

Capitolo estratto da:

Luciano Marchino e Monique Mizrahil, *Il corpo non mente*, Frassinelli 2004 e Sperling & Kupfer 2011.

L'ARMATURA CARATTERIALE

Una profezia autoavverantesi

Alla base dell'analisi bioenergetica c'è il concetto di armatura caratteriale⁽¹⁾. L'armatura è l'equivalente ontogenetico di quei fattori di adattamento che nella storia della specie hanno portato alla selezione naturale: certi organismi sono sopravvissuti, altri no. Sul piano personale ciascuno di noi, per sopravvivere psicologicamente, e talvolta fisicamente, ha dovuto fare qualcosa di simile: nel corso della prima infanzia ha dovuto rinunciare alle parti di sé che non erano promettenti per la sopravvivenza, e rinforzare quei tratti a cui l'ambiente immediatamente circostante rispondeva in modo positivo. Il risultato di queste rinunce e di questi rinforzi, tesi ad adattare la spontanea vitalità dell'organismo alle condizioni ambientali, è ciò che in analisi bioenergetica si chiama armatura caratteriale. L'armatura caratteriale è quindi una struttura difensiva.

Poiché in analisi bioenergetica esiste una precisa identità funzionale tra blocchi emozionali (emozioni non concesse dall'ambiente e quindi difensivamente rimosse) e tensioni muscolari (che servono proprio a non sentire, imprigionandole nella contrazione, quelle emozioni), le corazze caratteriali hanno una importante componente somatica.

Le contrazioni muscolari «di tratto», inscritte nell'armatura, sono croniche e inconse. Accanto ad esse sono di solito attive anche altre contrazioni, cosiddette «di stato», che dipendono da situazioni contingenti, come un lutto, una lite, un innamoramento o una lunga attesa: il nostro organismo, infatti, reagisce sempre allo stress creando contrazioni muscolari. Mentre le contrazioni di stato possono essere sciolte con una classe di esercizi bioenergetici, oppure con un'abreazione emotiva, o una seduta di shiatzu o di rebirthing, le contrazioni di tratto, proprio perché croniche e inconse, richiedono lavoro analitico per essere elaborate.

Una delle definizioni che meglio chiariscono il concetto di armatura è quella di «profezia autoavverantesi». L'armatura caratteriale ha infatti la caratteristica di funzionare in modo circolare. Ecco come: poiché si costituisce nel corso dell'infanzia come adattamento all'ambiente, presuppone e contiene una certa visione del mondo. Quando la persona è adulta, tende a proiettare questa visione (che in origine era realistica) nella realtà del presente e quindi a vedere il mondo non come realmente è, ma come appare attraverso il filtro della propria armatura. Di conseguenza, tende a comportarsi nei confronti della realtà come se questa fosse veramente come lei la vede. E poiché questo comportamento induce la realtà (cioè gli altri esseri umani) a rispondere per come viene trattata, la persona trova conferma della sua visione. Ecco un esempio per chiarire questo meccanismo: se la mia armatura mi mostra un mondo in cui bisogna difendersi dagli altri esseri umani aggredendoli, sarò aggressivo con loro, e il mio atteggiamento li renderà a loro volta aggressivi con me. In questa risposta del mondo, io troverò conferma alla mia ipotesi iniziale, e sarò quindi rinforzato nell'idea di dover continuare a comportarmi nello stesso modo.

È importante sottolineare che nessun essere umano è mai in contatto con la realtà, ma soltanto con la propria percezione della realtà, e che questa percezione è sempre distorta, in ognuno in modo caratteristico. Questa distorsione, come lo stress che l'ha generata, e come le contrazio-

⁽¹⁾ le espressioni “armatura caratteriale”, “corazza caratteriale” e “struttura caratteriale” sono sinonimi

ni muscolari che la sostengono, può essere di stato (generata da eventi contingenti) oppure di tratto. Mentre le distorsioni di stato sono temporanee, le distorsioni di tratto sono croniche e inconscie come l'armatura che le origina: percepiamo e interpretiamo sempre la realtà attraverso la griglia della nostra struttura caratteriale.

Dal risentimento al perdono

Nella definizione di Reich, una persona sana è una persona che ha sciolto i propri conflitti interiori, perché ogni conflitto interiore è un conflitto nevrotico. I freudiani e gli junghiani chiamano questo conflitto irrisolto fissazione o rimozione, i bioenergetici lo chiamiamo blocco, ma tutti si riferiscono alla stessa realtà, una realtà cristallizzata che impedisce tanto di procedere quanto di retrocedere, che sono i due movimenti naturali della vita. I nostri blocchi hanno un equivalente in ciò che i buddhisti chiamano attaccamento. Nel buddhismo, attaccamento è tutto ciò che tiene le persone legate alla ruota del *karma*: il *karma* è una matrice che viene dalla vita passata e determina a ripercorrere l'esistenza con uno schema prefissato. Questa è anche la definizione reichiana di carattere.

Tutto ciò che vive pulsa: ha un momento di contrazione e un momento di espansione, un momento di andare verso (connesso al sentimento dell'amore) e un momento di andare via (connesso al sentimento di paura). Tutte le volte che dissolviamo un blocco, ritorniamo fluidi, e aumenta la nostra capacità di amare. Amore, infatti, è assenza di conflitto. E il conflitto è qualcosa che si realizza non soltanto fuori di noi, ma dentro ciascuno di noi, sia a livello psichico sia a livello corporeo. A livello corporeo, il conflitto si materializza in forma di tensione. La definizione laica di amore è quella di un corpo privo di tensione, un corpo all'interno del quale l'energia può scorrere liberamente. Non è qualcosa di mistico che siamo tenuti a imitare, ma qualcosa di organico, di naturale, col quale siamo tutti venuti al mondo, e che in diversi modi è stato distorto nel corso del nostro processo di evoluzione. Anche nella cultura cristiana si dice che dobbiamo tornare a essere come fanciulli, il che vuol dire essenzialmente ridiventare innocenti. Innocente significa senza colpa. Se non c'è colpa non c'è nessun gesto da inibire. Se non c'è nessun gesto da inibire non c'è conflitto.

Per sciogliere i blocchi, e i conflitti che li sostengono, la bioenergetica ha messo a punto alcuni semplici esercizi che, svolti quotidianamente, possono cambiare la qualità della vita. Uno, ottimo per tutti, è quello che si fa sdraiati sul letto, colpendo il materasso con le gambe. Non c'è bisogno di essere arrabbiati, soltanto determinati: colpire! Lowen lo fa, e consiglia di farlo, colpendo almeno duecento volte ogni mattina. Se abbiamo voglia di dare un calcio a qualcuno e riusciamo a scaricare questo bisogno, associato all'espressione simbolica del vissuto, colpendo un materasso, senza nuocere né a noi stessi né a nessun altro, sciogliamo una tensione che altrimenti avremmo dovuto tenere (cioè perdoniamo, sciogliamo il nodo del nostro risentimento). Se per dare il calcio a quella persona avremmo dovuto usare certi muscoli, per non darlo abbiamo dovuto impiegarne altri (inibitori). Il calcio sarebbe stato un movimento, l'espressione di un sentimento. Trattenere un calcio invece provoca un patimento (una passione), perché il patimento non è che la dimensione passiva, trattenuta, dell'emozione (mentre l'emozione è un movimento verso l'esterno, il patimento è un movimento rivolto al proprio interno, contro se stessi). E poiché non possiamo reggere a lungo un patimento, creiamo un blocco per non sentirlo, generando così una condizione di risentimento cronico.

Per invertire questa modalità, possiamo perdonare chi ci ha ferito, ma non perché siamo buoni e superiori. Il perdono è qui inteso come gesto egoistico, come scioglimento della tensione e del risentimento dentro di noi: quando la tensione e il risentimento si sciogliono (per esempio attraverso l'esercizio di calciare associato all'espressione simbolica del vissuto), diventiamo più disponibili, e lasciamo che gli altri possano cogliere di noi non le nostre tensioni ma la nostra disponibilità, non il nostro pugno chiuso ma la nostra mano aperta. E questo perché il pugno chiuso, a lungo andare, fa più male a noi che agli altri. Il pugno chiuso dice che siamo ar-

rabbiati, e di solito anche spaventati, e se siamo spaventati è perché qualcuno ci ha feriti. La mano aperta invita l'altro a porgerci la sua mano.

C'è una favola zen che racconta di due monaci, uno vecchio e uno giovane, che mentre stanno andando verso il loro monastero incontrano una giovane e bella ragazza che non sa come fare ad attraversare un ruscello. Allora il vecchio maestro la prende tra le braccia, la porta al di là del ruscello, la depone, la saluta. Poi i due monaci riprendono il loro cammino. Per il giovane monaco questa cosa è inaccettabile, perché un monaco non può toccare una donna per nessuna ragione. E rimugina per tutto il cammino. Finalmente, quando arrivano al monastero, il giovane monaco si rivolge al maestro e gli dice: «tu hai fatto qualcosa di tremendamente scorretto, hai preso una ragazza tra le tue braccia e l'hai portata attraverso il ruscello». E il vecchio monaco gli risponde: «Sì, ma io sull'altra sponda l'ho messa giù, mentre tu la stai ancora portando dentro».

Per rimuovere blocchi e tensioni non c'è niente da «imparare». Si deve soltanto disimparare, cioè smettere di fare quello che si sta già facendo: comportamenti adottati nella prima infanzia e di cui non si riesce a liberarsi. Sciogliere la propria armatura significa quindi, a seconda delle ideologie, religioni o punti di vista da cui lo si vuole considerare, dissolvere tensioni psicosomatiche, dissolvere pregiudizi, dissolvere *samkhara* (cioè i nodi dell'attaccamento del buddhismo), dissolvere conflitto, perdonare. Mentre la base del perdono è sciogliere, la base del risentimento è trattenere. In ogni blocco c'è sempre una forma di negatività, un contenuto di risentimento: dalla furia distruttiva alla semplice noia. Inestricabilmente annodata al sentimento negativo inespresso c'è tutta la positività del movimento originario inibito, il movimento naturale di autoassertività del bambino, del suo diritto alla spontaneità. Perdonare significa semplicemente sciogliere questo nodo, elaborare la negatività, che è un sentimento secondario, conseguente alla frustrazione della spontaneità. Quando la negatività sarà risolta, o dissolta, potrà riaffiorare la grazia originaria del bambino. Ma questa sarà oggi garantita e protetta dalle nuove potenzialità proprie dell'adulto. La risoluzione è quindi l'opposto del risentimento. Risolto significa sciolto di nuovo, mentre il ri-sentimento è un sentimento trattenuto, è un nodo al fazzoletto per non dimenticare, per non perdonare.

Sciogliere la propria armatura significa quindi affrancarsi dai blocchi che condizionano la propria esistenza e lasciarsi crescere. Spesso proviamo risentimento sentendoci nel giusto, perché ci rifacciamo a modelli ideali. Ma nessuna forma di ritenzione nell'organismo è naturale. Sia dal punto di vista della filosofia orientale, sia da quello della fisiologia occidentale, tutto è flusso. L'uomo però ha tendenza a opporre resistenza al fluire della vita: è l'unico animale a farlo. L'opposizione al flusso è uno dei modi di definire il lavoro dell'armatura caratteriale: l'armatura caratteriale si oppone al libero scambio di informazioni tra l'ambiente interno e l'ambiente esterno e interrompe i flussi energetici e di significato anche all'interno dello stesso organismo: «ciò che è vero per il bacino non arrivi mai a livello della coscienza!».

Le quattro nobili verità

Buddhismo theravada

c'è sofferenza

la sofferenza procede dal desiderio

la sofferenza può avere termine

seguendo l'ottuplice sentiero

Psicologia somatica

c'è sofferenza

la sofferenza procede dall'inappagamento

la sofferenza può avere termine

attraverso il processo di riconciliazione (psicote-

<p>che è composto da <i>retta/o visione, atteggiamento, parola, azione, occupazione, sforzo, consapevolezza, contemplazione</i></p>	<p>rapeutico) che tende a decondizionare gli stessi elementi dell'ottuplice sentiero (<i>visione, atteggiamento...</i>), sostenendone poi la riorganizzazione spontanea</p>
<p><u>L'origine della sofferenza</u></p> <p>L'ignoranza genera</p>	
<p>formazione karmiche (samkhara) sono la cristallizzazione di azioni compiute con il pensiero, la parola e il corpo e sono caratterizzate da un legame tra causa ed effetto,</p>	<p>tensioni psicosomatiche (blocchi) sono la cristallizzazione psico-neuro-muscolare del compromesso tra l'azione spontanea e i condizionamenti ambientali,</p>
<p>che organizzandosi in <i>patterns</i> danno luogo a</p>	
<p><u>Karma</u> la radice significa azione, da cui il significato di <i>azione e risultato appropriato dell'azione</i>. La legge del karma afferma che la vita futura e il destino sono effetto delle azioni passate, compiute in questa vita o in una anteriore.</p>	<p><u>Armatura caratteriale</u> il carattere è conseguenza delle <i>interazioni</i> passate tra l'organismo e l'ambiente che lo circonda, la sua cristallizzazione crea la matrice per ogni interazione futura. Esso dipende inoltre da fattori ereditari e dalle «vite precedenti» della fase intrauterina e infantile.</p>
<p><u>Simmetrie</u></p>	
<p><u>Anicca</u> tutto ciò che appare è impermanente, la materia si trasforma in energia e viceversa.</p> <p><u>Kalapa</u> particelle subatomiche che appaiono e scompaiono in un'infinitesima parte di secondo.</p> <p><u>Attaccamento (samkhara)</u> il tentativo di trattenere il piacere dentro e la sofferenza fuori, cioè di opporsi ad Anicca, genera:</p> <p><u>Dukkha</u> che significa sofferenza</p>	<p><u>Pulsazione vitale</u> l'impermanenza di ogni stato dell'essere è ritmato dal perenne pulsare della vita (espansione e contrazione).</p> <p><u>Orgoni</u> particelle infinitesimali sempre al confine tra l'esistenza e l'inesistenza.</p> <p><u>Fissazioni (blocchi)</u> il tentativo di trattenere il piacere dentro e la sofferenza fuori, cioè di opporsi al fluire della vita, genera:</p> <p><u>Nevrosi</u> che è sofferenza</p>
<p><u>Meditazione Vipassana</u></p>	<p><u>Psicologia Somatica</u></p>
<p>Fini</p>	
<p>mostrare veramente come stanno le cose e liberare i discepoli dall'attaccamento per ciò che non esiste.</p>	<p>conoscersi a fondo e liberare i pazienti dalle fissazioni, da una visione cristallizzata di una realtà che non esiste più, o non è mai esistita.</p>
<p>Mezzi</p>	
<p>osservazione impavida e <i>distaccata</i> di sensazioni, emozioni e memorie</p> <p>contatto con il proprio corpo attraverso</p>	<p>osservazione impavida e <i>partecipata</i> (identificazione e disidentificazione) di sensazioni, emozioni e memorie</p> <p>contatto con il proprio corpo attraverso il movi-</p>

l'immobilità	mento o l'immobilità
Conclusione essere realmente in contatto con il proprio corpo è esattamente lo stesso che essere in contatto con l'universo e con la sua perenne pulsazione	
svanisce l'illusione di un Io separato sostenuta dall'ignoranza ciò significa che si è in contatto con la verità e la saggezza, cioè si è illuminati.	svanisce l'illusione di un falso sé sorretta dall'armatura carattero-muscolare si è in contatto con la <i>propria</i> verità e con la saggezza del <i>proprio</i> corpo, si è in un processo di costante autorealizzazione e ci si sente vivi e attivi.

Il lavoro analitico sull'armatura

Nel corso di una psicoterapia bioenergetica, si lavora per riconoscere e ammorbidire le costrizioni dell'armatura caratteriale, e consentire così alla persona di entrare in contatto con le proprie tensioni muscolari e con le emozioni in esse racchiuse, integrandole con gli altri vissuti. Con una buona psicoterapia, l'armatura caratteriale può essere alleviata, ma difficilmente cancellata. Questo fatto non è una condanna, ma una garanzia: da bambini ci siamo costruiti un luogo sicuro, una casa, per proteggerci da un ambiente ostile. Da adulti, l'atteggiamento nevrotico è: sto chiuso in casa, sbircio attraverso le persiane, non lascio entrare nessuno. Molta gente vive in questo modo, dentro la propria armatura come dentro un carro armato. Le persone che fanno un buon lavoro analitico imparano a uscirne spesso, a permettersi di sperimentare il mondo al di fuori della propria casa/armatura; tuttavia, se fa troppo freddo, se è buio e non vogliono rimanere esposte, hanno sempre una casa dove tornare.

Quando si mobilita la propria armatura, la stabilità del mondo intorno sé, o meglio la stabilità della propria visione del mondo, viene necessariamente messa in discussione. Questo è a un tempo liberatorio e drammatico: la realtà è la stessa del giorno prima, ma la si vede diversa (o meglio, in modo diverso). A qualcuno potrebbe succedere, per esempio, di diventare consapevole dell'ira che per tanti anni non si è dato il permesso di sentire, l'ira di quando era un bambino piccolo, e di essere improvvisamente pieno di rabbia verso gli altri. A qualcun altro, al contrario, potrebbe accadere di comprendere da una diversa prospettiva il modo in cui i suoi genitori si erano comportati con lui, e di sostituire a un antico rancore un nuovo senso di gratitudine o, talvolta, un sentimento di colpa per il risentimento provato, o per gli atteggiamenti con cui un tempo aveva risposto alla presunta sfida genitoriale.

È cruciale, durante le fasi di scioglimento dell'armatura, avere sullo sfondo la consapevolezza che quella che si sta vivendo è solo un'esperienza soggettiva, non necessariamente una realtà oggettiva.

Qualcuno potrebbe chiedersi se, visto che costruiamo la nostra armatura caratteriale per adattarci all'ambiente, quindi per difendercene, una psicoterapia che si propone lo scioglimento o, meglio, l'ammorbidimento dell'armatura non possa in qualche modo essere «pericolosa». Ma non è così. Innanzitutto perché abbiamo costruito la nostra armatura quando eravamo molto piccoli, e da allora non ne siamo più usciti: forse adesso non ne abbiamo più bisogno, ma non possiamo saperlo, perché non ci siamo mai consentiti di venirne fuori. E poi la nostra armatura caratteriale funziona molto bene: non ci permetterà di «svegliarci» troppo facilmente, ce lo lascerà fare solo se abbiamo buone probabilità di poterlo tollerare.

Quando, in una classe di esercizi o nel corso di una seduta di terapia, sciogliamo una zona contratta del corpo, l'organizzazione cristallizzata delle nostre difese psico-neuro-muscolari cede il «compito difensivo» a una modalità (o zona corporea) più avanzata o limitrofa. E questa è una garanzia. Per esempio: talvolta, quando sciogliamo il collo, cediamo la difesa al diaframma. Allora il diaframma si stringe, sentiamo qualcosa nella zona dello stomaco che pre-

me dal basso per salire e la respirazione diventa molto conflittuale. Avvertiamo questa sensazione come nausea. Il significato che diamo ai messaggi che provengono dal corpo cambia il nostro comportamento: in questo caso, se interpretiamo il senso di malessere come un segnale di «stop» scegliamo di interrompere l'esercizio, se invece lo avvertiamo come un segnale positivo («il collo ha ceduto, ora è il diaframma che devo rilassare») proseguiamo nell'esercizio. Di solito, il «sentirsi male» (che può assumere connotazioni come «sto per svenire», «ho nausea», «sto per vomitare», «sto per impazzire») significa che stiamo facendo qualcosa di buono: stiamo muovendo un passo in una direzione nuova e quindi ignota.

Alcune persone, per rinunciare a una difesa, hanno bisogno di crollare, cioè di non farcela più a reggere quella difesa, perché è diventata un costo energetico troppo alto. Uno stato di estrema spossatezza, per alcuni tipi caratteriali, è spesso l'unico modo per uscire dalla trappola, l'inizio di una liberazione e la fine di un conflitto antico di cui sentono finalmente tutto il peso.

Armatura nevrotica e armatura genitale

Quando si parla di armatura caratteriale, e del lavoro necessario per scioglierla, in genere è sottinteso che si sta parlando di un'armatura nevrotica. Ma questo è improprio perché tutti gli esseri umani hanno bisogno di armatura: la costituzione dell'armatura è un momento naturale dello sviluppo della persona, che prende corpo quando il bambino, per emanciparsi dalla protezione dei genitori, impara a proteggersi da solo. L'armatura è l'insieme delle nozioni che abbiamo sulla realtà, è la nostra matrice, il modo in cui interagiamo con tutte le situazioni ambientali.

Tuttavia esistono due tipi di armatura: un'armatura nevrotica e un'armatura che Reich ha chiamato genitale. La differenza tra un'armatura nevrotica e un'armatura genitale è che la prima si fissa a certi stadi dello sviluppo mentre l'altra rimane fluida e duttile, e quindi adeguata al tempo reale. L'armatura nevrotica si sviluppa come la miglior risposta possibile, nelle condizioni date, in una situazione relazionale inappagante o minacciante. L'armatura genitale rappresenta la miglior risposta possibile, nelle condizioni date, a una situazione sufficientemente appagante e non minacciante dell'infanzia e dell'adolescenza; che tuttavia non lascia la persona scoperta nella sua capacità di interagire in futuro con situazioni che potrebbero essere inappaganti o minaccianti, e al tempo stesso le concede la possibilità di muoversi in una gamma di comportamenti non cristallizzati. Le persone che hanno adottato un'armatura nevrotica hanno una gamma limitata di comportamenti interattivi possibili, e non possono scegliere. Sono in qualche modo limitate nel loro libero arbitrio.

Ecco perché, nelle classi di esercizi bioenergetici, di cui parleremo più a fondo in uno dei prossimi capitoli, si utilizzano esercizi espressivi: perché ridanno alla persona la possibilità di agire delle modalità che aveva sospeso. Quando in una classe di esercizi formiamo delle coppie di lavoro, per alcune persone farsi avanti e dire all'altro «vuoi lavorare con me?» è una prova terribile, che non hanno mai affrontato in vita loro. Per la paura di un no si sono persi diecimila sì. Questo è un tratto nevrotico, questo è armatura. Tuttavia, se ho la capacità di farmi avanti e di chiedere, e ricevo un «no» in risposta, se non avessi armatura andrei a gambe all'aria. Ho quindi bisogno di una modalità difensiva che mi consenta di assorbire il no.

La differenza tra un'armatura nevrotica e un'armatura genitale sta nella possibilità, che soltanto la seconda consente, di commisurare la propria difesa alla minaccia ambientale e di sintonizzare la propria modalità di rapporto alla realtà delle condizioni esterne.

Se una persona ha un'armatura nevrotica, cercherà sempre di ripristinare intorno a sé le condizioni sintoniche alla sua nevrosi: se è un «prode condottiero» cercherà di ricreare le condizioni per sentirsi un eroe, e se è la «piccola fiammiferaia» cercherà di ricreare le condizioni per sentirsi abbandonata: armatura come profezia autoavverantesi. Invece, più ci si avvicina al carattere genitale (probabilmente non esiste nella realtà un carattere genitale perfetto) più si interagisce «in verità» con l'ambiente: in modo armonico, sintonico con quello che si ha og-

gettivamente davanti. Per questo diciamo «in verità», perché il carattere genitale ideale non mette tra sé e la realtà esterna tutti i filtri che danno forma all'armatura nevrotica: vede l'altro, e non solo le sue aspettative su una persona di quella certa età, di quel certo aspetto, che fa quel certo lavoro. Più si riesce a stare con l'altro veramente, più la relazione con l'altro diventa facile, profonda e autentica.

Verso un'armatura genitale: metafore del viaggio

Non avremmo nessun bisogno di creare tensioni psicosomatiche se non dovessimo o non avessimo dovuto contenere la nostra spontaneità. Se non dovessimo o avessimo dovuto rinunciare ad affermare la nostra verità come la sentiamo. Il processo di ritorno della verità è il processo di ritorno alla possibilità di accedere al vero dentro di noi, e di esternarlo senza conflitti, tramite un lavoro che in tutte le religioni classiche, e nell'esperienza analitica e bioenergetica, richiede il passaggio attraverso un'area di estrema difficoltà e, spesso, di sofferenza. In psicoanalisi si parla di lutto e depressione. Teresa D'Avila, la più grande mistica della cristianità, dichiarava che prima dell'accesso alla «stanza interiore», in cui era possibile lo «sposalizio sacro», la consumazione del connubio con Dio, era necessario attraversare «l'oscura notte dell'anima» e che la volontà, intesa come buona volontà, non era sufficiente. Nel buddhismo c'è una «valle del dubbio e della desolazione» dove il ricercatore si trova completamente perso. Nell'islam si parla delle «sette valli» (sette come i segmenti dell'armatura caratteriale, sette come le stanze concentriche descritte da Teresa D'Avila), e si dice che prima di raggiungere la valle più interiore, quella della «celebrazione», bisogna passare attraverso la valle della morte. Un'altra metafora del lavoro analitico e dell'elaborazione dei conflitti interiori è quella di Gesù che va nel deserto ed è tentato dal demonio. È solo dopo aver lottato col demonio per quaranta giorni che Gesù torna tra la gente e incomincia a predicare con le parole «in verità vi dico».

Il significato della parola ebraica «Satàn» è accusatore, avversario. Forse l'origine di ogni conflitto (interiore) nevrotico è proprio il costituirsi di un avversario che si oppone al lavoro di Dio: alla libera espressione delle creature forgiate a sua immagine e somiglianza. E lo fa appunto in modo diabolico. Diàbolos significa calunniatore, cioè qualcuno che muove false imputazioni. Nella storia personale di ogni individuo c'è un diàbolos che gli ha negato il diritto a esprimere se stesso, la propria natura originaria, il proprio processo di autorealizzazione. Solo dopo aver svelato l'inganno e dopo aver espulso l'origine del conflitto dal Tempio del Signore, il corpo, l'organismo potrà riprendere il suo processo di autorealizzazione «in verità».

Sentire se stessi per sentire l'altro

In qualsiasi tipo di relazione noi non sentiamo l'altro: sentiamo noi stessi e il modo in cui reagiamo all'altro. Se l'altro parla ma noi siamo sordi, non lo sentiamo. Se l'altro ci è di fronte ma noi siamo ciechi, non lo vediamo. Ecco perché, per entrare veramente in relazione con l'altro, è importante reimparare a sentire e a vedere, lavorando su noi stessi per risvegliare le sensazioni e le emozioni che ci eravamo proibiti e rimanendo in contatto con esse. Se, nella relazione con l'altro, ci perdiamo (perdiamo il contatto con noi stessi), perdiamo anche il contatto con l'altro. Possiamo rimanere in rapporto solo con le strutture grammaticali del suo discorso, ma perdiamo tutto il resto, e il nostro può diventare al massimo un interscambio tra cortecce cerebrali. Viceversa, nella misura in cui approfondiamo la nostra capacità di entrare in contatto con noi stessi, aumentiamo anche le opportunità di entrare in contatto con l'altro, perché le sensazioni e le emozioni che l'altro ci provoca diventano - se siamo in grado di recepirle - le parole di un linguaggio profondo tra noi.

Al giorno d'oggi, nella cultura occidentale, siamo più abituati a guardare l'altro che a vederlo. Non si tratta di una sottigliezza linguistica. Il verbo guardare deriva da «stare in guardia», e quando guardo, tra me e l'ambiente interpongo i miei filtri: i giudizi, le aspettative, le cose che

ho imparato in passato. In me c'è pregiudizio, sospetto, diffidenza. In alternativa a guardare un altro, si può cercare di vederlo. Vedere infatti è una modalità dell'essere aperti, dell'essere in contatto con. Per incominciare a vedere bisogna prima imparare ad avere consapevolezza del proprio modo di guardare. Cioè imparare a prendere il controllo volontario di un comportamento cronico involontario (il nostro modo di guardare, anch'esso parte della nostra armatura): infatti, finché è involontario, di norma è inconscio e ci sembra una visione oggettiva della realtà. Nella misura in cui da inconscio lo rendiamo conscio diventiamo anche capaci di sospenderlo. Sospendere il giudizio non vuole dire diventare ciechi, ma fare le nostre osservazioni tenendo presente che sono solo le nostre osservazioni. E che la nostra particolare attitudine ci porta a sopravvalutare certi aspetti, a sottovalutarne altri, a rimuoverne altri ancora.

Se non si è consapevoli del proprio modo di guardare può capitare di leggere in una persona (e nel suo corpo) qualcosa che non appartiene a lei ma a noi stessi. È soprattutto un meccanismo di proiezione: immaginiamo in un altro quelle parti di noi che non riusciamo ad accettare in noi stessi. In certi casi, invece, può intervenire una forma di pregiudizio, del tipo: «tante volte ho visto persone con i capelli ricci e i baffi come i tuoi che in qualche modo erano rassegnate, quindi penso che sia rassegnato anche tu». Questo è detto in termini molto banali, solitamente si tratta di analogie più sottili e subliminali, come il modo di respirare o l'espressione degli occhi. È un meccanismo in parte sano, perché è lo stesso che ci consente di riconoscere i segnali, di fermarci ogni volta che ci troviamo di fronte a un semaforo rosso.

Mano a mano che si riesce ad ammorbidire il proprio sguardo, a liberarlo dai pregiudizi nevrotici e dalle tensioni proiettive, si riesce sempre di più a *vedere*, e quello che si coglie, anche da psicoterapeuti, non ha mai il nome schizoide, orale o psicopatico, ma un nome totalmente indefinito dal punto di vista clinico: il nome proprio della persona che ci sta di fronte.

Per ogni analista bioenergetico, questa capacità di «vedere» è uno strumento importante e delicato, perché consente di ottenere dal paziente messaggi autentici e profondi, non verbali.

La lettura energetica del corpo

Quando un analista bioenergetico si appresta alla lettura energetica del corpo di un paziente, si chiede: dove tiene la sua energia? come la tiene? come funziona? quali parti sono scariche? quale parte è dominante? com'è lo scorrimento? E questo perché ci possono essere delle zone floride e delle zone più assetate, desertiche, in cui non arriva sufficiente flusso energetico.

E poi: com'è la sua respirazione? Il flusso, la profondità, l'ampiezza, la frequenza, il ritmo della respirazione danno una serie di informazioni, perché una persona che respira in un certo modo vive in un certo modo e immagina la realtà in un certo modo.

Sono inoltre importanti la posizione del collo e l'espressione delle labbra e degli occhi. L'espressione degli occhi è uno dei messaggi principali che la persona manda al mondo perché, almeno nella cultura occidentale, ci si guarda molto negli occhi e meno nelle altre parti del corpo. Quando si guarda qualcuno negli occhi, ma non si vedono solo gli occhi, e si sentono invece arrivare sensazioni e sentimenti, allora c'è contatto. Se invece il contenuto della propria consapevolezza è l'occhio in quanto organo, significa che non c'è contatto.

Ciò che viene osservato sulla superficie del corpo viene messo in relazione a ciò che si osserva in termini di movimento espressivo. L'osservazione del movimento espressivo aiuta a vedere meglio, perché le tensioni di un corpo influenzano il suo modo di muoversi fisicamente e psichicamente nell'ambiente.

Inoltre l'analista si chiede: come mi fa sentire questa persona? Cosa suscita dentro di me il messaggio che mi arriva da lei?

Infine, mette in relazione le cose che vede nel corpo di questa persona sia con il suo comportamento attuale - ciò che sta facendo nella stanza, nel rapporto terapeutico, nella sua vita - sia con la sua storia personale. Tenendo presente che è a conoscenza soltanto di una selezione della sua storia personale: le cose che la persona si è consentita di ricordare o che ha scelto di ricordare; tra queste, solo le cose che ha scelto di condividere con l'analista (e questo dipende

da chi è lei, da chi è il terapeuta, e dal momento presente del paziente tanto nella sua vita quotidiana quanto nella relazione duale con l'analista). E, di queste ultime, darà comunque la sua visione particolare: il modo in cui le ha vissute.

Per capire meglio il suo discorso, il terapeuta osserva il modo in cui la persona si esprime, il tono di voce, l'atteggiamento che assume mentre parla. Tenendo presente che si può riconoscere (ri-conoscere), in genere e in questo caso nell'atteggiamento dell'altro, soltanto qualcosa che si è già visto, che già si conosce, e senza dimenticare che, come esseri umani, la nostra esperienza è necessariamente limitata.

Quando si imparano a leggere i contenuti e i messaggi energetici del corpo, in qualche modo si perde un po' di innocenza, perché si percepiscono molte cose non dette. Fu questa la scoperta di Reich: si accorse che una persona poteva sorridergli mentre parlava di un dramma, e che un'altra poteva guardarlo sinistramente raccontandogli di aver perso la penna a sfera.

Dal punto di vista della fisica, tutto è energia. Al di là del vuoto cosmico, che peraltro è solo un'ipotesi, non esiste nulla che non sia energia. Ne consegue che quando si guarda un corpo non ha senso dire «in questa parte non c'è energia», perché questo vorrebbe anche dire «non c'è materia».

In ogni zona di ogni corpo, dunque, c'è energia, sempre. Però alcune parti fungono in modo più evidente da contenitori di energia e altre sembrano invece più vuote, più scariche. Più avanti, quando descriveremo i tipi caratteriali, vedremo che ognuno di essi è caratterizzato da un modo particolare di regolare i flussi di energia, sia al suo interno, sia nella relazione con l'ambiente. Una tipologia caratteriale bioenergetica è essenzialmente questo: la definizione più accurata possibile di un modo di gestire quella che Freud chiamava libido: l'energia pulsionale, l'energia che induce al movimento.

Anche la qualità dell'energia è importante. Tre persone possono avere molta energia nella testa, ma la prima può avere un'energia radiante di tipo attrattivo, la seconda un'energia contenuta di tipo controllato, e la terza un'energia tesa, del tipo «mi tengo insieme per non andare in frantumi».

Quindi, non solo esistono zone più cariche di altre, ma esistono anche modi diversi di contenere l'energia e modi diversi in cui quest'energia si esprime. In effetti nel vocabolario abituale non ci sono parole che aiutino a tradurre le qualità dell'energia. Si tratta di costruire a poco a poco un vocabolario nuovo. Gli eschimesi hanno ventun nomi per la neve, e non è un caso. Gli africani probabilmente non li hanno, ma avranno ventun nomi per il verde, o per le qualità della sabbia.

La questione è: con quali strumenti un terapeuta bioenergetico riconosce la distribuzione e la qualità dell'energia dei suoi pazienti? Noi percepiamo l'altro attraverso i nostri canali sensoriali: gli occhi, le orecchie, il naso, il tatto. Ma c'è anche un altro senso, che non è ancora stato formalizzato dalla medicina ufficiale: il senso di sé. È attraverso il sentimento di noi stessi che cogliamo l'aspetto più importante dell'altro, cioè il messaggio che lui manda, la sua qualità energetica. Il messaggio che l'altro manda è un messaggio complessivo: è l'insieme dei suoi diversi aspetti espressivi. Noi sintetizziamo quello che arriva ai nostri canali sensoriali attraverso un senso di noi stessi, cioè attraverso le «sentizioni» che traducono il senso dell'altro. Sentizione è un nostro neologismo, con cui intendiamo una cosa molto generale, che abbraccia i sentimenti, le passioni e le sensazioni.

Attraverso le orecchie noi sentiamo la voce dell'altro, con le mani possiamo sentire la temperatura del suo corpo, con gli occhi vediamo il suo respiro e il suo corpo: il colore e lo spessore della pelle, la luminosità, la muscolosità, la motilità e soprattutto gli occhi, che ci trasmettono molto spesso il messaggio più importante. Ma il punto nodale è il senso di noi stessi, il sentimento di noi stessi. Certo, noi siamo dei filtri, perché lo schema complessivo delle tensioni del nostro corpo è costruito per permetterci di sentirci in certe emozioni e di non sentirci in altre, di sentirci in certe parti del corpo e di non sentirci in altre. Però è anche vero che inconsciamente il messaggio ci arriva tutto: il nostro corpo il messaggio dell'altro lo prende tut-

to. Quindi, tanto più riusciamo ad aprirci a quello che viene dal nostro interno, tanto più riusciamo a vedere l'altro in modo significativo.

Dunque, per leggere il corpo di una persona lo si «scompone» in varie parti, percepibili sensorialmente, e poi lo si ricompone attraverso il senso di sé, cioè attraverso le emozioni che l'altro suscita in noi, e il fenomeno più rilevante è quello della ricomposizione: una ricomposizione che non si può fare a livello intellettuale, ma solo a livello intuitivo. Per questo è importantissimo, nella lettura di un corpo, farsi guidare dal «vedere».

Se *guardo* un corpo, sono mosso da un piano, da una ricerca attiva, da una serie di idee, e nel corpo che guardo cerco una conferma o una smentita rispetto a quest'ipotesi intellettuale. Se *vedo* un corpo, sono invece mosso dalle mie intuizioni. Quindi mi predispongo in uno stato passivo/ricettivo e lascio che gli occhi vadano dove vengono attratti. Si sa che gli occhi sono attratti soprattutto dal movimento: se io adesso facessi un gesto improvviso con la mano, lo sguardo delle persone intorno a me sarebbe catturato da questo movimento. Proprio perché gli occhi sono attratti involontariamente dal movimento, se riusciamo a metterci in uno stato passivo/ricettivo abbiamo gli strumenti più importanti per leggere il corpo di un altro e cogliamo proprio i messaggi più importanti che l'altro ci invia. Dove c'è movimento, infatti, c'è energia fluida.

Un altro modo per dirlo è che si può leggere un corpo in due modi, per cognizione o per empatia. Spesso, quando si cerca di leggere un corpo per pura cognizione, quello che si vede perde di significato. Se non si entra in qualche livello di risonanza con quello che sta succedendo nell'altro, il proprio organismo riceve soltanto informazioni di tipo frammentario. È come saper distinguere un mandarino da un arancio o da una pera, ma non avere il senso del gusto per sentire che sapore hanno. Razionalmente può anche essere appagante: so qual è l'uno e qual è l'altro. Ma esperienzialmente è uguale a zero. Questo è molto chiaro quando si parla di frutta, meno chiaro, chissà perché, quando si parla di persone.

La lettura empatica del corpo di un altro ha una caratteristica fondamentale: passa al di sotto delle soglie abituali di consapevolezza. È qualcosa di puramente energetico, che tuttavia non elimina l'aspetto cognitivo, e quindi il significato razionale di quella risonanza energetica. Non è né psicologicamente, né simbolicamente, né emozionalmente neutra.

È chiaro, quindi, che per vedere il corpo di un'altra persona dobbiamo essere innanzitutto in grado di sentire il nostro, sotto forma di energia e sentimento, perché il nostro corpo è uno strumento di mediazione tra la nostra mente e la realtà. La competenza di un analista bioenergetico non dev'essere tanto nel saper parlare del corpo, quanto nel saper ascoltare il corpo. Si tratta di un sistema di apprendimento e di uno schema di riferimento cognitivo che non sono assolutamente comuni nelle altre discipline. Moltissime psicologie, la maggior parte delle psicologie, non considerano neppure un'eventualità del genere. È vero che da qualche anno molte scuole di psicoterapia si sono accorte del corpo, tuttavia queste scuole hanno sinora prodotto molte parole ma nessun metodo per accedere al linguaggio del corpo.

Nel corso di una classe di esercizi, si invitano sempre le persone a spostare la loro consapevolezza, il loro osservatore interno, dal suo posto abituale di residenza, più o meno al centro della testa, in giro per il corpo. In moltissime occasioni la mente ci dice che le cose vanno in un certo modo, ma stando ad ascoltare il respiro e le tensioni interne si possono ottenere messaggi completamente diversi.

Biosofia: una disciplina del corpo che parla

L'approccio teorico e l'interpretazione dei tipi caratteriali proposti in questo saggio non sono identici a quelli di Alexander Lowen; sono invece quelli che, sulla scorta della visione di Lowen e delle altre formazioni accumulate da Luciano Marchino in vent'anni di professione, e gli stesso si è creato. Punto di riferimento di questo libro non è dunque la bioenergetica «classica», ma il personale approccio terapeutico di Marchino, che può essere riassunto nella parola «biosofia», da lui stesso coniata. La biosofia non è una nuova scuola di psicoterapia, ma un

orientamento, di tipo umanistico e fenomenologico, all'interno del sistema delle psicoterapie corporee. La biosofia non è una disciplina che parla del corpo, ma piuttosto una disciplina del corpo che parla. Una disciplina dell'ascolto piuttosto che dell'eloquio.

Per arrivare alla formulazione del concetto di biosofia, bisogna dire qualcosa sullo sviluppo di Luciano Marchino come psicoterapeuta e come teorico nell'ambito della psicologia somatica. Cercheremo di farlo in modo sintetico, orientandoci principalmente sugli assi della direttività/non direttività, dell'efficacia e dell'eleganza, qui intesa come sobrietà nell'impiego di tecniche.

Come psicoterapeuta Marchino incominciò a formarsi nel 1978 con Jules Grossman, docente di Psicologia Clinica presso la San Francisco State University, da cui imparò l'approccio base della vegetoterapia dell'ultimo Reich. Grossman, allievo di Ola Raknes, che è stato forse il più fondamentale continuatore del lavoro di Reich in Europa, proponeva un lavoro sul corpo di particolare eleganza. Il suo metodo consiste in una attivazione psicosomatica generale, attraverso una forma di relazione tra le mani del terapeuta e il corpo del paziente, basata su delicati contatti procedenti dalla sommità del capo alla pianta dei piedi, sia sulla parte anteriore del corpo che su quella posteriore. Questi contatti hanno la forma di lievi movimenti che disegnano piccoli cerchi e di lunghi movimenti unificanti dal centro alla periferia e dall'alto verso il basso, simili a carezze. Finita questa prima fase si entra in un lavoro più specifico di coscientizzazione della componente muscolare (mesodermica) dell'armatura e, gradualmente, nel rilasciamento delle tensioni croniche che via via si incontrano. L'eleganza di questo approccio consiste nella somministrazione di una sequenza pressoché identica di stimoli al sistema corpo/mente del paziente, forniti sempre nello stesso ordine e sempre dalla stessa sorgente: lo psicoterapeuta.

In una situazione di questo tipo, l'unica variabile, l'unica evidenza che si fa figura sullo sfondo della sequenza relazionale, proposta in modo invariante, è la risposta soggettiva del paziente. Da questo deriva l'emergere di una progressiva coscientizzazione del transfert nelle sue componenti ideativa (i pensieri e le fantasie del paziente), senso-emotiva (le sensazioni corporee e i sentimenti a queste congiunti) e muscolo-scheletriche (mano a mano che si fa chiaro il blocco di alcune funzioni muscolo-scheletriche congiunte a potenzialità relazionali: protendersi, offrirsi, colpire, eccetera). Tutto ciò avviene all'unisono, in un fluire di cognizioni primigenie olisticamente integre, vale a dire non disintegrate nei tre aspetti: cognitivo, oppure emotivo oppure corporeo.

Il transfert può quindi evolversi dalla condizione nevrotica originaria, resa evidente da idee e aspettative illusorie, da reazioni senso-emotive inadeguate e da resistenze muscolo-scheletriche involontarie che rendono impossibile l'abbandono fiducioso nella relazione terapeutica. Nel corso della terapia, il trasferimento nel presente, involontario e incontrollabile, di esperienze relazionali passate si fa sempre più evidente ed evidentemente inappropriato alla relazione con la specifica figura del terapeuta. Il riemergere della capacità regressiva di abbandono fiducioso alla relazione di accudimento incontra l'ostacolo delle *reazioni apprese* e incorporate nel corso della vita.

Secondo la visione reichiana il processo si può considerare concluso in modo soddisfacente quando il paziente riattiva una forma di abbandono al flusso del respiro simile a quello osservabile in un bambino sano e molto piccolo: il cosiddetto riflesso dell'orgasmo.

Perché questa potenzialità possa realizzarsi, il paziente si trova nella necessità di discernere tra il sé potenziale originario (bloccato) e il sé difensivo che lo protegge, regolandolo in modo inibitorio, dal riaccedere alle aree relazionali ed emotive che furono, in passato, sorgenti di dolore, paura e frustrazione.

Rinunciando alla difesa nevrotica il paziente si espone alla possibilità di un nuovo trauma, ma libera al contempo le potenzialità originarie, spalleggiate nel presente da un Io più maturo e competente rispetto a quello che, in passato, non fu in condizione di elaborare le difficoltà presentatesi.

Avviene in tal modo un vero e proprio salto quantico da una sfera emotivo-relazionale più ristretta e informata da cognizioni inconscie cristallizzatesi nell'infanzia a una più ampia sfera emotivo-relazionale che vede, per così dire dall'esterno, la prima, i suoi limiti e le sue ragioni (fig. 1).

L'eleganza del metodo consiste nel superamento del bisogno di razionalizzare l'accaduto. Esso consente infatti di lavorare direttamente sull'elaborazione del blocco attraverso la dimensione somatica, sciogliendo progressivamente le tensioni muscolari croniche e offrendo una nuova opportunità alle sottostanti (inconscie) componenti ideative ed emotive rimosse e incorporate, che torneranno con chiarezza e ricchezza sensoriale, emotiva e cognitiva alla coscienza. È ciò che in psicoanalisi si cerca di ottenere attraverso le associazioni di parole e l'analisi dei sogni, ma che trova spesso un paziente incapace di far spazio in sé, nel suo corpo, al nuovo che esse rappresentano.

Ritornando ai tre assi originariamente proposti, direttività, efficacia ed eleganza, si può riscontrare l'estrema efficacia del metodo, per la profondità e la rapidità dell'ottenimento dell'obiettivo proposto: il ripristino del riflesso dell'orgasmo assunto come indicatore del superamento dei blocchi psicosomatici inconsci cristallizzati nel processo di sviluppo personale. La componente direttiva va qui compresa nella sua dimensione storica. Ai tempi di Reich infatti era ancora pratica comune in psicoanalisi il tentativo di *convincere* il paziente della correttezza dell'analisi e dell'interpretazione del suo terapeuta e da tale convinzione si riteneva che dipendesse in gran parte l'efficacia della cura. L'atteggiamento prescrittivo era peraltro comune, allora come ora, in molte discipline psicoterapeutiche e in psichiatria. Tali aspetti sono del tutto assenti nell'approccio proposto da Grossman, nel quale è però doveroso rilevare la presenza di alcuni dogmi come l'invarianza della tecnica, la minimizzazione dell'interazione verbale e la totale nudità del paziente. Tali dogmi, non privi di motivazioni che per ragioni di spazio rinunciamo qui a esporre, rappresentano l'aspetto direttivo, irrinunciabile all'interno del metodo della vegetoterapia.

Di segno ben diverso è il metodo della Psicoterapia Organismica teorizzato e diffuso in Europa e negli Stati Uniti da Malcolm e Katherine Brown. Marchino è stato allievo e paziente dei Brown per oltre dieci anni e, oltre all'immensa gratitudine per la ricchezza di cui lo hanno reso partecipe, ha maturato nei loro confronti una stima profonda per il coraggio e l'originalità del loro metodo, capillarmente descritto nel poderoso volume *Il Contatto Terapeutico*⁽²⁾. Ispirati anche dalla neurofisiologia a orientamento gestaltico di Kurt Goldstein e dall'approccio non direttivo di Carl Rogers, i Brown hanno creato una sintesi personale al cui interno trovano spazio *tutte le possibili qualità relazionali*, a esclusione di quelle ovviamente negate dall'etica. Nel loro studio, quindi, ogni seduta rappresenta un evento unico al cui interno i convenuti partecipano con uguali diritti e poteri, sebbene nelle differenze dettate dai diversi ruoli. I Brown considerano il loro metodo come un insieme di capacità relazionali, di cognizioni cliniche, e di intuizioni «artistiche» che possono assumere la veste di giochi di ruolo, di drammatizzazioni, di interazioni psico-corporee o di contatto diretto.

La differenza più evidente, rispetto al metodo proposto da Grossman, sta appunto nell'eclettismo del loro approccio, che rende ogni seduta è potenzialmente unica e potenzialmente efficace di per sé, oltre che nel grande potere personale del paziente in ogni istante del processo. Altre profondissime diversità sono state evidenziate da Brown nel suo volume al quale rimandiamo chi volesse approfondire l'argomento.

Il metodo dell'analisi bioenergetica di Alexander Lowen, alla cui scuola Marchino partecipa come analista, supervisore e docente, si presenta oggi come il meglio delineato, il più accessibile e, in definitiva, il più accettabile in ambito accademico. Non per nulla tra quelli descritti è stato l'unico a essere ammesso dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica per la preparazione in psicoterapia, e chi scrive ha il privilegio di poterlo insegnare, sia pure in forma ridotta, presso l'Università degli Studi di Milano e presso l'Università di Milano-

⁽²⁾ Malcolm Brown, "Il contatto terapeutico", Roma, Melusina, 1994

Bicocca. Marchino ha descritto l'evoluzione dei paradigmi dell'analisi bioenergetica a partire dalla psicoanalisi di Freud nel precedente volume *La Bioenergetica. Anima e corpo*⁽³⁾, e sono disponibili in italiano tutti i testi di Lowen.

Nonostante Lowen stesso abbia introdotto nella prassi del processo terapeutico una serie di nuove modalità rispetto ai canoni direttivi di molte altre discipline psicoterapeutiche, nelle scuole di formazione in analisi bioenergetica si tramanda ancora una grande responsabilizzazione della figura del terapeuta. È il terapeuta che governa e indirizza la seduta e spesso rischia di sostituire, probabilmente in modo inconscio, i propri principi a quelli che il paziente si è costruito nel corso del suo processo di relazione all'interno della famiglia.

Essendosi esposto a tre diverse sorgenti di conoscenza, Marchino si è trovato nella posizione di chi non può esimersi dal constatare l'infondatezza di ogni visione dogmatica che tenda ad assolutizzare un pacchetto di conoscenze che, per quanto cospicuo, non può che essere discreto, cioè limitato e talvolta limitante. Il maestro zen Basho sosteneva: «non cercare di ricalcare le orme dei savi che ti hanno preceduto, cerca ciò che essi cercavano».

Questo è il punto chiave della biosofia: la capacità di porre meno filtri cognitivi possibile, quindi meno preconcetti possibile, tra se stessi e l'altro, per tornare a ogni seduta, a ogni istante di ogni seduta, a vedere l'altro, il paziente, come l'unico soggetto in grado di dichiarare tutta la verità su se stesso. Mentre il compito del terapeuta (therapon, il compagno d'armi dell'eroe, quello che gli porgeva gli strumenti per lottare) dovrebbe essere semplicemente quello di saper fornire di volta in volta all'eroe gli strumenti adatti per affrontare la sfida che si presenta nell'attimo reale, nel qui e ora. L'idea, insomma è quella di tornare ad apprendere direttamente dai pazienti.

Poiché questo non è un saggio sulle tecniche di psicoterapia, ma solo sulla caratterologia psicosomatica, il pensiero di Lowen in proposito si trova all'origine di quanto abbiamo scritto. Tuttavia, l'interpretazione qui proposta non è ortodossa, e questo è coerente con la visione che lo stesso Lowen ha della bioenergetica: egli, infatti, dichiara che la bioenergetica è un metodo terapeutico altamente individuale, in cui la personalità del terapeuta è fondamentale. Di conseguenza i limiti personali del terapeuta, e la sua incapacità di vedere parti di sé che ancora non ha elaborato, influenzano la sua visione degli altri, di come relazionarsi a loro e di come aiutarli ad aiutare se stessi. L'approccio proposto in questo saggio, dunque, non solo non pretende di essere definitivo o di rivelare delle verità: al contrario, vuole essere riconosciuto nei suoi limiti e nella sua umanità.

⁽³⁾ Luciano Marchino "La bioenergetica. Anima e corpo", Milano, Xenia, 1995

Offrire al paziente non solo domande ma anche risposte

Il metodo analitico classico nasce dalla cabala. La cabala è uno strumento di ricerca spirituale, antico migliaia di anni, fondato su continue domande, e senza risposte. In una barzelletta raccontata da Moni Ovadia, un gentile chiede a un ebreo: “perché voi ebrei rispondete sempre a una domanda con un’altra domanda?”, e l’ebreo risponde: “perché me lo chiedi?”. Nel metodo analitico classico l’analista, per tenere aperto il processo, utilizza lo stesso approccio.

Io credo però che per la maggior parte dei pazienti sia importante capire cosa sta succedendo. Fornire informazioni sul piano cognitivo è infatti uno degli strumenti più efficaci perché il paziente non cada in un’interpretazione erronea, angosciante o delirante della realtà. Nella psicoanalisi classica, l’assenza di interazioni esplicative della realtà è uno strumento di lavoro, perché serve all’analista per indirizzare il paziente e se stesso verso aree più profonde della psiche del paziente, alle quali probabilmente è ancorata la motivazione della sua angoscia.

L’analista bioenergetico, a differenza dello psicoanalista freudiano, ha la possibilità di leggere questi ancoraggi direttamente nell’espressione psichica del corpo del paziente. Quindi non ha bisogno di trattenerlo in un’angoscia senza spiegazione e senza via di uscita, per un tempo indefinito, prima di capire qual è l’evento primario all’origine del suo malessere. L’analista bioenergetico non si orienta sull’analisi e l’interpretazione del sintomo ma cerca di comprendere e de-condizionare la struttura carattere-muscolare del paziente, per lui inconscia.

Da questo punto di vista condivido la scelta di Jules Grossman di parlare di Terapia Bioenergetica, mentre i seguaci di Alexander Lowen insistono sulla definizione Analisi Bioenergetica, e certamente lo fanno per rinforzare il legame con le origini, con la psicoanalisi. Tuttavia a volte mi chiedo se questo non sia un segno di debolezza e di sottovalutazione dello strumento che hanno a disposizione: il metodo dell’analisi classica è stato superato, grazie al lavoro di Reich, da almeno 50 anni. Noi oggi abbiamo a disposizione la griglia delle mappe psicocorporee ed energetiche, che sono leggibili direttamente nel corpo delle persone. Quindi il paziente può essere sollevato dal bisogno, insito nel percorso analitico classico, di soffrire a causa della sua angoscia per un tempo indeterminato. Tale bisogno è del metodo, non del paziente. L’integrazione cognitiva di solito è molto rassicurante, e consente alle persone di accogliere i processi in atto non come una sciagura ma, al contrario, come il segnale che sta succedendo qualcosa di positivo in loro.

I cinque tipi caratteriali: una mappa per muoversi nella realtà

Esiste un’analogia tra i cinque tipi caratteriali e i tre colori primari con cui in tipografia si riproducono le immagini della realtà. I colori primari sono il rosso, il giallo e il blu, e con essi è possibile rappresentare in una mappa tutte le sfumature cromatiche esistenti in natura. C’è insomma una ricchezza nel colore che, per analogia, ci fa comprendere come l’apparente povertà di cinque tipi caratteriali ci consenta di descrivere ogni essere umano. E questo anche perché tutti i tratti - corporei, psichici, ideativi ed emozionali - caratteristici di ogni tipo caratteriale, diventano delle valenze che, combinandosi in modo diverso tra loro, moltiplicano all’infinito il numero delle possibili realtà individuali. E la biosofia sostiene che esistono tanti tipi caratteriali quanti esseri umani al mondo: esistono sei miliardi di tipi caratteriali.

A questo punto, vista l’infinita varietà di combinazioni possibili, ci si potrebbe chiedere se ha ancora senso distinguere un tipo caratteriale da un altro, secondo gli insegnamenti di Lowen e di Reich. Diciamo che la teoria dei cinque tipi caratteriali, così come viene trattata in questo libro (tipo schizoide, orale, masochista, psicopatico, rigido) serve semplicemente per muover-

si nella realtà ⁽⁴⁾. Se si cerca di negare l'attività discernente della mente, non si rende un servizio all'atteggiamento fenomenologico non giudicante, ma si mette in atto un processo di negazione della realtà.

Con i colori primari, abbiamo detto, è possibile rappresentare in una mappa tutte le sfumature cromatiche esistenti in natura. Ma non bisogna dimenticare che la mappa è una rappresentazione della realtà, un modo per orientarsi nella realtà, non è la realtà stessa che calpestiamo con i nostri piedi. Quindi, se dalla teoria dei cinque tipi caratteriali si possono avere delle indicazioni sulle propensioni di un paziente, questo non significa condannarlo ad aderire a quella descrizione. Significa semplicemente avere delle aspettative abbastanza ragionevoli sui suoi indirizzi e le sue scelte. Ad esempio, se un turista apre una mappa della città di Milano e vi legge dei nomi, è chiaro che non confonde quei nomi con i personaggi che li portavano: non penserà mai che in via Kramer troverà il chimico Kramer. Allo stesso modo, è chiaro per chiunque guardi una mappa che, se vi vede la rappresentazione di un monumento, quello non è il monumento vero, ma solo un'indicazione che aiuta ad arrivare in quel posto e a conoscerlo. Analogamente, un'accurata descrizione dei tipi caratteriali, con le strade chiuse, i sensi unici e i viali di scorrimento, cioè con i potenziali inibiti e i copioni di vita attuati, consente al terapeuta di avvicinarsi ai temi del paziente che ha di fronte con una visione più chiara e meno caotica della realtà che questa persona si rappresenta. Senza tuttavia impedirgli di scorgere ogni angolo reale e ogni sfumatura del suo essere qui e ora davanti a sé. Come la mappa generica della città non ci dirà mai quale emozione vivremo a quel crocicchio, in quel momento, se passerà una nuvola in cielo o se ci sarà un raggio di sole.

Così, una mappa caratteriale, per quanto dettagliata e appropriata, non ci dirà mai quello che leggeremo negli occhi della persona di fronte a noi e nel suo corpo, come reagiremo al flusso delle sue parole e dei suoi vissuti, come ci toccherà: bisogna esserci per saperlo!

Esseri umani o tipi caratteriali?

Proprio sul tema dei tipi caratteriali, una ventina di anni fa si è sviluppato un importante dibattito, in seguito al quale alcuni terapeuti si sono allontanati da Lowen e molti altri, pur restando in territorio loweniano, hanno assunto posizioni critiche. All'epoca era in atto, in campo bioenergetico, un tentativo di standardizzare i tipi caratteriali, trasformando il rapporto tra terapeuta e paziente in una sorta di procedura prestabilita, differenziata a seconda dei tipi caratteriali. La tendenza era dunque di non vedere più il paziente come una persona, con la sua storia, i suoi rapporti, la sua vita, ma di vedere in lui soltanto il tipo caratteriale e agire di conseguenza. Questo approccio aveva anche un aspetto positivo: mettendo a punto le procedure e osservando i risultati ottenuti, si arrivava a comprendere sempre meglio chi era il paziente, e come modificare le procedure per adeguarle alla realtà caratteriale di ciascuno.

Era quindi un modello di tipo medico, che permetteva di comprendere il paziente nella sua struttura generale e di tenerne conto in fase operativa. Proprio come, in condizioni ottimali, nella medicina classica si analizzano la situazione generale del paziente e i suoi parametri (pressione arteriosa, funzione cardiaca e via dicendo) prima di intervenire sul sintomo. Descrivere procedure chiare implica inoltre la possibilità di correggerle qualora si mostrassero inadeguate, e quindi di rivedere e rettificare le ipotesi o le imprecisioni teoriche di partenza.

Ma l'aspetto negativo era che alcuni terapeuti, spesso non dotati di sensibilità personale, pretendevano che il paziente, in seguito all'applicazione della procedura, ottenesse un certo stato dell'essere. Molti terapeuti sostennero allora di non volersi adattare alle etichette che definivano gli esseri umani: schizoide, orale, psicopatico e così via, e avevano ragione, perché si correva il rischio di assumere un atteggiamento di tipo lombrosiano, cioè di fissare il paziente in uno schema di riferimento troppo rigido e dogmatico, privo di sfumature e non più dinami-

⁽⁴⁾ Allo stesso modo ci si potrebbe infatti chiedere: a cosa serve discernere tra una persona di pelle nera e una persona di pelle chiara? E la risposta sarebbe la stessa: per muoversi nella realtà (per esempio, per sapere che, all'equatore, è probabile che un tubetto di crema solare sia più utile a un irlandese che a un nero).

co. La terminologia classica (si pensi per esempio ai termini «carattere psicopatico») rischiava di esprimere una nota di riprovazione morale per le soluzioni, spesso eroiche, che il paziente trova nel corso del suo processo per rispondere all'inadeguatezza dell'ambiente familiare in cui si evolve, come se queste fossero segno di una sua personale piaga morale. È vero semmai il contrario.

Il problema andrebbe invece affrontato in termini evolutivi: come scrivevamo più sopra, bisognerebbe immaginare ogni essere umano come un'opera d'arte, unica in natura, per esempio un quadro, del quale, attraverso la nostra conoscenza dei tre colori primari, delle differenze tra una curva e un angolo retto e dell'evoluzione degli stili pittorici dai graffiti paleolitici a oggi, possiamo descrivere alcuni aspetti salienti, senza perdere di vista l'immensità di quanto ci resterà per sempre ignoto. I tratti dei tipi caratteriali sono come i colori primari: dal loro intreccio si genera una sorta di scala cromatica, dall'infrarosso all'ultravioletto. Ed è solo con tutte queste sfumature che si può dipingere un essere umano: in ognuno l'intreccio dei tratti produce un risultato unico e irripetibile. Il terapeuta dovrebbe utilizzare la propria consapevolezza per conoscere questa unicità, non per dominarla o giudicarla. Una certa fluidità – che evoca il concetto orientale di vacuità - è in questo campo l'equivalente del concetto politico di tolleranza: aiuta a comprendere che le persone possono essere estremamente diverse tra loro anche se hanno alcuni tratti caratteriali comuni.

D'altra parte la moderna caratterologia dinamica, che nasce con Reich all'interno della psicoanalisi, si presenta oggi come lo strumento più promettente per riunificare i due grandi filoni del pensiero psicoanalitico, quello che si rifà alla teoria delle pulsioni e quello delle relazioni d'oggetto. Queste due visioni dello sviluppo degli esseri umani si possono paragonare alla gamba sinistra e alla gamba destra del pensiero analitico moderno e si dovrebbero ritenere complementari e non alternative e reciprocamente escludentesi.

Memoria mentale e memorie corporee

Nella psicoanalisi freudiana, il paziente viene indotto a riportare alla memoria - attraverso i sogni, le fantasie, le libere associazioni e l'interpretazione dell'analista - eventi traumatici o carenziali verificatisi nel corso della sua infanzia. Nella terapia bioenergetica, il «ritorno del rimosso» avviene attraverso canali diversi.

Comunemente si identifica la memoria con il rammentare. Si possono però individuare almeno tre tipi di memoria, e in italiano l'etimologia delle parole ci viene in aiuto: c'è il rammentare, che è una memoria mentale (contiene infatti la parola mente); il ricordare, che è una memoria emozionale (cardium, il cuore); e il rimembrare, che è una memoria inscritta direttamente nelle membra. Tutte partecipano alla memoria complessiva. Mentre la memoria mentale, che si esprime attraverso la competenza verbale, non esaurisce ogni aspetto corporeo, il ricordare e il rimembrare hanno chiaramente degli aspetti senso-corporei complementari a quello mentale.

Se abbiamo a che fare soltanto col livello mentale, accediamo solo a un livello di memoria. Se evochiamo il rammentare, il ricordare e il rimembrare, la nostra memoria si espande, ma non si limita a diventare più capiente, come potremmo immaginare per un computer. Si integra. Infatti la memoria complessiva di un essere umano si compone di almeno tre livelli di profondità. Il livello mentale, più esterno e superficiale, centrato sull'analisi delle relazioni con l'ambiente, dà forma a una sorta di interfaccia col mondo. Esso è biologicamente originato dal tessuto ectodermico, che costituisce sia la pelle che la corteccia cerebrale.

A livello mesodermico, il livello dei muscoli che possiamo usare volontariamente, e che sono sotto il controllo dell'Io, è trattenuta la memoria cinestesica degli eventi che hanno forgiato la nostra vita. Questa memoria rimembra l'esperienza somatica di interazione con l'ambiente.

Ancora più profonda è l'esperienza endodermica del ricordare, che non investe solo il muscolo cardiaco, involontario, ma tutto il sistema degli organi interni, i visceri, i polmoni, le ghiandole endocrine. La struttura endodermica contiene le memorie più antiche, le più pri-

mordiali, ed è a questo livello che prende corpo l'esperienza emotiva e che ne viene trattenuta ogni traccia. Quando siamo in contatto col nostro endoderma, molto spesso troviamo degli stati dell'essere che non sappiamo esprimere a parole.

Nell'analisi bioenergetica si lavora con tutti e tre questi tipi di memoria, e non solo con la memoria mentale, come invece accade nell'analisi freudiana. A volte il paziente riesce a essere contemporaneamente in contatto con le sue tre memorie: questi sono momenti magici, che consentono di sospendere completamente la ricerca interpretativa, perché ci si trova di fronte a una verità autoevidente. Non è la «confusa sensazione che», tipica di una memoria solo parziale. È invece una situazione in cui si hanno riscontri olfattivi, sensoriali, visivi, emotivi, uditivi. Quindi l'evento passato viene rivissuto come se fosse attivo nel tempo presente.

Quando queste memorie non sono accessibili, come quasi sempre avviene, significa che in passato abbiamo stabilito delle «parole d'ordine» segrete per accedervi, e ce le siamo dimenticate. Spesso abbiamo formulato le «parole» segrete che potrebbero liberare questi campi di memoria quando non eravamo in possesso di un linguaggio verbale. I principali eventi che danno forma al carattere (alla nostra armatura), infatti, si verificano di solito in un periodo che va dalla dodicesima settimana dal momento del concepimento fino alla fine del diciottesimo mese dopo la nascita. È quindi chiaro che queste parole d'ordine non sono verbali. Sono senso-ambientali. A un bambino appena nato, infatti (e, tanto meno, a un bambino che porta ancora nella pancia), la mamma non può dire: «sta tranquillo, ci sono io». Ma può comunicare qualcosa in modo diverso: avendo in circolo poche droghe dello stato d'allarme, come adrenalina e noradrenalina, oppure essendo pervasa da un flusso di endorfine, o ancora essendo ben nutrita e protetta o, viceversa, in stato di shock.

In condizioni ideali il bambino non avrebbe bisogno di formare un'armatura nevrotica. Ma di solito non è così, e tutti abbiamo costruito un'armatura parzialmente nevrotica in cui è custodita la nostra memoria segreta. Se, in terapia, vogliamo facilitare lo scioglimento di memorie così antiche, dobbiamo creare delle condizioni ambientali simili a quelle in cui l'armatura ha preso forma: il paziente deve trovarsi in una specie di culla termica, o di grembo materno, in contatto con una figura parentale molto accogliente.

Finché non sono stati sciolti, questi banchi di memoria sono presenti e attivi nel corpo: si possono vedere in un'espressione degli occhi, nella postura del collo, in un movimento delle gambe, nel modo di reagire alle situazioni come nel tono della voce. Eppure la nostra cultura si ostina, per ora, a negare qualsiasi relazione tra lo stato del corpo e lo stato mentale e spirituale.

Poiché le più profonde tra queste memorie si sono formate in un periodo della vita dell'individuo in cui non c'erano letteralmente parole, sembrerebbe che un paziente adulto non possa essere in grado di verbalizzarle per condividerle con il terapeuta. Tuttavia, nel corso di un'analisi bioenergetica le cose a poco a poco cambiano: i pazienti imparano a connettere il loro endoderma con un livello di riferimento cognitivo, quello dell'ectoderma (della corteccia cerebrale), riuscendo così gradualmente a trovare un linguaggio verbale per descrivere i loro vissuti endodermici. Può apparire inverosimile che esista un linguaggio appropriato per esprimere questi contenuti, come pure un linguaggio adatto per descrivere le sensazioni. Ma non è così: possiamo diventare sensibilissimi agli stati dell'essere dentro di noi, sebbene in una prima fase sia necessario tollerare una buona quantità di imprecisione.

Quando si conduce una classe di esercizi di bioenergetica, alla fine degli esercizi di norma si lasciano riposare i partecipanti, sdraiati a terra, per alcuni minuti. Le persone, proprio perché gli esercizi hanno alleviato la loro armatura, sono in genere in uno stato che potremmo chiamare di «diffusione»: in questo stato, di norma, il loro sistema cognitivo non funziona in modo lineare. Ricevono messaggi dal loro endoderma - ricordi, immagini, emozioni - ma non hanno la griglia abituale di riferimento in cui collocarli.

È buona norma chiedere alle persone che frequentano le classi di esercizi - e ai pazienti alla fine di ogni seduta - di cercare di mantenere il più al lungo possibile questo stato dell'essere,

perché si abituino a convivere con esso, prendendo confidenza con informazioni provenienti dal profondo.

Stress e personalità, ovvero come l'armatura condiziona la risposta allo stress ambientale

Se consideriamo che lo stress non è altro che la quantità di stimolazioni che giungono al soggetto, provocando un cambiamento, mentale, emozionale o corporeo, diventa immediatamente chiaro il perché del nostro essere tanto stressati. Dal punto di vista dell'evoluzione della specie, noi siamo perfettamente identici alle persone che ci hanno preceduto nel paleolitico, ma la quantità di informazioni che riceviamo in una giornata poteva essere distribuita nell'arco di un'intera vita di un uomo di quell'epoca.

Ecco qualche altro dato interessante. La popolazione mondiale del 1000 Avanti Cristo è stata stimata di circa 50.000.000 di persone, e oggi abbiamo superato la soglia dei 6.000.000.000. Dal punto di vista della specie, tremila anni sono pochissimi, tenendo presente che la scoperta del fuoco è datata circa 450.000 anni fa. Pare inoltre che negli ultimi 45 anni di storia, la cosiddetta era atomica, siano avvenuti sul pianeta cambiamenti analoghi a quelli avvenuti nei 4 miliardi e mezzo di anni precedenti. E ancora: dal punto di vista della fisica l'uomo è un campo elettromagnetico debole. Se pensiamo, solo per fare un esempio, ai telefoni cellulari, ci rendiamo conto di essere immersi in un bagno di onde elettromagnetiche che ci martellano ventiquattro ore al giorno anche se personalmente non usiamo un telefono cellulare.

Il principale teorico dello stress, l'olandese Hans Selye, pubblicò negli anni Trenta una serie di studi nei quali dimostrava l'esistenza di una sindrome da stress «aspecifica», comune a tutti i soggetti. Egli (che aveva in realtà lavorato con animali da laboratorio, non con esseri umani), aveva notato che la maggior parte dei soggetti rispondeva in modo molto simile. Selye chiamò questa risposta Sindrome di Adattamento Generale, e ne descrisse tre fasi: nella prima si ha una reazione d'allarme, nella seconda una forma di resistenza allo stress, nella terza l'esaurimento delle risorse. Nella fase della reazione d'allarme, l'organismo si accorge che c'è stress, è infastidito dallo stimolo e reagisce con una serie di modalità di «accensione» dell'organismo: iperattività della corteccia surrenale, costrizione del timo e dei noduli linfatici e sviluppo di ulcere gastriche. L'iperattività delle surrenali serve a produrre più energia nel corpo; del timo sappiamo è correlato ai vissuti emotivi: con la costrizione del timo potremmo quindi ipotizzare una costrizione e una tendenza a non sentire i vissuti emotivi; lo sviluppo di ulcere gastriche, infine, è correlabile alla «digestione» delle emozioni «pesanti».

La seconda fase, di resistenza allo stress, è quella in cui tutti noi, oggi, siamo più o meno immersi. In questa seconda fase non c'è più sensazione di disagio: lo stress è rimosso e inglobato. Sappiamo infatti che il sistema nervoso centrale tende a reagire alle differenze, non agli stimoli costanti: in questa fase, in effetti, l'accelerazione della fase iniziale continua, ma la persona non ha la consapevolezza di essere sottoposta a stimoli che possono essere negativi per lei. In questa fase mediana, che può durare un tempo indefinito, la persona si sente bene. Ma l'organismo nel suo sviluppo filogenetico non ha previsto questi livelli di stimolo, e la persona sta consumando il suo «conto in banca» energetico: sta andando gravemente in rosso. Fino ad arrivare alla fase di esaurimento.

Durante la terza fase, di esaurimento delle risorse, il sintomo si manifesta o sul piano somatico o sul piano psichico, oppure su entrambi.

La Sindrome di Adattamento Generale si configura in termini molto semplici come un fenomeno di tipo energetico: c'è un individuo che scorre normalmente nella sua quotidianità; c'è l'inizio dello stress, e cioè l'accensione dei meccanismi interni che producono più energia per rispondere a una situazione di allarme; infine, quando l'energia è stata spesa fino in fondo, si ha il crollo.

Le tre fasi della Sindrome di Adattamento Generale possono essere agevolmente applicate anche all'esperienza umana; tuttavia, a differenza di quanto messo in evidenza da Selye con i

suoi esperimenti sulle cavie, gli esseri umani non reagiscono tutti nello stesso modo allo stress ambientale. Il nostro modo di reagire a questo tipo di stress, infatti, è determinato dal nostro stress di tratto, cioè dalle esperienze del periodo evolutivo che hanno dato forma alla nostra armatura caratteriale. Da bambini, quando ci siamo trovati di fronte a situazioni troppo impegnative, abbiamo reagito allo stress generato da una risposta ambientale negativa eliminando la percezione fisica (sensazioni) e psichica (sentimenti ed emozioni) legata a quella risposta ambientale. Per eliminare questa percezione, abbiamo inscritto nel corpo delle tensioni psicosomatiche (lo stress di tratto, l'armatura) che richiedono energia per essere mantenute. L'armatura, quindi, sottraendoci energia, ci priva della possibilità di rispondere ai fattori di stress ambientale con tutto il nostro potenziale energetico, e facilita il crollo. Gli strumenti dell'analisi bioenergetica ci consentono di prevedere in che modo una persona con un certo tipo di armatura arriverà al crollo, e in che modo ci arriverà un'altra persona, con un diverso tipo di armatura.

Gli esperimenti sulle cavie di Henri Laborit, di cui in seguito parleremo in modo più approfondito, hanno dimostrato chiaramente che per uscire dallo stress bisogna avere la possibilità di trasformare uno stimolo negativo in qualche forma di attività: la fuga, o magari l'attacco, passando così dalla passione (il patire) all'emozione (movimento verso l'esterno).

Nel nostro contesto sociale, perché questo sia realizzabile è necessario trovare dei metodi di attivazione che non siano direttamente indirizzati alla distruzione dello stimolo negativo. Infatti non possiamo uccidere il nostro capo o il nostro partner perché ci stressano ma - con gli stessi gesti, con la stessa intensità emotiva, e tuttavia in modo simbolico - possiamo scaricare il nostro stress all'interno di un contesto protetto: per esempio in una classe di esercizi di bioenergetica o nello studio di un analista. Nel corso di questo processo di scarica, il nostro stile muscolare, cognitivo ed emozionale riceve una nuova informazione: i gesti «vietati» possono essere agiti, sotto il controllo dell'Io. Nel momento in cui entriamo in azione, proprio come le cavie di Laborit troviamo la via per combattere lo stress.

Grounding: la conoscenza essenziale

L'espressione inglese «avere grounding» significa, in una definizione restrittiva, avere i piedi sulla terra. In un senso più ampio, però, vuol dire «conoscere bene». Applicato all'essere umano, diventa «conoscere bene noi stessi e l'ambiente in cui esistiamo». Questa consapevolezza di sé, come ogni altra forma di conoscenza, ha due aspetti: un aspetto cognitivo, mentale, e un aspetto contemplativo, esperienziale.

Cercare di comprendere la realtà, e noi stessi che ne facciamo parte, esclusivamente attraverso i nostri processi mentali, significa far rientrare l'infinita varietà della realtà all'interno di un numero limitato e preconconcettualizzato di possibilità. Cioè sostituire la realtà con una serie di astrazioni, anche sul nostro conto: quindi essere in contatto non con la realtà e con noi stessi, ma con l'*idea* che abbiamo della realtà e di noi stessi.

In termini contemplativi, invece, conoscersi significa entrare in se stessi come testimoni imparziali, riportando in superficie una quantità di dati raccolti nell'intero organismo. Un testimone imparziale non giudica: prende nota di ciò che osserva, come il dolore a una spalla, la contrazione di un muscolo o un sentimento di rabbia.

In questo processo di grounding, di contatto con noi stessi, dobbiamo reimparare a tollerare quei sentimenti che non vorremmo dentro di noi: la negatività, la rabbia, la paura, il desiderio... Quando riemergono, abbiamo tre possibilità: trovare un modo di rispedirli nell'inconscio, imbavagliandoli, oppure proiettarli fuori di noi, cioè pensare che siano di qualcun altro, o, infine, accettarli come nostri e integrarli.

Accettarli significa diventare più fluidi, prendendosi la responsabilità dei propri vissuti. La proiezione dei propri sentimenti su qualcun altro è il meccanismo più diffuso per difendersi da vissuti «inaccettabili»: se ci sentiamo attratti da una persona, per esempio, tendiamo a credere che quella persona sia seduttiva. Mentre è chiaro che lo stesso piatto di spaghetti può essere

estremamente seduttivo quando siamo a stomaco vuoto, e totalmente repellente se ne abbiamo già mangiati due. Gli antichi greci e romani avevano messo a punto un sistema piuttosto efficace per non assumersi la responsabilità dei propri vissuti: se si sentivano attratti da una persona, si giustificavano col fatto che la dea Venere si era impadronita di loro, se si sentivano animati da sentimenti bellicosi li imputavano al dio Marte, e così via per tutti i diversisentimenti. I sentimenti per noi inaccettabili sono parte di ciò che Jung chiamò l'ombra.

Un vero grounding, cioè un vero contatto con noi stessi, si ha quando sono sciolte (o dissolte) le tensioni croniche dell'organismo che racchiudono i nostri conflitti e i nostri sentimenti rimossi. Quando questo avviene, l'organismo si avvicina alla condizione descritta dai buddhisti come *buddhità* e dai cristiani come «essere il corpo di Cristo».

Imparare a tollerare i sentimenti che, spesso per decenni, ci siamo vietati, è un processo lento, nel corso del quale le persone di solito si scontrano con la paura. E la paura, quando si fa un esercizio di bioenergetica, può indurre a interromperlo. Poiché lo stare al di qua della paura è ciò che facciamo di solito, non sappiamo cosa c'è al di là, e non sappiamo che possono esserci diversi al di là. Per scoprirlo, bisogna a poco a poco imparare ad accettare la paura, stando a vedere cosa cambia se si fa atto di fiducia, e si prosegue nell'esercizio. Non è detto che si debba sempre muoversi nello stesso modo. Ma la parte fondante del lavoro bioenergetico è scoprire che abbiamo degli schemi cristallizzati, che ci fissano a un certo modo di essere: al di là c'è l'universo del possibile, c'è tutto il resto. Anche nel corso di una psicoterapia: se non ci si dà il permesso di introdurre delle varianti, niente cambierà.

Un buon insegnante di esercizi è una persona che aiuta gli allievi ad avere amore incondizionato verso se stessi, e ad accettare ciò che sono in quel momento. Ad accettare cioè anche quella fascia di sentimenti che socialmente, o all'interno della loro famiglia di origine, sono descritti come non buoni. È l'unico modo per promuoverne una reale evoluzione, che non sia la rimozione delle parti supposte malate. Se riesco a stare con il mio senso di tristezza, di vuoto, di disperazione, accettandolo, senza per questo crogiolarmici dentro, e senza esserne sovrappreso, può avvenire un cambiamento.

Respirazione e movimento

Quando dobbiamo inibire la nostra vitalità, per bloccare la nostra risposta spontanea all'ambiente, mettiamo in atto due strategie. La prima è di diminuire l'ampiezza della respirazione, impedendo così la produzione di energia che favorirebbe l'espressione del sentimento o dell'emozione «vietati». La seconda consiste nell'utilizzare un'energia uguale e contraria a quella che servirebbe per fare il movimento spontaneo. Infatti, con un'energia almeno uguale e contraria, indirizzata ai muscoli antagonisti, inibiamo l'azione proibita, ma in questo modo spendiamo il doppio per ottenere zero. Così abbiamo due unità di energia costantemente sotto sequestro per mantenere il controllo dell'espressione inibita. È per questo che si incoraggiano sempre i pazienti, e le persone che frequentano le classi di esercizi, a *non interferire* con la loro respirazione.

Se ci lasciamo respirare spontaneamente, facciamo un lavoro inverso a quello che è abbiamo fatto nel corso dell'infanzia, quando siamo stati costretti a contrarre il respiro per inibire la nostra voce, i nostri suoni e i nostri movimenti spontanei, perché non erano accettati dall'ambiente: rispondevamo «no» e venivamo sgridati, scoppiavamo in lacrime e ci dicevano «non piangere che fai soffrire la mamma», pestavamo i piedi e ci ordinavano di stare fermi.

Quando abbiamo una buona respirazione agli esercizi di scioglimento dell'armatura, andiamo in pratica a scassinare le piccole casseforti in cui sono custoditi i messaggi inibitori del nostro processo educativo, e possiamo così recuperare i suoni, i movimenti espressivi e le emozioni in essi contenute, che da allora ci eravamo sempre negati.

Molto spesso le classi di esercizi funzionano secondo un principio di tipo omeopatico: curano il simile con il simile. La maggior parte degli esercizi sulle gambe, per esempio, sono concepiti per aumentarne volontariamente la contrazione cronica e involontaria. Il nostro organi-

smo, infatti, reagisce a un eccesso di contrazione innescando un meccanismo interno che la dissolve.

Se, ad esempio, con il nostro Io decidiamo di tenere un pugno serrato, riusciamo a farlo anche per un tempo molto lungo, ma a un certo punto scatterà un meccanismo che ci obbligherà a dissolvere la tensione. Tuttavia, quando la tensione in una zona del corpo è cronica e involontaria, per un'attitudine del nostro sistema nervoso centrale non sentiamo più né la tensione, né ciò che la tensione era deputata a non farci sentire, il sentimento sottostante. Nel caso della tensione alle gambe può darsi che in un certo momento della nostra infanzia le abbiamo irrigidite, creando le tensioni adeguate, per non sentire la debolezza e tirare avanti, per non sentire la paura di essere abbandonati o per sforzarci di «stare al passo» con le esigenze di un genitore. Quando con gli esercizi andiamo volontariamente ad aumentare questa tensione, prima o poi scatta un meccanismo di scioglimento. Nel momento in cui la tensione si scioglie possiamo anche sentire cosa c'era sotto, il sentimento segreto. L'analisi bioenergetica serve a individuare le tensioni, dissolverle e coglierne i significati. In un corso di esercizi manca l'aspetto interpretativo: si individuano e si sciolgono le tensioni. E i sentimenti che ne emergono non vengono elaborati verbalmente ma a un più profondo livello biologico.

Dalla tensione alla distensione

Nell'ipotesi iniziale di Lowen, ogni sequenza di esercizi prevedeva un ciclo di tensione, carica, espressione (che corrisponde alla scarica) e distensione.

Questo modello è molto importante quando si lavora con persone che hanno un'armatura muscolare spessa e solida, che ha bisogno di essere mobilizzata in modo deciso per potersi parzialmente arrendere.

Quando si fa un lavoro di carica, scarica e distensione, al sistema simpatico si alterna il sistema parasimpatico. Attraverso l'espressione (lo spremere fuori) delle tossine psichiche si attiva il sistema simpatico, che è basato sulla contrazione. Dopo la scarica, entra in azione il sistema parasimpatico, e le persone si distendono. Questo meccanismo ha una valenza anti-stress: nella fase attiva si metabolizza lo stress, e poi si entra in una fase di abbandono e scioglimento.

Al tempo stesso, è un processo che apre la strada alla ricerca meditativa: una volta eccitato il sistema simpatico, e scaricata l'energia in eccesso (quindi «ripulito» l'interno), le persone hanno di solito più disponibilità a stare profondamente in contatto con se stesse con un atteggiamento non giudicante, poiché la mente giudicante, indirizzata e governata dalle tensioni somatiche, non è attivamente presente. È quindi una modalità di apertura ai messaggi che arrivano dal livello endodermico e dal sistema sensoriale.

Ma in una classe di esercizi si può anche lavorare sulla carica e sul contenimento della carica, senza arrivare alla scarica dell'energia. Questo tipo di lavoro è importante per le persone che hanno bisogno di aumentare la loro capacità di contenimento dell'energia metabolica e delle pulsioni che essa accende e di fronteggiamento. Per esempio, persone che sono tendenzialmente passive e sottomesse, oppure persone con tratti di debolezza e carenza di energia espressiva (che, come vedremo sono tipici del carattere orale). Per esse può essere molto importante riuscire ad accumulare carica e a contenerla, perché questo è un modo per sentirsi, per sentire di auto-possedersi, per sentire di avere qualcosa di cui disporre: la propria energia. Questo tipo di classe di esercizi, se gestita in modo appropriato, contribuisce a formare nelle persone un più solido senso di «Io». Invece la fase di attivazione del parasimpatico, di riposo passivo e di meditazione, è una fase in cui l'Io si lascia un po' andare, e perde provvisoriamente la sua dominanza.

Se da un lato è vero che la scarica della tensione offre la possibilità di esprimere le emozioni «vietate» emerse durante il lavoro di carica, dall'altro è necessario sottolineare che un'emozione può essere repressa, espressa o contenuta. Esprimere è l'altra faccia del reprimere, e in certi momenti può essere utile farlo, ma non sempre. Anzi, la capacità di contenere le

nostre emozioni, senza negarle con la repressione, e senza espellerle come qualcosa che non siamo in grado di gestire, è uno degli elementi fondanti della qualità della vita.