede positivista di chi crede ad una realtà obiettiva, si può proporre di diventarne almeno più consapevoli, tramite l'atteggiamento meditativo. Del resto anche Husserl usava il termine meditazione a proposito dell'operazione che spinge ad osservare i propri assunti taciti, che abitano il nostro punto di vista e costituiscono insieme all'osservatore lo sfondo in cui inquadrare l' "osservato".

Nella nostra esperienza, è stato chiaro come più lo sguardo era impregnato di *epoché* e più ci si poteva assumere la responsabilità in prima persona di ciò che si osservava. Il punto di vista soggettivo, all'origine dell'investigazione, sull'esperienza, sulla coscienza, sull'alterità (di partecipanti ed insegnanti) faceva dell'osservatore un *eterno debuttante*, un perenne esordiente, sempre disposto a mettersi in gioco, che si auto-assegna il compito di **guardare i fenomeni a partire dalla propria relazione con essi.**

Nella dimensione fenomenologica il cambiamento consiste nel non ignorare il ruolo della coscienza. Questo processo è stato chiaro nel momento in cui, sia durante l'inter-visione tra di noi, sia nella relazione con gli studenti, che nella costruzione del processo, riuscivamo a **rapportarci criticamente, non come semplici soggetti che agiscono su oggetti, operando una "cosalizzazione" di ciò che si osserva; ma come individui consapevoli del proprio vissuto in movimento, che si relazionano ad individui con altrettanti vissuti in movimento.**

La complessità della realtà, continuamente in divenire, è data dalla fluidità in se stessa, ma anche dai molteplici cambiamenti di chi osserva, e tiene conto dell'inclusione di dati istintuali, emozionali e cognitivi. In quanto oggetto di percezione, ma anche di riflessione, **l'apprendimento esperienziale** ha permesso il fluire di nuovi insight: configurazioni di possibilità inaspettate, prodotte dalla originale connessione tra i piani materiale, emotivo e mentale, che ha potuto svelare o velare desideri inespressi, collegamenti audaci, blocchi e/o sblocchi energetici ed emotivi.

Il richiamo questa volta è ad Heidegger (esponente dell'esistenzialismo ontologico e fenomenologico, iniziatore dell'ermeneutica) e alla sua nozione di *pre-comprensione*, in cui **si lascia semplicemente che gli eventi accadano che fluiscono con il flusso della coscienza stessa**. Una sorta di dis-velamento, dove l'attitudine attenta non richiede alcuno sforzo per focalizzare o penetrare gli eventi. Nuovi scenari accadono, si manifestano, presentandosi o scomparendo ed è il **corpo che fa da testimone, che ci segnala: colori, sapori, luci, atmosfere, narrazioni**.

Il lasciar scorrere, lasciar che avvenga, il ri-lasciare favorisce l'incontro con il "TU", ma anche con il "ME", l'altra parte di me, con l'origine della mia/tua storia, con il momento d'insorgenza di ciò che ora si presentifica e dunque con la possibilità del riconoscimento reciproco. Il corpo, come dimensione sensibile della coscienza, capisce, anche se non riesce a spiegare, del resto non occorre spiegare. Il capire è relativo agli aspetti più profondi e assurdi dell'esistenza ... comprendiamo ciò che non riusciamo a spiegarci.

### ***La metafora del riconoscimento reciproco nella relazione con sé e con gli altri***

Abbiamo trovato interessante e appropriato al nostro lavoro il modo d'intendere il "*divenire nel mezzo*" di Gilles Deleuze (filosofo del pensiero rizomatico, collaborò con lo psicanalista Guattari). Egli non intendeva il divenire come un passaggio da un punto di inizio a un punto di fine e per spiegare questo concetto utilizza il romanzo di Moby Dick, in cui si racconta dello scontro tra il capitano e la balena. In realtà, egli dice, questo scontro-confronto è un divenire nel mezzo, nel senso che la balena si umanizza e l'uomo, in qualche modo, assume dentro di sé i modi e i ritmi della balena.

Il **rapporto dialettico, di confronto ed acquisizione reciproca ad un tempo**, nello sviluppo del processo, senza uno schema lineare o circolare da seguire, ma in uno scambio continuo e intermittente, **che segua il "sentire" e l'"intuire"** di chi fa esperienza (studente ed insegnante) è stato per noi un altro punto essenziale del lavoro.

Nell'esempio che fa Deleuze, una concatenazione di fatti che si susseguono, conduce in qualche modo entrambi i protagonisti in un territorio nuovo, perché li trasforma. Questa **trasformazione** involontaria, nel nostro caso è divenuta **volontaria nella misura in cui abbiamo favorito l'accoglimento di ogni dinamica emergente** durante la pratica, abbiamo **curato il contesto e le relazioni**. Infatti, è stato molto **importante porre attenzione soprattutto ai passaggi, piuttosto che al risultato finale**.

Questa specie di vortice che attrae e conduce al cambiamento, apre orizzonti, possibilità e fa sperimentare cosa significhi **vivere secondo zone di prossimità con la realtà dell'altra parte di sé o dell'altro**. Significa **de-territorializzarsi, essere disponibili a cedere un po' dei propri confini**; un po' delle proprie rigidità, divenire quasi impercettibili come qualcosa/qualcuno, che è trascinato dal flusso, che consente di modificare la vita e di amplificarla, perché è la vita stessa ad imporsi. Abbiamo visto che, per *divenire nel mezzo*, occorre non amare troppo la propria soggettività o l'idea cristallizzata di noi stessi

## **In occasione del ventennale della morte di Paolo Menghi**

Giornata di Studi della Società Italiana di Normodinamica, Roma 27 ottobre 2018

e degli altri, ma **sentirsi parte di un vento che ci trasporta e ci concatena a qualcosa d'altro**. Bene, questo è ciò che è accaduto e crediamo sia importante accada in una prassi normodinamica.

*Osservare, accettare, condividere. Quando colmiamo lo iato tra ciò che avviene e noi stessi, tra osservatore e osservato, partecipiamo alla creazione e non possiamo che essere felici. (Trasformare la mente, p. 102)*

**Angela Attianese** Formazione e Consulenza per l'educazione e lo sviluppo armonico di individui, sistemi e organizzazioni.  
Insegnante di Normodinamica, Trainer in Comunicazione Nonviolenta certificata CNVC.  
Presidente dell'Associazione Solaris

**Maria Incoronata (Marilella) Faretra** Docente di Filosofia presso il Liceo Statale delle Scienze Umane; Consulente filosofica; Formatrice nei Corsi di Formazione MIUR per docenti di ogni grado sullo Sviluppo del Potenziale Umano. Insegnante di Normodinamica.  
Presidente dell'Associazione Alétheia

**Norma Gradara** Insegnante di Normodinamica, Counselor ad indirizzo Transpersonale, Istruttore di meditazione. Conduttrice di gruppi di consapevolezza e crescita personale.