



L'addome delle donne: via alla loro sessualità di Michele Dupuy-Godin

Fin da quando sono diventata una donna sessualmente matura, ricordo di aver sperimentato una certa pesantezza nell'addome. Ho consultato dei medici a riguardo di questa pesantezza ed ho ricevuto come risposta: "Non c'è nulla di cui lamentarsi". Sono andata avanti nella vita con l'addome che talvolta si sentiva più pesante di altre volte, con quel disagio "insignificante". Nel frattempo, come persona e come professionista, ho incontrato altre donne che mi hanno parlato dei loro addomi. Il loro discorso era di frequente metaforico. Esse parlavano della "durezza", della "tensione", della "pienezza pronta a rompersi", del "calore", e del "bisogno di liberarsi", che sperimentavano nel ventre.

In questo articolo voglio presentarvi come uso le immagini metaforiche degli addomi che le donne mi riferiscono durante la loro terapia bioenergetica. Materiale tratto dai casi di due pazienti mostra come le loro visualizzazioni riguardo i loro ventri riflettono sia le loro storie personali che il loro stato energetico. L'articolo è incentrato sul lavoro con l'addome e le immagini su di esso e sulle varie considerazioni terapeutiche a riguardo, incluso il lavoro sul transfert, sulla sessualità, e sui problemi di contenimento. Vengono descritte sia alcune tecniche per migliorare la visualizzazione, sia alcune idee sulla visualizzazione stessa.

Le metafore sono una espressione verbale della sintesi dell'ego. Cioè, sono basate sullo stato corporeo individuale e sulla storia personale, e sono legami preconsoci all'inconscio. Il modo in cui le donne usano le metafore rispetto ai loro addomi può anche testimoniare un distanziarsi o separarsi dal sentire.

Le donne possono parlare della tensione, del calore, o della durezza nel ventre con maggiore o minore conoscenza e consapevolezza di quello che quelle sensazioni significano in termini della loro presente realtà e del loro passato. Cionondimeno, sono solitamente consapevoli di una certa limitazione della motilità associata alle metafore, e di solito esprimono una certa insoddisfazione associata ad esse. Venendo per un consulto, c'è di solito almeno una certa consapevolezza del desiderio di essere liberate dalla sofferenza implicita nelle loro metafore. Le metafore danno sempre degli spunti sulla persona e sui suoi problemi.

Il mio primo obiettivo lavorando con quello che dicono le donne riguardo i loro addomi è raggiungere la sottostante immagine e quindi metterla in evidenza. Tramite il respiro ed il movimento, le metafore visualizzate possono essere energizzate, i sentimenti soppressi rilasciati e le memorie e le immagini più specifiche rese disponibili per l'analisi. Incoraggio la visualizzazione anche facendo concentrare la paziente sulle sensazioni nell'addome o sui suoi blocchi. Anche se l'uso delle immagini può abbassare le resistenze, il terapeuta ha bisogno del transfert positiva per vincere le paure. Per vincere le resistenze dapprima mi alleo con i sentimenti della donna riguardo il "buono" che possiamo trovare dentro il suo addome. Come loro terapeuta, le "accompagno" nella esplorazione della loro solitudine, speranza o senso di vuoto. Come una temporanea "buona madre", posso aiutarle ad accettare i loro impulsi sessuali e permettere alla loro armatura caratteriale di ammorbidirsi.

Esercizi e visualizzazione

Il respiro, le pressioni e vari esercizi contribuiscono a provocare ed a intensificare le immagini delle donne negli addomi.

A) Respiro

1) Uso quello che chiamo "respiro narcisistico" (una induzione particolarmente efficace con una classe di esercizi).

Con le donne sdraiate sulla schiena:

a) inspirare rigorosamente nel torace

- b) senza esalare, spingere l'aria nell'addome (svuotando il torace), arcuando leggermente la parte bassa della schiena,
- c) trattenere l'aria il più a lungo possibile---e un po' più a lungo,
- d) sentire l'addome---specialmente la sua parte più bassa,
- e) esalare lentamente.

2) Ho imparato ad usare il "respiro staccato" mentre partorivo i miei figli. Sebbene questo tipo di respirazione sia un tipo di respirazione molto superficiale, possiamo usare l'espiazione staccata giù, in tutto il sistema respiratorio; giù fino all'addome. Con l'esperienza, possiamo sentire le vibrazioni del respiro che accompagnano il respiro staccato giù fino ai genitali.

- a) inspira quanto più possibile nell'addome
- b) espira a colpetti ---preferibilmente con un suono---fermandoti dopo ogni colpetto---fino alla fine della espiazione---quanto più possibile in basso nell'addome,
- c) incrementando la rapidità dei colpetti, si sentono movimenti di massaggio fino ai genitali.

B) Pressioni

1) Toccando l'addome lievemente aiuta ad abbassare l'espiazione ed a entrare in contatto con l'addome.

2) Per un migliore sostegno addominale, premi con una mano sulla parte più bassa della spina dorsale, proprio sopra il sacro; ciò può aiutare sia ad allentare la tensione o a rafforzare la muscolatura locale, sostenendo così i muscoli addominali.

3) Premere all'interno della punta dell'osso iliaco in posizione orizzontale o premere sulle punte dell'ischio nella posizione dell'arco inverso può aiutare a sbloccare l'energia nelle natiche e può anche aiutare a favorire sentimenti nell'addome.

In generale, molti esercizi concernenti la pelvi in posizione verticale o orizzontale aiutano la visualizzazione nell'addome. L'esercizio del ponte in particolare ha aiutato Doris (vedi sotto) e me moltissimo. D'altra parte, come dirò nel caso seguente, pressioni sulla mascella inferiore, all'interno e all'esterno, e pressioni alla base del cranio di solito influenzano la vita nella pelvi e favoriscono le immagini nell'addome.

E' importante capire che, se molte donne hanno "ventri che parlano", molte hanno "addomi muti". Sostenere la visualizzazione è un modo di "far parlare gli addomi". Noi, in qualità di terapisti, possiamo aiutare le donne con ventri muti focalizzandole sul nulla o il vuoto dentro e attorno i loro addomi. Secondo la mia esperienza ciò può essere rischioso, perché si incontrano forti difese. Un giorno una donna ha abbandonato la mia classe EI esercizi perché non ha avuto altra immagine che quella della vera e propria realtà funzionale del suo addome: intestino, ecc. In seguito mi disse di essere stata abusata sessualmente dal padre adottivo. Sono sicura che possiamo aiutare a tirare fuori visualizzazioni migliori per noi ed i nostri clienti. La mia intenzione è continuare a cercare modi migliori per migliorare la visualizzazione, e modi migliori di seguire i miei clienti nelle loro visualizzazioni.

Ho appreso dal dottor Lowen che il ventre può trattenere una profonda tristezza e che le contrazioni nell'addome riflettono la paura dell'eccitazione. Durante una sessione il dottor Lowen mi disse: "Tu hai la tristezza nell'addome". In un'altra occasione, a seguito di un lavoro che mi aveva allentato il collo e mi aveva permesso di perdere la testa, ho sperimentato l'abbandono da parte di mio padre dopo i tre anni. Il mio addome cominciò a far male. Ebbi l'immagine del mio ventre che si frantumava in mille pezzi, seguita dalla piacevole riunificazione di quei pezzi per ricostruire il mio addome. Questo è il modo in cui il mio ventre parlò.

Doris

Doris non ha sensazioni nell'addome. La sua pelvi era così tesa che ha sofferto di blocchi acuti nelle tube di Falloppio a sedici anni, blocchi che portarono un'infezione che ha richiesto l'ospedalizzazione. Doris è stata in terapia per due anni in un'altra città. Lì ha approfondito il suo radicamento. Doris ha una mascella molto prominente; i suoi occhi sono vivi o affaticati. Ella è alta e sottile, con braccia e gambe che sembrano sproporzionate. Soffre di un profondo dolore nel torace. Occasionalmente, Doris dorme nello stesso letto del fratello. Il fratello è omosessuale. Anche Doris ha fatto

esperienza di relazioni omosessuali in precedenza. Negli anni della sua infanzia era stata vestita di abiti da ragazzo (gli abiti del fratello), e le era piaciuto fare giochi da ragazzo. Riferisce che, in quelle occasioni, il padre era orgoglioso di lei. La sua relazione col padre era speciale. Avrebbe fatto di tutto per alleviare la sua tristezza. Si descrive come una scolaria "ottusa", e di avere approfittato di ciò per avere "prossimità accademica" al padre. D'altro canto, la madre di Doris soleva dirle "di non guardarsi allo specchio, di non trovarsi carina". Difatti Doris è una donna molto bella. Ha 24 anni.

A Doris non piace parlare della tensione nell'addome. Ha paura dei medici e della ospedalizzazione. Di recente ha sofferto di cistite e si è sentita confusa. Infatti era quasi sicura che fosse il suo apparato genitale a darle dei problemi. Lavoro con la mascella e la pelvi di Doris. Talvolta, mentre fa delle visualizzazioni concernenti il suo addome, ha un'immagine mostruosa del padre che la guarda protrudendo i denti. Doris quindi prova orrore e minaccia. Riderà come una bambina se la minaccia diventa intollerabile. Cionondimeno si lascia progressivamente sentire impotente. Adesso lei può vedere più chiaramente la lotta intrapresa ingannando e manovrando per ottenere soddisfazione per i suoi bisogni. Per stabilire migliori confini tra sé e suo fratello e migliori confini in generale.

Si sente più viva e di recente ha sperimentato per la prima volta un nascente calore nell'addome. Stavolta ha riso rumorosamente a causa del piacere provato, e questa risata aveva un suono più maturo. Ha riso anche dei giochi fatti in passato negando la propria sessualità e aggressività tendendo l'addome. Rilasciando l'addome, Doris è nel processo di unificare il torace compresso dolorosamente con l'addome teso e malato, unificando la parte superiore del corpo con la parte inferiore. Il senso di colpa è ancora molto forte. Lentamente, comunque, il suo addome sta diventando più "udibile", la paura dell'ospedalizzazione sta scomparendo; le sensazioni di follia stanno diventando più accettabili, e la mia presenza più di sostegno. Si preannuncia un sentire maggiore.

Helen

La costipazione ed il disagio che l'accompagna sono significative. Sono arrivata a capire che l'ossessione di mia madre riguardo la pulizia ed il controllo è stata trasmessa al mio addome e questa, a sua volta, ha toccato la paura della mia follia. A poco a poco il calore, la pesantezza, ed il trattenere nell'addome divennero rassicuranti. I miei muscoli addominali si rilassarono assieme al mio desiderio di riprodurre la tensione. Poi seguì la sofferenza della diarrea e le difficoltà connesse al contenere. Mentre lavoravo con questa sofferenza nell'addome, il desiderio sessuale nei confronti di mio padre divenne molto evidente. L'intenzione di mia madre di spezzarmi mi apparve e mi riempì di orrore. I blocchi causati dalla umiliazione, dall'impotenza, e dalla rabbia inaccettabile, tra gli altri, si sciolsero. Anni dopo mi riappropriai del piacere del trattenere. Le immagini nel mio ventre erano connesse allora, e lo sono ancora oggi, col dolore nei seni nasali, nelle mascelle e gola, e nella parte inferiore del cranio. Il mio addome rimane il nucleo degno di fiducia che irradia sempre di più immagini ed è una fonte crescente di comprensione.

Helen venne a consultarmi perché era molto preoccupata riguardo al lavoro che doveva fare alla fine del suo primo anno di college. E' una donna sulla trentina che è ritornata a studiare da infermiera per prepararsi ad una vita più autonoma e soddisfacente. Non condivide la sua vita con un partner fisso. Al tempo della prima visita, stava sperimentando un conflitto interiore sconvolgente, lacerante: una parte di lei tormentava e criticava la sua parte produttiva. Era esausta fisicamente e mentalmente. Prima di tornare al college, aveva assistito la madre durante la parte terminale del cancro fino alla morte. Sebbene fosse la terza di cinque figli, era rimasta da sola con la madre agonizzante, giorno e notte, per più di sei mesi.

Dapprima lavorai col respiro. Helen sembrava aver dimenticato come respirare. Soffocava e andava in panico. Sembrava anche aver perso la voce. Riprendere contatto con i suoi suoni interiori fu molto toccante per lei, perché questo rivelò la sua debolezza, impotenza e il suo silenzioso imprigionamento. Anche le sue mascelle erano doloranti, ed io lavorai sulla loro tensione assieme alla tensione alla base del cranio. Quindi Helen parlò del potere che il padre aveva su di lei. Un esempio era che egli "poteva leggere i suoi pensieri sulle sue labbra". In seguito Helen parlò di memorie incestuose che non riusciva a definire con precisione in quel momento.

Helen ebbe buoni voti a scuola. Andò avanti durante l'estate con un pesante carico di lavoro sia in un ospedale per convalescenti che in un corso accademico estivo. Il lavoro all'ospedale aveva la reputazione di essere il più duro, motivo per cui lo aveva scelto. Helen aveva sempre un buon odore ed un aspetto pulito; era sempre vestita in modo specialmente ordinato. Soprattutto, Helen si vergognava di mostrarmi il suo addome protruso.

Dopo tre mesi di terapia, Helen iniziò a parlare dei suoi sentimenti riguardo la defecazione. Era solita defecare due volte al giorno. Altrimenti si sentiva costipata. Quindi il suo addome, in modo ipocondriaco, si gonfiava così tanto che si sentiva compressa dagli abiti in maniera intollerabile. Un giorno ella parlò della "pigritia" nell'addome, dicendo di vergognarsi di questo luogo non produttivo in lei. Questo venne seguito dalla visualizzazione del suo addome come una "spiaggia calda e pigra". Lei associava questa vergogna con l'abuso fisico che sperimentò dal padre che condannava di frequente la sua "indolenza".

Mi alleai con questo addome pigro e mi invitai ad accompagnarla in questo luogo pigro. Ivi lei trovò il piacere di essere carezzata sessualmente dal fratello più grande che voleva raggiungerla a letto durante l'infanzia ed anche la vergogna e la rabbia che provava al risveglio verso di lui che ancora divideva il suo letto. La sua impotenza di ottenere comprensione dai genitori sulla faccenda fu seguita da una attitudine marcatamente ossessiva concernente il suo lavoro intellettuale e l'ordine. Mise in relazione questa ossessione al tempo in cui suo padre si appropriò della sua stanza da letto (durante una separazione dalla moglie), cacciandola fuori.

Ancora una volta provò una schiacciante impotenza e disperazione per il possibile odio che suo padre avrebbe potuto provare nei suoi confronti. In parallelo con questa situazione poco dignitosa e di impotenza era la consapevolezza di Helen della "specialità" della situazione con suo padre: specialità che ella cercò moltissimo di rescindere dal resto della famiglia. Specialità di cui lei desiderava che la madre non fosse mai consapevole. Specialità anche del suo cognome, che avrebbe dovuto portare con "dignità". Tutto ciò la confondeva.

La costipazione e l'immagine di pigritia nell'addome erano seguite dalla visualizzazione di un "buco nero" nel ventre. Questa immagine era accompagnata da un intollerabile risentimento verso suo padre. Lentamente gli atti incestuosi si manifestarono in maniera viva.

Attraverso le immagini nell'addome, Helen è stata in grado di vedere gli abusi fisici e sessuali che sono stati la sua sfortuna. Il senso di colpa nei confronti della madre non si è ancora mostrato. Ma, lentamente, il corpo da robot si va trasformando in un addome che sente. Nel suo corpo insensibile Helen trova un significativo addome che si relaziona alla mascella ed alla parte posteriore della testa e si relaziona anche alla sua storia passata. Prima della terapia Helen provava un disagio addominale senza una sensazione significativa. Adesso, tramite associazioni simboliche, l'addome di Helen parla al resto del corpo e viene ascoltato dal terapeuta. Secondo me, nella sua iniziale tensione ed esaurimento, le immagini nell'addome erano l'ultima connessione alla vita; la cerniera, per Helen, tra la vita e la morte; il luogo in cui le sue istanze narcisistiche potevano aprirsi.

Dopo aver sentito l'odio per il padre, Helen sperimentò un eccitamento genitale che poteva contenere a malapena. Dopo dodici mesi di astinenza sessuale ha permesso a se stessa di avere una storia di carattere sessuale con un uomo di cui può avere fiducia, con cui può aprire il corpo e l'anima. In sette mesi, con l'aiuto delle immagini simboliche nell'addome, Helen è pervenuta dal "calore proibito" all'"eccitazione condivisa", come se la pigra spiaggia si fosse allargata, accompagnata da un modo più accettabile di "lasciarsi andare".

La difficoltà di contenimento

Qualsiasi sia la prima immagine dell'addome, essa parla di trattenimento. Per esempio, la pesantezza nel mio addome connessa alla rabbia bloccata concernente il controllo su di me da parte di mia madre e l'attitudine contraddittoria di mio padre verso la mia sessualità. L'"impossibile" pigritia nell'addome di Helen era associata al trattenere il suo impossibile amore per suo padre. I blocchi di Doris nelle tube di Falloppio avevano a che fare col "trattenere" la sua femminilità così da poter restare in contatto con suo padre.

Diventare consapevole della simbolizzazione delle tensioni seguita da un alleggerimento delle tensioni porta, di frequente, al problema di contenere ciò che è stato trattenuto. Talvolta ne consegue euforia. Per esempio, Helen ha sperimentato uno strabocchevole appetito sessuale. Ho osservato molte reazioni di rivolta e vendetta. Sapendo ciò, trovo necessario prevenire qualsiasi azione distruttiva discutendo con i miei clienti, con buon umore, la possibilità che vengano sopraffatti dall'eccitazione. Possono essere aperti e considerati diversi modi di incanalare questa eccitazione. Li invito a restare in contatto telefonico con me e/o condividere con il loro partner questa possibile reazione sopraffacente, o di trovare loro stessi acconce soluzioni temporanee di cui discuteremo nel corso delle sessioni successive.

Per alcune persone, l'allentamento delle tensioni nell'addome dà la stura ad una immensa sensazione di stanchezza, talvolta con un bisogno immediato di dormire. Possiamo capire ciò col fatto che trattenere richiede una enorme quantità di energia che diventa stanchezza, stanchezza liberata per prima dal rilassamento nell'addome.

Conclusioni

Lavorare con l'addome delle donne vuol dire in effetti lavorare con la loro sessualità. E' importante considerare che gli uomini visualizzeranno i loro addomi in modo diverso. Quando gli uomini parlano dei loro addomi è mia impressione che lo fanno in termini di impotenza o potenza sessuale. Le metafore delle donne non sono direttamente connesse con l'impotenza o la potenza. Comunque, le loro parole si riferiscono anche all'impotenza; l'impotenza che hanno sperimentato con la madre, il padre, o entrambi. Questa impotenza sembra "normale" alle donne; forse questo è il motivo per cui è più facile per loro parlare dei loro addomi. La minaccia è minore. Ho anche notato una relazione costante tra l'addome, la mascella, e la base del cranio.

Per ogni donna la metafora ricorrente riguardo l'addome sembra essere l'ultima parola di un racconto antico sulla vergogna; una specie di sofferenza di sottofondo che, di volta in volta, viene a galla in intensità variabile. Questo tipo di sottofondo è così "normale" che può essere facilmente ignorato o negato. La mia esperienza personale e professionale mi ha insegnato che questo linguaggio non ascoltato è in realtà un miscuglio di parole chiave ed immagini chiave. Con l'accompagnamento giusto ho imparato a rompere il silenzio ed usare le parole per andare dentro il racconto e trasformare il blocco di vergogna. Il lavoro bioenergetico con gli addomi delle donne porta risposte emozionali che coinvolgono il loro essere intere. Le tensioni, i blocchi energetici sono collocati da qualche parte nella cavità centrale delle donne dove la vita è stata trasmessa dalle loro madri, dove la vita può potenzialmente essere trasmessa da loro.

La funzione dell'analista bioenergetico consiste nell'accompagnare il cliente nell'esperienza. Questo accompagnamento deve essere bene informato. Aspetti fondamentali del carattere delle donne possono essere sciolti attraverso le immagini dei loro addomi. Talvolta sembra che l'addome sia il nucleo della personalità femminile. La mia esperienza è, naturalmente, alla base del mio interesse in questo lavoro con gli addomi femminili. Da questo studio, credo profondamente che gli addomi delle donne parlano loro con sincere immagini che hanno bisogno di essere tradotte, e questo a sua volta creerà la prima frase di un nuovo racconto di sviluppo di fiducia e di sentimenti buoni intorno la sessualità femminile.