

THE LIGHTHOUSE

Newsletter della
Foundation for A Course in Miracles,
Volume 10, numero 2, giugno 1999



RESISTENZA

Com'è possibile studiare *Un corso in miracoli* senza realmente impararlo

Gloria e Kenneth Wapnick, Ph.D.

Sebbene il termine resistenza non sembri frequente in *Un corso in miracoli*, ciò nondimeno è un concetto chiave nel processo di apprendimento, da parte dello studente, delle lezioni di perdono che cambiano la mente e che sono l'insegnamento centrale del Corso. Di fatto, è il solo concetto che può spiegare in maniera soddisfacente un fenomeno che la maggior parte degli studenti del Corso (se non tutti) provano prima o poi nel loro lavoro con esso. Da un lato, si tratta di un apparente paradosso del tentativo di imparare, vivere e mettere in pratica i principi del corso coscientemente e il più sinceramente possibile, sotto la guida di Gesù o dello Spirito Santo, mentre dall'altro si fa esperienza della costante frustrazione del *non* fare proprio questo. Alla maggior parte dei ricercatori spirituali sono note le parole famose di San Paolo, che proprio a seguito di questo tipo di frustrazione esclamò: "Infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio" (Romani, 7:19). Questo articolo esplora la tematica della resistenza che gli studenti del Corso provano nel metterne in pratica i principi di perdono come insegnati dal loro Insegnante Interiore, lo Spirito Santo.

Come in moltissime aree che toccano il *processo* di guarigione in *Un corso in miracoli*, il lavoro di Sigmund Freud ci offre molte possibilità di confronto che sottolineano l'importanza di comprendere le dinamiche del problema e la sua soluzione. Proprio agli inizi del suo lavoro psicoanalitico Freud osservò che i suoi pazienti non miglioravano, nonostante i suggerimenti che lui gli offriva in merito alla causa delle loro nevrosi. Alla fine gli venne in mente che il problema risiedeva nel fatto che i pazienti non *volevano* stare meglio, dinamica che definì col termine di *resistenza*:

... la situazione [terapeutica] mi ha portato di colpo alla teoria che *mediante il mio lavoro psichico [ossia psicologico] dovevo superare una forza psichica nel paziente che era opposta alle idee patogene che divenivano coscienti...* Questo lavoro di superamento delle resistenze è la funzione essenziale del trattamento psicoanalitico... [*Studies on Hysteria* (con J. Breuer), 1893, Vol. II, p. 268; *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, 1917, Vol. XVI, p. 451]⁽ⁱ⁾

Di fatto, in molti punti in *Un corso in miracoli* Gesù ci fa sapere che *egli* sa che faremo resistenza ai suoi insegnamenti. Ne presentiamo alcuni, incominciando da questa affermazione tratta da "Le regole per decidere", nel capitolo 30 del Testo:

E se troverai la resistenza forte e la dedizione debole, non sei pronto. *Non combattere te stesso.* (T.30.I.1:6-7)

Ripetutamente in tutto il libro degli esercizi Gesù ci mette in guardia sulla nostra resistenza potenziale nei confronti delle idee radicali del suo insegnamento. Infatti, già nell'Introduzione, egli afferma:

Alcune delle idee presentate nel libro di esercizi ti risulteranno difficili da credere, altre potranno sembrare alquanto sbalorditive. Questo non ha alcuna importanza... Ricorda solo questo: non è necessario che tu creda alle idee, non è necessario che tu le accetti e nemmeno che tu le accolga volentieri. Ad alcune opporrai attiva resistenza. (L.pl.In.8:1-2; 9:1-2).

Un altro esempio dal libro di esercizi:

La tua mente già non è del tutto priva di addestramento. Sei abbastanza pronto ad imparare la forma di esercizio che useremo oggi, ma puoi trovarti ad incontrare una forte resistenza. La ragione è molto semplice. Mentre ti eserciti in questo modo, lasci alle tue spalle tutto ciò in cui adesso credi, e tutti i pensieri che ti sei costruito. Propriamente parlando, questa è la liberazione dall'inferno. Tuttavia percepita attraverso gli occhi dell'ego, è perdita d'identità e discesa nell'inferno. (L.pl.44:5)

Nel manuale per insegnanti troviamo una affermazione simile da parte di Gesù, che mette in guardia i suoi studenti in merito alla paura che implica l'accettazione dei suoi insegnamenti; in questo caso è il principio secondo cui la causa della malattia si trova nella mente e non nel corpo.

La resistenza a riconoscere questo fatto è enorme, perché l'esistenza del mondo così come lo percepisci tu, dipende dal credere che il corpo sia colui che decide. (M.5.II.1:7)

La resistenza a cui si fa riferimento nel passaggio succitato è direttamente collegata alla paura di perdere la nostra specialità personale e la nostra unicità individuale, il cui lasciar andare è il passo finale prima che ci si possa svegliare da questo sogno di separazione.

La resistenza – il tentativo inconscio di sabotare ciò che da solo sarà di aiuto – è così sorprendente da essere quasi inconcepibile, come lo stesso Freud osservò nel suo intelligente, quasi Platonico, dialogo con se stesso, preso da *The Question of Lay Analysis*, scritto nel 1926:

Sarà dunque tuo destino fare una scoperta alla quale non sei preparato.

“E quale sarà mai?”

Che ti sei illuso con il tuo paziente; che non puoi contare minimamente sulla sua collaborazione e condiscendenza; che egli è pronto a mettere ogni possibile difficoltà come ostacolo sul tuo lavoro comune – in poche parole, non ha alcun desiderio d'essere curato.

“Ma bene! Questa è la cosa più folle che tu mi abbia mai detto. Ed io non ci credo. Il paziente che sta soffrendo così tanto, che si lamenta in modo così commovente dei suoi problemi, che fa così tanti sacrifici per il trattamento – dici che non ha alcun desiderio d'essere curato! Ma naturalmente non pensi a quello che dici.”

Calmati! Io lo *penso* davvero! Ciò che ho detto è la verità – non tutta la verità, senza dubbio, ma una parte di essa degna di nota. Il paziente vuole essere curato – ma anche non vuole esserlo... Loro [i pazienti] si lamentano della loro malattia ma la sfruttano con tutte le loro forze, e se qualcuno cerca di portargliela via la difendono come la proverbiale leonessa fa con i suoi cuccioli (*The Question of Lay Analysis*, 1926, Vol. XX, pp. 221-22).

Questo fenomeno, che è così chiaro allo psicoanalista o allo psicoterapeuta, non viene sempre riconosciuto nelle discussioni sulla vita spirituale. E tuttavia, come *non* può essere presente nei ricercatori spirituali esattamente come nei pazienti psicoterapeutici, dal momento che il disfacimento del sistema di pensiero di colpa, ansia e paura è comune ad entrambe le discipline? E come può, il disfacimento di questa resistenza, *non* essere tra gli aspetti significativi del percorso

spirituale di tutti, visto che l'ego con cui tutti noi ci identifichiamo è l'impedimento al nostro progresso?

Così vediamo che una componente importante della nostra resistenza all'apprendimento degli insegnamenti di *Un corso in miracoli* è il nostro bisogno di soffrire e sentirci in colpa, cosa che nell'opuscolo *Psicoterapia: scopo, processo e pratica* viene indicata da Gesù come "l'attaccamento alla colpa, al suo stretto abbraccio e al suo riparo, alla sua amorevole protezione e vigile difesa" (P-VI.1:3) o, secondo le parole di Freud che seguono, il "potente bisogno di punizione":

...l'impressione che deriva dal lavoro di analisi [è] che il paziente che oppone resistenza molto spesso è inconsapevole di tale resistenza. Non solo la resistenza è inconscia, tuttavia, ma lo sono anche i motivi di tale resistenza. Eravamo costretti a cercare questi motivi, o motivo, e con nostra sorpresa, li trovavamo in un potente bisogno di punizione... Il significato pratico di questa scoperta non è meno di quella teorica, poiché il bisogno di punizione è il peggior nemico dei nostri sforzi terapeutici. Viene soddisfatto dalla sofferenza che è legata alle nevrosi, e per tale ragione si aggrappa alla malattia... [E' il] "bisogno di essere malati o di soffrire"... Il paziente non deve migliorare ma deve restare malato (*New Introductory Lectures on Psychoanalysis*, 1933, Vol. XXII, p. 108; *An Outline of Psuchoanalysis*, 1940, Vol. XXIII, pp. 178-80).

Questa attrazione alla colpa in noi stessi è un tema centrale nell'insegnamento di *Un corso in miracoli* sul sistema di pensiero dell'ego, poiché la colpa testimonia l'apparente realtà della separazione. L'esperienza della punizione – reale o immaginaria – giustifica il nostro credere nella colpa e pertanto rinforza la premessa fondamentale dell'esistenza dell'ego. Lasciarla andare sarebbe alla fine equivalente al lasciar andare il credere nella realtà di un sé personale, e così facciamo resistenza, per non dire che *resistiamo* a colui (o Colui) che ci aiuta a farlo. Gesù commenta questo fenomeno, facendo riferimento alla sua stessa vita:

Molti hanno pensato che li stessi attaccando, anche se era evidente che non era vero. Uno studente folle impara strane lezioni. Ciò che devi riconoscere è che quando non condividi un sistema di pensiero, lo indebolisci. Quindi coloro che credono in esso lo percepiscono come un attacco contro di loro. Questo perché ognuno si identifica col proprio sistema di pensiero, e ogni sistema di pensiero si centra su ciò che credi di essere. (T-6.V-B.1:5-9).

Inutile dire che quando crediamo di essere attaccati ci sentiamo giustificati nell'attaccare di ritorno, e quasi sempre lo *facciamo*, letteralmente come *auto difesa*.

E così veniamo condotti ad un altro effetto significativo della resistenza di uno studente nei confronti di *Un corso in miracoli*: il bisogno di provare che il Corso si sbaglia. Al di sotto di questa dinamica c'è la speranza che se si sbaglia allora non dobbiamo fare quello che dice e cambiare dal modo di pensare del nostro ego. Anche Freud, nel suo monumentale *Interpretazione dei sogni*, ha osservato questo interessante fenomeno nei suoi pazienti: il bisogno di provare che l'analista si sbagliava:

Una delle due forze motrici che conducono a tali sogni è il desiderio che io possa sbagliarmi. Questi sogni si presentano regolarmente nel corso dei miei trattamenti quando un paziente è in una condizione di resistenza nei miei confronti; ed io posso contare quasi certamente sul provocarne uno dopo aver spiegato ad un paziente per la prima volta la mia teoria che i sogni sono la realizzazione di desideri. Di fatto ci si deve aspettare che la stessa cosa accadrà ad alcuni lettori del presente libro: essi saranno piuttosto pronti a veder frustrato in un sogno uno dei propri desideri solo se sarà realizzato il loro desiderio che io possa essermi sbagliato. (*The Interpretation of Dreams*, 1900, Vol. IV, pp. 157-58).

Il modo in cui questa forma di resistenza si esprime negli studenti di *Un corso in miracoli* può assumere la forma di discussione sul materiale, specialmente focalizzandosi sulla *forma* come

mezzo per ignorare il *contenuto*. I lettori del libro di Kenneth *Absence from Felicity: The Story of Helen Schucman and Her Scribing of A COURSE IN MIRACLES* possono ricordare la storia che racconta (pagg. 255-257) in merito ai tentativi di Helen di fare solo questo nelle prime settimane di dettatura. Problemi di spazio ne impediscono il racconto totale in questo contesto, ma è sufficiente dire che Helen usava un apparente errore grammaticale di Gesù come giustificazione per rifiutare il materiale. Lei scrisse:

Questo effettivo errore grammaticale mi rende sospettosa sulla genuinità di questi appunti.

La risposta di Gesù, molto abbreviata, fu:

La ragione per cui è emerso in questo modo è dovuta alla tua proiezione della ... tua stessa rabbia, che non ha nulla a che fare con questi appunti. Sei *tu* che hai fatto l'errore perché non ti senti amorevole, e così vuoi farmi passare per stupido cosicché tu non debba prestare attenzione.

Pertanto, quando gli studenti di *Un corso in miracoli* non vivono gli effetti “promessi” da Gesù nel suo Corso, non è perché *Un corso in miracoli* li ha traditi. E' invece a causa della loro resistenza nei confronti di ciò che sta dicendo davvero. Quando Helen si lamentava con Gesù affermando che non veniva aiutata dai suoi insegnamenti, egli rispondeva con le parole che seguono, presentate qui nella stessa forma pubblicata del Corso:

Puoi lamentarti del fatto che questo corso non sia sufficientemente specifico perché tu possa comprenderlo e usarlo. Tuttavia forse non hai fatto ciò che esso specificatamente richiede. Questo non è un corso per giocare con dei concetti, ma per la loro applicazione pratica. (T. 11.VIII.5:1-3)

Come Cassio disse a Bruto:

L'errore, caro Bruto, non è nelle nostre stelle, ma in noi stessi... (*Giulio Cesare, I,ii*).

O come affermò Gesù in maniera molto enfatica quasi alla fine del Capitolo 27 del testo:

Il segreto della salvezza non è che questo: tu stai facendo questo a te stesso. (T.27.VIII.10:1).

Era chiaro a Freud, proprio come lo rende chiaro Gesù in *Un corso in miracoli*, che la comprensione puramente intellettuale di un proprio problema non è sufficiente. E' invece essenziale scoprire e guardare la resistenza a lasciar andare il problema:

E' vero che nei primissimi giorni di tecnica analitica noi assumiamo una visione intellettuale della situazione... Era grande il disappunto quando il successo che ci si attendeva non si presentava. Di fatto, dirgli e descrivergli il suo [del paziente] trauma represso non produceva neppure un collegamento nella sua mente... Dopo di che, non c'era altra scelta se non smettere di attribuirgli il fatto di sapere, di per sé, l'importanza che gli aveva precedentemente ascritto e portare l'enfasi sulla resistenza che aveva portato in passato sulla condizione di non sapere e che era ancora pronto a difendere quella condizione. *Il sapere cosciente... era senza potere di fronte a quelle resistenze...* (Freud, *On Beginning the Treatment*, 1913, Vol. XII, pagg. 141-42).

Come eliminiamo la resistenza?... scoprendola e mostrandola al paziente... Se ti dico: “Guarda in cielo! C'è un pallone!” lo scoprirai molto più facilmente che non dicendoti semplicemente di guardare in alto e dire se vedi qualcosa. Allo stesso modo, uno studente che sta guardando nel microscopio per la prima volta, riceve dal suo

insegnante le istruzioni in merito a ciò che vedrà; altrimenti non lo vedrà affatto, sebbene sia lì e ben visibile (Freud, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, 1917, Vol. XVI, pag. 437; corsivo mio).

Questo è il cuore del messaggio degli insegnamenti di Gesù in *Un corso in miracoli*: scoprire l'ego cosicché possiamo vedere la nostra identificazione con esso. Di fatto, questo processo di osservare l'ego è l'essenza del perdono:

Il perdono... è quieto e tranquillamente non fa nulla... semplicemente osserva, aspetta e non giudica. (L-pII.1.4:1,3).

In questo passaggio importantissimo del testo, Gesù illustra l'importanza di "scoprire e mostrare" l'ego ai suoi studenti come prerequisito per la guarigione:

Nessuno può sfuggire alle illusioni a meno che non le guardi, perché il non guardarle è il modo per proteggerle... Noi siamo pronti a guardare più da vicino il sistema di pensiero dell'ego, perché insieme abbiamo la lampada che lo disperderà, e poiché tu ti rendi conto di non volerlo, devi essere pronto. Le "dinamiche" dell'ego saranno la nostra lezione per qualche tempo, poiché dobbiamo dapprima guardarle per vedere al di là di esso, dal momento che lo hai reso reale. Insieme disferemo tranquillamente questo errore, e poi guarderemo al di là di esso, la verità.

Cos'è la guarigione se non l'eliminazione di tutto ciò che ostacola la via della conoscenza? E in quale altro modo si possono disperdere le illusioni se non guardandole direttamente, senza proteggerle? (T-11.V.1:1,3,5,6; 2:2)

Di nuovo, guardare l'ego significa guardare la resistenza, rendersi conto di quanto abbiamo voluto il nostro ego invece di Dio, e quanto ci è costato questo desiderio di specialzza. Solo allora saremo in grado di andare al di là della nostra resistenza e trovare la pace di Dio.

Alla fine dovrebbe esserci chiaro che il processo di disfacimento di questa resistenza è qualcosa che accade nel tempo e richiede la santa pazienza che è una delle principali caratteristiche non solo di Gesù o dello Spirito Santo, ma anche dell'insegnante avanzato di Dio (M-4.I-A,IV,VIII). Freud ha chiaramente riconosciuto ciò nel suo lavoro analitico:

In primo luogo dobbiamo riflettere sul fatto che una resistenza fisica [ossia psicologica], specialmente una resistenza che è stata tenuta in forza per lungo tempo, può solo essere risolta lentamente e per gradi, e dobbiamo attendere pazientemente... Dobbiamo dare al paziente il tempo di diventare più familiare con questa resistenza della quale è ora venuto a conoscenza, *di lavorarci sopra* (*Studies on Hysteria* (con J. Breuer), 1893, Vol. II, p. 282; *Remembering, Repeating and Working-Through*, 1914, Vol. XII, p. 155).

E in molti punti Gesù ha fatto sapere ai suoi studenti che, nel mondo del tempo, il processo di accettazione dell'Espiazione tramite il perdono *deve* avvenire col tempo, a causa della paura di vivere senza ego. Il paragrafo di chiusura del Capitolo 1 del testo, in origine per lo *studio* di Helen Schucman e di William Thetford del materiale, ha reso piuttosto chiaro come Gesù vede il processo di studio e pratica del Corso alla luce della nostra paura di ciò che egli ci sta effettivamente insegnando a proposito del mettere da parte il nostro ego (i *mezzi*) e ritornare a Dio (la *fine*):

Questo è un corso di addestramento della mente. Ogni apprendimento implica attenzione e studio a qualche livello. Alcune delle ultime parti del corso si basano troppo profondamente su queste sezioni iniziali per non richiedere un loro studio approfondito. Ne avrai anche bisogno come preparazione. Senza di questo, ciò che segue potrebbe infonderti troppa paura per farne un uso costruttivo...

A causa della confusione tra paura e soggezione, a cui ho già fatto riferimento e che viene spesso fatta, sono necessarie delle solide basi... Alcuni dei passi successivi di questo corso... implicano un approccio più diretto a Dio Stesso. Sarebbe poco saggio iniziare questi passi senza un'attenta preparazione, altrimenti la soggezione sarà confusa con la paura e l'esperienza sarebbe più traumatica che beatificante. La guarigione, alla fine, è di Dio. I mezzi ti verranno attentamente spiegati. La rivelazione può occasionalmente rivelarti il fine, ma per raggiungerlo sono necessari i mezzi.(T-1.VII. 4:1-5;5:1,7-11).

Nel discutere le sei fasi dello sviluppo della fiducia – un riassunto del percorso di Espiazione – Gesù sottolinea la grande difficoltà per uno studente nel raggiungere la fase finale (il raggiungimento del mondo reale):

Pensava di aver imparato ad essere disposto, ma ora vede che non sa affatto a cosa serva la disponibilità. Ed ora deve raggiungere uno stato che potrà *rimanere impossibile da raggiungere per molto, molto tempo*. Deve imparare a metter da parte ogni giudizio e chiedere soltanto ciò che realmente vuole in ogni circostanza. (M-4.I-A.7:6-8; corsivo mio).

In conclusione, dunque, proprio come era chiaro a Freud un secolo fa, e da quel momento per tutti gli analisti ed i terapeuti, deve essere chiaro a tutti i ricercatori spirituali che le migliori intenzioni del mondo non sono sufficienti a portare l'obiettivo spirituale del nostro risveglio dall'oscurità (T-18.IV.2:1-2). Piuttosto, ciò che viene richiesto è il nostro essere disposti ad esaminare – *gentilmente e pazientemente* – ogni aspetto del sistema di pensiero del nostro ego che cerca di nascondere la luce (T-24.in.2:1-2), ed in particolare la nostra *resistenza* nei confronti proprio di questa luce. Nell'introdurre la lezione 185 del Libro degli esercizi – “Io voglio la pace di Dio” – Gesù afferma:

Pronunciare queste parole non è niente. Ma dire queste parole con convinzione è tutto. (L-pI.185.1:1-2)

Un corso in miracoli, buon per noi, ci aiuta a scoprire ed a rafforzare quella parte della nostra mente (*la mente corretta*) che intende veramente queste parole, allo stesso tempo ci viene insegnato che l'altra parte (*la mente sbagliata*) non ci porterà mai la felicità e la pace che desideriamo più di ogni altra cosa. Così, prestando attenzione all'appello di Gesù di scegliere la mente corretta anziché la mente sbagliata (lo Spirito Santo anziché l'ego) la resistenza verso il perdere il nostro sé illusorio viene finalmente disfatta. E siamo liberi! E siamo liberi, finalmente!



⁶⁾ Tutti i riferimenti su Freud sono tratti da *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (London: Hogarth Press, 1953)