



## **Io, la bioenergetica e il colpo della strega**

**di Luca Colocucci**

*Il dolore è per voi lo spezzarsi del guscio che racchiude la vostra conoscenza.*

Kahlil Gibran, Il Profeta.

Sperimentai il primo “colpo della strega” a 25 anni, poco tempo dopo aver terminato l’università. Attribuii la colpa alla mia abitudine di fare la doccia scozzese, prima fredda e poi calda. D’altronde, nel nostro mondo, c’è invariabilmente una “colpa” da attribuire a qualcosa o qualcuno.

Probabilmente, invece, l’episodio aveva a che fare con la mia situazione di allora: non avevo la più pallida idea, a parte alcune velleità autoriali (Teatro? Cinema? Televisione? Chissà!), di cosa avrei fatto nella mia vita. L’unica, vera, consapevolezza era che, a casa, non c’era una lira.

Alcuni anni dopo, grazie alla cieca volontà di fuggire dalla provincia e di combinare qualcosa nella vita, e a una modesta raccomandazione, riuscii a iniziare la mia carriera di autore televisivo. Purtroppo, ben undici anni dopo, quando mi ritrovai disoccupato per la prima volta, ecco che la strega colpì ancora. Al Policlinico di Milano mi fu diagnosticata una colica renale che, però, almeno a credere all’ecografia, non aveva lasciato alcuna traccia di sé!

Verso la fine della breve convalescenza, trascorsa, sempre da disoccupato, nel letto del mio appartamento milanese, un mio amico “filmmaker” mi portò dei filmati, bellissimi, che aveva realizzato in Cambogia. Evidentemente tutto ciò non dovette far piacere alla strega, che si fece sentire per la terza volta (in questo caso a pochissimo tempo alla seconda) proprio mentre, colmo di invidia, le stavo osservando. Guardavo tali immagini meravigliose e, contemporaneamente, sentivo aumentare una rabbia sorda e lamentosa, dovuta al fatto che, me ne rendevo conto, non erano opera mia. Insieme a tale percezione emotiva confusa e “multistrato” (invidia, rabbia contro il mio amico e contro di me, frustrazione, disperazione), ce n’era una fisica decisamente più chiara: oltre alla solita fitta in corrispondenza dei lombi, stavolta c’era la sensazione di una specie di sordo rimescolio a livello intestinale.

In quel frangente pensai che ci doveva essere sotto qualcosa, oltre all’aspetto puramente fisico del disturbante disturbo. Ma il dolore passò e non ci pensai più.

Riavviata la mia carriera di autore, fu in vacanza che la strega si fece viva per la quarta volta. Mi trovavo in Salento in compagnia di un mio amico grande “tombeur de femmes”; io, invece, avevo grosse difficoltà a rivolgere la parola alle numerose e vacanziere bellezze che si paravano ai miei occhi. Quando, dopo molti sforzi di concentrazione (e training simil-autogeno), ci riuscivo, il mio stato di profonda confusione mi permetteva comunque di capire che stavo facendo la figura dell’allocco. Ripensandoci ora, non so dire se la figura dell’allocco fosse reale, ma questa era la mia percezione. La percezione di un “sé ideale” inconsciamente ipertrofico si scontrava con un’altra percezione, quella di una realtà che non sosteneva tale idealità. Ero un coacervo, ora me ne rendo conto, di tensioni, idee, giudizi e pregiudizi. E frustrazioni dovute alla dolorosa percezione della mia inadeguatezza, inadeguatezza che non potevo assolutamente accettare. E la strega punì il coacervo costringendomi a letto per gli ultimi giorni di vacanza.

Un paio di anni dopo, quando avevo da poco iniziato a convivere con una donna generosa, compassionevole e nevrotica quasi quanto me, mi trovai coinvolto come vice capo progetto in un bellissimo e complessissimo (e faticosissimo) programma per MTV. Al terzo mese di lavoro, un lavoro colmo di responsabilità e conflitti (con il capo progetto, col produttore, con MTV...) la strega tornò a farsi sentire. Stavolta, dopo un mese di convalescenza, presi il toro per le corna, o la strega per la scopa. Una risonanza magnetica e la diagnosi di un insigne ortopedico, luminare del mal di schiena, sancirono la “degenerazione” della quarta vertebra lombare, che pare cosa brutta ma è comunque meno grave della classica “ernia del disco”. Il dolore era diventato continuo: la strega aveva preso possesso dei miei lombi in pianta stabile. Mi rivolsi quindi a un fisioterapista esperto

nel metodo Mc Kenzie, specifico per tali disturbi. Oltre all'appuntamento settimanale col bravo professionista, per sette lunghi mesi mi dedicai in solitaria a esercizi quotidiani e a quotidiane sessioni di marcia e corsetta a Parco Sempione. Al termine di tale, copioso impegno, un impegno sostenuto dalla mia feroce volontà - e dalla mia disperazione - giudicai il miglioramento non superiore al 5-10 %; in altre parole, dopo mesi di quotidiano sbattimento, dopo giorni e settimane di, parafrasando Vittorio Alfieri, "Volli, sempre volli, fortissimamente volli!", il dolore era diminuito di un ventesimo. Forse di un decimo. Forse.

Iniziai ad avere anche problemi di altra natura o, almeno, a rendermene finalmente conto. Uno su tutti, il controllo della rabbia: una sensazione di insoddisfazione permanente e di perenne "incazzatura" che, ovviamente, si riverberarono sul mio fidanzamento. Dopo cinque anni di vita in comune, venni mollato lo stesso giorno, luminoso e primaverile, del 2011, in cui l'avvocato Giuliano Pisapia festeggiava in Piazza del Duomo la sua elezione a sindaco di Milano.

Da pochi mesi avevo iniziato la mia analisi bioenergetica e l'anno seguente, il 2012, iniziai anche il corso, organizzato da IPSO<sup>1</sup> per diventare conduttore di esercizi bioenergetici e counselor somatorelazionale. In quel frangente la strega non si fece viva, ma non passò molto tempo prima che bussasse ancora alla mia schiena.

Correva l'anno 2013; io stavo conversando, in apparente relax, con il capo montatore del programma in cui stavo lavorando, quando un'alabarda infuocata mi attraversò i lombi: venni portato via con l'ambulanza. Probabilmente, dentro di me, avevo la sensazione che il programma sarebbe stato un mezzo fallimento, come poi effettivamente si dimostrò. Di sicuro, anche quella volta, si trattava di un lavoro con ingenti pressioni, ai confini del surreale, stavolta da parte del "direttore artistico" e della rete televisiva. Si trattava di un progetto nato male, del cui mezzo fallimento sicuramente non ero il responsabile; d'altronde nessuno mi stava accusando di niente. Evidentemente la mia percezione, anche inconscia, di quel momento e di me stesso, era molto diversa da un'analisi realistica della situazione.

Grazie al mio analista, al mio maestro di pratica e a un docente del corso, qualche settimana dopo scoprii un esercizio che, dissero, avrebbe potuto aiutarmi: "Tirar calci"<sup>2</sup>.

Per tre mesi, ogni mattina, dedicai un paio di minuti a sbattere polpacci e calcagni sul materasso del mio letto, esibendomi contemporaneamente in urla che, via via, diventavano sempre più disperate. Tali urla, coniugate al rumore dei colpi più o meno ritmici sul materasso, convinsero i vicini che nel mio appartamento, a quell'ora, al posto del caffè latte, si consumassero delle vere orge sataniche.

Le orge, pensavo allora, non sarebbero forse state un brutto ausilio alla terapia, cosa per altro di cui oggi mi sento di dubitare. Di sicuro "tirar calci" mi mise in contatto con la grande quantità di rabbia, disperazione e "compressione" imprigionate nel mio animo e, biunivocamente, nella mia schiena e in tutto il corpo che ero. Oltre a permettere tale conoscenza "incarnata", la pratica iniziava a "sciogliere" qualcosa. Alla fine del terzo mese di calci e urla valutai che il dolore, certo, era ancora presente, ma si era ridotto, mi si perdoni la misurazione "impressionistica" e non scientifica, dell'ottanta per cento. Insomma non era più una presenza costante.

Nello stesso periodo, dopo circa un anno e mezzo di corso e tre di analisi, stavo anche iniziando a capire che gli esercizi non erano una questione di prestazione o di cieca volontà, ma di attenzione e percezione: dunque non "Citius! Altius, Fortius"<sup>3</sup>, come recita in latino il motto olimpico, bensì "lentamente, dolcemente, profondamente", come raccomanda Luciano Marchino, fondatore e animatore dell'Istituto di Psicologia Somatorelazionale e, più modestamente, mio maestro.

---

<sup>1</sup> "Istituto di Psicologia Somatorelazionale"; via Antonio Kramer 6, Milano.

<sup>2</sup> Esercizio numero 9, descritto a pagina 49 di *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, Alexander e Leslie Lowen, Astrolabio 1979.

<sup>3</sup> Più veloce! Più in alto! Più forte!

Io mi reputo persona abbastanza intelligente, ma qui non c'era da capire con la mente, con la razionalità - non come prima cosa, per lo meno - quanto piuttosto da contattare e conoscere i fenomeni attraverso il corpo e le emozioni, abbandonandosi - e perigliosamente affidandosi - al sentire. E anche da contattare il dolore, nella maniera autoregolante della pratica bioenergetica, una maniera che abitua alla resilienza consapevole e sopportabile e all'espressione, piuttosto che alla resistenza più volitiva, ottusa e disperata, ovviamente sempre "a denti stretti".

Rimembro ancor quel tempo in cui, ogni mattina, percuotevo il materasso coi polpacci. All'inizio il corpo era bloccato: la testa, ancorata alle spalle per mezzo di un collo rigido, non assecondava il movimento delle spalle, ma rimaneva ostinatamente in controllo, per la paura matta di lasciarsi andare, di essere sopraffatta dal dolore. Anche i miei calci erano meccanici. La voce che usciva nei primi giorni era un lamento prolungato, poi si aggiunse una nota rabbiosa, che si aggiunse a quella disperata dell'inizio. O almeno, questa era la mia percezione.

Poi, un po' alla volta, ogni giorno un po' di più, lo sfogo lamentoso e trattenuto - e la rabbia non accolta del bambino che ero stato - lasciarono il posto a altre percezioni: una giusta e motivata rabbia per la soppressione subita, che diede luogo a grida di autoaffermazione, invece che di soli furia e lamento; una consapevolezza di potere ed energia, anche, dove i blocchi fisici, che localizzavo con precisione sempre maggiore, non costituivano più una camicia di forza, una corazza invincibile, ma dei nuclei, sì di dolore, ma che, ora, era possibile sciogliere. Abituandomi, secondo i miei tempi, alla loro presenza nella mia sfera percettiva. In definitiva, stavo entrando dentro tali blocchi, dentro tali dolori, ma senza la pretesa di distruggerli, senza muovere loro guerra, bensì rispettandoli come un marinaio che ama il mare ma sa bene, e senza farne un dramma, quanto possa essere pericoloso. Tanto più se questo mare oscuro altri non è che noi stessi, un "noi" che, però, siamo stati educati a nascondere a noi stessi, a rifiutare senza appello. Tramite la pratica, questa accettazione del "male" dentro di noi - e che noi "siamo" - diviene naturale e spontanea, in un modo che al non praticante, che vi si rivolge con le armi spuntate dell'analisi razionale e del puro pensiero disincarnato, sembra, mi si perdoni il termine, "fantascienza".

Da tutto ciò lentamente sorge anche la comprensione del perché e del percome, "l'integrazione cognitiva", come piace dire agli psicologi. Qui vorrei sottolineare che tale consapevolezza non è il risultato di un'equazione, non è il frutto di un procedimento razionale per cui, scoperti gli effetti, si risalisse induttivamente a delle cause che, per il semplice fatto che si presentano come logiche e addirittura veritiere, possano essere accolte e integrate nella nostra coscienza, come pretendeva, neopositivisticamente, la psicanalisi degli albori.

La verità rivelata nel corpo si presenta, almeno a me, come un "satori", un'illuminazione, come un'intuizione assoluta e autoevidente che sboccia solo quando il frutto è maturo, quando l'unità animica e organismica che io sono è pronta a ricevere tale verità senza esserne sconvolta. Quando la struttura è sufficientemente flessibile da poterla integrare all'interno di un "Io" divenuto, tramite il contatto col "Sé", più morbido e spazioso. Insomma, meno nevrotico.

Procedendo nell'esercizio, e nel contatto quotidiano col corpo che ero, anche il collo si fece più morbido, e la testa iniziò, anche lei un po' alla volta, a seguire il ritmo, basculando a destra e sinistra in accordo col movimento. Stavo divenendo più flessibile, e non solo fisicamente. Iniziai a rendermi conto che, dopo i miei due minuti di calci, urla e sudore mattutini, durante la giornata ero più calmo, centrato e concentrato, maggiormente capace di affrontare la vita di tutti i giorni con animo sereno e, oserei dire, comprensivo e divertito.

Più o meno contemporaneamente mi resi conto che, stando in piedi, non bloccavo più le ginocchia all'indietro. Le tenevo, e tuttora le tengo, istintivamente, e senza che mi sia accorto dell'attimo in cui è iniziato il cambiamento di postura, leggermente flesse, col peso che cade sull'avampiede e non più, come in precedenza, sui talloni. Con questa postura, molto simile alla "posizione base"

della bioenergetica<sup>4</sup>, il peso del busto e della testa non si scarica più a livello lombare, ma sulle ginocchia<sup>5</sup>, come un'automobile dotata di ammortizzatori funzionanti.

Da allora la strega non si è più ripresentata. Ma, soprattutto, ho capito che non si trattava di un'ospite estemporanea legata a sforzi fisici inconsulti o a bagni di mare in zone ventose: la strega era parte di me. Emotivamente, oltre che fisicamente.

Era la cintura che il mio organismo aveva iniziato a stringere sulle mie fibre e sulla mia anima per silenziare, tramite l'interruzione del sentire, il vivo dolore del non accoglimento del bambino che ero. Per proteggermi, in realtà, ma con una protezione che rimuoveva la realtà della mia vita. Ma l'unica via per evolvere, ora come allora, è l'incontro con la realtà, interna ed esterna, anche se dolorosa.

Ancora, a seconda del momento che sto vivendo, la vecchietta mi invia delle piccole cartoline che mi "rimembrano" che, comunque, decenni di repressione e compressione hanno danneggiato la cartilagine della quarta vertebra lombare. L'intensità e la frequenza del dolore sono comunque non paragonabili al passato.

Un po' alla volta, secondo i miei tempi e le mie possibilità, avevo iniziato a contattare questo mio dolore, fisico ed emozionale, dall'interno; ad avvicinarlo con rispetto ma consapevolmente, invece di farmene invadere all'improvviso. A venire a patti con la quantità di paura, a volte maggiore, a volte minore, che questo graduale e delicato avvicinamento comporta per l'adulto, piuttosto che trovarmi panicamente sconvolto da un terrore antico troppo grande per il bambino che, evidentemente, ancora in parte sono.

A stare in presenza, per quanto mi era possibile, del dolore che ero, invece di fuggire lontano da esso – e quindi da me stesso. A scioglierlo, come ci piace dire in bioenergetica.

Avevo iniziato, quasi senza rendermene conto, a cambiare.

---

<sup>4</sup> Alexander e Leslie Lowen; "Esercizio numero 2 / Flessione delle ginocchia"; Op. Cit.; pag. 25.

<sup>5</sup> Alexander e Leslie Lowen; "Figure 12 e 13"; Op. Cit.; pag. 41.