



La rabbia bloccata dalla paura di Joel Dweck

Questo articolo è il risultato del mio lavoro come insegnante nel Centro Radix. Lo vedo come un'estensione e un approfondimento del processo di liberazione emozionale dei neo-reichiani, sviluppato da Chuck e Erica Kelley all'Istituto Radix. Le mie osservazioni e intuizioni sulle somiglianze caratteriologiche in alcuni dei miei studenti mi hanno portato a sviluppare un metodo di lavoro che li ha condotti a una rapida crescita e a un cambiamento fisico. Ho chiamato le loro strutture "rabbia bloccata dalla paura" (Anger Blocked by Fear - ABF).

Quando mi riferisco ai tipi caratteriali, utilizzo la tipologia sviluppata da Kelley, nella quale le persone sono individuate dalle emozioni bloccate nel loro nucleo centrale. Gli studenti con cui lavoro come insegnante Radix neoreichiano hanno parlato di un blocco primario della rabbia, del dolore o della paura nel loro nucleo centrale. Ho trovato che la caratteriologia Radix, basata su come e su che cosa le persone si impediscono di sentire, sia più empatica e meno opinabile che la tipologia freudiana, che guarda maggiormente a chi è la persona e a come si comporta. Praticamente non esistono caratteri puri che bloccano un'unica emozione. Mentre la tipologia Radix descrive accuratamente le funzioni di base e le tendenze di una persona, noi sappiamo anche che specifiche emozioni possono essere trattenute in ciascun segmento corporeo. Per esempio, la miopia è abitualmente associata alla paura bloccata nel segmento oculare.

Questo articolo tratta di una struttura caratteriale mista che blocca la rabbia nel nucleo centrale e la paura nei segmenti superiori del corpo. È forse la struttura più comune che si osserva nel Centro Radix. La struttura ABF può essere schematicamente immaginata come rabbia bloccata all'interno (segmenti mediani e inferiori), con l'espressione di questa rabbia inibita dalla paura al vertice e al di fuori (segmenti superiori). Come insegnante Radix, lavoro con un modello educativo tendente al cambiamento e alla crescita. Mi vedo come un facilitatore di un processo sbloccante, attraverso cui uno studente impara a liberare le pulsioni che sono alla base delle sensazioni e a esprimere le proprie emozioni. Il modello medico più comune di malattia e di cura definisce la struttura difensiva come un sintomo di disagio, o più recentemente come un precursore del disagio stesso. Anche se questo approccio è valido, l'uso di un modello educativo consente alla persona di avere rispetto per le proprie difese, essere padrona di esse e non sentirle come totalmente aliene, vedere la loro utilità nel passato e limitarne l'estensione nel presente. Si può pensare alla modalità di blocco emotivo di una persona come a una linea di condotta scelta da un bambino quando cerca, con successo, di sopravvivere in un ambiente difficile, che a volte gli offre sostegno, ma generalmente è repressivo e spesso terrorizzante. Eventualmente, questa linea di condotta può essere percepita come limitante, e, attraverso questa presa di coscienza, nasce il desiderio di superarla o di iniziarne una nuova.

Metaforicamente, il lavoro Radix può essere paragonato a un percorso a ritroso nel tempo lungo questa linea di condotta, camminando indietro (a volte strisciando lentamente) per ritornare a una condizione di apertura. E lungo questo sentiero possono essere fatte scelte diverse. Il viaggio di ritorno viene realizzato attraverso la consapevolezza dei blocchi (dove c'era repressione), sentendo la corazza e le sue sensazioni (dove c'era insensibilità), allentando di più (dove c'era rigidità), esprimendo emozioni (dove c'era blocco), diventando capaci di scegliere di vivere più pienamente, ma come adulto (dove c'era la limitazione di essere un bambino).

La carica Radix e l'emotività Radix nel lavoro di liberazione

Il lavoro di liberazione emozionale Radix ha il suo fondamento nelle scoperte pionieristiche e negli sviluppi delle stesse effettuati da W. Reich. Chuck Kelley era uno studente di Reich e un ricercatore scientifico che lavorava nella sua stessa direzione. La possibilità del lavoro Radix, secondo l'intuizione di Kelley e di Reich, deriva dal processo creativo della natura. La formulazione di questo processo da parte di Kelley, in termini di pulsazione, cambiamento e scarica Radix, è parallela alla formulazione di Reich del concetto di energia organica. Il concetto Radix, come alternati-

va positiva all'energia organica, è sostenuto, secondo Kelley, dalla precisazione che la forza biologica della vita non è un'energia nel senso utilizzato nella fisica moderna.

Le idee di Kelley su una carica Radix conducono a una importante modificazione del concetto di pulsazione di Reich. Dal momento in cui la carica è vista come primaria, l'incremento di essa può portare a tensioni meccaniche che possono dare come risultato una scarica e un rilassamento.

La liberazione emozionale Radix agisce dall'alto verso il basso e dall'esterno verso l'interno. A volte lavoriamo a livello funzionale, incrociando i segmenti per esprimere chiaramente particolari emozioni. Noi lavoriamo incrementando il ritmo respiratorio per portare la consapevolezza all'interno, nel centro del corpo, per un profondo contatto emozionale, e successivamente, dando rilievo al movimento, richiamiamo l'attenzione all'esterno per l'espressione e la liberazione emozionale. Generalmente usiamo la respirazione o altre tecniche per costruire la carica Radix nel corpo, così da aumentare la probabilità di una scarica Radix. Questa scarica abitualmente assume la forma di una liberazione emozionale a livello involontario. Ciò è evidente nel profondo rilassamento muscolare e nell'allentamento della corazza corporea.

La tipologia caratteriale Radix

Il blocco del dolore, della rabbia e della paura.

Prima di discutere il tipo di carattere misto "Rabbia Bloccata dalla Paura", vorrei fare una concisa introduzione alla tipologia caratteriale Radix sviluppata da Kelley. Nella sua descrizione, le persone vengono viste nel modo in cui inibiscono o allentano le loro funzioni Radix di base. La modalità di base con cui le persone inibiscono la pulsazione, la carica o la scarica Radix, corrispondono alle emozioni che sono state bloccate nel loro nucleo centrale. Perciò le persone possono essere classificate attraverso i blocchi primari di dolore, paura o rabbia del loro nucleo centrale. Secondo me, questa descrizione è un'elaborazione del concetto di Reich riferito al funzionamento sessuoeconomico.

In una persona che blocca la rabbia, blocca l'espressione delle pulsioni e resiste alla scarica, c'è una sovraccarica bloccata nei muscoli. Queste persone sono scarsamente centrate e focalizzate. Nella respirazione c'è un blocco contro l'espiazione. Chi blocca la rabbia proietta nell'ambiente e ha un buon contatto con esso, ma il contatto con se stesso è povero. Generalmente i suoi occhi sono piccoli e lucenti, con una tendenza alla presbiopia, le labbra possono essere sottili e compresse, le spalle e il petto possono essere sostenuti. Le strutture fallico-narcisista, isterica e paranoica descritte da Reich, e quelle di Baker e Lowen, sono preminentemente tipiche delle persone che bloccano la rabbia.

Una persona che blocca la paura, impedisce il passaggio delle pulsazioni dall'esterno all'interno e resiste alla carica. Il corpo è sottocaricato, particolarmente nei muscoli periferici. Nella respirazione c'è un blocco contro l'inspirazione. Chi blocca la paura si ritira dall'ambiente nel proprio sé e abitualmente ha un buon contatto con se stesso. Generalmente i suoi occhi sono spalancati e possono essere deboli o ritirati, con una tendenza a una forte miopia; la mascella e gli occipitali sono molto tesi e la parte superiore del petto è sgonfia. La struttura orale descritta da Baker e Lowen blocca in modo predominante la paura.

Le persone che bloccano il dolore tentano di ridurre le loro pulsazioni e il loro approfondimento. Il loro livello di carica tende a essere fisso e si oppone a ogni carica e scarica. Nella respirazione, sia l'inspirazione che l'espiazione sono bloccate per rallentare le pulsazioni respiratorie. Chi blocca il dolore ha un contatto moderato con l'ambiente e con il proprio sé e non può approfondire né l'uno né l'altro. Generalmente i suoi occhi tendono alla miopia e la pelle delle palpebre e attorno agli occhi è scura e arrossata; i suoni tendono a essere deboli o monotoni e i movimenti del petto (su e giù) sono bloccati. Molte di queste caratteristiche fisiche sono in relazione con il blocco del pianto. Il carattere compulsivo descritto da Reich e Baker blocca molto dolore.

La genesi dei concetti ABF

Per alcuni mesi, un consistente numero di miei studenti evitò di arrendersi alla espressione del dolore. Anche se iniziavano la sessione con le lacrime agli occhi, la loro abituale modalità di caricarsi attraverso la respirazione non portava generalmente al pianto. Se avessi lavorato con un più alto

livello di carica, i segmenti cervicali si sarebbero irrigiditi in modo più energico e spesso sarebbe risultata nausea. La loro modalità fissa di lavoro mi fece sospettare che nelle loro strutture vi fosse una quantità di dolore bloccato. Benché la mia stessa struttura blocchi in modo principale il dolore, ero ragionevolmente certo che il problema non era il mio. Poi, grazie a un suggerimento di Chuck Kelley -la nausea è spesso determinata da un conflitto tra rabbia e paura- ho iniziato a osservare più attentamente i segnali premonitori di questa espressione di rabbia. Nonostante i loro blocchi oculari fossero già stati allentati, ho scoperto che se lavoravo con gli occhi di questi studenti, arrivavo a un maggiore rilassamento emozionale, a un maggiore allentamento delle loro corazze, a un migliore rilassamento e senso di completezza.

Sono giunto in breve tempo alla conclusione che questo gruppo di persone aveva primariamente bloccato la rabbia nel proprio nucleo centrale e aveva anche energicamente bloccato la paura nei propri segmenti superiori, particolarmente negli occhi. Pur se parecchi di loro avevano una vista normale, i più erano miopi e alcuni in molto marcato. Chi aveva una vista normale o era debolmente miope, aveva la qualità di non mostrare emozioni nei propri occhi, dandomi la sensazione soggettiva di essere tenuto fuori (dal vedere le loro emozioni attraverso i loro occhi). Chiamo questa particolarità: "occhi di ghiaccio". La tensione bloccata attraversa gli occhi, le tempie e le mascelle e scende ai lati del collo e dentro i grandi muscoli pettorali (tra l'ascellare e il capezzolo). Questo tipo di funzionamento coordinava i muscoli che hanno la forma di una U invertita e possono essere messi in relazione con un blocco del riflesso di paura. Questa barriera al contatto può essere contrastata dagli occhi di aquila, presbiteri, che sono qualità proiettive di una ideale struttura "blocca-rabbia" i cui occhi sono pesantemente corazzati e completamente carichi. In quest'ultima struttura, la paura può essere osservata negli occhi e definita come una risposta a una vigorosa mobilitazione della rabbia.

Descrizione della struttura

Nel lavorare con studenti la cui struttura è data dalla rabbia bloccata dalla paura (ABF), diventiamo consapevoli della loro sensibilità e di un senso di vulnerabilità che non viene visto facilmente. Spesso sono soli e isolati. Sono bloccati nella propria espressività e temono di invischiarsi nell'amore nel momento in cui lo desiderano. Si sentono maggiormente a loro agio con la natura, con i bambini o con gli animali. Generalmente hanno una scarsa immagine di sé, e hanno una bassa opinione del loro valore, tuttavia ciò è molto meno vero per quelli che hanno una lieve miopia. Ho spiegato questo ipotizzando che una parte della loro vita emozionale sia controllata dalla mente.

Fisicamente questi studenti hanno una grande varietà di aspetti, ma alcune caratteristiche generali sono osservabili nei loro segmenti bloccati:

oculare: i muscoli occipitali sono tesi, gli occhi sono bassi con una moderata carica e sono miopi o sostengono debolmente lo sguardo esterno (occhi di ghiaccio);

orale: la mascella è tesa, il mento può essere teso; spesso c'è un sorriso meccanico che è un segno della perdita della integrazione orale-oculare;

cervicale: la schiena e i lati del collo sono contratti e sono percepiti come tesi. Spesso non si sentono collegati con i loro suoni e fanno suoni che possono essere difficili o terrorizzanti;

toracico: il petto è tenuto in posizione inspiratoria, ma non in modo marcato e non totalmente immobile;

diaframma: il diaframma e la gola sono contratti. Questo è in relazione con la qualità di "essere nella propria testa" per controllare le emozioni con la propria mente;

addome e pelvi: l'addome non è particolarmente contratto e la pelvi non è molto retratta;

contatto con il reale: gli occhi che sono sottocaricati o miopi e le mani e i piedi sono generalmente freddi, il che indica un ritiro dalla periferia. Non sembra che ricevano molto piacere dalla loro pelle.

Questi studenti vivono in conflitto: la loro carica è spinta fuori dal loro nucleo centrale ed è contenuta dalla periferia. La negazione delle emozioni è evidente nella loro struttura, e in quelli che hanno un sorriso forzato ho cominciato a vedere il sorriso come espressione di base della negazione. Generalmente all'uomo piacerebbe identificarsi con la rabbia e negare la paura. Le donne sono

più coscienti della loro paura e cercano di negare la rabbia. Gli stereotipi dei ruoli sessuali sottintendono che questo è ovvio. Entrambi i sessi stanno negando la propria energia, la loro piena individualità e separazione, e ciò è accompagnato in parte dalla negazione dei propri desideri.

Se una persona ricorda le risposte di fuga o di battaglia contro le minacce dell'ambiente, poi le iniziali resistenze aggressive alla frustrazione (rabbia messa fuori), può ben vedere come negazione la successiva ritirata nei segmenti superiori e nella periferia (paura, ritirata). Mentre c'è spesso una consapevolezza della paura e del dolore (le emozioni più elevate): questi studenti sono raramente in contatto con la rabbia presente nel loro nucleo centrale.

Siamo consapevoli che le persone con strutture di rabbia sono bloccate nella periferia e che la loro carica e consapevolezza è concentrata lì, con un conseguente orientamento diretto al di fuori. Così, la loro abilità di essere in contatto con il loro centro, per conoscere le *proprie* intime emozioni, è diminuita.

Per la struttura ABF, la carica non può uscire tutta dalla periferia, come è evidenziato dai piedi e dalle mani fredde e dagli occhi che sono bloccati o sono miopi. Tuttavia, a eccezione di coloro che hanno un alto grado di miopia, non credo che il contatto si differenzi sostanzialmente da quello di una struttura di rabbia proiettata.

I primi tentativi di aiutare questi studenti a centrare se stessi sono abitualmente degli insuccessi, come viene evidenziato dal nervosismo, dalla mente vagante, dai pensieri sulle loro esistenze, delle fantasie e così via. Quando esaminavano attentamente questi tentativi, erano spesso indotti a sostenere una sensazione o una emozione di dolore. L'evitare questo dolore aggiunge difficoltà alla possibilità di centrarsi su se stessi. Al di sotto di questo dolore c'è spesso un maggiore sentimento di paura del vuoto, che funzionalmente equivale a un povero concetto di sé e a una non conoscenza di se stessi.

Lavorare con la struttura ABF

Dopo un po' di tempo ho sviluppato un metodo di lavoro con questi studenti, che si è rivelato molto efficace. In questa sezione descriverò e discuterò una singola sessione generale, che è rappresentativa del primo lavoro con uno studente. I vari metodi per condurre una data sessione possono essere sviluppati a grandi linee con un disegno del risultato della crescita e del cambiamento.

Quando uno studente viene da me, generalmente stiamo in piedi uno di fronte all'altro e parliamo per qualche minuto. Durante questo tempo io esamo il suo volto, e particolarmente i suoi occhi, considerando la quantità di contatto che si realizza fra noi. Io valuterò così se e in quale modo elaborare le sue tensioni oculari durante la seduta. Dovrei sapere che l'abilità di un terapeuta di restare in profondo contatto emozionale attraverso gli occhi, per tollerare un contatto prolungato e capire immediatamente quando il contatto non viene realizzato, è di primaria importanza per un effettivo lavoro di relazione emozionale. Nel mio caso, ciò mi ha preso circa due anni di lavoro esperienziale su base settimanale per i miei occhi, così da essere certo di poter continuare. In termini di allentamento della corazza e di concessione alle mie emozioni di uscire, avevo gli occhi certamente più aperti.

Dopo il contatto verbale e visivo, spesso faccio eseguire agli studenti un esercizio di stress più impegnativo, che porti la carica energetica nelle loro gambe e nei piedi e faccio eseguire esercizi che utilizzano i muscoli del viso, distendono il diaframma e così via.

Poi, con lo studente disteso su un materasso, in posizione supina, massaggio le sue spalle, il collo, il viso e specialmente il cuoio capelluto per circa cinque minuti. Durante questo tempo lo studente è istruito a inspirare e a rilassare le tensioni che sente. Nel lavoro con la struttura ABF non incremento la carica fino a che gli occhi non sono stati sciolti, perché altrimenti un potenziamento della carica potrebbe soltanto, in questa fase, rinforzare il blocco. Con le luci abbassate, con una lampadina tascabile, per circa cinque/quindici minuti, lavoro con gli occhi degli studenti. Utilizzo la luce finché non avviene un cambiamento negli occhi, che generalmente può essere una attenuazione della rigidità, un inumidimento, la lacerazione o movimenti rapidi e involontari degli occhi.

All'inizio, nel corso del lavoro con lo studente, in un periodo di forte contrazione, una persona può ritirarsi dai segmenti oculari distanziandosi oppure addormentandosi. Quando accade ciò, io lavoro con loro per renderli consapevoli di questa modalità anche nella loro vita. Se la tendenza

persiste, posso decidere di aumentare la carica quando stiamo lavorando, o addirittura di utilizzare una luce intermittente, mentre lo studente è in piedi. Quando, dopo un po' di tempo, gli occhi si sciolgono, c'è sempre meno bisogno di luce intermittente. C'è una grande eccitazione e ricompensa quando uno studente riesce ad arrivare a uno sguardo chiaro, stabilendo un buon contatto emozionale ed essendo già riuscito a iniziare a perdere la capacità di ritirarsi emotivamente utilizzando gli occhi per chiudere fuori da sé le persone e le emozioni.

Dopo che gli occhi hanno mostrato di avere un po' di carica, vado dalla parte dello studente e ho con lui un silenzioso contatto visivo. Questo è il momento in cui viene spesso realizzato un contatto più profondo. Occasionalmente, se i suoi occhi non possono evitare di assentarsi, io sentirò una apertura e una vulnerabilità, e l'aver condiviso per alcuni minuti il contatto visivo può condurre il dolore a rilassarsi attraverso il pianto o i singhiozzi.

Quando il contatto visivo è completo, chiedo allo studente di chiudere i suoi occhi e di procedere a una pulsazione respiratoria. Introduco, in questa pulsazione, alcune delle aree nelle quali sembra che il flusso di energia sia impedito. Osservo attentamente i segni di iperventilazione così come la sovraccarica, specialmente nei segmenti cervicali. Alla fine chiedo un suono profondo (dal diaframma) per aiutare a muovere il petto. La chiarezza del suono è indicativa del blocco della gola.

A questo punto, una sessione può svilupparsi in modi diversi. Saranno elencati in ordine di incremento di frequenza, e quindi il più comune sarà descritto per ultimo.

A- Occasionalmente questa procedura condurrà direttamente al rilasciamento delle emozioni bloccate. A volte incoraggio la persona a seguire e arrendersi a qualsiasi emozione sta provando e a lavorare per un approfondimento e una più completa espressione di questa emozione, mantenendo la completa consapevolezza e il contatto visivo al culmine dell'intensità emotiva.

Se dalla pulsazione appaiono suoni o movimenti spontanei, io li posso incoraggiare. A volte suggerisco di fare movimenti o di esprimere parole appropriate che potrebbero catalizzare ciò che secondo me non riesce a accadere. Frequentemente le emozioni che emergono sono un misto di emozioni superficiali e profonde, e sono anche espressioni della corazza caratteriale. Io lavoro per chiarire questo aspetto e per facilitare l'espressione di ciò che sembra essere più consistente. Generalmente preferisco non suggestionare troppo a livello verbale, anzi, mi sforzo di facilitare l'espressione spontanea delle emozioni che hanno una componente involontaria.

B- In alcuni studenti, un alto potenziale di carica è rilasciato nelle parti inferiori del corpo. Questo è evidenziato dallo spontaneo tremolio delle gambe o da vibrazioni cloniche nelle gambe, nella pelvi o nell'addome. Le vibrazioni abitualmente non includono il diaframma. In questa situazione io utilizzo un approccio energetico lavorando con il flusso di energia (Reich) o la carica Radix (Kelley). Controllo attentamente il livello e la distribuzione della carica con manipolazioni fisiche o istruzioni specifiche. Mentre tengo i segmenti superiori aperti, lavoro per la massima tolleranza della carica nella testa.

L'accrescimento dell'esperienza di carica nella testa è spaventoso e, in alcuni studenti, è percepito come minaccia di morte. Non appena l'ansia si fa molto pesante, chiedo allo studente di aprire gli occhi e di fare contatto con me, continuando ad arrendersi al suo corpo. Quando il processo continua, la paura è, a volte, rilasciata in forma di scarica, ma ciò che normalmente succede può essere meglio descritto come "disperdersi di paura".

C'è spesso l'esperienza di un rilasciamento di qualche tipo (il livello di carica scende) insieme a una sensazione di completamento o a una analoga a quando si è affrontato qualche cosa di importante. Il volto e il corpo sono visibilmente ammorbiditi. Dopo un po' viene sopportata una maggiore energia negli occhi e nella testa e le sensazioni non sono così spaventose. Quando la paura è stata abbandonata in modo considerevole, o è assente, spesso una maggiore carica energetica nel corpo è esperita piacevolmente.

Il fatto di vibrare nei segmenti inferiori è indicativo di una corazza più leggera in queste aree, specialmente nella pelvi. Questa liberazione di carica risultante dallo scioglimento degli occhi, fa pensare a un accoppiamento funzionale dei blocchi nei segmenti oculari e pelvici. Il blocco della carica e della consapevolezza negli occhi e nella testa può permettere alla struttura ABF di funzionare adeguatamente solo con un leggero blocco pelvico.

In particolare, con questi studenti bisogna stare attenti a non mobilitare o sciogliere prematuramente l'area pelvica. La ripetizione di esercizi di stress, di manipolazioni fisiche o di mobilitazione pelvica potrebbe condurre a uno sfortunato sviluppo di una struttura caratteriale isterica. Baker descrive questo come una trappola. Incapace di tollerare un più alto livello di energia, che si accompagna al prematuro ammorbidimento della corazza pelvica, l'organismo risponde rinforzando i blocchi nei segmenti superiori. Voglio sottolineare che, nel lavoro con questi studenti, io non mobilito l'energia pelvica, ma solamente il canale che spontaneamente si è rilasciato. Col tempo, quando la corazza è sistematicamente rilasciata dal vertice scendendo verso i segmenti inferiori integrati con i superiori, questa situazione cambia. Quando uno studente può mantenere una apertura nel diaframma e nell'addome per un certo periodo di tempo, è indicato il lavoro pelvico e io posso provocare una vibrazione con una leggera manipolazione fisica. Quando tutto il corpo è integrato, queste vibrazioni possono essere riconosciute come precursori del riflesso orgastico.

C- Nella maggior parte dei casi, le parti inferiori del corpo non vibrano, anche se le pulsazioni respiratorie degli studenti continuano a cercare di costruire una carica. Le sopracciglia, le mandibole e il petto si stanno muovendo bene, il collo non è visibilmente sovraccaricato e un suono chiaro è emesso con ogni espirazione. Il livello di carica è alto e la carica è ben distribuita. Ciò indica che i segmenti superiori sono relativamente aperti. Quando nessuna emozione emerge spontaneamente o sembra voler sorgere, invito lo studente a picchiare e a scalciare. Io do diverse istruzioni a seconda della mia valutazione della struttura dello studente e della mia percezione e intuizione del momento:

1. Restare con le pulsioni e picchiare immediatamente sul materasso con i due pugni mentre sta scalciando o spingendo i piedi sul materasso. Questo favorisce l'espressione di rabbia o di potere e spesso conduce a un forte rilassamento. Quando il contatto visivo e il suono sono molto focalizzati, una sostenuta scarica di rabbia o di potere può essere seguita da un ammorbidimento che permette alla persona di singhiozzare. In questo ultimo caso siamo riusciti a completare il cerchio: l'incapacità di esprimere il dolore sentito nella propria interiorità ha condotto alla ricerca della dinamica rabbia-paura, e ora il rilasciare la rabbia permette al dolore di circolare. Se è la paura ciò che emerge, io li farò muovere nella paura e lavorerò per ottenere il rilasciamento della paura attraverso gli occhi e la parte superiore della testa.

2) Percuotere e scalciare come un bambino in un accesso d'ira può facilitare il lasciarsi andare della testa o della volontà di assumere il controllo. Questo può condurre a una scarica della paura o a sensazioni piacevoli oppure a un senso di rilasciamento e di sollievo.

Tramite tutto ciò, io posso incoraggiare e dirigere la durata e la forza del percuotere e dello scalciare, la qualità e il volume del suono, il tipo di contatto visivo. Sono arrivato alla conclusione che qualsiasi cambiamento di suono ha una qualità volontaria, e specialmente un suo rapido incremento. Questo abitualmente indica lo sforzo di controllare l'emozione prima che emerga. Allo stesso modo, la perdita del controllo mentale farà emergere come la mente è abituata a controllare le emozioni o perlomeno a dare l'illusione di controllo. Questa perdita sorge direttamente dal corpo quando l'energia vegetativa fluisce in modo forte nella testa. È molto spaventosa l'esperienza della vibrazione e la carica che entra nella testa da sotto il diaframma. È associata a una perdita di controllo ed è messa in relazione con l'ansia preorgastica.

Il modo in cui una persona lavora con i flussi di carica nella testa dipende dal livello di carica presente nel suo corpo. Generalmente, la paura di scarica è maggiormente probabile quando c'è un alto livello di carica. A livelli più bassi si può lavorare con una accettazione delle sensazioni. Le suggestioni verbali per avere un controllo mentale, per fare arrivare la carica nel cervello, che incitano a fidarsi del corpo, a fidarsi dell'insegnante, a permettere a se stessi di essere vulnerabili e così via, sono degli aiuti in questo momento. Tuttavia, la frequenza dell'uso meccanico di queste istruzioni, le renderà un cliché. La mia esperienza è che, in questo momento, è molto incrementata la produzione di intuizioni, e queste intuizioni sono più facili da accettare e da suggerire.

Crescita e cambiamento negli studenti

Generalmente un impegno pesante nel lavoro con gli occhi ha condotto a ciò che può essere chiamato uno sblocco emozionale. La separazione tra la rabbia e la paura consente a ciascuno di essere esperito in modo più pieno. L'espressione di dolore diventa più debole e l'incidenza di nausea è molto diminuita. Il lavoro con gli studenti si approfondisce rapidamente nella misura in cui i loro corpi si lasciano andare alle pulsioni e alla scarica. I cambiamenti delle espressioni del viso sono i più comuni e vengono mantenuti: migliore contatto visivo e più splendore negli occhi; i visi sono più chiaramente espressivi, più uniti nell'aspetto; il sorriso meccanico è meno usuale e meno pronunciato. Sono maggiormente in contatto con le loro emozioni e si accettano di più.

Gli studenti dicono che molte delle loro relazioni con gli amici e con i conoscenti sembrano essere cambiate. Alcune si approfondiscono e altre cessano, in risposta alla trasformazione personale degli studenti. Alcuni di loro hanno fatto un importante cambiamento di lavoro in aree dove possono esprimersi maggiormente e utilizzare di più le proprie possibilità. Nonostante questo, la vita sentimentale degli studenti non ha mostrato considerevoli modifiche. La maggior parte di essi non aveva relazioni stabili e iniziava a realizzare che le vecchie basi sulle quali essi costruivano delle relazioni non erano più valide. Per alcuni la scoperta di un compagno era allo stesso tempo di grande aiuto e di grande disperazione: di aiuto perchè non avrebbero ripetuto i vecchi modelli, di disperazione perchè avrebbero trovato qualcuno che avrebbe sentito come essi facevano e ricercavano le stesse cose.

La maggior parte degli studenti sperimenta alcuni cambiamenti permanenti nella propria visione. Per alcuni è una qualità primaria: maggior contatto emozionale e maggiore coscienza visiva. Alcuni studenti miopi esperiscono anche un aumento della acuità visiva, insieme a una diminuzione del bisogno di portare gli occhiali. L'acuità visiva diventa più evidente in un completo abbandono emozionale. Questi cambiamenti seguono le linee che io stesso ho provato in un periodo di tre anni. Sono stato miope per la maggior parte della mia vita (-3.00 diottrie di correzione), ora ho bisogno degli occhiali solo di notte per guidare in autostrada.

La struttura di rabbia e la sua centratura. Una comprensione speculativa

Quando ho lavorato con gli studenti con la struttura ABF, sono diventato consapevole dei processi che accadevano nelle loro menti. Molta della loro vita emotiva è controllata dalla loro testa e la loro mente può eliminare spontaneamente e in modo sottile le emozioni. Sembra che la mente, in modo abituale o cronico, venga utilizzata per prendere decisioni emotive al di fuori della consapevolezza delle sottostanti emozioni o con apparente noncuranza verso di esse. A volte sembra che essi non riconoscano i propri bisogni e i propri desideri o li considerino irraggiungibili.

È interessante capire come questa situazione si sviluppi. Si ritiene che la rabbia sia originata dalla frustrazione di impulsi piacevoli. Dal momento che abitualmente la rabbia di un bambino non sarà accettata e permessa, egli deve imparare a bloccarla. Se l'espressione della rabbia viene inibita in modo molto forte e cronico, essa verrà soppressa e dopo un po' sarà repressa. Nella struttura ABF, la paura può essere messa in relazione con la forza della negazione della rabbia.

Dal momento che sappiamo che la rabbia bloccata è in relazione antitetica con la capacità di amare, ci aspettiamo che l'amore per i genitori diminuisca. In alcuni studenti ho visto che c'era la decisione di non amare i genitori. Come per la rabbia, questa decisione non è espressa, probabilmente per paura di ulteriori perdite o rappresaglie. In aggiunta, la non accettazione dei sentimenti dai genitori porta alla sensazione di non essere amati e successivamente alla sensazione di non essere amabili. L'aver bloccato le emozioni e l'averle bloccate in modo continuativo non deve essere rilevato. Qualsiasi sia l'origine del blocco, una grandissima quantità di controllo è necessaria nella periferia del corpo per bloccare la rabbia nel punto dove può esprimersi. La mente è molto impegnata in questo controllo, sia esternamente osservando i segnali di minaccia, sia interiormente osservando le sensazioni o i movimenti del corpo che possono nascere e possono rivelare emozioni profonde. Quando l'attenzione è cronicamente fuori dal corpo o è nella periferia, è meno disponibile nel centro. Dopo un po' c'è una perdita di contatto con le emozioni profonde, con i bisogni e con i desideri.

La mia ipotesi è che a causa di questa incapacità di contatto, le vere emozioni (altamente difese), possono condurre la persona a sviluppare uno pseudo-centro. Questo pseudo-centro è un punto di

riferimento o un metodo di controllo esterno di come essa sente. Penso a ciò come a qualcosa di questo tipo: dal momento che le emozioni più profonde, che potrebbero essere sentite in modo troppo forte, non sono ammesse o sono negate, inizia la ricerca per "*Che cosa sto sentendo?*". La condizione abituale è quella in cui molte impressioni o pensieri su che cosa si è sentito vanno e vengono, rimpiazzandosi alternativamente. Questo atteggiamento porta alla confusione, a un senso di non conoscenza nei confronti di ciò che si sta sentendo. Il tentativo di concentrarsi può portare a una momentanea tranquillità di questo va e vieni, e qualsiasi cosa appaia in questa quiete può essere accettata come: "*Ciò che sto sentendo*". Questo processo porta alla rinascita di entrambe le osservazioni delle emozioni e è in relazione con la centratura esperita da questi studenti e alla qualità mentale delle loro espressioni e decisioni emotive. Per alcuni l'uso delle tecniche meditative può condurre a una quiete che può essere simile allo pseudo-centro. Questa non è la stessa cosa di una vera centratura, che è caratterizzata da un facile accesso alle emozioni del proprio nucleo centrale.

Traduzione di Walter Pagnoni