



Il perdono in psicoterapia di Raffaele Ponticelli

Questo studio è rivolto all'approfondimento di quello che molti considerano il punto di svolta di una psicoterapia: la fase del perdono.

Da Reich a Lowen, dalla vegetoterapia alla bioenergetica, tutte le scuole di psicoterapia centrata sul corpo sono d'accordo: bisogna passare attraverso la rabbia per approdare all'amore. Solo se questa rabbia viene espressa, simbolicamente o direttamente, si può arrivare al perdono. Altrimenti si rimane prigionieri del risentimento.

Si può perdonare senza odiare? No. Scriveva Luis Bunuel: *"La nostra memoria è la nostra coerenza, la nostra ragione, il nostro sentimento, persino il nostro agire. Senza di essa non siamo nulla"*.

Ma che cosa significa perdonare? Il perdono cancella la memoria? La strada del perdono è difficile, tormentata, ma molte persone che hanno fatto la scelta del perdono ne hanno ricavato una sensazione di straordinaria intensità: la riconquista di una serenità che sembrava perduta la fine di un incubo. *"Il rancore tiene svegli, fa girare nel letto, sconvolge i sogni e la vita intera. Io sono contento di essere arrivato al perdono. Mi sono finalmente impadronito della mia vita"*. Così racconta un testimone intervistato da Rosellina Balbi, una studiosa dell'argomento. Jean Amery, nel libro *Intellettuale ad Auschwitz*, racconta. *"Alle mie riflessioni non è sfuggito che il risentimento è una condizione non solo contro natura, ma anche contraddittoria a livello logico. Inchioda ciascuno di noi alla croce del nostro passato distrutto. Il risentimento impedisce lo sbocco verso il futuro, la dimensione più autenticamente umana"*.

Il risentimento è come una tossina nel corpo

Anche io ho vissuto una tremenda esperienza di dolore che ha avuto un sano sbocco nel perdono. Era il 1981, solo da alcuni anni avevo un mio studio dove esercitavo la pratica di psicologo. Questo studio era collegato alla casa paterna per mezzo di una scala interna. Mio padre, come medico, occupava una carica importante all'interno del carcere napoletano di Poggioreale e qualche mese prima (erano ancora i cosiddetti "anni di piombo") alcuni terroristi avevano ucciso un suo collega. Quel giorno di maggio un commando di sei persone, tre uomini e tre donne, entrarono nel mio studio. Sembrava una rapina. Per i corridoi agitavano grandi pistoloni rivolti verso il basso (segno chiarissimo del colpo in canna). Così, entrati nella mia stanza, mi chiesero dei soldi. Non ne avevo con me, ma ero calmo, i loro visi, nonostante tutto, sembravano rassicuranti. "Vogliamo solo i soldi", esclamò il capo banda. "Ma dov'è il professor Ponticelli?". Tranquillo, li condussi nell'abitazione di mio padre. Entrai nella sua stanza con loro dietro e dissi: "Papà, non ti preoccupare, vogliono solo i soldi". Mio padre, per nulla rassicurato, si lanciò nella ricerca della sua pistola.

Nacque una tremenda colluttazione fra lui e quello che poi si seppe essere un terrorista, partì un colpo di pistola e mio padre fu ferito gravemente. Dopo avermi minacciato ripetutamente, i malviventi scapparono via. Qualche giorno dopo mi ritrovai a casa, allora vivevo in campagna, a pensare a quell'episodio. Mi torturavo nel mio dolore senza sbocchi quando improvvisamente fui folgorato da un sentimento profondo e chiaro. Iniziai a sorridere e a pensare ai terroristi. Per la prima volta mi apparvero come persone. In quel momento sentivo che avevo solo una strada da percorrere: quella del perdono. Parlai loro ad alta voce e li sentii fratelli in questa vita, provai una forte tensione alla bocca dello stomaco, mi sentii sciogliere dalla mia rigidità. Dentro di me tornava la vita.

Perdonare, come metterlo in relazione alla psicoterapia corporea?

Questi termini non sono ritrovabili nella teoria di Reich, ma non sono affatto in contraddizione con essa. In un certo senso, l'atto di perdonare è collegato con il lasciar andare. E' un po' come aver visto per un periodo una certa cosa in un determinato modo e poi non desiderare più di continuare a vederla così. Cambiare la prospettiva. Sotto certi aspetti è molto di più di lasciar andare. Include un certo tipo di accettazione per quello che era e per ciò che ora è. Ma è anche più dell'accettarsi; è un accettarsi con amore, con il cuore. E' un tipo di sentimento che investe il cuore, è un sentimento di comprensione profonda: solo così si intende il perdonare. Nel gennaio del 1978, durante il nostro gruppo di formazione, Jules Grossman, la persona che fra tante riconosco di più come maestro, ci regalò un episodio della sua vita circa il perdono. *"Per molti anni" -disse- "ho cercato di lavorare con i risentimenti che provavo verso i membri della mia famiglia di origine, e credo di aver alla fine compiuto il mio lavoro. Per esempio, avevo un ricordo di una volta in cui mio padre mi schiaffeggiò e siccome lo ricordavo molto bene, supponevo che questo non fosse un vero problema per me. Spesso, infatti, sono le cose inconsce che ci creano veri problemi, più che quelle già emerse alla coscienza. Invece, un giorno mi sorpresi stranamente a soffermarmi a lungo su quell'episodio. Ero in seduta terapeutica con Ola Racknes e mi ritrovai all'improvviso molto arrabbiato con mio padre. Sentii così un calore forte attraversarmi le guance (proprio dove ero stato schiaffeggiato) e allora iniziai a urlare e a battere le mani sul materassino per scaricare simbolicamente la mia rabbia verso di lui. La sera seguente, a casa, leggevo un romanzo che narrava di un ragazzino che era stato mandato dal padre a raccogliere dei pomodori in giardino. Accanto a questo c'era un altro giardino dove vi era una capra. Il ragazzino era innamorato di questa capra e così, invece che portare tutti i pomodori al padre, donava i migliori alla capra. Un giorno in padre lo scoprì e si arrabbiò. Così schiaffeggiò il figlio e lo gettò per terra. Da quel momento il ragazzino giurò a se stesso che non avrebbe mai più perdonato suo padre. Quello che mi venne in mente leggendo questo libro era che il mio vero sentimento legato all'episodio di mio padre era molto simile a quello del ragazzino: anch'io quel giorno giurai a me stesso che non avrei più aperto i miei sentimenti verso mio padre e che non lo avrei perdonato più per quello schiaffo. Letto quel libro capii quanto quell'episodio con mio padre mi avesse bloccato nella vita e quanto risentimento ci fosse dentro di me".*

"Quest'avvenimento mi portò a ricordare un'altra cosa circa mio padre, che accadde qualche minuto prima dell'episodio dello schiaffo. Per la prima volta ricordai tutto dettagliatamente. Eravamo seduti attorno a un tavolo per pranzare e mio padre prese un po' di burro con il coltello e per scherzo me lo mise sul polso. Io mi offesi moltissimo e gli dissi qualcosa di brutto. Lui si arrabbiò immediatamente, allora mi alzai e scappai in cucina. Lui mi chiamò per farmi tornare a tavola ma io non risposi, ero offesissimo. Così venne in cucina e mi schiaffeggiò. Mentre leggevo la storia del ragazzino e dei pomodori, mi successe un'altra cosa importante: un sentimento profondo passò nel mio corpo e si fermò al cuore. Iniziai a piangere, realizzai dopo tanto tempo quanto amavo mio padre. E per la prima volta compresi che non voleva farmi del male mettendo il burro sul mio polso. Voleva solo scherzare. In quel preciso momento mi accorsi che lo avevo perdonato".

Perdonare non significa soltanto capire intellettualmente: il perdono deve venire dal cuore, dai sentimenti. Non si può decidere di perdonare, ma ciò deve derivare da tutta una serie di esperienze emotive. Spesso cerchiamo invece di saltare direttamente al perdono o di dimenticare troppo presto; un po' come accadde a Grossman all'inizio: aveva perdonato il padre troppo presto. Così si può capire come il perdono sia molto vicino all'amore. Ma che cosa può significare questo in relazione alla psicoterapia corporea?

Orgoglio e rigidità muscolare

Vediamo che cosa diceva in proposito Jules Grossman: *"Nel periodo in cui accadde quest'episodio, questa magnifica esperienza del perdono, cominciai a sperimentare un ulteriore allentamento della tensione nel collo, nella schiena e nella pelvi. Ho sempre saputo che uno dei miei più grossi blocchi*

era nella pelvi, ed era anche quello che mi spaventava di più". Credo tuttavia che l'allentarsi dei blocchi muscolari aiutò i miei veri sentimenti a emergere gradualmente. Un episodio catartico di quel tipo certamente non sarebbe potuto accadere prima di allora. Così, si può dire che finché i blocchi corporei sono molto stratificati e profondi, non è realizzabile l'esperienza del perdono. La mia schiena rigida aveva anche il senso di: "Non posso, non voglio perdonare, non mi piegherò mai a te, sarò inflessibile". Molte volte l'orgoglio è associato con un collo rigido. Così il mio orgoglio mi impediva di riconoscere quanto questo incidente con mio padre avesse influito su di me. Per esempio, non piansi quando mio padre mi schiaffeggiò. Non ricordo bene, ma è probabile che abbia attuato un atteggiamento di sfida nel senso: "Non farò mai quello che tu vuoi che io faccia". È interessante notare come il mio mento e il mio labbro inferiore siano diventati molto più morbidi e sciolti dopo quest'esperienza terapeutica".

Risulta evidente che una delle parti su cui si può lavorare di più in relazione al pentimento, è la schiena. La schiena rappresenta simbolicamente il passato, per cui essere bloccati nella schiena può significare essere fermi al passato, bloccati nel proprio risentimento.

La schiena non è di per sé un blocco, perché, come sappiamo, i blocchi sono visti come strutture circolari. Per cui, quando arriviamo a lavorare sulla schiena, lavoriamo progressivamente con l'anello del collo, delle spalle, del diaframma e della pelvi. La schiena è la parte più trascurata del nostro corpo. Sembra spesso che sia fuori dalla nostra vita, dalla nostra realtà di tutti i giorni, fuori dalla nostra consapevolezza. Una schiena rigida finisce per trattenere il processo naturale di respirazione.

Avere risentimento significa non permettersi di respirare, di lasciarsi andare. Ola Racknes, uno dei primi collaboratori di Wilhelm Reich, lavorava molto sulla schiena attraverso manipolazioni: successivamente e per un periodo di tempo piuttosto lungo, faceva praticare la respirazione a medusa, il famoso "jelly fish breathing", su cui insisteva molto in terapia lo stesso Jules Grossman.

Dopo un intenso lavoro sulla schiena, il movimento respiratorio "jelly fish" è molto più intenso e armonico. Un altro metodo efficace, ovviamente, è quello studiato e applicato da Alexander Lowen, mediante l'uso del cavalletto bioenergetico. Nella schiena spesso tratteniamo energia destinata ai genitali. Uno dei blocchi più persistenti è quello della pelvi (parte bassa della schiena). Ovviamente, una volta che si sblocca la pelvi, e l'esperienza di Grossman insegna, vengono alla luce le parti più profonde dei sentimenti. Jules, attraverso l'elaborazione psichica del suo blocco, si poté permettere di arrivare all'esperienza del perdono nel senso più pieno del termine

Concludiamo con una frase di Gerald Jampolsky: *"Il perdono è il mezzo per cambiare le nostre percezioni e lasciar andare le nostre paure, i nostri giudizi, i nostri rancori. Quando ci commiseriamo e ci lamentiamo, permettiamo alla nostra mente di nutrirsi di paura e rimaniamo prigionieri delle distorsioni che questa causa"*. Ecco che il perdono diventa uno straordinario atto di libertà.

Raffaele Ponticelli, psicologo, psicoterapeuta, analista bioenergetico. È stato allievo di Jules Grossman. Dirige l'Istituto per le Scienze Umane di Napoli.