



## Oltre il limite di Giulio Manzoni

Frank Zappa sosteneva che “parlare di musica è come ballare di architettura”. Io direi che questo concetto può essere applicato anche al corpo: parlare di corpo è come ballare di architettura. È difficoltoso e impacciato addentrarsi a discorrere del corpo. Le parole sono molto labili e fluttuanti e, anche se spesso si riferiscono a immagini, non riescono a trasmetterci la concretezza dell’esperienza corporea. Lo scrittore Israeliano Eshkol Nevo scrive: “le parole possono ingannare, i pensieri possono sconvolgere, ma il corpo, il corpo sa!”.

D'altronde l’essere umano è linguaggio, ha potuto evolversi e sopravvivere nel mondo grazie al linguaggio e quindi è per noi irresistibile e forse doveroso provare a narrare anche il corpo. Tenterò così di descrivere la mia esperienza dei gruppi di esercizi bioenergetici.

Nella nostra società occidentale e scientifico-industriale è difficile immaginare che, esplorando il corpo come qualcosa di vivo, qualcosa di magico e non solo come una macchina al servizio dei nostri scopi, si possa cambiare radicalmente, anche se spesso momentaneamente, il nostro modo di stare nel mondo.

Eppure, quando esco da un gruppo di pratica bioenergetica la sensazione di leggerezza ma anche di perfetta centratura e forza mi ha sempre dato l’impressione che qualsiasi cosa mi sia possibile, persino vivere in pace. M’incammino per le strade che ho percorso tante volte e sono differenti, io sono differente. Le percorro con semplicità, e nonostante mi sembri di essere in uno stato alterato di coscienza, sono attento, e la mia mente è lucida e fluida.

Come posso spiegarmi effetti psichici tanto macroscopici “solo” perché sono rimasto, per un ora e venti minuti, in una stanza con un’altra decina di persone, a eseguire una serie di movimenti corporei ed esprimendo, attraverso il movimento, la mia emotività?

Alla base di tutto, c’è il corpo come un Io unitario: come dicono i fenomenologi, “la nostra apertura originaria al mondo”. Durante e dopo i gruppi di pratica bioenergetica vivo la forte sensazione di essere tutt’uno con il mondo, il quale non sembra estraneo ma anzi la mia naturale dimora.

Devo dire che, avendo imparato ad ascoltare il corpo, ho scoperto che esso non è soltanto la via per aprirmi al mondo: può anche essere l’artefice della mia chiusura al mondo, alla realtà e agli altri. Per esempio, il mio ventre si contrae quando sono in situazioni relazionali che m’intimidiscono, la mia schiena mi tira indietro e si tende quando devo dimostrare qualcosa a ogni costo; la mia mandibola s’irrigidisce quando trattengo qualcosa che ho paura mi travolga.

Tuttavia, nei giorni successivi al gruppo di pratica bioenergetica, ho la sensazione di essere più morbido, perfino più “grasso”, soprattutto intorno al bacino, anche se oggettivamente ciò non è vero. Il corpo, esplorato nell’esperienza bioenergetica, diventa per me il tramite per contattare le mie parti inesplorate, zone d’ombra che avevo preferito dimenticare.

Sono portato a considerare le esperienze emotive molto intense come grandi regali che mi arrivano dall’ascolto del corpo. Dico questo nonostante io sia consapevole del fatto che, se mi focalizzo solo sulle esperienze più intense, posso perdermi le piccole variazioni di melodia: rischiano di passare inosservate eppure hanno effetti profondi su di me. Spero che col tempo sarò in grado di ascoltare di più questi ritmi impercettibili.

Vorrei qui raccontare due esperienze avute nei gruppi di bioenergetica che mi hanno colpito per la loro intensità e chiarezza. Ho vissuto entrambe queste esperienze mentre eseguivo esercizi in diade (coppia), dove i temi di relazionalità e intimità sono necessariamente molto presenti.

La prima è capitata nel corso di uno dei primi gruppi a cui ho partecipato. A un certo punto, arrivò il momento, in parte temuto, di un esercizio in diade. Erano i partecipanti stessi a formare le coppie,

pronunciando, in piedi, in cerchio, frase “vuoi lavorare con me?”, preceduta dal nome della persona scelta; l’altro, a cui la frase era indirizzata, poteva scegliere se rispondere con un sì o con un no. C’era una forte inquietudine in me, e quella semplice procedura mi spiazzò: rifiutai un primo invito e poi sentii una confusione atroce, percepì un senso di pericolo, mentre reagivo in maniera quasi automatica come se non fossi presente all’evento. Cercai per l’esercizio un’altra compagna, che rifiutò, in quanto già in diade con un altro. Finii per fare il lavoro da solo. Ero imbarazzato e triste, qualcosa di antico era scattato in me: quell’avvicinarsi all’altro e quel proporsi così direttamente era qualcosa di temibile, da evitare a tutti i costi.

In quell’occasione toccai con mano quanto un compito, anche solo simbolico, possa smuovere la mia emotività; quanto il mondo che ho costruito nascondendomi dietro una maschera di sicurezza possa franare velocemente.

Dopo questa prima esperienza sono entrato più in confidenza con gli esercizi in diade e sono riuscito – purtroppo – a farli entrare, in qualche modo, sotto il mio controllo.

In un’altra occasione però, trascorso un po’ di tempo dalla prima, un’esperienza di lavoro in diade ebbe pari forza di sensazioni, seppur con tutt’altro esito. Nonostante il “me” timoroso e guardingo fosse lì ad accompagnarmi, l’esperienza mi colse impreparato.

Non ricordo la sequenza esatta degli esercizi fatti, ma posso percepire ancora adesso la sensazione d’intimità e sintonia, totalmente inaspettata, che ebbi in quell’occasione. La cosa fu tanto più sorprendente in quanto la compagna che lavorava in diade con me mi era quasi sconosciuta: ci eravamo solo salutati brevemente, ogni settimana, prima che la classe incominciasse e preparandoci per uscire quando la classe terminava.

Provai nei suoi confronti inediti sentimenti di comunanza e perfino di attrazione. Nella serie di esercizi che in quell’occasione eseguimmo insieme, alcuni coinvolgevano la rabbia: stando in piedi uno di fronte all’altro e facendo pressione le proprie mani contro i palmi aperti delle mani dell’altro. Ricordo poi una specie di danza schiena contro schiena che sembrò aprirmi al mondo. La situazione era così piacevole e coinvolgente da sembrare proibita, e per questo rimasero attivi piccoli spasmi di colpa e paura del giudizio di chi avesse potuto guardare. Tuttavia l’esperienza trascese il momento. Ero piacevolmente spiazzato e mi cullavo in quella sensazione di fluido dondolio contro la schiena della compagna come se la conoscessi da sempre e potessi fidarmi di lei senza remore.

Fino a quel momento avevo creduto impossibile raggiungere tanta apertura in una relazione così nuova. Un’apertura che spesso si aspetta tutta la vita. Ci incontrammo e ci capimmo senza pronunciare parola alcuna: un’esperienza che desidero moltissimo possa accadere di nuovo nella mia vita. Non ho più potuto guardare quella persona nello stesso modo. Vedevo anche me stesso in modo diverso, un me stesso più aperto, che sebbene convivesse con i timori di un tempo, poteva abbandonarsi all’ignoto senza paura di venirne travolto.