

Indice

- 9 Presentazione dell'edizione italiana (*di Maria Menditto*)
- 23 Prefazione
- 27 Prefazione all'edizione italiana

PARTE PRIMA Il sacro e il profano

- 31 CAP. 1 Una terapia per le persone
- 45 CAP. 2 Ridefinire il sacro
- 59 CAP. 3 Il *noi* nelle nostre vite
- 77 CAP. 4 L'unità neurologica

PARTE SECONDA Life Focus Communities

- 87 CAP. 5 Innovazioni nei processi dei grandi gruppi
- 99 CAP. 6 Life Focus Communities

PARTE TERZA I percorsi verso la connessione

- 119 CAP. 7 Le dimensioni della connessione
- 125 CAP. 8 La connessione momento dopo momento
- 139 CAP. 9 La connessione evento dopo evento
- 153 CAP. 10 La connessione da persona a persona
- 167 CAP. 11 Connessione tra Self e Self
- 177 CAP. 12 Riflessioni conclusive
- 185 Bibliografia

Prefazione

Questo libro vede la singolare ricorrenza di un tema che ho iniziato ad affrontare molti anni fa e che poi mi sono lasciato alle spalle per lungo tempo, essendo stato sollecitato e coinvolto nella mia attività professionale per tutto questo considerevole periodo della mia vita. Riprendendo in mano quei miei vecchi scritti mi sono reso conto, con meraviglia, che già allora, senza saperlo, avevo posto le basi per le riflessioni che attualmente sto elaborando e sviluppando. Probabilmente ognuno di noi, a suo modo, fa la stessa cosa: continuiamo a girare attorno agli stessi temi per tutta la vita, magari cambiandone spesso le inquadrature, e facendone emergere aspetti sempre nuovi e fragranti, restandone anche affascinati; a ben vedere, sotto sotto, restiamo legati ai medesimi e corroboranti pensieri.

Trentaquattro anni fa, nel 1972, cominciai a scrivere su come la psicoterapia stesse dando vita a delle innovazioni. Ciò che mi colpiva allora, era che la psicoterapia stava cominciando a fare i primi passi fuori dallo studio privato, portandosi così più vicina all'esperienza ordinaria delle persone. Prendendo questa strada, essa restava impressa nella mentalità della gente, lasciando un'impronta nella loro vita quotidiana. A quel tempo scrissi:

Attualmente gli psicoterapeuti e i loro colleghi si trovano nel bel mezzo dello sviluppo di una psicoterapia alla portata di tutti, e con questo termine intendo una psicoterapia che non si occupa solo dei pazienti dentro gli studi professionali, ma che si rivolge a tutta la popolazione. Noi volevamo solo «curare» la gente, finché fu chiaro che «malato» era un aggettivo inadeguato per descrivere la maggior parte delle persone con cui lavoravamo... Nuove

persone «salirono a bordo», più di quante se ne fossero mai viste prima, e sempre in maggior numero alla ricerca di forme di vita migliori, pensando poco alla cura e molto di più al miglioramento e alla scoperta di se stessi. Il sentirsi coinvolti divenne motivazione più importante di quanto lo fosse mai stata e le varie possibilità di interazione indussero di fatto a questo stesso senso di coinvolgimento, e condussero a esperienze fondamentali di familiarità, [...] così *[arrivammo]* a intraprendere il passo sociologico che porta non solo oltre la cura, ma alla crescita e allo sviluppo di un *nuovo clima*.

Quando scrissi questa riflessione era il 1972 e, in quel tempo, stava cominciando a diventare evidente quanto la terapia fosse qualcosa di troppo buono per essere limitato al malato. Qui ho ripreso tale principio, inquadrandolo, questa volta, nel tema dell'orientamento permanente offerto alle persone nella vita di tutti i giorni. Questo tema è diventato attuale grazie anche alla crescente apertura della società nel suo complesso verso le varie possibilità offerte dalla psicoterapia. La professione psicoterapeutica infatti ha fatto molta strada verso la valorizzazione della coscienza con cui ognuno coltiva il proprio stile personale di vivere la vita, portando le persone a sviluppare la consuetudine verso una maggiore apertura comunicativa e ad ampliare la consapevolezza di se stesse. La psicoterapia, inoltre, all'interno delle sue procedure, ha cominciato a considerare l'importanza degli incontri di grandi gruppi, che hanno tra i propri obiettivi la focalizzazione sulle esperienze interpersonali delle persone.

Questo libro è un'ulteriore risposta alla diffusa fame di appartenenza e di esplorazione personale, da sempre presente nell'offerta religiosa, ma che è anche una *conditio sine qua non* delle linee guida e delle procedure della psicoterapia.

Oggi giorno è sempre più evidente la consapevolezza che riuscire a fare un lavoro individuale con gli psicoterapeuti, cosa di cui si sente una grande esigenza, non potrà mai essere sufficiente a soddisfare l'ampio spettro dei bisogni avvertiti dalla popolazione. L'assistenza sanitaria americana, giustamente, sta ricevendo delle aspre critiche per i tagli che ha attuato ai servizi psicoterapeutici, dovuti alla mancanza di volontà da parte degli stessi enti assicurativi di far fronte alla vasta domanda delle persone. Tuttavia, anche immaginando che si possa garantire la copertura a una spesa onerosa, l'enorme richiesta di orientamento personale non potrà mai essere soddisfatta su base individuale. Vi sono troppi utenti rispetto al ristretto numero di psicoterapeuti, sia per un lavoro di tipo individuale che per quello in piccoli gruppi. E ancora, un fattore ugualmente importante lo possiamo riscontrare nel panorama della terapia individuale, che soffre di una ulteriore e rilevante carenza. Sarebbe opportuno rimuovere questa carenza per migliorare la qualità di vita in qualsiasi società: mi sto riferendo al fatto che la nostra società non promuove a sufficienza il sentimento di appartenenza, dal quale scaturisce

un altro sentimento fondamentale, il sentimento di continuità: sia il senso di appartenenza sia il sentimento di continuità sono un nutrimento di base per allevare e consolidare le comunità di persone.

Aggregazioni di persone potrebbero costituire appieno e a bassi costi quelle che in questo libro definisco «Life Focus Communities», comunità che si sentano unite profondamente tra di loro e che si incontrino regolarmente e permanentemente per l'intera vita.

Per poter raggiungere nel modo migliore questo obiettivo, nel libro propongo l'applicazione di principi e di procedure che a mio avviso offrono nuove possibilità per dare una risposta ai nuovi bisogni delle persone che sono emersi già da tempo, sia nell'osservazione della società in generale, sia nelle problematiche che i pazienti segnalano agli psicoterapeuti in particolare. Ciò che voglio sottolineare al lettore è che gli sviluppi e le innovazioni raggiunti fin qui nell'ambito dei metodi e delle conoscenze della psicoterapia si stanno modellando sulle nuove esigenze sociali, e stanno mettendo in luce nuovi paradigmi relativi all'esplorazione personale su «come vivere la vita di tutti i giorni» e su «come ampliare le conoscenze che le scienze psicoterapeutiche hanno sviluppato nell'ultimo secolo». Invito il lettore a unirsi a me nell'approfondimento e nell'indagine di nuove possibilità, che ho tentato di definire nel presente volume.

Nel corso dell'elaborazione del libro ho avuto la fortuna di poter scambiare alcune riflessioni con amici che erano interessati a ciò che stavo scrivendo e che sono stati disponibili a leggere alcune parti del manoscritto in corso d'opera. Questi amici mi hanno sostenuto dandomi validi suggerimenti e contribuendo a dare una direzione chiara alla realizzazione del presente volume nei suoi obiettivi e nella sua organizzazione. Li ho sentiti presenti nello sforzo che ho impiegato, e la loro vicinanza mi ha aiutato a dare un senso a quella che avrei, altrimenti, considerato un'attività isolata. Per tutto questo voglio ringraziare Gay Parnell, Natasha Josefowitz, Jean Weissman, Milton Richlin, Herman Gadon, Joe Fisch, Marshall e Leila Taylor, Vincent Felitti, Sharon Grodner, John Reis, Roy Resnikoff, Rich Hycner, Joan Cole, Michael Yapko, Joe Barber e Dick Webber.

Un grazie particolare va a Rose Lee Josephson che, mia compagna di vita, ha dimostrato una sensibilità particolare verso le problematiche linguistiche e organizzative del testo. Ella ha avuto la pazienza di ascoltare tutte le perplessità che ho esternato su vari punti del manoscritto. Sono grato, inoltre, a Suzi Tucker, la più affezionata e intuitiva delle redattrici, dolce nelle sue espressioni, acuta nelle vedute e capace di un grande spirito di reciprocità. Da ultimo, a Jeffrey Zeig, editore con il quale ho condiviso una lunga storia di amicizia e di apprezzamento, offro i miei più sinceri ringraziamenti per avermi fatto partecipe della sua capacità di coniugare umanità e produttività.

Life Focus Communities

Il precedente da cui le Life Focus Communities traggono ispirazione è una nota modalità psicoterapeutica: concentrarsi sulle modalità con cui le persone pensano, sentono, si muovono, concepiscono strategie, inventano e comunicano. Nella terapia individuale questa modalità terapeutica porta a ottenere buoni risultati nel cambiamento di mentalità e di comportamento dei pazienti. Tuttavia, l'intensità di questo tipo di esperienza comporta anche dei rischi, ed è indispensabile che questa terapia sia intrapresa solo sotto la guida di uno psicoterapeuta che osserva ogni parola e movimento delle persone con cui sta lavorando. La salute del paziente è la priorità assoluta, e viene salvaguardata con la guida individuale di un esperto. Nelle Life Focus Communities un'attenzione *individuale* costante da parte di uno psicoterapeuta professionista potrebbe non essere sempre disponibile, ci sono tuttavia dei modi per colmare questo genere di lacune; si potrebbe infatti estendere il senso di sicurezza e di realizzazione personale oltre i modelli della normale terapia.

Il primo requisito per rafforzare il senso di sicurezza e di realizzazione è la creazione di un'atmosfera positiva e senza pressione per i partecipanti, i quali, nella maggior parte dei casi, sono poco abituati alle analisi personali comuni nella psicoterapia. Il progetto prevedrebbe delle attività a basso rischio e un ethos di reciproco rispetto, cosa che permetterebbe alle persone di partecipare secondo il proprio ritmo, senza la pressione che le spinge a doversi dimostrare all'altezza di standard prestabiliti. Sarebbe anche garantita una supervisione di tanto in tanto da parte dei leader, attenti sia alle esigenze particolari che possono emergere, sia

all'idea di non intervenire se non ve n'è bisogno. In effetti, per molte persone è un sollievo pensare di non doversi rapportare a un'interfaccia forte come quella di uno psicoterapeuta individuale. Nei grandi gruppi è facile far sì che l'atmosfera sia orientata verso la positività e l'elevato numero di persone in una comunità viene spesso vissuto come un fattore di sicurezza che suscita in modo spontaneo sentimenti di appartenenza e di sostegno. Questa positività propria dell'impegno tra persone è riportata in un'osservazione sui gruppi di autoaiuto di Everett Koop (1992, p. 18), ex chirurgo della Marina degli Stati Uniti:

I miei anni di professione medica, oltre che la mia esperienza personale, mi hanno insegnato quanto siano importanti i gruppi di autoaiuto nella gestione dei problemi, dello stress, delle difficoltà e del dolore dei loro membri [...] oggi i benefici dell'aiuto reciproco sono sperimentati da milioni di persone, che si rivolgono ad altre persone con problemi analoghi, nel tentativo di venire a patti con i propri sentimenti di isolamento, impotenza ed estraniamento e con la brutta sensazione che nessuno sia in grado di capire.

Un altro importante metodo per rafforzare il senso di sicurezza e di realizzazione consiste nel dare priorità a ciò che le persone dicono, fanno e sentono nella pratica, piuttosto che scandagliare le implicazioni profonde, come ha sempre fatto la psicoterapia. In seguito descriverò sette percorsi di approfondimento, che in nessun caso spingono le persone ad analizzare i significati nascosti delle esperienze altrui. I membri di questi gruppi si prendono l'un l'altro per come sono, e raggiungono un livello di approfondimento attraverso attività concepite ad hoc e una saggezza comune al gruppo, piuttosto che condurre il tipo di analisi tipico degli psicoterapeuti nell'esercizio della propria professione. Per chiarire il processo, presenterò due strade che conducono all'esperienza profonda, di cui una verticale e l'altra orizzontale.

Significato verticale e orizzontale

Partiamo dal significato verticale. Spesso raggiungiamo la profondità di noi stessi spostandoci dalla superficie verso il profondo, e questo è il movimento sollecitato dall'interpretazione terapeutica o dalla spiegazione. Supponiamo che tu, lettore, sia un paziente e che racconti al tuo terapeuta che sei vessato dall'abitudine cronica di procrastinare tutto ciò che fai. Questo atteggiamento è un tuo fenomeno di superficie e fa parte del tuo comportamento. Ne descrivi i dettagli al terapeuta e se lui ti risponde che il tuo continuo procrastinare è dovuto al fatto che sei pigro, ti esprime il significato verticale della tua esperienza appena descritta. Più avanti, conoscendoti meglio, ti spiegherà che hai maturato

questa caratteristica perché da piccolo sei stato ripetutamente sgridato dal tuo papà, che ti diceva che eri un ritardato mentale, come il bambino che abitava in fondo alla strada. Questo tuffo nell'insight personale può espandere la mente e creare un nuovo contesto in cui inserire quella pigrizia datata. L'interpretazione, nelle sue varie forme, si è dimostrata preziosa nel corso degli anni per decifrare i comportamenti che a livello superficiale sembrano non avere un senso. Essa è uno strumento sicuramente utile per gli psicoterapeuti che hanno fatto un training specifico per poterla usare correttamente, ma nelle Life Focus Communities è da scoraggiare.

La seconda strada verso la profondità, quella di tipo orizzontale, è più adatta allo scopo che sto illustrando. Attraverso la profondità di tipo orizzontale comprendiamo che il *flusso* dell'esperienza superficiale è il canale per raggiungere una conoscenza più profonda. Invece che fare affidamento su una sensibilità da raddomante per individuare le correnti sotterranee della mente, navighiamo a vista, passo a passo, lungo il flusso degli eventi. Creeremo dei piccoli gruppi per facilitare l'apertura delle persone, che così possono dare voce alle frustrazioni personali. Il significato profondo potrebbe emergere in modo diverso — orizzontalmente — nel corso della storia. Per esempio, se racconti ad altri, invece che allo psicoterapeuta, la tua abitudine di procrastinare, menzionando tutte le cose che hai rimandato, non è detto che emerga il ricordo di tuo padre che ti paragonava al bambino ritardato. Ma potrebbe dimostrarsi altrettanto significativo il fatto che nessuno ti stia giudicando come faceva tuo padre. In tal modo, non ti viene data l'etichetta di procrastinatore — etichetta che, se appiccicata su di te come una categoria, ti immobilizza — ma sei semplicemente una persona che sta raccontando una storia. Spieghi che sei in ritardo nella consegna dei libri presi a prestito in biblioteca, o che hai una lista interminabile di telefonate lasciate senza risposta, o che arrivi sempre di corsa agli appuntamenti perché rimandi il momento in cui inizi a prepararti, ecc. I tuoi interlocutori ti rispondono in vari modi. Qualcuno potrebbe dirti che ha il problema opposto, ovvero che mai arriverebbe in ritardo a un appuntamento, ma che a causa di questa impellente puntualità subisce un'enorme pressione che gli piacerebbe riuscire ad alleviare. Con questo tipo di conversazione, i difetti, da etichette immutabili, diventano umani e a volte addirittura divertenti. E così non rimuovi i tuoi difetti, ma la tua mente si apre e parli del problema con meno rassegnazione di prima e con un rinnovato interesse, aperto a tutta una gamma di nuove possibilità. E poi ti vengono dati dei suggerimenti, e nell'incontro seguente relazionerai ai tuoi interlocutori su come hai o non hai messo in pratica le idee che ti sono state suggerite. Nel momento in cui ti sei deciso a raccontare la tua storia, libero dalle etichette, il peso della tua incompetenza mentale è svanito, anche se non

hai richiamato alla mente il ricordo di tuo padre e del vicino ritardato. Anche in assenza di un lavoro professionale di interpretazione, questa sequenza di semplici eventi nella conversazione è un modo naturale per mettersi in relazione e il senso di familiarità che si viene a creare supplisce al lavoro di decodifica che spesso associamo alla psicoterapia. Inoltre, il processo orizzontale continua anche oltre gli incontri comunitari specifici, talvolta tramite dei compiti a casa e certamente grazie all'ispirazione delle persone che ti sono accanto.

Lungo il percorso orizzontale, l'atmosfera magnetica che si respira all'interno delle aggregazioni comunitarie fornisce un sostegno fondamentale. Probabilmente, il sentimento di appartenenza a un ampio gruppo di persone favorisce una particolare ricettività neurologica. Questo magnetismo lo vediamo nelle manifestazioni sportive, in cui gli applausi e i fischi sono sempre prodotti all'unisono dai tifosi; nelle rappresentazioni teatrali, in cui, secondo gli attori, ogni pubblico possiede una personalità unica; nelle sollevazioni di massa, facilmente trascinate dai toni demagogici o ispirati dei leader carismatici. Con queste potenzialità, diventa cruciale porsi un proposito positivo, e da questa prospettiva cercheremo di creare una mutualità che galvanizzi il sentire delle persone.

Riconducendo questo tipo di risonanza tra le persone alle sue radici neurologiche, Daniel Siegel (1999, p. 299) ha affermato:

Il flusso degli stati può raggiungere gradi sempre maggiori di complessità, a mano a mano che gli individui pervengono a condizioni sempre più coerenti di risonanza interemisferica. Tali condizioni sono procurate dalle sintonizzazioni destro-destro e sinistro-sinistro, che emergono dalla comunicazione verbale e non verbale stabilita tra paziente e terapeuta. Il senso di flusso e di connessione che emerge tra due individui in tale condizione di risonanza è particolarmente trainante.

Tuttavia, anche con gli effetti amplificanti della risonanza interemisferica, il processo non garantisce che la persona abituata a procrastinare tutti i suoi impegni cominci, da un certo momento in poi, a darsi da fare per non rimandare più nulla. Nondimeno, due aspetti sono importanti: primo, questo processo aumenta le sue opportunità di affrontare la sua abitudine a procrastinare e, secondo, le dà la possibilità di sperimentare tutta la ricchezza dello scambio comunitario, un piacere che può ridurre la bassa autostima alla base della sua infelicità più che del comportamento procrastinatorio stesso.

Il semplice flusso, di per sé, non porta tutte le sequenze di eventi all'insight e a risultati positivi. Ma la sensibilità individuale, il coraggio e la forte motivazione si affiancano alla risonanza di gruppo, giocando dei ruoli fondamentali. Così, come sempre, alcune persone hanno migliori risultati di altre, ma la problematicità racchiusa negli eventi ordinari dà a tutti una chance per fare onore alla propria vita.

Tutti i partecipanti di questi gruppi sono liberi di parlare di tutto ciò che li riguarda: di quella volta che uno zio li ha salvati dall'annegamento... o della loro paura di rendersi ridicoli al lavoro... o della gratitudine per la telefonata di colui che credevano di aver allontanato per sempre... o del desiderio di ricevere maggiori dimostrazioni di affetto dai propri figli. Il vantaggio del significato orizzontale, rispetto a quello verticale, è che tutti possono essere incoraggiati a prendere in mano la propria vita e scoraggiati a prendere in mano la vita degli altri. E anche in questo caso, il senso condiviso di comunità e la comprensione empatica, che favoriscono la reattività e l'accettazione, sono catalizzatori del cambiamento individuale.

Con questo modo di procedere in mente, incoraggeremo la semplice consapevolezza dell'esperienza comune nel modo in cui è rappresentata da osservazioni personali quali, per esempio: «Sono rimasto deluso per...», «Sono confusa da...», «Mi piace leggere...», oppure «Ho sempre odiato il fatto di essere figlio unico». Queste semplici dichiarazioni ed espressioni possono sembrare poco significative, ma in realtà frasi così semplici rappresentano le fondamenta per raggiungere una maggiore complessità, a partire da semplici premesse. Queste comunicazioni, che di per sé sono di poco conto, acquisiscono forza e drammaticità grazie all'amplificazione dell'interesse, mano a mano che le storie si snodano e le persone procedono verso la chiarezza e il completamento. Questo è chiamato continuum di consapevolezza nella Terapia della Gestalt, e contiene un'energia diretta a orientare le persone a raggiungere i molteplici scopi personali, attraverso una complessa dinamica di processi interiori.

Attività delle riunioni di gruppo

Con queste prospettive sullo sfondo, vado a illustrare le sette linee guida che orientano le varie attività svolte dalle Life Focus Communities.

1. Le esplorazioni dei temi

Una introduzione orale fatta dal leader dovrebbe orientare il gruppo sul tema prescelto. Questi possibili temi potrebbero riguardare l'intera gamma delle preoccupazioni umane con le quali le persone fanno i conti quotidianamente. Così, per esempio, capita di affrontare temi quali: come vediamo il futuro, quanto il nostro comportamento è coerente con i valori in cui crediamo, come usiamo il nostro tempo, se le nostre emozioni sono riconosciute e rispettate, se trattiamo gli altri così come noi vorremmo essere trattati, se stiamo seguendo la direzione giusta per il soddisfacimento dei nostri bisogni vitali, ecc.

Questi temi sarebbero estrapolati dall'intero corpo di conoscenze e prospettive che solitamente la psicologia utilizza per capire come le persone vivono la loro vita. Le brevi lezioni teoriche iniziali servirebbero a focalizzare l'attenzione su argomenti come la competizione, l'educazione degli adulti, il sacrificio, il mestiere della casalinga, le vacanze, le attività familiari, la politica, l'ottimismo e la tragedia. Alcuni temi di discussione potrebbero vertere sull'intelligenza emozionale, sul modo di trattare chi non può badare adeguatamente a se stesso, su cos'è importante nel crescere i figli, su quando è il caso di divorziare e su qual è il modo migliore per affrontare un divorzio, quali sono i pro e i contro dell'adozione, ecc.

La funzione educativa e ispiratrice, legata al fatto di affrontare questi temi, darebbe un importante sostegno alle persone, ma gli effetti andrebbero ben oltre la semplice funzione educativa. Potremmo anche includere tra i temi da affrontare l'idea del sacro, attraverso le quattro nozioni di amplificazione, simbolismo, santificazione e indivisibilità tra il sé e l'altro da sé, che ho descritto nei capitoli precedenti. Ciò richiederebbe ai leader di condurre il gruppo oltre i toni delle ordinarie conversazioni, per realizzare quella speciale attenzione al sentire che si è in vita che caratterizza l'esperienza del sacro. Tra le attività in programma per celebrare il senso dell'esperienza umana dovremmo includere la musica, la poesia e quelle altre forme che favoriscono l'espansione della consapevolezza personale. Alla fine di queste riunioni i partecipanti non solo otterrebbero dei nuovi insight e una rinnovata espressività personale, ma anche la sensazione di aver fatto un viaggio al di fuori della loro esistenza quotidiana, per arrivare a una meta di consapevolezza personale, difficile da raggiungere nella maggior parte delle situazioni profane.

2. *La pratica*

Come scrivemmo Miriam Polster ed io (1974, p. 270):

Difficilmente poche ore la settimana sono un tempo sufficiente per crescere. E qualche week-end l'anno, anche se certamente capace di una potente mobilitazione, non basta per crescere. Qualcosa deve continuare, in qualche modo, per conseguire, al di là della gita terapeutica guidata, un poderoso impatto.

Un punto chiave per le Life Focus Communities consiste nell'individuare un insieme di pratiche continue, che garantiscano il senso di connessione tra i vari incontri. Una soluzione potrebbe essere quella di assegnare dei «compiti a casa» ai partecipanti alle riunioni. Per esempio, poiché le persone solitamente non si rendono conto delle gentilezze che fanno o ricevono, come «compiti a casa» si potrebbe chiedere loro di esaminare in che modo fanno esperienza della gentilezza durante la settimana. Oppure, si potrebbe chiedere di scrivere le pro-

prie impressioni ogni volta che, durante la settimana, vedono qualcosa sotto una diversa luce. In tal modo, potrebbero riscoprire il colore degli occhi del proprio coniuge, sentire il pulsare dei propri muscoli quando camminano, notare il sorriso di un amico, ascoltare con maggiore attenzione il ritornello di una canzone, trovare un nuovo significato in una poesia conosciuta. Per esempio, se il tema della settimana fosse la generosità, ciascuno, secondo la propria disponibilità o possibilità, può compiere un'azione generosa per poi assaporarla, raccontarla, o scrivere qualcosa sull'esperienza. Nella riunione successiva i partecipanti potrebbero relazionare al gruppo le esperienze fatte. Si potrebbero anche incoraggiare le persone ad affrontare le esperienze più negative della vita, per comprendere se provano invidia, rabbia o se le eludono, per poi scrivere il senso dell'esperienza appena fatta.

Un altro spunto per i compiti a casa potrebbe essere quello di concentrare l'attenzione sulle tematiche specifiche che sorgono nei piccoli gruppi di lavoro: per esempio, rispondere alle domande dei figli con maggiore pazienza, chiedere al capo l'assegnazione di un particolare incarico, lavare i piatti. Questi temi emergerebbero in modo naturale dalle storie che i partecipanti alle riunioni raccontano sulla loro vita, non limitandosi solo a enfatizzare la consapevolezza in sé, escludendo, così, l'attenzione all'azione, ma stabilendo un giusto equilibrio tra la focalizzazione interna e i comportamenti esterni. Questo coordinamento è fondamentale, anche se difficile da ottenere. È importante essere sempre vigili per non scadere, da una parte, nella concentrazione eccessiva su di sé e, dall'altra, nella routine totalmente inconsapevole. Il bilanciamento del giusto equilibrio tra la consapevolezza e l'azione richiede un'attenzione continua.

Sul tema dei compiti a casa vi sono molte altre variazioni, più mirate e focalizzate. Herbert Benson ha condotto una ricerca illuminante, che ha dimostrato che la preghiera incrementa il senso di fusione con l'alterità e dà un importante contributo al processo di guarigione. Ai fini delle Life Focus Communities è particolarmente significativa l'ulteriore conferma che il sentimento di integrità è raggiungibile tramite una vasta gamma di attività, che spaziano dalla meditazione ai rituali e agli esercizi. In sostanza, si tratta di caratteristiche di ogni forma di comportamento di concentrazione profonda della mente, che sono tipiche della psicoterapia in generale. Queste esperienze di concentrazione verrebbero incluse nel repertorio dei «compiti a casa».

3. Le creazioni letterarie che descrivono l'armonizzazione personale

Le creazioni letterarie servono come forme di liturgia, che sottolineano i principi secondo i quali le persone potrebbero vivere. Supponiamo di affrontare

il tema della diversità individuale, ovvero delle tante persone diverse che sono dentro di noi. Per ampliare questo tema, potremmo chiedere a un leader o a un membro del gruppo di leggere una poesia ispiratrice. Walt Whitman è un poeta che ha fatto luce sulla consapevolezza della molteplicità che è racchiusa dentro di noi, come anche della nostra comune umanità. Ecco alcune strofe di *Songs of Myself* [*Canti di me stesso*] (1921, p. 49), in cui scrive:

Scolaro con i più semplici, insegnante con i più profondi,
 Novizio che comincia eppure ha esperienza di miriadi di stagioni,
 Di ogni colore e di ogni casta io sono, di ogni rango e di ogni religione,
 Agricoltore, meccanico, artista, gentiluomo, marinaio, quacchero,
 Prigioniero, protettore, teppista, avvocato, medico, prete.
 A tutto resisto meglio che alla mia diversità,
 Respiro ma lascio tanta aria per chi viene dopo di me,
 E non sono tronfio, ma sto al posto mio.

Una tale eloquenza indirizza e ispira le persone a vedere la vita composta di esperienze comuni, a percepire un senso di familiarità con l'alterità e un'identità che può far leva sulla propria resilienza. Comprese nel loro giusto significato, queste caratteristiche favoriscono una consonanza quasi neuronale con gli altri membri del gruppo. Dividendo il gruppo plenario in piccoli sottogruppi di tre o quattro persone si potrebbero verificare delle reazioni alla lettura della poesia. Le persone potrebbero raccontarsi in che modo le parole di Whitman hanno messo in evidenza la soggettività e unicità di ciascuno con l'empatia verso gli altri. Successivamente, tornati nel gruppo plenario, dai sottogruppi potrebbe essere raccolto un breve feedback sull'esperienza fatta lì, per fornire un comune contesto alle esperienze personali vissute nei piccoli gruppi. Questi scambi servirebbero ad aumentare, nei singoli, la percezione degli altri e del modo in cui ognuno di noi, nella quotidianità, mette insieme il senso della propria diversità con l'empatia verso l'altro.

Whitman è solo un esempio nella cornice di una vasta letteratura. Jung (1964) diceva che la qualità poetica della mente umana è una compensazione della povertà di esperienza che gli individui fanno quando comunicano a mala pena nelle loro normali conversazioni. Jung riteneva che in favore di tale verosimiglianza, reale nella vita normale, le persone rinunciavano a usare la fantasia, perdendo, in questo modo, la consapevolezza di una infinità di ricche associazioni psichiche che hanno luogo proprio mentre si fanno assorbire dalla confusione mondana. Nonostante ciò, permane in noi una traccia di questa funzione, nascosta nelle ombre della trasformazione sotto la guida fedele della mente primitiva.

Pertanto le arti sono preziose, quali strumenti fondamentali di un immaginario sano che cancella la complessità della vita, per puntare in modo mirato ad alcune

particolari verità. Il seme letterario contenuto in un'idea ci aiuta a rappresentare pittoricamente e a dare forma alle nostre guide interiori, riportandole in vita. Tra queste immagini personali dei partecipanti al gruppo potrebbero esservi, per esempio, la gioia di narrare, il piacere di fare piccoli lavori in casa, l'ambivalenza nel prendere decisioni o l'amore per gli animali. Oppure i membri potrebbero raccontarsi reciprocamente di una persona che ha lasciato una forte impronta nella loro esistenza, di un voto che hanno fatto, di una reazione che hanno avuto dopo essere stati presi in giro o di un innamoramento che ha cambiato la loro vita. Qualsiasi siano le immagini rievocate, le esperienze di gruppo aiuterebbero i partecipanti a sviluppare i propri scenari, avendo consapevolezza dei propri orientamenti, sia in termini di possibili direzioni, che di barriere che si frappongono.

Possiamo affermare che anche la preghiera in sé è una forma di poesia. Parlando all'immagine di Dio, la persona che prega effonde in questo rapporto un'intensità e una risolutezza che sono agevolate anche dal fatto che la forma artistica semplifica la complessità del mondo. Ma l'evocazione religiosa della drammaticità va oltre l'esperienza di Dio, per comprendere anche le storie bibliche, la musica sacra, i miracoli e la poesia liturgica, che nel loro insieme formano le immagini guida con le quali gli individui orientano la propria vita. In tal modo, per estensione, nelle nostre Life Focus Communities potremmo dare maggior valore al range della produzione creativa di immagini personali.

4. *La musica*

Il progetto delle Life Focus Communities prevedrebbe tutti i generi di musica: classica, pop, folk, rock e meditativa, tutte parimenti utili a decifrare le nostre esperienze interiori. Che si tratti di musica di Bach o di Beck, ad ognuno verrà chiesto di ascoltare attentamente dei brani per notare come influiscono sulla personale consapevolezza di sensazioni, sentimenti, immagini, memorie e intenzioni. Oltre a promuovere l'elaborazione e l'intensificazione di temi particolari, come il senso di appartenenza, la realizzazione, la generosità, la resistenza e la versatilità, l'ascoltare musica predispone l'individuo alla giusta attenzione verso le speculazioni interiori. Un gruppo con il quale sto lavorando inizia sempre le sue riunioni con un rullare di tamburi indiani, che servono a segnare l'inizio dell'esperienza di analisi interiore e invitano a lasciarsi alle spalle le barriere culturali che bloccano l'espressione personale. Anche un brano di musica meditativa può essere utile come punto di partenza per aprire la mente a una ricettività che non è mirata all'autoanalisi.

I ricercatori Newberg e D'Aquili illustrano alcuni importanti effetti che sono frutto della musica che si propaga nella chiesa. A un concerto, un complesso jazz

doveva armonizzare dei latrati di lupi registrati con i suoni prodotti dagli strumenti musicali. Nell'ambientazione serena della chiesa in cui si trovava il complesso, questi toni musicali contrapposti iniziarono ad avere un effetto ipnotico sul pubblico, così che a un certo punto i fedeli cominciarono spontaneamente a ululare, come lupi. Su questa esperienza, Newberg e D'Aquili (2001, p. 79) affermano:

Riteniamo che vi sia una spiegazione a questo fenomeno; crediamo che [...] i componenti del pubblico siano stati trascinati da una particolare catena neurologica di eventi che, per alcuni straordinari momenti, li ha privati della nozione di essere dei Sé distaccati e indipendenti e li ha fatti sprofondare in un senso di unità originaria e liberatoria non solo con i lupi, ma anche con i loro simili.

Meno evocativa o singolare del latrato dei lupi, oltre che più in linea con lo stile delle nostre Life Focus Communities, è la musica che ho utilizzato molte volte con vaste platee per dimostrare il potere di suggestione. Dopo aver ascoltato un CD di Joan Baez che cantava *Imagine* di John Lennon, i membri del gruppo, divisi in sottogruppi di tre persone, dovevano riflettere sulle proprie emozioni e raccontarsi l'un l'altro ciò che avevano provato. Questa canzone colpisce nel profondo, grazie anche alle qualità tonali raffinate e appassionate della voce della Baez, che vanno direttamente al cuore degli ascoltatori. Il testo auspica un mondo nel quale le persone possano vivere insieme in pace, ma questo messaggio verbale è pregno dell'effetto esaltante della musica, che le parole da sole non riuscirebbero a ottenere. Alcuni versi di questa canzone recitano:

You may say I'm a dreamer [Potresti dire che sono un sognatore]
But I'm not the only one [Ma non sono l'unico]
I hope someday you'll join us [Spero che un giorno ti unirai a noi]
And the world will live as one [E il mondo vivrà come se fosse uno solo]

Queste parole fanno leva sul bisogno delle persone di unirsi e questo sentimento si espande quando ognuno racconta come le parole e la musica fanno breccia nel loro cuore, toccando le loro intime esigenze. Nei gruppi da me seguiti non venivano esercitate delle pressioni finalizzate a produrre reazioni comunitarie «accettabili», ma al contrario i membri erano incoraggiati a verbalizzare liberamente i sentimenti che la musica aveva evocato in loro. In tali occasioni alcune persone affermarono di essersi rese conto di non aver colto in passato delle opportunità di appartenenza, e di sentirsi stimulate, ora, in quella direzione. Altre persone dissero di essersi sentite turbate dai toni utopistici della canzone e dal cinismo con il quale l'avevano recepita, e pensavano che, pur essendo state coinvolte da quei versi da giovani, ora si sentivano deluse e tradite da quello stesso idealismo. Infine, le risposte più comuni del gruppo a questa musica furono la rivisitazione

del tema del sentirsi uniti, spesso trascurato nella vita, e della musica come opportunità di induzione a uno stato di profonda contemplazione.

Nello scegliere musiche dai toni idealistici, è importante creare un equilibrio, introducendo anche elementi di lotta e di insoddisfazione, aspetti chiave in un orientamento comunitario serio e rigoroso. In effetti, qualsiasi percorso intrapreso porterà al successo o all'insuccesso, in base alla sua capacità di abbracciare gli aspetti paradossali che appartengono al vivere di per sé, e i conseguenti conflitti che sono inerenti proprio agli aspetti complessi e paradossali dell'intera vita. Tutte le risposte — che portano sia sentimenti delicati sia espressioni di rabbia e di bieco cinismo — hanno un loro perché. Danno risalto alle vicissitudini di un mondo in cui alcuni di noi aspirano alla pace universale e alla comunione con gli altri, mentre altri si nutrono proprio nei conflitti.

5. *La danza*

La danza smuove il sangue nelle vene e amplifica la nostra esperienza corporea. I suoi ritmi richiedono un complicato coordinamento di gambe, bacino, pelvi e braccia, tutti interconnessi tra loro. L'eccitazione che l'accompagna fa in modo che ci si apra verso coloro che danzano insieme a noi. Con la danza le persone si uniscono e si divertono, come accade, per esempio, nelle danze etniche greche, israeliane o polacche e in tutti gli altri rituali in cui ci si muove insieme stimolando sentimenti di riconoscimento e identificazione.

Nell'esperienza della danza è di particolare importanza l'effetto che produce il coordinamento tra la consapevolezza e l'azione. Questo particolare coordinamento è un'esigenza del vivere, che ha le sue radici nella sua fonte biologica, ossia nel sistema sensomotorio. Quando consapevolezza e azione si coordinano, tutto ciò che facciamo e sentiamo risulta amplificato. Naturalmente questo effetto non è limitato alla danza e può essere avvertito ogni volta che facciamo qualcosa con un trasporto tale da produrre una chiara consapevolezza di noi stessi mentre stiamo compiendo l'azione. Per esempio, possiamo avere un'idea di questa esperienza simultanea quando vediamo un calciatore nel momento in cui lancia in rete il pallone con il controllo perfetto di tutti i suoi movimenti, o quando un pittore dà una pennellata di colore in un punto esatto del quadro che sta dipingendo, o quando una persona che sta pregando fa dondolare il busto avanti e indietro, o quando un cantante avverte dentro di sé la risonanza di ogni nota che emette. Una volta mi hanno raccontato di una violinista che andava avanti per tutto il giorno a suonare la stessa sequenza di note. Alla domanda sul perché il suo esercizio fosse così ripetitivo, rispose che in questo modo lei interiorizzava la meccanica del suonare, così profondamente che arrivava all'esibizione in pubblico con la

mente sgombra dal pensare a come mettere insieme le note, riuscendo quindi ad essere totalmente *consapevole* della melodia che stava suonando e a includere quelle emozioni che, altrimenti, le sarebbero potute sfuggire.

Da un'altra prospettiva, Mihaly Csikszentmihalyi (1993, p. 183), che con i suoi scritti si è guadagnato la fama di conoscitore del «flusso», afferma, a proposito del coordinamento tra azione e consapevolezza:

Un altro elemento dell'esperienza del flusso è l'effettiva *fusione tra azione e consapevolezza*. In tale frangente si è così concentrati e coinvolti, che l'usuale dualismo tra attore e azione scompare, e si fa ciò che si deve in modo spontaneo, senza alcuno sforzo conscio. Questa consapevolezza unificata è forse l'aspetto più indicativo dell'esperienza del flusso.

Il riconoscimento della centralità del rapporto tra consapevolezza e azione corrisponde a una realtà biologica fondamentale. Dal momento che l'interconnessione consapevolezza/azione ha origine nel sistema sensomotorio generativo, essa è sempre presente nelle nostre vite. Al grado più alto di questa unione, l'individuo fa semplicemente quello che sta facendo, svincolato dall'autocoscienza ordinaria, e totalmente assorbito da un senso di stare facendo proprio quello che sta facendo. La grazia e la fluidità che l'accompagnano sono una conseguenza dell'assenza delle ovvie distrazioni imposte dalla complessità degli ammonimenti sociali.

La danza è una delle attività in grado di farci raggiungere il coordinamento tra azione e consapevolezza, di rinnovare il nostro senso di vitalità e creare le basi per provare un senso di pienezza e fiducia verso la vita. Purtroppo, l'apice, in termini di grazia e fluidità, può essere raggiunto solo dai ballerini più famosi. Come accade in molte altre funzioni personali, è importante che i più grandi tra noi siano un esempio per noi delle possibilità che possono esserci date, piuttosto che dei «devo» ai quali dobbiamo omologarci. La maggior parte di noi non possiede lo speciale talento richiesto per ottenere la fusione ottimale tra movimento e consapevolezza. Ma come ho più volte sottolineato, non siamo obbligati a raggiungerla. È una grande fortuna renderci conto che quando balliamo non dobbiamo pretendere di arrivare alla massima elevazione mistica, ma che possiamo accontentarci di avvicinarci a essa. Anche chi non ha un talento spiccato può provare grande gioia e soddisfazione nel ballare, specialmente quando lo fa insieme ad altri.

6. Dimostrazioni di terapia

Le sedute terapeutiche condotte dai leader sarebbero d'aiuto alle persone del gruppo che propongono problemi specifici e rivelerebbero, al tempo stesso, aspetti chiave della vita che riguardano tutti. Questo lavoro di confronto continuo

con i problemi della vita aiuta a creare uno spirito di gruppo e un'empatia che sono di insegnamento per tutti. Si potrebbero tenere anche dimostrazioni di terapia di coppia e di gruppo e ciascuna di esse, a suo modo, sarebbe illuminante per il gruppo allargato.

Quando iniziai a tenere dimostrazioni di terapia di fronte a un vasto pubblico, temevo che questo tipo di indagine potesse essere recepita come una violazione della privacy e potesse risultare inibitoria. Con sorpresa, invece, mi accorsi che le persone coinvolte nella dimostrazione si aprivano ai temi che il flusso delle nostre conversazioni portavano. A volte ci sembrava di aver creato insieme una sorta di poesia, che illuminava il senso di sé di ognuno e suggeriva il modo in cui gestire il problema affrontato. Con mio stupore, le persone coinvolte percepivano il pubblico come una fonte di sostegno più ampia del solito, piuttosto che come una forza minacciosa. Inoltre, la presenza di tale pubblico amplificava il senso di importanza e aiutava a rafforzare il senso di identità e di appartenenza. L'attenzione focalizzata dell'audience dà alle persone l'impressione di avere il mondo ai propri piedi e di riuscire quasi a dominarlo.

Supponiamo per esempio che nel contesto delle nostre Life Focus Communities il tema di una particolare riunione sia la conciliazione tra le ambizioni personali di carriera e l'amore e la disponibilità verso la famiglia. Un modo per analizzare questo comune dilemma domestico è quello di chiedere a una famiglia che sta lottando in tal senso di fare una presentazione al gruppo in plenaria, per poi lavorarci con l'aiuto del leader. Questa seduta di terapia familiare, finalizzata a recare beneficio a una famiglia in particolare, può avere un effetto chiarificatore sull'intera comunità. La discussione attivata dal leader ha l'obiettivo di illustrare la relazione tra le esperienze della persona e quelle della comunità allargata. Oltre a ciò, si possono attivare anche dei piccoli sottogruppi di persone per discutere e analizzare i dettagli e le sfumature delle variazioni di ciascuno dei propri membri.

Una comune conseguenza di queste dimostrazioni è la «normalizzazione» dei problemi umani di base, senza per questo minimizzarli o giustificarli. Il leader può sviluppare il tema problematico portato con esempi e idee, che fornirebbero un contesto umano e concreto alle esperienze dei membri del gruppo. La liberazione della mente dai limiti di una privacy sterile rende le persone più disponibili a considerare nuove possibilità e le arma di un nuovo senso di priorità e di proporzione.

7. Le tappe principali della vita

Le tappe importanti della vita, le pietre miliari che producono dei cambiamenti ai nostri raggiunti equilibri possono essere argomenti affrontati all'interno

di questi grandi gruppi: la nascita, l'adolescenza, il divorzio, la perdita del lavoro, il cambio di residenza, la morte delle persone care e altro ancora. Questi passaggi fondamentali, che intervengono nella vita di tutti, sono spesso affrontati dalla religione tradizionale, mentre vengono solitamente gestiti in modo spontaneo all'interno dei contesti specifici a cui la persona appartiene: quello degli amici, dei familiari, dei colleghi, dei vicini di casa, ecc. La psicoterapia non si è mai occupata in modo mirato di queste svolte psicosociali, ad eccezione dei casi in cui i loro effetti emergevano nel corso delle sedute. Le Life Focus Communities sarebbero in un'ottima posizione per colmare questo vuoto, e potrebbero progettare attività comuni incentrate su questi momenti di passaggio dell'esistenza. Per esempio, le feste nuziali sono fondamentalmente degli atti di amicizia, generosità e riconoscimento verso gli sposi. Nelle Life Focus Communities le celebrazioni non sarebbero lasciate ai capricci della popolarità o della convenienza, né a qualsiasi altro fattore che possa condizionare la loro ricorrenza.

Un problema molto trascurato, ma molto attuale nella nostra cultura, è il divorzio. In considerazione dei tassi in continua crescita e degli effetti devastanti del divorzio, molte persone potrebbero trarre giovamento dal calore di una comunità che si stringe attorno a loro. Ciò accade raramente in condizioni normali, ma quando succede è di grande aiuto. Per esempio, tempo fa ho conosciuto una persona che, avendo divorziato, si trasferì in una diversa località e si trovò sprovvista di tutto ciò che le occorreva per vivere, poiché era stata costretta a cedere i mobili e tutti gli altri oggetti che possedeva nella vecchia casa. Per aiutarla, gli amici organizzarono una sorta di «lista di nozze», e così riuscirono a regalarle tutte le cose di cui aveva più bisogno, dovendo ripartire da zero.

D'altra parte, capita spesso che la comunità che sta attorno alla persona in stato di bisogno non sia coesa, che non ci sia una persona che prende una tale iniziativa, oppure che i rapporti tra le persone non abbiano favorito un tale livello di intimità.

I rituali possono dare una maggiore sicurezza, ma sono efficaci solo se sono l'effetto di una produzione spontanea. È per questo difficile tracciare, ad esempio, le caratteristiche che sarebbero efficaci per un rituale di divorzio. Nelle Life Focus Communities le persone sarebbero sollecitate dalla struttura data alle riunioni a riconoscere l'importanza di queste svolte dell'esistenza e a fornire orientamento e sostegno a chi ne necessita. Di ciò potrebbero beneficiare non solo i singoli, ma anche la comunità, dal momento che il senso di appartenenza delle persone sarebbe rinforzato dal contributo che esse stesse danno per il benessere degli altri membri. Inoltre, l'aver posto l'aiuto reciproco tra le persone del gruppo come elemento base del gruppo stesso crea un senso di affidabilità tra i partecipanti, che aggiunge un'altra dimensione al senso di sicurezza nella loro vita.

Analizziamo ora l'armonizzazione che si può creare tra i bisogni individuali e quelli comunitari attraverso tre diverse forme di cerimonia nuziale a cui mi è capitato di assistere: un matrimonio cattolico, le nozze in un «gruppo di incontro», una cerimonia tra persone di due diverse religioni organizzata direttamente dalle persone che dovevano sposarsi. A proprio modo, ognuna di queste cerimonie è stata sorprendente.

Il matrimonio cattolico si tenne in una chiesa magnifica, con un coro di grande effetto, un eccellente solista, una tromba e un flauto. L'architettura della chiesa e la musica erano esaltanti. Il servizio nuziale era concepito per andare ben oltre i due protagonisti e per favorire in tutti i presenti la consapevolezza del fatto che gli sposi erano il simbolo dello spirito eterno e mistico della chiesa e della comunità.

In questo contesto, non mi sorprendevo che i protagonisti diventassero un mezzo per magnificare l'istituzione del matrimonio, della comunità e della chiesa. A questo proposito, poiché non era posta come centrale la semplice coppia di sposi, *gli invitati* si sentivano coinvolti in prima persona dal sacerdote, dalla musica e dal simbolismo, che li avvolgevano nella loro totalità. D'altra parte, tutti erano consapevoli del fatto che si trattava di un rituale di una comunità di cui i singoli erano importanti rappresentanti. Ciò che li salvava dall'essere dei *meri* rappresentanti era il senso di indivisibilità tra sé e l'altro da sé comunitario. Questa naturale sincronia tra la fusione e l'individualizzazione richiede una speciale simultaneità, che è difficile da raggiungere. In questa cerimonia cattolica mi sembrava che fosse data priorità all'aspetto comunitario, con la fede implicita che l'individualismo naturale della coppia di sposi prosperasse nel contesto della comunità, come in effetti avveniva.

Invece, le nozze nel «gruppo di incontro» furono molto diverse. Per gruppo di incontro intendo un tipo di impegno informale e autorivelatore introdotto negli anni Sessanta dalla professione psicoterapeutica, nel periodo in cui si accingeva a liberare la psicoterapia dal fatto che fosse limitata solo alla patologia.

A queste nozze parteciparono in modo informale delle persone che intervennero per onorare gli sposi, testimoniare la loro unione e aprire loro i propri cuori. Si tennero a casa di un'amica della sposa, nella bellissima ambientazione di un grande giardino, che colpiva l'attenzione ed evidenziava chiaramente il gusto personale della proprietaria. I partecipanti erano vestiti in modo molto diverso tra loro, in una gamma di stili che andava dal casual al particolarmente elegante. Le sedie furono portate dagli stessi invitati e disposte attorno al luogo in cui la coppia avrebbe dovuto ricevere la benedizione nuziale. Larga parte della cerimonia si concentrò su discorsi pronunciati da molti degli intervenuti, che conoscevano sia la sposa che lo sposo. Tali ospiti parlarono delle esperienze da loro vissute insieme

agli sposi, esprimendo commenti amorevoli, profondi, intuitivi e benevoli, che mettevano l'accento sulle effettive caratteristiche della coppia e sul loro rapporto con gli amici. Fu davvero un'esperienza toccante, che accompagnò le due persone verso una parte della loro vita nuova, eccitante e — si spera — arricchente. La cerimonia celebrò l'amore, l'impegno e la creatività del rapporto, affinando nei partecipanti il sentimento intimo dello stare insieme.

Durante queste nozze non dimenticai mai che *erano queste due persone specifiche* che si stavano sposando, con una perfetta individualizzazione e senza alcuna connessione preordinata con la storia dei loro amici o della loro comunità. Vi fu solo un piccolo accenno poetico, in forma di una breve e vivace preghiera, che richiamò l'attenzione sull'universalità della cerimonia e diede maggiore intimità all'esperienza. La carenza di enfasi religiosa sulla grandiosità, in genere molto comune, fu controbilanciata da una maggiore intimità. Nonostante il palpabile calore che provai verso gli sposi e gli altri invitati che erano intervenuti insieme a me, non sperimentai una particolare elevazione di spirito, come mi era successo invece nel corso del matrimonio cattolico — che, oltretutto, non era nemmeno in linea con le mie credenze e il mio stile di vita informale. A differenza delle nozze nel «gruppo di incontro», in cui il mio senso di familiarità era maggiore, nel matrimonio cattolico era scaturito in me un impellente riconoscimento della grandezza umana, accompagnato da un senso di appartenenza, sconfinata e incomprensibile, a un maestoso universo. L'invito a trascendere l'esperienza immediata forniva un senso di continuità illimitata e appariva come un prezioso contrappunto all'aspetto corporeo e mortale.

Infine, la terza cerimonia fu caratterizzata da una mescolanza di stili di carattere del tutto personale, concepita dagli stessi sposi, che provenivano da due ambienti diversi, ossia quello ebraico e quello cattolico. Questa cerimonia fu un chiaro esempio di interconnessione tra individuo e comunità. Anche se il progetto era molto individualizzato, il senso di grandezza fu evocato sia dal proposito solenne di unire due vite, sia da un discorso molto profondo incentrato sull'esistenza che fu pronunciato dal celebrante, persona di grande cultura e di spirito laico. Egli non solo fece dei riferimenti alla religione, ma anche delle osservazioni sulla natura umana in generale e sui due sposi in particolare. Anche in questo caso, la cerimonia prevedeva della musica spirituale, della poesia e un suggestivo uso di tre candele con un forte valore simbolico. A metà della cerimonia, le madri degli sposi accesero due delle tre candele, a testimonianza della singola individualità dei rispettivi figli. Alla fine, ognuno dei due sposi prese una delle candele accese e la usò per accendere la terza candela, che era al centro tra le due, e poi spense la propria candela. Questo atto simbolico testimoniava che essi mettevano da parte la loro individualità, fiduciosi nel donare se stessi all'altro, fondendo le loro vite.

L'aspetto rituale di questo forte simbolismo portava l'attenzione alla creazione di una vivida immagine di unione.

Le sette attività che ho illustrato servono a sottolineare quanto la vita della singola persona possa essere arricchita dalla presenza permanente di una comunità che la accoglie. Ciascuna attività offre uno specifico contributo all'esistenza, che, in tal modo, diventa piena e ricca di significato. Esaminare le tematiche fondamentali della vita, ballare, cantare, trovare nuove possibilità per imparare, rivelare se stessi, conoscere profondamente gli altri, affinare i sentimenti di appartenenza, sono tutte occupazioni all'interno del range delle opportunità individuali. Sono il punto focale dell'attenzione sacra verso la complessità profana. Offrono alle persone un permanente senso di ispirazione, che consente di sentire che si è *proprio vivi*. Queste attività, inoltre, ripristinano l'unione tra la dimensione personale e l'individualità limitata radicata nella psiche umana.