



## Aggressione sana e violenza distruttiva di Miki Frank

Per iniziare analizziamo la parola aggressione. Secondo il dizionario la radice 'gress-' indica movimento; il prefisso a- suggerisce la direzione del movimento. Ag-gressione, quindi, ha il significato di muoversi in avanti o verso, re-gressione indica un movimento all'indietro, di-gressione sta per muoversi via da. Lo scopo del movimento è irrilevante. Aggredire significa semplicemente muoversi verso.

In questo senso l'aggressione è naturale quanto la vita stessa. Al muro della mia sala d'attesa ho appeso la fotografia di un albero che si è aggressivamente fatto strada in una solida roccia, nello sforzo di raggiungere il sole che lo mantiene in vita. Se portate un bambino in un negozio di giocattoli, egli altrettanto naturalmente, aggredirà - si muoverà verso - qualsiasi giocattolo alla sua portata. Se, quando il bambino afferra il giocattolo, qualcuno violentemente glielo toglie di mano, potete scommettere che lotterà con tutta la sua volontà per rientrarne in possesso. Se gli viene fisicamente impedito di farlo, lotterà, scalcerà, griderà, cercando di fare del suo meglio per liberarsi e per 'aggredire' ciò che vuole. Quello che cerco di dire è che, in questo caso, il comportamento violento del bambino è una reazione alla limitazione della sua libertà di muoversi verso quello che vuole.

Una volta ho assistito ad un pittoresco esempio di una tale situazione. Io e una mia amica avevamo deciso di andare a vedere un film e suo figlio era stato lasciato con la baby-sitter. Tornando a casa avevamo sentito degli urli da far rizzare i capelli provenire da casa sua. Entrammo di corsa nell'appartamento e lì trovammo il bambino, ancora urlante, con il visetto gonfio di lacrime. La sua stanza era un disastro; coperte e cuscini erano sparsi sul pavimento, libri buttati qua e là, giochi disseminati per tutta la stanza. Dopo aver confortato il bambino la mia amica chiese alla baby-sitter che cosa era successo. *"Tutto quello che ho fatto"* disse la ragazza *"è stato dirgli che faceva freddo e che doveva lasciare sul letto la coperta che gli avevo messo in più. Lui ha detto che non la voleva, ma io ho insistito e lui l'ha buttata giù dal letto e io gliela ho rimessa e così è andata avanti e poi lui ha incominciato a gridare e a buttare i giocattoli in giro per la stanza e io ho cercato di prenderlo e di rimmetterlo a letto"*. *"Ma perché non hai semplicemente lasciato che togliesse la coperta?"* le chiese la mia amica. La baby-sitter la guardò stupita. *"Non ho potuto farlo"* disse, *"E' solo un bambino e deve imparare a rispettare e ad obbedire agli adulti"*.

Questo genere di scontro tra volontà non è un caso isolato, e se l'adulto in questione esige obbedienza totale, la punizione per la disobbedienza è severa e non viene tollerata alcuna forma di protesta, il bambino è costretto a controllare la sua naturale aggressività. Inoltre, la rabbia e la violenza provate nei confronti dell'adulto che lo ha privato della sua libertà devono essere soppresse, nell'interesse della sopravvivenza. Questa violenza repressa scende in profondità e lì rimane, come una bomba inesplosa nella personalità.

Alice Miller in *"Per il vostro bene"*, scrive *"La più grande crudeltà che si possa infliggere a un bambino è rifiutare di lasciargli esprimere la sua rabbia e la sua sofferenza, se non a rischio di perdere l'amore e le attenzioni dei suoi genitori. La rabbia della prima infanzia viene immagazzinata nell'inconscio e dato che, fondamentalmente, rappresenta una sana e vitale fonte di energia, è necessario impiegare un pari quantitativo di energia per reprimerla.*

Prima ho affermato che il comportamento violento è una reazione naturale quando la propria libertà è minacciata. Ma la violenza può anche essere patologica, vale a dire nevrotica o psicotica, quando non ha collegamento con l'effettiva restrizione di libertà. Se, per esempio, la limitazione si è verificata durante l'infanzia, allora è patologico esprimere nel presente i sentimenti rabbiosi e violenti che erano stati proibiti in passato. Vediamo un esempio di questo, l'esplosione di violente emozioni represses in passato e infiltratesi nel presente, quando una persona brucia e saccheggia la sua comuni-

tà. Similmente, se la limitazione è stata imposta da uno dei genitori, è patologico liberarla su di un fratellino più piccolo, un animale indifeso o attaccando e stuprando una donna.

La bioenergetica non pretende di avere un rimedio magico per le persone con un alto grado di violenza nella personalità. Ma talvolta, per citare Stephen Johnson, accade *"un miracolo da duro lavoro"*.

Molti anni fa venne da me un giovane chiedendomi se potevo aiutarlo. Mi disse che a volte provava un forte desiderio di usare violenza a sua moglie. *"Non le faccio molto male, ma uso molte minacce e traggio moltissimo piacere nel vedere quanta paura lei ha di me. Più ha paura e maggiore è il mio piacere"*. Quando gli chiesi che cosa lo aveva portato da me in quel particolare momento, mi disse che sua moglie aveva da pochi mesi dato alla luce una bambina e lui aveva paura dei sentimenti violenti che iniziava a provare verso la bimba.

Il lavoro con Joe, chiamiamolo così, fu molto lento. All'inizio la sua maschera inespressiva fu difficile da penetrare. Seduta dopo seduta si poneva in relazione con me come se non fossi altro che una sedia inanimata. Anche più avanti nel corso della terapia, quando uno scambio tra noi portò un momentaneo sorriso sul suo volto, i sentimenti nei miei confronti non cambiavano da una seduta alla successiva. Sapevo che il viso e il corpo congelati erano il suo modo di assicurarsi che i suoi sentimenti nei miei confronti non facessero breccia. Non poteva permettersi di sentire, nemmeno di sentire calore o amicizia, perché se fosse filtrato un qualunque sentimento egli temeva che non sarebbe più stato in grado di contenere la propria violenza. Naturalmente Joe non era consapevole di questo meccanismo.

Molte delle nostre sedute furono spese nel lavoro con forti tecniche fisiche. Lo scopo era di sciogliere la sua armatura muscolare fino al punto in cui le emozioni potessero emergere. Finalmente durante una seduta Joe iniziò a piangere. *"Sono cattivo, sono cattivo"*, continuava a ripetere. Quando il pianto si calmò gli chiesi *"Perché sei cattivo?"*. Lentamente condivise la scena che aveva appena rivissuto. Si trovava nella cantina della casa dove aveva vissuto fino ai sei anni di età. Con lui c'era il suo cane che gli stava leccando la mano. Aveva appena finito di picchiarlo selvaggiamente al punto da farlo sanguinare dalla bocca. Gli chiesi se quella era la prima volta che picchiava il cane. Iniziò a singhiozzare ancora. *"No, non era la prima volta. Andavo giù spesso e torturavo il mio cane. E lui mi voleva bene comunque. Sono cattivo, sono cattivo"*.

Ci vollero ancora molte sedute prima che Joe ed io riuscissimo a rimettere insieme i pezzi; prima che Joe rivivesse le torture che i suoi genitori gli avevano inflitto. E più comprendeva la sua infanzia e meno si sentiva costretto a infliggere dolore a qualcuno su cui lui avesse potere.

Alice Miller collega le esperienze dell'infanzia di Heinrich Himmler, Adolf Eichmann e di Adolf Hitler alla loro successiva capacità di perpetrare e difendere le atrocità che infliggevano agli altri. Tutti loro erano stati educati all'obbedienza assoluta dall'autorità del padre, senza alcuno spazio libero per l'espressione della rabbia o della ribellione. La Miller scrive *"Questo è il motivo per cui i bambini che vengono picchiati diventano poi madri e padri che picchiano i propri figli; dai loro ranghi vengono reclutati i boia più affidabili, i supervisori di campi di concentramento, le guardie carcerarie e i torturatori. Essi seviziano, maltrattano e torturano. Queste persone furono esse stesse picchiate e umiliate in età così precoce che non fu mai possibile per loro fare coscientemente l'esperienza del bambino impotente e seviziato che sono stati un tempo"*.

Quindi, che cos'ha tutto questo a che fare con la bioenergetica? Reich e Lowen credevano che le esperienze dolorose dell'infanzia e i sentimenti inespressi non solo colpiscano l'essenza psicologica di una persona, ma anche il suo essere fisico. Le esperienze traumatiche rimangono imprigionate nella struttura muscolare e, in risposta, limitano la reazione della persona al mondo.

In analisi bioenergetica lavoriamo con i corpi dei pazienti per aiutarli a fare esperienza dei loro schemi di contenimento muscolare. La logica che sta dietro a questo è semplice. Finquando esiste un controllo basato sulla tensione muscolare posso riuscire, per la maggior parte del tempo, a tenere sotto controllo la mia violenza. Ma, al tempo stesso, devo restringere tutti i miei movimenti, inclusi quelli che mi consentirebbero di protendermi liberamente verso l'ambiente per ottenere piacere.

Questa limitazione, a sua volta, aumenta il mio gorgo di rabbia e violenza e sono costretto ad imporre un controllo ancora maggiore alla mia muscolatura.

Gran parte del lavoro fatto in analisi bioenergetica consiste nel lasciar andare tensioni muscolari, nella presa di contatto con la sottostante violenza repressa e con il dolore, nel rivivere quei traumi infantili che hanno portato all'accumulo di tali sentimenti, e nel liberare quei sentimenti sepolti in un ambito sicuro e controllato. Questo processo richiede abilità e addestramento da parte del terapeuta bioenergetico. L'uso caotico e casuale di questa o quella tecnica corporea ha portato, è risaputo, a danni irreparabili. Potrei aggiungere che uno dei requisiti del programma di training bioenergetico è che tutti gli aspiranti terapeuti siano in analisi bioenergetica essi stessi, poiché crediamo che non sia possibile guidare senza pericolo una persona lungo una strada che noi per primi non abbiamo percorso.

Nel concludere questo scritto, vorrei dire che Lowen crede, e io l'ho visto accadere nella mia pratica professionale, che l'analisi del trauma represso e la liberazione della violenza soppressa, all'interno della seduta analitica, ripristinino la naturale positiva aggressività della persona. La sua ritrovata aggressività mira al piacere; al piacere di un corpo sano, al piacere sessuale e al piacere nel lavoro. In sostanza verrà ripristinata la sua libertà biologica e psicologica. Ma si tratta della libertà di soddisfare le proprie necessità e di vivere la propria vita, non della libertà di ferire gli altri o di privarli della loro libertà.