



Riconnettersi al corpo: la cura bioenergetica per l'abuso di Frank Hladky

Nel corso degli anni, in qualità di terapeuti, abbiamo avuto modo di osservare numerosi pazienti che riportano vari casi di abuso. Utilizzo l'espressione "tematiche di abuso" per definire una categoria generale che include abusi fisici, sessuali e alcuni tipi di abuso emotivo.

Molto spesso non si arriva al vero e proprio episodio dell'abuso se non molto in là nella terapia, ma di solito è possibile identificare i pazienti con alle spalle eventi del genere perché presentano essenzialmente due tipi di difese principali: o si ritirano all'interno, si nascondono, oppure troncano ogni legame e si separano dai loro sentimenti. A volte la separazione è completamente inconscia, altre no.

Quando domando a queste persone come percepiscono il loro corpo, esse affermano che lo "odiano", o trovano che abbia dei difetti in sue diverse parti, oppure riescono a non sentirlo del tutto. Talvolta è sorprendente sentire quello che dicono: "*Beh, vedo i miei piedi e le mie gambe, ma non li sento veramente*".

In termini di carattere, quelli che sono introversi tendono a vivere per le altre persone. Non sentono di avere il diritto di esistere. Se possono fare qualcosa per qualcun altro, allora sì hanno il diritto di vivere. Gli altri, quelli completamente dissociati, vivono nell'immagine di se stessi.

Al di là del tipo di difesa messo in atto, coloro che hanno subito un abuso non sono in grado di sentire il corpo e reprimono i sentimenti veri, incluse la rabbia, la paura e la tristezza, nonché la gioia. A volte, all'inizio, ci raccontano di aver avuto "un'infanzia meravigliosa", che tutta la comunità pensava che la loro fosse una famiglia modello, e cose di questo genere. Anche in altri settori il loro pensiero non è realistico. Quando osserviamo i loro corpi spesso notiamo mancanza di vitalità, non sono connessi. E molto spesso vi è carenza di energia nelle braccia, nei polsi e nelle caviglie. Capita frequentemente che tali pazienti dicano: "*Non sento realmente le mie braccia collegate alle spalle*".

Allo stesso modo, spesso, essi si denigrano. Continuano a considerarsi delle vittime.

Pertanto, lo scopo della terapia consiste nel ristabilire o nell'instaurare buone sensazioni nel corpo; entrare in contatto con le vere emozioni, certamente con le emozioni fondamentali di rabbia e paura; imparare nuovamente a piangere. Queste persone hanno bisogno di una nuova realtà, la realtà del qui e ora, di questo corpo adulto; di quest'uomo o di questa donna; di questo tempo. In breve, lo scopo finale della terapia è sentire la vitalità del corpo.

Perciò il lavoro primario si baserà sullo scalciare, sul favorire il movimento, aprire il respiro, protestare, favorire la discesa dell'energia verso il basso, sviluppare un "No". Il lavoro con il cavalletto aumenta la capacità respiratoria, la possibilità di piangere, di lasciar andare. Il percuotere offre l'opportunità di sentire, di esprimere e di connettersi con la forza del corpo. Come dice Alexander Lowen: "*Noi vogliamo lavorare in modo che i nostri pazienti, come noi, abbiano autocoscienza, autoespressione e autopossessione*".

Il problema è che molti di loro sono così impauriti, o così dissociati, che hanno difficoltà a iniziare perfino i più semplici esercizi di bioenergetica. Dobbiamo comprendere qual è il problema e che cosa ha contribuito a instaurare un così negativo senso di sé. Queste persone, molto probabilmente, non hanno avuto un contatto sicuro. I loro genitori non hanno saputo (con)tenerli in modo sicuro. Certamente non hanno ricevuto alcun incoraggiamento emotivo o fisico. Per questo ora non sono in grado di percepire il loro spazio e i loro confini. La schiena è la parte più estesa del corpo; è quella che lo tiene eretto e lo tiene insieme e che ci dà la vera percezione di noi stessi.

Queste persone sono incapaci di espandersi in maniera sana. Quelli dissociati possono farlo solo con la fantasia. Non sono in grado di sentire il loro potenziale, le loro possibilità. Non sono in grado di scegliere. Tutto quello che riescono a fare è reagire in un modo che a loro sembra sicuro, che a loro pare liberarli dal dolore il più velocemente possibile.

Sebbene alcuni si esprimano molto bene e abbiano notevoli capacità di ragionamento, sembra che abbiano perso la voce, la capacità di produrre suoni, di connettersi con l'energia interiore e la vitalità del corpo. In un certo senso, non hanno voce in capitolo.

La cosa sorprendente è come queste persone riescano a funzionare bene a certi livelli. Molti sono professionisti che svolgono lavori competitivi in svariati campi. Ma quando reclamano veramente qualcosa per se stessi in termini di sentimenti, di relazioni o di intimità, allora compaiono i problemi e affiora la paura. Un altro fattore che ho notato nel corso degli anni, è che qualsiasi contrazione nel corpo o dissociazione nei sentimenti serve a diminuire la percezione sensoria, a volte in modo drastico. Talvolta, chiedo ai miei pazienti di mettere le dita a contatto le une con le altre e domando loro se le sentono. Essi dicono che le vedono toccarsi, ma non riescono veramente a sentirle. Allo stesso modo, se mi toccano, non percepiscono ciò che potremmo sentire io o voi. Assolutamente niente; così come, guardandosi le gambe, affermano: "*Si, vedo le mie gambe, ma non le sento*". Tale insensibilità va ad aggiungersi al loro senso di vacuità e di solitudine. E' come se vivessero nel vuoto.

Gradualmente, con gli anni, osservando queste persone e ascoltandole, esse mi hanno fornito indicazioni circa quello di cui avevano bisogno. Le aiuto quindi a mettersi in moto, a iniziare il lavoro espressivo di base nell'analisi bioenergetica, che aumenta l'energia e la vitalità. Se si inizia ad accrescere l'energia in questo modo, ho scoperto, spesso le persone hanno più paura e aumenta la loro dissociazione. E' stato solo per errori e tentativi che ho compreso che persone diverse necessitano approcci diversi. Il mio intento è trovare un ponte che le aiuti ad uscire dallo stato in cui si trovano per portarle a iniziare un vero e proprio lavoro bioenergetico.

I POLSI COME CONFINI

Naturalmente, al principio iniziamo con il radicamento: piedi, ginocchia e gambe. Poi arriviamo alla consapevolezza dei polsi. "*Quando inizi a sentire i tuoi polsi, inizia a definire i tuoi confini*", dico loro.

Così è come definiamo i confini con i polsi. Possiamo anche farlo con i piedi e le caviglie. Tutti, ovunque, sanno che cosa significhi. "*Iniziate a stabilire i vostri confini e sentite il vostro spazio*". Questa non è un'astrazione. Il nostro spazio è il nostro campo energetico.

Suggerisco sempre di far partire il movimento dal centro della schiena in modo che il cliente inizi a percepire questa parte fondamentale del corpo. Tutti i grandi muscoli di questa zona sono collegati con il diaframma e con la respirazione. Riconducendo l'origine del movimento a questa parte del corpo mentre siamo radicati, non solo sentiamo la schiena, ma anche le gambe e le braccia.

Subito dopo andiamo in cerca della voce e incoraggio il cliente a trovarla. Va bene lasciar uscire il suono. Il prossimo passo consiste nel farli guardare dal cliente e fargli mettere i suoi confini in relazione ai miei, non a uno spazio vuoto. Spesso le persone hanno paura del vuoto. Hanno bisogno di sapere che c'è qualcuno lì, che esiste una possibilità di contatto insieme a una possibilità di contenimento. Questo perché nel loro passato o non c'era nessuno o, quando c'era, ha inflitto loro un abuso. Questi pazienti hanno bisogno di sapere che lì ci sarà qualcuno che non li invaderà, che non farà niente per violarli.

I clienti devono poter sentire i propri polsi, braccia e schiena per prima cosa. Poi sto in piedi con le braccia in fuori, i polsi piegati e le palme di fronte al cliente. Allora egli può iniziare a definire i suoi confini e, allo stesso tempo, stabilire un contatto con me. Può avere dello spazio a disposizione e sentire la presenza di un'altra persona, ma in modo non invasivo.

Con i clienti che sono ritirati in se stessi e dissociati, a volte solo quando iniziano a stabilire un contatto e spingono un po', mentre prestano attenzione a ciò che avviene nei loro piedi, caviglie, gambe, fianchi, perineo e tutte le vertebre -lombari, toraciche e cervicali su fino alla testa e poi giù per le spalle alle braccia e ai polsi-, essi incominciano a sentire se stessi dal punto di vista corporeo. Se una persona si trova nel vuoto e voi gli dite "*sentì il tuo corpo*", si sente persa. Non ha modo di trovare se stessa. La dovete aiuta-

re. A volte l'esercizio deve essere ripetuto giorno dopo giorno prima che possa avere una tale percezione fisica.

Proseguendo nella terapia, li incoraggio a usare la voce per iniziare a dire "No". Hanno bisogno di sentire quel "No" nel profondo del corpo, nei tessuti, se dovranno poi essere in grado di dire "No" nella loro vita che si svolge al di fuori dello studio di terapia.

LA SCHIENA COME CENTRO

Mi sono interessato all'area della schiena per quarantacinque anni, sin da quando mi sono trasferito a San Francisco, ero nell'esercito e ho prestato servizio in diverse corsie in cui erano ricoverati uomini con dolori alla schiena. Neurologi, psichiatri e ortopedici non erano stati in grado di fare niente per la maggior parte di loro. Mi sono offerto volontario per quell'incarico e ho lavorato con loro per molti mesi. Questo mi ha permesso di comprendere che la schiena è la parte del corpo che ci tiene su e insieme, e che ci dà il senso di noi stessi.

La schiena è anche la zona dove generalmente sentiamo il sostegno. Se ci sentiamo sostenuti da bambini, fisicamente ed emotivamente, ci sentiamo 'spalleggiati'. Ho notato che le giovani mamme con una buona relazione con se stesse tengono sempre in braccio i loro bambini in modo che la schiena abbia un buon sostegno.

Perciò, al fine di aiutare i clienti a sentire di più la propria schiena e far loro provare che cosa significhi un supporto emotivo, li faccio mettere schiena a schiena con me, il terapeuta. Questa posizione inizia a renderli consapevoli del fatto che hanno una schiena e che va bene avere un sostegno. La maggior parte di loro non ha mai sperimentato un simile aiuto prima.

A volte è importante lasciar andare la testa. Queste persone tendono a essere nella loro testa. Pensano di dover stare sempre in guardia. Se possono veramente sentire la loro testa dal punto di vista fisico -e non solo intellettuale- e lasciano andare la tensione nella nuca, iniziano a sentire il corpo per intero, non più solo la testa dominante che continua a cercare di capire che cosa non va.

Inoltre, chiedo ai miei clienti di cercare di sentire le proprie ossa. Facendolo, possono percepirsi come esseri solidi e non come una massa tremante di paura e di dolore. "*Sentite le ossa nelle dita dei piedi, nei piedi, nelle caviglie e nelle gambe*" dico loro. Procedo molto lentamente in modo che possano veramente incominciare a sentirsi, dalla testa ai piedi.

La maggior parte di queste persone, almeno quando ha paura, si sente molto piccola. Non importa quale sia la loro dimensione reale, poiché nel momento in cui provano paura o un senso di impotenza, si sentono piccole. Mentre stanno sentendo le loro ossa, comunque, iniziano a percepirsi più grandi e più forti. Possono iniziare a differenziare tra il passato, quando effettivamente erano così piccoli e indifesi, e il presente, in cui, in quanto adulti, non sono più realmente indifesi.

Continuando il lavoro sia in seduta che per conto loro, i clienti aumenteranno la percezione fisica di se stessi. Sentiranno il terreno, i propri piedi, le gambe e la schiena. Avranno la percezione dei propri confini e gradualmente inizieranno ad abituarsi all'idea che hanno il diritto di avere un proprio corpo e un proprio spazio. Allora sarà possibile proseguire con il lavoro bioenergetico tradizionale di riconnessione alle emozioni attraverso il movimento, la respirazione, il pianto, lo scalciare, il percuotere e così via.

Nel momento in cui queste persone iniziano a provare una tale energia e vitalità, esse sono libere. Non si sentono più intrappolate come se fossero delle vittime. Possono lavorare sul dolore e la paura collegate alla sessualità finché si sentono bene in questo ambito. Man mano che affrontano i problemi edipici e iniziano a convivere bene con il fatto di essere un uomo o una donna, cominciano a essere in grado di amare, di dare e prendere nella relazione amorosa con un'altra persona.

Pertanto è possibile avere una nuova realtà: la realtà dell'oggi. Con tali sensazioni di vitalità nel corpo è bello essere vivi.

