



Sorgenti di piacere: la gioia nel processo terapeutico di Ronald Robbins

Noi psicoterapeuti abbiamo una tradizione. Ci impegnamo particolarmente nel lavoro relativo alle emozioni negative -rabbia, terrore e tristezza- mentre lavoriamo meno direttamente sui sentimenti positivi. Questo sembra naturale poiché il lavoro terapeutico è strettamente legato all'esperienza del dolore. La gioia e le emozioni a essa collegate vengono di solito relegate allo sfondo. C'è in noi la speranza, l'aspettativa, che il passaggio attraverso sentimenti meno accettabili faccia parte di un cammino che ha come meta i piaceri del positivo.

In questa relazione vorrei avanzare l'ipotesi che, nell'ambito di una terapia olistica, il ruolo del positivo possa essere valorizzato in modo efficace e portato a elemento di primo piano. Un'emozione positiva può senz'altro essere posta al centro della terapia e diventare quindi agente di crescita. L'analisi che segue si propone di illustrare come i diversi stadi della linea di sviluppo nel Ciclo Ritmico del Cambiamento forniscano uno schema sottostante alla maturazione di un potenziale umano; in questo caso specifico, l'emozione della gioia.

Come premessa vorrei enunciare alcuni punti che forniscono nozioni teoriche di base relative alla nostra indagine. In seguito procederò a considerare la gioia e il suo sviluppo.

1) Possiamo considerare le emozioni come derivanti da due fonti. In qualità di terapeuti conosciamo bene le fonti patologiche dei sentimenti. Queste comportano movimento parziale del tessuto bloccato, dinamiche corporee disfunzionali.

Le emozioni derivanti da questa fonte sono predeterminate. Benché sollecitate da stimoli nella realtà attuale, queste riecheggiano il passato molto più di quanto rispondano al presente. Sono mantenute in stato di attesa da vecchi atteggiamenti, pressoché invisibili, che impediscono l'attuarsi di comportamenti nuovi e spontanei.

In genere queste emozioni trovano uno sfogo solo parziale nell'espressione. Sono seguite non da benessere ma, piuttosto, dal senso di contatto con un mondo interiore fatto di oscurità, confusione e dolore; una sorta di inferno. Queste sofferenze vengono sopportate come parte del doloroso e ripetitivo travaglio quotidiano della vita nevrotica; oppure, in una prospettiva più ottimistica, vengono affrontate nelle sessioni di terapia perché considerate parte del prezzo da pagare nel momento in cui si lavora sulle dinamiche disturbate, nella speranza di raggiungere una migliore armonia nel futuro.

C'è anche una seconda fonte: le emozioni possono essere risposte naturali e armoniose a eventi che si verificano nella realtà. Queste vengono a volte considerate emozioni positive, come il senso di calore e affetto che deriva dal contatto, o la sensazione di orgoglio per la riuscita di un'impresa impegnativa. Altre volte tali emozioni appaiono meno positive, nel senso più comune del termine, ma rimangono comunque nell'ambito di sane modalità di reazione alla realtà circostante. Accompagnano gli inconvenienti e i turbamenti della realtà quotidiana e i dolori della vita: per esempio la paura quando si è in pericolo o il dolore che accompagna una grave perdita.

La piena esperienza di questo tipo di emozioni fondate sulla realtà (sia che si tratti di emozioni descritte come positive, sia che si tratti di quelle descritte come negative) apporta sempre un senso di completezza. La persona che le vive non le può negare, esse stesse contribuiscono direttamente alla sensazione di vivere la propria vita. Capita spesso che le persone vengano in terapia con la speranza diffusa di evitare quel dolore che è necessario invece trovare ed evidenziare; i sentimenti di dolore non sono necessariamente sintomi nevrotici, possono essere considerati parte di una totalità più ampia.

A questo proposito mi viene in mente Judy, che volle tornare al campo di concentramento con suo figlio per condividere con lui i ricordi degli anni della sua adolescenza, che lei trascorse lì in prigionia, nelle condizioni più aberranti. In risposta a un'espressione di costernazione riguardo agli anni della sua giovinezza, lei rispose: "Non avrei scelto una vita diversa. Ho vissuto intensamente uno degli eventi centrali della storia dell'umanità. Ero lì per questo -il terrore, l'orrore, la degradazione-

li per tutto questo. Non ero stata io a determinare gli eventi che vivevo, ma era la mia vita. L'ho vissuta come ho potuto, e non desideravo che fosse diversa".

A mio parere questa risposta è piena di significato: denota un profondo senso di integrità e la consapevolezza di un orizzonte tanto vasto da includere l'intera realtà.

Il primo punto, quindi, è che le emozioni derivano da due fonti: tensioni bloccate cronicamente e reazioni alla realtà.

2) Lo sviluppo e la maturazione di una qualsiasi emozione fondata sulla realtà (sia che si tratti di una descritta positivamente come la gioia o che si tratti di una definita in modo negativo come il dolore) richiede un'apertura del corpo e una totale libertà di flusso. Con l'avanzare dello sviluppo del sentimento vengono coinvolte un numero sempre maggiore di parti del corpo.

Inoltre, a mano a mano che il nostro corpo invecchia, cambia e matura -con il tempo e l'esperienza- le nostre emozioni, se lasciate libere di fluire, hanno la possibilità di evolversi e maturare insieme al nostro corpo. È un processo che dura tutta la vita, che non si limita agli anni della giovinezza. Dona senso e dignità alla crescita, anche con l'avanzare degli anni.

3) Non importa su quale emozione ci concentriamo. Le emozioni si sviluppano e maturano con noi. Quando finalmente sciogliamo un blocco corporeo che fin dall'infanzia impediva il pieno sviluppo di un'emozione, apriamo la possibilità di un nuovo sviluppo e di una nuova crescita. Penso che una piena esperienza terapeutica non si limiti semplicemente a curare delle patologie, ma fornisca opportunità che stimolano le possibilità di sviluppo.

4) Ne deriva quindi che il nostro obiettivo è l'apertura di un flusso: un flusso corporeo naturale e la stimolazione di una qualsiasi emozione possono attivare i blocchi che impediscono lo sfogo di quest'ultima e ne soffocano la maturazione. Lavorare sul desiderio di un amore che si protende verso ciò che desidera è altrettanto potente e intenso, e problematico, del lavorare su un odio che vuole distruggere. Un pieno movimento nel gesto di afferrare è tanto difficile da ottenere quanto l'esperienza del rilassamento. Mostrare onore è tanto difficile quanto mostrare vergogna. Lavorare con il tema della gioia si rivelerebbe dunque essere un obiettivo terapeutico tanto difficile e tanto potente quanto il lavorare con il dolore. È ancora più rilevante notare che non concentrandosi sulle emozioni positive nella terapia, si corre il rischio di lasciare che gran parte della capacità umana di provare il piacere, che da esse deriva, rimanga inutilizzata e, in ultima analisi, invalidata.

A mio parere, l'analisi sopra descritta giustifica l'assunzione di emozioni positive come contenuto tematico su cui focalizzare il processo terapeutico. Con alcune nozioni di base, utili per la comprensione dell'Integrazione Ritmica, possiamo procedere a esaminare in modo più attento il processo di sviluppo di un aspetto particolare dell'esperienza positiva: l'emozione della gioia.

In *Rhythmic Integration: Finding Wholeness in the Cycle of Change*, ho cambiato l'impostazione delle descrizioni dei caratteri bioenergetici cercando di rimuovere la connotazione patologica che le definiva. Termini come Schizofrenico, Schizoide, Orale, Psicopatico, Masochistico e Rigido erano visti come alterazioni negative delle sane facoltà umane che ne erano alla base. Queste categorie negative sono state riformulate al positivo.

In termini positivi, questa stessa serie cominciava allora con Sogno, Creazione, Comunicazione e Ispirazione. Il termine Analisi è stato aggiunto alla serie in un lavoro successivo come corrispettivo di un'importante posizione caratteriale, mancante negli scritti classici della bioenergetica ma assolutamente necessaria ai fini di una piena comprensione del processo psico-fisico di sviluppo: l'Anale. Le dinamiche di questa posizione saranno brevemente delineate più avanti in questa relazione. Il Ciclo Ritmico del Cambiamento poi prosegue: Solidificazione corrisponde a Masochismo e Conquista a Rigidità. Solo nel caso in cui lo sviluppo energetico si trovi bloccato da troppo tempo e si manifesti inconsciamente, i termini bioenergetici patologici diventano significativi. Anche in questo caso, comunque, una volta che si sia affrontata la patologia può verificarsi un grande risultato. Quella stessa facoltà che stava all'origine della patologia ricorrente, può, quando ben esercitata, diventare la più grande forza personale dell'individuo.

Le posizioni caratteriali tracciano una linea di sviluppo che ricomincia continuamente nella nostra vita. È della massima importanza lavorare sulle dinamiche di quelle zone rimaste bloccate troppo a

lungo se si vuole raggiungere la maturità e la capacità di funzionamento globale. Ogni facoltà caratteriale, coinvolgendo specifiche zone e dinamiche corporee, contribuisce a dare tono e qualità all'esperienza. Il movimento dal Sogno alla Conquista e oltre, fa maturare l'espressione fino a portarla al punto di piena fioritura e permette l'avanzare dello sviluppo e della vita.

Qui di seguito, focalizzando l'attenzione sul sentimento di gioia, dimostrerò attraverso casi esemplari ogni posizione, la sua qualità e le caratteristiche che definiscono la sua dinamica. L'intera sequenza, come delineata in *The Rhythmic Cycle of Joy* (Il Ciclo Ritmico della Gioia) mostra la gioia nelle sue diverse sfumature: dall'inizio, nel sogno, fino alla sua realizzazione nel comportamento al livello della Conquista.

Sogno

Cominceremo con l'energetica del Sogno e dello Stato di Sogno. Che cos'è e come si manifesta in essa la gioia?

Anni fa, Robert fu trascinato in terapia da sua moglie, che era già una mia paziente. Era stata un'impresa portarlo da me. Sua moglie era preoccupata perché Robert lavorava sei o sette giorni tutte le settimane, non si prendeva mai giorni di riposo, ed era notevolmente sovrappeso. All'inizio venivano insieme. Robert era enorme e massiccio, un maestro nelle dinamiche della Solidificazione: saldo, testardo, resistente e inamovibile. Il suo lavoro lo impegnava in continue battaglie. Era duro come una roccia e non capiva la necessità dell'"umiliante" processo della terapia. Ciò che rendeva inaccettabile il processo terapeutico, secondo Robert, era la "stranezza" del lavoro con il corpo.

Gli unici, brevi momenti di apertura si avevano dopo acute urla di rabbia da parte di sua moglie. "È questo che ci vuole per raggiungerlo", lei affermava. Io non potevo utilizzare lo stesso metodo di intervento e le mie speranze riguardo a ciò che avrei potuto ottenere erano veramente molto limitate.

Mentre assistevo a una delle loro frequenti discussioni riguardo alla religione, intravidi una possibile strada da seguire. Lei era una credente praticante. Lui detestava il tutto, ma, nonostante le sue obiezioni, veniva "trascinato" alle funzioni. Una volta là, provava un senso di noia e di intorpidimento. Immane si arrabbiava, reagendo contro quello che definiva "sciovinismo spirituale". Nelle sue obiezioni, stranamente, trovavo una ricca sensibilità, un uso delle metafore e un rispetto per la spiritualità della vita. Era abituato a considerarsi grossolano, provocatore e rude e fu dunque molto sorpreso quando gli dissi che vedevo in lui una profonda sensibilità spirituale e un vero senso religioso. Si aprì una porta e si stabilì un legame. Il lavoro sul corpo non era condotto tramite mezzi tradizionali, ma piuttosto attraverso la dinamica bioenergetica del sogno. Mentre si sogna, la muscolatura del corpo si rilascia e i sensi diventano il più intenso centro di energia.

Robert si sdraiava con il suo corpo enorme e io gli suggerivo immagini per aiutarlo ad allentare le tensioni. Visualizzando immagini e forme spirituali la sua muscolatura era aiutata a rilassarsi, ad allungarsi e ad allargarsi. Stavo attento ai cambiamenti e parlavo attraverso immagini.

"Mi sembra di essere incredibilmente teso", diceva emettendo profondi lamenti di dolore, "è triste, sono così teso che non riesco nemmeno a sentirmi finché con gli esercizi non trovo le zone di tensione -tensioni che non sapevo neppure esistessero- mi lascio andare e cado".

Mentre attraversa questo processo si esprime con lamenti, gemiti e suoni di dolore. Sospirare profondamente porta spontaneamente a respirare in modo più profondo. Alla fine il corpo è sciolto e i suoni di dolore si trasformano in suoni di piacere. Il suo volto si ammorbidisce e acquista un colorito roseo. Resa più evidente da un dolce sorriso di beatitudine, appare sul suo viso un'espressione radiosa.

La beatitudine è la gioia dei sensi. Accompagna il rilassamento più profondo nello Stato di Sogno. È un viaggio verso il rilassamento ed è contraddistinta da uno splendore radioso. Il primo passo della maturazione della gioia avviene nello Stato di Sogno, il luogo della beatitudine.

Creazione

Le dinamiche della fase successiva del Ciclo Ritmico differiscono notevolmente. Qui si ha a che fare con la lotta della vita e della morte -dei nervi, del movimento primitivo, della disgiunzione. Arrivare alla gioia partendo da una lotta sembra un processo improbabile. Ma il paradosso non è difficile come sembra. In realtà, tutto sta nel sopravvivere alla lotta: il risultato arriva naturalmente da sé.

Il momento stesso di venire alla luce implica una lotta: il feto compresso e spinto attraverso il canale di nascita. Ci sono momenti in cui è intrappolato, trattenuto, e poi periodi di rilassamento, quando cessa la pressione causata dalla contrazione dei muscoli della madre. È un processo frammentario e a scatti, che si interrompe e ricomincia continuamente. Il neonato porta avanti l'esperienza della frammentazione. Le diverse parti del suo corpo non sono in grado di raggiungere un'unità attraverso il proprio movimento nello spazio e i neonati fanno esperienza di un mondo radicalmente diverso ogni volta che vengono mossi da qualcuno: con la testa voltata verso sinistra si ha un certo insieme di percezioni, verso destra un altro.

La realtà appare come un modello di patchwork impazzito, con nuove scene che si inseriscono e cambiano continuamente. Con il passare del tempo, il corpo del bambino acquista a poco a poco la capacità di orientarsi. Impara anche a conservare nella memoria un certo insieme di immagini mentre ne percepisce altre. Lentamente, a partire da percezioni separate si crea una totalità e una visione del mondo più ampia.

Quando si tratta di persone adulte i momenti creativi sono spesso descritti in termini di vita e di morte. Coloro che si trovano frequentemente coinvolti in questo processo vengono non di rado descritti come pazzi. Un comportamento frammentato non è appropriato per una prospettiva più ampia. La persona sembra un disadattato.

Ho avuto la possibilità di condurre un gruppo che solitamente era seguito da un mio collega. Uno dei partecipanti, Paul, mostrava tutti i sintomi di un uomo morto. Le articolazioni erano bloccate e immobili, gli occhi velati. Sembrava che i pezzi del suo corpo fossero tenuti insieme solo dalla forza di volontà. I suoi movimenti a scatti assomigliavano a quelli di un neonato.

Una volta, dopo un esercizio molto caricato energeticamente, chiesi ai partecipanti del gruppo di comunicare agli altri le proprie sensazioni. Tutti si esprimevano con grande vitalità e pieni di emozione, finché non fu il turno di Paul. Ci mise molto tempo e sembrava ponderare un problema difficile. Pareva non essere stato toccato né dalla propria esperienza né dalle reazioni degli altri. La sua risposta, quando arrivò, fu frammentata e intervallata da pause: tutto ciò che riusciva a sentire era il suo pollice e una zona di cinque centimetri sulla coscia. Disse che il pollice era stato infortunato in un incidente automobilistico. Non aveva spiegazioni per la sensazione sulla gamba. Era tutto qui. Paul non aveva sentito quasi niente, poco del suo corpo, nessuna emozione.

Tuttavia, cominciando con calma a fare qualche semplice esercizio sul lettino, qualche semplice movimento delle articolazioni, e cercando lentamente di sentire la sensazione del respiro, le cose cambiarono. Con diversi spasmi e sobbalzi, segni della connessione tra il sistema nervoso e quello muscolare, uscì da quello che sembrava uno stato di morte. La sua pelle da grigia diventò rosa. Gli occhi si illuminarono. Paul era rinato. Le parti si erano unite in un insieme spontaneamente creativo. Emise una sorta di borbottio, di farfugliamento. La gioia si diffuse nella stanza. Gioia e sorpresa ovunque. Tutti i componenti del gruppo erano d'accordo: non avevano mai visto Paul vivo prima di allora. Paul era stato dato alla luce. Anche il creatore, quando pone fine alle lotte del processo creativo, "vede la luce": in quel momento appare un nuovo mondo e si apre una nuova strada.

La gioia, la luce, la "delizia" arriva quando la lotta si placa, quando si è passati attraverso il tunnel e se ne vede la fine, quando le tensioni del corpo si sono allentate. È questo tipo di gioia il prodotto della Fase Creativa.

Il momento di Paul non durò a lungo. Ci vuole tempo prima che questi squarci di vita si trasformino in una presenza salda e continua. Ma quando questo succede, la persona è pronta per affrontare un nuovo compito, per intraprendere una nuova via di sviluppo e di gioia.

Comunicazione

Connie era bloccata nella fase successiva del Ciclo Ritmico, la Fase della Comunicazione. Non che non riuscisse a parlare. Al contrario, lo faceva con grande vivacità e fascino. Solo che le sue parole non sembravano esprimere veramente quello di cui aveva bisogno, non ottenevano risposte soddisfacenti. Parlava, ma in realtà non faceva alcuna differenza.

C'è un vecchio modo di dire: "Stai attento a ciò che chiedi, perché potresti ottenerlo". Connie non chiedeva e non correva dunque il rischio di ottenere. Non rischiava nemmeno di entrare in contatto con la tristezza che sarebbe sorta dalla consapevolezza di non avere mai ricevuto ciò di cui aveva bisogno.

Nel lavoro con Connie sulla Comunicazione è stato necessario passare molto tempo sul primo mezzo di comunicazione, il pianto: il pianto di sfogo e il pianto di bisogno. Riprendere il tentativo d'accapo, diverse volte, sentire il bisogno, sentire e fare uscire il desiderio dall'interno del corpo, e sentire la soddisfazione che sopraggiunge quando si ottiene la risposta e il bisogno è appagato.

La soddisfazione è un piacere. Un piacere che comincia nella Fase della Comunicazione del Ciclo Ritmico, con la sua componente orale. Ma c'è una gioia ancora più viva che deriva dalla fase della Comunicazione. È la felicità che si prova quando si avvicina a noi una persona o un oggetto di cui ci fidiamo, che riconosciamo, che ricordiamo e che ci dà soddisfazione. Nei bambini piccoli l'eccitazione fa agitare le braccia e le gambe. Gli occhi si illuminano e la bocca si allarga in un grande sorriso di felicità. Questo avviene anche quando si ritrova e si rinnova un forte legame per molto tempo creduto perduto: nel momento in cui si saluta una persona, un vecchio amico o parente, che riappare all'improvviso. Il viso diventa radioso, lo sguardo si illumina, il corpo si protende: "Sono felice di vederti".

La felicità è la gioia piena della Fase della Comunicazione.

Ispirazione ("Inspirazione")

L'anno in cui scrivo è reso gioioso da una grande occasione. Mia figlia si sposa. La gioia è doppia: l'ultima dei nostri figli, sposata! Mia moglie Gloria e io eseguiremo una danza particolare al matrimonio, con corone sul capo. La tradizione lo richiede: "Onore ai genitori! - l'ultimo figlio, il completamento di un lungo compito, di un impegno di vita."

Poco tempo fa la futura sposa e il suo fidanzato, che vivono dalla parte opposta del paese, sono venuti a trovarci. Abbiamo colto l'occasione per dare una festa affinché loro potessero conoscere i nostri amici ed essere presentati alla nostra comunità. Quella sera abbiamo chiesto ai nostri ospiti di raccontare le loro storie d'amore alla futura coppia. La serata si trasformò in qualcosa che assomigliava a un episodio tratto da Boccaccio, o Chaucer, o dalle Mille e una notte. Viaggiatori sulla strada della vita che raccontavano storie d'amore, con le loro gioie e i loro dolori.

Fui sorpreso quando cominciò a parlare Art. Era diverso dal solito: ispirato, gli occhi brillavano, il colorito era roseo e il suo petto gonfio. Parole che avrebbero potuto essere accompagnate da tristezza erano pronunciate da lui con grande vivacità, con gaiezza, energia ed entusiasmo. Era tutto allegro. Parlò della sua relazione con Sandra, con la quale viveva da un anno.

"Siamo entrambi sui sessant'anni. Circa quindici anni fa sono uscito da un matrimonio sbagliato. Ci siamo lasciati con odio, amarezza, sentimenti e atti di vendetta. Tre figli. Per Sandra non era stato molto diverso. Due figli. Divorziata da quattordici anni, continuava a soffrirne. In realtà l'avevo incontrata anni prima, poco prima del mio divorzio. Volevo vendere la mia casa. Lei e suo marito erano interessati a comprarla. Io non ero dell'umore migliore a quel tempo e ho fatto un'offerta molto difficile da accettare, tanto difficile che l'affare non si è concluso, e la cosa peggiore è che la casa è finita poi a mia moglie. Un paio d'anni fa ho incontrato Sandra, per caso. Ricordate che io avevo tre figli, lei due. Ognuno di noi viveva da solo da molti anni. Felicamente? Bè, c'eravamo abituati. Quindi, cosa poteva succedere? Ora viviamo insieme. E la lezione di tutto questo -disse gonfiando il petto- la lezione che traggo e che offro - disse con entusiasmo gioioso - è questa: bisogna sperare!

La speranza vince l'esperienza".

La speranza vince l'esperienza, un pensiero ispiratore che eleva lo spirito al di sopra delle dure realtà della vita. La speranza, l'emozione della fase Ispirazione del Ciclo Ritmico, ci innalza al di sopra della disperazione e della rassegnazione causate troppo facilmente dai problemi della vita. La speranza ci apre a nuove possibilità. Ci permette di muoverci al di là del rischio, quando il ricordo delle dure lezioni della vita ci distoglierebbe invece da qualsiasi azione.

Un respiro, un'inspirazione più profonda del solito, un movimento fisico, innalza lo spirito. Ci "ispira" e ci innalza al di sopra dell'impossibile. E una volta liberati dalla nostra rassegnazione e dai nostri compromessi possiamo sentire entrare in noi la gioia dell'"inspirazione" e dell'ispirazione, una gioia "esilarante".

Analisi e Solidificazione

Per illustrare sia l'Analisi che la Solidificazione non si può forse trovare esempio migliore di quello di Socrate, il Maestro dell'Analisi: "Nessuno è più saggio", diceva l'oracolo. Diventa tuttavia problematico inserire questo uomo "saggio" in una teoria fondata sulla centralità del corpo come formatore di esperienza. Socrate si pone in antitesi al nucleo stesso di questo approccio terapeutico. Nelle sue ultime analisi, nelle ultime speculazioni prima della sua morte, Socrate considera la mente come ciò che, a differenza del corpo, è in grado di affinare l'anima.

Condannato a morte, è sereno. Perché, dice, potrà così abbandonare il corpo che disturba il pensiero, corrompe la filosofia. Queste le sue parole: "... l'anima... è trascinata dal corpo... nella regione del mutevole, vaga ed è confusa; il mondo le gira intorno ed essa è come ubriaca... Ma quando ritorna a sé riflette, e passa alla purezza, all'eternità, all'immortalità e all'immutabilità... sue simili, e lì rimane in eterno... E questo stato dell'anima è chiamato saggezza...". Socrate sostiene che la morte è ciò che aspettano i filosofi, "gli amanti della conoscenza". "È necessario che... l'anima si liberi dalle catene del corpo... Qualsiasi uomo che possieda spirito di filosofia desidererà la morte". Socrate è in antitesi con noi anche quando parla del piacere. Le sue parole sono dure: "Ogni piacere e ogni dolore sono chiodi che saldano l'anima al corpo, finché essa stessa non diventa simile al corpo, credendo ciò che il corpo ritiene vero: e poiché è d'accordo con il corpo e prova gli stessi piaceri, avrà necessariamente le stesse abitudini e le stesse ossessioni, e nemmeno alla sua dipartita dal mondo terreno sarà pura, ma sarà sempre contaminata dal corpo; ...ed è dunque esclusa dalla comunione del divino, del puro e del semplice".

Com'è diverso tutto questo da una prospettiva olistica e di Integrazione Ritmica. L'Analisi, e la Solidità con cui Socrate ne tiene fermi i risultati, sono solo tappe sulla via della conquista di una maturità di espressione personale. Agire partendo da queste posizioni del Ciclo Ritmico è prematuro, poiché l'azione non ha come base una potenzialità pienamente realizzata né una vera maturità. Le decisioni di Socrate, in questo caso, mi sembrano il prodotto di aspetti patologici delle difese caratteriali.

Per dimostrare che le ultime analisi di Socrate manifestano questo tipo di immaturità dobbiamo preliminarmente capire le dinamiche energetiche e le espressioni psicologiche che sono coinvolte nell'Analisi e nella Solidificazione. Bisognerà poi illustrare in che modo queste dinamiche si ritrovano nel caso di Socrate. Qui di seguito considereremo gli indizi corporei, lo stile psicologico e i comportamenti caratteriali a sostegno della mia ipotesi.

Cominciamo con l'Analisi: a livello fisico la chiave per capire l'Analisi e il Carattere Anale (ed è una interpretazione nuova nel pensiero bioenergetico) sono gli sfinteri. Questi muscoli circolari stringono e bloccano. Si trovano nei punti di passaggio -intorno agli occhi, le labbra e la gola, all'ingresso e all'uscita dello stomaco, lungo il tratto intestinale e nell'area anale. Anche il movimento della vescica è regolato da un muscolo sfintere.

Gli sfinteri sono i "guardiani" del processo analitico del corpo. Decidono a che cosa è permesso entrare in noi, per quanto tempo le diverse sostanze devono rimanere nei vari compartimenti del nostro corpo e, regolando e controllando i punti di passaggio, a che cosa dare tempo per essere assimi-

lato e di che cosa ci si può disfare. Sono i giudici corporei del nostro essere. Il loro giudizio è di importanza cruciale per la nostra vita. Vengono fisicamente coinvolti anche quando siamo noi a giudicare.

Cercando possibili corrispondenze a livello fisico per illustrare l'analogia tra il carattere di Socrate e questi processi "analitici" mi venne in mente il suo contemporaneo Aristofane, che ne fece una satira nella sua commedia *Le nuvole*. Fui sorpreso e divertito nello scoprire come questa si prestasse a sostenere la mia argomentazione. Nella commedia i dialoghi tra Socrate e i suoi allievi sono intercalati da scherzose metafore relative ai processi digestivi e agli sfinteri. "Le lucertole... dal tetto schizzavano diarrea su di lui, i sederi degli intellettuali sono rivolti al cielo" (la scena sembra un'antica versione dei pensatori con la testa nella sabbia).

Socrate utilizza associazioni anali per spiegare il tuono ai suoi studenti. Paragona il rumore del tuono al brontolio dell'intestino e all'emissione di aria che avviene dopo aver mangiato "un dolce troppo sostanzioso".

A livello psicologico, la logica e il giudizio sono di importanza fondamentale per il carattere Analitico. Socrate difende il pensiero e denigra qualsiasi cosa possa corromperlo. In un tempo di lussuosi piaceri, Socrate predicava la moderazione nel cibo e nel comportamento e uno stile di vita ascetico. Nel *Fedone* parla di argomenti difficili con grande scrupolosità, un'altra caratteristica anale. Socrate vede se stesso come appartenente a una classe superiore, quella dei filosofi, i veri eredi dei valori supremi, i soli a cui è garantito un diretto contatto con gli dei dopo la morte. La sua ironia e il suo sarcasmo hanno una connotazione anale, avendo come obiettivo la messa in ridicolo e la svalutazione della posizione degli altri.

Le dinamiche caratteriali sono spesso miste. Descrizioni dirette del corpo di Socrate portano ulteriori elementi alla discussione sui processi analitici a cui abbiamo associato le sue tesi. Tali descrizioni rivelano dinamiche tipiche della Solidificazione (o Masochistiche) - "Aveva una faccia grossa, piuttosto brutta, con un naso schiacciato e occhi sporgenti sotto ispide sopracciglia e una grande bocca carnosa... Il suo corpo tarchiato era dotato di grande forza e di straordinari poteri di resistenza".

C'è un rapporto energetico molto stretto tra l'Analisi e la Solidificazione. Entrambe le fasi comportano un trattenere e un contenere. Nell'Analisi il trattenere ha luogo negli sfinteri. Nella Solidificazione i muscoli della mobilità -quelli che permetterebbero al corpo di estendersi verso l'esterno e di ritirarsi verso l'interno- si contraggono e trattengono nello stesso tempo. Agiscono simultaneamente imitando l'azione degli sfinteri, stringendo in modo circolare e bloccando qualsiasi possibilità di movimento. Se da una parte ciò può conferire tenacia e integrità alla persona, è anche vero che spesso questo si trasforma in immobilità testarda e ostinata.

In fondo Socrate è vittima della sua stessa "moralità sfinterica". All'accusa di traviare i giovani egli offre una risposta in linea con la sua posizione bloccata e contratta. In modo autodistruttivo suggerisce alla Corte il proprio verdetto, nel caso in cui questa, ingiustamente, lo ritenesse "colpevole". È un verdetto severo e insolito per quel tipo di crimine. "Morte!" è ciò che Socrate consiglia alla corte. Viene giudicato colpevole e condannato a bere la cicuta. La sua logica conferma la correttezza della sentenza ed egli si identifica facilmente con il verdetto. Accetta senza contestazioni, addirittura difende, l'ordine. Del resto era stato lui a suggerirlo.

Dopo l'accettazione iniziale della condanna a morte, il comportamento di Socrate è definito dalla dinamica della Solidificazione. Non lo smuovono le petizioni dei suoi amici per salvarlo, anche se avrebbero potuto essere accolte facilmente. Nulla lo distoglie dalla sua posizione: né il dolore dei suoi amici, né il legame con la famiglia e i figli, né l'impulso stesso a manifestare e generare la vita. Invece di contestare chi l'ha accusato e giudicato ingiustamente egli sfida coloro che si preoccupano per lui: "provami logicamente che io debba essere distolto dall'accettare e comportarmi in modo diverso". Egli tiene duro, vanifica tutte le loro analisi e alla fine rimane saldamente ancorato alla sua posizione rigidamente determinata.

Chi può giudicare una simile risposta a una circostanza umana? In una situazione di stress estremo può succedere a ciascuno di noi di ricorrere inconsciamente, e patologicamente, al carattere come

difesa. In ogni caso, l'esempio rimane altamente istruttivo. Socrate, se non altro, ci chiederebbe di trarne un insegnamento.

Questi eventi vengono letti in modo diverso a seconda dei diversi punti di vista. Eroismo? Io vi vedo la tragedia, un risultato masochistico e autodistruttivo. Socrate accetta le leggi dello Stato, un sistema ordinante, simile ai suoi meccanismi logici. Un sistema facilmente accettabile dal punto di vista analitico in cui Socrate trova il fondamento supremo per la sua decisione. È alla logica, all'analisi, al giudizio -non all'emozione o alla vita emotiva- che Socrate assegnava il più alto valore in vista dell'azione; o meglio dell'inazione, stato in cui era bloccato a causa delle sue componenti caratteriali legate alla fase della Solidificazione. Le conclusioni a cui era giunto tramite l'Analisi avevano in questo caso un valore più alto persino di quello della verità, o della sua stessa vita.

È difficile trovare gioia per Socrate in tutto questo. Eppure egli la rivendica. "E colui che ama veramente la saggezza, e che è profondamente convinto che solo nell'aldilà può degnamente godere, continuerà a dolersi della morte? Non lascerà questo mondo con gioia? Di sicuro lo farà, amico mio, se costui è vero filosofo".

È particolarmente problematico cercare di definire le gioie che porta l'Analisi. Come dimostra l'esempio di Socrate, nel processo di Analisi e/o Solidificazione il corpo si ferma, si quietava e si immobilizza. La gioia, al contrario, sembra mettere in movimento. Eppure l'esperienza dimostra che nella Solidificazione si prova un profondo piacere interiore. Un senso di purezza, pace, ordine, rettitudine, integrità sono tutte componenti di questo piacere. Ma nessuna di queste si pone sullo stesso livello della Gioia - quella gioia che abbiamo già incontrato e che si presentava come "Beatitudine", "Delizia", "Felicità", "Piacere esilarante".

Allora come definire le gioie dell'Analisi? Pensate. Che cosa vi viene in mente? Vi accorgete della difficoltà? La risposta diventa più chiara nel momento finale, nel momento della conclusione. Quando l'analisi ha termine, vale a dire alla fine di ogni passo logico o di ogni giudizio formulato, la muscolatura che prima era contratta si rilascia. Si prova sollievo all'allentarsi della stretta degli sfinteri. E insieme al sollievo sopraggiunge una gioia silenziosa, un senso di soddisfazione. L'Analisi, si può dire, termina con la soddisfazione.

Anche nel caso di Socrate, dopo che ha vanificato le ragioni dei suoi amici e ha effettuato il lavoro di Solidificazione, la muscolatura esterna abbandona quella stretta simile alla contrazione degli sfinteri. Compare una gioia pacata, silenziosa: un lavoro ben fatto. Contento, soddisfatto, Socrate si abbandona completamente e si lascia trasportare in uno stato d'immaginazione simile al sogno, in cui traccia a parole una lunga descrizione poetica della totalità dell'esistenza. Dopo la morte del suo corpo vede se stesso, idillicamente, in Paradiso. Lì i filosofi sono le autorità supreme ed egli specula con le più grandi menti di tutti i tempi passati, in un'eterna, incorporea ricerca della saggezza.

Ma, ai miei occhi, Socrate non ha combattuto la battaglia della vita. Questa era persa in partenza. È la debolezza del carattere che ottiene la vittoria.

Conquista

Il conquistare, il raggiungere, l'ottenere qualcosa, implica un protendersi e un movimento. Si accettano e si vincono sfide. L'eroismo viene chiamato in causa. La Postura, l'Orgoglio, la capacità dei grandi muscoli del corpo di portarci ad assumere una posizione, a prendere posizione, diventano elementi centrali.

Nel caso di Frank, un carattere passivo-aggressivo e ossessivo-compulsivo, i momenti di forte presa di posizione erano rari e a lunghi intervalli di tempo l'uno dall'altro. Ma, poco tempo fa, Frank ha deciso all'improvviso di abbandonare la terapia. Ultimamente aveva parlato dei suoi sentimenti omosessuali. Nonostante avesse quasi cinquant'anni e non avesse mai dato peso a questi sentimenti, gli piaceva parlare dell'essere omosessuale e della Comunità Gay. A modo suo, nella terapia perlopiù, stava uscendo allo scoperto. Nello stesso tempo, confondendo le sue intenzioni, parlava di mettere in atto le sue fantasie eterosessuali. Aveva risposto a un annuncio in cui si richiedevano surrogati sessuali. Cosa ancora più sconcertante per me, tutto d'un tratto non volle più essere toccato: una sfida diretta al lavoro che stavamo facendo. Nella nostra ultima seduta mi parlò della sensazio-

ne di sterilità causata dal non avere figli. "Desiderio di procreare?": lo interpretai come desiderio di assumere una nuova posizione nella vita, una posizione che implicasse l'eterosessualità. Mi spinsi oltre. "Forse non è troppo tardi", gli dissi.

"Impossibile, non mi interessano le donne. Sono omosessuale, e sono nato così. Non conosci gli studi sull'argomento? È un fatto biologico. Le femmine non mi hanno mai interessato". "Mai?", chiesi io, dubbioso. "Chiudi gli occhi! Ricordi quando eri un ragazzino? Da quale ragazza eri attratto?".

Frank chiuse gli occhi e perse il filo della sua argomentazione. "Sì, mi ricordo una ragazza dai capelli rossi. Continuavo a guardarla".

Seguii la traccia. Studi o non studi, Frank aveva provato attrazione sessuale nei confronti di una femmina. Era sconvolto ma non abbattuto. Alla fine della seduta prese una nuova posizione. Concluso il nostro lavoro. Questa la sua dichiarazione finale: volevo che fosse qualcosa che lui non era. Lui desiderava solo essere.

Nei giorni seguenti, benché mi rammaricassi per la sua perdita, ero toccato, commosso e provavo piacere pensando a quanto ideale, vera e chiara fosse stata la sua ultima affermazione. Gli lasciai il tempo di calmarsi e poi lo chiamai per dirgli che pensavo a lui, per fargli sapere cosa stavo provando e per comunicargli che, benché ritenessi che non fosse il momento opportuno per terminare il nostro lavoro, rispettavo il suo diritto di decidere. Disse che avrebbe riflettuto su ciò che gli avevo detto. Una settimana dopo fissò un appuntamento.

Ritornò con una lista scritta di punti da presentarmi. "Ero omofobo". "Non capivo le ricerche sull'omosessualità". "Non ero stato chiaro con lui riguardo alle mie intenzioni e probabilmente non dovrei avere pazienti omosessuali".

Pensai che la migliore risposta terapeutica fosse quella di accettare la sfida: di rispondere, di ribattere quando necessario e di cedere quando la verità lo richiedesse.

Ho avuto, e continuo ad avere, diversi pazienti omosessuali. Gli dissi che non lo consideravo omosessuale, perché ritenevo che questo consistesse nell'identificarsi attivamente con una cultura. Vedevo lui come una persona con attrazioni omosessuali, ma non, per il momento almeno, come un omosessuale. L'identificazione come tale avrebbe potuto essere una sua scelta, ma gli parlai di quell'"indizio" che avevo visto e che mi faceva ritenere che lui si stesse muovendo nella direzione opposta. Gli feci notare che il mio lavoro consisteva nell'aiutarlo a sentire e a esprimere il suo corpo in modo più pieno. In passato mi è capitato di vedere persone con attrazioni omosessuali -alcune delle quali si erano identificate con la comunità gay- trovarsi improvvisamente ad avere forti impulsi sessuali per l'altro sesso. Alcuni hanno assecondato questi impulsi, altri no. Era una loro scelta. Queste esperienze terapeutiche mi hanno portato a dubitare di quegli studi che sostengono come principio generale che l'omosessualità è già determinata al momento della nascita. Riesaminai le domande documentate e gli errori in alcuni studi e poi suggerii a Frank di continuare ad approfondire il lavoro su di sé per scoprire la sua verità.

Frank riconobbe che era possibile che io conoscessi gli studi meglio di quanto lui pensasse. Tuttavia, ancora arrabbiato e risentito, mi comunicò che l'unica ragione che l'aveva spinto a ritornare era la volontà di lavorare sul suo corpo. Sapeva che io potevo aiutarlo in questo, a prescindere dalle mie opinioni. Dopo, in un lungo ma significativo colloquio al di fuori della seduta, mi parlò di due corsi accademici che aveva portato a termine durante la pausa nella terapia. Aveva messo in pratica il suo "perfezionismo" per prepararsi al meglio per uno di questi corsi e aveva ottenuto un voto di 96. Volle poi tentare di rialzare il voto e si batté con successo per un 97. Nell'altro corso sbalordì il professore con un lavoro molto esauriente. Questa fu una dolce vittoria. Ci aveva trascorso ore. "Sicuramente molto più tempo di tutti gli altri studenti", disse, e il professore era rimasto impressionato dal livello di completezza del lavoro. Ciò che lo spingeva, mi disse, era una reazione ritardata a un veloce appunto che il professore aveva segnato di fianco al suo nome all'inizio del semestre e che Frank aveva notato: "So-tutto-io". Frank era consapevole del fatto che era stato ammesso al corso con un voto solo discreto, ma "non si sarebbe lasciato fregare da questo tizio".

Questa aggressività da poco trovata lo aveva portato al livello della Conquista nel Ciclo Ritmico. La utilizzò per andare in battaglia e fu più che soddisfatto dei risultati. Il senso di trionfo portava gioia. Aveva superato il suo carattere passivo e raggiunto ciò che voleva. Si beava della gloria.

L'ultima protesta di Frank verso di me cambiò l'atmosfera. Non potevo ribattere. Conteneva una verità personale. Disse che non mi ero accorto della profondità del suo terrore quando avevo accennato al fatto che vedevo in lui segni di attrazione sessuale verso le donne. Dovetti ammettere che era vero e scusarmi per questo. Gli dissi anche che, per la sua crescita, non dovrebbe lasciarsi condizionare dalle limitazioni degli altri, ma cercare di andare oltre a esse. Gli ero grato per aver condiviso con me quello che pensava e glielo dissi. La seduta terminò con un buon rapporto tra noi, sentimenti positivi l'uno verso l'altro. Entrambi avevamo avuto la nostra parte di vittoria nello scontro.

Il trionfo è la gioia che segue una battaglia ben combattuta. Si accompagna allo scioglimento della tensione che avviene quando si determina il risultato finale per una delle due parti.

La vera conquista si realizza nel momento in cui l'energia vitale ha piena libertà di movimento, quando va al di là dei condizionamenti che l'avversario provoca all'interno del nostro corpo. È la vittoria che permette una resa totale al corpo, il ritorno al suo flusso naturale e un movimento che si lascia portare verso una positività finale che compare di nuovo: la gioia dell'esperienza del vivere pienamente.

Il silenzio della fine: la scintilla di un nuovo inizio

Concludere ora sarebbe prematuro, troppo "finale". Dobbiamo tornare a considerare una posizione stabilita all'inizio di questa relazione, e rivederla. Lasciare che la gioia, o una qualsiasi altra emozione, sia assunta da sola come centro e fulcro del processo terapeutico, come abbiamo fatto in questa relazione, è poco equilibrato. È la vita, con tutte le sue gioie e i suoi dolori, i suoi piaceri e dispiaceri, il vero contenuto di una terapia piena. Se ci fossimo invece dilungati a parlare dell'aspetto contrario, del dolore, la nostra indagine si sarebbe appesantita.

È necessario anche essere un po' didattici e far notare che la gioia, in ciascuna delle forme in cui l'abbiamo vista manifestarsi - Beatitudine, Diletto, Felicità, Gioia Esilarante, Soddisfazione, Contentezza e Trionfo - scaturisce e si irradia in un momento di rilascio di energia. La sua manifestazione particolare dipende da quali parti del corpo vengono eccitate e caricate energeticamente. Ogni nuova parte coinvolta apporta un arricchimento delle potenzialità d'espressione.

In questa relazione abbiamo tracciato il modello di sviluppo della gioia nei diversi stadi della sua maturazione. È come se diverse sorgenti di energia, ciascuna con una propria origine all'interno del corpo, cominciasse a sgorgare, una dopo l'altra, come in una catena di esplosioni di gioia. Gioia che assume una propria specifica connotazione a seconda della qualità della sua origine corporea. In ognuna di queste "esplosioni", nel momento in cui si permette alla passione di liberarsi e di cominciare a fluire verso l'esterno, la consapevolezza della realtà, della vita, e della sua energia si placa in un silenzio che porta rigenerazione, radicamento e salute. Allora un nuovo Ciclo Ritmico, un nuovo corso di vita può avere inizio.

Tratto da Bioenergetic Analysis.

Traduzione di Alessandra Salvini, a cura di Luciano Marchino e Marta Pozzi.