

CENTRO SARVAS

CENTRO DI FORMAZIONE ALLA RELAZIONE DI AIUTO

Corso di counseling Umanistico Bioenergetico

**IL CORPO E LA MENTE INSIEME SUL SENTIERO
DELLA VERITA'**

LA BIOENERGETICA E LA MEDITAZIONE



INDICE:

Introduzione..... pag 3

I PARTE:

La bioenergetica e il corpo

- 1- Le difese pag 5
- 2- La corazza muscolare e la percezione delle emozioni.....pag 6
- 3- La respirazione.....pag 9
- 4- I tipi caratteriali.....pag 10
- 5- Gli esercizi di bioenergetica: il grounding , il bend-over, l'arco....pag 18
- 6- La classe di bioenergetica.....pag 22

II PARTE:

La mente

- 1- La mente al servizio dell'Io.....pag 23

III PARTE :

La meditazione

- 1- Il rilassamento.....pag 27
- 2- Le visualizzazioni guidate.....pag 29
- 3- Il silenzio.....pag 30
- 4- L'ascolto.....pag 31
- 5- Il cambiamento.....pag 32

IV PARTE

L'unione della mente e del corpo.....pag 34

- 1-Lo stato di grazia.....pag 36
- 2-La spiritualità del corpo, la materialità della mente.....pag 37

BIBLIOGRAFIA.....pag 39

INTRODUZIONE

“Il corpo e la mente INSIEME sul sentiero della verità”... mi rendo conto che sembrano parole molto ridondanti, ma per me è stato proprio questo, e quando parlo di verità non mi riferisco ad una verità assoluta, ma alla mia semplice, naturale, profonda verità.

Lowen dice che ogni persona ha due nature, una “prima natura” che è quella che ciascuno ha alla nascita che viene poi nascosta dietro alle difese, alle strutture caratteriali, ed una “seconda natura”, che è quella che si mostra al mondo, che si offre alle esperienze.¹

Il percorso attraverso la bioenergetica e la meditazione, che per me è ancora in corso, mi ha portata alla consapevolezza dell’esistenza di queste due nature, dapprima solo in teoria, grazie alla lettura di Lowen, poi nella pratica, quando piano piano ho iniziato ad intravedere le mie difese, le mie paure, a percepire emozioni che non sapevo nemmeno esistessero, perché serrate dentro di me ben nascoste .

Nascoste nel corpo, che era costretto ad usare tutta la sua energia per non farle riaffiorare , nascoste alla mente che ne aveva avuto contezza in un qualche momento lontano, ma che le aveva abilmente rimosse per sopravvivere.

Che fatica.. già il percorso attraverso la verità è stato molto faticoso, ma, e me ne rendo conto sempre di più, mai tanto faticoso quanto cercare di negare queste verità.

La bioenergetica è stata per me una scoperta, una meraviglia che si rinnova ad ogni passo.

Quando penso ad una definizione per la bioenergetica a me viene in mente **“una forma di arte”** .

L’ arte, che sia arte figurativa o corporea, che sia un quadro, una canzone, una poesia, rappresenta la espressione della creatività che alberga in noi, è libertà, è pulsazione vibrante di un’emozione, sì , ha il grande potere di farci provare delle emozioni e per questo, penso, ci innamoriamo di un testo, di una parola chiusa nei versi, o di una pennellata, è proprio perché ci entrano dentro, risuonano in qualche parte di noi, e ci risvegliano quell’angolino di noi sopito.

Beh per me la bioenergetica è stato questo: emozionarmi, scoprire il mio corpo, imparare a volergli bene ed attraverso il mio corpo contattare le mie paure e le difese, tutto quello che vi era celato, e dunque aprirmi piano piano alle emozioni; è stata sentire crescere questa sensazione di libertà , di ampiezza.

Il mio corpo è sempre stato con me, ma io ne avevo perso la percezione, avevo tutto a portata di mano, ma ero cieca e sorda, ma non era una cecità degli occhi o una sordità delle orecchie, ma dell’anima, della mia profonda essenza.

La bioenergetica prima e la meditazione dopo, hanno agito come due mani grandi, buone e pazienti che mi hanno messo davanti agli occhi dell’anima grandi occhiali, una lente ha donato “la vista” al cuore, l’altra ha mostrato la direzione alla mente .

¹ A.Lowen : “ Bioenergetica”.pag.89

La mente e il corpo, che insieme hanno vissuto ogni mia esperienza e che insieme mi hanno protetta dal dolore, funzionalmente unite in questa grande impresa, ora invece sono unite per abbattere le barriera.

Per incontrare il mio corpo infatti è stato necessario un alleato speciale, la mia mente, ora non più impegnata ad alzare muri, ma ad aiutami a comprendere cosa vi fosse oltre quei muri, a mettere ordine in uno smarrimento ben comprensibile di fronte al nuovo, uno smarrimento fatto a volte di meraviglia, a volte di inquietudine.

E così a 43 anni ho visto per la prima volta la persona con cui vivevo da quando sono nata e che solo ora sto imparando a conoscere. Anzi è stato qualcosa di ancora più grande.

E' stato vedere quella bambina spaventata che viveva dentro di me, rassicurarla tanto da convincerla ad uscire piano piano da quella stanza senza finestre e senza luce, che era la sua difesa, ma anche la sua prigionia.

Tanto da instillare in lei il desiderio di vedere cosa c'era oltre quel buio, oltre quella porta, tanto che la curiosità fosse più grande della paura.

Nel momento in cui ti concedi con coraggio di abbassare le tue difese... beh sembra incredibile, ma quello è il momento in cui senza alcuna difesa sei forte come non lo sei mai stata.

I PARTE

LA BIOENERGETICA E IL CORPO

1 - LE DIFESE

Lowen nelle proprie opere ha dato diverse definizioni alla bioenergetica; ora definendola un modo per comprendere la personalità di un individuo sulla base dei processi energetici, in relazione al modo in cui l'energia fluisce liberamente o meno in tutto il corpo e dunque il modo in cui le emozioni vengono percepite; altrove ha definito la bioenergetica come una forma di approccio terapeutico per portare l'individuo a contatto con il proprio corpo ed attraverso il corpo riportarlo in contatto con il proprio sentire, con il proprio sé più vero.²

Altrimenti ha parlato della bioenergetica come di una chiave di lettura delle difese che l'individuo ha creato attorno al proprio cuore e dunque del modo in cui una persona si avvicina al sentimento d'amore, lo lascia entrare.

Personalmente penso che in ogni definizione il concetto di **“difesa”** sia centrale.

Infatti il libero fluire dell'energia viene ostacolato nel momento in cui quell'energia è impiegata a creare una difesa, una corazza, a mantenerla, e dunque la personalità del soggetto, il suo modo di entrare in relazione, di avvicinarsi alle esperienze, è interamente condizionato da questa rigidità.

Allo stesso modo la modalità con cui una persona si avvicina all'amore è condizionata dalla paura di vivere emozioni dolorose, pertanto chiude il cuore e lo difende.

Un bambino che da piccolo percepisce la freddezza della madre, per cui lui rappresenta un ostacolo, ad esempio alla sua carriera, un bambino che protende le braccia per ricevere un contatto fisico, calore, un bambino che vuole solo essere libero di esprimere se stesso ed invece viene manipolato, fatto sentire sbagliato, in colpa, respinto, proverà un dolore così grande da non volerlo rivivere mai più e da chiamare a raccolta tutte le sue forze per difendersi e per proteggersi.

Dapprima quel bambino piangerà, griderà, e fino a qui sarà ancora salvo, poi però digrignerà i denti, stringerà i pugni, tratterrà le lacrime, farà tutto quello che potrà per non sentirsi rifiutato, umiliato, respinto, si snaturerà, ma questa azione cosciente implica uno sforzo troppo grande, per cui la mente giungerà in soccorso di questo bambino ferito e relegherà nel buio dell'inconscio quella rabbia, quel dolore, quel bisogno; ed il corpo, alleato fedele della mente in questa battaglia per la sopravvivenza, irrigidirà le zone corporee connesse all'espressione di quella emozione, e per irrigidirle le priverà di energia riducendo l'apporto di ossigeno.

Ed ecco qua che piano piano il piccolo costruisce passo a passo, pezzetto per pezzetto, la sua corazza. Vi chiude dentro il cuore, ma non si rende conto che chiudendolo dentro, in fondo al petto, non lo protegge, in realtà lo chiude fuori dalla vita, lo congela, forse in attesa di tempi migliori, purtroppo però quei tempi migliori

² A. Lowen: “ Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica” . pag.n.13

non arrivano mai, perché aprirsi implica un rischio troppo grande e la paura è paralizzante.

Nasce così quella che Lowen chiama “ corazza muscolare”.

2 - LA CORAZZA MUSCOLARE e LA PERCEZIONE DELLE EMOZIONI

Mai vi fu nome più appropriato. Una corazza ha, infatti, proprio la funzione di proteggere la persona dagli attacchi esterni, da una lancia, una freccia, una spada ed è costruita da solido cuoio, o metallo. Mi pare proprio di poterlo vedere quel bambino come un soldato, che combatte la sua battaglia per crescere, nonostante i colpi inferti dalla insistente mancata soddisfazione dei suoi bisogni, dalla risposta negativa a tutte le sue richieste legittime. Sarebbe stato così semplice ricevere quell’abbraccio, quello sguardo pieno di amore, ma non è stato così ed allora ha dovuto provvedere da solo e per sopravvivere si è costruito la sua corazza.

Una corazza costruita da tutti i muscoli di quel bambino che si sono irrigiditi e sono diventati duri, infrangibili, per non lasciar passare i pericoli, ma così innaturalmente rigidi non si lasciano percorrere nemmeno dalla vita.

Una serie di tensioni muscolari croniche che hanno la funzione di impedire che un impulso esterno possa arrivare al cuore e fare nascere un bisogno ed una conseguente emozione che sarebbe troppo dolorosa per quel bambino, che gli porterebbe alla memoria tutte le volte in cui l’ha provata in precedenza, ed allora si protegge dall’emozione .

La mente lo aiuta in questo provvedendo a distorcere ogni evento, a razionalizzare gli impulsi e le emozioni, ma della funzione della mente in questo processo parleremo più avanti.

La corazza è completa dunque, nulla entra e nulla esce .

Lowen spiega in modo direi scientifico la formazione di questa corazza ³, laddove dice che la vita piena di un individuo implica la percezione totale di tutto quello che vive, senza alcuna rigidità, ed il concedersi di reagire ad ogni esperienza in modo libero e spontaneo.

Soltanto quando gli impulsi o i bisogni che nascono grazie ad uno stimolo esterno o a un impulso che nasce dentro di noi, arrivano sulla nostra pelle, allora possono essere percepiti, sentiti e vissuti in tutta la loro intensità.

Perché questo accada si avvia un processo che richiede energia e cioè ossigeno.

Quando però l’individuo ha paura che la percezione di quell’emozione o la libera risposta a questi impulsi/stimoli lo possano fare soffrire, o addirittura annientare, per proteggersi ritrae l’energia dalle zone periferiche percettive e contemporaneamente irrigidisce i muscoli come in uno stato di allerta. L’energia così rimane intrappolata all’interno di questo guscio creato dall’irrigidirsi dei muscoli e non giunge più in superficie, sulla pelle, dove può fiorire la sensazione, l’emozione, il sentimento.

³ A.Lowen: “ La spiritualità del corpo”. pag. n. 64

Così quella zona del copro è “morta” e con essa le emozioni a cui quella parte dà vita.

Questo schema difensivo viene approntato dapprima consapevolmente dal soggetto, poi inconsapevolmente, quello che resta è la tensione che crea appunto un ostacolo fisso ed immutabile al libero fluire dall'interno verso l'esterno e viceversa. Ogni episodio ripetuto di sofferenza nel senso di cui sopra porta alla creazione di un piccolo tassello di rigidità, ed un tassello accanto all'altro formeranno un muro : La corazza muscolare.

L'emozione dunque come movimento interno viene bloccata nel suo fluire corporeo e non giunge mai alla superficie dove la mente poi potrebbe colorarla di consapevolezza e permetterne la chiara percezione.

Le emozioni che non giungono in superficie e non vengono percepite, espresse e liberate, rimangono nel corpo, ed a lungo andare diventano malesseri, o addirittura malattie. Lowen svariate volte scrive che la colite è una tristezza non pianta a sufficienza, per cui il nostro intestino continua a piangere dentro di noi.

Questo non accade nel caso in cui le esperienze del soggetto siano di piacere e non di dolore, allora l'impulso e lo stimolo verranno percepiti e liberamente giungeranno al nucleo, al cuore. L'energia nello stesso modo non sarà impiegata in alcuna manovra difensiva, né di irrigidimento, e verrà così impiegata per rispondere allo stimolo e all'impulso nel modo più adeguato, lasciando libero sfogo all'eccitazione, oppure contenendone la manifestazione, permettendo all'individuo di vivere fluidamente il momento nel modo più adeguato e congruo.

Abbiamo detto che la percezione delle emozioni richiede energia. L'approvvigionamento di questa energia avviene attraverso la respirazione.

La prima azione che compie il bambino venendo alla luce, lasciando il ventre materno per diventare un essere umano autonomo è respirare.

Pertanto il respiro dona la vita.

Pertanto limitando la quantità di aria introdotta, il soggetto limita la sua capacità di vivere e sentire le emozioni, o meglio, limitando la quantità di aria in determinate zone del corpo, le irrigidisce, non le irrorando di quell'energia che serve per completare il ciclo di cui abbiamo parlato sopra, le tende cronicamente, formando la corazza muscolare di cui parlavamo prima.

Le tensioni a livello della gola ad esempio sono il risultato dell'inibizione dell'espressione attraverso la voce, della repressione degli impulsi a piangere o a gridare.

La tensione cronica al torace sopprime la sensazione del desiderio d'amore che si esprime nel protendere le braccia. Questi sentimenti sono stati rimossi poiché la mancata risposta positiva alla loro richiesta di soddisfazione del bambino ha reso troppo doloroso per lui la percezione della loro esistenza.

Le emozioni, i sentimenti, o più semplicemente le sensazioni, anche se non ce ne avvediamo, sono i primi embrionali movimenti del nostro corpo, ed infatti la

etimologia della parole emozioni è ex- moveo indica un movimento, oserei dire anche il movimento più naturale, vero e profondo dell'individuo.

Senza quello non c'è vita. Un individuo che non può concedersi liberamente questo movimento primordiale è un individuo infranto, annientato, un individuo che non vive davvero, si muove, ma non vive.

Da quel movimento interno si passa poi al movimento esterno, che implica una relazione con il mondo esterno, un protendersi o un ritrarsi.

Dunque è ben comprensibile che la relazione con il mondo esterno sarà irrimediabilmente compromessa poiché ogni movenza verso l'esterno sarà meccanica, non deriverà da un movimento interno, non avrà le fondamenta, sarà proprio come una casa senza le fondamenta.

Sarà un bacio dato solo dalle labbra, ma senza il cuore: vuoto e freddo.

Le emozioni dunque sono in realtà la nostra risposta al mondo esterno, questo è quello che percepiamo, non tanto l'impulso o lo stimolo, ma la nostra risposta ad essi.

Questo significa però che anche la reazione alle esperienze è fortemente condizionata dalle nostre rigidità, dalla nostra corazza e dunque questo condiziona il modo in cui la persona si relaziona agli altri, alle esperienze, ne condiziona dunque il carattere .

Reich, infatti, precursore di Lowen, riconobbe **una identità funzionale** tra le strutture difensive del soggetto, la sua corazza, ovvero l'atteggiamento fisico di una persona ed il suo carattere, laddove per carattere si intende il modo con cui il soggetto risponde appunto agli impulsi della vita reale, alle situazioni, alle esperienze.

Infatti se in ogni individuo vi è un impulso connaturato a cercare il piacere, inevitabilmente e parimenti dobbiamo pensare che ve ne sia uno volto a proteggersi dal dolore. Proprio per soddisfare questo impulso di protezione, di sopravvivenza, l'individuo si crea una struttura fisica che lo possa proteggere dalle esperienze dolorose, ma questa struttura fisica diventa poi il metro per trattenere, lasciare andare, esprimere quello che sente o reprimerlo, insomma determina, appunto, il suo carattere.

Se la difesa si è creata a livello corporeo, se la corazza è una corazza fatta di muscoli, di tensioni croniche, creata riducendo sino al limite la respirazione nelle zone correlate alla percezione e alla espressione di una determinata emozione, come è possibile per l'individuo arrivare a smantellare questa struttura così ormai connessa con ogni sua espressione ?Da dove cominciare?

Dalla respirazione.

“Ma io respiro già, da quando sono nata”, mi sono detta.

Ho poi scoperto che c'è una sostanziale differenza tra immettere nel corpo la quantità di ossigeno strettamente necessaria per far funzionare gli organi vitali e **Respirare!**

Così come c'è una sostanziale differenza tra sopravvivere e **Vivere!**

Servirà dunque una forte energia per smantellare la tensione. Questo può accadere gradatamente, con gli esercizi di bioenergetica, portando tensione attraverso il movimento mirato e consapevole e con l'ampliamento della respirazione.

Questa è a mio avviso la vera e profonda differenza tra lo Yoga , ed altre discipline orientali che ci portano dentro di noi attraverso il respiro e la presenza: è il movimento accompagnato alla consapevolezza.

Infatti a volte anche manifestazioni emotive molto forti potrebbero avere l'effetto di infrangere una parte della corazza, ma solo se accompagnate dalla consapevolezza sull'origine del blocco è possibile ottenere un effetto benefico a livello terapeutico . Ad esempio una forte scarica di energia espressa attraverso la rabbia, può avere affetti liberatori duraturi, può portare il nostro vero sé a manifestarsi con irruenza con forza, c'è grazia anche in questo, proprio come nel gesto di protende le braccia alla ricerca dell'amore, senza paura, così la troviamo anche nel gesto rabbioso di abbattere un muro, ma solo se il gesto è colorato di consapevolezza, di cosa stiamo facendo , di chi c'è dietro quel muro.

Questo distingue la rabbia dalla collera che ha solo una connotazione negativa, vuole distruggere sottomettere, annientare, laddove la rabbia invece è una spinta forte verso la costruzione di qualcosa allontanando un ostacolo alla realizzazione di un bisogno, ma questo può accadere solo se la si colora di consapevolezza.

In questa fase di smantellamento della corazza che pare squisitamente corporeo la mente è fondamentale per accedere alla consapevolezza, per comprendere di cosa è costruito ogni tassello, perchè solo in questo modo è possibile giungere alla libertà ed alla vera essenza dell'individuo.

3- LA RESPIRAZIONE: “ La respirazione è un dono di Dio, che ha soffiato la vita nei nostri corpi”.⁴

Reich per primo correlò alla contrazione della respirazione la repressione delle emozioni.

Lowen in seguito capì che una respirazione piena e libera rivela che il soggetto è pienamente in relazione con la realtà, ma soprattutto che la respirazione non è un fenomeno che interessa soltanto l'apparato respiratorio, ma tutto il corpo , noi inspiriamo ed espiriamo coi polmoni, ma respiriamo nelle cellule .

"Una respirazione profonda carica il corpo e lo rende letteralmente vivo : gli occhi brillano, il tono muscolare è buono, la pelle ha un colore vivido ed è calda".⁵

Il respiro si costituisce di due movimenti l'espansione e la contrazione, ove questi movimenti avvengano liberamente, poiché non sono ostacolati da blocchi o tensioni, allora tutto il corpo verrà attraversato dall'energia. Nel caso invece che siano presenti dei blocchi o delle tensioni questo movimento di espansione e contrazione non potrà avvenire in modo fluido e libero.

⁴ A.Lowen: “ La spiritualità del corpo”. pag. n.50

⁵ A.Lowen . idem pag 35

Lowen paragona questo movimento ad un'onda che attraversa tutto il corpo, lo muove, lo rende vivo e recettivo in ogni sua parte: ogni piacere o dolore passano attraverso questo movimento.

Quando inspiriamo l'onda parte dalla profondità dell'addome, sale attraverso il petto sino alla testa. Quando espiriamo scende dalla testa verso i piedi.

Fondamentale però è che la respirazione sia un processo spontaneo, che la si lasci essere, mai forzandola, infatti se incameriamo aria con uno sforzo della volontà, allora operiamo non per l'accettazione di quello che siamo, non per il crollo delle nostre rigidità, ma le alimentiamo, caricandoci poi di una energia che non abbiamo ancora la capacità di scaricare, aumentando soltanto la tensione.

Un'insufficiente fluidità e ampiezza della respirazione disturba il flusso delle sensazioni attraverso il corpo e quindi inevitabilmente riduce la percezione delle emozioni.

I bambini ben presto apprendono che se ritraggono i muscoli addominali e li irrigidiscono, riescono ad isolare dalla percezione i sentimenti di tristezza e dolore.

Mi sono accorta durante e grazie agli esercizi di bioenergetica che non respiravo.

Il mio respiro era spesso corto, come se fossi in uno stato di ansia ed affanno costanti.

Se non era corto, scendeva dalla bocca allo stomaco. Il mio ventre non respirava.

C'era come un blocco di cemento.

Non riuscivo a riempire pienamente i polmoni, quasi fosse un abuso di potere, un furto, e non buttavo fuori tutta l'aria, quasi temessi di avere bisogno di una scorta in caso di emergenza: ero sempre in una condizione di emergenza .

Respirare profondamente equivale a vivere profondamente.

4-I TIPI CARATTERIALI

Ho parlato di strutture difensive, di processi bioenergetici, di modalità con cui l'energia fluisce liberamente o meno in tutto il corpo. La diversa estrinsecazione di questi aspetti hanno permesso di individuare di diversi tipi caratteriali.

In particolare ne sono stati classificati cinque:

il carattere schizoide, orale, masochista, psicopatico e rigido.

E' stato una esperienza molto significativa cercare di riconoscere in me il tratto caratteriale dominante. Dico dominante perché non esiste un tipo caratteriale puro, ma la personalità di un individuo nevrotico è il risultato della commistione dei diversi caratteri, seppure sia possibile riconoscervi tratti dominanti.

La creazione di un **carattere nevrotico**, non patologico, dipende dalla negazione di un bisogno fondamentale della persona durante la sua crescita; di fronte alla negazione che per l'individuo è insopportabilmente dolorosa, il soggetto sviluppa delle modalità difensive per non soccombere al dolore.

L'individuo si crea una maschera, sotto cui nascondere la fragilità conseguente a quel dolore, a quella negazione, a quel rifiuto di ascolto. Ogni sua relazione con gli altri, con i sentimenti e le emozioni, sarà fortemente condizionata da questa

maschera creata dall'Io per nascondere la vera essenza del bambino, maschera che in realtà bloccherà la crescita dell'individuo proprio in quel momento.

Dunque dietro a quella maschera, dalle sembianze di un adolescente poi di un adulto, si troverà a vivere la vita sempre un bambino.

Questa è la essenza della nevrosi: il soggetto si allontana dalla propria vera essenza, senza sfociare nella patologia, ma assumendo comportamenti che, comunque, non gli permettono una vita piena e serena.

Il carattere schizoide.⁶

Il carattere schizoide, detto anche cerebrale, si forma tra gli zero e i sei mesi, addirittura può prendere forma già durante la gestazione.

Si tratta di un soggetto che viene rifiutato nella sua essenza, il bisogno che gli viene negato è proprio quello di esistere.

Purtroppo in questa fase l'Io del bambino è ancora molto fragile, con contorni non ben definiti, per cui non è ancora in grado di reggere la pressione del rifiuto, pertanto non potrà fare altro che allontanarsi dalla vita, dissociarsi. Ove questo accada in modo estremo, si può giungere alla schizofrenia.

Nella nevrosi schizoide il risultato sarà una totale ritrazione dell'energia dai punti di contatto con il mondo esterno: la testa, le mani, i piedi e gli organi genitali.

Il risultato di questa ritrazione di energia è il congelamento dell'energia nel nucleo ed una intolleranza del contatto fisico, ma soprattutto una incapacità di percepire il piacere corporeo, anzi una incapacità di percepire addirittura l'esistenza del proprio corpo.

Ogni emozione dunque non sarà dovuta alla percezione corporea, ma alla volontà, con il risultato che lo schizoide è cronicamente insincero, vive tutto "come se"⁷.

Questa incapacità di percepire il proprio corpo e le emozioni attraverso il corpo, porta lo schizoide da un lato ad una forma di apatia, che talvolta può sfociare nell'autismo, dall'altro a vivere completamente nella mente, le sue idee sono lui, pertanto la critica diretta alle sue opinioni è per lo schizoide intollerabile.

Per sopravvivere alla negazione del suo diritto di esistere, lo schizoide si traveste della maschera della "**specialità**", maschera che in realtà nasconde un terrore implacabile ad ogni sussulto di vita del suo corpo: per lui vivere realmente con il corpo significherebbe poter essere distrutto, annientato, dissolto. Questa è infatti la sua più grande paura: la dissoluzione. Accanto al terrore, la maschera di specialità nasconde anche una rabbia distruttiva per essersi visto negato il diritto di esistere, rabbia che se sfugge all'invisibile campana di vetro dell'apatia, può sfociare in una furia distruttiva ed estremamente pericolosa.

La terapia con il tratto schizoide deve avvenire con molta delicatezza e pazienza, con lo scopo di accompagnare l'individuo piano piano dentro se stesso per recuperare la

⁶ L. Marchino: " Il corpo non mente". pag.n.53

⁷ idem pag. 55-61

percezione della propria consistenza corporea. L'immagine che Lowen traccia per descrivere questo tratto è molto espressiva: un stella a sei punte, nella quale le punte rappresentano i punti di contatto con il mondo esterno, ma i contorni delle punte sono tratteggiati e separati dal centro della stella da linee invece decise che individuano un esagono al centro. Quell'esagono racchiude il nucleo dell'energia dello schizoide, completamente separato dal resto del mondo, e completamente identificato con l'immaterialità dei suoi pensieri.⁸

Questa struttura caratteriale si riflette nella struttura fisica. Nel tratto schizoide è possibile riconoscere un forte blocco oculare, proprio di chi ha visto qualcosa che gli ha fatto troppa paura tanto da bloccare la adattabilità ed apertura alla visione dell'organo visivo. Questo blocco è rappresentativo di quel terrore di cui parlavamo più sopra. Gli occhi dello schizoide sono talmente lontani dalla vita da sembrare assenti, ma di una assenza che mostra tutto l'abisso di dolore che contengono .

La spina dorsale spesso sembra spezzata, il collo inclinato, come se fosse staccato dal resto del corpo.. come se fosse impiccato... attaccato alla vita con un filo.

Il carattere orale⁹

Mi soffermo su questo tratto caratteriale ora, proprio come mi ci sono soffermata alla prima lettura dei libri di Lowen e di Marchino. Ritengo che questo sia, insieme allo psicopatico ed al rigido, uno dei caratteri i cui tratti maggiormente riconosco in me...

Il tratto orale, detto anche dipendente, si sviluppa tra i sei ed i diciotto mesi.

Il bambino a cui viene riconosciuto il diritto di esistere si concede di manifestare i propri bisogni, ma è in questo momento che viene rifiutato, infatti il bisogno che viene negato all'orale è proprio il bisogno di avere bisogno.

Il bisogno essenziale e primario che manifesta il bambino in questo stadio di crescita è quello dell'accudimento, della tenerezza e del contatto fisico, bisogno che riceve come unica risposta la deprivazione.

Questo riempie il bambino di una incolmabile fame che sarà poi la matrice di una rabbia che si può definire vorace.

Tale rabbia difficilmente viene esplicitata, ma diventa l'alibi per non impegnarsi mai davvero in qualche impresa, anche perché la deprivazione subita instilla nell'orale un diritto di credito verso tutto il mondo, che, dunque, dovrà prima o poi fornirgli quello che non gli ha donato in precedenza.

L'immagine che crea Luciano Marchino del dolore che prova l'orale è molto efficace: tratteggia l'immagine di un bambino insistentemente proteso verso la madre nella speranza di ricevere un abbraccio che non arriva mai. La tensione di questo protendersi produce una contrazione della zona addominale e del canale alimentare che poi serve all'orale per tenersi in piedi, poiché la mancanza di nutrimento non ha potuto creare una struttura abbastanza corposa e forte. Per questa ragione il corpo del carattere orale appare collassato, sembra appeso .

⁸ A.Lowen : " Bioenergetica" pag. n.132

⁹ L. Marchino : "Il corpo non mente " pag.85

Le braccia sono deboli, le gambe sottili e lunghe, non sembra avere nemmeno l'energia per stare in piedi. Questo vuoto di energia e di nutrimento portano l'orale ad essere spesso depresso quando non riceve quel nutrimento dall'esterno, così come può passare a stati di euforia quando un facile innamoramento gli riempie, momentaneamente, quella voragine che ha nelle viscere.

La maschera che l'orale indossa per non soccombere al dolore è la convinzione di essere capace di provare un grande amore e di essere generoso e pieno di quel calore di cui invece ha sofferto tanto la mancanza. La sua maschera, però, non può nascondere al mondo il suo profondo dolore che traspare dagli occhi languidi e spesso infantili, pieni di aspettative e richieste, le stesse che faceva quel bambino.

Le stesse che ora l'adulto non riconosce più. Già perché l'orale è completamente incapace di percepire i propri bisogni, anzi li proietta completamente sugli altri e si convince che siano gli altri ad avere un disperato bisogno di lui, con il risultato di allontanarsi sempre di più dall'origine del proprio dolore e dunque dalla possibilità di alleviarlo.

L'Io orale si convince di non avere bisogno di nessuno, quando invece ha un disperato bisogno degli altri, tanto da esserne dipendente, ha bisogno di essere innamorato, infatti si innamora facilmente, perché in realtà si innamora dell'idea dell'amore, grandi amori che finiscono presto per la volubilità dell'orale, dovuta alla scarsa energia periferica. Infatti l'immagine con cui Lowen rappresenta l'orale è una stella a sei punte allungata, i cui contorni, cioè i punti di contatto con il mondo esterno, sono tutti sottili, deboli, proprio come è debole l'energia che fluisce verso l'esterno.¹⁰

L'energia che fluisce nell'orale e dall'orale è quella strettamente necessaria alle funzioni vitali, proporzionata al calore e alla tenerezza che gli hanno concesso da bambino, quella strettamente indispensabile per tenerlo in vita, nulla di più.

In cambio di quel calore l'orale è disposto anche ad offrire prestazioni sessuali, il sesso per lui non ha alcun valore, tutto è offerto in funzione di sentire quel calore e quella tenerezza, ed infatti la sua paura più grande è quella di essere abbandonato.

Per la paura di essere abbandonato l'orale non chiede, non sa chiedere, si dibatte in questo senso di vuoto, di depressione corporea ed emozionale, che però non riesce mai a individuare poiché la sua salvezza è stata negarli.

Anzi, di contro si convince di essere autonomo e così facendo si allontana sempre di più da sé stesso.

Ho riconosciuto in me diversi aspetti del tratto orale. Dapprima ho riconosciuto la mia incapacità di provare un sentimento di amore profondo, anche verso i miei figli, che anzi avvicinavo solo per appagare il mio bisogno di contatto, ai quali chiedevo, inconsciamente, un sostegno, poiché da sola non riuscivo a stare in piedi. Credevo di essere generosa, in realtà ogni mio gesto nascondeva l'aspettativa di un ritorno, di cui avevo un disperato bisogno. Temevo profondamente la solitudine, ogni saluto ogni

¹⁰ A. Lowen: "Bioenergetica" pag. 135

distacco dalle persone, dalle situazioni, dai luoghi, rappresentava un abbandono, ogni silenzio un vuoto che non riuscivo a sopportare.

Poi piano piano ho imparato ad apprezzare il silenzio, a stare da sola, ma ad accettare che non riesco a fare tutto da sola .

Il carattere psicopatico

Il carattere psicopatico detto dominante o narcisista, si sviluppa tra i diciotto e i ventiquattro mesi.

In questo momento di crescita il bambino inizia a sperimentare la propria autonomia, ma purtroppo se il genitore non accetta questo passaggio, non è in grado di gestirlo, finirà inevitabilmente per manipolare il figlio, per indurlo, spesso anche con la seduttività, a comportarsi come vuole il genitore, dimenticando ben presto invece cosa vuole il figlio, inducendo ben presto anche quest'ultimo a dimenticarsene.

In realtà questa manipolazione e seduttività trova la propria origine in una profonda paura del genitore, in una sua fragilità, ci troviamo, infatti, di fronte ad un genitore insicuro che non essendo in grado di accettare la crescita del figlio, il suo acquisire una propria autonomia, e dunque un differenziarsi da chi lo ha generato, costringe il bambino a conformarsi invece al genitore, senza margine di scelta.

Questa fragilità del genitore permetterà al bambino di sperimentare un potere sul genitore, che poi lo psicopatico riproporrà per tutta la vita attraverso la ricerca incessante del potere attraverso il successo.

La tragedia di questo carattere è che nessun traguardo raggiunto gli procurerà mai alcun piacere, poiché in realtà il suo bisogno è quello di cercare il successo, avere il controllo, per non essere manipolato, ma il mancato riconoscimento di quelli che erano i suoi gusti, i suoi desideri, i suoi sentimenti, le sue emozioni, le sue attitudini, lo hanno portato a non saperle nemmeno riconoscere, pertanto il successo diventerà fine a se stesso: non importa in cosa ha successo, l'importante è averlo, poiché attraverso il successo egli ottiene il potere e non rischia quella manipolazione che lo ha completamente annientato nella sua individualità. Ecco, attraverso il successo ed il potere egli cerca quella individualità che non gli è stato permesso esprimere e coltivare.

Proprio questa è la sua maschera: egli indossa il vestito del potere, è convinto di essere il migliore, anzi di essere perfetto, di sapere tutto, di potere gestire ogni situazione, di essere onnipotente. Non gli è stato concesso di essere se stesso, ed allora lui diventa, nella sua mente, unico, il migliore di tutti, le sue esperienze sono le più interessanti, la sua vita è unica e speciale, lui è in grado di raggiungere qualsiasi risultato e, naturalmente, condividendo queste sue esperienze con gli altri, lo psicopatico fa loro un grande dono, per questo ama parlare di se, davanti alla sua platea.

Il dominante , infatti, ha bisogno di un pubblico, ha irrinunciabilmente bisogno degli applausi, di pensare che la folla penda dalla sue labbra, tutto questo alimenta la sua immagine. Lo psicopatico non ha una propria individualità, fatta della sua essenza poiché non gli è stato permesso esprimerla, per questo la sua vita è relegata, o

regalata tutta alla sua immagine, di cui però ha anche la consistenza: un foglio di carta.

In realtà questa immagine è stata creata da “Narciso” proprio per compensare un senso del sé inefficace ed inadeguato .¹¹

Senza quella platea, senza quegli applausi, senza quel successo, l'immagine si sgretola e del narciso resta ben poco.

La totale sordità e cecità ai suoi sentimenti subita per opera di un genitore troppo spaventato, porteranno il dominante da un lato a non riconoscere negli altri alcun bisogno, alcun sentimento, proprio come lui fa per se stesso, sino a diventare sadico, dall'altro a nutrire una rabbia, anzi una furia, che spesso diventa evidente, senza alcuna preoccupazione da parte dello psicopatico per il dolore che questa rabbia, quando scaricata sugli altri, provoca in loro.

Il narciso ha bisogno degli altri perché gli restituiscano una immagine di cui andare orgoglioso, di onnipotenza, ove questo non accada, allora diventa vendicativo e crudele.

La manipolazione che questi individui hanno subito diventa la modalità con cui costruiscono le relazioni, sono infatti estremamente manipolativi, pieni di loro stessi e convinti di potere ottenere qualunque risultato senza avere alcun bisogno degli altri, che dunque vengono sempre trattati come comparse secondarie in ogni contesto, e contestualmente come mezzi da usare per il proprio scopo.

Non possono accettare un assetto diverso, nemmeno una relazione paritaria, poiché il demone della manipolazione è sempre in agguato, per cui devono vincere, sottomettere, solo allora sono sicuri di non essere, a loro volta, vittime di manipolazione, come in passato.

L'aspetto fisico di questo carattere naturalmente è lo specchio della sua sofferenza. La zona superiore del corpo, la testa, le spalle ed il torace sono ipertrofici. La testa è carica di energia per assolvere alla funzione di mantenere sempre il controllo. Le spalle sono belle larghe per reggere il peso della immagine potente che ha di sé, il torace è gonfio di orgoglio per la unicità e perfezione dell'individuo.

La parte inferiore del corpo è completamente staccata da quella superiore, poiché la percezione degli impulsi sessuali è stata congelata per impedire il nascere di impulsi incestuosi, ad assecondare la seduttività della madre. I glutei sono ipotrofici, stretti in una morsa che ritrae il ventre in una posizione di ritrazione degli addominali, sempre costantemente contratti per non sentire.

Le prestazioni sessuali sono comunque ottime prestazioni, ma completamente staccate dai sentimenti, dal cuore e dalla percezione di un piacere del corpo. Integrano solo la risposta all'esigenza di una prestazione perfetta.

Lo sguardo è pieno di potere e diffidenza, penetrante e potente

Il narcisista non riesce ad entrare in contatto con sentimenti di tristezza e di paura, pertanto deve sempre essere “ a mille”. Il toccare questi sentimenti potrebbe fargli

¹¹ A. Lowen “ Il narcisismo. Identità rinnegata” pag. n. 64

correre il rischio di ricondurlo alla consapevolezza di una perdita e dunque rievocare un desiderio: il suo bisogno negato. Questo per lo psicopatico narcisista è inaccettabile, poiché lo rende fragile e dunque gli fa perdere potere e controllo.

Il potere per lo psicopatico rappresenta il contrario dell'impotenza, quella che ha provato quando da bambino un'altra persona esercitava su di lui il proprio potere, addirittura provandone piacere.

Una delle paure più profonde dello psicopatico è la paura della follia, che sottende poi una paura di perdere il controllo e di sentire quella rabbia omicida che alberga dentro di lui. In realtà la vera follia è vivere una vita senza emozioni, senza sentimenti, fatta solo di immagini, ma questo lo psicopatico non lo sa.

Proprio questo rappresenta il percorso verso la guarigione per lo psicopatico, il passaggio attraverso la tristezza, il dolore, la furia che sono nascoste dentro di lui, la sconfitta e dunque l'umiliazione. Solo andando a contattare tutto quel dolore, la paura profonda di perdere il controllo, solo assaporando piano il gusto della rinascita dopo essere sprofondato in quei sentimenti di dolore profondo, il dominante può permettersi di ridare vita alla propria essenza, ed esistere oltre la propria immagine e senza di essa; può allora concedersi di riconoscersi fallibile, un essere umano tra tanti altri esseri umani di cui non è né migliore, né peggiore, è solo insieme a loro.

Questo ultimo pensiero è stata una delle grandi rivelazioni del mio percorso verso la verità. Non mi ero mai resa conto di quanto mi sentivo la migliore, non so poi bene migliore di chi, con chi stavo gareggiando, forse con l'ideale dei miei genitori.

Ad ogni modo questo sentirmi la migliore rendeva tutte le altre persone insignificanti, ed assolutamente mai al mio livello. Per questo ero incapace di vederle, perché erano tutte uguali, tutte inferiori a me, solo questo contava. Che illusione!

Ero incapace di vedere loro, quanto ero incapace di vedere me stessa dietro questa cortina di perfezione assoluta. Mi son chiesta quale differenza corresse tra la Vanessa Narcisista e un Robot. Credo nessuna fino a quando non ho iniziato a sentire il dolore, questo un robot non può farlo, la paura, il senso di impotenza, e tutta la mia fallibilità, anzi tutti i miei fallimenti, ben mascherati e abilmente scaricati sugli altri; tutta la tristezza per quella che sono stata, e per quella che non sono stata, insomma la verità, dietro le illusioni.

Il carattere masochista

Nello stesso periodo in cui si delinea il carattere psicopatico, si forma il masochista, detto anche compresso, ove il bisogno negato è quello di imporsi. Qui il bambino viene sottomesso alla volontà del genitore in modo più esplicito, viene umiliato, invaso.

Questa invasione ingenera nel bambino una profonda sofferenza ed una profonda rabbia, o meglio una sfida rabbiosa, che però egli non si permette di esprimere apertamente, anzi, in apparenza pare molto accogliente, remissivo, mentre in profondità cova un astio profondo che emerge attraverso un lamento costante ed una sottile provocazione, che porta in genere l'altro ad esprimere l'insofferenza sino alla rabbia, così il masochista può dire all'altro quanto sia stato cattivo, e lui invece resta il "bravo" della situazione.

Questa è infatti la maschera indossata dal masochista quella della brava persona, che non si arrabbia, quella che si sacrifica per gli altri, con l'illusione così di essere amato e non umiliato. Il tema del sacrificio gli viene ben inculcato dalla madre, che infatti gli fa pesare quanto si sia sacrificata per il figlio e lo fa sentire in colpa ogni volta che lui non fa lo stesso per lei. Insomma per essere un bravo figlio il masochista deve sacrificare se stesso, immolarsi sull'altare dei desideri della madre. Il padre ha poco peso in questo processo, se non nella sua scarsa incisività e sottomissione alla figura materna che pare molto fragile, ma in realtà è astiosa e dominante.

In realtà il masochista viene costretto ad essere quello che vogliono i genitori attraverso lo strumento del senso di colpa, se il bambino prova ad essere diverso dalla richiesta, viene fatto sentire subdolamente in colpa, con la conseguenza che nella sua vita gli sarà difficile se non impossibile affermarsi, cercare il piacere per se stesso senza sentirsi terribilmente in colpa, o addirittura vergognarsene.

Anzi, la sua paura più grande è proprio quella di imporsi, perché vede come unica conseguenza della auto assertività l'umiliazione.

Dunque l'Io del carattere compresso è sempre sotto pressione, anzi potremmo dire che non sa vivere altrimenti, tanto che a volte auto genera le situazioni di stress altrimenti rischia di non sentirsi vivo.

Fisicamente il carattere masochista riflette questa compressione, appare infatti basso e tarchiato, tutto carico di energia, ma compressa in special modo nel tratto tra lo stomaco e l'ano, lo sguardo è triste e malinconico.

Il masochista per ottenere di abbandonarsi al piacere nella sua accezione più vasta, dovrà dapprima concedersi di esprimere tutta la sua rabbia, dovrà smettere di essere quel bravo ragazzo ad ogni costo, e finalmente sarà libero.

Il carattere rigido

Proprio nell'età in cui il bambino inizia ad entrare in contatto con impulsi sessuali, richiamati nel senso innocente del termine, senza alcun riferimento alla sessualità adulta, ove la risposta del mondo esterno non sia adeguata, ma rifiutante, si forma il carattere rigido. Siamo tra i due –tre anni, sino ai sei.

In questa fase l'Io del bambino ha contorni abbastanza definiti, pertanto il soggetto ha un buon contatto con la realtà ed i punti di contatto con il mondo esterno sono sufficientemente carichi di energia tanto da consentire un buon flusso di sentimenti. Quello che viene bloccato è la loro libera espressione.

Il bambino in fatti si sente attratto dal genitore del sesso opposto, ed esprime il suo amore sia attraverso l'affettività, che attraverso la sessualità, o meglio la carica erotica. Ove il rapporto tra i due genitori sia sufficientemente solido ed entrambe le figure di riferimento siano sufficientemente equilibrate e consce del proprio ruolo all'interno della famiglia, congruenti rispetto al loro vissuto e dunque serenamente in contatto con la propria femminilità, la madre, ed il proprio maschile il padre, non si ingenereranno competizioni insane tra la bambina e la madre, o rifiuto tra la bambina ed il padre (lo stesso vale in caso di figlio maschio). Se invece le condizioni di cui

sopra non sussistono, la madre entrerà in competizione con la bambina, ed il padre si sentirà minacciato da una modalità di relazione che lui per primo non riesce a gestire. Questo porterà entrambi i genitori a rifiutare la sessualità dei figli con il risultato che verrà negato loro il diritto di amare sessualmente, ed anzi verranno trattati con freddezza, provocando così un profonda sofferenza.

Non soltanto, il messaggio che arriverà al bambino è che l'amore del cuore e quello sessuale non possono coesistere, pena l'essere respinti, pertanto il bambino dissocerà il cuore dai genitali, il sesso dall'amore ed il premio sarà, finalmente, l'essere di nuovo accolti tra le braccia di papà per la bimba e della mamma per il bimbo.

Per ottenere questo risultato tutta la zona dei genitali, che risponde a quell'impulso erotico tanto condannato sotto il focolare domestico, deve essere congelata, irrigidita. E così accade. Il bambino ora rigido, può attrarre mamma e papà senza alcun pericolo.

E così accadrà per tutta la vita, il bambino diventerà molto attraente per attirare gli altri verso di lui, cercherà il successo con lo stesso scopo, cercherà la vicinanza, ma nel momento in cui questa vicinanza si trasformasse in amore, andasse a toccare i sentimenti, il rigido dovrà scappare a gambe levate. Il sesso ed il cuore per lui non possono coesistere, per questo il lavoro terapeutico con questi tipi caratteriali si propone proprio di riavvicinare il cuore al bacino, di reintegrare i genitali con il cuore e con la testa.

Il problema è che questo processo riempie il rigido di paura che lo paralizza e gli impedisce di avanzare.

5 – GLI ESERCIZI DI BIOENERGETICA

Il Grounding , il bend-over e l'arco

Concentrare l'attenzione sul movimento di espansione e contrazione che caratterizza la respirazione portò Lowen a creare una serie di tecniche che alternano fasi di carica e scarica.

Lowen si rese conto che andare a caricare di energia, di tensione una zona già tesa, poteva produrre il risultato di fare crollare la tensione muscolare, infrangere la corazza e permettere la percezione della emozione ivi racchiusa.

Lowen sperimentò su se stesso una serie di esercizi che avevano proprio lo scopo di ampliare la respirazione, renderla più profonda con lo scopo di caricare di energia il corpo e in uno stato di maggiore energia portare tensione su zone già cronicamente tese.

Molti sono gli esercizi che mi hanno colpita, ma ritengo opportuno soffermarmi sul grounding, sul bend-over e sull'arco, poichè a mio avviso racchiudono in modo esemplare l'essenza della bioenergetica.

IL GROUNDING ¹² “senso interiore di sicurezza”

Il termine grounding significa radicamento. Si assume la posizione di grounding piegando leggermente le ginocchia, scendendo sui piedi, usufruendo della funzione delle ginocchia come ammortizzatori del peso del corpo e facendo leggermente convergere i piedi, tenendoli ad una distanza pari a quella delle spalle. Si lasciano andare le tensioni ai glutei, la schiena è dritta, ma non rigida, le braccia si lasciano cadere lungo il corpo. Il tutto sempre dando molto ascolto al nostro respiro.

Lo scopo del grounding è appunto quello di permettere al soggetto di sentire o recuperare l'appoggio delle gambe e dei piedi sul terreno, identificabili con la capacità del soggetto di essere se stesso, accettare i propri vissuti, emozionali e corporei, la capacità di vivere nel presente e non nel passato.

La morbidezza delle ginocchia permette al soggetto ben radicato e dunque in collegamento con la terra, di scaricare il peso e le tensioni che altrimenti si bloccherebbero sulla schiena all'altezza dei reni.

L'assenza di rigidità nei glutei e nel ventre permettono al soggetto di restare eretto e di lasciare completamente aperto il canale che partendo dai genitali sale nel ventre sino allo stomaco e poi al cuore. La persona invece con il ventre contratto ed i glutei tesi, inevitabilmente, si inarca in avanti chiudendo questo canale e con esso tutte le sensazioni ad esso collegate.

Infatti nel caso in cui il soggetto non sia ben radicato non potrà permettersi di percepire le emozioni che rischiano di travolgerlo e farlo cadere, in senso emotivo e psicologico, più che fisico.

L'individuo radicato invece non ha paura, è in contatto con la terra, è conscio della propria solidità, e dunque potrà salire verso il cielo, per incontrare energeticamente tutto l'universo. E' in questo salire che il corpo ben radicato incontra tutto il resto dell'universo, è in questo movimento illimitato verso il basso e verso l'alto che il corpo incontra e manifesta tutta la sua spiritualità come infinitezza ed incontro senza limite.

Questo non è possibile se il nostro corpo non ha radici solide, non rigide, altrimenti ci spezzerebbero al primo vento, ma pronte ad oscillare davanti agli eventi, a piegarsi e a rialzarsi. Questo non potrebbe accadere se il soggetto non traesse il proprio nutrimento dalla terra e restituisse alla terra la fiducia, la forza, la gioia che deriva dall'incontro con tutti gli altri essere umani.

L'immagine mi emoziona, è come se la terra fosse una madre che nutre il proprio figlio e poi traesse il proprio sostentamento dalla gioia nel vedere quel figlio fiorire, vivere liberamente e cercare l'unione con tutti gli altri figli della stessa terra.

“La madre è la nostra terra personale, come la terra è la nostra madre universale”

¹³

Per raggiungere il radicamento però gli esercizi di bioenergetica sono fondamentali.

¹² A. Lowen : “ La spiritualità del corpo” pag.n.92

¹³ Idem pag n. 91

Negli esercizi di bioenergetica indispensabile è la completa accettazione di come il soggetto percepisce il proprio corpo, senza pretese di perfezione, senza ansia da prestazione. Non si tratta di esercizi ginnici, ma di esercizi che hanno lo scopo di permettere all'individuo di entrare in contatto con il proprio corpo, di ascoltarlo, di comprenderlo, di sentirlo per quello che è.

Questa profonda accettazione colpisce duramente le nostre rigidità fatte di rifiuto.

Lowen ha individuato una posizione principale di grounding nella posizione eretta, ma anche una da seduti, una da sdraiati ed una in ginocchio.

In quella da sdraiati il corpo appoggia morbido sulla terra, le ginocchia sono piegate ed i piedi, posti ad una distanza corrispondente a quella delle spalle, appoggiano completamente sul terreno.

In quella seduti la schiena è eretta ma non rigida, le braccia ricadono abbandonate, il ventre è morbido ed i glutei sono leggermente spinti all'indietro, in modo da appoggiare sul terreno e lasciare aperto il canale che sale dagli organi genitali al ventre, su verso il cuore.

Questo grounding mi ha colpito molto, poiché durante una meditazione ho visto e l'immagine di questo canale che trae dalla terra il proprio nutrimento, dai genitali, per alimentare tutto il resto del corpo, ho percepito la sensazione di riempimento, ma senza invasione, leggera, ma piena. Ho visionato le mie radici che uscivano da me, entravano nella terra, si ancoravano saldamente, ma non rigidamente, ed iniziavano ad allargarsi entrando in profondità nella terra, andavano a bere, a nutrirsi.

E' una immagine che ancora ora, quando medito, mi riempie.

Nel grounding in ginocchio invece le ginocchia appoggiano a terra e i piedi sono piegati con i polpastrelli che cercano il terreno.

Insomma per Lowen la funzione fondamentale del radicamento era quella di riscoprire questo legame con la terra, con le nostre origini, per trovare una stabilità, una presenza nella realtà e nel presente.

Faccio una digressione che vuole solo essere un tenero abbraccio al mio sè fragile ed imbranato: il mio grounding all'inizio era terribile!

Lo dico senza giudizio, ma solo a scopo esaustivo per meglio comprendere l'enorme quantità di informazioni che questo esercizio può fornire a livello terapeutico.

Scendere sulle gambe era un vero dolore, mi facevano male le cosce, i polpacci, le caviglie. Ogni giuntura mi sembrava essere piegata a forza come le gambe delle Barbie. Non riuscivo a respirare, ma andavo in apnea; le cosce erano strette e si richiudevano su stesse. Il ventre era contratto, trattenevo il fiato e la muscolatura, i glutei erano serrati con il risultato che ero accasciata in avanti. La schiena mi faceva male nella zona renale poiché la rigidità delle ginocchia impediva la corretta scarica delle tensioni a terra.

Le spalle erano strette e rialzate verso il collo, la testa incassata, ero letteralmente terrorizzata.

Mi rendo conto ora che tutte queste cose non le so ora perché mi sono guardata , non avrei saputo comunque riconoscere questi aspetti, ma perché le ho sentite, mano a mano che sentivo le cosce che si aprivano, i glutei che si rilassavano, il piacere e non la fatica nello scendere sulle ginocchia, la rilassatezza delle spalle e percepivo allora la differenza con la mia posizione iniziale.

Ed è ancora incredibile sentire come a volte in periodi di tensione, o quando riaffiorano vecchie paure, fragilità, di nuovo tendo a sollevare le spalle o ad ingobbirle. Quante informazioni incredibile ci da il nostro copro, se solo riusciamo ad ascoltarlo.

IL BEND-OVER

Il Bend-over si pratica partendo dalla posizione del grounding e piano piano si lascia cadere la testa sul petto, questo è lo scopo, lasciare andare, poi piano piano portati verso il basso dal peso della testa, si scende verso terra immaginando di srotolare le vertebre una ad una, io penso alle bande della tapparella che si srotola, sino a toccare terra con le mani, ma senza appoggiarsi.

Questo esercizio permette appunto di lasciare andare il peso delle nostre tensioni, di riappacificarci con la terra, di trarne nutrimento attraverso la profonda respirazione e la scarica.

Tutto questo spesso porta a sentire una profonda vibrazione alle gambe, un segnale assolutamente positivo poiché è il tremito della vitalità che infrange le barriere.

L'ARCO

La posizione dell'arco ha, come anche il grounding, una consistenze valenza diagnostica. L'arco infatti dovrebbe essere praticato sempre partendo dalla posizione di grounding, successivamente le mani vengono strette a pugno e vengono appoggiate sui reni, quindi il corpo viene spinto in avanti tanto da tendersi al massimo, proprio come la corda di un arco, la testa indietro e le ginocchia leggermente flesse.

Un corpo libero da tensioni e carico energeticamente presenterà una linea morbida e flessuosa, non interrotta, che parte dalle caviglie e regolarmente curvilinea arriva sino alla testa: sicuramente un arco che potrà mandare lontano la sua freccia.

* * *

Tantissimi sono gli esercizi di bioenergetica, e si possono eseguire in piedi, seduti, sdraiati, ma in ognuno di essi il radicamento alla terra, nel senso spiegato più sopra, è presente. Non possiamo prescindere, qualunque sia il percorso o la pratica terapeutica, dal ritrovare le nostre origini, dal recuperare il contatto con la realtà, dal trovare in noi le risorse per stare in piedi, ove stare in piedi non significa solo assumere una posizione, ma essere in grado di fronteggiare le situazioni senza cadere irrimediabilmente a terra ogni volta, e se accade, significa avere abbastanza fiducia in noi da trovare le risorse per rialzarci. Significa finalmente essere quello che siamo ed esserne grati: ACCETTARCI.

E' che prima di giungere a questo stato è necessario che le nostre sovrastrutture crollino, e per ottenere questo scopo Lowen inventò tutta una serie di esercizi sulla caduta partendo dalla posizione di grounding, che avevano proprio lo scopo di suscitare ansia, di fare rivivere tutta la paura connessa al crollo delle strutture dell'Io, e permettere al soggetto di lasciarsi andare a terra.

Con la paura connessa alla caduta Lowen voleva riportare alla coscienza la paura del bambino che si ritrova nelle braccia di quella madre e con esso il dolore per tutte le volte in cui quelle braccia non lo avevano accolto, tutte le volte in cui quella madre lo aveva respinto, manipolato, costretto ad essere ciò che non era.

* * *

Ribadisco che il veicolo per acquisire coscienza del corpo durante gli esercizi è la respirazione. L'aria che entra compie il viaggio della consapevolezza attraverso quella che è la inconsapevolezza del nostro corpo, è per questo che la mente, in questo processo di consapevolezza, assume una funzione fondamentale.

Attraverso gli esercizi e la respirazione, che vanno dunque a portare consapevolezza su una tensione, tanto da infrangerla, si ridà la vita a quella zona del copro.

Ridare la vita a quella zona significa però riaprire un vaso di pandora e fare uscire l'esperienza che avevamo rimosso ed il dolore ad esso associato.

Ogni volta che una parte di noi ricomincia a respirare è una nuova nascita, come il bambino che si stacca dalla respirazione attraverso la madre venendo alla luce e piange a pieni polmoni, così infrangere una rigidità, riportare il respiro su una tensione, è ridare una nuova vita a quella parte di noi, è permetterle di respirare non più attraverso i dolori del passato, ma respirare attraverso l'afflato del presente, della luce, della gioia.

6- LE CLASSI DI BIOENERGETICA

Lowen, ben conscio della potenza terapeutica contenuta negli esercizi di bioenergetica sperimentata in prima persona, si rese ben presto conto che tale potenza poteva essere amplificata ove gli esercizi fossero praticati in gruppo.

Pertanto ideò le classi di esercizi di bioenergetica, pratica che mi limito solo ad accennare in questa sede, sottolineando appunto il grande beneficio che può scaturire dal senso di appartenenza sprigionato dal gruppo, dalla fiducia nella efficacia degli esercizi che insorge osservando i cambiamenti negli altri membri del gruppo stesso; del grande strumento che nel lavoro terapeutico è la possibilità di specchiarsi in altri occhi, in altre persone in viaggio come noi; della grande energia che si sprigiona dall'unione delle energie.

PARTE SECONDA LA MENTE

1- LA MENTE A SERVIZIO DELL'IO

Cartesio ritenne di avere scoperto la verità fondamentale dell'essere umano quando affermò “ cogito ergo sum”, penso dunque sono.

In realtà se un essere umano giunge a pensare di essere la propria mente, significa che quello che doveva essere lo strumento per una vita piena, si è impadronito della nostra vita.

La mente funziona attraverso immagini, impulsi completamente eteri, ma questi per assumere concretezza devono divenire “sostanza”, questo può accadere soltanto quando questi impulsi giungono al corpo, ed attraverso il corpo acquistano appunto corpo.

Questa per me è la differenza tra vivere soltanto nella testa, nei pensieri, e dunque in un etere senza tempo, oppure vivere invece nel presente, nella realtà.

Mi sono imbattuta casualmente in un libro molto interessante a proposito della potenza della mente : “ Il potere è adesso “ di Eckhart Tolle.

“E' la mente a usare voi. Questa è la malattia. Voi ritenete di usare la mente, ma è una illusione “ se lo capiamo e la osserviamo inizia la libertà. ¹⁴

Leggere Lowen mi ha aiutata fino in fondo a capire questa affermazione.

A tal proposito riporto il disegno dei cerchi concentrici tratto da “ Bioenergetica” che Lowen usa per illustrare la personalità nevrotica e poi quello dei cerchi con cui Lowen invece illustra la personalità sana.

¹⁴ E. Tolle “ Il Potere è adesso” . pag n. 35.



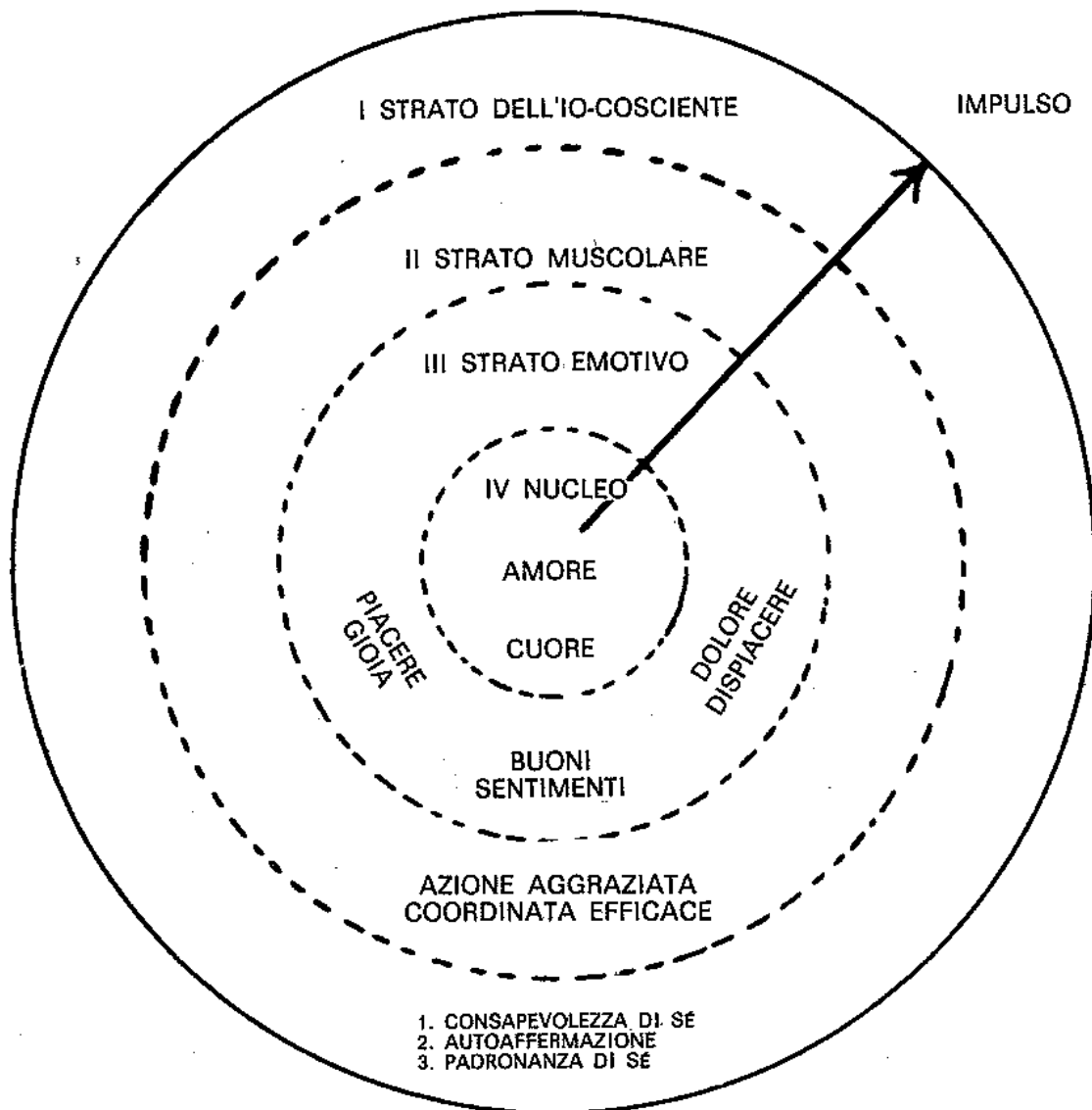
15

L'Io, l'ego, il primo strato della personalità dell'individuo, quello che entra in contatto con il mondo esterno, al fine di proteggere il cuore dell'individuo, crea tutta una serie di difese. Naturalmente proprio come il corpo usa gli strumenti che ha a disposizione, i muscoli, così anche l'Io usa il proprio strumento: LA MENTE, IL PENSIERO, L'IMMAGINAZIONE, che dir si voglia.

Crea così la propria **corazza immaginaria**, fatta di negazione della realtà e dell'esperienza; di razionalizzazione di ogni esperienza che non potendo essere vissuta a livello corporeo, viene invece catalogata a livello mentale; di proiezione, con cui il soggetto "butta" letteralmente fuori da lui tutto quello che non è in grado di sopportare e lo proietta sugli altri; di sfiducia; di senso di colpa.

¹⁵ A.Lowen: "Bioenergetica". pag. n. 102

Al contrario, ove invece la persona sia completamente libera da corazze, fisiche o mentali, la mente parteciperà alla autoaffermazione del sé ed alla consapevolezza.



16

E l'impulso potrà arrivare direttamente al cuore, poiché non incontrerà le barriere create dalla mente nel I strato e nemmeno la corazza creata nel corpo al II strato.

Infatti la mente è in grado di creare tutta una serie di barriere insieme al corpo, per impedire che qualsiasi impulso possa giungere al cuore, al centro dell'organismo, e per farlo togliere ogni consistenza all'esperienza presente, la relega o nel passato, o nel futuro.

¹⁶ idem pag 106

La mente crea un EGO lontano dal SE'. Per l'ego il presente non esiste, tiene vivo il passato e si proietta nel futuro. Il presente infatti significherebbe la morte dell'EGO, invece la non accettazione del presente, di tutto quello che siamo e la non accettazione attraverso il perdono del nostro passato, alimentano l'ego, lo tengono in vita. Allo stesso modo, però, alimentano il nostro dolore più profondo, e cioè la nostra lontananza dal cuore, dall'amore, dalla gioia.

L'intensità del dolore dipende dal grado di resistenza al presente, e da quanto ci identifichiamo solo con la mente, cioè con il primo strato dei cerchi di Lowen.

“Dobbiamo accettare il presente come se lo avessimo scelto, operare con lui e non contro di lui, se no ogni esperienza lascia un dolore che si accumula e crea il **corpo di dolore**. Questo sopravvive solo se vi induce ad identificarvi con esso e così si nutre di altro dolore”.¹⁷

L'ego ha creato un SE' infelice ed uscirne fa paura, perché teme in tal modo di perdere la sua identità, ma questa paura è separata da ogni pericolo vero e concreto, è solo **ansia** creata dal divario, perché noi viviamo nel presente, la mente invece, e con essa il corpo se strutturato nelle difese, vivono nel passato .

Se infatti non siamo radicati nel nostro essere, ma solo nella nostra mente, la nostra identità diventa un costrutto mentale vulnerabile, che crea la paura come emozione dominante e viene a mancare la consapevolezza del sé più profondo, indivisibile, indistruttibile.

Se viviamo solo nel pensiero non viviamo nel corpo.

Se non viviamo nel corpo non viviamo nella realtà, nel nostro presente.

Va detto che se vivessimo solo nel corpo saremmo completamente animaleschi, solo istinto puro e desiderio senza alcuna volontà ed anche questo non porta alla gioia.

Il nostro corpo è il desiderio, la mente è la volontà , il corpo è la profondità del mare, la mente è la direzione della barca. Senza la mente il corpo rischia di sprofondare travolto dalle emozioni, senza il corpo la mente rischia di andare avanti , ma senza vedere quanto è bello il fondale.

Per vivere nel nostro ADESSO completamente è necessario che ogni parte di noi ci sia accanto, sia appunto presente con noi, la mente ed il corpo.

Ho assistito rispettosa all'incontro tra queste due parti di me, tramite la meditazione.

¹⁷ E.Tolle : “ Il potere è adesso” pag 51-55

PARTE TERZA LA MEDITAZIONE

Non ho alcuna competenza in questa materia. Posso parlare di meditazione solo in base alla mia umile e ancora scarsa esperienza.

Ho scoperto che questa non è una tecnica psicologica degli ultimi decenni, invece l'arte della visualizzazione ha origini molto antiche, i suoi principi vengono dall'Induismo e in particolare da un ramo femminile chiamato Shakta. Ho cercato di documentarmi con avida curiosità, per rendermi conto che c'è un mondo e una storia, che non conoscevo, dietro a questa pratica.

Partendo dunque umilmente dalla mia esperienza posso dire che dapprima la bioenergetica mi ha permesso, attraverso il respiro, l'ascolto del mio corpo, di entrare dentro di me, ma per fare questo ho avuto bisogno che la mente mi aiutasse a comprendere quello che non avevo mai percepito, a dargli un nome, una lettura comprensibile: visualizzavo e sentivo, sentivo e visualizzavo. Praticare la meditazione è stato come penetrare al centro del mio essere, quello innocente, e più vero.

Il primo tipo di meditazione a cui mi sono avvicinata è quella che ho sentito definire meditazione attiva.

In questo tipo di meditazione, almeno per come la ho incontrata io, la prima parte è dedicata ad entrare in contatto con il proprio corpo attraverso il respiro, questo permette di entrare fortemente in contatto con il momento presente, di impedire alla mente di contorcersi in un passato che non esiste più o di cercare annaspante un futuro che non esiste ancora. La seconda parte è fatta di immagini che vengono evocate da un conduttore.

Ed infine, attraverso le immagini e la loro lettura, sia del significato che della emozione conseguente, è possibile conoscere parti di sé nascoste e magari anche operare un cambiamento.

1- Il rilassamento

La meditazione inizia con il rilassamento. In questa fase il respiro svolge una funzione fondamentale.

Per me è proprio stato il veicolo per entrare nel mio corpo, per percorrerlo, per farci amicizia.

Attraverso l'aria ti trovi a percorrere ogni centimetro, ad attraversare ogni cellula, che da questa grande attenzione sembrano rassicurate, con il risultato di provare un grande rilassamento, un'appagante pace.

Mi sono chiesta da dove derivasse questa pace, cosa la producesse, e credo che dipenda dalla attenzione che portiamo al nostro corpo, nel quale accade quello che vediamo accadere all'esterno, nelle relazioni tra le persone.

L'attenzione, la cura, l'ascolto, hanno l'effetto di dare pace, gioia, apertura e assenza di paura.

In secondo luogo penso che questa attenzione radichi nel presente, nell'istante in cui respiriamo, e in quell'istante non esiste dolore.

Da ultimo credo che questa grande attenzione alla nostra essenza ci riporti in connessione con l'essenza dell'universo, non siamo più soli a sopportare i nostri fardelli, più o meno reali, ma siamo esseri umani che vivono insieme a tanti altri esseri umani. Prevale un senso di appartenenza piuttosto che di separazione.

In questo stato che mi azzardo a definire di beatitudine, un elemento essenziale è il silenzio. Mi riferisco al silenzio che sia quietarsi della voce delle nostre difese, sia corporee, ma soprattutto mentali.

Sul valore del silenzio mi soffermerò in seguito.

La presenza e il radicamento nel presente che il nostro corpo può conquistare grazie all'energia che fluisce libera, contribuiscono ad impedire anche alla mente di lanciarsi in uno sproloquio di avvertimenti, rassicurazioni, minacce, che così può essere impiegata soltanto a dare forma e nome a quello che il corpo, finalmente libero, ci comunica.

La mente, a sua volta, è impegnata semplicemente a mettere ordine in questa nuova dimensione che è il presente. Diciamo che il corpo e la mente lavorano insieme per tenersi entrambe "sul pezzo", ma l'una ha bisogno dell'altro e viceversa.

Per raggiungere il rilassamento è necessario che il corpo sia il più libero possibile dalle tensioni che inibiscono il libero fluire dell'energia, infatti, il muscolo teso o l'eccitazione troppo intensa, richiedono per distendersi il primo e per scaricarsi la seconda, un dispendio di energie.

Lowen fa l'esempio del bambino iperattivo, che non riesce a fermarsi, e riesce a farlo solo dopo il rimprovero dei genitori ed il pianto conseguente.

Mi permetto a questo punto di inserire il racconto di una immagine che mi è apparsa molto chiaramente mentre ero completamente immersa nel mio corpo e la mente era presente a me nello stesso modo.

Ho visto il mio corpo al suo interno, ma non anatomicamente, ma emotivamente.

Ho visto le piante dei piedi grandi, quasi sproporzionate rispetto alle gambe. Sui piedi si innestavano due barre di metallo, lucide quanto rigide e sottili, che salivano alte, senza alcuno snodo fino al bacino. Il bacino era una ciotola di legno vecchio e consunto al suo interno erano accasciati, privi di vita, vitrei, i miei organi genitali e le viscere, l'utero, l'intestino, il fegato. Sopra a questo contenitore, quasi sospese, iniziavano le costole e le vertebre, belle piene e sostenute, in tutto il suo orgoglio, che però proteggevano un cuore, al centro, pieno di luce. La parte anteriore del mio viso non l'ho vista, ho invece visto la parte superiore delle spalle che dalle vertebre proseguiva come una croce di legno, vedevo i chiodi e la testa che si conficcava nella parte superiore del travetto della croce.

2- Le visualizzazioni guidate.

La seconda fase delle meditazioni attive che ho avuto la fortuna di provare è fatta di visualizzazioni guidate. Quindi un conduttore, con voce calda, suadente, lenta (la voce è fondamentale), ti porta a visualizzare delle immagini, delle situazioni, dei contesti, parti di te, momenti della tua vita.

In questa fase io ho proprio avuto la sensazione di recuperare parti di me che non sapevo esistessero o di percepirle come non le avevo mai percepita, ma anche di avere la possibilità di cambiarle.

Le visualizzazioni possono rappresentare uno strumento molto efficace per recuperare esperienze, immagini, sensazioni ed emozioni, che avevamo rimosso dalla coscienza e relegato nell'inconscio.

L'immaginazione guidata ci permette di vivere esperienze abbassando le difese e in questo contesto protetto ci possiamo permettere di percepire emozioni che altrimenti non potremmo vivere, o meglio non potremmo ancora.

Vivere una situazione attraverso l'immaginazione guidata può aiutare a trovare un equilibrio che poi ci consente di aprirci agli altri, per questo, seppure a primo impatto possa essere vista come una esperienza isolante, in realtà la meditazione non è un ritirarsi in se stessi, ma un trovare invece gli strumenti per poi aprirci agli altri ed aumentare il senso di appartenenza.¹⁸

Non solo, quando si medita l'attenzione della mente si sposta da una realtà esterna ad una interiore dove si creano pensieri e immagini con lo scopo di generare sensazioni.

In effetti quando si parla di visualizzazione non solo le immagini sono implicate nel processo, in realtà tutti i nostri stimoli sensoriali vengono coinvolti.

Ad esempio se visualizzo una cascata, non creerò nella mente solo l'immagine dell'acqua che scende, ma anche la sensazione del fresco sulla pelle e il rumore dello scroscio.

Dopo una esperienza dolorosa l'individuo sicuramente continua a "percorrere la vita", ma il vissuto di dolore non cessa di condizionarlo, continua senza che il soggetto ne sia cosciente.

Quel dolore infatti viene e rimosso alla coscienza e relegato nell'inconscio. Tutto quello che però una persona relega nell'inconscio tratteggia il "progetto" della sua corazza e delle sue difese, ma costituisce anche un bacino di informazioni, prezioso quanto inaccessibile.

Sicuramente anche attraverso la verbalizzazione è possibile avere intuizioni che portano alla luce esperienze inconsce, ma lo stato di rilassamento e di contatto con il proprio sé più profondo che si realizza con la meditazione semplifica questo processo. Con le visualizzazioni è possibile dare alle intuizioni, alle parti inconsce di noi, la forza che hanno le immagini, insomma possiamo in qualche modo vedere parti inconsce e rimosse di noi. Non solo, donandole alla coscienza possiamo rielaborarle,

¹⁸ M. Murdock: "L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti" pag 107

comprenderle, riviverle e dunque superarle e questo ci permette di avanzare nel viaggio verso il nostro vero sé, permettendo, dopo la consapevolezza, il cambiamento.

E' pur vero però che una volta accaduto l'incontro con una parte rimossa di noi, la parola, la verbalizzazione sono necessarie per dare oggettiva realtà a questo insight, per comprendere la valenza di questo vissuto, per metterlo a fuoco e per farlo diventare uno strumento di cambiamento. In questo processo dunque la mente ed il corpo si intersecano, come la sensazione e la sua verbalizzazione: “ **Le parole sono il linguaggio dell'Io, come il movimento è il linguaggio del corpo**”.¹⁹ (Lowen)

Questa credo sia la vera forza dell'approccio bioenergetico, la capacità di affrontare la nevrosi, il conflitto, da più fronti, o meglio da tutti quelli necessari.

L'analisi tradizionale attraverso la verbalizzazione mette in contatto dapprima con la mente, la bioenergetica ci mette in contatto con il corpo, successivamente l'utilizzo di strumenti come la meditazione, il focusing permettono l'incontro di queste due parti di noi , per farne strumenti verso la sanitudine.

3- Il silenzio

La meditazione può essere fatta di visualizzazioni, immagini, viaggi, come ho detto sopra, oppure passiva, fatta di silenzio, di assenza di immagini. Appositamente non ho scritto “solo” di silenzio, poiché ho scoperto, con sorpresa, quanto il silenzio possa essere pieno e ricco, poiché diventa un veicolo di presenza.

Non solo, il silenzio elimina ogni limite, ogni barriera, fino a dissolvere i confini del nostro corpo. Mi è capitato una volta, mentre meditavo, di smettere di sentire il solletico per le mosche che mi camminavano sulla pelle con le loro zampette.

Il silenzio diventa uno stato di tale presenza che riempie tutto, non c'è bisogno di altro, e non c'è alcun bisogno insoddisfatto, alcuna mancanza, alcuna privazione o rifiuto, ma solo completezza.

A questo proposito riporto un brano del Buddha nel quale il maestro racconta che mentre stava camminando con un discepolo da una città all'altra, passarono accanto ad un lago, si fermarono e Buddha chiese al discepolo di prendergli dell'acqua perché aveva sete. Il discepolo si avvicinò alla riva e si accorse che l'acqua era torbida e fangosa, poiché un carro trainato da buoi stava passando proprio in quel momento nell'acqua.

Il discepolo tornò indietro e disse che quell'acqua non poteva essere bevuta era troppo torbida. Dopo mezz'ora Buddha rimandò il discepolo al lago, ma l'acqua era ancora fangosa.

Trascorse altro tempo ed il discepolo venne rimandato al lago.

Questa volta l'acqua era limpida e poteva essere bevuta, Buddha disse : “ *guarda cosa ha reso l'acqua pulita . Hai lasciato fare, e il fango si è depositato da solo sul fondo e tu hai potuto prendere dell'acqua pura. Anche la tua mente è come questo*

¹⁹ A.Lowen: “Bioenergetica” pag 292

lago. Quando è disturbata lasciala stare. Dagli tempo e si calmerà. Non devi sforzarti per calmarla, accadrà.”

Il silenzio, a mio parere è proprio questo, è il tempo senza tempo in cui la mente può calmarsi.

4- L’ascolto

In questi ultimi anni mi sono accorta di come questa parola venga impiegata impropriamente e senza consapevolezza del vero significato.

Ritengo che solo dopo aver raggiunto il silenzio, averne apprezzato il valore e lo spazio pieno di significato che questo lascia, sia possibile praticare l’ascolto, che sia ascolto di se stessi o degli altri.

E non è così facile e scontato come possa sembrare, non è sufficiente stare in silenzio mentre qualcun altro parla per ascoltarlo davvero, così come non è sufficiente stare in una stanza senza rumori per ascoltare il nostro corpo.

In questa sede mi soffermerò sul silenzio per raggiungere l’ascolto di noi stessi, poiché credo che venga prima dell’ascolto degli altri, ne sia la premessa fondamentale.

Se non riusciamo ad ascoltare qualcosa che è dentro di noi, a mio parere, molto difficilmente sapremo davvero ascoltare ciò che è fuori da noi.

Prima ho parlato di silenzio come di un portale verso il presente, ed infatti senza presente non ci può essere ascolto, poiché altrimenti la mente ed il corpo sono inevitabilmente impegnati nella ripetizione di esperienze passate, sono persi nelle proiezioni, o tenuti distanti dalle razionalizzazioni.

Nel presente invece tutto questo non esiste e resta uno spazio immenso da riempire con le esperienze presenti, con la percezione delle sensazioni che ne derivano e dei sentimenti, con il dialogo perfetto della nostra mente e del nostro corpo.

E’ un dialogo fatto di accettazione, fatto di assenza di giudizio verso quello che percepiamo, è la possibilità di accogliere quello che ci giunge alla coscienza ed il desiderio di esprimerlo.

Non solo, è la capacità di non avere fretta di raggiungere un qualche risultato o di avere delle risposte, perché la pienezza è nell’ascolto stesso e non nella soluzione, è la apertura a non attenderci risposte scontate, ma essere disposti e stupirci e non essere disorientati della risposta inaspettata, è accettare che anche qualcosa che ci sembra lontanissimo da noi, può essere reale, può essere capace di insegnarci qualcosa, per questo ha un valore infinito, può essere sensato e giusto.²⁰

Per quanto esista una definizione di giusto o sbagliato che possa davvero appartenere alla perfezione imperfetta del presente.

²⁰ M. Sclavi, “Arte di ascoltare e mondi possibili”.

Possiamo ascoltare davvero solo se partiamo dal presupposto che tutto quello che giunge alla nostra coscienza ha un senso, è degno di essere compreso fino in fondo, e se non lo comprendiamo, non vuol dire che sia sbagliato, ma solo che in quel momento non abbiamo gli strumenti per comprenderlo, e quando dico comprenderlo, non voglio dire capirlo, voglio dire farlo nostro.

Solo se sappiamo dare valore a quello che abbiamo la fortuna di ascoltare, lo potremo ascoltare davvero, per questo sapere praticare l'ascolto non è così facile, perché presuppone la capacità di dare valore a noi stessi e agli altri.

Dunque se dovessi tracciare una mappa del percorso verso l'ascolto, partirei dal respiro, che ci porta dentro di noi, proseguirei attraverso le nostre paure e rigidità, per inondarle di consapevolezza e benevolenza.

Quando questa accettazione ha infranto le nostre barriere e ci ha permesso di ripulirci del dolore con il "sapone del perdono"²¹, la strada può proseguire verso l'incontro con la nostra mente che attraverso la sua abilità nell'evocare immagini potrà permetterci di andare più a fondo, sempre più a fondo, dove non esiste nulla se non un silenzio e un vuoto che può essere riempito di quello che siamo davvero.

5- Il cambiamento

“ Svuota la tua mente. Sii senza forma. Senza limiti, come l'acqua. Se metti dell'acqua in una tazza, l'acqua diviene tazza. Se la metti in una bottiglia, diventa la bottiglia. In una teiera, diventa la teiera. L'acqua può fluire o spezzare. Sii come acqua, amico mio. Bruce Lee “

Questo credo sia lo scopo del viaggio dentro di noi, della profonda conoscenza di noi stessi, del praticare l'ascolto, di aprire la porta al presente : creare dentro di noi la capacità di cambiare per vivere pienamente la fluidità del presente.

Il riconoscersi davvero per quello che siamo, il conoscere davvero le nostre esperienze spogliandole del vestito delle illusioni, serve proprio a rendere possibile il cambiamento in noi.

Le illusioni sono la falsa realtà che la nostra mente ha creato per compensare l'offesa subita dal SE', sono il rovesciamento della realtà per renderla meno terribile.

Il primo stadio per operare il cambiamento dunque è quello della **conoscenza**, della consapevolezza di quello che siamo e di cosa ci muove, delle nostre emozioni e da dove provengono, e delle illusioni che abbiamo creato.

Per conoscenza si deve intendere un processo di osservazione profonda attraverso la quale è possibile “ **disidentificarci** “ dai nostri sentimenti e dalle nostre emozioni quando non sono l'espressione del nostro vero SE', ma del nostro EGO. Lo smantellamento delle illusioni che hanno alimentato la nostra realtà irreali.

²¹ M.Gramellini : “ L'ultima riga delle favole”.pag 115

Nel momento stesso in cui cessiamo di identificarci potremo osservarci, osservare quello che siamo. Credo che in questo la meditazione sia uno strumento davvero prezioso. Il termine meditazione, infatti, deriva dal latino “*meditatio*” che significa appunto riflessione. Mi piace pensare che attraverso la meditazione possiamo rifletterci in uno specchio che ci rimanda la nostra immagine vera, spogliata delle illusioni e delle maschere.

Da questa osservazione e percezione consapevole di ciò che siamo e proviamo, consapevole di dove inizia la realtà e dove finisce la fantasia, deriva una capacità di scelta, non più una immedesimazione inconsapevole ed impotente, ma una **padronanza** attiva delle nostre potenzialità, che dunque diventa il seme del cambiamento.

PARTE QUARTA

L'UNIONE DELLA MENTE E DEL CORPO

Nei capitoli precedenti ho parlato del meraviglioso viaggio verso la conoscenza profonda del nostro corpo, verso la conoscenza dei meccanismi che operano nella nostra mente ed ho accennato agli effetti di un connubio profondo tra queste due parti.

Quando parlo di conoscenza del corpo non mi riferisco solo alla consapevolezza di avere un corpo da nutrire, da accudire, lavare, vestire.

Mi riferisco alla piena coscienza del nostro corpo, con tutte le sue ferite, le sue barriere, le sue rigidità; alla piena coscienza della incredibile capacità del corpo di farci vivere il presente, attraverso le sensazioni, le emozioni e i sentimenti.

Mi riferisco alla coscienza pienamente consapevole di come siamo arrivati ad essere quello che siamo ora, alla coscienza di come sappiamo reagire e vivere le esperienze, mi riferisco alla congruenza del corpo, come coscienza del presente e del passato.

Quando parlo di conoscenza dei meccanismi della nostra mente mi riferisco alla piena coscienza della forza costruttiva e distruttiva della mente, a come la mente ci può portare lontano da noi, o invece aiutarci ad essere presenti a noi stessi; alla piena coscienza di come la mente ha saputo costruirci una immagine lontana da quello che siamo nel profondo, a come ha costruito una resistenza mentale a ciò che esiste, che ci taglia fuori da noi e dagli altri, dal mondo, a come però la mente può aiutarci a recuperare e ricostruire noi stessi. Mi riferisco alla congruenza della mente.

Il viaggio verso la conoscenza profonda di queste due parti di noi ci porta inevitabilmente nell'inconscio, nelle parti rimosse di noi, ma che sono quelle che ci danno una identità, anche se inconsapevole.

Facile da scrivere, ma non così tanto da raggiungere

Se riusciamo a non identificarci con la nostra mente perché recuperiamo la coscienza del nostro corpo, la mente perde la sua compulsione al giudizio e cioè al resistere a ciò che esiste, e così siamo liberi, liberi di essere solo noi stessi.

In questo stato di coscienza - congruenza di tutte le parti di noi non c'è più dualismo e suddivisione, tanto che nella vera coscienza corpo-mente non può esistere l'odio, poiché se fossimo liberi di scegliere consapevolmente, non potremmo scegliere di odiare, e l'odio svanirebbe, per cui rimarrebbe solo l'amore.²²

A quel punto, così in profondità, noi siamo e basta, non più la mente o il corpo, ma un tutt'uno, la nostra vera essenza.

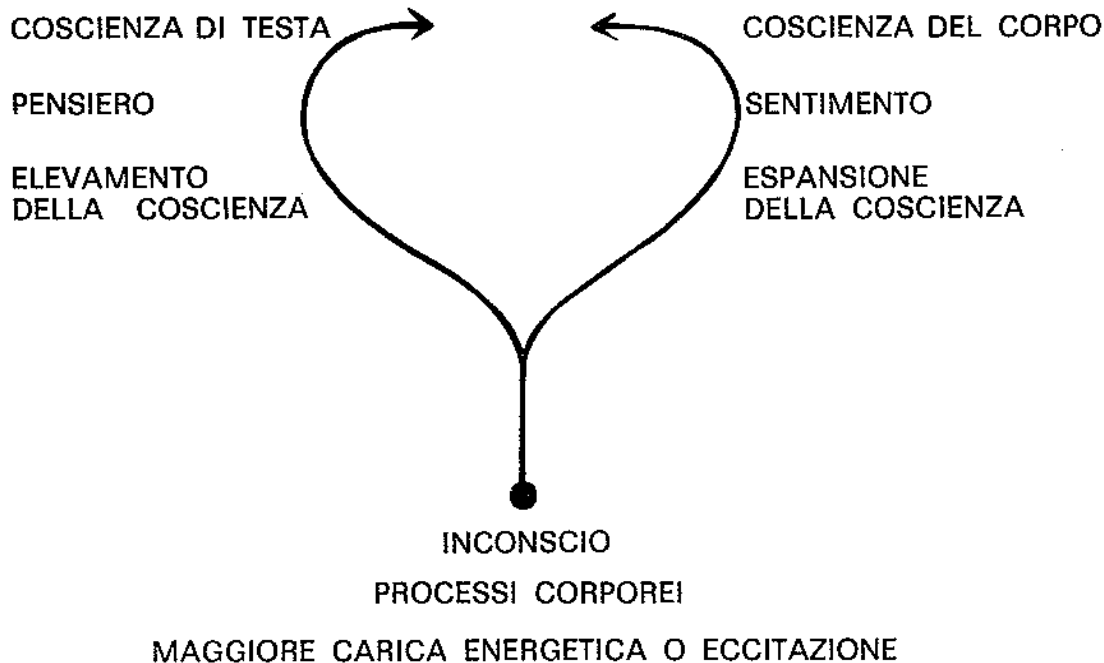
In realtà questa unità esiste soltanto in profondità nell'organismo, a livello energetico. Infatti sul piano reale, empirico, c'è inevitabilmente suddivisione, addirittura antitesi. Lowen descrive questa realtà in modo molto semplice ma efficace, come sempre: se puntiamo la nostra luce sul corpo, la spostiamo dalla mente, e viceversa, non possiamo contemporaneamente illuminare di consapevolezza entrambe.

A livello energetico invece questo può accadere.

²² Osho: " La via del cuore " pag 46

L'energia che pulsa nel corpo, il respiro di vita che ci attraversa alla nascita, è lo stesso sia a livello fenomenico che spirituale, quello che attraverso l'eccitamento spinge al piacere è lo stesso che muove la mente ed il corpo.

Lowen e prima Reich, hanno espresso mirabilmente questo concetto in un semplice disegno, nel quale rappresentano due linee curve, l'una parte dal corpo, e l'altra dalla mente.



23

Quando la coscienza della mente si eleva, acquistando sostanza grazie all'incontro con il corpo, quando la coscienza del corpo si espande, libera dai condizionamenti difensivi, allora la linea diventa una, indissolubile: il vero sé, nascosto profondamente nell'inconscio.

Un essere umano che raggiunge a livello inconscio questa unione è integrato pienamente e mi riferisco ad una integrazione profondamente fisica che porta ad una capacità di vivere pienamente tutte le emozioni, poiché non esistono limiti o blocchi, ad una libertà assoluta del corpo di vivere completamente, ma mi riferisco anche ad una integrità morale, fatta di verità, di rispetto verso gli altri, di un profondo amore verso se stessi, di principi che portano l'individuo ad amare il prossimo come ama se stesso, mi riferisco ad un individuo nel quale la squisita libera istintualità del corpo viene contenuta dalla mente, che diventa un IO non castrante, ma solo contenitivo, dove la volontà non è un atto di introiezione di leggi imposte, ma sentite e costruite dall'individuo che lo fanno sentire libero nel rispettarle, perché le ha create lui stesso. Una volontà che permette proprio di vivere pienamente poiché il soggetto non ha paura di lasciarsi andare, tanto sa che non si farà male, sa che ha la forza di fermarsi, di proteggersi: può lasciare libero il corpo, perché sa che la mente lo sosterrà o conterrà nel modo efficace e congruo alla esperienza.

²³ A.Lowen : " Bioenergetica" pag 296

1- Lo stato di grazia

Nel momento in cui un individuo è libero di vivere pienamente tutte le emozioni, quando non ha paura, poiché la sua mente ed il suo corpo sono in pieno contatto, lì c'è la carica piena dell'individuo, la sua pienezza energetica, laddove l'onda energetica attraversa tutto il corpo liberamente, armoniosamente, lì c'è quello che Lowen chiama **stato di grazia**.

Questa grazia è uno stato di profondo equilibrio tra corpo e mente, tra volontà e desiderio, non vi è più un comando della mente, un impulso, da soddisfare usando il corpo, o un risultato da raggiungere, ma invece vi è soltanto un percorso da vivere fatto di esperienze da sentire, in cui la meraviglia non è la meta, ma il viaggio.

Tanto che la mente prima sempre cosciente e vigile, non solo smette di imporre, ma addirittura si affida all'inconscio dal quale attinge verità.

Quando siamo nell'imposizioni della mente il nostro corpo diventa un robot che si muove seguendo dei comandi, ora un braccio, ora una gamba. Quando invece si muove mosso dal connubio con la mente, allora si muove nel suo complesso, avanza con le gambe, con gli occhi, con le mani, con il cuore nello stesso istante, con infinita grazia.

Lowen dice che il bambino quando viene al mondo è pieno di questa grazia, la perde quando si allontana dalla propria essenza per conformarsi alle richieste dei genitori.

Il viaggio verso l'unione mente-corpo è un po' un viaggio a ritroso, per ritrovare chi eravamo quando siamo nati, prima di snaturarci.

Lo stato di grazia riguarda tutto il corpo nella sua interezza ed è evidente in ogni parte di esso. Nella limpidezza del sorriso, che non è fisso ed immobile, per nascondere una tristezza troppo spaventosa, o testardamente burlesco per rassicurare prima di tutti il suo esecutore che va tutto bene, che non vi è motivo di avere paura, nella lucentezza degli occhi, che come una finestra sull'anima ne mostrano la carica energetica e la pienezza di vita, nella voce, che può avere la consistenza di un gesto, calda ed accogliente come un abbraccio, nelle movenze, anche in quelle più piccole.

Lo stato di grazia coinvolge ogni aspetto del corpo ed ogni aspetto della personalità dell'individuo che con la stessa eleganza affronterà ogni esperienza, questo non vuole dire che l'individuo non si arrabbierà mai, o non proverà emozioni negative, ma queste rimarranno in superficie, saranno di breve durata, non intaccheranno mai la pace di fondo.

Un individuo in stato di grazia è pieno di amore, verso se stesso e verso il prossimo, non perché è innamorato di qualcuno, non ha bisogno di dirigere il proprio amore verso qualcuno in particolare, ma vive con amore ogni cosa, ogni momento, ogni passo, ogni incontro, a tutti i livelli.

A questo punto voglio fare solo un accenno alla **sessualità** che dello stato di grazia del soggetto è la componente più importante.

Infatti il modo in cui un individuo vive la sua sessualità si ripercuote sulla sua personalità, allo stesso modo la personalità del soggetto è la espressione della sua sessualità.

Abbiamo detto che l'onda respiratoria parte dalla cavità addominale, nel ventre noi troviamo la nostra origine, pertanto è agevole comprendere come la vera vitalità sia correlata alla libertà di vivere le emozioni e le sensazioni connesse a quella zona del nostro corpo.

Nelle fasi della attività sessuale, come in nessuna delle altre esperienze, è possibile riscontrare come operi il connubio mente e corpo, e come la sua assenza produca delle disfunzioni. Mi limiterò a porre l'attenzione al meccanismo di carica nell'eccitazione ed alla scarica nell'orgasmo, ove la mente-volontà non operi congiuntamente al corpo-desiderio non sarà possibile trattenersi per raggiungere la massima eccitazione e poi lasciarsi andare, accettare di perdere il controllo, al momento della scarica, senza paura.

Dunque, in quella che è la esperienza più animalesca ed istintiva dell'uomo, l'armonica integrazione del corpo con la mente, assicura proprio la possibilità per il soggetto di permettersi di lasciarsi andare e dunque goderne pienamente.

Sembra un controsenso invece è proprio così, ed è questa la meraviglia: la presenza della mente non limita gli istinti, ma permette agli istinti di essere vissuti senza paura, fino in fondo.

2-La spiritualità del corpo, la materialità della mente

Nello stato di assoluta libertà di esperienza e di percezione descritte sopra, il corpo sembra quasi non avere più limiti, sembra elevarsi e trascendere la materia.

“Nel concetto di grazia, spirito e materia sono congiunti. In teologia la grazia è definita "l'influenza divina che agisce nel cuore per rigenerarlo, santificarlo e conservarlo. La si potrebbe anche definire come lo spirito divino che agisce nel corpo. Lo spirito divino è sperimentato come grazia naturale del corpo e delicatezza di comportamento verso tutte le creature di Dio. La grazia è uno stato di santità, di pienezza, di legame con la vita, di unione con il divino. .. “²⁴

Non voglio affermare una eresia, ma penso davvero che nel momento in cui l'essere umano riesce a raggiungere la coscienza del corpo e della mente e ad unirle raggiunga quanto di più vicino ci sia a Dio, quantomeno ai suoi insegnamenti: la compassione, la accettazione, il perdono, l'amore incondizionato, il dissolversi dell'odio prodotto dalla scomparsa degli opposti e del dualismo, in nome dell'integrazione.

Poiché in quello stadio non esiste dualismo tra bene e male, poiché scompare il giudizio che ne è l'origine, esiste solo ciò che l'essere è. Solo quello, meravigliosamente quello.

²⁴ A.Lowen: “ La spiritualità del corpo” pag. 9

Esiste solo l'innocenza e la purezza che l'essere umano ha quando viene alla luce. In quello stadio non esiste conflitto tra mente e corpo, tra il pensiero e il sentimento. Non c'è più un dominatore, la mente, ed un dominato, il corpo, ma una armonia, un abbraccio, una coesione che diventa una danza piena di grazia ed eleganza. Il corpo e lo spirito si rincontrano dando vita alla materialità presente e rassicurante della mente, ed alla spiritualità immortale del corpo che diviene illimitato e dunque connesso con l'universo.

E' un viaggio che si riempie di gratitudine.

La parola gratitudine ha la stessa radice del termine grazia. Penso che l'essenza dello stato di grazia sia proprio una profonda gratitudine verso la vita, verso quello che siamo, una grata accettazione verso tutti gli essere umani, verso tutto ciò che ci accade; piacevole o doloroso, perché allo stesso modo fa parte di noi, del nostro viaggio e da questa profonda accettazione non può che scaturire amore.

“ Il vero amore .. non pensa a ieri, non pensa a domani, il vero amore è uno zampillare spontaneo di gioia all'intero del tuo essere.”²⁵

“Immagina un raggio di sole che abbia dimenticato di essere parte del sole e si illuda di dover lottare per sopravvivere e crearsi una identità diversa dal sole” (anonimo).

²⁵ Osho : “ La via del cuore” pag 44

BIBLIOGRAFIA

- A. Lowen : “ Bioenergetica”.Ed. Feltrinelli 1983
A. Lowen : “ Il Linguaggio del corpo”. Ed. Feltrinelli 1996
A. Lowen : “ Paura di vivere”.Ed. Astrolabio 1982
A. Lowen : “ Il Narcisismo . L’identità rinnegata”.Ed. Feltrinelli 2014
A. Lowen : “ La spiritualità del corpo”.Ed. Astrolabio 1991
A.Lowen : “ Espansione ed integrazione del copro in bioenergetica”. Ed Astrolabio 1979
Ekhart Tolle : “ Il potere è adesso”. Ed. Armenia 2004
Maureen Murdock : “ L’immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti”. Ed Astrolabio 1989
Osho: “ La via del cuore”. Oscar Mondadori 2013
Luciano Marchino : “ Il corpo non mente”. Ed. Sperlinge Kupfer 2011
Dalai lama “ L’arte della felicità”
Massimo Gramellini : “ L’ultima riga delle favole”. Ed. Tea 2010
Marianella Sclavi : “ Arte di ascoltare e mondi possibili”. Ed. Bruno Mondadori 2003
- Lettura di svariati articoli su interent in materia di visualizzazioni guidate, Psicosintesi .