



Un corpo che respira di Carlos Briganti

"Durante l'inspirazione, il diaframma si abbassa ed esercita una pressione sugli organi addominali; in altre parole, comprime la cavità addominale. Inversamente, durante l'espiazione il diaframma si solleva diminuendo la pressione sugli organi addominali; la cavità addominale si espande. Sia la cavità toracica che quella addominale alternativamente si espandono e si contraggono durante la respirazione" (Reich). Con l'aiuto di questa spiegazione bio-meccanica, procediamo con la dissezione anatomica, non in senso letterale, ma alla maniera di Reich, avventurandoci nelle dimensioni virtuali del corpo. Si tratta di un viaggio fantastico nel senso della parola greca phantastikos, vale a dire, tutto ciò che genera la produzione dell'immaginario. Con ogni movimento respiratorio avviene una trasformazione dello spazio interno. La respirazione è il movimento tramite il quale viene stabilita la consapevolezza del ritmo. Siamo una forma nuova in ogni istante e a ogni movimento. Spazio, ritmo e forma: le tre dimensioni che ci servono come punti di riferimento in ogni momento. Qui sta l'espressione dinamica di un sé che si organizza, si disorganizza e si riorganizza. Rottura, scissione e creazione in ogni istante. L'atto di respirare attraverso questa fantastica triade bio-meccanica svela lo stato dell'essere dell'uomo nel mondo. Il ritmo dell'essere è in sintonia con quello della respirazione. L'angoscia si esprime primariamente attraverso il movimento dato dalla respirazione. L'angoscia comunica. Decodificare la respirazione rende esplicita l'angoscia. Ogni movimento corporale -che esprime lo stato d'essere di una persona nel mondo- è governato dalla respirazione. Tutto il movimento del corpo è regolato per essere un contrappunto alla respirazione. È la manifestazione sintomatica di un conflitto inconscio. La respirazione comunica: esprime il vissuto di momenti d'amore, ansia, paura, rabbia, sesso, passione. Soltanto chi è innamorato può respirare liberamente. Soltanto chi è pronto a ricevere può ricevere amore: solo chi fa di se stesso uno spazio vuoto che può venire colmato dall'altro. Narciso non respirava. Non sospirava mai. Si è sempre considerato completo, senza alcuno spazio per l'esperienza dello scambio. Senza libertà di scambiare, senza spazi da colmare.

Nel marmo un'immagine eloquente

Benvenuto Cellini ha catturato Narciso in una magnifica scultura. Ha cristallizzato nel marmo questa sua carenza. Petto soffocato, spalle ricurve, sterno incavato. Il braccio sinistro sollevato ripiegato sulla testa, accarezza l'amante che, in risposta, guarda verso destra, incapace di ricambiare. Il braccio destro pressato sul corpo. Incapace di respirare. Nessun contatto con l'altro. Il petto infossato, rivolto verso il proprio interno, verso se stesso, con se stesso. La testa sorretta da un collo altero che sfugge dal corpo. Un bel viso che si riflette nei suoi occhi. Un'immagine auto-alimentata, che si nutre di se stessa. Un auto-abbraccio. Non sospirò mai. Cellini ha catturato un momento rivelatore: ha reso con l'arte la distanza che separa l'immagine narcisistica e il movimento. Dalla splendida rigidità della scultura, da ogni venatura del marmo, emana spazio non colmato. Movimento tutto compreso in se stesso e mancanza di scambio respiratorio. Un'area cardiaca protetta e salvaguardata. Green, nel suo saggio sul narcisismo, scrive: "Essendo preso da se stesso, egli non considerava le ninfe. Non un alito di vento increspava l'acqua della fonte sulla quale Narciso si ripiegava ogni giorno, ammirando calmo la propria immagine...". Questa descrizione mira a sottolineare la mancanza d'aria. L'ambiente non aveva importanza, dato che non esisteva. Solo Narciso esisteva. Solo lo sguardo prevaleva. Ma uno sguardo incapace di relazionarsi con l'ambiente. Occhi divoranti le immagini. Una bocca al posto degli occhi. Una bocca vorace, piena di voracità per se stessa. Noi ci relazioniamo con l'ambiente solo tramite la respirazione.

Il soffio dell'emozione

La respirazione è il prototipo della comunicazione. È il fondamento e il modello di ogni ulteriore comunicazione, che sia verbale, visiva, tattile, gustativa, olfattiva, uditiva. Freud, nei suoi scritti, aveva già evidenziato che il modello di base dell'angoscia è la nascita. Quell'angoscia espressa dalla sensazione di contrazione nel petto. Dal primissimo contatto del bambino con il nuovo ambiente: l'aria. La prima impressione interiore. La prima cicatrice dello scambio registrata nell'interiorità. Il primo modello di angoscia. Il primo modello di scambio affettivo. Il movimento respiratorio è sinonimo di scambio affettivo. Chi è incapace di attuare uno scambio affettivo non respira. Succhia l'aria ma non la esala. Il suo petto inizia a gonfiarsi, espandendosi solo per amor proprio. La passione per il sé blocca la via all'emozione, comprimendo il diaframma. Un diaframma teso blocca la libera comunicazione tra le viscere e il cuore. Il movimento ritmico della respirazione, oltre ad alterare la forma e lo spazio delle cavità addominale e toracica, funge anche da arbitro tra questi due spazi, favorendone l'interconnessione. La mancanza di movimento interrompe il ritmo e corrompe la forma, generando una separazione tra torace e addome. Un movimento respiratorio libero promuove la fluidità di questa connessione corporea. Tutte le paralisi possono essere ricondotte a una separazione. Un'interruzione nella comunicazione. Una separazione nel flusso energetico. Il normale flusso della bioenergia è continuo. Un'interruzione energetica è sinonimo di morte. Narciso: momento di morte. L'incantesimo dell'autoimmagine è il risultato di una stimolazione dell'istinto di morte. La rigidità è la modalità attraverso la quale si esprime. Un cadavere innamorato di se stesso. È il risultato della stasi energetica. Nessun interscambio. Morte e narcisismo sono sinonimi di stasi.

Tra schizofrenia e ipocondria

Freud, nel suo Sul narcisismo: un'introduzione, analizza le matrici affettive e la loro relazione col narcisismo. Egli considera l'autocritica, il livello primario della libido, quale base iniziale per il suo sviluppo. "(...) siamo portati a supporre che un'unità come l'Io non possa esistere in forma individuale fin dall'inizio: l'Io si deve sviluppare. Gli istinti autoerotici, tuttavia, sono presenti fin da subito..." . Vale a dire: i primordi dell'amore sono la base dell'Io. "Mi sembra che alcune specifiche difficoltà risiedano nella modalità di uno studio diretto del narcisismo. Il nostro principale mezzo di accesso ad esso rimarrà con molta probabilità l'analisi dei parafrenici. (...) Allo stesso tempo ci rimangono aperte altre vie d'accesso, tramite le quali possiamo ottenere una migliore comprensione del narcisismo, ne parlerò nell'ordine seguente: lo studio della malattia organica, dell'ipocondria e della vita erotica dei sessi". Freud cerca la spiegazione dell'eziologia del narcisismo e la sua manifestazione nell'esperienza clinica con la schizofrenia. Ma perché nella pratica clinica con gli schizofrenici? Perché è nella sua manifestazione psico-patologica, caratterizzata da un rapimento dell'anima, che diventa evidente la freddezza del contatto e la stagnazione dell'amore. La matrice di base dello schizofrenico consiste, più che nell'incapacità di amare, nel cedere all'amore per il sé, senza alcun contatto con l'altro. Narcisismo ipertrofico, assenza di amore reciproco. Movimento teso e respirazione breve e superficiale. Un'altra manifestazione dell'esacerbazione dell'amore per se stesso è l'ipocondria. È l'esaltazione dell'amore per sé, un'esagerata preoccupazione per ogni parte del corpo o per un organo. È una via a doppio senso che deve venire (rin)tracciata: amare se stessi o relazionarsi all'altro. Che cosa vede Narciso nello specchio? Narciso non vede. Il vedere è solo per coloro che contemplan la possibilità di distaccarsi da se stessi e di mettersi in discussione. Il mito vede solo ciò che vuole vedere. Negli occhi degli altri vede solo la sua immagine. Vedere se stessi è possibile solo rifiutando l'ambiente, senza relazionarsi a esso. Immagine senza contesto, senza scambio. Egli è ispirato solo da se stesso. Un'altra via che Freud usa per spiegare il narcisismo è lo studio della vita erotica. In merito scrive: "(...) ma, alla fine, dobbiamo iniziare ad amare se non vogliamo ammalarci, e siamo costretti ad ammalarci se, in conseguenza della frustrazione, siamo incapaci di amare". Solo amando un altro saremo in grado di uscire dal guscio narcisistico. Il mito è ricco di simili immagini. Lo specchio d'acqua riflette l'incapacità di incontrare l'altro. In questo circoscritto cerchio mortale è mostrato l'eterno ritorno energetico al sé. Riflette l'immagine di sé, ma la riflette contro di sé. Non avviene alcuno scambio. Lentamente l'Io si gonfia causando paralisi

o morte. Una delle più significative e sintomatiche manifestazioni del narcisismo è l'incapacità di respirare: "Non ho bisogno di riempire la mia vita con ciò che viene da fuori. Basto a me stesso. Non respiro. Non ho bisogno dell'aria che mi avvolge. Avvolgerò me stesso con me stesso. Farò scoppiare il mio torace. Chiuderò il mio cuore. Non farò alcuno scambio. Non so come si fa a stare con gli altri". Questa immagine riflessa dell'Io è l'oggetto prescelto e ricercato. Incoraggiato dal narcisismo, Narciso perseguita se stesso. La sindrome clinica conosciuta come paranoia si stratifica. Narciso è preso nella sua stessa trappola. È la caricatura del cane che si morde la coda. Auto-divorante.

L'amore per l'altro è l'unica salvezza

Prende il sé a sua immagine. Si invidia senza saperlo. L'oggetto scelto e invidiato diventa quello da distruggere. Non sa come amare se stesso. Auto-fagocitosi. Paralisi. Respirazione arrestata. L'unica via d'uscita da questo narcisistico circolo vizioso sta nell'essere consapevoli che non sappiamo come sentire amore per un altro. Poiché questa via deve essere percorsa con umiltà da soli. Fintanto che ci si crede grandi, unici, è impossibile amare un altro. L'amore è interscambio. È accettare l'altro senza giudicarlo. Il giudizio appartiene solo a coloro che narcisisticamente credono di essere i più grandi, i migliori: "Specchio specchio delle mie brame, chi è meglio di me nel reame?". Nel suo viaggio esistenziale l'umanità ha un compito da realizzare: la trasformazione dell'energia narcisistica in un'energia di scambio e reciprocità. Tutti i generi di pensiero -orientale o occidentale, mitico o filosofico- cercano mezzi e metodi di consapevolezza. Esiste una storia Zen che racconta un episodio della vita di un giovane monaco molto diligente nello svolgimento dei suoi innumerevoli, pesanti e difficili compiti nel monastero. Egli, tuttavia, è afflitto perché il tempo passa e lui non ha incontrato il Buddha. Si reca perciò dal suo maestro in cerca d'aiuto. Gli narra di tutti i mezzi che ha usato e della sua disperazione per non aver trovato. Il maestro gli consiglia: "Cerca Buddha nel letame. Getta via Narciso!". Respirazione non inibita, diaframma libero, le costole fluttuanti a ogni scambio respiratorio: questa è l'espressione sintomatica di un individuo in grado di relazionarsi, di instaurare degli scambi con l'altro, chiunque egli sia. La trasformazione è l'impegno che ciascuno assume verso se stesso. "L'evoluzione, in realtà, è la trasformazione dell'energia in consapevolezza".

Il primo 'non-Io' di cui diveniamo consapevoli è l'aria. L'umanità ha cercato di capirlo fin dall'inizio. Ne ha cercato spiegazione nello spazio, osservando le costellazioni. Cercando nelle fonti mitiche la sua presenza: "(...) Satana pretendeva di essere uguale a Dio e a causa di questo è disceso attraverso gli elementi dell'aria e dell'acqua (...)". Cercando l'elemento aria nella comprensione della materia primordiale e definendola l'universo e l'anima del mondo. Gli alchimisti definiscono l'elemento come l'acqua primordiale o il fuoco primordiale o pneuma o la terra primordiale o corpuscolo. Come l'acqua o il fuoco, l'aria è il solvente universale e, come la roccia, il metallo deve essere sciolto e convertito in aria. Così iniziò il risveglio della consapevolezza dell'eterna trasformazione, il discernimento dello scioglimento dell'essere nella sua relazione con gli elementi; questo segna l'inizio della visione dell'uomo in una posizione di simmetria con gli elementi. Soltanto tramite la relazione avviene la trasformazione. Un'analogia con ciò che accade quando respiriamo. L'aria che ci circonda entra e ritorna trasformata all'ambiente. L'atto di respirare rende manifesto nel suo movimento l'eterno scambio con l'ambiente. Un interscambio libero e permeabile che genera vita e piacere. Aria calda che coccola e placa, portando al nostro interno nutrimento dall'ambiente che ci circonda. Questo contatto tra la nostra interiorità e l'ambiente esterno ci introduce nel mondo, dandoci una dimensione dei confini del nostro essere. Ci fa sentire vivi nello scambio con un altro. Respirare è l'azione contigua al respirare in scambio con se stessi. Lo scambio consentito. Soltanto se siamo liberi possiamo attuare uno scambio. Sentire la vita: questo è l'unico tipo d'amore che ci è consentito vivere liberamente. L'unica condizione che viene penetrata dall'aria che ci circonda e che istituisce il nostro nucleo generando fiducia nella vita. Respirare è lo

spazio ritmico, musicale e armonico che ciascuno di noi porta dentro di sé in contatto costante con il qui e ora. È l'eterno momento della relazione tra l'"Io" e il "non-Io". Gli esseri umani iniziano a morire quando la prigione muscolare è presente, ma non viene notata. È la sensazione costrittiva, che non ci avvolge, ma che ci limita, che non ci riscalda né ci penetra, né porta alcuno scambio. Reich ha coniato una frase sintetica ed efficace: "È l'uccisione del vivente da parte dell'animale umano dotato di armatura".

Tratto da Energy and Character. The Journal of Biosynthesis.

Traduzione di Rosalia Nordio, a cura di Roberto Farabone