



Verso una comprensione bioenergetica dell'equilibrio di Robert Lewis

Verso l'inizio del 1993, mentre stavo scrivendo un articolo sullo shock cefalico, mi imbattei nel concetto di "equilibrio". Nel 1975 avevo parlato dell'insicurezza gravitazionale di cui soffrono le persone colpite da shock cefalico e ora comprendevo che l'equilibrio era la qualità positiva che mancava loro. Il mio scritto si intitolava: *"Shock cefalico visto come perdita di bilanciamento o equilibrio"*.

Inizialmente consideravo l'equilibrio come antitetico alla grazia. Quest'ultima per me voleva dire essere naturali, spontanei, mentre equilibrio significava essere stilizzati e studiati. Invece ora ho la sensazione che l'equilibrio in una persona rappresenti un senso di padronanza di sé profondamente incentrato sul corpo. Allo stesso modo della grazia, è qualcosa che non può essere facilmente appreso o voluto e piuttosto che vederli come degli opposti, li considero più come due qualità diverse ma in stretta relazione di parentela, come se fossero cugini o addirittura fratello e sorella.

L'equilibrio illustra magnificamente l'unità e l'antitesi delle funzioni vitali di cui parla Reich: è da una parte una qualità molto fisica di buon senso, di bilanciamento e di portamento verticale nel campo gravitazionale e allo stesso tempo anche un modo interiore dell'essere che non è facilmente spiegabile a parole. Viene comunque suggerito da termini come autocontrollo, equanimità, dignità, agio, ma in definitiva si riesce a comprendere cosa sia l'equilibrio solo quando ci si trova in sua presenza. Questo accade, in parte, perché, come ogni altra qualità del nucleo, è normale che rimanga parzialmente avvolto da un velo di mistero. Ma l'equilibrio denota anche una qualità latente o potenziale: diventa evidente, nei momenti critici, come una scioltezza nell'affrontare le situazioni difficili, il che significa che non è semplice sbilanciare una persona equilibrata.

Ne consegue che un tale individuo debba essere profondamente radicato (sia sulla terra che nel 'suo' essere interiore) e ben orientato nello spazio. Questo aspetto dell'equilibrio, nel *Webster's New Collegiate Dictionary*, viene definito come *"tenere o portare la testa in un modo particolare"*. Io lo interpreto nel senso che quando la testa è bilanciata e libera sulla colonna vertebrale, media naturalmente la forza di gravità attraverso il labirinto (l'organo a ciò preposto nell'orecchio interno). È grazie a questo che non fluttuiamo liberi nello spazio. Ed è grazie a questo che rimaniamo facilmente in equilibrio e non cadiamo, riusciamo a orientarci e sappiamo dove siamo. Equilibrati e stabili, siamo veramente radicati dalla gravità attraverso la nostra testa e il resto del nostro corpo.

Consapevolezza e padronanza di sé

Quindi, spesso la grazia si rende manifesta nelle situazioni estreme, mentre l'equilibrio similmente emerge in momenti meno critici. Il *Webster's New Collegiate* riporta un esempio per equilibrio che sottolinea ulteriormente la sua parentela con grazia: viene descritta una donna che *"camminava aggraziatamente con un vaso d'acqua in equilibrio sulla testa"*. Questa donna colpisce l'attenzione mentre sta camminando con passo sicuro e andatura fluida, con un movimento aggraziato dei fianchi e della pelvi. La sua andatura sostiene il portamento della parte superiore del corpo così eretto e di un tale allineamento verticale, che riesce a portare il vaso d'acqua in equilibrio sulla testa senza alcuno sforzo. Traspare da lei un'armonia interiore che le permette di affrontare le colline e le valli con grazia ed equilibrio, ben lontana dalla vergogna e dalla frantumazione che ci derubano del nostro terreno e della nostra postura eretta nella vita.

Tuttavia, il *Webster's New World College Edition* suggerisce un altro significato per equilibrio: *"una sospensione di attività in condizioni di equilibrio"*. Questo sembrerebbe essere molto vicino allo stato corporeo che ci consente di smettere di fare e di essere veramente più presenti nel momento. Nel regno animale ci viene subito in mente il gatto come personificazione dell'equilibrio: agile, fluido, coordinato, con un incredibile senso dell'equilibrio. Pensate a un gattone pronto a saltare o al falco pescatore in equilibrio tra cielo e terra nel momento della picchiata. In tali momenti, è presente un'inte-

riore fierezza di spirito che è relativamente assente nell'animale addomesticato. Si potrebbe, ad esempio, descrivere l'impetita andatura di un cavallo da circo come elegante e ricca di stile, ma né equilibrata né aggraziata. Così come il leopardo o il falco sono in equilibrio per uccidere, una simile immobilità esteriore può essere provata dalla maggior parte di noi quando dobbiamo affrontare delle sfide molto minori. Dopo un'ansiosa e turbolenta fase iniziale di preparazione, molti di noi provano una quiete interiore e una concentrazione, una calma che ci fa sentire sicuri nel muoverci verso la sfida. Più siamo equilibrati e più numerosi sono questi momenti, fino a che si tramutano in uno stato d'essere permanente. L'equilibrio interiore ci consente di sentire la pulsazione del nostro essere più profondo.

Riassumendo, in conclusione, considero l'equilibrio come la qualità positiva mancante in quelli di noi che rimangono attaccati a se stessi come se ne andasse della loro vita, con il terrore di cadere. Quando questo trattenere passa alla testa e alla mente e si crea una forza cerebrale che impedisce la perdita di orientamento, equilibrio e sanità di mente, a mio avviso si produce uno shock cefalico. Quando siamo scioccati, i nostri sensi vacillano. Vacillare significa sentirsi storditi, o avere una sensazione di vertigine o vorticiamento. Il giroscopio all'interno della nostra testa che ci orienta verso noi stessi e verso il mondo ha subito uno shock. Ciò significa che nella nostra testa portiamo delle sensazioni traumatiche di vorticare, girare e cadere.

La persona in equilibrio, invece, è sì caduta dallo stato di grazia e ha perso l'innocenza del bambino, tuttavia si muove e si sostiene con una qualità che non possiamo fare a meno di ammirare. È qualcosa che reca in sé sia piacere che orgoglio... qualcosa di molto diverso dalla vergogna e dall'imbarazzo provati da Adamo ed Eva nella loro nuova consapevolezza di sé. La persona in equilibrio è profondamente stabile e padrona di se stessa. Dato che viviamo più in una cultura basata sulla vergogna che in un Paradiso Terrestre, non faremmo male a considerare la Bioenergetica dell'equilibrio. Fa parte dell'essenza della persona equilibrata il non essere facilmente scardinata dal suo centro, ma rimanere piuttosto in possesso di se stessa proprio quando la situazione diventa critica. E ha effettivamente senso in termini di corpo che una persona interiormente equilibrata non abbia paura di cadere.

Le persone reali, tuttavia, sono organizzate asimmetricamente, le nostre parti destra e sinistra non sono equamente bilanciate. Questo ci rende nel contempo interessanti e imperfetti. È raro incontrare persone con una profonda fiducia nella propria armonia o nel proprio equilibrio interiore, e quando ciò accade percepiamo in loro una calma che va al di là di ogni comprensione.