

PSICOTERAPIA E SHAMANESIMO

di Elena Cavaciocchi

Questo accostamento si vuol riferire in particolare ad una procedura shamanica denominata “Recupero dell’Anima”. Come ben sappiamo, in momenti difficili e critici dell’esistenza, per sopravvivere noi lasciamo andare delle parti di noi. “Si muore un po’ per poter vivere”; ci si dissocia; si smette di sentire in certe parti del corpo; si perdono frammenti di ricordi.... Poi, un giorno, la vita ci richiede tutta la nostra energia, al completo, la nostra piena presenza: ma “il conto in banca” (come la Medicina Tradizionale Cinese chiama l’energia renale, quella che sostiene la vita alla base) e’ pressoché rosso. Allora, con un pizzico di fortuna, troviamo una guida che ci accompagna alla ricerca di ciò che e’ andato perduto. Il senno di Orlando volato sulla luna; il Santo Graal nascosto... miti e letteratura abbondano di eroi che attraversano regni infernali per recuperare medicinali e tesori dispersi.

Ogni viaggio... ogni bambino che nasce... ogni evento significativo della vita assume la valenza di rinnovamento, ma anche di recupero dell’integrità. I sacramenti possono esser letti alla luce della ricerca di interezza: l’Eucarestia in cui ci si nutre di un Corpo Sacro; il Matrimonio in cui ci si unisce indissolubilmente ad un altro essere... Ricerca forse anche di un “Paradiso Perduto”, in cui, come nella simbiosi che abbiamo vissuto appena venuti al mondo e prima, ogni bisogno sia soddisfatto. Ma il Recupero dell’Anima poco ha a che fare con la regressione a stadi fusionali; piuttosto, esso consente la prosecuzione del nostro cammino evolutivo su questa terra. Ci può scandalizzare sentir parlare di

Shamanesimo nel 2020. Eppure, siamo costantemente immersi in qualche rituale. Cuciniamo prodotti della terra con acqua e fuoco; seguiamo pratiche religiose; ricerchiamo continuamente stati di coscienza non ordinari: l’orgasmo, il senso di appartenenza che si



sperimenta assistendo a una partita della squadra del cuore, ballare fino a tarda notte immersi in una musica assordante con toni bassi e percussioni ipnotiche in una ressa di persone sudate, si corre e ci si misura coi limiti del corpo, ci si immerge nella natura per sfidarla... si ricercano stati di unione o stordimento tramite farmaci o droghe... I momenti significativi della vita hanno a che fare con stati di coscienza non ordinari, e tutti noi lavoriamo per poterceli concedere. Ossia, trascorriamo gran parte del nostro tempo immersi in una realtà “ordinaria”, con la parte logico-razionale del cervello accesa, per poterci concedere pochi minuti di connessione con la natura, con il partner, con una realtà più alta, o con lo sballo. I momenti significativi dell’esistenza hanno a che fare con il perseguire un’unità. Come racconta Platone nel Simposio, questo noi ricerchiamo, anche nell’amore.

La psicoterapia deriva dallo shamanesimo, che è la più antica forma di cura dell'anima e del corpo. Nell'antichità erano i sacerdoti ad occuparsi della salute, perché si riteneva non vi fosse scissione fra le componenti dell'uomo. Psiche significa Anima, anche se adesso sembra esser diventato sinonimo di tutto ciò che è incontrollabile e che non ha funzionato, nella storia di una persona. Psiche contiene il Progetto Evolutivo dell'individuo, la "Tendenza Attualizzante" di cui parla Rogers, il "Sè" della Psicologia transpersonale, l'"Atman"... e così via.

In questa consapevolezza, lo Shamano si avventura, con il suo armamentario di strumenti, nei vari Regni dell'esistenza, per ricomporre i frammenti perduti dell'individuo (in-dividuo, appunto) e consentirgli di portare a compimento la sua missione. Come ogni coscienzioso psicoterapeuta, egli o ella sono scevri da interessi personalistici su quello che è il destino della persona. E, allo stesso modo, gli Shamani vivono su di sé, metabolizzano, elaborano, integrano tutte le sensazioni che derivano da un contatto così intimo con l'altro: potremmo parlare oggi del sistema dei Neuroni Specchio, quelli che consentono l'Empatia. Lo Shamano, come il "guaritore ferito", conosce profondamente la sofferenza e il suo impatto; conosce la stranezza del sentire; i dolori del

corpo talvolta inspiegabili. Come e più di un valido terapeuta, lo Shamano ha ben chiara la sacralità della vita. e mette in conto il mistero come componente dell'esistenza.

Ha a cuore il destino della Comunità come cerchio di sostegno e di appartenenza della persona "malata" (e che esprime la malattia della tribù) che si accinge a curare. Ha a cuore la salute dell'ambiente e della Natura, che ci circonda e ci nutre, e come noi ha i suoi equilibri, e come noi si ammala della loro alterazione. Non distingue l'uomo dalla sua rete di relazioni e dal suo habitat - sa bene che un uomo integro organizza integralmente il suo mondo, la gestione delle risorse, la rete di relazioni. e lavora su questo.

Fortunatamente, da qualche tempo anche noi vediamo sorgere e crescere la schiera di "Creativi Culturali" che integrano la visione della salute dell'uomo con quella dell'organizzazione sociale e del Pianeta. E qui il cerchio si chiude, e così questa breve trattazione. Nell'auspicio e con l'invito - e nel proposito, e nell'impegno - affinché anche noi, di fronte alle sempre più complesse sfide che il tempo attuale ci presenta, ci ricordiamo delle nostre Sacre origini, e le onoriamo.

Elena Cavaciocchi

☎ 328 71 25 758

🌐 www.elenacavaciocchi.net

@ elena.cavaciocchi@outlook.com