



Shock traumatico dell'encefalo di Robert Lewis

Studio clinico del caso di un uomo-fisalia che, affrontando le fauci della morte, recupera il suo Sé corporeo, anima e corpo.

I. Prologo

Questo saggio è stato scritto molti anni fa per un'antologia che non è mai stata data alla stampa. A quel tempo ero entusiasta all'idea di mettere per la prima volta per iscritto un resoconto clinico dettagliato di come lavoro su quello che chiamo "shock encefalico". Ma, ben presto, mi trovai in difficoltà nel mettere in una forma scorrevole, che fosse adeguata, i resoconti verbali dei pazienti: le parole che venivano dal profondo mi sembravano troppo preziose per poterne fare una selezione o per commentarle. Per di più il mio editore riteneva importantissimo che io riportassi l'essenza profonda dell'incontro tra Ben e me... quell'essenza che non può essere contenuta in una ricostruzione clinica di uno shock encefalico. Il manoscritto giacque incompiuto fino a quando non giunse il suo momento, e questo accadde quando lessi le belle parole di John Conger ⁽¹⁾ che risuscitarono in me un interesse appassionato per quel mio lavoro:

“In una terapia a breve termine possiamo risolvere una “crisi” come terapeuti, ma, nell'ambito di una terapia più lunga, solo l'autenticità e il contatto reale possono produrre una guarigione profonda dalle offese arrecate all'essere umano, quando cioè il terapeuta è mosso dall'Essere dei clienti, è coinvolto nella sua vulnerabilità e parla dal profondo del cuore. Non esistono tecniche, né un uso migliore della parola, né sostituti all'intuizione che scaturisce dal corpo. Il professionista competente può individuare il carattere del cliente, ma solo la personalità del terapeuta può incontrare l'essenza della sua natura”.

II. Come sono arrivato a capire che, se si vuole unire la testa al resto del corpo, bisogna “radicarla”

A. Introduzione

Questo saggio si riferisce a un metodo di lavoro corporeo e relazionale per curare la scissione della psiche. Wilhelm Reich ⁽²⁾ faceva derivare la dissociazione dalla condizione nevrotica derivante dalla repressione sessuale e dall'armatura caratteriale, tipica di tutte le civiltà evolute. Egli considerava un punto di arrivo il carattere genitale, che si ha quando il modo di ragionare e i valori fluiscono organicamente dalla vitalità e dalla sessualità naturale: solo allora l'individuo è intero in se stesso.

Ma, non so perché, quando finii la terapia individuale di analisi bioenergetica, ero ben lontano dall'aver raggiunto la pace e la serenità. Così, a metà degli anni '70, sebbene fossi diventato un convinto psicoterapeuta bioenergetico, continuavo ad essere alla ricerca di una soluzione più profonda dei miei problemi personali. Mi basai, tra gli altri, sui lavori di Michael Balint e Donald Winnicott. Quest'ultimo, per le dissociazioni della psiche, aveva una spiegazione ⁽³⁾ che intuivo essere valida. Non avevo dubbi sul fatto che Reich avesse ragione nel ritenere la civilizzazione responsabile del fatto che l'uomo avesse perduto l'integrità del proprio organismo. In effetti Daniel Stern ⁽⁴⁾, e altri prima di lui, hanno ipotizzato che l'acquisizione del linguaggio simbolico, di per sé, incrina per sempre l'esperienza soggettiva dell'unità psicosomatica del Sé. Ma Winnicott ⁽³⁾ sosteneva che solo una percentuale minima, e sfortunata, dei miliardi di esseri umani che usano i simboli del linguaggio e che vivono in culture complesse e “avanzate”, si difendono dal caos interiore e dalla pazzia trincerandosi nel cervello. Balint ⁽⁵⁾ ha definito questi pazienti come affetti da un “difetto di base”. Insieme a Winnicott, sono arrivato a credere che l'affrontare ansie inimmaginabili faccia vivere queste persone “nella testa” senza pace della mente. Così la scuola inglese delle Relazioni Oggettuali mi fu di aiuto sia per la mia ricerca personale della pace interiore, sia per una migliore comprensione delle implicazioni relazionali dell'uso del contatto con i pazienti e di un lavoro diretto e non solo verbale.

Con l'aumentare della mia esperienza come analista bioenergetico, cominciai a capire che la testa era stata una parte incompresa del corpo e che era necessario lavorarci sopra in modo nuovo. Per tradizione in Analisi Bioenergetica noi terapeuti cerchiamo di "fare uscire dalla testa" ed "entrare nel corpo" i pazienti; questa enfasi "anti-testa" non ha mai avuto alcuna giustificazione dal punto di vista anatomico, e ora non ha più alcun senso per me.

B. Definizione di shock traumatico encefalico

Quando diciamo che una persona "vive nella testa", vogliamo indicare che questa persona resta bloccata in uno stato di shock nella testa: questa diventa come una fortezza e non è più percepibile come parte vitale del corpo, tanto che segue a stento l'onda del respiro che espande e contrae il resto del corpo. La mente si dissocia dal processo del vivere. Forse non è facile da intuire, ma è comunque vero che un paziente in questo stato non può sentire la testa come parte tridimensionale del corpo: è intorpidito, non sente il proprio peso, la propria temperatura, la sostanza del corpo. Se gli va bene, quello che può arrivare a capire è che la sua mente non si ferma mai e che egli è tagliato fuori da qualsiasi contatto profondo con se stesso.

È quindi comprensibile il desiderio di fuggire da questo stato, ma il voler "uscire dalla testa ed entrare nel corpo" non ha alcun senso. In termini bioenergetici, solo una mente dissociata che non sente, che non percepisce più la testa come parte del corpo, perché congelata e traumatizzata, potrebbe cimentarsi con questa situazione assurda da un punto di vista psicosomatico. Infatti è la testa che, in quanto colpita da trauma encefalico, non sente più di essere parte del corpo che continua a respirare e a vivere, contraendosi ed espandendosi nel seguire l'onda del respiro. Una testa, bloccata nel cervello, è più simile a una pietra che non a carne che vive. Il sempre vigile emisfero sinistro non allenta mai il suo controllo. Quale individuo, che ancora cerchi la pace, l'unità, la spontaneità, non vorrebbe fuggire da questa tirannia? Ma non si può fuggire dal proprio corpo, per quanto indurito sia, più di quanto si possa fuggire dai traumi del passato. Bisogna affrontare l'ignoto, con la paura che questo comporta, con coraggio.

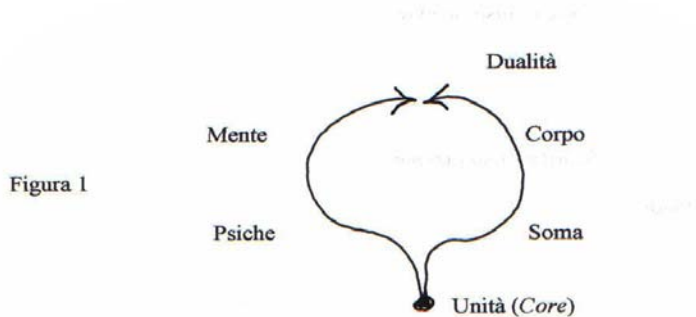
Il trauma in origine avviene quando la mente del paziente, ancor giovane, non può afferrare l'esperienza corporea: non trova parole e immagini che permettano di codificare le sensazioni. Diventato poi adulto, per sopravvivere, continua a tener duro irrigidendo i muscoli della testa, del collo e del diaframma e a razionalizzare incessantemente, senza pace, senza potersi mai abbandonare alla fantasia. Naturalmente egli aspira ad avere esperienza di sé in modo più spontaneo e vitale e perciò spesso ricorre a terapie somatiche che promettono di "farlo uscire dalla testa", senza capire che quello di cui ha veramente bisogno è "entrare nella testa" e, per mezzo di questa, più profondamente nel resto del corpo. Deve affrontare il caos interiore che egli sente come pazzia. Perciò, attraverso il contatto con gli occhi, la presenza e la qualità del tocco, lo invito a smettere di chiudersi disperatamente in se stesso, col rischio di fallire definitivamente, e a mettere la testa letteralmente nelle mie mani. Comunque, se trova il coraggio di lasciarmi tenere questa parte di sé che non ha mai affidato a nessuno, sussiste il pericolo che la sua mente si sbricioli prima che il sostegno delle mie mani produca quella pace interiore che deriva solo dalla resa a qualcuno al di fuori di sé. Un lavoro profondo alla base della testa, poiché si ripercuote sul diaframma e sulla zona pelvica, anche se può turbare, è un mezzo potente per connettere il Sé al cuore e alla sessualità.

C. La mia storia

La teoria di Reich, secondo cui l'organismo dell'uomo si espande e si contrae come quello delle amebe, sembrerebbe suggerirci una terapia che agisca sull'armatura, organizzandola e disorganizzandola, in modo da poter arrivare là dove ha origine la biopatìa (figura 1). Questo permetterebbe di strutturare un Sé più vero, da un punto di vista bioenergetico.

Comunque, l'ameba è di gran lunga più avanti di me! Per un motivo o per l'altro, quando finii la mia terapia bioenergetica personale, dubitavo di essere mai stato capace di smettere di osservarmi, in qualche parte della mente, "mentre facevo la terapia". Perciò ritengo di non avere ancora mai cominciato ad esistere in quella modalità più vera e più unificata che è più vicina al *core*. O, quanto meno, se ci sono riuscito, vi hanno contribuito venti anni di vita con me stesso, una moglie meravigliosa e due adorabili figli. Mi piace pensare, perciò, che la mia terapia personale mi ha reso possibile la partecipazione alla vita come è nella

realtà. Sono nondimeno profondamente convinto, sia pure senza poterlo dimostrare, che, se avessi potuto lavorare con Balint e/o Winnicott, per esempio, essi avrebbero saputo come invitarmi a esplorare con loro quel luogo terrificante dove ci si frantuma e si è sconvolti nel più profondo del proprio essere. Benché psicoanalisti, essi avrebbero avuto una maggior capacità di capire e avrebbero saputo lavorare sulle paure che si erano insediate nelle cellule del mio giovane corpo quando non potevo ancora disporre di pensieri e parole.



D. La nostra storia

A parte le mie convinzioni, ancora solo a livello speculativo, quello che so per certo è che, come terapeuta, ho avuto l'opportunità di condividere con il paziente Ben un processo che si muoveva in profondità; perciò, in qualche misura, il mio coinvolgimento e, inevitabilmente, il contro-transfert aiutò Ben ad arrivare là dove io non ero mai stato. Racconterò questa storia così come Ben l'ha raccontata a me. A volte ero eccitato, a volte terrorizzato per la profondità a cui Ben lasciava che questo processo ci portasse. Talvolta le sue frasi sembravano riecheggiare da quella profondità come parole di un uomo sepolto sotto la superficie della terra. Intuitivamente mi attaccavo a quelle parole come fossero preziosi "vascelli" provenienti da un luogo dove spirito e materia sono un tutt'uno. Ci si può solo avvicinare a questa fiamma interiore, ma non è possibile pensare di poterla mai toccare direttamente. Come ho già detto, nella mia personale terapia bioenergetica credo di non essere mai arrivato a questo tipo di vibrazione interiore perché quel saggio, affettuoso uomo-bambino che era in me (Firenzi ⁽⁶⁾) continuava a osservarmi e a bisbigliarmi messaggi che non potevo interpretare; il loro significato mi è diventato chiaro molto dopo che la mia terapia era conclusa. Ma, anche se mi fossero stati più chiari, dubito che li avrei condivisi con un terapeuta perché non ritenevo che la terapia dovesse occuparsi di quel piccolo uomo che è dentro di noi.

La voce intrappolata nella fiamma interiore di Ben sembrava provenire da una zona più profonda e più vicina al cuore. Ambedue potevamo udirla. Egli usava metafore e analogie per esprimere l'essenza corporea del Sé che non può essere compiutamente codificata dal linguaggio. Da quella stessa zona molto spesso, cioè ogni volta che l'organismo sconvolto lottava per scendere dalla testa nella zona del cuore e per relazionarsi in un modo nuovo con un altro essere umano, l'energia prorompeva manifestandosi in movimenti, sensazioni, pre-emozioni.

III. LA STORIA DI BEN

A. Le basi del processo

L'argomento di questo saggio è la presentazione di un caso in cui si descrive come uno shock cerebrale si scioglia al calore del contatto fisico in una relazione terapeutica, come il paziente si lasci andare e si radichi nel contatto col terapeuta. Ben presentava quella patologia clinica che ho già chiamato Shock Encefalico. Ho cambiato alcuni suoi dati biografici per motivi di riservatezza. Poiché gran parte del materiale proviene dalle sedute, inevitabilmente parte della ricchezza e della varietà del lavoro reale è andato perduto. Le parole non riescono a rendere in modo adeguato la ricchezza di un processo terapeutico, al massimo possono permettere una ricostruzione clinica.

Ben è un pastore protestante di trentasette anni, sposato da dieci anni, con due figlie, rispettivamente di due e di cinque anni. Avvertiva soprattutto la necessità di rallentare il meccanismo del pensare e dell'agire sugli altri e diceva di sentire "la testa separata dal resto del corpo". Nella prima seduta, quando lo invitai a premere la testa e la faccia strofinandole nel materassino, egli sentì: "pace...la testa sgombra...dolore nel ventre...questo è diverso, la mia testa vive, anche senza pensare, il cervello respira."

Ne seguì un impulso a gridare e a rigettare, e poi un desiderio intenso per "qualcosa". La mobilitazione della testa e del collo aveva dato a Ben la consapevolezza del corpo come di "un tubo interno... un grande buco...circondato da un rivestimento di muscoli." Il gridare era collegato a "un sapore metallico...come una carica di ioni dentro la testa."

In Ben la profonda scissione tra la testa, con il cervello, e il resto del corpo è la diretta conseguenza della mancanza di un legame, di un radicamento sicuro nel liquido amniotico, punto di partenza per poter crescere con solidi confini. Il racconto di Ben era sottolineato, in modo puntuale, da atteggiamenti del corpo, da movimenti spontanei, da grida strazianti, da sguardi amorevoli e da parole sarcastiche. Gli occhi di Ben erano molto importanti. Il lavoro corporeo diminuiva la sua agitazione ed egli sentiva meno tensione negli occhi. Il suo corpo alto e sottile, da adolescente, aumentò considerevolmente di peso quando lavorò sugli occhi seguendo la terapia di George Kelly:

"Se non mi proteggero gli occhi, mi sento smarrito e molto vulnerabile. Mi sono specializzato nel non prendermi cura di me. È come avere un pugno dentro la testa, nella parte posteriore... Non potevo rilassarmi, altrimenti i miei genitori avrebbero pensato che non avevo bisogno di loro... Se avessi potuto condividere questo con loro, avrei trovato un po' di pace."

A questo punto Ben notò che lo spasmo alla base del cranio è espressione sia di una contrazione corporea involontaria che della dolorosa convinzione che solo con un caparbio autocontrollo avrebbe potuto conquistare l'attenzione dei genitori. Più tardi parlò della sua magica capacità di costruirsi "un bozzolo mentale" in cui rinchiudere gli altri per bloccare i suoi rapporti con loro. E continuò:

"Fino a venticinque anni ero goffo, non sentivo il mio corpo e mi mancavano il senso dello spazio e la coordinazione occhi/mani, come se fossi sempre da qualche altra parte dietro i miei occhi, senza sapere se gli altri mi vedevano. Una parte della mia mente è sempre altrove. Solo uno shock mi permette di vedere quello che voglio veramente fare".

Ben capì che quando, da bambino, durante un acquazzone, affrontò in bicicletta una ripida discesa e cadde, atterrando sulla testa, intuitivamente stava cercando di "radicarsi"...

"perché così volo via lontano da me... qualcosa mi bisbiglia dentro...ma non posso udirlo per il fragore... la violenza del colpo mi fa vedere file di denti fluorescenti".

Appoggiando con forza la testa sul mio corpo, dice:

"Mi è mancato il radicamento nel corpo di mia madre. Sono dovuto stare sulle mie gambe troppo presto...mi veniva detto di camminare...cadevo subito...non venivo raccolto...mi venivano crampi profondi agli occhi e nella parte bassa delle gambe... le parole erano inutili...sentivo un gelo che inaridiva mortalmente le ossa...le gambe invocavano aiuto...niente saliva in me dalla terra o dall'esterno attraverso la testa".

Ben mi invitava a sdraiarmi accanto a lui nel lettino perché sentiva che questa vicinanza ci rendeva "simili a due scimmie". Questa modalità, che lui chiamava "scimmiesca", fu la base del processo terapeutico per quasi due anni (due sedute la settimana). Di solito stavo seduto col fianco appoggiato al suo busto, mentre egli giaceva supino sul lettino. Così potevamo parlare e potevo lavorare con le mani su zone del suo corpo, ma i risultati più evidenti derivavano dal costante, saldo e caldo contatto corporeo. La frase con cui Ben definiva tutto questo era: "La sola cosa di cui mi fido è un corpo caldo". Il contatto oculare era altrettanto importante. Ben, inoltre, era ben consapevole di quando perdevo la concentrazione. A questo proposito vorrei precisare che in questo saggio non affronterò le teorie di Bowlby, Ainsworth e altri, ma ritengo che la storia di Ben dia forma concreta alla Teoria dell'Attaccamento e ne sia illuminata.

Ben mi aiutava spesso a percepire il suo terrore esistenziale mostrando che per lui non esisteva più. In quei momenti mi sentivo fluttuar via... nel vuoto. Lo faceva, per esempio, cancellando o dimenticando gli appuntamenti. Quando lo cercavo al telefono, la sua segreteria telefonica diceva che era fuori città. Altri pa-

zienti erano talvolta mancati agli appuntamenti, ma queste rinunce non avevano mai generato in me quella stessa sensazione di insicurezza e di paura. In quel momento tutto questo non mi era chiaro, probabilmente perché ero confuso e impaurito. Rimpiango di non aver avuto il coraggio di condividere con Ben le sensazioni che egli mi chiedeva di contenere e integrare insieme a lui, invece di continuare a esaminare il calendario degli appuntamenti, facendo trapelare irritazione e biasimo nei suoi confronti. Quando spariva, e io mi sentivo perso, non faceva altro che indicarmi quello che gli era avvenuto da bambino. Per molto tempo non trovò parole adatte a esprimere questo, finché non trovammo la parola “vuoto”. Il dare un nome rese ambedue meno impauriti, ma io sapevo bene che tutto ciò era ancora fonte di paure per me.

Talvolta le sue parole erano aride, senza risonanza corporea. Continuavo a colludere col suo falso Sé e a farmi catturare dalle sue parole inconsistenti; così potevamo aggirare il “vuoto” che bloccava il suo nucleo vitale, il *core*, ed evitare l’angoscia sottostante. Altre volte, invece, il calore fisico ed emotivo e l’armonia del contatto fisico minacciavano di portare alla luce il terrore e l’angoscia sepolti nel “vuoto”, sia di Ben che mio. Mi resi conto che, come continuavo a non aggiustare il condizionatore, non ero capace di aiutare Ben più di quanto non gli facessi del male. Avevo paura della profondità del suo “vuoto”, che corrispondeva a uno stato di morte, e, d’altra parte, provavo invidia e stupore per l’intensità dei suoi sentimenti, che erano vita. Tuttavia, fosse un processo di proiezione di identità, fosse un miracolo, i miei errori e le relative reazioni del suo nucleo profondo erano serviti a qualcosa di positivo: Ben non si era congelato...io non ero stato annientato... era stata fatta ammenda... la vita scorreva.

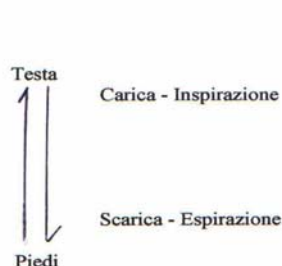
Ben descriveva la sua esperienza corporea, sia interna che esterna, con la metafora di un fisalia (celenterato marino); infatti disegnò la propria testa come un sacco gonfio d’aria che galleggiava sulla superficie dell’acqua:

“Quando l’energia non mi arriva alla testa, guardo il mondo dall’alto senza parteciparvi...come una macchina che dà e riceve informazioni”.

Precedentemente, in alcuni anni di terapia Reichiana, aveva imparato a lasciare che il flusso vitale scorresse nel corpo, al di sotto del collo, ora voleva che ne salisse un po’ nella testa. Giacendo nel lettino e scalciando, ora avrebbe voluto sentir vibrare l’energia nella schiena indurita dalla corazza, provando un misto di rabbia e dolore quando questa raggiungeva le braccia. Il continuare a scalciare lo faceva tossire profondamente; così poteva sentire l’energia salire dentro la testa con un’ondata di gioia e di paura. In tali momenti, nuovi per lui, Ben si sentiva rinascere, una sensazione che invadeva tutto il corpo.

Ben aveva un suo modo di inghiottire di continuo; era evidente che questo semplice atto era fondamentale nel tenerlo intrappolato nella testa: stava letteralmente ingoiando le sensazioni vitali. All’inizio non sapeva che fare di questa informazione, poi si rese conto che il resistere a questo stimolo lo faceva impazzire: “era un bisogno primario...come il desiderio di avere un orgasmo”. Sentiva che questo comportamento era dettato da una voce interiore, primitiva ed esigente, proveniente da una zona posta alla base del collo vicino alla clavicola (egli chiamava questa zona “*truncus*”). La voce con prepotenza ordinava: “fallo, inghiotti”. Più resisteva, più cominciava a tossire e sentiva il corpo simile ad un “utero” costretto da una profonda fascia di tensioni, come uno sfintere, sia sotto, nel perineo, che sopra, dove il collo usciva dal torso. C’era da impazzire a non inghiottire, ma, nello stesso tempo, inghiottire non dava alcuna soddisfazione perché non si arrivava mai alla profondità necessaria, e così Ben continuava a farlo. Per capire meglio i movimenti sempre più liberi che avvenivano in lui, può essere utile questo grafico (figura 2) del movimento pendolare, in senso longitudinale, del flusso energetico:

Figura 2



I colpi di tosse lo impaurivano perché l'energia affluiva nella testa ed egli vedeva le stelle:

“Se la mia testa fosse solo una testa e non si confondesse con quanto viene dal corpo... se avessi la testa per me e non dovessi continuare a inseguire gli altri... a cercare il calore di altri corpi...”.

Ben, poi, spiegava la sensazione del voler mettere ordine nella testa:

“E' emozionante... gli occhi e la bocca vogliono proiettarsi fuori in modo che possa sentire la parte interna, corporea, della testa che vuol fare qualcosa....”.

Per spiegare meglio faceva volteggiare le mani:

“E' come essere pazzi, una sensazione veramente nuova. Nella vita non ho mai avuto un giorno di pace (*balzando su e giù*). Il mio cervello fa sempre così (*colpendosi* la testa con una mano)...il colpo mi fa vedere file di denti fluorescenti”.

Il processo di Ben ricorda quello della paziente di Winnicott la cui mente era diventata la sede del falso Sé. Essa regredì attraverso stadi che comportarono:

“la distruzione della mente e del falso Sé [...] una perdita di coscienza che non poteva diventare parte del Sé della paziente se non accettata da questa come morte [...] quando questo diventò un fatto reale, la parola “morte” sembrò sbagliata e, finalmente, il termine appropriato fu “non sapere” (pag. 250). Fu urgentemente ricercato un varco nella successione logica. Individuammo un bisogno di spaccarsi la testa con colpi violenti nel tentativo di produrre un blackout.” (Winnicott, D.W.,1949, “Mind and it's Relation to the Psyche-Soma”. In: *Through Pediatrics to Psychoanalysis*, 1975, New York, Basic Books)

Poiché Ben aveva subito violenza fisica da parte del padre che lo colpiva nella testa, non cominciai un lavoro attivo sulla testa, ma preferii rispondere ai suoi gesti spontanei e aiutarlo a cambiare il movimento del flusso energetico e a diventare consapevole che stava letteralmente inghiottendo la sua vitalità.

B. La forza si sgretola

Si potrebbe pensare che ebbi parte attiva in questo accadimento, anche se non esercitai alcuna violenza fisica... ma ritengo che ci siano momenti in cui il paziente sembra aver veramente bisogno di essere percosso in modo che si crei una risonanza nella sua testa intorpidita o comunque un po' di confusione nel suo eccessivo rigore razionale. Ma il blocco mentale di Ben stava cominciando a sgretolarsi non appena l'energia cominciò a pulsare per i colpi di tosse, entrando nella testa e poi di nuovo scendendo, e così via. Per lui diventò terribilmente importante che vi ponessi la massima attenzione, perché, come mi disse:

“Preferirei perdere me stesso che non te. Riprendere la testa significa perdere le persone, essere solo... Ricordo i nomi e i volti di tutte le persone che ho conosciuto; sono sempre impressi nella mia mente”.

Sembrava che il fatto di tenere nella mente le persone fosse per Ben un sostituto dell'essere curato e ricordato da chi era per lui significativo. Appena il blocco mentale cominciò a sgretolarsi, Ben disse:

“Mi sento tutto ammaccato... serrare i denti, fare smorfie è per me un mezzo per colpire violentemente la testa. Posso sentire un po' più di calore negli occhi e nella testa, ma la parte posteriore della testa è bloccata”.

Mentre il processo andava avanti, sempre più in Ben balenava quello che si sarebbe formato in momenti e minuti di pace della mente:

“Mi svegliavo e mi abbandonavo per un po' al dormiveglia... questo era una novità per me; di solito lo caccio via. l'ambiguità mi rende infelice... devo fissare tutto... prendere una posizione... ero diventato capace, quando mi svegliavo, di continuare a sognare perché stavo realizzando che avevo un corpo che si sarebbe preso cura di me e che era giusto che la mente vagabondasse”.

Egli cercava di muovere gli occhi come un matto, ma non poteva, perché “c'è in me un controllo che mi fa impazzire; anche se ho preso l'LSD tante volte, non l'ho mai perso; mi tiene troppo stretto.” Egli emetteva dei lamenti acutissimi: “è il suono della velocità a cui la mia mente lavora; mi piace esternarlo”.

Il tossire continuava a impaurire Ben con quello che egli chiamava “essere nelle fauci della morte”, ma egli sperimentava l’eccitazione del sentirsi più vitale.

Una notte Ben stirò e allungò spontaneamente le caviglie e i piedi e avvertì ancora un senso di eccitazione. La mattina dopo si percepì pesante e per la prima volta, per quanto poteva ricordare, si sentì depresso. Questo è un lavoro organismico: ciascun cedimento del blocco cerebrale si ripercuote nel resto del corpo, nel ventre, nel cuore, nella pelvi. Ben ora poté dirmi di “non aver mai tenuto nel cuore tutte le persone che ho tenuto nella mente”. Una volta che il cervello non blocca più tutto, il ventre e il cuore cominciarono a far scaturire in ondate pulsanti il trauma con il quale egli aveva vissuto e che lo aveva intossicato. Sostenni la parte superiore del suo corpo quando i movimenti si bloccarono nel petto e nel collo. Ben disse: “Ho la morte nel petto... come si può capire quello che c’è di sbagliato qui dentro?” Indicando il petto, emise un suono così straziante che non riuscii ad ascoltarlo, forse anche perché, in quel momento, il suo volto era simile alla maschera di Batman, potente e con un falso sorriso.

Lavorammo spesso con le gambe e i piedi, che erano freddi; radicarli nel mio ventre era per lui come “essere allattato al seno”. Era stato talmente deprivato di contatto, al livello del nucleo, che diceva di voler essere circondato da corpi umani (ne diventavo ben consapevole quando Ben scherzosamente mi stringeva a sé fino a stritolarmi o mi inchiodava sotto di sé – e meno male che in queste occasioni egli non perdeva mai la testa).

Il seguente esercizio, fatto a casa per abbreviare i tempi di lavoro, risultò utile: Ben doveva mantenere rapporti superficiali coi colleghi di lavoro invece di entrare in eccessiva empatia, per esempio permettendo uno spazio limitato tra sé e loro piuttosto che tenerli nella sua mente, e questo per potersi radicare. Nell’incontro successivo Ben disse:

“Non so entrare in relazione con le persone... ho bisogno di contatto... c’è un vuoto... non so se riesco a sentirti senza un contatto fisico... ti odio... odio ogni corpo”.

Poi si mise a sedere (stava infatti sdraiato sul lettino) e gridò: “Sei disgustoso... voglio espellere tutti fuori da me... esci !” Si batté il petto e gemette: “Voglio prendere le mie parti interne e vomitarle fuori... sbattere fuori tutti e ricominciare da capo” (più tardi spiegò che tutto questo si riferiva a un “amore cattivo”). Balzò in piedi come se stesse soffocando per tutto quello che aveva inghiottito. Sopraffatto da profondi, tremendi singhiozzi, gridò che si sentiva morire. Poi parlò di un senso di soffocamento nella gola e di avvelenamento nel plesso solare. Con la testa poggiata su di me, ebbe un’erezione. A questo proposito disse di essere arrivato a un punto tale che per lui non aveva più senso la distinzione tra i generi:

“Mi fa bene sentire l’odio che ho dentro... sono diventato pazzo e ne provo orrore. Sento salire fino alla sommità della testa una pulsazione tremenda... che mi esce dalla bocca... e anche dalla testa.”

Accennò alle percosse del padre, tali da chiedersi come mai non ne morì. Di nuovo, ogni volta che tossiva, vedeva lampeggiare nel cervello l’immagine delle “mascelle della morte”, e si accorse che:

“C’è qualcosa di mostruoso nel ventre... terrificante sinistro... nero... morte... spettro. Sono spinto alla pazzia dal bisogno di impazzire... Devo lasciare andare qualcosa... un pallone, la mia testa con tutte le persone che contiene devo sentirle nel cuore. Da quando sono esploso, sento meno quel vincolo psicoticamente malato che mi teneva legato alla mia famiglia d’origine... a quel tempo il loro dolore risuonava dentro di me... impazzivo... esplodevo... mi riorganizzavo... ora non li sto più trattenendo tanto nella mente... così non devo più cacciarli via da me... nel vuoto... ora non sono più in contatto col vuoto.”

Ero profondamente scosso dall’intensità del processo corporeo di cambiamento di Ben e ne provavo invidia. Nella mia personale terapia bioenergetica avevo affidato il mio Sé corporeo al processo terapeutico, ma, come ho già detto, non ricordo una gestualità tanto ricca e spontanea. Un meccanismo di controtrasfert era probabilmente la causa della mia scarsa sintonia con il Sé di Ben nei momenti in cui emergeva. Spesso, come nella seduta precedente, in cui egli continuava a lottare a livello del nucleo per liberarsi dai veleni introiettati, quanto faceva era di una evidenza così stringente e impressionante che l’eccitazione la ebbe vinta sulla paura e riuscii ad essere in sintonia con lui.

Nella stessa seduta Ben raccontò di come brancolasse per passare dal contatto fisico, ormai armonico, alla capacità di sentire anche la mia presenza psicologica ed emotiva attraverso lo spazio. Questa non è altro che l'intersoggettività descritta da Stern ⁽⁴⁾.

L'importanza che diedi al processo di connessione della testa e della mente al resto del corpo di Ben non significa assolutamente che trascurai la sua sessualità. Appena riuscì a "scendere nel corpo", il rapporto sessuale con la moglie diventò più completo e più eccitante, negli intervalli tra i picchi di eccitazione, egli sentiva "più pace... grande calore nel petto... la vita che fluiva nelle gambe". Ho detto in precedenza che ciascun cedimento del blocco del cervello di Ben si ripercuoteva nel resto del corpo. Questo processo clinico riconferma il principio bioenergetico di base dell'unità organismica ⁽⁷⁾, in base al quale il lavoro profondo su una parte dell'organismo influenza l'intero organismo. Il lavoro sulla testa, per esempio, attiva il diaframma toracico. Una spiegazione, sia pur parziale, di questo fenomeno è che il nervo frenico, che è adetto al diaframma, ha origine dai nervi 4 e 5 del plesso cervicale. Il diaframma, a sua volta, è l'ingresso principale al resto del corpo: l'attivazione della parte centrale del muscolo diaframmatico stimola l'ilio-psoas, formato dall'unione del muscolo iliaco e del grande psoas, che prende poi corpo nella pelvi e nella coscia. Ho dato questo breve cenno di anatomia per spiegare il perché del forte calore che Ben sentiva nel petto e del fluire dell'energia nelle sue gambe.

In questo tipo di terapia, così come nella maggior parte delle terapie, per ottenere dei cambiamenti profondi, ci vuole del tempo e un lavoro accurato e ripetuto. Spesso in Ben la vita sarebbe esplosa, ma solo per essere nuovamente sepolta nel buio del suo ventre dal predominio della mente. In quei momenti la testa e il collo erano per lui come dei grandi tappi che trattenevano il dolore nel petto. La sofferenza che lo inondava era tale che doveva continuare a mantenere sotto sforzo la mente per non perdere il contatto con la realtà. Per quanto riguarda questo dolore, che lo rendeva così solo, mi viene in mente che, nonostante il nostro lavoro sia avvenuto soprattutto sul piano fisico, per me è stato fondamentale condividere con voi le sue parole. Per esempio, Ben diceva:

"C'è in me una scatola... un posto dove non permetto a nessuno di entrare... non mi fido... potrebbe essere troppo doloroso... è come se dovessi mostrare una parte di me che non vuole essere esposta... in questo luogo intimo e privato, energia e materia sono fuse in un modo molto sottile... che brilla di una luce instabile... come la fiamma di una candela in un protoplasma appiccicoso... lì sono molto fragile... e timido... ho bisogno di sperare... di essere coraggioso... la luce è incerta, risuona con una parte essenziale di me... voglio risplendere fuori da quel luogo vulnerabile... mi torna in mente l'immagine di me come un bambino che corre nudo nel bosco... credo che emettessi un suono... per impedire che qualcosa si rompesse dentro di me."

Credo che nella terapia bioenergetica abbiamo spesso erroneamente ritenuto che il toccare il cliente corrispondesse a quel contatto spontaneo e reciproco che è in sintonia con la sua essenza interiore. Ben aveva compensato un antico e profondo bisogno di sintonia nelle relazioni con modi di pensare e di esprimersi che avviluppavano le persone e le trattenevano nella sua testa. Il suo linguaggio, sempre più ricco di metafore e di analogie che provenivano dal profondo del suo essere, mi toccava sempre di più. Le parole, che scaturivano dal suo isolamento nel cosmo, contenevano la speranza di poter essere conosciuto, trattenuto e abbracciato, anche quando i nostri corpi non erano in contatto fisico diretto. Da bambino Ben era stato per ore ritto alle spalle del padre, fissando la sua nuca, a chiedersi come entrare in contatto con lui ed essere accolto. Aveva poi rinunciato a essere guardato direttamente e, sia mentalmente sia visivamente, aveva tentato di penetrare in un suo modo nella mente del padre per esservi trattenuto. Le metafore e le analogie che usava mi permisero di risuonare in completo accordo con quanto nessuno può contattare in un altro essere umano. La sofferenza, causata dall'isolamento, gli dette il coraggio di affrontare il rischio di perdere il suo Sé più intimo. Nei momenti in cui si stabiliva un contatto tra l'unità psicosomatica di Ben, che si stava formando, e le parti nascoste, timide e fragili del mio essere, che pure stava nascendo, raramente riuscii a trovare parole adeguate. Ma credo che questi momenti di condivisione ci portarono a sentire pienamente che, tra tutti gli esseri umani, eravamo veramente tutti e due degli "iniziati".

IV. SEZIONE FINALE

A. Nuovi particolari provenienti dal “vuoto”

In precedenza Ben aveva detto: “Se la mia testa potesse essere solo la mia testa senza essere confusa con quanto proviene dal corpo...”. Per spiegare il significato di questa frase, a questo punto vorrei sviluppare alcuni aspetti che possono spiegare la tensione muscolare compulsiva del suo corpo e, contemporaneamente, parlano delle carenze e delle distorsioni della sua famiglia di origine e di quello che egli si aspettava dalla relazione terapeutica per acquietare il suo sistema nervoso centrale sempre vigile.

Ben ricorda che, dopo essere stato picchiato dal padre, stava in camera tentando di rimettere insieme il suo mondo e che si calmava con “una decisione, quella di costruirsi un stato mentale che gli consentisse di sopravvivere, nonostante il fatto che le attenzioni familiari fossero insufficienti”. Questo sforzo lo rendeva autonomo e gli faceva sentire nel petto una grande capacità creativa... tale da permettergli di gestire la sua solitudine. Quando, ora, egli sente nei suoi parrocchiani la confusione e una paura profonda, non si trattiene dall’offrire loro questa struttura fisica e mentale; li controlla nella sua mente, entra troppo in loro e perciò li travisa. Ma a un certo punto si rende conto che nelle sue relazioni manca lo spazio per lo “stare insieme”...:

“Tengo le persone nella mia testa, non lascio spazio tra noi... non do loro fiducia pensando che possano venirmi incontro a metà strada... continuo a sforzarmi con la testa per mantenere viva la speranza... per proteggermi dall’espormi e dall’essere respinto, raccolgo le persone nella mente e le trattengo avvolgendole, come in un bozzolo.”

Ricorda che aspettava per ore sua madre e che, alla fine, credeva che, invocando mentalmente gli spiriti, questi l’avrebbero fatta entrare nella stanza. Ora, da adulto, continua a trattenere le persone con questo “atteggiamento mentale di preghiera”. Ben era anche capace di trasformare la sofferenza e l’attesa in qualcosa di positivo... una specie di masochismo mentale:

“Soffrire per amore mi sembra giusto: i miei genitori non provavano questa sofferenza quando io non ero con loro, quando, cioè, stavo solo in camera mia, perciò diventai migliore di loro per la mia capacità di tenerli nella mente con ogni sfumatura di dolore, di distacco, di amore non ricambiato e di pena.”

Nel corso delle sedute terapeutiche Ben divenne consapevole di quanto fosse difficile protendersi fuori dal corpo e fare qualcosa spinti “direttamente dal cuore”. Si accorse che il cuore ha bisogno di scendere dalla testa per entrare nelle braccia e si esercitò a respirare “per far nascere il cuore nel petto, come un neonato”.

B. Riflessioni sui costi dello shock

La storia di Ben è una dimostrazione delle principali conseguenze di uno shock encefalico: senso di oppressione nella testa, nel cuore e, inevitabilmente, nella sessualità.

Non appena riuscimmo a ridurre la tensione profonda, con cui aveva evitato di sentire il cuore, Ben provò momenti di gioia: i principi morali che lo guidavano ora erano più fluidi e più naturali, perché più profondamente connessi al corpo (come Reich ha spiegato). Poteva sentire quali erano le sue responsabilità verso la famiglia e verso la comunità religiosa. Ora era capace di essere irritato, di sentire che la sua vita era stata spezzata e di porsi dei traguardi. Sentendosi vivo dentro, non aveva più bisogno di dipendere dagli altri obbedendo a un rigido senso morale in base al quale si era votato a sacrificarsi per i loro bisogni. Era molto importante per Ben che io riconoscessi la gioia che stava cominciando a provare e che la condividessi con lui. Sebbene inibito dall’invidia, da sentimenti di gelosia e dalla mia timidezza, gli comunicavo con ogni mezzo che mi aveva toccato profondamente e che ammiravo il lavoro che stava facendo. Le sue richieste di calore e di attenzione mi stimolavano più di quanto non mi impaurisse la parte nascosta di me che ora stava venendo alla luce. Il calore fluiva in entrambe le direzioni. Contemporaneamente Ben cominciò a prestare attenzione al rapporto che aveva coi suoi parrocchiani e a trarne profitto. Credo che questo fosse il risultato sia di una identificazione coi miei sentimenti nei suoi riguardi, sia di una propria personale assunzione di una posizione più autentica da cui gli era possibile prendersi meglio cura degli altri.

Appena l'energia vitale cominciò a fluire più in profondità nella pelvi e nelle gambe, Ben divenne consapevole di quanto la sua sessualità fosse stata compromessa a causa sia della fragilità della personalità della madre sia della freddezza e della brutalità del padre. Nel ricordo, poté cogliere nella voce della madre l'espressione di sentimenti di dolore e di impotenza e sentire la sua richiesta di "sollevarla... di essere la sua spada, il suo pene... l'unico capace di agire". Mentre pronunciava queste parole, rabbriviva. Il suo centro di gravità era sceso dalla testa per comprendere anche il cuore, il plesso solare e la pelvi. Liberata dallo sforzo di tenere insieme la realtà, la mente di Ben poteva ora individuare e comprendere meglio la profondità delle sue istanze spirituali e sessuali. Nel corso della terapia questo movimento verso il basso e verso il nucleo dell'essere (*grounding* e *centering*) era accelerato sia dal mio lavoro manuale di scioglimento delle tensioni presenti dentro la testa e nel collo, sia dal suo strofinare la fronte e la testa sulla mia fronte, sulle mie mani, sulla mia gamba... sul mio corpo caldo. Dopo tali sedute, verso la fine della terapia, Ben si sentiva meglio per vari giorni.

Durante un rapporto sessuale con la moglie, in cui la carica energetica poté produrre l'orgasmo, sentì l'antico profondo dolore alle tempie e alla base del cranio. In quel momento, comunque, Ben capì che quel dolore riguardava la sua paura di perdere la testa, così puntò i piedi sul letto e si concesse di lasciarsi andare a quell'esperienza.

Di lì a poco Ben avrebbe dovuto trasferirsi in un'altra città per motivi di lavoro, così avemmo una fase conclusiva di alcuni mesi. Quando, tirate le somme, finalmente si sentì come a casa nel corpo e nell'anima, poté rendersi pienamente conto dell'entità dell'alienazione corporea che aveva attraversato:

"Continuava a non succedere niente... nessuno mi vedeva... perciò diventai immateriale... come un angelo – puro – che non ha presa, che vive nel vuoto, sospeso, senza alcun contatto... ero una fonte di calore e di aggregazione, invisibile... uno spirito che poteva entrare nel corpo di qualcuno... i miei seguaci non hanno mai incontrato la mia anima".

Non appena giungemmo alla conclusione della terapia, il vuoto corporeo e spirituale di Ben si localizzò nella cavità del ventre, con la terribile sensazione di stare per perdersi. Fortunatamente, poi, tutto questo si trasformò nella sensazione di essere pregno di me, che io ero "il suo amato bambino... era come se mi avesse nel corpo... non più solo nella testa".

V. COMPENDIO E CONCLUSIONE

C'è voluto molto tempo prima che pubblicassi questo materiale clinico, dando corpo e vita alle mie teorie sullo shock encefalico. Questa lentezza è in parte dovuta al mio antico entusiasmo per le terapie centrate sul corpo e al fascino che l'interminabile lavoro di analizzarle esercitava su di me. Ma sospetto che derivi anche dalla riluttanza, che condivido con Winnicott, a offrire esempi. Le esemplificazioni congelano i processi corporei vitali delle persone che si difendono mantenendosi chiuse in se stesse in infiniti e svariati modi, come se ne andasse della vita. Per esempio, oltre a una madre con scarso radicamento, Ben aveva un padre che aveva esercitato su di lui violenza fisica, colpendolo sulla testa. La metafora delle "fauci della morte", che egli aveva visto, quando l'energia aveva cominciato a muoversi con forza nella sua testa, esprimeva un tipo di shock encefalico diverso da tutti gli altri sui quali ho lavorato.

Infine, se si considera il dialogo, in continuo sviluppo, tra le terapie corporee e la psicoterapia tradizionale, oggi è forse più difficile che mai stabilire quale sia la tendenza principale in terapia. Da un lato è ancora presente una notevole spaccatura tra un gruppo di terapeuti che usano il contatto coi pazienti, in quanto considerano fondamentale il lavoro a livello corporeo, e un altro gruppo che, considerando prioritaria l'espressione verbale, condanna il contatto fisico e la scarica degli impulsi. Dall'altro lato un numero sempre più grande di guaritori, di qualsiasi tendenza essi siano, ritiene che sia il corpo sia lo spirito possano promuovere la guarigione solo quando siano integrati tra loro.

Ritengo che il lavoro di Daniel Stern⁽⁴⁾ costituisca un fondamentale punto di incontro tra queste teorie ancora così divergenti. Dopo un'accurata ricerca, basata sull'osservazione delle interazioni tra i bambini e chi si occupa di loro, egli e i suoi collaboratori ci hanno fornito argomentazioni convincenti e stimolanti a favore delle terapie centrate sul corpo. Stern ha individuato i primi livelli della formazione del Sé, quello del

core e quello intersoggettivo, che esistono fondamentalmente a livello corporeo e che, una volta formati, permangono per tutta la vita, come “proprietà dell’essere”, senza poter mai essere classificati, adeguatamente compresi o espressi verbalmente. Con ciò Stern ha dato ufficialmente una posizione di rilievo a una verità ovvia, ma così difficile da afferrare che la sua riscoperta, ad opera di Wilhelm Reich nel 1930, fu una novità, tranne che per coloro che erano abbastanza sani da averla vissuta personalmente e per i poeti che la avevano cantata da secoli.

Perciò il livello del *core* fa parte di un mistero psicosomatico che può essere solo sfiorato dalla parola. Ne consegue che quanto è pre-verbale nelle prime fasi della vita è meglio identificabile con una comunicazione non verbale e corporea, anche dopo l’avvento del linguaggio. Anche in un organismo che non abbia subito traumi encefalici, l’acquisizione del linguaggio, insieme alla capacità di creare simboli, può inevitabilmente provocare fratture nell’unità dell’esperienza vissuta. Per un’analisi più completa di questo assunto, che non rientra nell’intento di questo saggio, rimando a D. Stern ⁽⁴⁾. Dal momento che il *core*, ossia la centralità del Sé corporeo, ha una sua autonomia che si sviluppa in modo continuo nell’arco della vita, gli approcci corporei alle sue problematiche sono appropriati, se non addirittura preferibili. La visione psicoanalitica del Sé corporeo come elemento regressivo manca di buon senso e il principio cardine della psicoterapia tradizionale – che la verbalizzazione è il modo migliore di comunicare – è sempre meno ovvio. La presa di coscienza è sostenuta dagli odori, dai ritmi e dal pulsare del corpo. Immagini e parole alcune volte sono potenti come un laser, in altri casi non sono che pallidi riflessi.

La storia di Ben ci parla dello spirito del corpo e del corpo dello spirito. Non importa se con parole raffinate che tolgono il respiro o con grida stridule che sembrano bloccare il cuore, l’essenziale è che egli racconta la lotta psicosomatica per possedere più intimamente sia se stesso sia la relazione con gli altri.

da: Bioenergetic Analysis, 1997
traduzione di Donatella Nelli
a cura di Monique Mizrahil

BIBLIOGRAFIA

1. Conger, John. 1994. *The Body in Recovery*. Berkeley, California: Frog, Ltd.
2. Reich, Wilhelm. 1969. *La funzione dell’orgasmo*. Milano: SugarCo
3. Winnicott, D.W. 1975. “Mind and its Relations to the Psiche-Soma” (1949). New York: Basic Books, Inc. *Through Paediatricst to Psycho-Analysis*.
4. Stern, Daniel. 1987. *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati Boringhieri
5. Balint, Michael. 1968. *The Basic Fault*. London: Tavistock Publications.
6. Firenczi, Sandor. 1980. “Child Analysis in the Analysis of Adults”, p.136. *Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis*. New York: Brunner-Mazel, Inc.
7. Lowen, Alexander. “What is Bioenergetic Analysis?” in *Energy and Character* vol 2, no 3, (1984).
8. Gardiner, Gray; O’Rahilly. 1960. *Anatomy*. Philadelphia: W.B. Saunders Co. pp. 268, 3