



Sani e salvi: un metodo di prevenzione e di ricerca¹ **di Luciano Marchino e Monique Mizrahl**

Da molti anni a questa parte, gli esercizi si sono resi autonomi rispetto alla psicoterapia: oggi infatti le persone partecipano ai gruppi di pratica bioenergetica per scelta propria e non solo perché indirizzati dal loro psicoterapeuta come accadeva in passato. Molto spesso vi prendono parte perché stanno cercando un processo completo in sé, e non qualcosa di funzionale e complementare rispetto a una ricerca condotta altrove.

Vorremmo qui sottolineare che gli esercizi espressivi, che nelle classi delle origini rappresentavano il nucleo del lavoro bioenergetico, spesso costituiscono la parte più attesa e al tempo stesso più temuta dagli allievi. Questi esercizi, infatti, sono connotati da una potente gestualità – per esempio colpire nell’aria con i pugni o con i piedi – accompagnata talvolta da brevi parole di elevato contenuto simbolico (“basta!” , “non voglio!” , “via!” , “no!”), e tutto questo si traduce spesso in una forte risposta emotiva.

Esercizi di questo tipo hanno un ruolo essenziale nel contesto dei gruppi di psicoterapia e dell’analisi individuale: queste, infatti, sono situazioni in cui le persone vengono invitate a trascendere i propri limiti – e ad annullare per qualche istante la dominanza egoica, cioè il controllo dell’Io sulla gestualità – per liberare fenomeni di tipo abreativo che, in quegli stessi ambiti, potranno poi essere rielaborati.

Nel contesto dei gruppi di pratica della nuova tradizione, i momenti espressivi hanno invece soprattutto la valenza di sciogliere lo stress di stato, cioè lo stress che ha avuto origine in situazioni molto vicine nel tempo e nello spazio. In questa accezione, l’esercizio espressivo procura quella che potremmo definire una “piccola abreazione”: un fenomeno che consente di vomitare le tossine psicologiche ingurgitate in tempi recenti, ma che lascia pressoché intatta la struttura portante del carattere.

Nella *nuova tradizione*, gli esercizi espressivi, così come l’insieme degli altri esercizi, non costituiscono tanto un metodo curativo quanto un metodo di *prevenzione* e di *ricerca*.

Prevenzione perché l’accumulo di uno stress eccessivo, troppo intenso oppure troppo a lungo vissuto, come spiega la teoria delle catastrofi di René Thom², porta spesso a un punto di rottura. In questa prospettiva, gli esercizi espressivi costituiscono una sorta di valvola di sfogo che consente di mantenere la tensione entro limiti accettabili.

Ricerca perché l’espressione dei sentimenti repressi permette agli allievi di vivere momenti emozionali spesso del tutto nuovi. Pensiamo a una persona che ha inibito la sua capacità di dire dei “no!” ai propri genitori intrusivi, o di mettere dei punti fermi con dei “basta!”. Se questa persona viene riabilitata ad agire questi “no!” e questi “basta!” all’interno di un laboratorio di pratica, può rivedere e rinegoziare i propri limiti autoimposti. Limiti che, con ogni probabilità, ne impoveriscono la qualità di vita e la visione della realtà nel tempo presente.

E non dimentichiamo che molte persone si sentono incoraggiate e sostenute dalla forza espressiva degli altri membri del gruppo. Nei paragrafi successivi, quando parleremo dei campi morfici e della teoria biofisica informata dalla fisica quantistica, vedremo infatti che esiste un’elevata probabilità che i gradi di libertà interni a un sistema (a un organismo) si trasmettano a un altro sistema (a un altro organismo).

Per “gradi di libertà” intendiamo la capacità di organizzare in modo congruente la propria energia e la propria emozionalità anche in quei settori della propria vita in cui questa congruenza era originariamente minata dal divieto di alcune modalità esistenziali. Per esempio il divieto di *esprimere* rabbia o tenerezza, o addirittura il divieto di *provare* i sentimenti di rabbia o tenerezza.

La tematica dei gradi di libertà si sviluppa parallelamente al processo di addomesticamento dell’essere umano, quel processo attraverso cui ognuno di noi viene reso adatto a vivere in una particolare *domus*, la casa della propria famiglia di origine.

¹ Il testo è un estratto da Marchino L., Mizrahl M. *La forza e la grazia*, Bollati Boringhieri Editore, Torino 2012.

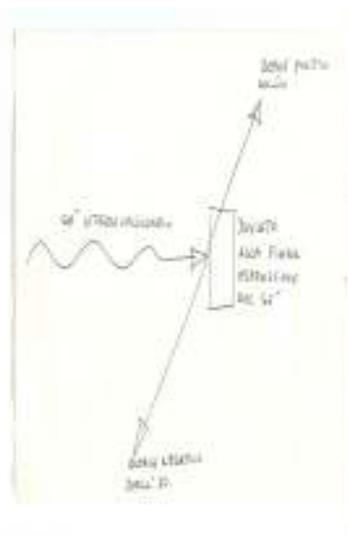
² Abbiamo affrontato questi temi in: Marchino L., Mizrahl M., *Counseling*, Frassinelli, Milano 2007.

I gradi di libertà, e le loro alterazioni, si iscrivono nel corpo e assumono le forme e i modi dell'armatura carattero-muscolare. Dunque non riguardano solo il movimento fisico – questione che comunque ha una sua rilevanza e che affrontiamo in modo particolare attraverso la pratica degli esercizi bioenergetici – ma coinvolgono anche gli aspetti emozionali e concettuali.

È nozione comune nel campo della psicologia somatorelazionale che tutti noi abbiamo a disposizione un patrimonio emozionale e concettuale gravato dai limiti imposti dalla nostra famiglia di origine. Limiti prescritti alla nostra soggettività per renderci adatti, come abbiamo detto, a vivere nella *domus*. Questi limiti comprendono una serie di divieti ma anche una serie di licitazioni: in altri termini, mentre alcuni comportamenti ed espressioni emotive sono proibiti, altri vengono rinforzati. Ecco un esempio di vita vissuta: un noto scrittore milanese, che chiameremo Pietro, ci ha raccontato, nel corso di alcune sedute di terapia, che, quando era bambino, sua madre era una persona gravemente depressa e che l'unica cosa in grado di farla sorridere era l'espressione della vitalità del figlio. Pietro, quindi, ha dovuto tagliare fuori, impedirsi di sentire, tutta una serie di connotazioni emozionali, come la tristezza, la nostalgia, la rabbia, e sostituirle con uno stato perenne di positività, accettazione, creatività. Divenuto adulto, il suo adattamento alla richiesta materna da un lato lo facilita nella propria autoaffermazione professionale ma, dall'altro, rappresenta una minorazione per quanto riguarda le sue capacità relazionali. Non avendo più un libero arbitrio che gli consenta di accedere a quei colori emozionali che erano inibiti nella sua famiglia di origine, non è in grado di rattristarsi per una perdita o un lutto. È come se avesse a sua disposizione, sulla propria tavolozza per dipingere la realtà, soltanto colori che vanno dal giallo all'azzurro, ma nessuna tonalità più cupa.

Ovviamente esistono esperienze anche diametralmente opposte a quella di Pietro: persone a cui è stata vietata l'espressione della gioia e rinforzata quella della tristezza. Ognuno di noi, nella propria storia, ha dovuto fare i conti con un particolare tipo di educazione, quindi di limitazione e alterazione dei propri gradi libertà.

Poiché i gradi di libertà hanno un ancoraggio somatico, ecco che, attraverso una pratica, come quella bioenergetica, che si propone di sciogliere le tensioni croniche che tengono in scacco i sentimenti, le persone hanno l'opportunità di riaccedervi. In un ambiente in cui l'espressione emotiva – la rabbia, il pianto, il dolore, ma anche la gioia e il piacere – non viene né sanzionata né rinforzata.



Il grafico mostra ciò che succede quando un bambino, nell'ambiente familiare, incontra un blocco alle sue possibilità espressive. La linea di sviluppo del Sé si spezza in una tendenza a muoversi verso l'Ideale Positivo dell'Io proposto dalla famiglia e al tempo stesso in un Ideale Negativo dell'Io in cui si raccolgono tutti gli elementi disapprovati.

Per tutta la vita, in assenza di un adeguato processo di consapevolizzazione e di elaborazione, il bambino, divenuto adulto, si sforzerà di accedere all'Ideale Positivo dell'Io e di sfuggire gli elementi ormai demonizzati raccolti nell'Ideale Negativo. Tanto l'Ideale Positivo dell'Io quanto l'Ideale Negativo contribuiscono alla formazione del Falso Sé, che si contrappone al Sé Reale del bambino. Nel processo di frammentazione del Sé l'io si separa dal corpo, sostituendo al *senso* del Sé l'*ideale* dell'Io.

Prima dell'inibizione ambientale, il bambino è ancora integro e il suo Sé si esprime in modo unitario nel mondo. Ma a un certo punto è costretto a spezzarsi perché la parte che la psicoanalisi chiama Es e che esprime la spontaneità di un organismo guidato dal principio del piacere, va adattata alla situazione sociale e relazionale, spesso attraverso la semplice repressione.

La parte interiorizzata delle norme espresse in modo implicito o esplicito dai genitori, prenderà corpo nei modi psichici e somatici dell'armatura, ma l'apparato cognitivo si spezzerà in "ideali" positivi e negativi dell'Io.

Tutte le volte che si allontanerà dall'ideale positivo dell'Io (che contribuisce alla formazione del Falso Sé) la persona, diventata adulta, si sentirà precipitare nell'ideale negativo dell'Io (che è un altro aspetto del Falso Sé) dove lo aspettano un senso di disagio, di inadeguatezza, di indegnità o di colpa, da cui si sforzerà di sfuggire tornando a essere come qualcuno in un tempo spesso remoto gli ha insegnato a essere.

Sottolineiamo che il messaggio dei genitori, quando il bambino non rispetta i loro criteri, non è tanto "Non sono d'accordo su questo comportamento, devi correggerlo", ma piuttosto "Così come sei non vai bene", "Sei sbagliato", "Non sei come si deve". Non è dunque il comportamento, ma il Sé del bambino a essere messo in discussione, tanto che il bambino è costretto a sovrapporgli un Falso Sé, soggetto alle regole del Super Io. Nel Falso Sé c'è il bambino performante, il bambino che sostituisce la semplicità della sua soggettività con il bisogno di dare una prestazione. Questo tradimento del Sé autentico è la base del tratto narcisistico trasversale a tutti i caratteri.

Notiamo, tra l'altro, che la società in cui viviamo ci propone degli ideali positivi collettivi – successo, potere, denaro – e ideali negativi altrettanto collettivi, che consistono nel non avere accesso a successo, potere, denaro. La trappola insita in tutto questo è che non ci sentiamo bene non solo nell'ideale negativo, ma neanche nell'ideale positivo dell'Io. Nell'ideale positivo dell'Io, infatti, siamo appagati a livello egoico, ma il nostro Sé langue nella miseria perché tutta l'energia che spendiamo per sostenere un'immagine pubblica non viene investita nella qualità reale della vita. La qualità di vita dipende essenzialmente dalla qualità della respirazione e dalla capacità di integrare a livello del Sé gli stimoli sensoriali ed emotivi che arrivano dal corpo. La funzione di mediazione tra l'esperienza somatica e gli aspetti simbolici e cognitivi è svolta dall'ipotalamo, che informa sia il sistema limbico, che a sua volta ci dà un'informazione emozionale, sia la neocorteccia, che ci porta l'idea di colui che siamo.

I nostri gradi di libertà possono essere modificati in molti modi, e anche l'aspetto cognitivo è senz'altro efficace. Come diceva il Buddha, la vita è sofferenza e la sofferenza procede dall'ignoranza, e l'ignoranza può essere basata su una serie di cognizioni, false e limitative. Ma false e limitative possono essere anche alcune ingannevoli discipline di ricerca spirituale, che in realtà non fanno altro che sostituire un nuovo ideale positivo dell'Io a quello che ci era stato proposto nella nostra famiglia di origine.

La pratica bioenergetica è il sistema più promettente a nostra disposizione per restituire a ciascuno la *propria* soggettività, il proprio Vero Sé, in modo non ideologico, e quindi senza rischiare di indurre il formarsi di nuovi ideali positivi e negativi dell'Io. Per ideale intendiamo qui un costrutto fatto appunto di idee e, in quanto tale, non radicato nell'esperienza diretta e nei vissuti concreti (e sempre soggettivi) di ciascuno. Gli ideali, troppo spesso, eludono il confronto con la vita reale per trasformarsi in ideologie che, sottratte all'esperienza di ciascuno, possono proporsi come validi per tutti: tutti gli *ismi* di cui il genere umano è vittima da millenni.

La bioenergetica non corre questo pericolo perché la sua prassi accede direttamente al livello somatico, individuando i conflitti e le tensioni croniche nell'organismo e promuovendo nei praticanti una sensibilizzazione alla struttura della propria armatura in termini di sensazione somatica di blocco, tensione e dolore.

Blocco, tensione e dolore vissuti sul piano somatico altro non sono che la struttura portante di blocco, tensione e dolore dal punto di vista relazionale, emozionale e cognitivo. Ed è esperienza ormai trentennale nel campo della psicologia somatorelazionale che, sciogliendo le basi somatiche dei blocchi, tendono a dissolversi anche i blocchi di livello superiore: questi infatti verranno ri-informati dal basso di nuove potenzialità, a cui l'organismo spontaneamente crede perché non gli vengono dall'esterno ma dall'interno: è il suo sentire.

Di solito, quando le persone partecipano per le prime volte ai gruppi di pratica bioenergetica, non sono in contatto con la capacità di esprimere attraverso il suono il dolore somatico. Sono state abituate, al massimo, a tradurlo in espressioni verbali (“Sento tanto male alla schiena”) ma non a lasciar uscire suoni spontanei di liberazione dal dolore.

Siamo organismi complessi: ogni aspetto della nostra realtà influenza tutti gli altri. Se ci arriva una fitta di dolore ma non siamo capaci di lasciar emergere un suono e quindi di “spremere fuori” il dolore, dovremo creare altre tensioni attorno alla tensione già attiva (quella che ci fa provare il dolore), per diminuire la sensibilità in quella zona; inoltre, dovremo creare nuove tensioni in altre parti del corpo per inibire il suono. Molte persone, per farlo, irrigidiscono la gola, la mandibola e gli occhi. Se gli viene data l’indicazione di lasciare andare le tensioni del collo e del viso, di solito il suono emerge spontaneamente. Alcune persone creano addirittura una tensione nelle spalle e nelle braccia, magari per rispondere a un dolore nel polpaccio. Il che significa che l’informazione del dolore nel polpaccio ha viaggiato verso l’alto fino a quelle zone, ma lì ha trovato un posto di blocco. Un posto di blocco nato da un processo di addomesticamento che ha impedito a questa loro sostanziale verità di accedere all’ambiente.

Ci sono persone fortemente inibite nell’espressione della propria verità. Che non riescono a emettere suoni, né a piangere, esprimere rabbia, ridere o ballare se non sono del tutto sole. Questa difficoltà a condividere toglie un’importante tonalità alla loro capacità di emozionarsi.

All’interno dei gruppi di bioenergetica si verifica però un fenomeno interessante: una sorta di liberazione reciproca dei partecipanti. Cosicché anche le persone che, essendo all’inizio della loro pratica, sono più inibite nell’espressione emozionale, tendono in tempi ragionevolmente brevi – per il fatto stesso di essere in un ambiente in cui altre persone manifestano liberamente i loro sentimenti – a “lasciar andare” il loro blocco.

Questo fenomeno può essere descritto nei semplici termini della psicologia e della sociologia: vediamo un comportamento e – come di solito fanno i bambini – lo imitiamo.

Ma, come vedremo meglio in seguito, alla luce degli studi della fisica quantistica – che vede tutto l’esistente in perenne connessione – sembrerebbe possibile un’altra interpretazione. Sembrerebbe cioè che la relazione tra una persona che in un gruppo di pratica si lascia andare al pianto e una persona che non avendo mai avuto questa esperienza se la lascia vivere per la prima volta, possa essere compresa e spiegata non solo e non tanto nei termini di comportamento imitativo, quanto nei termini di una sorta di “risonanza quantistica”. Come se la persona potesse sentir risuonare dentro di sé delle note a cui prima era del tutto sorda.

In altri termini, si formerebbe nel gruppo quello che in fisica quantistica si chiama un “dominio di coerenza”: uno spazio di esperienza dove la disponibilità (di norma crescente) di ogni singolo allievo lo rende recettivo alle note emozionali e sensoriali degli altri, cosicché queste note – e anche agli aspetti cognitivi che ne derivano – divengono patrimonio collettivo del gruppo. Anche al di là della condivisione verbale, dunque, tra i partecipanti passerebbero messaggi che arricchiscono tutto il gruppo.

Abbiamo ciononostante previsto un livello di pratica che chiamiamo di “autoregolazione bioenergetica” dove le persone, alla fine dell’esperienza, possono condividere anche verbalmente i loro vissuti. Questa possibilità fornisce ai partecipanti un’ulteriore conferma del loro diritto di esprimere certi contenuti, non solo attraverso il suono, il movimento e l’espressione emotiva, ma anche attraverso la parola.

Non solo: la condivisione verbale fa sì che le persone, che molto spesso all’inizio tendono a entrare in empatia soltanto con gli allievi che sentono simili a loro, amplino la propria capacità di assumere un atteggiamento positivo incondizionato, non giudicante. Questo trasforma il gruppo di pratica in un momento di *sviluppo etico collettivo*. Perché l’etica che noi esprimiamo è conseguenza di ciò che siamo, non soltanto delle cose che abbiamo appreso culturalmente attraverso i libri.

Alleviare lo stress di stato attraverso esercizi espressivi è un po’ come sbucciare un frutto – e quel frutto siamo noi – con una scorza molto resistente; se non togliamo la scorza non possiamo assaporare quello che c’è dentro: non possiamo sentirne il sapore (livello della sensazione) né percepirne (livello psicologico) la gradevolezza o la sgradevolezza.

Quando violiamo un tabù (l'accesso all'espressione o al sentimento vietati), ci ritroviamo per la prima volta in una terra incognita: "*hic sunt leones*", come scrivevano gli antichi sulla mappa dell'Africa. Una volta incrinata la scorza si apre un varco verso strati più profondi della personalità, dove si trovano verità che, emergendo, vanno a informare il livello sensoriale, emozionale e quindi cognitivo.

Notiamo che questo lavoro di ricerca intrapersonale ci permette di avere una serie di nuove conoscenze non solo su noi stessi, ma anche sul resto del mondo. Infatti, se non ci siamo mai dati il permesso di vivere una certa emozione – sia questa la rabbia, la paura, la tenerezza o la solitudine – perché la nostra struttura era organizzata in modo tale da isolarci da questo sentimento, vissuto come minaccioso o negato a priori, non siamo oggettivamente in grado di capire questo sentimento negli altri. Non solo di accorgerci quando l'altro vive questo sentimento, ma di comprendere cosa significa per lui essere in contatto con un tale sentimento. Per cui sarà per noi naturale formulare frasi come "È inutile arrabbiarsi, perché prendersela?". Oppure, se non ci siamo mai consentiti di vivere l'apertura del petto e il respiro profondo, non potremo comprendere l'ispirazione dei poeti né la sofferenza di un amico per la morte del proprio cane, perché penseremo che basterebbe comprarne un altro.

Dunque: pratica bioenergetica come prevenzione dalle conseguenze dallo stress e come ricerca su noi stessi, a livelli esperienziali che prima ci erano negati. L'accesso a questi livelli esperienziali, nella misura in cui ci re-informa sensorialmente, emozionalmente e cognitivamente, ci consente di vedere e sentire più cose e di organizzare la nostra visione in modo più ampio. In altre parole, poiché mente e spirito sono realtà perlomeno confinanti, se non sovrapponibili, ci consente di avere una maggiore ampiezza spirituale.

Non si tratta dunque di fare astratti discorsi spirituali, ma di praticare concretamente per diventare persone che hanno accesso alla dimensione spirituale, non persone che *pensano* di essere spirituali. Ecco il motivo per cui il paragrafo comincia con le parole "Gli esercizi di bioenergetica non si possono imparare dai libri ma solo dalla pratica diretta...": leggendo libri, il livello cognitivo si sovra-impone a tutti gli altri, e si ottiene un rafforzamento dell'Io (notiamo, peraltro, che non c'è niente di male nel rafforzamento dell'Io, se questo non avviene a discapito del Sé).

L'esperienza diretta, invece, ci fa procedere con una mente da principiante, con l'innocenza di un bambino: un bambino che invece di scoprire il mondo esteriore – la lucertola o il gabbiano – scopre il mondo interiore, il sentimento, la sensazione, il trasporto, l'ispirazione (forse verso quella stessa lucertola, verso quello stesso gabbiano).