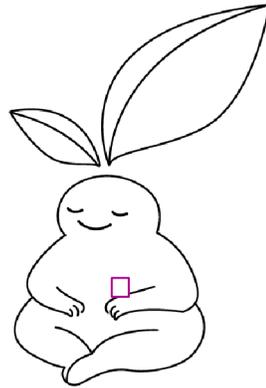


I.P.SO. Istituto di Psicologia Somatorelazionale

Il piacere di vivere è sopravvalutato!

~~Resistenze, paure e lontananza da casa~~



Maddalena Bolognesi

Relatore: Ferruccio Gobbato

Il piacere di vivere è sopravvalutato! Resistenze, paure e lontananza da casa

Maddalena Bolognesi

Introduzione

Ho cominciato la scuola di Bioenergetica Ipso per un colpo di fulmine: avevo avuto occasione di sperimentare classi di bioenergetica durante un seminario e mi erano piaciute molto, ma non mi era chiaro cosa facesse un counselor o un conduttore di classi.

Week end dopo week ho cominciato ad appassionarmi al lavoro corporeo e a quanto stava emergendo e stavo sperimentando in prima persona.

Si stava aprendo davanti a me in maniera chiarissima un nuovo concetto di verità.

Quello che accade durante una sessione di esercizi è, nel qui ed ora della sessione, la verità del corpo.

In questo spazio, ora, quello che il mio corpo sta sentendo è vero, autentico e proviene innegabilmente da me: la percezione di difficoltà delle posizioni, le sensazioni che emergono, le emozioni suscitate.

Pur essendoci una mediazione della mente, che si aggrappa alle paure, alle resistenze ed ai giudizi, l'invito ripetuto a sentire fissa, nella memoria del corpo e nell'attenzione, quello che il corpo riesce a percepire. E sessione dopo sessione rimanere nella verità di quanto accade, al di là di quello che ne pensiamo o che temiamo, apre nuovi spazi: possibilità di movimento, possibilità di respirare, possibilità di aprirsi a pensieri diversi.

Ma, nella mia esperienza, non è assolutamente un cammino lineare. Anzi.

Pur innamorandomi, lezione dopo lezione di una verità che sentivo prima di tutto mia, al di fuori dei condizionamenti ricevuti (non riuscirò a portare le braccia così in alto, con un ginocchio malandato non posso fare questo esercizio...) le resistenze e le paure cominciavano ad emergere altrettanto potenti.

Perché affrontare tutto questo dolore?

Non è che oggi sto poi così meglio rispetto a ieri.

Che senso ha lasciare andare emozioni congelate nel corpo, se poi continuo a non agirle quando è il momento di farlo?

Perché solo io mi sto facendo in quattro per un grammo di consapevolezza in più ed al mio intorno non gliene importa nulla?

Nel momento in cui "mi sento" meglio non mi limito a sentire solo le cose piacevoli, ma anche le parti di me che ho sempre voluto ignorare.

Stare nella verità e nel sentire non è assolutamente comodo.

I meccanismi di rimozione poi, sono assolutamente efficaci nel farti dimenticare istantaneamente sia i buoni motivi per cui hai voluto partecipare ad una classe, sia le sensazioni positive che ne hai tratto e per cui effettivamente, dopo stai meglio.

Le resistenze e le paure trovano un terreno fertile a cui attecchire ed il piacere di vivere, le sensazioni vitali che emergono da un corpo attivato, non sono ancora così forti da essere un richiamo efficace, anzi, come dicevo prima, sono esse per prime un deterrente.

Il piacere di vivere ha come controparte il rischio di vivere pienamente.

O, ancora più semplicemente, non sentire che è un piacere e non sapere che farsene di tutta questa vita.

Lowen riporta il caso di un suo paziente¹, un giovane “che presentava una forte insensibilità corporea” che dopo diverse sessioni aveva recuperato una respirazione più profonda ed altri segni di maggiore vitalità e presenza, che a quel punto si lamentò che quello che stava sentendo era “troppa vita” e che non poteva resistere.

L’analisi caratteriale associa ad un determinato tipo di trauma, ricevuto durante il percorso di crescita e ripetuto nel tempo, lo svilupparsi di un’armatura psico-somatica che determinerà il nostro andare nel mondo: riceviamo un input e ci adattiamo ad esso per sopravvivere, sviluppando una forma corpo-pensiero, che ci accompagnerà nella nostra vita adulta.

Ferita- reazione adattativa- cristallizzazione.

Quello che ha funzionato in termini di sopravvivenza rimane una strada tracciata che mi garantisce una certezza di funzionamento, nonostante sia una limitazione nel sentire e una reiterazione che mi tiene ancorato ad eventi passati.

Le ricerche sui bambini che hanno ricevuto traumi², hanno evidenziato che le limitazioni nel sentire, non si riferiscono solo al come gestisco gli input ricevuti, ma alla ricezione stessa degli input.

Se un suono è stato percepito come “pericoloso”, perché prodromo di un evento estremamente traumatico, quel suono il mio orecchio farà difficoltà a percepirlo o non lo percepirà affatto.

La realtà, il mondo, può diventare sempre più piccolo.

Non solo sono il risultato del mio adattamento al mondo, ma potrei arrivare a percepire solo quella porzione di mondo che sono in grado di sostenere.

Possiamo parlare di piacere di vivere a priori?

Un anelito a cui il nostro cliente può generalmente tendere?

Oppure stiamo per offrire, attraverso il counseling e le classi di Bioenergetica, un percorso che ognuno andrà a definire in base alle sue possibilità iniziali, alle sue progressive scoperte ed alla capacità di integrarle o meno.

Dove nulla è dato per scontato, soprattutto parole come piacere e vivere, che non necessariamente stanno vicine, nella storia individuale della persona che abbiamo di fronte.

In questa visione non siamo lontani dai percorsi di evoluzione spirituale, dalle strade dei mistici o dalle vie (Dō) delle arti marziali.

Cosa ci tiene sulla strada della consapevolezza, cosa ci fa tornare ad una nuova classe? Quali risorse si attivano? Che colori assume il piacere di esserci, per ciascuno di noi?

Martin Buber, ne “Il cammino dell’uomo” racconta una storia chassidica in cui, all’uomo, giunto al cospetto di Dio, che si duole di non essere riuscito nella sua vita ad essere come Mosè od Abramo, Dio risponde, che lui non è mai stato chiamato ad essere come loro, ma semplicemente ad essere pienamente sé stesso.

Il mio percorso di counselor corre parallelo a quello dei miei clienti: scegliere e rinnovare quotidianamente l’andare incontro alla vita ed al sentire. O assaggiare e ritrarsi. Darsi una possibilità di sentire e rinchiudersi.

Come un respiro.

Ognuno di noi può avere un ritmo diverso nell’accostarsi al mondo, di crescere a scatti o progressivamente, di abbracciare un sì o un no.

1 Alexander Lowen, Paura di vivere, ed. Astrolabio

2 AA.VV, Psicologia biologica ed Casa Editrice Ambrosiana

Vorrei esplorare questa zona in cui “essere più vivi ed avere più sentimenti fa paura”³, vedere come i vari caratteri la affrontano, magari mettendo a fuoco meglio cosa può comunque mantenerci sul cammino del sentire, nonostante le difficoltà.

Sapendo, che dal mio punto di vista di counselor e di conduttrice di classi, che qualunque scelta opererà il mio cliente andrà bene e che parte del mio lavoro sarà sostituire la mia eventuale frustrazione con la totale fiducia nelle sue scelte e possibilità.

La donna di carta

Sara è una mia cliente, come naturopata, da anni. Abbiamo sviluppato un rapporto di fiducia ed amicizia. Ha diverse problematiche di natura psicosomatica e so che sarebbe il paziente ideale per uno psicoterapeuta: molte sue problematiche sono congelate nel passato, nel rapporto con la famiglia di origine, ma ogni volta che le ho consigliato di andare da un professionista mi ha sempre risposto che avrebbe paura di venir giudicata. Così le propongo, con una entusiasta incoscienza, di essere mia cliente per il tirocinio di counseling.

Nell'analisi corporea si presenta con un forte aspetto orale: minuta, non dimostra la sua età, grandi occhi molto dolci, spesso sfuggenti.

Caratteri sessuali secondari quasi preadolescenti. Fortissima rigidità della mascella, pelle sottile e diafana, diaframma molto bloccato, braccia scariche, mani sempre gelide.

È chiaro da subito che mal sopporta il lavoro corporeo: il solo respirare le provoca giramenti di testa e nausea ed ha paura a fare un lavoro in piedi, si sente cadere. I piedi durante le sessioni faticano a restare a terra ed il suo corpo tende a collassare su sé stesso ogni volta emerge un ricordo doloroso.

È comunque curiosa di quello che le propongo, si stupisce di quello che sente e si giudica negativamente per le sue difficoltà (non so neanche respirare...)

Tende a parlarmi di tutti i familiari, tranne di lei e quando lo fa è solo in reazione a quanto accade in famiglia o sul lavoro, dove cerca di ricreare un ambito familiare. Vivere comporta ottemperare ad una lunga lista di doveri, sottoposti a continui giudizi.

Durante il quarto incontro, mentre è seduta, le chiedo di prendere contatto con le spalle che si stanno chiudendo sempre più, appoggiandoci le mani sopra.

Scoppia a piangere, dicendomi che quello non è il suo corpo.

“E’ una sensazione strana, questa non sono io. Non voglio più toccare niente, io non so chi sono...Sono il risultato di pezzi della mia famiglia: il carattere di..., gli occhi di..., le spalle di... Io non so chi sono.”

Mentre una parte di me sbianca, pensando di aver mal valutato la solidità dell'io della mia cliente, un'altra parte si sente solida, radicata e concentrata su di lei (individuo questa parte nel petto e nella sensazione di essere peso, materia). Mi schiero completamente dalla sua parte, provando una totale fiducia in lei e nelle sue capacità.

La conosco: è adulta, ha un lavoro che svolge benissimo, una famiglia che sa come gestire. Sa funzionare bene nel mondo.

Comincia un flusso di pensieri inarrestabili: arriva a ricordare un episodio del passato, un lutto di famiglia.

“Ero triste, mi immaginavo di avere un'agenda sottomano e di scrivere.”

Si sblocca un altro ricordo: lei sin da piccola aveva sempre un pezzo di carta, un taccuino in mano, magari bello, scelto appositamente in cartoleria...

Le serviva per annotare.

Annotando i pensieri che le passavano vorticosamente nella mente, riusciva a mettere ordine nelle emozioni.

Do a qual punto un rimando: Sara è una persona che mette ordine nei suoi pensieri e nelle sue emozioni scrivendole.

3 Alexander Lowen, Paura di vivere, ed. Astrolabio

E lei riconosce che questo appartiene solo a lei, questo non è della sua famiglia. Questo è Sara.

Termina scossa ma più serena la sessione e la volta dopo mi porta un disegno che le è emerso spontaneo e di cui è molto orgogliosa: è lei, disegnata come un fumetto.

Da lì, comincia a parlarmi un poco più di lei e di quello che vorrebbe per sé. Comincia a disegnare anche senza chiedere l'approvazione agli altri.

Si accorge progressivamente del suo corpo (non voglio più accartocciarmi) ed in ultima sessione riesce a fare un esercizio per le braccia che le propongo, distesa a terra, chiedendome poi un altro, per "sbloccare il bacino che mi fa male".

Al termine del percorso mi chiede di consigliarle una brava professionista (vuole una donna) e comincia a frequentare una psicoterapeuta.

Nascere non basta ad incarnarsi...

*Alla nascita incontriamo la morte:
è lì, come una possibilità.
Può capitare,
dalla dilatazione al travaglio,
nel passaggio che compiamo nel buio.
Vivere e Morire stanno sulla soglia,
entrambe naturali, entrambe del mondo
È un tempo per nascere o un tempo per morire?
E se vita è
sia celebrata, abbracciata.
Perché davanti a quella porta
entrambe sorridevano serene
e sembravano così simili:
come posso imparare la morte,
se non vivendo pienamente?
(MB)*

L'esperienza avuta con la mia cliente, la riassumerei proprio così.

Nascere non basta. La nostra reale presenza nel mondo, sentirne il peso, assaporare, accogliere la materia, richiede una conferma continua nei primissimi anni di vita: sono accettato. Ancora ed ancora. Sono accolto. Posso appoggiarmi senza pericolo, stendere le mie radici, i miei sensi ed esplorare liberamente intorno, provando e riprovando.

Nell'accettazione incondizionata, abbracciamo progressivamente il nostro essere corpo, possiamo uscire dalla simbiosi con la madre, appoggiando senza paura il nostro peso nel mondo.

I primi due caratteri della mappa bioenergetica, lo schizoide e l'orale, soffrono precocemente il blocco della loro energia di autorealizzazione: il primo, ferito nel diritto di esistere, reagisce uscendo completamente dal sentire il corpo ed abbracciando il mondo delle idee, delle idealizzazioni, della spiritualità.

Il secondo diminuisce l'energia del suo corpo per sentire di meno il dolore dei suoi bisogni rimasti insoddisfatti, perdendo fiducia nella sua potenzialità e mettendosi in una condizione di dare per ricevere.

La risonanza corporea con il cliente, senza perdere il proprio essere corpo, materia, presenza, può giovare allo schizoide, che sente "per differenza", grazie alla sua estrema sensibilità nei confronti degli altri.

Aiutare l'orale a transitare verso le proprie risorse, in un processo di progressiva consapevolezza.

Esserci, aprire il cuore alla fiducia totale in lui e nel processo.

Suona come l'entusiasmo del neofita, ma assomiglia "al clima di sicurezza, calore, comprensione empatica e soprattutto di completa autenticità"⁴ che invoca Rogers nell'approccio con i suoi clienti.

Un approccio in grado di portare le persone a prendere una direzione, compere un cammino, sentirsi progressivamente in un processo, riuscendo ad apprezzarlo invece di soccombere alla paura del cambiamento.

"Mi pare che non ci sia modo migliore per far comprendere la direzione che il cliente sceglie: l'essere un processo di potenzialità sempre nuovo, invece di essere o di divenire qualcosa di predeterminato".⁵

Vivere può diventare un'esperienza più ricca ed il piacere di vivere può venire declinato nel piacere di sperimentare, di darsi maggiori permessi nel sentire e soddisfare i propri bisogni.

...ma la vita insegna alla vita

*"Le persone si incontrano
per rinascere.
Nascere
non basta mai a nessuno"
(Franco Arminio)*

L'essere umano ha una complessità maggiore di quello a cui siamo abituati a pensare ed una plasticità che gli permette un continuo adattamento.

Negli ultimi venti anni, scienze come ecologia, medicina, neuroscienze, filosofia si ritrovano a formulare ipotesi che le avvicinano, nella visione di un uomo sempre più in connessione con la natura che lo circonda.

Siamo molto di più della nostra genetica: gli studi di epigenetica hanno evidenziato che i geni non sono il nostro destino, ma che il nostro stile di vita, quello che mangiamo, pensiamo, scegliamo per noi, può influenzare l'espressione o meno di diversi geni, rendendoci diversi dai nostri genitori nell'esprimere o meno patologie di natura ereditaria. L'interazione continua con l'ambiente esterno, dal punto di vista biofisico e relazionale ci rimanda informazioni che ci permettono un adattamento fluido e dinamico.

La teoria polivagale ripensa il funzionamento del nostro sistema nervoso autonomo: aggiunge ai nostri meccanismi di attacco, fuga e congelamento, anche un sofisticato sistema

4 Carl R. Rogers, La terapia centrata sul cliente, ed. Giunti

5 Ibidem

di ingaggio sociale: un individuo in interazione sociale può stabilizzare la sua condizione neurofisiologica: se l'ambiente viene percepito come sicuro le risposte di difesa vengono inibite e la condizione di sicurezza che deriva dalla relazione si riflette nelle sensazioni viscerali⁶: diminuisce lo stress e la relazione diventa fondamentale per l'organismo per la sua auto-regolazione.

La nostra neuroplasticità ci permette di andare oltre l'essere una semplice somma dei nostri traumi psicofisici: non siamo solo una reazione all'ambiente circostante, ma un adattamento vitale: il nostro sistema conosce la vita e continuamente cerca delle soluzioni per adattarsi al meglio.

Nel momento in cui nasciamo, siamo consegnati alla vita e diventiamo parte di tutta la vita che ci circonda: non apparteniamo solo a noi stessi, ma all'essere "umani" e risuoniamo con tutti i viventi.

"Nasciamo perfetti nel funzionamento involontario del corpo, nasciamo perfetti nel nostro funzionamento emozionale, nei meccanismi di difesa automatici e nelle nostre propensioni naturali. Queste ultime sono spinte universali che motivano alla vita l'essere umano: Sopravvivere, prima di tutto, ma poi anche Appartenere, Evolvere, Autorealizzarsi."⁷

Essere vivi significa anche aderire alla nostra biologia, all'essenza della nostra specie, declinandola secondo la nostra unicità.

Un sogno più grande dell'io individuale, una spinta universale che possiamo chiamare a seconda della nostra rappresentazione del mondo pulsione, daimon, ricerca di senso, io della specie, collegamento alla Fonte...ma che contiene in sé le chiavi della gioia e del vivere pienamente.

"L'IO della Specie è così da milioni di anni, non sbaglia mai nel metterci in moto da neonati e nei momenti in cui la vita è messa in pericolo, mentre l'IO individuale, identitario, è semplicemente affidato a mani spesso confuse e incapaci che si devono occupare di un cervello e di un corpo complicatissimo e delicatissimo. Basta un po' di abbandono, di incuria o di disattenzione per snaturarci."⁸

La vita parla alla vita: riconoscerci parte della Natura che ci circonda, nei processi naturali, ci dà una possibilità in più, rispetto all'essere solo il risultato delle nostre interazioni familiari.

Nel momento in cui la nostra energia è bloccata, noi possiamo guardare ad una più grande, lasciandoci risuonare con il mondo.

Aderendo al ritmo del mondo, alla sua vibrazione.

La Natura ci offre una risonanza empatica che parla ai nostri IO.

Nel 1984 Wilson, un ecologo, propone l'ipotesi Biofilia: "la tendenza innata a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarvisi emotivamente"⁹.

Attraverso la fascinazione (attrazione immersiva che gli stimoli della natura ci provocano), l'attenzione aperta che si crea passeggiando in natura (un'attenzione non diretta verso uno scopo, recettiva e senza sforzo) e l'empatia asimmetrica (empatia verso altre forme di vita) il nostro sistema nervoso si rigenera, si calma e riposa¹⁰.

6 <https://www.stateofmind.it/teoria-polivagale/>

7 C. Piccinino, Essere vivi, articolo pubblicato sul sito Ipsos www.biosofia.it

8Ibidem

9 Edward O. Wilson, Il futuro della vita, Codice Edizioni

10 G. Barbiero, Una mente silenziosa immersa nella natura, Anima Mundi Editrice

La natura eserciterebbe quindi un ruolo attivo sulla maturazione psichica dell'essere umano¹¹ e, secondo diversi studi, in età evolutiva, permetterebbe una maturazione più efficace delle facoltà empatiche.¹²

“25 Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? 26 Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure, il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? 27 E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? 28 E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. 29 Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro.”(Matteo 6,25-29)

Sono sempre rimasta affascinata ed interdetta da questo discorso di Gesù.
Sembra tutto così semplice.

Ma come? Sin da piccola mi educano a tutte le cose di cui mi devo caricare per poter vivere: studiare, trovare un buon lavoro, fare le offerte nel tempio, pagare le tasse e poi arriva un tizio dalla Galilea a dirmi che è tutta un'esagerazione.

Ma certo che poi lo crocifiglio, porto pure io i chiodi: come si permette di mettere in discussione tutto il mio mondo?

Eppure.

Si dice che quando fai una domanda prima o poi arrivano risposte.

Da qualche anno ho una fortuna: le rondini hanno scelto il sottoportico di casa mia per fare il nido e mi hanno dato la possibilità di essere un'osservatrice privilegiata del loro mondo.

I piccoli, di solito quattro o cinque per nidiata, cominciano a volare prestissimo ed i genitori allestiscono una vera e propria scuola di volo, che avviene sulla finestra di camera mia, alla mattina presto.

Una vedetta controlla che il territorio sia libero e senza pericoli, comunicando con lunghi fischi.

I piccoli si dispongono in fila orizzontale e uno dopo l'altro si lanciano nel vuoto. Di fronte a me un rustico con una terrazza non completata. Dapprima si lanciano su questa base e tornano indietro.

I genitori li nutrono ancora in questa fase e noto che essendo in fila e non schiacciati dentro al nido, anche i più gracili hanno la possibilità di accedere meglio al pasto.

Poi, in pochi giorni iniziano i giri intorno al rustico e le virate.

Che non sono assolutamente facili: diverse volte qualche uccellino perde il controllo e si schianta contro il muro, scivolando poi sul terrazzino.

I genitori hanno predisposto un percorso difficile, ma sicuro. Mentre provi nessuno tenterà di mangiarti e se ti sbagli, non cadrà per cinque metri, ma per cinquanta centimetri.

Non so se questa è una prerogativa delle specie che hanno scelto le cure parentali per la riproduzione piuttosto che la quantità, ma vedere anche nelle rondini questo ruolo di genitori come custodi della vita, numi tutelari dei piccoli, mi ha illuminato.

Non abbiamo solo lotta e competizione nella vita, ma cooperazione ed assistenza.

E grazie al contagio empatico, possiamo prendere parte a questo.

¹¹ G Barbiero, R. Berto, Introduzione alla Biofilia, Carocci Editore

¹² Bonino e vari, Empatia, i processi di condivisione delle emozioni, Giunti Editore

I piccoli sono tutelati dai loro genitori e da me, che custodisco i nidi e ci rimetto dentro gli implumi, quando cadono.

Ognuno si può fare custode della vita che lo circonda, di scegliere un gesto che vada verso la vita, un gesto-padre.

E scoprire che quel Padre celeste, può diffondersi sulla terra, attraverso tutti quei gesti.

Ho usato apposta in questa dissertazione parole come ritmo, vibrazione, attenzione aperta.

La paura di non essere adeguati a questo mondo, di non avere strumenti a sufficienza, la visione di un mondo brutale dove solo i forti possono farcela porta a ritrarsi, a congelarsi in atteggiamenti di chiusura o depressivi. A rimanere chiusi in un tempo ed in una narrazione di noi stessi dove nulla può cambiare.

Ritrovo nella pratica Bioenergetica la possibilità di coltivare strumenti che mi aiuteranno ad aprirmi e sentire: di partecipare all'orchestra dei viventi.

Posso respirare ad un diverso ritmo, portare alla consapevolezza il suono del mio cuore e del mio respiro. Scopro che vibro o non vibro in posti diversi, in modi diversi nonostante gli esercizi siano gli stessi.

Mi consegno al fluire, allo sperimentare il cambiamento.

Posso praticare esercizi di coppia che mi aiutano ad entrare in una relazione sicura, dove posso permettermi di sentire me e l'altro.

La classe diventa uno spazio simbolico dove sperimentare i movimenti della vita ed allenare il corpo, la mente e lo spirito ad esserci, un poco di più, un poco più forte.

Il ragazzo riflesso

Alberto è il mio cliente trappola: se in un primo momento credo di empatizzare troppo con lui e con parti della sua storia, a posteriori ritengo di aver reagito troppo alla sua identificazione proiettiva.

Se è vero che il mio mestiere è quello di entrare in una risonanza corporea con il mio cliente, è anche vero che parte del processo è dato dalla comprensione/restituzione di quanto porta il cliente: se lui non respira, io risuonerò non respirando, ma rimanendo in contatto con me potrò attivare le mie risorse respirando e mostrando al cliente che c'è la possibilità di farlo, anche se per lui ora è impossibile.

La mia difficoltà è stata rimanere in contatto con me e con quanto mi succedeva, finendo varie volte per sentire solo lui, entrando poi in reazione con le emozioni che ne emergevano.

All'analisi corporea presenta diverse caratteristiche orali, tra le quali mi colpiscono molto le gambe scariche e non nutrite, l'aria da ragazzino e gli occhi con uno sguardo "morbido" (non invadente) e molto triste. Mi colpisce anche la testa che non sembra appartenere al corpo, a cui è unita da un collo che sembra insufficiente a sostenerne il peso.

Dalla sua storia emerge un carattere simbiotico e tratti narcisistici, che però non sempre metto a fuoco.

Il padre lascia la madre quando lui ha tre anni e passerà 15 anni cresciuto dalla nonna e dalla madre, che poi si risposerà.

Il tema ricorrente è la famiglia (in primis quella rappresentata da nonna e mamma e poi da quella che lui ha formato) e l'importanza di salvaguardarla, della fedeltà alla famiglia ed al lavoro.

Ipocondria ed ansia rispetto alla salute sua e dei suoi cari ricorrono altrettanto. Una malattia molto invalidante da cui si è rimesso bene gli ha dato la spinta anni fa di fare un grosso lavoro personale su di sé, di cambiare lavoro, di aprirsi ad esperienze di ricerca personale e spirituale.

Arriva da me in grande ansia per la sua salute, la nonna è morta l'anno prima "l'unico personaggio amorevole in famiglia", lasciandolo "senza uno scudo protettivo".

Sono ricominciati gli stessi sintomi della malattia che aveva avuto, ma le analisi non evidenziano nulla di particolare.

Con il lavoro come naturopata acquietiamo parte dei sintomi e della reattività emotiva: come counselor è lui a chiedermi uno spazio accogliente, non giudicante, dove potersi esprimere: ha fiducia in me ed in quello che gli propongo, me la sono guadagnata con il lavoro precedente.

Si sta preparando ad un secondo lutto: poco dopo la morte della nonna, anche alla madre è stata diagnosticata una malattia ad esito infausto e nei sei mesi che ci frequenteremo lo accompagnerò lungo i peggioramenti, sino alla scomparsa della madre. Sente che sta recidendo, tra questi due lutti, un cordone ombelicale molto importante e si sta preparando.

La mia sensazione è che sappia benissimo cosa fare e dove andare: io gli sto solo apparecchiando lo spazio dove farlo, offrendogli il diritto di farlo.

Attraversiamo vari passaggi:

- L'incontro con la rabbia: ha sempre molto bloccata la gola e il diaframma clavicolare e molto spesso mentre parla butta giù l'aria e la saliva come se inghiottisse qualcosa a forza. Propongo esercizi bioenergetici in cui sblocco un po' le spalle. Testa che gira, bisogno di tenere gli occhi chiusi perché dopo non riesce a rimettere a fuoco. Emergono come emozioni misti di rabbia/frustrazione. Ne prende atto, ma ha fretta di arrivare ad un perdono. Emerge una storia familiare in cui è sempre stato chiesto di tacere, di non riconoscere quello che vedeva, perché di certe cose non bisogna parlare, di segreti da tutelare. Di molte maschere che ha dovuto indossare, per continuare ad andare bene per la famiglia. "Ma io sono diverso da loro".
- Se non lo fermo tende a parlarmi moltissimo, portandomi in rapida successione temi molto corposi. Ci mette molto ad arrivare al punto ed anche se parla di emozioni, sente emozioni, fa un lungo giro di premesse per arrivare a parlarne. Mi rendo conto che se lo lascio parlare a lungo la sessione mi lascia molto stanca e comincio ad interromperlo più spesso. Nel corso degli incontri metterlo in contatto con il corpo anche attraverso solo una respirazione più profonda o il rimando di un gesto emerso tra un tema e l'altro, porterà a sviluppi molto più interessanti.
- In un incontro io perdo miseramente l'accettazione incondizionata del counselor e molto altro, temo e mentre mi parla di massimi sistemi tipo ho compreso molte cose, non sono più lo stesso, ho intrapreso un cammino, sono un uomo nuovo...io, dentro di me mi indigno, vedendo che il suo corpo mi comunica tutt'altro (blocco, dolore, chiusura). La prendo sul personale (come osa mentirmi^{13??}) e ci sottoponiamo a mezz'ora di classe feroce con cariche sul bacino. Lo lascio andare via carico. Non lo rivedrò per un mese, durante il quale prende appuntamenti ogni settimana ed ogni settimana li disdice. Quando torna mi abbraccia dicendomi che gli sono mancata moltissimo.
- Dopo diverse sessioni in cui cerco di farlo restare nella realtà del corpo più che posso, mi descrive una sensazione molto precisa. "E' la prima volta che lo dico a qualcuno, ma io mi sento sempre con la valigia qui sulla terra, come se non

¹³ A posteriori, dopo essermi confrontata, mi sono resa conto che non era un pensiero che mi apparteneva, soprattutto con l'intensità rabbiosa con cui mi ha attraversato. Ho perso forse l'occasione di un rimando potente, ma ho capito molto bene cosa sia un controtransfert oggettivo.

appartenessi a questo luogo, come se ci fosse sempre una nostalgia, di una casa a cui tornare che non è qui.”

Sento che questo ha moltissimo a che fare con la mia tesi, mentre me lo dice c'è una totale aderenza con il corpo e con gli occhi. Me lo dice con una nota di tristezza e dolcezza di sottofondo.

Non c'è niente che assomigli ad una fascinazione di morte in questa sensazione: assomiglia di più ad una nostalgia di sé, o del Sé. Di quel Sé che non ho potuto esprimere, adattandomi ai compromessi di sopravvivenza.

Di una valigia che non ho potuto disfare pienamente. E se allora qui non c'è posto per me, deve essere per forza nel posto da cui sono venuto. Oppure vivo la tristezza dell'esule, del senza patria, perché qui il mio corpo non si può appoggiare nella sua verità.

Se quello che sento e vedo non è riconosciuto, è sbagliato, lo sguardo degli altri sarà sempre più importante del mio, per decodificare la realtà. E questa mancherà...di sostanza, di peso: avrà un sapore dubbio e per tutta la vita potrei cercare delle esperienze compensative, decise, quando magari la mia valigia conteneva già tutte le spezie necessarie a farmela godere intensamente.

Siamo alle ultime settimane di vita della madre.

Ritorna più volte il concetto che la nonna e la mamma sono state lo scudo che lo hanno sempre protetto. Gli chiedo di disegnarli questo scudo e dopo averlo fatto gli chiedo i vantaggi e gli svantaggi di questa protezione

Ne esce un paesaggio:

All'orizzonte le montagne: è la nonna. Il vantaggio è che garantiscono una protezione alta, lo svantaggio è che sono spigolose. Si commuove, è la persona che gli manca di più.

Sotto si apre una collina dolce e fiorita, la mamma. Vantaggio accoglienza, amore, svantaggio pantano emozionale (si esprime testualmente lui così), vischiosità.

Sotto c'è un sole che risplende, denso di raggi, è lui.

Mi colpisce la posizione del sole, che non è nel cielo, ma è sotto il paesaggio. Gli faccio notare che in quella posizione è come se fosse un riflesso del sole nell'acqua.

Gli piace questo punto di vista.

Adesso devo splendere in cielo da solo mi dice e lo fa con una nota di stanchezza.

Abbiamo diverse sessioni in cui riformulo e rimando.

Alberto si sente pronto: è entrato in lutto otto mesi fa, all'annuncio della malattia della madre. È stato malissimo, ha rivissuto tutta la paura della sua malattia ed ora si sente bene. Gli do come restituzione: sono otto mesi che ti prepari per essere pronto ed in forze adesso che c'è bisogno di te.

Lo fa sentire nel giusto.

“Non sono matto: sono circondato dalle parole della gente, inopportune e che mi parlano di cose che ho già superato. Sono nell'amore e la gente mi ricorda la sofferenza”.

La seduta dopo, gli propongo di cominciare con un lavoro corporeo. Meditazione guidata con attenzione al respiro: lavoro sui confini che si aprono e si chiudono. “Scelgo ciò che è meglio per me”

Fatica ad uscire dallo stato meditativo, come se avesse scaricato tutta l'energia: lo sguardo è dietro gli occhi. Deve andare al lavoro dopo la seduta e continuo con qualcosa di più attivante.

Lavoro di riattivazione corporea con automassaggio nella zona testa per togliere le tensioni.

Si sente meglio.

Molto istintivamente gli propongo un lavoro con il disegno, che ho tenuto io nello studio.

Non so bene cosa sto facendo e dove sto andando, ma sento di dover seguire questa sensazione.

Lo porto in giardino e gli chiedo di trovare un punto in cui sta bene.

Mi colpisce la camminata, particolarissima, forse simbiotica¹⁴.

Cammina ondeggiando le braccia lateralmente, destra e sinistra e i piedi tendono a poggiare non centralmente ma sui bordi esterni.

Lo metto con un breve esercizio in posizione di radicamento, appoggio il disegno a terra e torno all'ultima volta in cui mi ha detto che ora deve solo splendere e gli chiedo di guardare il disegno ancora.

Se quello è un riflesso, lui deve solo guardare in alto.

Il sole c'è già, non deve aggiungere nulla...può guardarne il riflesso, può guardarlo direttamente, ma non c'è nulla da dover fare in più.

Gli chiedo di restare ancora un po' con il disegno, di sentire come lo fa stare e quando è pronto di raggiungermi allo studio.

Io me ne vado.

Mi raggiunge poco dopo. Visibilmente emozionato.

"È stata una seduta straordinaria".

Non riesce a dire molto altro, è commosso. "Mi sento al mio posto". Me lo ripete più volte tra lacrime e gioia.

Mi emoziono anch'io e chiudo la seduta in maniera frettolosa con un abbraccio.

Rimango estremamente emozionata. Riguarda ancora una volta la mia tesi, ma sento che riguarda anche me.

Cosa fa sentire al proprio posto?

Sentire che non sono sbagliato. Non sono matto, Sono nel giusto. Ciò che sento giusto per me è accolto, trova spazio.

In più, a me arriva, mentre chiudo la porta alle sue spalle, un insight molto forte, una sensazione precisa dal corpo, un concetto che non avevo ancora compreso "fisicamente": sono amata per il semplice fatto di essere qui. Null'altro è chiesto.

Passo tutta la restante giornata piena di un'energia tranquilla e centrata. La mente è quieta.

Non faccio fatica. Tutto scorre.

Sono viva e non faccio la minima fatica ad esserlo. Occupo serenamente il mio spazio.

Rivedo un'ultima volta Alberto dopo il funerale della madre.

Molto provato ma autentico, congruente.

Ha affrontato e portato la sua verità durante una riunione di famiglia.

"È stata un'esecuzione pubblica, non ho risparmiato niente a nessuno": ha raccontato come tutta la situazione lo ha fatto sentire e ha detto chiaramente come sono andate le cose dal suo punto di vista.

"Mi hanno ascoltato, hanno ascoltato le mie proposte".

Da qui finisce la congruenza e nel momento in cui entra nei dettagli, parente per parente, capisco che forse ha indossato una maschera più aggiornata ai suoi bisogni attuali. Mi balena l'immagine chiarissima di suo figlio, che ho visto solo in foto e l'urgenza di chiedergli come va il rapporto con lui. Non lo faccio, è l'ultima sessione e va oltre quello che mi aveva chiesto.

Come counselor, ho sperimentato una qualità della relazione ed un coinvolgimento, che mi darà da riflettere a lungo e che porterò in supervisione, ma ribadisco quanto scritto all'inizio: il potere di un luogo dove essere riconosciuto e dove poter esercitare il proprio diritto ad

¹⁴Sarebbe interessante aggiungere la camminata all'analisi corporea: mi rendo conto che al cliente in genere chiedo di stare in piedi davanti a me e poi lo vedo seduto, ma non ho occasione di vedere come cammina.

essere, permette di esprimere ed agire risorse insospettabili e chissà, riuscire infine ad appoggiare per bene i piedi e la propria valigia.

Nel mondo di Narciso

*"Ma Narciso era bello?" domandò il lago.
"Chi altri meglio di te potrebbe saperlo?" risposero,
sorprese, le Oreadi. "In fin dei conti, era sulle tue sponde
che Narciso si sporgeva tutti i giorni."
Il lago rimase per un po' in silenzio.
Infine, disse: "Io piango per Narciso
ma non mi ero mai accorto che fosse bello.
Piango per Narciso perché, tutte le volte che lui si sdraiava
sulle mie sponde, io potevo vedere riflessa nel fondo
dei suoi occhi la mia bellezza."
(Oscar Wilde)*

Mentre i caratteri schizoide e orale si formano in una fase molto precoce dello sviluppo del bambino, dalla nascita¹⁵ sino ai diciotto mesi, causando nella formazione dell'armatura una scarsa irrorazione energetica, gli altri caratteri si formano in una fase più avanzata.

A partire dai 18 mesi, in cui il bambino comincia a sperimentare l'esplorazione dell'ambiente intorno e l'uso della parola, sino ai sei anni, momento della fase edipica, si formeranno i caratteri simbiotico, masochista, psicopatico e rigido.

Per quanto riguarda l'aspetto del narcisismo, più che un tratto di personalità specifico, lo si sta affrontando, dagli studi di Lowen e Johnson in poi, come un disturbo che potrà comparire trasversalmente ai vari tratti, una ferita inferta su di un carattere preesistente.

Inoltre, si considera in rapporto alla società, che si è evoluta dagli aspetti nevrotici caratterizzanti il Novecento, agli attuali, più narcisisti.

Nella ferita narcisista il genitore non ha tollerato incontrare l'integrità e l'autenticità del figlio, non riuscendo ad incontrare la propria.

Il bambino, poi cittadino, viene amato se rispetta la direzione dello sguardo del genitore, aspettative sociali poi.

Viene diretto verso un amore condizionato, che non lascia altra scelta che incarnare quegli aspetti che vengono riconosciuti e per cui può essere amato e non sentire gli altri.

Incarno la mia immagine, investo progressivamente solo su questa e mi allontano dal mio Sé. Il Narcisismo diventa costituzionale di ogni essere umano e la differenza è data dal grado con cui è vissuto, dalla distanza che mettiamo tra il nostro Sé ed il nostro Io, dal narcisista più funzionale e ben accetto socialmente, al borderline, sino alla patologia.

15 Anche prima secondo diversi autori, dal periodo gestazionale, in risposta ad un ambiente ostile e a forti emozioni materne

“L'individuo narcisista, d'altro canto, nega il suo bisogno e compensa l'impotenza con la seduzione e la manipolazione. Parlando in generale, descriverei i narcisisti come coloro che agiscono efficacemente ma senza sentimento... [...]

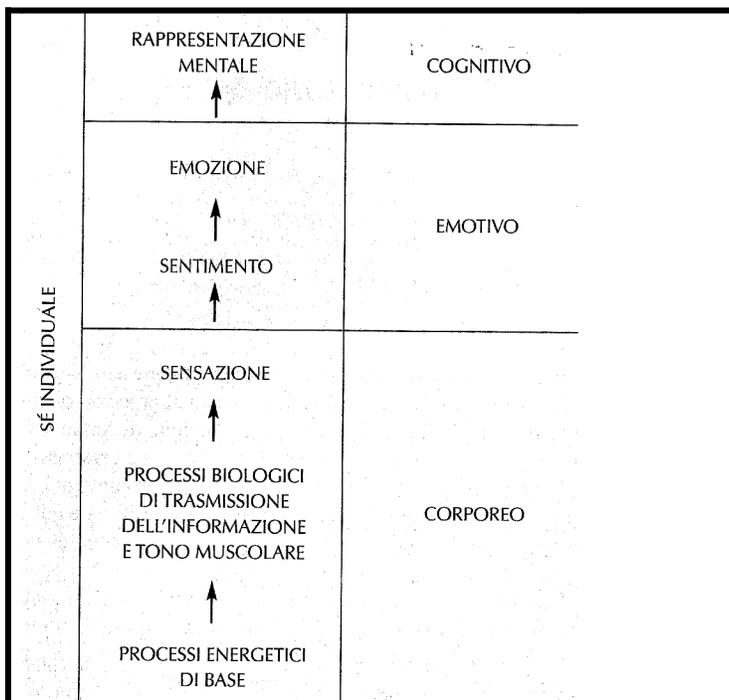
La separazione si verifica tra l'Io, con il suo controllo del sistema muscolare volontario, e il corpo interiore e i sentimenti profondi, che potremmo definire come sentimenti del cuore o sentimenti viscerali.”¹⁶

Si manifesta in maniera diversa la paura di vivere in questi caratteri?

L'Io del bambino è in formazione o si è già formato e c'è un'energia di base molto più forte, il bambino, accolto ed accudito in modo sufficientemente buono, ha sperimentato in un qualche modo il suo ingresso nel mondo ed ha scoperto che può avvenire solo a determinate condizioni: i caratteri precedenti entrano nel mondo già avendone pagato il conto.

Il modello energetico è molto diverso: frammentazione e collasso contraddistinguono lo schizoide e l'orale, mentre negli altri caratteri, l'energia che impiegano per costruire l'armatura sembra non assorbire tutte le risorse; i corpi sono più nutriti.

Pensando al grafico della costituzione del sé secondo la psicologia somatica¹⁷ il problema per i primi pare legata già al mondo delle sensazioni, con la difficoltà di sentirle e riconoscerle: nel disturbo narcisistico e nei caratteri psicopatico e rigido entriamo decisamente nell'ambito dei sentimenti, che non vengono vissuti.



Sono caratteri questi ultimi, che in questa attuale società, che premia chi sostituisce l'essere al fare, funzionano bene: sanno integrarsi bene e sanno adattarsi...basta ovviamente non avere un cuore.

¹⁶ A. Lowen, “Guarire la separazione nella personalità moderna”, articolo presente sul sito Ipsy

¹⁷ L. Marchino/M. Mizrahi, Il corpo non mente, ed. Pickwick

Lowen in “Paura di vivere” presenta questa sostituzione come una delle antitesi principali nell’essere umano: “a livello biologico è una creatura di Dio, a cui è chiesto solo di esistere, a livello dell’Io.... esprime sé stesso come creatore¹⁸”, produttore di Cultura.

La paura di vivere sembra non appartenere ad uno stato di Natura, in cui il Sé reale dell’uomo, il suo corpo, semplicemente fluisce, attraverso le sensazioni e le esperienze, nella soddisfazione dei suoi bisogni, ma dallo scontro tra questa e la Cultura, nel dialogo tra Io, Carattere, Ambiente e Sè.

“Il fare ha la qualità dello spingere. Si spinge quando l’obiettivo o il fine sono più importanti del processo o dei mezzi”¹⁹.

Ciò che fluisce invece, ci collega al piacere “perché deriva direttamente da un desiderio e porta alla soddisfazione di un bisogno”²⁰

Ciò che necessita di una pressione per essere svolto, può diventare doloroso e mortifero nella misura in cui ci allontana dal desiderio ed usa la volontà come un frustino, anziché come il cavallo del desiderio²¹.

“La vitalità dell’essere si sostituisce alla tensione ad essere”.²²

E l’ambiente in cui siamo immersi, la nostra attuale civiltà, ci proietta sempre di più in questa tensione.

Siamo passati attraverso rivoluzioni copernicane della cultura che hanno cambiato la posizione dell’uomo nell’universo e ridefinito più volte il nostro ambiente e le nostre mappe mentali.

Civiltà oggi sotto il dominio della Scienza Tecnica, secondo Umberto Galimberti, costruita a misura di efficienza delle macchine e non dell’uomo, portatore di protesi tecnologiche che lo rendono connesso, ma non più in relazione. Abitanti di una modernità fluida secondo Zygmunt Bauman che “*segna la fine della caratterizzazione dell’essere umano come essere sociale, definito dal proprio posto nella società, che ne determina condotta ed azioni...La libertà senza precedenti che la nostra società offre ai suoi membri è corredata...da un’impotenza senza precedenti*”²³

L’uomo, lasciato sempre più solo, senza una trascendenza a cui tendere, una classe sociale in cui riconoscersi e per cui lottare, un forte ideale comune, si ritrova sempre meno cittadino e sempre più individuo in una società narcisista.” *Ciascuno diventa padrone di sé e deve rendere conto solamente a sé stesso. La frantumazione del legame sociale isola l’individuo, restituendolo alla sua libertà, al godimento della propria autonomia o, per contro, alla sensazione di inadeguatezza, di scacco personale.*”²⁴

Spesso il valore personale viene attribuito ad un concetto di efficienza stabilito a priori dalla aderenza ad un piano aziendale, a proiezioni matematiche, ad analisi di dati; o alla possibilità di essere un buon soggetto economico, attivo, consum-attore, buyer persona²⁵, possibilmente prevedibile ed indicizzabile nei propri desideri e bisogni. Chiuso in una realtà sempre più

18 A Lowen, Paura di vivere, casa editrice Astrolabio

19 Ibidem

20 Ibidem

21 La definizione di volontà come cavallo del desiderio non è mia, l’ho letta anni fa e mi è piaciuta moltissimo, ma non riesco a rintracciarne l’autore

22 Attilio Gardino, Il Narcisismo, tesi SIAB

23 Modernità liquida, Zygmunt Bauman, Editori Laterza

24 Fuggire da sé, D. Le Breton, Raffaello Cortina ed.

25 Il concetto di buyer persona viene dal mondo del marketing e si utilizza per mettere a fuoco il cliente tipo, delineato il più precisamente possibile nelle proprie abitudini e caratteristiche, per anticiparne i comportamenti e le scelte

virtuale che ad ogni scelta gli assomiglia un po' di più, una filter bubble²⁶ che lo conferma e lo rende re di un mondo a sua misura.

“L'individuo che non disponga di solide risorse interiori per adattarsi e attribuire senso e valore agli avvenimenti o che non abbia sufficiente fiducia in sé, si sentirà molto più vulnerabile, pertanto, costretto a darsi da solo il sostegno che non può aspettarsi dalla comunità. Sovente è immerso in un clima di tensione, inquietudine, dubbio, che gli rende la vita difficile. Il piacere di vivere diventa cosa rara.”²⁷.

Paradossalmente un grosso cambio di tendenza è avvenuto in questi ultimi anni, durante la pandemia da Sars Covid 19.

Si sono formati due schieramenti opposti, due forti contrapposizioni Noi-Loro come non se ne vedevano dai tempi della guerra fredda.

Stato percepito come vessatorio da una parte e cittadini disobbedienti dall'altra.

Senza prendere posizioni sull'accaduto, la pandemia e la sua gestione hanno lasciato come scia un trauma collettivo transgenerazionale, che ancora viene nutrito da parole ed etichette pesanti, da prese di posizione accerrime, persino da parte della psichiatria, che grazie a Dio non intende “psichiatrizzare il dissenso”, ma “portare un contributo alla comprensione di una situazione i cui protagonisti ricadono, nell'accezione del senso comune, nella definizione di “idioti”²⁸.

Il risultato è che molte persone hanno trovato una loro forma funzionale di resilienza, uscendo dalla paralisi e dalla paura di vivere, trovando una strada dell'agire: si sono unite in nome delle loro convinzioni, sono nate associazioni, proposte, gruppi che hanno modificato il proprio stile di vita, hanno cercato una loro consapevolezza, altre strade, medicine alternative, ricerche di nuovo senso della vita.

Un ritrovato senso di unione e coesione tra esseri umani, svicolati dalle maschere sociali a cui soggiacevano ed in cerca di un loro cammino oppure l'unione di più deliri, un allontanarsi schizoide dalla realtà, costruendosi un mondo ideale condiviso?

Lo scopriremo camminando: nel frattempo registro che anche io faccio parte delle soluzioni creative che le persone si sono date, ove hanno potuto.

Scuole di sciamanesimo, approcci spirituali-mistico-energetici, counseling, percorsi di autodeterminazione, costellazioni familiari.

“Tachipirina e vigile attesa” il mantra ripetuto durante questo periodo, ha ribadito da una parte l'importanza della responsabilità personale del singolo alla propria salute (ed incrementato le vendite di integratori) dall'altra ha mostrato che il re è nudo: che lo stato non ha primariamente a cuore il benessere dei propri cittadini e che il lavoro, soprattutto in ambito sanitario, trasformato in un approccio alienante e disumanizzato, dove il protocollo conta più della persona, si può anche lasciare, in nome della propria salute psico- emotiva e di un ritrovato senso di sé.

“Sono preoccupata, ma vorrei che continuasse sempre così- mi riporta una cliente, infermiera licenziatasi che sta vivendo con il sussidio di disoccupazione e facendo un lavoro da badante- Finalmente un lavoro dove io ho senso, dove ho tempo per me e per la mia creatività, dove ho spazi per riprendermi”.

²⁶È il risultato del sistema di personalizzazione dei risultati di ricerche sui siti che registrano la storia del comportamento dell'utente. Sono in grado di utilizzare informazioni sull'utente per scegliere selettivamente, fra tutte le risposte, quella che vorrà vedere l'utente stesso (Wikipedia)

²⁷ ibidem

²⁸ G. Bersani, “L'altra epidemia”, Rivista di Psichiatria, marzo-aprile 2022, vol 57, n°2

La pescatrice di perle

*Una montagna
che cela al suo interno una perla,
è comunque, prima di tutto,
una montagna da scavare
(MB²⁹)*

Conosco Elsa da anni, una donna minuta ma molto energica e vitale. Quando si siede davanti a me noto il bacino molto stretto e le gambe magrissime, anche se toniche, in rapporto alle spalle ed alle braccia.

Protegge il collo con un foulard strettamente annodato e si nota una rigidità molto accentuata alla mascella ed alla nuca.

Colgo una fragilità nello sguardo che mi fa pensare ad un'oralità, ma mi racconta dal primo incontro il trauma del carattere rigido. Un padre che lei ricorda amorevole e che giocava con lei e suo fratello parimenti (ha il ricordo di un cavalluccio tutti assieme e di coccole sul divano/nido di casa) e che verso i "5-10 anni, non ricordo bene" ha cominciato ad ignorarla ed a evitarla fisicamente. Un padre morto l'anno scorso, lasciandola con il dolore di aver attraversato la vita (dall'adolescenza soprattutto) senza parlarsi veramente, senza sentirsi amata, senza sentirsi dire che era amata.

"Cosa non daresti per potermi sedere con mio padre su di una panchina per un'ora sola e parlare con lui".

Ha una figlia, ormai di vent'anni, che ha cresciuto da sola ed usa la parola "libertina" riferita a sé stessa, mi sembra più per testare le mie convinzioni morali che per descrivere una pratica (mi porta esempi di relazioni con un uomo alla volta che sono durate nel tempo, anche se non istituzionalizzate).

Ha affrontato e vive tuttora la sospensione dal proprio lavoro a causa delle restrizioni per il Covid, adattandosi a tutta una serie di lavori che svolge con accuratezza e precisione. Ansia per il futuro, data dall'incertezza delle entrate mensili, che non sono stabili e dalle tante voci disfattiste e pessimistiche che la circondano.

Forte brusio mentale, che la indirizza a traguardi di perfezione. Ha lavorato su di sé con tutta una serie di pratiche spirituali ed evolutive che la portano ad essere pragmatica e "Ricerca di Assoluto" al tempo stesso.

Il lavoro corporeo le piace molto: sente che aggiunge una maggiore consapevolezza attraverso il corpo.

Fatalità³⁰ vuole che la sua relazione attuale sia con un uomo che ho conosciuto brevemente anch'io anni fa e che mi ha lasciato una pessima prima impressione ai tempi, che potrei riassumere con "un narcisista con il nulla dentro"³¹.

Mi parla di lui in termini assoluti: due anime antiche che risuonano e si emozionano assieme, con una profondità totalizzante.

Da anni si lasciano, lui ha altre donne, la richiama, si riprendono, vivono cose intensissime assieme, lei vede la "profonda bellezza e profondità di lui, la perla che nasconde e che mostra solo con lei, solo a sprazzi".

Ogni volta che mi chiedo dove sono io mentre mi parla di questo, sono in posizione di allerta, mascella serrata, giudicante.

29 In questa forma, me ne attribuisco la paternità, ma sono sicura ci siano state un sacco di donne che usano l'ironia come difesa primaria, che lo hanno detto, in un modo o nell'altro.

30 Ho il sospetto che la fatalità nel counseling somatorelazionale si chiami risonanza

31 Uso la parola narcisista non come counselor, ma come donna che incontra un uomo che le risulta particolarmente odioso a prima vista durante un vernissage.

E così mi ricordo della mia esperienza con un narcisista: l'avevo rimossa così bene! Anch'io ne ho incontrato uno, anch'io sono stata preda di un "amour fou", anch'io ho intravisto una perla abbagliante nascosta nel profondo...

Sono tra la rabbia e la voglia di salvarla: dopo aver cercato ai tempi di salvare il mio narcisista da sé stesso, facendomi molto male, adesso voglio salvare lei dal suo, vedendola cercare di fare lo stesso.

Mi arrendo. Non posso fare altro. E divento meno verbosa e "saccente" nei successivi incontri.

Quando lavoriamo con il corpo emergono molte sensazioni, immagini ed emozioni. Lavora con le proprie emozioni cercando di "pulirle", capirle, incasellarle, la mia sensazione è che abbia fretta di non sentirle e le incaselli in uno schema mentale il prima possibile.

La chiave di volta è un lavoro sui confini del corpo³²: qui si emoziona, non si regge più dritta, mi crolla a terra nella posizione del bambino. Continuiamo a lavorare da qui. Emerge un ricordo molto preciso: un abbraccio negatole da suo padre, che tornava dopo un viaggio molto lungo. Non essendo una mia competenza non apro sul passato, ma la invito a stare in contatto con le sensazioni e le emozioni che questo ricordo le comunica oggi. Chiudiamo la sessione con un momento di integrazione.

Se ne va sentendosi confusa, ma da qui in poi le rimane una sensazione di centratura e presenza: quando riesce a ritrovare questa posizione durante le sessioni, entra in contatto con risorse grazie alle quali elabora strategie concrete. Qui respira: il diaframma si apre e la sessione prosegue tra forti eruttazioni e singulti.

Mi riporta il tema dell'amore e di come lei vorrebbe che lui si aprisse e condividesse "la sua vera essenza".

Mi descrive un'immagine precisa: una perla chiusa in una scatola, legata da sovrastrutture.

Casualmente³³ nel mio studio c'è una scatolina vuota, del nastro ed altri oggetti, tra cui la invito a scegliere e creiamo la scatola simbolo: dentro c'è una madreperla ed un sigaro, il tutto avvolto strettamente da vari nastri.

Elsa d'istinto la mette lontana, poi la vuole accanto: quando entra in contatto con il suo centro, la mette lontanissima.

"Quella è la distanza giusta in cui io non perdo niente di me".

"Ma ora non reggo la separazione".

"Dovrei trovare qualcun altro! Ci vogliono almeno due uomini per avere quello che ci serve nella vita, vero?"

Io sorrido e non mi sbilancio...mancano ancora quattro appassionanti sessioni alla fine.

32 Io imparo che non esiste se non nella mia mente il concetto "un semplice lavoro corporeo". Stiamo solo respirando e sto usando la respirazione per farle sentire il suo corpo ed i suoi confini nello spazio

33 Vedi nota precedente: casualmente e fatalmente si assomigliano molto...

Se è un processo non c'è conclusione

*La fine è il mio inizio
(T. Terzani)*

Nel momento in cui scrivo, il mio tirocinio è entrato nel vivo. Se prima i clienti li ho scelti io, nel mio studio, pensando di poter essere loro utile ed individuandoli come persone con le caratteristiche giuste per un percorso di counseling, adesso lo svolgo tramite un'associazione che si occupa di aiuto e solidarietà fra famiglie e vengo contattata dai loro soci. Il giorno in cui l'associazione ha inviato loro la mail con la mia proposta, mi hanno telefonato una cinquantina di persone.

La maggior parte di loro sono persone che hanno avuto pesanti ripercussioni in questi anni di Covid e di gestione politica dell'emergenza.

Persone che hanno perso il lavoro, amici, familiari. Madri di figli che sono caduti nella droga, nell'anoressia o nell'hikikomori durante il lockdown e la didattica a distanza, servizi sociali che hanno portato via figli, incattivendosi oltre misura di fronte a genitori no-vax, professionisti che sono passati dall'essere "dottor" a "ciarlatano". Figli che hanno perso i genitori senza poterli vedere od assistere, presunti o reali danni da vaccini, vissuti come ingiustizie o vessazioni.

È un lavoro da counselor? Probabilmente no: il livello di nevrosi, ansia, emozioni represses con cui arrivano è altissimo. Cerco una risonanza corporea con molta cautela perché il dolore che viene portato mi travolge.

Il senso di ingiustizia e di frustrazione generano una rabbia sommersa e cristallizzata ormai in dolori fisici.

Ascolto e faccio respirare persone che trattengono il fiato da due anni.

Una donna che non può permetterselo mi porta in prima seduta un vaso di fiori per ringraziarmi della possibilità che offro e mi chiede di aiutarla a stare in una situazione che la sta consumando, senza morire, dal momento che non ha vie di uscita.

Ed è vero. Non le ha³⁴.

C'è una zona grigia che non viene vista facilmente da nessuna istituzione: sono coloro che non sono abbastanza poveri, malati, problematici da dover essere soccorsi da un sistema sanitario o sociale.

Non sei abbastanza povera per avere una casa ad affitto equo e sottrarti ad un matrimonio infelice o non hai una rete familiare su cui contare: i tuoi genitori ti hanno ripudiato per le tue scelte sanitarie. Tuo marito non ti picchia, sta "solo" vessandoti psicologicamente.

Si possono permettere uno psicologo? No, "mi dispiace, l'Isee non le consente l'accesso al bonus psicologo" ed "il servizio è sospeso nel nostro Comune" o "il primo appuntamento utile è tra sei mesi".

34 Non parlo delle risorse personali, che non vede in questo momento, ma del welfare e dell'accesso agli aiuti sociali.

Si possono permettere uno psichiatra? Per lo più il medico di base li liquida con dieci gocce di En tre volte al giorno, “non c’è mica bisogno di andare al CSM, con tutto il lavoro che hanno”. Socialmente sono persone che funzionano, che verranno “viste” solo in un momento di peggioramento.

In questo contesto, frutto di anni di occhi chiusi e di politiche disgraziate, ho scoperto che offrire uno spazio di ascolto può essere già importante per chi si è sentito senza voce o messo ai margini, senza pretesa di essere risolutivi o salvifici³⁵.

Cercando di essere il più onesta possibile con le persone su quanto possono trovare da me e facendomi guidare da domande precise.

Posso in qualche modo essere efficace verso il cliente? Il cliente si sente meglio nello spazio che offro? Io come mi sento, come ci sto in questa relazione?

Il primo giorno decisamente sopraffatta, grazie per essermelo chiesto.

Già questa risorsa che ho, poter dare un nome e riconoscere il mio disagio, e poterlo abitare non è assolutamente scontata.

Una cliente mi sta evitando in modo fantastico³⁶: non muove un muscolo, resta fermissima, lo sguardo dietro agli occhi, mi conferma che va tutto bene, parla della sospensione dal lavoro come di una vacanza di cui aveva bisogno, non fa nessun movimento che le propongo perché qualunque distretto corporeo le fa male, ma accetta di respirare e continua a venire da me ed alla terza sessione mi porta una storia dolorosissima, che le accende il corpo e gli occhi, mentre la racconta.

Sto toccando quanto diceva Lowen a proposito del piacere: se è messa in pericolo la sopravvivenza, psichica o fisica, si chiude l’accesso al piacere: come posso respirare, rimanere in contatto con le mie emozioni, rimanere in un movimento espansivo verso l’esterno, se da lì proviene il nemico ed il dolore?

Stringo i denti, incasso la testa tra le spalle, blocco il diaframma e tiro avanti.

La realtà, o quello che ne percepisco, si è colorata di ansia ed angoscia e si è tradotta in un ritirarsi deciso dalla vita intesa in senso bioenergetico: la chiusura verso il corpo e la possibilità di sentire pienamente.

“Ogni mattina, quando mi alzo, mi guardo allo specchio e guardo anche il mio dolore”.

È una frase di un insegnante della mia formazione di naturopata psicosomatica, che ho portato con me e si è integrata benissimo con la Bioenergetica.

Dolore e piacere sono aspetti inscindibili della vita e l’apertura al sentire apre al sentire entrambi.

Ma occorre una pratica: sperimentare che questa volta non mi frantumerò, che se non l’altro, io potrò ascoltare i miei bisogni, che sono in grado di affrontarlo questo dolore, senza farmi distruggere, che questa volta posso respirarci dentro, posso consolarmi e prendermi cura del mio nucleo tenero.

La paura di vivere, quando abbiamo abbastanza risorse per affrontarla e portarla alla consapevolezza, ha in sé un aspetto positivo: ci mostra una mancanza, anzi, La Mancanza. Ci collega alla nostra tendenza attualizzante, alla nostalgia verso quello che potremmo essere, ci permette di piantare semi di un futuro di cui possiamo cogliere le vibrazioni e suggestioni nel presente di una classe bioenergetica o in un respiro più profondo.

35 I miei primi cinque clienti sono già bastati a mettermi in guardia dal delirio di onnipotenza e dalla sindrome della crocerossina

36 Colgo un aspetto di dissociazione, ma è un concetto che non appartiene alla mia formazione, per cui preferisco esprimermi con l’impressione di evitamento che ne ricavo.

E il nostro corpo, immerso nella vita per sua natura, non aspetta altro che di poter respirare pienamente. Dovunque questo porterà.

Bibliografia

- M. Buber, Il cammino dell'uomo
- A.Lowen, Paura di vivere, ed. Astrolabio
- AA.VV, Psicologia biologica ed Casa Editrice Ambrosiana
- Carl R. Rogers, La terapia centrata sul cliente, ed. Giunti
- S. Porges. La guida alla teoria polivagale, ed. Feltrinelli
- C. Piccinino, Essere vivi, articolo pubblicato sul sito Ipso www.biosofia.it
- E. O. Wilson, Il futuro della vita, Codice Edizioni
- G. Barbiero, Una mente silenziosa immersa nella natura, Anima Mundi Editrice
- G Barbiero, R. Berto, Introduzione alla Biofilia, Carocci Editore
- Bonino e VV., Empatia, i processi di condivisione delle emozioni, Giunti Editore
- D. Quammen, L'albero intricato, ed Adelphi
- W. Davis, la base biologica del processo schizoide, articolo pubblicato sul sito Ipso www.biosofia.it
- A. Lowen, "Guarire la separazione nella personalità moderna", articolo pubblicato sul sito Ipso www.biosofia.it
- L. Marchino/M. Mizrahil, Il corpo non mente, ed. Pickwick
- L. Marchino/M. Mizrahil, Counseling, una nuova prospettiva, ed. Mimesis
- A. Gardino, Il Narcisismo, tesi SIAB
- U. Galimberti, Psiche e Techne, ed. Feltrinelli
- Z. Bauman, Modernità liquida, Editori Laterza
- D. Le Breton, Fuggire da sé, Raffaello Cortina ed.
- I. Devigili, Buyers personas, comprendi le scelte d'acquisto dei clienti, Dario Flaccovio edizioni
- G. Bersani, "L'altra epidemia", Rivista di Psichiatria, marzo-aprile 2022, vol 57, n°2