



Note sullo stress di Luciano Marchino

Talvolta, per rendere l'essenza di un concetto e per renderla in forma comprensibile, sono necessarie solo poche pagine. E' questo il caso del breve saggio di Alexander Lowen, *Stress e Malattia, il punto di vista bioenergetico*, nel quale in modo chiaro e mai ridondante, l'Autore non solo affronta il tema centrale dello stress e della sua prevenzione ma differenzia, in modo netto e inequivocabile, l'*Analisi Bioenergetica* (A.B.), quale metodo psicoterapico per la cura della nevrosi, dall'*autoregolazione bioenergetica* (a.b.), come pratica di autoconoscenza di prevenzione della malattia e di recupero dell'armonia corporea, emozionale e mentale compromessa dai molteplici fattori di stress della nostra epoca.

E' quindi importante, agli occhi di Lowen, distinguere la vera e propria cura di una patologia psichica (nevrosi o psicosi) o somatica (malattie psicosomatiche, spesso croniche), dal mantenimento del benessere e dalla *prevenzione* delle riacutizzazioni nevrotiche e delle somatizzazioni.

Volendo definire ancor meglio le due situazioni, in relazione all'elemento stress, diremo che l'A.B. pone accento sull'analisi del profondo attraverso il corpo e si prefigge quindi l'obbiettivo di affrontare, comprendere e dissolvere (o quantomeno alleviare) quello che chiameremo *stress di tratto*. Questo è imprigionato da una particolare configurazione cronicaⁱ, descritta per la prima volta dallo psicoanalista ucraino Wilhelm Reich che la definì *armatura carattero muscolare* (A.C.M.), le cui origini ontologiche affondano le proprie radici nell'infanzia di ciascunoⁱⁱ. L'armatura caratteriale fornisce la matrice al cui interno prenderà forma il sintomo psichico o somatico causato dagli stressor attuali nella vita dell'adulto, cioè dello *stress di stato* che è relativo a situazioni in atto nel tempo presente e/o originale nel passato prossimo.

Dal punto di vista psicodinamico parliamo di *stress di stato* quando viene bruscamente interrotta o sostanzialmente bloccata una qualsiasi attività spontanea, sia essa orientata dalla paura-istinto di conservazione come nel caso della fuga o della lotta, oppure dal principio del piacere-amore come la ricerca di contatto fisico, il corteggiamento e nelle società primitive l'inseguimento di una preda debole. Come vedremo una prolungata sovrastimolazione non seguita da una risposta efficace sul piano motorio o psichico, che porti alla soluzione o alla neutralizzazione del problema rappresentato dallo stimolo stesso, implica un analogo aumento dello stress.

Qualunque sia la sua origine ogni stress di stato, se sufficientemente prolungato nel tempo o al contrario condensato in un evento di particolare gravità (trauma) può dar luogo alla configurazione cristallizzata che abbiamo chiamato di tratto e che fornisce la matrice di quella particolare situazione esistenziale patologica che chiameremo *Sindrome da Inibizione Cronica dell'Azione* (SICA).ⁱⁱⁱ

Fenomenologia dell'Io

Per comprendere in modo più pieno l'effetto dell'interruzione o dell'impedimento delle attività spontanee sull'*Io totale* della persona dobbiamo ricordare che, dal punto di vista bioenergetico, è possibile definire l'Io totale come un'unità tripartita i cui aspetti macroevidenti sono descrivibili, nel linguaggio corrente come mente, corpo e emozioni.

Il primo aspetto, quello mentale, concerne l'insieme dei processi razionali, logico deduttivi e ideativi è per così dire l'Io cartesiano: "*penso dunque sono*".

Il secondo aspetto, quello corporeo, è relativo soprattutto al livello materico/energetico della nostra esperienza. Esso è il luogo prediletto dell'ambivalenza del pensiero filosofico e religioso degli ultimi due millenni^{iv}.

Il terzo aspetto quello emotivo/spirituale rappresenta il raffinamento e l'evoluzione della base filogeneticamente e ontogeneticamente identificate da Freud col nome di Id, Es nella versione italiana: la base emotivo/istintuale, pragmatica, elementare, egoistica dell'agire umano.

In termini olistici il senso globale di identità corrisponde al flusso unificante, più o meno libero ed armonico, del *regnant nexus* (connessione regnante) nei tre campi qui artificialmente differenziati e

potremo, solo per comodità analitica, parlare di identità corporea, di identità emozionale e di identità razionale.

“L’ottimale integrazione di questi tre aspetti è caratterizzata dalla circolarità dall’interazione e dallo scambio fluido e continuo di energia. La persona sente (Io emozionale) ed esprime (Io corporeo) se stessa in accordo con la valutazione mentale (Io mentale) della situazione reale.”^v

Il Sistema di inibizione dell’azione

Dobbiamo al neuroscienziato Henry Laborit l’individuazione del particolare percorso neuronale, detto *sistema di inibizione dell’azione* (S.I.A.) dalla cui attivazione deriva l’interruzione degli atti spontanei (inter o intrapersonali) in seguito ad eventi stressanti o traumatici e quindi il blocco o la distorsione dei comportamenti naturali inerenti.

L’inibizione dell’azione svolge una sua funzione naturale, al servizio della conservazione tanto dell’individuo che della specie, ma è necessario che la sua durata sia limitata al tempo strettamente necessario a *riorganizzare l’azione* in una nuova e più promettente direzione.

Si possono altrimenti verificare due diverse configurazioni. La prima, relativa al periodo infantile, sfocia nella cronicizzazione dello stile di relazione imposto dalla inibizione stabile, e della conseguente distorsione cronica, delle pulsioni originarie naturali. Tale situazione prende corpo all’interno della famiglia di origine ed è largamente influenzata dal contesto culturale generale dell’area geografica. Essa costituisce la base psichica e somatica per la matrice fondamentale al cui interno si manifesteranno i sintomi nevrotici e di stress dell’età adulta (A.C.M.).

La seconda configurazione, che si realizza nell’adulto, il cui stile caratteriale è ormai fissato, tende a incanalare le conseguenze dell’evento stressante entro la matrice prefissata finendo per sfociare in ben precisi sintomi di disagio emozionale o corporeo. Cioè in vere e proprie malattie.

Nell’adulto, non più sottoposto in modo diretto all’impero del modello educativo familiare ed ai conseguenti piccoli traumi quotidiani, è peraltro possibile riattivare, direttamente e simbolicamente il comportamento vietato uscendo quindi dall’area dello stress, del sintomo e della malattia.

La funzione naturale dell’orgasmo

Nei suoi studi sulla patologia nevrotica nell’adulto il dottor Wilhelm Reich, maestro di Alexander Lowen, aveva focalizzato la sua attenzione soprattutto sui disturbi della *funzione naturale* dell’orgasmo quale sbocco di un comportamento sessuale naturalmente disinibito. Egli giunse ad affermare che un comportamento sessuale sano, evidenziato dal pieno raggiungimento della capacità di abbandonarsi al flusso delle sensazioni e delle emozioni con un partner amato, rappresentava la via d’uscita dalle strettoie esistenziali e dal dolore somatico e emotivo della condizione nevrotica. Le sue osservazioni, compiute su volontari adulti, erano clinicamente ineccepibili e dimostravano come i *sintomi* nevrotici potessero essere attenuati, sino alla scomparsa, dall’*elaborazione psiconeuroenergetica* del blocco traumatico attuale e dal suo dissolvimento nella catarsi dell’orgasmo sessuale.

Osservazioni a noi temporaneamente più vicine dimostrano peraltro come l’incapacità di arrendersi al piacere sensoriale si sia nel tempo aggravato e come la qualità di abbandono minuziosamente descritta da Reich in *“La funzione dell’orgasmo”* non sia ai giorni nostri che una chimera di cui i vari studi da William Master e Virginia Johnson ai giorni nostri, si ostinano a descrivere gli sparsi brandelli, senza poterne o saperne, comprendere l’intera qualità.

E’ quindi scomparsa con la funzione naturale dell’orgasmo la principale risorsa di autorisanamento ancora disponibile per l’uomo occidentale contemporaneo artatamente intrappolato nel labirinto di sofisticazioni esistenziali della cultura del narcisismo (Lasch, 1981) e della società dello spettacolo (Debord, 1971) all’interno della quale *“ciò che era direttamente vissuto si è alienato nella propria rappresentazione”*.

Non è quindi in questa direzione che possiamo oggi rivolgerci per riattivare la funzione autoassertiva continuamente compromessa dagli stressor quotidiani. E mentre questi ultimi sono in continuo, caotico e irrefrenabile aumento, non resta all’uomo moderno che l’alternativa tra la terapia farmacologica e la psicoterapia. Ma è proprio così ?

La frammentazione dell'io triuno

David Boadella e Jerome Liss (Boadella, Liss 1986) ci ricordano come un'altro importante processo di elaborazione dello stress sia ai nostri giorni gravemente compromesso, scrivono infatti :

*“Nella ricerca sperimentale di Laborit si mettono gli animali di fronte a situazioni di stress come il freddo o la scossa elettrica. Gli animali a cui si impedisce di muoversi mostrano disturbi viscerali e segni di “angoscia”, come comportamento disorganizzato, mancanza di coordinazione, diarrea. Certi animali sviluppano un’alta pressione del sangue (aumento della tensione arteriosa) mentre altri mostrano ulcerazioni del tratto intestinale. Invece gli animali a cui è permesso di muoversi mentre sono esposti alle stesse condizioni di stress **non** mostrano segni di patologie comportamentali o fisiologiche”.*

Esprimere significa spremere fuori e emozione significa movimento verso l'esterno. L'esperienza clinica conferma l'evidenza sperimentale e sembra indurre alla conclusione che, se non è data all'individuo stressato l'opportunità di spremere fuori da sé le tossine psicofisiche generate dallo stress, attraverso un'espressione emozionalmente significativa e quantitativamente adeguata, esse si rivolgono contro l'ambiente interno, il corpo, “punendolo” o “avvertendolo” dell'errore attraverso il proliferare dei sintomi. In una siffatta situazione assisteremo peraltro al rafforzamento dei blocchi che si oppongono al libero fluire delle informazioni vitali nell'*Io triuno* e quindi a una frammentazione dell'io nelle sue parti, che

nella nostra cultura si evolve tipicamente in uno spostamento del *senso* di identità in direzione del polo razionale ed in uno scollamento del sentimento psicologico di identità dalle polarità corporea ed emozionale.

Non dimentichiamo in proposito che alcune, non irrilevanti, scuole di psicologia sono arrivate a dichiarare che la polarità emozionale dell'io si deve considerare alla stregua di un puro fattore di disturbo!

Ma come è potuto accadere che la natura commettesse un errore simile? Com'è potuto accadere che l'organismo scegliesse di rivolgersi contro se stesso ammalandosi? L'evoluzione in senso narcisistico delle relazioni interpersonali sembra essere la causa ultima, in senso temporale, e quindi più effetto che causa, dell'attuale situazione. Più elemento stabilizzante che elemento causale dello stato di fatto.

Frustrazione e sovrastimolazione: l'ambiente urbano

Tutti noi possiamo immaginare una serie di frustrazioni quotidiane o di sovrastimolazioni, ma l'interrogativo è come sia stato possibile che l'organismo umano si sia spinto al di là del proprio potenziale a tal punto che la maggior parte delle persone è disperatamente alla ricerca di qualche forma di protezione, o di via d'uscita, dalle conseguenze dello stress : farmacologica, psicoterapica o spirituale.

Un fattore a cui sembra opportuno destinare una adeguata attenzione è l'intensivo processo di urbanizzazione e di civilizzazione degli ultimi decenni.

Come abbiamo visto se all'animale è concessa la possibilità di muoversi liberamente esso non si ammala. Ma il sistema di attivazione dei comportamenti di *avanzamento* e di *allontanamento*, che sono regolati dal flusso di adrenalina nel sangue e che sono alla base dei processi di autorisanamento era ottimale nella realtà preurbana, oggi apparentemente così irreali per molti di noi, ma planetariamente naturale per la specie umana nei suoi primi 450 mila (quattrocentocinquantamila) anni di evoluzione e che si è radicalmente modificata, a dir tanto negli ultimi cento anni^{vi}. In tale situazione la libertà di movimento era garanzia di vita e garanzia di pronto risanamento da ogni evento stressante, perché minaccioso. L'uomo poteva agire con maggiore libertà e poteva esprimersi in modo spontaneo e “*primitivo*”, in altre parole naturale. Il bambino minacciato o punito poteva correre nei campi e lontano da orecchie indiscrete urlare la propria rabbia e il proprio dolore, scagliare pietre e dare sfogo al suo sentimento.

L'adulto poteva affondare con rabbia l'aratro nel suolo, spaccare legna, fare una lunga corsa, andare a caccia! Oggi il massimo presidio antistress è per molti una sessione di yoga o di training autogeno, che rischiano di rinforzare l'inibizione dell'azione, o una seduta di massaggio che almeno garantisce in parte un ritorno nell'area del piacere, ma che ha al contempo il sapore di una delega e di una amara rinuncia al diritto di esprimersi liberamente.

Siamo quindi, a prima vista, in un vicolo cieco percorrendo il quale il genere umano non può che accumulare aggressività e paure inesprese e sempre più inesprimibili che, perso nel tempo ogni contatto con la realtà che le ha generate, assumono l'inquietante immaterialità delle presenze fantasmatiche. E' perciò necessario, e urgente per molti di noi individuare una convincente strategia di autorisanamento che ci aiuti a prevenire il bisogno di una terapia farmacologica o psicologica del crescente bisogno personale. E' a questo punto che il concetto di autoregolazione bioenergetica e le procedure ad esso inerenti chiedano una presentazione adeguata.

L'autoregolazione bioenergetica

Possiamo far rientrare il concetto di a.b. nella più vasta area del pensiero biosofico ^{vii}, quella formapensiero che fa riferimento alla saggezza della vita in tutte le sue manifestazioni che, nel caso degli esseri umani, è una evidenza sempre meno rimuovibile anche se tuttora marginalizzata dalla prevalente cultura della neocorteccia. ^{viii}

Ora, perché la potenzialità biosofica si possa attualizzare, è necessario che i comportamenti inibiti (i gesti, le esperienze, le espressioni, i vissuti) che ostacolano il flusso organismico di informazioni siano dissequestrati e agiti consapevolmente in modo simbolicamente appropriato.

La pratica dell'a.b. prende le mosse dalla rivalutazione degli ultimi spiccioli di *saggezza vitale* cui possiamo avere accesso e dalla pratica di un ricco patrimonio di situazioni espressive ed esperienziali descritte come esercizi bioenergetici (e.b.). E' mia convinzione che tali esercizi rappresentino una pratica olistica di alto livello, che impegna e rivitalizza i vissuti corporei come quelli emozionali, ideativi e cognitivi.

Essendo tali esercizi adatti allo scioglimento dei blocchi energetici, come alla liberazione dei potenziali di autoespressione e di autoascolto, essi sono uno strumento potente e delicato di autorisanamento e di riattivazione di un autentico atteggiamento meditativo e rievolutivo. ^{ix}

E' peraltro doveroso rilevare che, per chi non abbia avuto precedenti occasioni di apprendervi all'interno del proprio percorso analitico, l'esperienza degli e.b. si può attuare in modo adeguato solo nel contesto di un *Laboratorio esperienziale* facilitato da un insegnante eticamente e scientificamente preparato. Con questo intendo una persona che attraverso un'analisi individuale (o di gruppo) abbia elaborato approfonditamente le ferite subite nel proprio percorso evolutivo e sia relativamente libera e consapevole delle loro conseguenze sul piano delle relazioni.

Dopo un periodo adeguato di integrazione organismica nel contesto di un laboratorio di esperienza bioenergetica è viceversa auspicabile che ogni praticante si possa impossessare di una qualità introspettiva e interattiva, e di un portafoglio di "tecniche", che possano tornargli preziose nei momenti più disparati della vita. Egli potrà così fronteggiare gli eventi stressanti della quotidianità con una capacità di interazione e di autoregolazione che sono quasi del tutto dimenticate nella nostra epoca e nella nostra cultura.

Mi piace pensare a ciò come al *ritorno del libero arbitrio*, in opposizione agli automatismi per lo più inconsci che ci muovono come burattini, talvolta molto intelligenti, per la maggior parte della vita.

Già sul finire dell'ottocento lo scienziato Charles Darwin, padre della teoria evuzionista aveva studiato e descritto in un suo testo, *L'espressione delle emozioni*, il permanere di elementi, considerati residui evolutivi, nel comportamento emotivo di uomini e animali. Tali *riflessi*, che trovano la loro ragione d'essere nella folle accelerazione dell'ultimo secolo rispetto a tutta la storia (e preistoria) precedente si manifestano, con l'instaurarsi di pattern di risposte psicosomatiche automatiche agli eventi. Tali automatismi che ci muovono dall'interno sfuggono sia al controllo conscio che a qualsiasi logica a-storica che pretenda di considerare gli esseri umani come una sorte di alieni pla-

nati sul pianeta e diretti da un pensiero esclusivamente razionale che non trova alcun riscontro nella realtà.

Noi siamo individui psicologici e biologici e da questi due elementi, quello animico e quello organico non è possibile prescindere. Chi lo volesse fare potrebbe realizzare teorie di qualità superlativa, ma fatalmente destinate a rilevarsi, prima o poi, astratte e non inerenti alla realtà che pretendono di descrivere.

Per concludere

L'unica strada che io conosca per sottrarmi alla duplice tirannia del pensiero astratto che si pretende razionale e che ci condanna a un perenne senso di inadeguatezza rispetto ai modelli ideali e degli automatismi inconsci che ci governano di fatto e che sfuggono ad ogni proposito di autocontrollo, è quella della pratica consapevole e costante di un metodo che, svelando gradualmente i secondi, rimodella costantemente il pensiero astratto promuovendone la *reincarnazione*.

Alexander Lowen afferma che per lui *“questo significa un programma regolare di esercizi bioenergetici per il resto della vita”*.

Sia l'Analisi Bioenergetica che l'autoregolazione bioenergetica attraverso la pratica degli esercizi (e.b.) mirano al comune obiettivo di reintegrare la funzione complessiva dell'Io Triuno e di ripristinare il flusso armonico del sentimento di identità. Ma mentre la prima, pur muovendo dalla polarità corporea, prevede un approfondito lavoro di integrazione verbale (analisi, interpretazione, eccetera) con il terapeuta, la seconda confida maggiormente nel potenziale euristico dell'esperienza somatica (psicoenergetica) e nella capacità dell'organismo di rispondere dall'interno alle proprie problematiche (biosofia).

Come diceva Jules Grossman *“il problema e la sua soluzione giacciono nello stesso punto”* e lo scioglimento progressivo e graduale delle tensioni psicosomatiche, attraverso modalità espressive appropriate, è la chiave del processo che ne svela l'origine, il significato e i potenziali sviluppi.

I Laboratori di Esperienza Bioenergetica non sono quindi una psicoterapia, e non la sostituiscono quando è veramente necessaria, ma sono di certo una delle evoluzioni più promettenti del pensiero olistico occidentale e rappresentano uno strumento rievolutivo di ineguagliata completezza.

ⁱ Già pubblicato in edizione limitata dal Cento di Documentazione W. Reich, 1983. Sarà rieditato dall'Editore Stampa Natura Solidarietà nell'autunno 1998.

ⁱⁱ Per un approfondimento si vedano anche Marchino L. *La bioenergetica* (Xenia, Milano 1995) Cap. 3,4 e Reich W. *L'analisi del carattere* (SugarCo, Milano 1973).

ⁱⁱⁱ Come Johnson e altri hanno sufficientemente ribadito la situazione carenziale (carenza di affetti, di stimoli, di supporto, eccetera) può a sua volta dar luogo a una specifica qualità di *armatura esistenziale* (A.C.M.). La carenza ad esempio di cibo, può essere uno stressor di potenza almeno equivalente ad altri brillantemente evidenziati in letteratura come il matrimonio o le vacanze.

^{iv} Nel buddhismo, al cui interno il corpo è al tempo stesso una realtà ingombrante, nella sua dimensione desiderante e l'unico strumento noto di evoluzione spirituale attraverso il ciclo delle reincarnazioni. Nella religione cattolica il corpo va mortificato ma Dio stesso decide di farsi carne : il Figlio. Non porterò oltre, per motivi di contesto, l'esplorazione di questa stimolante tematica che rimando ad un futuro lavoro

^v Borrello Maria Rita *“La Classe di Esercizi di Bioenergetica. Uno strumento per il rinforzo dell'identità”* da *Psicologia e Scienze Umane*, anno 1 numero 1, aprile '97. Ermes Edizioni Potenza.

^{vi} Uno sguardo alla densità demografica degli ultimi tremila anni (su 450 mila di “storia” umana, dalla scoperta del fuoco ai giorni nostri) ci informa che, a fronte di una popolazione planetaria stimata in 50 milioni di individui nell'anno mille A.C. ci troviamo, alle soglie del duemila D.C., con una popolazione di oltre 5 miliardi di individui, mentre l'ambiente naturale avrebbe subito nell'arco degli ultimi 45 anni di storia (era atomica), trasformazioni paragonabili a quelle realizzatesi nei 4.5 miliardi di anni precedenti. Non può quindi meravigliarci che un sistema di autoconservazione che ha funzionato a sufficienza da trasformare la *scimmia nuda* nel più efficace abitante del pianeta e che si è trasmessa (e rinforzata) nell'arco di 450 mila anni, non abbia potuto modificarsi repentinamente nell'arco di due o tre generazioni! Eccoci quindi con un sistema di autoregolazione omeostatica (dei fluidi corporei quanto dei flussi emozionali) “vecchio” di migliaia di anni ad affrontare una nuova era in cui la realtà è sempre più virtuale e sempre meno reale e al cui interno le persone sembrano non tenere in gran conto sia i limiti della natura umana che quelli della palla di terra su cui viviamo.

^{vii} Neologismo da me introdotto, composto da bios= vita e sophia = saggezza, esso fa riferimento alla saggezza della vita in tutte le sue espressioni.

^{viii} Nell'organismo umano ragionevolmente integro essa si manifesta, tra l'altro, nel fenomeno dell'intuizione: quello stato dell'essere che ci informa della realtà di realtà sottili, senza passare attraverso l'esame delle griglie analitiche del pensiero razionale.

^{ix} Da non confondere con l'attitudine speculativa e rimuginativa della tradizione occidentale, ma neppure con il folcloristico e sopravvalutato esotismo delle posizioni e dei suoni magici di certa tradizione orientale.