

# CHÖD – NUTRIRE I DEMONI

Un esercizio importante, sia per la sua versatilità che per la sua completezza, è sicuramente quello del “nutrire i propri demoni”.

Questa tecnica trae origine dalla pratica meditativa del *Chöd* (da pronunciare “ciöh”) elaborata dalla maestra buddhista Machig Labdrön nel XI secolo e adattata per un pubblico occidentale da Tsultrim Allione [Tsultrim Allione, 2008].

I demoni sono una personificazione di tutti quei fenomeni interni, quali pensieri, sensazioni, emozioni, memorie, impulsi che risultano alla nostra esperienza nocivi, dolorosi e indesiderati. Cuore della pratica è quella di mutare la relazione che abbiamo mantenuto per lungo tempo con questi vissuti da una condizione di lotta ad una di accettazione, ed in maniera del tutto controintuitiva, di nutrimento.

Questa tecnica ha il pregio di favorire contemporaneamente due processi centrali per l'ACT: la defusione cognitiva e l'allentamento dell'agenda di controllo. Il primo processo viene facilitato dalla visualizzazione dello stato interno negativo sotto forma di demone antropomorfo, con delle proprie caratteristiche fisiche e di personalità, in modo simile a quanto avviene negli esercizi di fisicalizzazione. L'esperienza smette quindi di essere parte integrante del cliente per diventare oggetto di analisi e di relazione. L'atto di nutrire il demone invece muta il rapporto esistente con l'esperienza negativa, da una relazione di controllo/eliminazione si passa ad una più adattiva di contatto e soddisfacimento delle funzioni da essa svolte.

L'esercizio possiede inoltre la qualità di favorire un'interpretazione funzionale dei vissuti del cliente tramite le domande e le risposte poste alternativamente nel corso delle visualizzazioni. Come proposto da Kohlenberg e Tsai [1991], un'interpretazione dei vissuti del cliente basata sulle funzioni sottostanti ha il duplice effetto di generare regole di comportamento più efficaci e di aumentare la salienza delle variabili controllanti, incrementando così le opportunità di rinforzo positivo e negativo.

## ESERCIZIO :

In preparazione è necessario porre due sedie una di fronte all'altra in modo che si guardino reciprocamente. Per iniziare occupate una delle due postazioni e chiudete gli occhi. Per facilitare il raccoglimento è possibile compiere tre serie di tre respiri profondi: con la prima serie al momento delle espirazioni ci si immagina di liberarsi dalle tensioni fisiche, con la seconda serie dalle tensioni emotive e con la terza serie dalle tensioni mentali. In alternativa è possibile effettuare qualche minuto di focalizzazione sul respiro per aumentare la concentrazione e favorire il rilassamento.

L'esercizio si articola in cinque fasi [Tsultrim Allione, 2008]:

### 1. Trovate il demone

Dopo aver deciso su quale esperienza negativa lavorare, localizzate in quale parte del corpo è maggiormente presente e intensificate se possibile la sensazione; è necessario concentrare la consapevolezza sulle sue qualità, quali colore, forma, temperatura, etc.

## **2. Personificate il demone e chiedetegli di cosa ha bisogno**

Personificate in maniera antropomorfa la sensazione. Lasciate che spontaneamente si trasformi in un'immagine. Se appare un oggetto inanimato cercate meglio che potete di trasformarlo in un essere con braccia, gambe, occhi, bocca e personalità. Notate le sue caratteristiche peculiari quali il colore, il genere, il tipo di pelle, il carattere, etc.

Ora ponete mentalmente (o a voce alta) al demone le seguenti domande:

*Cosa vuoi da me?*

*Di cosa hai bisogno?*

*Come ti sentiresti se ottenessi quello di cui hai bisogno?*

## **3. Diventate il demone**

Una volta effettuate le domande scambiatevi immediatamente di posto, e una volta seduti sulla sedia di fronte, immedesimatevi nel demone. E' opportuno prendersi un po' di tempo per identificarsi bene con esso. Focalizzatevi su come il demone vede il vostro normale sé.

Rispondete alle domande poste precedentemente dalla prospettiva del demone:

*Quello che voglio da te è...*

*Quello di cui ho bisogno è...*

*Se il mio bisogno fosse soddisfatto, mi sentirei...*

## **4. Sfamare il demone e incontrare l'alleato**

*Nutrire il demone:* tornate al posto iniziale e re-identificatevi con il sé e osservate il demone seduto nella sedia di fronte. Immaginate che il corpo si dissolva in un nettare nutriente dalle qualità richieste dal demone per la propria soddisfazione. Immaginate che il nettare entri in quest'ultimo nutrendolo e soddisfacendolo nei propri bisogni. Non forzate, lasciate che le immagini e le loro trasformazioni avvengano il più spontaneamente possibile. Nel caso il demone non sia soddisfatto immaginatevi come possa sentirsi se lo diventasse.

*Incontrare l'alleato:* osservate come si trasforma l'immagine del demone una volta nutrito. Se si dissolve o scompare soddisfatto passate senza sforzo all'ultima fase. Se il demone si trasforma o appare al suo fianco un altro personaggio, è necessario comprendere se quest'ultimo può essere la personificazione di un alleato. La genesi di un alleato può essere spontanea o intenzionale, sarà comunque una figura di riferimento nei momenti in cui il demone dovesse ripresentarsi o dovessimo riconoscerlo nel corso delle attività quotidiane.

Nel caso si presenti un alleato possiamo porgli una o tutte le seguenti domande:

*Come mi aiuterai?*

*Come mi proteggerai?*

*Che promessa o impegno prendi con me?*

*Come faccio a entrare in contatto con te?*

Successivamente, come avvenuto per il demone, scambiatevi di posto immedesimandovi nell'alleato e rispondere alle domande:

*Ti aiuterò...*

*Ti proteggerò...*

*Ti prometto che...*

*Puoi entrare in contatto con me...*

## **5. Riposare nella consapevolezza**

Una volta esaurite le fasi precedenti, tornate al vostro posto e lasciate che l'alleato si dissolva nella vostra persona. Ora è possibile rimanere qualche minuto ad occhi chiusi assaporando le sensazioni correlate con l'esercizio, finché senza sforzo non decidiate di riaprire gli occhi.

E' stata descritta una modalità di esercizio autogestita, in cui è il soggetto stesso a fornire i tempi e le modalità di svolgimento delle fasi. Rimane tuttavia possibile inserire un testimone che faciliti e orienti lo svolgersi dell'intera pratica. In questo caso la seconda persona si collocherà a lato delle due sedie utilizzate per l'esercizio e guiderà il processo cercando di creare un clima di empatia e

comprensione nei confronti di tutte le possibili difficoltà.

Inoltre è possibile effettuare la pratica non solo prendendo come oggetto stati interni ritenuti negativi, ma è possibile anche focalizzarsi su stati interni considerati piacevoli ma che in qualche modo interferiscono con l'ampliamento delle proprie esperienze di vita, come ad esempio accade nelle dipendenze patologiche da sostanze, gioco, persone o sesso. In questo caso il demone può assumere forme piacevoli e attraenti ed essere collegato a vissuti di attaccamento e desiderio, piuttosto che repulsione e fuga.

Questo esercizio, ripetuto quotidianamente e con assiduità, può trasformarsi in una vera e propria pratica, aumentando così la probabilità di generalizzare l'atteggiamento non agonistico in esso contenuto a diversi campi della vita e a diverse difficoltà. Maggiore sarà il numero di demoni verso cui si concentrerà la pratica, maggiore sarà il grado di generalizzazione ottenuto e la trasversalità all'interno di vari contesti di vita.

**Tsultrim Allione. *Feeding Your Demons: Ancient Wisdom for Resolving Inner Conflict*. Little, Brown and Company, 2008.**