



Il meglio che possiamo offrire: una porta di accesso alla grazia

di Angela Klopstech

Introduzione

È caratteristico della terapia bioenergetica lavorare con alte cariche, fino al punto di rottura, per aprire una breccia e arrivare alla catarsi e così ottenere nuovi insight e comprensione. Una breccia nella struttura caratteriale è seguita da serenità e pace mentale; i picchi dell'emozione si quietano in un fluire che è tranquillo e dolce, il mondo appare chiaro e luminoso, la mente sveglia e tuttavia calma e tranquilla; si è pervasi da una sensazione di dolcezza e il corpo è a suo agio. Per un momento sentimento e pensiero, mondo interiore e realtà esteriore non sono in conflitto, ma in armonia: seguono lo stesso ritmo, semplicemente "sono". I miei pazienti descrivono questo stato dell'essere con parole quali "sentirsi rinato", "innocente ma adulto", "gioioso e connesso con il mondo che mi circonda", "spirituale", "aggraziato in modo naturale". Aiutando i miei pazienti ad integrare l'apertura e a trasferire i sentimenti di grazia ed integrità nella loro vita di tutti i giorni, divenni sempre più interessata alla comprensione della natura della grazia e dello stato di grazia.

La grazia è uno stato dell'essere e un concetto che si applica sia al corpo che alla mente e particolarmente alla loro unità. Filosofi, antropologi, teologi, scrittori e artisti hanno trattato la grazia ed il concetto di grazia in vari modi. E' abbastanza sorprendente che la psicologia e la psicoterapia non abbiano ancora scoperto la grazia come valido concetto per la comprensione e la guarigione di problemi personali.

Affermo che la grazia nella sua essenza può essere identificata con la salute fisica ed emozionale. Il corpo e la mente hanno bisogno di essere riconciliati, sé ed ego hanno bisogno di essere bilanciati perché si manifestino la grazia e lo stato di grazia.

Una definizione: cos'è la grazia?

A prima vista la parola "grazia" ha un doppio significato, uno teologico ed uno fisico. Secondo il dizionario Webster la grazia è "l'influenza divina che agisce nell'uomo per trattenerlo dal peccato" e la grazia è anche "bellezza o fascino di forma, carattere, movimento ed espressione". Da un punto di vista bioenergetico le definizioni apparentemente diverse descrivono lo stesso fenomeno anche se da prospettive diverse. Data la fondamentale ipotesi bioenergetica che la mente ed il corpo non sono entità separate ma identità funzionali all'interno di una unità, le definizioni possono essere messe in relazione in questo modo: la grazia dei movimenti e delle espressioni corporee è una espressione esteriore della influenza divina o spirito interiori e l'influenza divina o spirito è l'esperienza interiore della grazia corporea. Ciò indica che la grazia è una qualità dell'essere e uno stato energetico piuttosto che una proprietà o attributo personale. Può essere percepita dall'esterno e viene sperimentata dall'interno. La bellezza, al contrario, è piuttosto una proprietà; si mostra in certi aspetti e nella forma, ma non ha un corrispondente stato mentale interiore.

Quali sono allora le manifestazioni esteriori della grazia? Naturalezza e armonia di movimento, assenza di inibizioni e una scioltezza che proviene solo dal libero fluire dell'energia. Ogni movimento coinvolge il corpo intero e inizia dai piedi fino a coinvolgere l'espressione del viso. Movimento ed espressione che hanno origine nei pensieri e sono voluti non possono mai avere interezza o scioltezza. Impulso e sentire sono le radici dei movimenti aggraziati. Le creature meno influenzate dalla civiltà tendono ad essere più aggraziate di noi, per esempio i popoli tribali primitivi, neonati e bambini e certe creature del regno animale. Hanno in comune il fatto che l'ego non intralcia in modo eccessivo la loro natura e i loro impulsi basilari.

E per quanto riguarda lo spirito, l'esperienza interiore della grazia? Il lettore potrebbe cercare di richiamare alla memoria un momento della sua vita in cui ha sperimentato un senso di grazia; questo tipo di esperienza è di frequente caratterizzato da un senso di connessione nei confronti di se stessi e allo stesso tempo degli esseri umani e al mondo esterno, una sensazione di essere presenti, qui e ora, e di gratitudine verso la vita, una cessazione della agitazione mentale e una assenza di conflitto sentita come pace mentale, grazia, armonia, gioia e "innocenza". Ripeto, questa esperienza spirituale può solo accadere; non può essere voluta e accade quando l'impulso e la volontà, il sentire e il pensare sono in equilibrio e si mescolano in una beata sensazione di unità.

La mitologia greca ci fornisce una definizione simbolica ed esplicita di grazia che concorda con quanto detto. Afrodite, Dea della Bellezza, ha una magnifica cintura che ha la facoltà magica di conferirle la grazia e perciò la capacità di conquistare cuori e di essere amata. Non è la sua bellezza che la rende amabile, ma la cintura di grazia. La cintura è un simbolo magico in mitologia. Essa spesso dota colui che la porta della capacità di trasportarlo in un altro stato dell'essere senza cambiarne l'identità. In questo caso la divinità della bellezza diventa aggraziata e sessuale, attraente e amabile. Il solo modo in cui questa magia può funzionare è per mezzo della grazia, essendo la bellezza del suo movimento e manifestando la bellezza della sua mente. Questo si può vedere in illustrazioni e statue che raffigurano Afrodite in movimenti dolci ed aggraziati, diversamente da altri dei e dee greci. In aggiunta, Afrodite è accompagnata dalle tre grazie, dee sorelle minori che la servono in qualità di compagne femminili di giochi. I loro nomi sono "Gioia" (Eufrosine), "Splendore" (Aglaia) e "Fioritura" (Talia), che rappresentano le varie qualità emozionali della grazia.

La perdita della Grazia. La storia biblica: la caduta del genere umano

Nasciamo come esseri umani aggraziati: come perdiamo la nostra grazia naturale? E' impossibile esplorare la perdita della grazia senza risalire alla storia originale riguardo la perdita del paradiso e della grazia, il mito biblico della creazione. L'uomo cadde dalla grazia e venne espulso dal paradiso per non avere obbedito all'ordine di Dio, ma per aver mangiato il frutto proibito dall'albero della conoscenza. Così perse la sua innocenza, i suoi occhi si aprirono e ottenne la consapevolezza, la conoscenza del giusto e dello sbagliato, del bene e del male. Si vide nudo, divenne autoconsapevole e vergognoso. Dio lo espulse dal Giardino dell'Eden, maledisse il terreno su cui camminava, lo condannò a guadagnarsi il pane col sudore della fronte, costringendolo così al lavoro, al dolore e alla tristezza, al conflitto e alla discordia. Il ritorno al paradiso fu reso impossibile mettendo due angeli con spade fiammeggianti a guardia dell'ingresso.

La storia della genesi è piena di simboli, che indicano allegoricamente la separazione dell'uomo dalla natura, dell'uomo dalla sua sessualità, dell'uomo da Dio, di Dio dalla natura. Per i nostri scopi è essenziale focalizzarsi sullo stato dell'uomo prima e dopo la caduta.

Prima della caduta	Dopo la caduta
innocenza	colpa
naturalezza/istinto	consapevolezza/conoscenza/problemi
unità/identità	scissione/separazione
grazia	autoconsapevolezza
equanimità/pace	conflitto/discordia
armonia	disarmonia
piacere/gioia	dolore/tristezza/lavoro
agio	disagio/sforzo
libertà sessuale	vergogna
connessione	potere/dominio

Queste polarità, che descrivono lo stato prima e dopo la caduta biblica dell'uomo, sono esattamente le stesse polarità che incontriamo in terapia con l'uomo moderno. In qualità di terapeuti facciamo del nostro meglio per invertire l'ordine. Diventare più sani vuol dire muoversi dal disagio verso l'agio;

dal conflitto verso la pace della mente; da sentimenti di scissione verso l'integrazione del sentire e del pensare; dalla vergogna e dal senso di colpa sessuale verso il rilassamento sessuale, la libertà e l'innocenza; dall'autoconsapevolezza verso la consapevolezza del sé; dalla lotta di potere con gli altri e la terra verso la connessione con gli altri e con la terra su cui camminiamo; da una eccessiva identificazione con la civiltà e le norme culturali verso una vita più semplice e più naturale.

La corrispondenza tra l'allegoria e le condizioni della nostra vita reale è ovvia. La nostra perdita della grazia individuale è una continua ripetizione della caduta del genere umano dallo stato di grazia. Nel processo della crescita nelle nostre famiglie e nella cultura, perdiamo la grazia con la quale siamo nati. Parte di quella perdita è inevitabile. Dobbiamo crescere e stare nel mondo; sviluppiamo l'ego e dobbiamo pensare. E creiamo tensioni durante questo processo come reazione al fatto che la vita non è un paradiso. Comunque, troppo spesso nel processo educativo la nostra grazia viene distrutta o gravemente danneggiata e con essa la nostra capacità di diventare esseri umani sessuali. Come l'ingresso al paradiso è sbarrato da una spada fiammeggiante, ci sentiamo come tagliati fuori dall'agio, dalla gioia e dalla sessualità, dal sentirsi bene nella vita.

L'allegoria e la nostra storia personale: la caduta individuale.

La figura punitiva che fa accadere la perdita, l'espulsione e la condanna nella storia biblica è Dio onnipotente; gli dei della nostra infanzia che appaiono onnipotenti sono i nostri genitori. Come fanno succedere la nostra caduta? Di nuovo, verrà usata una allegoria. Questa volta sarà un brano di letteratura tedesca, un saggio. E' stato scritto come contributo ad un dibattito secolare durante l'Illuminismo ed il Romanticismo in Europa riguardo le varie interpretazioni della caduta e le sue implicazioni per il genere umano e per l'individuo. La parte del saggio di H.V.Kleist che verrà citata qui è un dialogo tra i due protagonisti, ha luogo in un giardino pubblico e tratta dell'impatto della consapevolezza sulla grazia.

"Sembrerebbe" replicò, prendendo un pizzico di tabacco da fiuto "che tu non abbia letto il terzo capitolo del Libro della Genesi con cura; e non essere a conoscenza del primo stadio della cultura umana vuol dire essere incapaci di discutere gli stadi successivi...". Dissi che conoscevo soltanto molto bene i disordini che la consapevolezza potrebbe produrre nella grazia naturale del genere umano. Un uomo giovane di mia conoscenza, davanti ai miei occhi, così per dire, ed a seguito di una semplice osservazione, perse la sua innocenza; e a dispetto di qualsiasi sforzo immaginabile non poté più riconquistare il paradiso di quella condizione. Ma quale conclusione, volevo sapere, si potrebbe trarre da ciò? Egli chiese di saperne di più.

"Circa tre anni fa" raccontai "nuotavo con un giovane sulle cui forme fisiche sembrava splendere una grazia meravigliosa. Deve avere avuto sedici anni o giù di lì, e si potevano vedere solo i primi segni della vanità indotta dalle attenzioni delle donne. Uno sguardo in un grande specchio gli riportò alla memoria un momento quando, nell'asciugarsi, gli accadde di sollevare il piede su uno sgabello. Si dava il caso che poco prima, a Parigi, avessimo visto la famosa statua chiamata lo Spinario, il giovane che rimuove una spina dal piede. Copie di essa sono familiari e si possono trovare nella maggior parte delle raccolte tedesche. Sorrise e menzionò la scoperta che aveva fatto. In effetti anch'io l'avevo notato nella stessa occasione, ma, sia per verificare la sicurezza della grazia di cui era dotato, o per sfidare la sua vanità in modo salutare, risi e dissi che vedeva fantasmi. Arrossì e sollevò il piede una seconda volta per dimostrarmelo, ma il tentativo, come si poteva facilmente prevedere, non riuscì. Confuso, sollevò il piede una terza ed una quarta volta; deve averlo sollevato altre dieci volte: invano! Era incapace di riprodurre lo stesso movimento. E il movimento che effettivamente fece ebbe un effetto così comico che potei a malapena soffocare le risate.

"Da quel giorno, anzi proprio da quel momento preciso, una incredibile trasformazione ebbe luogo in quel giovane. Soleva stare intere giornate davanti allo specchio; una attrattiva dopo l'altra scompariva. Una forza invisibile ed incomprensibile, come una rete di ferro, sembrava distendersi sopra il libero gioco dei suoi gesti, e quando un anno fu passato neanche una traccia rimaneva di quella dolcezza che un tempo aveva deliziato la vista di tutti quelli che lo circondavano. C'è ancora una persona vivente che è stata testimone di questo strano e sfortunato evento e che lo può confermare alla lettera come l'ho raccontato io."

L'allusione alla scena del paradiso è evidente; il giardino pubblico (dell'Eden!), la nudità, la vergogna, l'insinuazione alle donne. Lo specchio dove il giovane si osserva fornisce lo sfondo per la perdita della grazia. Tuttavia, non è la riflessione che distrugge la sua grazia naturale all'inizio, è l'occhio malevolo, la risata di derisione e le parole dubbiose. E' l'intera reazione e risposta umiliante e sgraziata del narratore che produce la trasformazione nel giovane, la meccanizzazione e così la perdita della grazia. E una volta che la grazia è perduta non può essere ripristinata con la volontà o ricostruita tramite lo sforzo e per tentativi. Al contrario, la riflessione peggiora le cose.

Lo specchio con cui noi tutti ci confrontiamo crescendo è fornito dai nostri genitori. Troppo spesso, invece di incontrare un occhio benevolo e una risposta affermativa al nostro essere, incontriamo i loro pregiudizi, chi loro pensano che noi siamo o quello che vogliono che noi siamo. Ci vediamo nei loro occhi e attraverso i loro occhi. E' attraverso il loro "farcì da specchio", cioè risponderci con i loro occhi, voci, parole ed azioni, tramite i loro valori educativi e sociali che per primi impariamo ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, giusto e sbagliato nei nostri confronti, e quando siamo "buoni" e quando "cattivi". Blocchiamo i nostri movimenti liberi e impulsivi, i nostri movimenti nel mondo, ci tendiamo e mettiamo le nostre sensazioni sotto controllo per compiacerci o per ribellarci contro di essi. Invece di crescere fino a diventare consci di noi stessi e sviluppare una coscienza, con la nostra voce interiore che ci dice quello che è giusto e quello che è sbagliato, diventiamo auto-consapevoli, proviamo vergogna e senso di colpa. Veniamo espulsi dal paradiso dell'essere chi siamo; questa è la perdita della nostra "innocenza".

E non vi è possibilità di sfuggire da questa espulsione e questa perdita, il solo crescere (e sviluppare un ego) porta ad una quantità sufficiente di conflitti interiori ed esteriori, persino con genitori "sufficientemente buoni". Quanto della nostra grazia viene persa o distrutta dipende dalla quantità di pregiudizio e distorsione che ci viene rimandata dai nostri genitori. Crescendo, in grado maggiore o minore, incorporiamo i loro punti di vista che si scolpiscono nelle nostre menti più o meno consciamente come "dovrei" e sono trattenuti nei nostri corpi come struttura, come "rete di ferro".

Grazia e autoconsapevolezza

L'uomo perse la grazia quando conquistò la consapevolezza, il giovane perse la sua grazia quando diventò autoconsapevole, noi perdiamo la grazia quando cresciamo. La consapevolezza umana è inerentemente connessa alla perdita della grazia e dell'unità con Dio, con nostra madre, con la natura, con la nostra natura ed implica vivere con dubbi e conflitti. La lingua inglese gioca in modo interessante e rivelatore con la parola "selfconsciousness" nei suoi tre significati: "consapevolezza", "consapevolezza di sé" e "autoconsapevolezza". Sono simili, ma descrivono concetti e stati dell'essere piuttosto diversi.

Nasciamo con/come un sé. Il nostro ego, la parte consapevole del nostro sé o il nostro senso del sé non si è ancora sviluppato. Col crescere della consapevolezza l'ego si sviluppa. Questo può accadere essenzialmente in due modi. La consapevolezza del sé si sviluppa quando c'è poco conflitto tra l'ego ed il sé. L'ego ed il sé non sono separati o divisi, l'ego è radicato nel sé, il che vuol dire che la nostra percezione di chi siamo proviene da come ci sentiamo. L'autoconsapevolezza, al contrario, si sviluppa quando il nostro ego perde la connessione con il sé. Piuttosto che venire dal corpo e dalle sue sensazioni, proviene come "dall'esterno", come se percepissimo chi siamo attraverso gli occhi di un osservatore esterno. A seconda di quanto l'ego sia più o meno dissociato dalla sua sorgente, cerca di controllare il corpo e le sue sensazioni in vari modi. L'equilibrio e di conseguenza l'armonia tra sé ed ego è persa così come la grazia.

L'esperienza interiore individuale dell'autoconsapevolezza varia, naturalmente; tuttavia sensazioni di goffaggine, vergogna e incongruenza rispetto al mondo esterno sono comuni. Dall'esterno l'autoconsapevolezza è anche percepita come goffaggine e come meccanicità nel movimento. La meccanicità proviene da un coinvolgimento della volontà, che rende il movimento volontario. I movimenti spontanei sono compiuti principalmente dall'impulso e dal sentire, con poco coinvolgimento dell'ego. Movimenti aggraziati sono caratterizzati da un equilibrio tra movimenti spontanei e voluti consciamente. Ciò è descritto benissimo da Alexander Lowen: "L'ego nella sua

relazione al corpo è come un cavaliere sul cavallo. Se impone la sua volontà, può far fare all'animale ciò che vuole, ma in quel caso, sacrificherà la grazia naturale del cavallo. Se guida il cavallo, permettendogli di rispondere con le sue sensazioni, cavallo e cavaliere diventeranno tutt'uno in movimenti che sono aggraziati e piacevoli."

La parola chiave e il concetto chiave è "equilibrio", equilibrio tra l'ego e il corpo, pensare e sentire, movimento volontario e involontario, volontà e desiderio, il desiderio fornisce la spinta, la volontà la direzione. Non possiamo riottenere la nostra innocenza e grazia naturale poiché in quanto esseri umani, diversi dagli animali, siamo creature consapevoli. Ma possiamo ridiventare aggraziati e più in sintonia con il nostro sentire.

Un caso illustrato

Il caso illustrato è basato su una sessione di terapia da me supervisionata avvenuta tra una terapeuta bioenergetica ed il suo paziente di sesso maschile. Ho supervisionato solo questa sessione. Il paziente, che chiamerò Robert, era un uomo sulla sessantina, anche lui psicoterapeuta. Un paio di anni prima si era imbattuto nella terapia bioenergetica; aveva il vago sentore di aver bisogno di questo tipo di connessione con il suo corpo. Era un uomo dolce, gentile e premuroso, ma con la pronunciata legnosità e rigidità nel corpo che denunciava il suo stato congelato di una volta. Il suo corpo non era congelato adesso, ma ne restavano le tracce; un sorriso stereotipato, il respiro superficiale e una certa goffaggine nei movimenti. I suoi movimenti non erano rotondi e fluenti ma piuttosto angolosi e meccanici, un po' come una bambola a molla che qualcun altro ha caricato.

Come proseguo della sessione precedente, la terapeuta propose a Robert di provare un movimento a quattro zampe, tipo quello del gatto che implicava degli stiramenti e oscillazione dei fianchi. Anche la terapeuta era sul pavimento, di fronte a lui. Dapprima cominciò a muoversi in modo meccanico e rigido; sembrava quasi che si muovesse seguendo una immagine mentale di come l'animale dovrebbe muoversi. Poi si coinvolse sempre di più e improvvisamente l'impulso ebbe il sopravvento. I suoi movimenti si ammorbidirono e si arrotondarono, i suoi occhi si illuminarono, il suo viso cominciò a brillare, la bocca si aprì e il suo respiro divenne più profondo; per un momento lui e il movimento divennero uno, era aggraziato. Alcuni secondi dopo la testa gli cadde un po' in avanti, la luce negli occhi svanì e un'ombra di disperazione gli si dipinse sul viso. L'espressione sul suo viso era di "disperazione rassegnata" come se stesse dicendo: "questo è il mio destino, è sempre stato così e lo sarà sempre." I suoi movimenti persero la grazia. Si fermò e cominciò a parlare, di quello che era successo ai suoi occhi da bambino, della sua relazione con la madre, di come lui era sempre stato il suo aiutante.

La sessione continuò. Fu una sessione soddisfacente, ma il momento della grazia andò perduto. Quando, successivamente, noi tre parlammo della sessione, Robert era consapevole di sentirsi bene ed integro e quasi di essere trasportato via finché, improvvisamente, si sentì esposto e allo stesso tempo si sentì goffo e a disagio senza sapere perché. Proprio quello fu il momento in cui si ricordò di quando aveva iniziato a parlare. Condivisi le mie osservazioni, illustrandole con un proverbio tedesco: "Il bel gioco dura poco!" Ciò aiutò Robert a scoprire e a ricattare le sue "buone sensazioni" in quanto giocosità e gioia con un pizzico di sessualità. Quando glielo facemmo notare poté connettersi alla giocosità, alla gioia e un po' alla sessualità nei suoi movimenti. E solo allora capì il suo enorme desiderio di giocosità che aveva potuto esprimere così poco da bambino e anche più avanti nella vita quando credette che il benessere e la giocosità fossero fatti per gli altri e non per lui. La grazia può essere ripristinata e risperimentata per qualche momento e viene persa di nuovo non appena l'autoconsapevolezza si ristabilisce.

Non c'è via di ritorno al paradiso, ma una porta secondaria di accesso alla grazia: aspetti clinici.

Come abbiamo visto, l'uomo è una creatura autoconsapevole; cadiamo dalla grazia nella consapevolezza, sia come genere umano che individualmente, e non c'è via di ritorno. Nel corso dei secoli, tutte le religioni e filosofie occidentali hanno trattato questo dilemma e hanno ricercato una soluzione. La tradizione cristiana ha preso la storia biblica alla lettera. Essa segue la sequenza

originaria: "beatitudine (dell'ignoranza) e grazia-caduta-consapevolezza-condanna" e presenta lo spuntare della consapevolezza come una maledizione. Conoscendo il bene e il male l'uomo è condannato alla scissione interiore, da cui ne consegue che, secondo la tradizione cristiana, la sua carne è cattiva ed il suo spirito è buono, ed è separato dalla terra da cui provenne. Il solo modo per uscire dal dilemma e andare verso la beatitudine è lottare ed infine trascendere il male (la carne) e ricevere la grazia di Dio.

Un'altra ideologia, l'Illuminismo, interpreta la caduta positivamente. Qui la sequenza è: "ignoranza-caduta-beatitudine della conoscenza e della consapevolezza." Si crede che il guadagno in consapevolezza e in razionalità compensi la perdita di naturalezza; ancora di più, la consapevolezza e la ragione sono considerati il segno distintivo dell'uomo. Entrambi i sistemi di credenze sono di fondo critici nei confronti della vita. In concreto stabiliscono la separazione dell'uomo dalla natura, il corpo dallo spirito, il bene dal male. Questo viene fatto stabilendo una gerarchia e una relazione di potere, dove l'uomo/mente/bene deve combattere, superare e padroneggiare la natura/corpo/male. All'estremo, entrambi i sistemi ci assicurano felicità, beatitudine e pace della mente se otteniamo potere sul nostro corpo e sulla nostra natura. Essi negano che noi siamo anche quello contro cui stiamo lottando; ed è proprio questa lotta che ci priva della nostra pace mentale e dell'armonia!

L'analisi freudiana tradizionale contiene alcuni elementi della stessa scissione bene/male, il "cattivo Id" deve far luogo al "buon Io." Questo è stato il punto di partenza del pensiero di W. Reich: riscoprire la spontaneità sotto la corazza caratteriale e le norme culturali per aiutare l'espressione individuale e rompere i tabù culturali riguardo la spontaneità e l'espressività. Questo è il nocciolo della domanda: "Come può l'analisi bioenergetica fornire una via secondaria di accesso alla grazia?". L'analisi bioenergetica mostra la via alla grazia sciogliendo la gerarchia e la relazione di potere e ristabilendo l'equilibrio tra mente e corpo. Enfatizziamo il ruolo che il sentire gioca nelle nostre vite e lavoriamo attivamente con il corpo e l'energia per ripristinare il sentire. Il risultato è una persona che sente, pensa e agisce in armonia con se stessa, una persona aggraziata, in stato di grazia. Che aspetto ha in concreto questo "sentiero verso la grazia"? Ne ripareremo più tardi.

Grazia e radicamento

Poiché il più forte nemico della grazia è l'eccessivo coinvolgimento della volontà e il movimento volontario, la grazia deve venire dal basso ed essere radicata nella metà inferiore del corpo; lontano dalla testa, cominciando dai piedi e fluendo all'insù attraverso la pelvi. Qualsiasi movimento, anche quello della parte superiore del corpo ha un che di meccanico a meno che non abbia una qualche connessione con il terreno. Diversamente dai "semplici movimenti", i movimenti radicati e aggraziati forniscono l'esperienza interiore di connessione e gioia che possono spontaneamente mostrarsi nel viso con un sorriso o anche con una soffusa luminosità. Questo diventa particolarmente vero se il movimento è diretto verso qualcuno che ci piace o che amiamo. L'eccitazione fluisce all'insù dai piedi nel movimento e nel viso, irradiando grazia all'altro ed al mondo. Mentre l'autoconsapevolezza tende al trattenimento e all'arrossire, la grazia fa risplendere il viso e brillare gli occhi.

Grazia e sessualità

Tra i piaceri del paradiso vi erano l'innocenza sessuale e la libertà. Dopo la caduta la sessualità e la nudità divennero "cattive", qualcosa di cui vergognarsi e sentirsi colpevoli. Perdiamo la nostra innocenza sessuale ed iniziamo a sentirci colpevoli durante la fase edipica. Questo è il momento in cui ogni essere umano cade dalla sua natura animale, cioè dalla sessualità. Più avanti nella vita ci sentiamo esclusi dalla sessualità. La separazione della "cattiva" sessualità dal "buon" amore deve essere strutturata nei nostri corpi come insieme di tensioni che separa la pelvi dal resto del corpo. Come risultato, possiamo diventare aggraziati solo (ri)diventando sessuali. Inoltre, un movimento aggraziato che inizia dai piedi sarà aggraziato solo se la pelvi non è bloccata e permette che il fluire dell'eccitazione si muova liberamente in essa e attraverso di essa. Quando l'energia è forte come durante l'atto sessuale, la gioiosa dolce sensazione della grazia si trasforma in passione. Per un momento, nell'orgasmo, non c'è "osservatore esterno". L'ego viene trasportato via dal sentire e ci sentiamo integri, ci sentiamo nell'"qui e ora" e ci sentiamo uniti a noi stessi, al partner, all'universo.

In questo momento è come essere in paradiso. Per quanto riguarda la terapia bioenergetica ciò significa che lavorare con il complesso di Edipo e la tensione nella pelvi è essenziale.

La grazia e il tempo, la grazia e il ritmo

L'affannarsi è il nemico naturale della grazia. Affannarsi implica una tendenza allo sradicamento, a tirarsi via dal terreno, a tirarsi via dalla pelvi. Affannarsi è un risultato di un tratto del carattere o dell'incalzare del tempo. In entrambi i casi l'ego e i pensieri sono già occupati da attività future in competizione e perciò già staccati dal corpo e dai suoi sentimenti. Non c'è tempo per sentire, non c'è tempo e basta! Spesso questo si mostra fisicamente in una testa che è stirata in fuori e in avanti rispetto al resto del corpo e in occhi che sembrano non stiano nelle orbite, anche essi sono "in fuori" e "in avanti". Per controbilanciare, la pelvi è all'indietro. In altri casi, la testa è "sopra a tutto", che pensa, mentre il corpo sottostante sta correndo, i piedi a malapena toccano il suolo. Necessariamente il corpo, incluso il collo, deve irrigidirsi. Nel mio studio, spesso uso la semplice tecnica di camminare lentamente, facendo stendere i piedi dalla caviglia all'alluce, con le ginocchia leggermente piegate per portare l'energia giù dalla testa attraverso la pelvi al terreno. In molti casi, in questo processi di rallentamento, i pazienti all'inizio provano una sensazione di insicurezza e squilibrio, che sono proprio i sentimenti da cui cercano di sfuggire affannandosi. Nel rallentamento, il processo del pensiero spesso si rallenta ed si sviluppa un senso di ritmo e di pace mentale.

Grazia e sforzo

Come l'affannarsi è un nemico della grazia, così lo è anche lo sforzo. La metafora del giovane ha dimostrato che lo stesso sforzo prodotto per creare la grazia la distrugge. Nel precipitarsi, la mente va troppo veloce e in troppe direzioni, mentre lo sforzo richiede che la mente si dedichi ad un singolo obiettivo. La volontà si fissa su questo obiettivo piuttosto che essere diretta verso di esso. I muscoli volontari seguono la volontà, e la spontaneità e la serenità rimangono soffocati e imprigionati in questa muscolarità volontaria. La connessione del sentire all'obiettivo si perde e l'obiettivo diventa un valore dell'ego; o la persona si fissa nel provare a raggiungerlo o raggiungere l'obiettivo non dà più piacere. Come nella storia di Kleist la "rete di ferro che si è stesa sul libero gioco dei gesti" è una descrizione accurata dell'aspetto fisico. Questo fenomeno viene spesso notato nei ballerini. Anche se sembrano aggraziati quando danzano, i loro movimenti di ogni giorno sembrano ripetitivi e controllati perché i loro muscoli hanno perso la loro impulsività essendo stati strutturati dall'eccessivo esercizio. Qui si trova anche un pericolo per il lavoro con gli esercizi di bioenergetica, troppo sforzo è controproducente. Tuttavia, l'esercizio è necessario per liberare i blocchi energetici! La prima parte della soluzione consiste nell'essere consapevoli dei sentimenti che affiorano durante gli esercizi e nell'esprimerli in modo sincero, cioè quanto è più possibile come azione totale del corpo. La seconda parte sta nell'usare esercizi che non vanno contro il fluire del corpo e di lavorare con ciò e con quanto il corpo permette.

Grazia e stato di grazia

Il comportamento aggraziato è radicato in una coscienza forte e ben sviluppata, la nostra voce interiore che ci dice cosa sia giusto o sbagliato e bene o male perché sente così. La religione cristiana ci dice che l'uomo è fondamentalmente "cattivo", che la carne, specialmente la sessualità, è "cattiva" e che solo la grazia di Dio ci può salvare, "liberaci dal peccato". I nostri genitori ci hanno detto che siamo "cattivi" in vari modi, per lo più sessualmente, e "buoni" in altri, e che stiamo facendo la "cosa sbagliata" o la "cosa giusta". Ci possono dire anche che la nostra famiglia è "buona" e che i vicini sono "cattivi" o viceversa.

Guarire queste scissioni tra il bene e il male, sviluppare il nostro sistema di valori e agire in accordo con esso, darà lo stato di grazia senza il quale non succede nessuna grazia. La guarigione implicherà riportare a noi la proiezione che l'altro è "cattivo" e noi siamo "buoni" o viceversa. Implicherà anche riscoprire parti di noi stessi che sono state etichettate "cattive" e confrontarci con quello che abbiamo fatto di sbagliato e infine ritornare a sapere come ci sentiamo riguardo a queste parti. Questo ci porterà ad una maggiore equanimità interiore e ad una maggiore grazia verso gli altri.

In analisi bioenergetica facciamo questo attraverso il processo di autoconsapevolezza, autoespressione, autopossesso.

Infine: il terapeuta aggraziato

Come la grazia non può essere voluta, la terapia non può essere voluta. Se mettiamo troppo sforzo nel volere che i nostri pazienti crescano e divengano sani, diventiamo meccanici e ci sconnettiamo con loro. Il paziente potrebbe persino resistere ai nostri sforzi e rimanere nello stato di non salute per sostenere la sua integrità o potrebbe identificarsi eccessivamente con i nostri sforzi, il nostro ego e perdersi. Non possiamo far succedere le cose e non possiamo aiutare, possiamo solo fornire il terreno perché esse accadano ed essere di aiuto durante il processo.

Tratto da Bioenergetic Analysis.

A cura del Centro di Documentazione W. Reich.