



Anale e analitico (parte 2°) di Ron Robbins

In un numero precedente di *Bioenergetic Analysis* (vedi Anima e Corpo online, luglio 2005, n.d.r.) è stata presentata un'introduzione generale su *Anale e Analitico* che includeva una breve storia di cosa sia l'analità e una descrizione dei punti di forza della capacità analitica che emergono durante il periodo di sviluppo della fase Anale-Analitica. Ora si discuterà di questa fase e dei suoi traumi formativi dal punto di vista bioenergetico, con l'inserimento di una rilevante casistica.

Come base per un approccio terapeutico che sia centrato sulle problematiche del carattere anale-analitico, questa seconda parte del lavoro:

Discuterà diagnosi differenziate.

Getterà le basi per interventi terapeutici in linea con l'Analisi Bioenergetica.

Offrirà come esempio un caso in cui un individuo rigido, teso a realizzare il proprio scopo, migliora le proprie capacità analitiche attraverso il lavoro corporeo.

Presenterà, in appendice, una serie di rilevanti tecniche terapeutiche che derivano dal *Ciclo Ritmico del Cambiamento*.

Diagnosi differenziate

La Psicoanalisi offre due descrizioni della patologia del periodo anale: la Anale-Ritentiva e la Anale-Espulsiva. Su quali differenze psicologiche e bioenergetiche poggia questa distinzione? E quali differenze distinguono il quadro di questi due tipi anali dai quasi simili aspetti dello schizoide/creativo (*creator*), dell'orale/comunicativo (*communicator*) e del masochista/solidificato (*solidifier*)?

Il creare queste due categorie differenti ci permette di capire con più precisione il carattere anale/analitico. Avendo sentito l'esigenza di adottare un modello caratteriale finora trascurato, il terapeuta bioenergetico ha l'opportunità, e forse anche la necessità professionale, di rivedere le dinamiche dei clienti. È probabile che ci saranno casi in cui la visione bioenergetica della struttura anale/analitica sarà la migliore per individuare e definire la presenza di una corazza e per suggerire la necessità di qualche cambiamento nella terapia. In altri casi la dinamica anale/analitica non sarà fondamentale, ma avrà comunque un ruolo significativo in strutture complessivamente difensive.

Nel lavoro di formazione e di supervisione ho visto psicoterapeuti faticare per identificare e capire clienti per i quali sarebbe stata utile la conoscenza di tale dinamica. Questi clienti erano stati classificati in un'ampia varietà di modi, come schizoidi o orali o masochisti o, anche, *borderline*; ma, dopo aver tentato vari approcci diagnostici, si capiva subito che non si era raggiunta una comprensione del caso soddisfacente e di una qualche utilità terapeutica. L'uso della categoria anale/analitico, come è descritta in questo lavoro, sarebbe stata invece immediatamente utile a capire meglio questi casi. Inoltre la descrizione del ruolo centrale del processo sfinterico, sottolineata nella prima parte di questo studio, avrebbe offerto agli psicoterapeuti corporei una nuova strada più rapida ed efficace per lavorare sulle problematiche fisiche che sono alla base del carattere.

Analizzare in profondità la distinzione tra le due sottocategorie ritentiva ed espulsiva, proprie del carattere anale/analitico, porta sia a una comprensione più precisa del cliente che a una terapia più proficua.

Distinzione tra Anale-Ritentivo/Analitico e Anale-Espulsivo/Analitico

Abbiamo già parlato della prima descrizione dei tratti del carattere anale, fatta da Freud: ordine, parsimonia e ostinazione; successivamente ne abbiamo indicato le caratteristiche psicologiche: aspirazioni di alto livello etico, scrupolosità nelle esigenze morali; il fine è "essere buono". Abbiamo anche descritto le dinamiche corporee di questo carattere e il ruolo dei muscoli di controllo, come gli sfinteri, i

muscoli circolari dell'intestino e le valvole, e la pressione da questi esercitata in senso trasversale sulla muscolatura che si estende in senso longitudinale.

Ma la Psicoanalisi ha delineato anche un secondo modello caratteriale legato alla funzione anale, che si manifesta con un comportamento molto diverso. In questo caso il bambino abbandona i tratti tipici del trattenere, l'ordine, la parsimonia e l'ostinazione, e si affida a un modello espulsivo: riceve piacere e senso di potenza dall'espulsione delle feci così come da quella degli impulsi e delle emozioni; il "fare caos" è per lui motivo di divertimento.

Il dizionario inglese *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms* ⁽¹⁾ definisce chiaramente la complessa situazione della "fase anale":

"...espulsione e ritenzione sono causa di piacere. Sia l'anale-espulsivo che l'anale-ritentivo possono soffrire di stati ansiosi determinati da un tipo di educazione all'igiene che ha portato allo sviluppo di un carattere anale" ⁽²⁾.

Gli autori descrivono le caratteristiche psicologiche tipiche della categoria anale-espulsiva: "al piacere dell'espulsione anale è associata la tendenza alla vanità, al sospetto, all'ambizione e ad una generosità senza amore" ⁽³⁾.

Poiché ambedue le modalità del carattere anale derivano dall'educazione all'igiene ⁽⁴⁾, ambedue possono essere presenti nella stessa persona: talvolta è attiva la tendenza al trattenere, talvolta quella all'espellere. Comunque i caratteri anali favoriscono o l'uno o l'altro stile.

La differenza tra due ben note personalità, Fred Astaire e Dennis Rodman, mostra il netto contrasto tra i due stili. Poiché abbiamo già ampiamente considerato lo stile anale-ritentivo, il lavoro di analisi su Astaire sarà succinto, mentre quello su Rodman sarà più ricco per permettere un'introduzione più ampia alle dinamiche del carattere anale-espulsivo/analitico.

Il modo di danzare di Fred Astaire ci offre un chiaro esempio di come si esprimano compiutamente i tratti anali-ritentivi/analitici. Lo spettacolo da lui offerto è caratterizzato dall'attenzione al dettaglio: "...Astaire raggiunge l'eleganza con la sua fanatica attenzione al più piccolo particolare della danza..." ⁽⁵⁾. L'aspetto giovanile, da "buon ragazzo", lo ha accompagnato per tutta la carriera. Vestito in modo molto formale e con uno stile tipico, quando danza Astaire esprime una grazia nitida, attentamente studiata e costruita. I movimenti del corpo, ben controllato, consistono in una sequenza di elementi di un'azione che non esprime il potente e continuo fluire dell'energia. Si ammirano elementi perfettamente organizzati e scanditi nel tempo che sostituiscono un fluire spontaneo, libero e naturale. In Astaire è la forma che è bella; ed essa consiste in ordine, parsimonia e controllo. Egli segue le "regole" del movimento e ne esprime il valore etico in modo perfetto. Quanto è diverso il suo stile studiato da quello più solido di Gene Kelley o da quello sessualmente eccitante di John Travolta. Questi ultimi due hanno chiaramente una posizione caratteriale ben diversa.

Questi stili sono molto diversi anche da quello del campione di basket Dennis Rodman, che esprime le dinamiche del carattere anale-espulsivo/analitico e che ha un tipo di grazia veramente particolare. Nel gergo del basket, Rodman ha un ruolo principale: prendere la palla di rimbalzo. Le sue prestazioni sono lo standard a cui mirano tutti gli altri giocatori della sua categoria. Per cinque volte è stato primo nelle statistiche di quella categoria.

C'è molta relazione tra il movimento fisico, il carattere e la tecnica atletica di Rodman. A differenza di molti altri giocatori, egli corre per il campo con una torsione all'infuori dei piedi e delle gambe, un movimento tipico della presenza di tensioni anali. Ha uno stile inconfondibile nel salto: piega le gambe all'infuori, come in una posizione di balletto, e poi le distende richiudendole di scatto, a mo' di rana, balzando molto più in alto di quanto ci si sarebbe aspettati.

Rodman è basso per giocare di rimbalzo, tanto più che gioca con atleti molto più alti di lui, ma li supera sfruttando il vantaggio del proprio modo di saltare; inoltre, quando si infila in aree congestionate di giocatori, l'abilità di capire dove rimbalzerà la palla lo guida verso la posizione migliore.

La Bioenergetica sottolinea che il sistema digestivo è un tubo con struttura, movimento e aspetto vermiformi. Non è quindi un caso che il soprannome di Rodman sia "Il Verme", veramente adatto a descrivere i suoi movimenti, simili a quelli di un verme.

Nei movimenti più ampi della struttura scheletrica di Rodman le qualità di flessibilità e di ritmo, che sono tipici del carattere orale, partecipano al movimento fisiologico interno del tubo anale. Egli si appoggia agli avversari, aderendo col proprio corpo al loro, poi scivola strisciando intorno a loro e, quando è spinto via e sbattuto a terra, la sua elasticità, quasi fosse fatto di gomma, sembra proteggerlo dal farsi male. Sembra letteralmente rimbalzare indietro.

Ha un'altra qualità: un'energia apparentemente inesauribile. Sembra che non si stanchi mai; quando non gioca, invece di riposarsi, si allena correndo in bicicletta. Questa quantità di energia è tanto più stupefacente se si pensa che è un giocatore che ha ampiamente superato la trentina, che spesso salta gli allenamenti della squadra, che, tra una partita e l'altra, contro ogni regola, è tutto preso da viaggi in paesi esotici e dal gioco d'azzardo, e che qualche volta, dato il suo carattere, non si presenta neanche alla partita tra la costernazione generale.

Il livello energetico apparentemente alto dell'anale-espulsivo/analitico deriva dalla frequente liberazione degli impulsi; non c'è assorbimento di energia a opera del controllo e, anche sotto stress, c'è un quasi costante flusso di rilasciamento. Quanto è negativo non è contenuto dal processo del tenere fermo o del tenere indietro, processo necessario per un comportamento sociale adeguato. In realtà un "cattivo" comportamento piace per il rilasciamento che comporta. Regole e forme sono sommerse in modo compulsivo dal flusso energetico.

Ma le notevoli prestazioni fisiche sono solo una parte della storia di Rodman: egli ha un pessimo carattere, in termini bioenergetici un carattere anale-espulsivo. Per cominciare l'aspetto: capelli tinti o di rosso o di verde o di rosa o multicolori, il busto coperto da tatuaggi, orecchini al naso, una collezione di indumenti femminili e un linguaggio sboccato offuscano il suo successo come giocatore ⁽⁶⁾.

Il carattere di Rodman influisce sul suo comportamento nel campo di gioco: egli stuzzica, schernisce e fa perdere la testa agli avversari, distruggendo così l'ordine, mettendo in ridicolo quello che è serio e criticando aspramente quello che è giusto. I suoi fan si aspettano da lui l'inatteso: comportamenti inconsueti accompagnati, e addirittura superati, da esplosioni emotive. Se i giudici di gara lo richiamano, egli dà sfogo alla furia; quando la pressione interna sommerge la capacità di controllo, egli non riesce più a nascondere la sua lotta personale contro le regole, e questo stile espulsivo assume una connotazione negativa.

I problemi di comportamento in Rodman sono spesso innescati dalle regole del gioco. Il suo alto livello di espulsività mette in pericolo le possibilità di successo della squadra, i rapporti con i compagni e la sua carriera. Egli è stato escluso o espulso dal gioco anche quando la sua bravura era veramente necessaria. Talvolta si è auto-escluso non presentandosi o andandosene via, altre volte le squadre lo hanno buttato fuori, a salvaguardia del gioco, a causa del comportamento inaffidabile.

Nel caso di Rodman l'essere espulsivo ha avuto come conseguenza l'espulsione. A un certo punto la Lega lo ha sospeso per sei partite. Il tutto cominciò quando egli iniziò a sostenere che gli arbitri lo discriminavano a causa del loro eccessivo rispetto delle regole di gioco. Su questo presupposto, quando un arbitro gli contestò un fallo, Rodman lo afferrò, gli dette una testata in testa, con una sfilza di oscenità prese a calci una tanica d'acqua, si tolse la maglietta e la lanciò verso il pubblico. Fu espulso.

In un'intervista alla televisione, successiva a un incidente del genere, Rodman se ne uscì con quella che sembrava un'inarrestabile sequela di imprecazioni, una specie di "diarrea orale". Il senso del messaggio era che nessuno poteva controllare il suo comportamento; alla fine quel "nessuno" sembrava estendersi fino a lui stesso. Non si era quasi mai vista una trasmissione del genere in una televisione pubblica.

Questa qualità espulsiva, senza regole, è indicata da altri incidenti: "Bernhardt è l'arbitro che Rodman prese a testate nella sua prima stagione con i Bulls (sospensione per sei partite), Wolf è il giocatore che Rodman colpì all'inguine lo scorso marzo (squalifica per una partita), Amos è il cameraman televisivo che Rodman prese a calci lo scorso gennaio (sospensione per undici partite)" ⁽⁷⁾.

I rischi che questo comportamento espulsivo, socialmente negativo, comportava sia per Rodman che per i suoi compagni di squadra lo hanno allontanato dallo sport e dallo spettacolo e posto nella categoria di una persona emotivamente disturbata. Nei momenti di riposo questi disturbi diventavano più evi-

denti: lacrime copiose che esprimevano dolore e rimpianti, senso di umiliazione e di insofferenza verso di sé. Troppo spesso egli non ha controllato le intemperanze del carattere e, alla fine, le sue difficoltà sono state considerate con il massimo rigore.

I molti elementi positivi del carattere anale-espulsivo/analitico di Rodman, che sono anche i suoi punti di forza, sono stati già descritti: egli li ha usati con successo nel gioco del basket, quando è stato capace di controllarsi in campo.

Ma, al di là di questa situazione legata al gioco del basket, nel comportamento anale-espulsivo/analitico ci sono anche aspetti che, pur apparendo manifestazioni antisociali e rivoluzionarie, sono consentiti in alcuni contesti perché giustificati dal loro ruolo. Al burlone, per esempio, è lecito rifiutare le regole e prendersi gioco del potere e della pomposità. Anche chi fa satira sociale usa l'humour per liberarci momentaneamente dai vincoli che ci irritano. Ma un comportamento antisociale può suscitare qualcosa di più positivo e duraturo che non la distensione o una semplice risata. Infatti, quando si infrangono le regole, l'etica e l'analisi sono messe da parte e il potere di bloccare che queste ultime hanno non è più efficace; quando le convenzioni sono sopraffatte, ogni tipo di controllo è costretto alla resa, l'ostilità scompare e l'energia viene rilasciata. In questa fase l'osservatore può ripensare e analizzare di nuovo. L'espulsività porta ciò che è "cattivo" là dove può essere affrontato, sopportato e anche reso utile per sviluppare nuove forme che ci porteranno alla maturità.

Partendo dalla fase espulsiva, siamo portati a valutare più pienamente i valori e i giudizi: cosa è fondamentale? cosa è meno importante? Con il suo interesse al ragionamento e al controllo, il carattere anale-espulsivo ha una collocazione centrale nella fase dello sviluppo anale-analitico: l'incapacità di controllo aumenta l'impulso a stabilire un controllo dall'esterno e attiva il processo analitico negli altri.

A questo proposito c'è molto da imparare dal caso di Rodman. Le grida "Sospendere Rodman!" e "Allontanarlo dallo sport!" durante il gioco rivelavano una visione della realtà eccessivamente rigorosa. Il valore base del basket professionale di questi tempi è economico: vincere porta denaro. L'alto livello del successo di Rodman ha fatto sì che la squadra lo sopportasse quanto poteva nonostante le sue infrazioni alle regole: la gestione bada ai risultati! Nella misura in cui Rodman offre promesse di vittoria e/o spettacolo che incrementano le vendite dei biglietti, le sue stranezze vengono sopportate, e il motivo di tale scelta è chiaro.

La derisione delle convenzioni sociali, un elemento tipico del suo carattere, si manifesta ben oltre il gioco del basket. Il suo corpo vistosamente tatuato diventa gradualmente l'espressione vivente di un ruolo sessuale ambiguo: egli ne viene fuori come un travestito, una miscela tra il ruolo maschile e quello femminile, in contrapposizione all'esibizione di un "machismo" spesso associato alla figura dell'atleta. Proprio questo ha stimolato il pubblico a riflettere su quella tipologia caratteriale e in base a quali categorie si comprendano le cose e cosa sia importante. Accettare Rodman significa essere meno paurosi e ostili e non reagire al travestitismo con odio, come spesso accade, perché lo si considera un comportamento socialmente deviato.

La psicoanalisi associa l'analiticità alla confusione e all'incertezza sessuali perché la zona anale, nel profondo della psiche, è adatta a funzionare come un organo femminile. Si è rilevato che il carattere anale può essere ossessivo sul ruolo dei generi e che la sua attività sessuale può essere compulsiva e/o invertita nel genere. Il risultato è un comportamento "cattivo", secondo una definizione sociale tradizionale.

L'espulsività di Rodman ci costringe a prendere in considerazione questi temi e ad affrontarli. Egli ha posto davanti ai nostri occhi la sua devianza. La capacità di usare con successo quel tipo di carattere in altri campi rende difficile liquidarlo rapidamente; e così la nostra rigidità morale si allenta e possiamo accogliere nella sua complessità, come parte della struttura della società, anche chi devia.

Quello che qui stiamo puntualizzando, cioè che un comportamento sociale espulsivo e portato a infrangere le regole può avere un'utile funzione sociale, fu per la prima volta esposto ed elaborato da Emile Durkheim nel saggio *Le regole del metodo sociologico*, scritto nel 1895⁽⁸⁾.

Durkheim suggeriva che anche un comportamento criminale aveva una funzione sociale utile, se si considerano i temi etici che cominciano nella fase anale/analitica dello sviluppo della psiche.

Come già era stato proposto da Erikson, Durkheim ha sostenuto che: "... il crimine (e per estensione altre forme di deviazione) possono effettivamente rendere un servizio necessario alla società con il riunire gli individui in un comune atteggiamento di rabbia e di indignazione. L'individuo deviante viola regole di condotta che il resto della società tiene in alta considerazione e, quando i componenti della società esprimono, di comune accordo, la condanna per quell'offesa e testimoniano contro chi ne è stato l'autore, sviluppano tra di loro un legame di solidarietà più stretto di quanto non lo fosse prima. In altre parole, l'eccitazione suscitata dal misfatto accelera i tempi delle interazioni nel gruppo e crea un clima in cui i sentimenti privati degli individui si fondono in un sentimento morale comune." (9).

Erikson, di nuovo, cita Durkheim: "Il crimine educa le coscienze e le unisce. Basta notare quello che succede, soprattutto in una città piccola, non appena è stato commesso qualcosa che suscita uno scandalo: le persone si fermano per strada o vanno a farsi visita per poter parlare dell'evento ed esprimere una comune indignazione. Da tutte le opinioni scambiate, da tutti gli stati d'animo espressi emerge uno stato d'animo comune, che è di ciascun individuo senza essere di qualcuno in particolare. È lo stato d'animo di tutta la comunità" (10).

Erikson, inoltre, analizza quale funzione abbia all'interno della struttura sociale un comportamento espulsivo che infrange le regole e come ne nasca una coscienza sociale: "L'atto deviante, perciò, crea un senso di mutualità tra i componenti di una comunità, offrendo un punto di incontro che permette di sentirsi 'un gruppo'. Come una guerra, un'inondazione o qualsiasi altra calamità, la devianza rende gli individui più attenti agli interessi comuni, rivolgendo la loro attenzione a quei valori che costituiscono la 'coscienza collettiva' della comunità. Se il ritmo della vita del gruppo non fosse costellato da episodi occasionali di devianza, probabilmente sarebbe impossibile un'organizzazione sociale" (11).

Prima di concludere il discorso delle differenze tra il carattere anale-ritentivo/analitico e quello anale-espulsivo/analitico, può essere utile un ulteriore approfondimento sul loro diverso funzionamento bioenergetico. Ambedue i caratteri si sviluppano nello stesso periodo ed ambedue riguardano l'uso degli sfinteri. Da un punto di vista psicologico ambedue si riferiscono a problematiche etiche: in uno è esaltata la coscienza dell'essere "buono", nell'altro dell'essere "cattivo". Ma quali situazioni familiari e quali risposte energetiche del corpo rendono questi caratteri così marcatamente diversi nelle loro espressioni?

Su questo argomento si è imparato molto dal resoconto di una seduta terapeutica con Gretchen, il cui carattere anale-espulsivo si manifestava con molta frequenza. Spesso, durante la conversazione, spalancava gli occhi, tanto che sembravano uscirle dalle orbite; contemporaneamente cambiava il volume della voce, esplodendo in frasi scioccanti sia nel tono che nel contenuto. Una volta, per esempio, quando entrai nel mio studio la trovai già lì, e lei sbottò: "Mi avevi detto che potevo entrare, invece di rimanere ad aspettare nella sala di attesa. Giusto! La stanza era vuota, così sono entrata. Va bene?". Ero un po' sconvolto da quella raffica e dal tono delle sue osservazioni, ma la rassicurai dicendole che tutto andava bene, sebbene non fossi certo di averle mai detto di entrare nel mio studio liberamente. In risposta alle mie parole, concluso lo sfogo catartico, Gretchen si acquietò e, rapidamente, si rilassò. Durante la terapia Gretchen ricordava che a volte la madre tirava fuori un grande cucchiaino di legno; mentre lo raccontava, ogni volta strabuzzava gli occhi e, con voce strozzata, diceva: "Così", spingendo il pugno verso l'alto con forza. Per essere sicuro di aver capito bene, le chiesi che cosa pensasse che la madre avrebbe fatto con quel cucchiaino. Dopo qualche attimo di esitazione Gretchen ebbe le solite manifestazioni e, infine, disse: "Lei lo avrebbe infilato." Ripetei: "Lo avrebbe infilato." E lei, compulsivamente, rispose: "Sì, nel mio sedere."

Il pensiero del cucchiaino stimolava in lei delle reazioni come se avesse ricevuto "un colpo sul sedere". L'energia si muoveva rapidamente verso l'alto: Gretchen agitava le braccia, urlava e strabuzzava gli occhi. Il controllo degli sfinteri veniva spazzato via da tali attacchi. Si trattava di una vera e propria rappresentazione del funzionamento bioenergetico di un comportamento anale-espulsivo.

Infatti, nei frequenti momenti espulsivi, il suo corpo scattava sempre verso l'alto; la colonna si inarcava, le braccia si alzavano con le mani che pendevano all'indietro; gli occhi si spalancavano e la voce esprimeva sorpresa come per un attacco all'ano. Tutto questo era la reazione corporea a una violenza

anale e, nel caso di Gretchen, indicava la struttura anale espulsiva del carattere. Così, senza più controllo e con la sensazione di essere cattiva, ella era spesso in balia di uno stato catartico o, per meglio dire, diarroico. La conseguenza era il piacere del rilasciare, accompagnato, però, da un giudizio negativo sulla propria cattiveria.

Quando si calmava, Gretchen spiegava con chiarezza che gli attacchi della madre avevano meno a che fare con il comportamento della figlia che non con le proprie tensioni personali. Il “rilasciare” di Gretchen, in quanto manifestazione della sua cattiveria, sembrava tranquillizzare la madre, sempre in tensione per apparire “buona” e socialmente accettabile da parte degli altri che per altro, in privato, criticava con odio, creando in Gretchen una gran confusione.

Questo modello anale-espulsivo, nei suoi aspetti sia energetici che interpersonali, è molto diverso da quello anale-ritentivo che si sforza di trattenere e contenere, con lo stringersi dello sfintere, nel tentativo di controllarsi per essere buono, incontrando poi però incredibili difficoltà a lasciarsi andare e a rilasciare qualsiasi cosa. Il risultato è una costante sensazione di tensione corporea unita al giudizio positivo di essere “buoni”.

Pertanto i due caratteri anali, quello ritentivo o “rigido” (*tight-assed*), e quello espulsivo, sempliciotto e credulone (*goosey-loosey*), si formano nella stessa fase anale su tematiche etiche, l’essere buoni o l’essere cattivi. Ciascuno presenta un funzionamento degli sfinteri ben distinto: trattenere troppo o lasciar andare troppo. In uno è presente la “tirannia di una aspirazione nevrotica alla bontà”, che si esprime nel desiderio di compiacere la madre, nell’altro, invece, il tentativo di dispiacere alla madre, per alleviare le sue tensioni, con il conseguente piacere nevrotico di un rilasciamento compulsivo, sentito come manifestazione di cattiveria.

Differenze tra il carattere anale/analitico e quello schizoide/creativo (*creative*)

Non appena si sviluppa il controllo degli sfinteri, il bambino comincia ad introiettare le richieste culturali. Le prime carenze che determinano uno sviluppo inadeguato, così come i traumi che ne sono all’origine, vengono occultati per adeguarsi alle aspettative ambientali. La dinamica del formarsi della fase schizoide/creativa, nei suoi aspetti sia disturbati che sani, è spesso celata da manifestazioni cosce. Perciò può essere difficile una diagnosi del comportamento anale/ritentivo che distingua cosa è tipico della fase anale/ritentiva e cosa di quella schizoide/creativa.

Nel caso di Stan, esposto nella prima parte di questo lavoro, è stato presentato il tema irrisolto, tipico della struttura schizoide/creativa, di “Vita o morte. Essere o non essere?”. In Stan questa problematica schizoide era stata nascosta per anni da forme di controllo anale rese rituali; in lui erano presenti due diversi strati di difesa, ciascuno dei quali coinvolgeva piccole zone muscolari che rimuovevano le emozioni dalle altre zone e limitavano le possibilità espressive in modo marcato. Le somiglianze tra la fase schizoide e quella anale potevano facilmente impedire al terapeuta di vedere la diversa origine delle manifestazioni caratteriali e, di conseguenza, la necessità di terapie differenziate.

Accanto alla complessiva somiglianza c’erano notevoli discrepanze tra questi due aspetti del carattere di Stan. I piccoli muscoli coinvolti nella dinamica schizoide e in quella anale non erano gli stessi, né lo era l’emotività contro la quale nascevano le difese, né le conseguenti disfunzioni o le potenzialità. Una volta individuate queste differenze, la confusione si dissipava e diventava possibile un percorso terapeutico più sicuro.

Il funzionamento del carattere schizoide/creativo comporta l’irrigidimento della colonna e delle giunture, l’espressione facciale simile a quella di una maschera “mortale”, l’intrecciarsi dei piccoli muscoli dello scheletro, la contrazione dei movimenti degli arti, simile a quella delle indossatrici che sembrano usare solo una parte della muscolatura. Le giunture appaiono irrigidite. Il fluire complessivo del movimento risulta frammentato e spezzato. Alcune parti del corpo sembrano appartenere a persone completamente diverse: in particolare, la parte superiore del corpo sottile e piccola, mentre quella inferiore, dalla pelvi in giù, pesante e lenta nel movimento. Non c’è unità.

Le due differenti parti corporee sono collegate a tematiche psicologiche molto diverse, come un evidente bisogno nella parte superiore del corpo e una chiara immobilità nella parte inferiore del tronco, a

seconda di quale tematica centrale dell'Io sia attiva. Comunque la problematica comune alle scissioni corporee è sempre la stessa: vita o morte, essere o non essere. Per unificarsi sono usati la volontà e l'impegno, superando situazioni che vengono sentite come sfide per la sopravvivenza. Per lo schizoide/creativo il sentimento chiave per rilasciarsi, unificarsi e ricominciare a fluire è il terrore. Quando la morsa del terrore si allenta, le parti del corpo e le diverse percezioni che esse stimolano perdono la loro forzata e arbitraria coesione per riorganizzarsi liberamente in una nuova originale e creativa unità. Nella struttura schizoide, da un punto di vista psicologico, la chiarezza analitica e la capacità di giudizio sono irrilevanti per il riorganizzarsi della coscienza.

Il corpo dell'anale/analitico e le sue dinamiche sono differenti. Sebbene ci siano anche qui divisioni, queste non spezzano corpo e psiche in pezzi scollegati che raccontano storie diverse. Infatti, se viste in prospettiva, queste divisioni sembrano formare un complesso unitario che tende verso un'unica direzione. Il fluire armonioso del movimento è, comunque, disturbato dall'evidente presenza di linee di separazione che lo suddividono in modo arbitrario. Manca l'unità del flusso energetico.

Il comportamento tipo è impostato su un modello difensivo, reso rituale, con cui affrontare le sfide della vita. Questo ruolo di controllo è mantenuto con molto rigore, tanto da non rendere possibile l'integrazione delle espressioni spontanee. La funzione del controllo è effettuata dai piccoli muscoli sfinterici che bloccano l'emozione chiave che è la furia, la furia per essere tenuti troppo stretti. La patologia nella forma anale/ritentiva è un comportamento monotono e artefatto che non sfocia mai in manifestazioni sane e spontanee, in quella anale/espulsiva, invece, il comportamento è gravemente inappropriato e distruttivo.

Differenze tra il carattere anale/analitico e quello orale/comunicativo (*communicator*)

Le differenze tra questi due caratteri sono notevoli. La struttura anale/analitica è stata determinata dal controllo assiduo da parte di chi, avendo avuto la funzione di allevare, ha inculcato risposte adeguate ai ruoli. Quella orale/comunicativa, invece, si è organizzata come conseguenza dell'assenza di cure che permettessero l'espressione e la soddisfazione dei bisogni. Ne risultano due modelli psicologici chiaramente diversi; ma, quando si cerca di individuarne la differenza anche da un punto di vista fisico, può nascere della confusione.

Il corpo stretto del carattere anale-ritentivo/analitico è ben diverso da quello sottile del carattere orale/comunicativo. Nel primo l'esilità nasce dalla costrizione che dà un aspetto rigido e teso, nel secondo, invece, il corpo è debole, collassato ed energeticamente scarico tanto che le giunture delle ginocchia sono eccessivamente tese all'indietro per aiutare la muscolatura scarica di energia a sostenere il peso del corpo.

Ambedue i caratteri fanno grande affidamento sulle parole e sul tono della voce, anche se usati in modo molto diverso. La gola dell'individuo anale/analitico può chiudersi rendendo il tono della voce monotono e inanimato; se la morsa si allenta un po', la voce diventa irritante e stridula, probabilmente a scopo punitivo. La tensione alla gola e la frustrazione sono evidenti.

Invece il tono della voce e il linguaggio del carattere orale/comunicativo somigliano a una dolce e piacevole nenia che ha lo scopo di recare sollievo al corpo e di far rilassare chi si ha vicino: abbassare il livello dello stress crea un'atmosfera in cui è più facile interagire. A scopo difensivo, il tono della voce assume una qualità ipnotica che esalta il senso di sicurezza e di benessere e, nello stesso tempo, nega il profondo dolore causato da bisogni insoddisfatti.

Differenze tra il carattere anale-espulsivo/analitico e quello masochista/solidificato (*solidifier*)

Ambedue questi caratteri incontrano delle difficoltà nell'espressione sociale. Comunque l'anale-espulsivo/analitico si esprime con più libertà ed è più pronto alla ribellione. Desidera identificarsi con "il cattivo ragazzo" ed è soddisfatto di essere riconosciuto come un "carattere". "Questo è quello che sono". Il processo muscolare, che è alla base di questa dinamica, nasce dalla tendenza degli sfinteri a un rilascio non regolato nel tempo.

Alla base della struttura masochista sono invece i muscoli dello scheletro che lo “incassano” così pesantemente da rallentare molto il movimento sia fisico che psicologico. Il processo mentale tende, perciò, ad essere prosaico piuttosto che analitico. C’è poco piacere nella cattiveria in se stessa; piuttosto l’impedimento muscolare e la conseguente negatività portano a lamentarsi per la propria infelicità e al sentirsi impantanati. L’etichetta “cattivo” è amaramente accettata come una vergognosa realtà.

La difficoltà base per il masochista/solidificato è che i muscoli, costringendo lo scheletro, bloccano la libertà di espressione. Infatti i muscoli antagonisti si contraggono nello stesso momento: così trattenuto, il corpo non ha libertà di movimento, di espressione o di rilasciarsi.

La vergogna impone di nascondere i sentimenti che, invece di essere espressi direttamente, escono forzatamente assumendo una forma esagerata e caricaturale, per esempio lagnarsi invece di piangere. Ed è difficile per gli altri dare ascolto a tali manifestazioni. Solo in situazioni molto cariche e tese il masochista si sente pronto a esplodere e a lasciarsi andare. Il sollievo è intenso, ma difficile da raggiungere a differenza dell’anale espulsivo che arriva a questa liberazione con facilità, anche se a spese degli altri. Di conseguenza nella struttura caratteriale del masochista/solidificato si accentua la vergogna e il giudizio negativo sul fatto che, ancora una volta, è stato “cattivo”.

Metodi terapeutici. Alcuni fondamenti

Gli psicoterapeuti corporei usano tecniche tese ad attenuare la tensione muscolare permettendo così all’energia di formarsi, fluire e essere rilasciata naturalmente. Si cerca di aiutare l’individuo a superare le forme di interferenza a cui si è abituato in modo da avere esperienze più vitali e integrate in uno sviluppo più maturo dell’Io, e a vivere una vita più piena.

I metodi terapeutici seguono la formula classica, descritta per la prima volta da Wilhelm Reich e usata sia da psicoanalisti che da molti terapeuti ermeneutici. Reich sostiene la necessità di portare alla luce l’azione difensiva inconscia del carattere di una persona per poter rimuovere quel meccanismo, prima di operare sulla storia dei traumi subiti.

L’armatura caratteriale ha la funzione di trattenere o di allentare la muscolatura per guidare i movimenti corporei sottostanti ai sentimenti e alle emozioni. Quando si raggiunge la consapevolezza dei meccanismi difensivi, è aperta la strada per recare sollievo alle costrizioni che sostengono il corpo. Una volta raggiunto questo obiettivo, l’individuo può ripercorrere gli eventi traumatici in una modalità che comporta un rilassamento sia emotivo sia fisico. Ripercorrere col ricordo i traumi passati permette di elaborarli in modo che non abbiano più lo stesso potere e non producano più disfunzioni analoghe. Sebbene i ricordi possano riportare a quando cominciarono a funzionare le difese caratteriali, in questa nuova situazione essi non sono più accompagnati dalle emozioni che li accompagnavano allora. Le storie raccontano, non fanno rivivere; il loro è un movimento potenziale, e le emozioni che provocano e organizzano restano statiche. Perciò non ci può essere un cambiamento basilare nella struttura del processo energetico. Sebbene si sviluppi una comprensione che può essere utile a un certo tipo di auto-consapevolezza in generale, non avviene un reale rilascio energetico. Perché cambi qualcosa, è necessario molto di più.

Quando si lavora sulla patologia del carattere anale è fondamentale tener conto del fatto che, nella situazione anale-ritentiva, il flusso energetico è *compresso (constricted)*, non assente o interrotto o debole o deviato o bloccato o irrigidito. I muscoli sfinterici, addetti al controllo, lo costringono o, addirittura, lo chiudono. Di conseguenza anche l’ampiezza di quanto può essere percepito è costantemente ridotta.

Nella situazione anale espulsiva avviene l’opposto: gli sfinteri si allentano rapidamente e diventano flaccidi, permettendo all’energia di esplodere. La visione è dilatata, il comportamento sguaiato, la consapevolezza rozza e turbata. L’interazione tra le emozioni e la loro espressione è molto disordinata e porta a espulsioni improvvise.

Per spiegare il funzionamento degli sfinteri presenterò una seduta terapeutica che illustra in modo chiaro la sensazione corporea della loro azione. Questa è una situazione in cui energia e muscolatura

sono fatte funzionare insieme. L'Io del cliente segue le decisioni e le istruzioni del terapeuta finché il corpo non subentra spontaneamente a guidare l'esperienza.

Tom era un uomo di pensiero, sempre coinvolto in calcoli, in ragionamenti, in analisi. L'energia era tutta assorbita dalla concentrazione fisica necessaria a permettergli questa attività mentale. In qualche modo questo poteva rendere, ma, anche se la capacità di comprendere era ben sviluppata, egli ne traeva pochi benefici nella vita pratica perché era troppo concentrato nel suo lavoro mentale. Il suo modo di vivere era rigorosamente definito e, se la sua attenzione si rivolgeva a qualcosa di diverso dal contenuto della mente, era solo per pochi momenti.

Il corpo teso di Tom era una chiara manifestazione della dinamica anale-analitica. La zona intorno agli occhi era quasi sempre contratta, con le sopracciglia aggrottate, a limitare la visione sul piano sia fisico che mentale. Le natiche, fortemente trattenute dalla muscolatura, mancavano di pienezza e di rotondità.

Un esercizio, richiesto a Tom, fu quello di concentrarsi su parecchie zone corporee dotate di muscolatura circolare. E quella dello sfintere anale fu la prima. Gli fu chiesto di tenerlo stretto e poi di rilasciarlo completamente per varie volte, e, successivamente, di fare questo esercizio con diversa gradualità.

Questa attività aumentò la capacità di sentire consapevolmente le tensioni e la possibilità di controllarle. Successivamente l'attenzione di Tom venne fatta rivolgere alle tensioni che stringevano la trachea, la gola e, infine, gli occhi, sempre seguendo la procedura di contrarre e poi di lasciare andare la relativa muscolatura.

Tom poteva ora sentire il corpo che si apriva al flusso energetico così liberato e accorgersi spontaneamente che altri muscoli venivano coinvolti nella sua modalità di costrizione: insieme al collo si contraevano la testa e le spalle. Subito dopo aver notificato questo ad alta voce, egli ritornò al suo abituale "ragionare". Istruito a continuare a lavorare per aumentare la consapevolezza delle tensioni, sempre contraendo e allentando i muscoli, riuscì infine a liberarsi dello schema che lo bloccava. Il risultato fu un lungo pianto spontaneo.

Tom riferì più tardi che quello era stato un pianto di sollievo per essersi liberato del controllo inconscio esercitato dalle tensioni, per il quale aveva provato un certo grado di piacere. Era infatti orgoglioso della propria capacità di tenere sotto controllo, ma questo piacere dell'Io era niente rispetto a quello che aveva provato il corpo quando si era lasciato andare e aveva cominciato a fluire liberamente. Sosteneva ora di voler provare questo piacere fisico più spesso.

Questo lasciarsi andare determinò una chiara trasformazione nell'aspetto di Tom: ora "c'era", vitale e mobile; il respiro era pieno e libero; la voce, normalmente soffocata, ora era squillante, a testimoniare la gioia. Nelle sedute successive imparò a distinguere l'apertura dalla chiusura muscolare. Egli cercava attivamente di sentir fluire più liberamente il corpo e di vivere con più pienezza da questa posizione nuova e di maggiore forza.

Quello che era necessario che accadesse perché Tom abbandonasse il sistema di difesa del controllo anale era proprio un ampio aprirsi, ottenuto in questo caso da un lavoro saldamente guidato sui movimenti del corpo. Molte altre tecniche di lavoro sulle problematiche anali-analitiche sono state ispirate dalle teorie della Integrazione Ritmica⁽¹²⁾, di cui è presentata una selezione in appendice.

Potenziare l'Analitico

Nel linguaggio psicoterapeutico si dice che il carattere si forma nell'infanzia per difesa, sotto forma di una tensione usata come corazza per affrontare lo stress. Essendosi formato come la prima, infantile difesa, le qualità del carattere automaticamente tendono a derivare da una infantile interpretazione inconscia della natura di ogni minaccia interna o esterna, della sua gravità e delle scelte possibili per affrontare lo stress che ne deriva. Se è bloccata dentro una corazza, l'esperienza della vita è fortemente limitata perché non possono svilupparsi risposte mature allo stress. Quando si è indossata una corazza, è difficile liberarsene.

L'impostazione dell'Integrazione Ritmica spinge la terapia bioenergetica a cercare di liberare il cliente dalla corazza non semplicemente perché se ne avvantaggi il flusso energetico, ma perché le forze della fase di sviluppo, durante la quale detta corazza si è formata, non abbiano più esclusivamente una funzione difensiva e siano utilizzate anche per lottare per una vita sana. Coloro che usano il meccanismo dell'analisi con regolarità come principale mezzo di difesa, sono capaci di sviluppare un alto livello di competenza analitica. Il possedere tratti anali può quindi diventare il punto saliente di una personalità matura.

Ma il potenziale della fase analitica non appartiene solo a coloro che sono fortemente condizionati da quella dinamica. Quell'armatura caratteriale può essere una scelta cosciente e matura, fatta anche da altri individui, per affrontare le sfide della vita, per poi decidere di abbandonarla quando la situazione di stress è stata superata. Quando è sotto il controllo della consapevolezza, questa modalità è parte di un funzionamento maturo e può influire positivamente sulla crescita.

Sotto questo punto di vista è utile che il terapeuta comprenda gli schemi difensivi del carattere per aiutare il cliente a crescere e a maturare, anche con le modalità di cui è carente. L'ora di terapia può essere utilizzata per lavorare direttamente a una crescita positiva piuttosto che per ricostruire e curare un trauma.

Il lavoro svolto con Debra ha offerto l'opportunità di usare in modo costruttivo la conoscenza del carattere analitico. Le difficoltà della vita di Debra non coinvolgevano problematiche anali. Era una persona dinamica e piena di energia; la spontaneità e la assertività che la caratterizzavano le erano state utili nella maggior parte delle situazioni. Le piaceva molto viaggiare e aveva successo nel lavoro. Entrò in terapia per problemi di amore e di sesso, correlati con la struttura energetica del corpo e con quella del carattere. Questa terapia fu centrata sulla struttura caratteriale di Debra, rigida e tesa a perseguire il suo scopo (*achiever*), fino a quando essa, mentre frequentava un corso di laurea, ebbe dei problemi di tipo analitico.

Come era prevedibile, Debra aveva frequentato con successo il corso fino a quando non incappò in un docente che le richiese un lavoro strettamente basato su un tipo di ragionamento molto dettagliato e preciso. A questo punto le capacità, di cui era istintivamente dotata, non le bastarono più, ma essa non volle rinunciare al proprio stile, che le aveva sempre dato il successo, a favore di un modo di lavorare, lento e basato sull'analisi, che le era estraneo. Fu sopraffatta dall'ansia: stava per fallire, lei che aveva sempre raggiunto traguardi di alto livello. Allora si diede da fare per trovare una soluzione al problema. Il primo tentativo, consistente nell'aver accanto qualcuno che la correggesse passo per passo, fallì perché non l'aiutava ad impadronirsi della destrezza necessaria e perché richiedeva una assistenza che si sarebbe protratta troppo a lungo nel tempo. Debra doveva imparare a levarsi di dosso l'emotività e l'intuito spontaneo, che le erano naturali, per imparare a concentrarsi sul ragionamento e a presentarlo in modo rigidamente organizzato e dettagliato. Tutto questo significava uscire dallo stile corporeo al quale era abituata per imparare rapidamente a utilizzare un nuovo modello energetico e nuovi strumenti psicologici; altrimenti avrebbe fallito. Debra portò questo problema in terapia.

L'importanza dei muscoli sfinterici è già stata messa in evidenza, ma l'osservare Debra, mentre si sforzava di ragionare, rese evidenti le dinamiche fisiche sottostanti al suo problema. Gli sfinteri non venivano coinvolti: essa non riusciva a mettere a fuoco. Il dover assolvere a un compito anche di lieve entità, ma basato sul ragionamento, le suscitava subito l'ansia. Terrorizzata, percorreva con gli occhi quanto la circondava, alla ricerca di una rapida via di fuga.

Non ci volle molto tempo perché Debra imparasse una modalità diversa. Cominciammo col chiederle un esercizio facile: spalancare gli occhi, rivolgere l'attenzione a quanto sentiva dentro e riferirlo. Essa notò che si sentiva più aperta e che molte più cose potevano entrare nel suo campo visivo. Le fu allora chiesto di socchiudere gli occhi, contraendo gli sfinteri che li circondano. Diventò così consapevole che questo movimento limitava il suo campo visivo, ma lo metteva meglio a fuoco. Si rese conto di sentirsi molto di più rivolta verso l'interno del proprio corpo, e meno ansiosa ed emotiva. Non appena cominciò a riferire questi stati d'animo, il modo di parlare divenne più fluido, misurato e preciso nella scelta delle parole. Debra, ora, ragionava per decidere cosa voleva esprimere: il processo analitico era

entrato in funzione ed essa poteva sentirlo agire. Si rese conto che il tipo di tensione richiesta dal ragionamento acquietava lo stress. Era oramai capace sia di ragionare che di analizzare.

Ci vollero poche sedute ancora perché Debra arrivasse a considerare il processo analitico come una modalità da usare all'occorrenza; poté così capire di essere capace di lavorare come il docente richiedeva e di poterlo fare rapidamente e bene.

Debra aveva sempre considerato il processo razionale come una modalità meno efficace di quella nella quale si era oramai stabilizzata: dal punto di vista evolutivo aveva raggiunto una fase più matura di quella analitica, anche se questo le offriva minor capacità di concentrazione. Infatti nella maggior parte delle situazioni l'agire per istinto e il comprendere le cose nel loro insieme non solo le avevano dato il successo, ma erano stati più gratificanti; e, quando doveva affrontare qualcosa che richiedeva capacità analitiche, si chiedeva se era giusto regredire a modi di funzionare correlati più alla testa che non al corpo.

Questa è una domanda che si pongono tutti coloro che sono orientati verso una filosofia del corpo, compresi i terapeuti corporei. "Fuori dalla testa e nel corpo" è diventato come un mantra per costoro. Ma, come è stato qui chiarito, essere "nella testa" e nel processo analitico è pur sempre un'esperienza corporea, in quanto è regolata dagli sfinteri.

La fase analitica organizza lo spazio e il tempo che forniscono concentrazione e controllo alle nostre manifestazioni. Serve a farci vivere con un chiaro progetto che rivolga l'energia ad azioni appaganti. Se si vuole vivere con pienezza, è necessario poter disporre dei punti di forza di ciascuna posizione caratteriale. A questo mira ogni terapia che cerchi di offrire un modo di vivere ricco e pieno.

APPENDICE

Il Ciclo Ritmico di Cambiamento è basato sullo studio del modello bioenergetico del flusso. Ciascuno dei tipi caratteriali descritti da Lowen⁽¹³⁾ e⁽¹⁴⁾ si forma in un momento critico della fase iniziale dello sviluppo. Lowen li ha considerati come disturbi della personalità e li ha chiamati Carattere Schizofrenico, Carattere Schizoide, Carattere Orale, Carattere Psicopatico, Carattere Masochista e Carattere Rigido. Nei suoi saggi ha inoltre descritto il blocco bioenergetico che li origina.

Ma il termine "carattere" ha implicazioni più ampie che non quelle di una patologia, spesso infatti sottintende qualità come forza, bontà, creatività e così via⁽¹⁵⁾. In questa ottica l'Integrazione Ritmica individua nel carattere le qualità psicologiche più significative e le definisce come capacità di sognare (*Dreaming*), di creare (*Creating*), di comunicare (*Communicating*), di ispirarsi (*Inspiring*), di analizzare (*Analyzing*), di solidificarsi (*Solidifying*) e di perseguire uno scopo (*Achieving*).

Ciascuna di queste caratteristiche, che è una tappa del normale percorso dello sviluppo individuale, si sviluppa come elemento necessariamente unito a quei cambiamenti del corpo che avvengono naturalmente nella maturazione dell'uomo. Ciascuna pone l'accento su una particolare zona corporea dove la maturità e l'eccitazione energetica sono più forti, evidenziando l'aspetto generale del flusso in quel momento. Ciascuna, infine, quando assume una posizione centrale nella personalità, descrive bene il carattere dell'individuo.

Ponendo l'accento sul flusso bioenergetico piuttosto che sul suo blocco, il linguaggio dell'Integrazione Ritmica libera il concetto di carattere dalla connotazione patologica e lo considera come un funzionamento normale. In questo modo l'approccio bioenergetico al carattere è meno coinvolto con la patologia dei disordini psicosomatici. L'uso di un linguaggio diverso, non minaccioso e più positivo, facilita la comprensione della Bioenergetica anche da parte di quei terapeuti, che non sono coinvolti nel lavoro corporeo, e del pubblico profano, rendendo così possibile la diffusione di terapie corporee anche in situazioni normali, come la scuola, il mondo dell'industria e così via.

Le tecniche qui di seguito riportate, utili per lavorare su problematiche anali/analitiche, sono state sviluppate e organizzate con riferimento al modello del flusso naturale corporeo del Ciclo Ritmico del Cambiamento. Singoli terapeuti ne hanno fatto uso in situazioni diverse sulla base di scelte personali, determinate dal temperamento, dalla preparazione e dall'inclinazione.

Tecnica che utilizza lo stato di sogno (*dreaming*)

La dinamica energetica dello stato del sognare suggerisce l'uso della visualizzazione come tecnica terapeutica. Il terapeuta cerca di creare uno stato d'animo meditativo in una situazione fisica di quiete. Rilassato e con un flusso energetico regolare e calmo, il cliente è invitato a rappresentarsi le zone controllate dagli sfinteri e a immaginare visivamente di rilassarle. La muscolatura del corpo tenderà a seguire col movimento questa fantasia, contribuendo a determinare un analogo cambiamento nello stesso corpo. La contrazione degli sfinteri e lo schema anale possono così dissolversi.

Tecnica che usa lo stato di creazione (*creating*)

La dinamica dello stato creativo consiste nello spostare e riorganizzare la posizione dell'energia nel corpo in modo che cambino di conseguenza anche le prospettive mentali. Modificando la focalizzazione del campo percettivo, la rigidità si spezza. Il terapeuta suggerisce cambi rapidi di direzione al flusso, per esempio: "Immagina di contrarre la gola", "Stringi le palpebre", "Rilascia l'ano", "Contra la gola", e così via. In questo modo l'assetto corpo-mente della dinamica anale/analitica è sopraffatto: scomparso il controllo della mente, possono farsi strada l'energia e le capacità espressive.

Tecnica che usa lo stato di comunicazione (*communicating*)

Quando si comunica verbalmente è importante la specificità del linguaggio. Usare termini, come "stringi", "rilascia", "apri" e "allarga", può aiutare a cambiare lo schema del flusso energetico e il processo terapeutico.

Le parole che si riferiscono al corpo hanno un effetto immediato su di esso; basti pensare che, quando qualcuno appare malato, spesso lo diventa davvero. Se si nomina l'aprirsi, subito il corpo si apre; se si usano parole, come stringersi, contrarsi o indurirsi, il corpo tende a rispondere diventando in quel modo.

Tecnica che usa lo stato di ispirazione/inspirazione (*inspiring*)

L'uso della rappresentazione, tipico della fase del sogno, quello del modificare la direzione, tipico della fase creativa, quello di nominare le parti del corpo, tipico della fase comunicativa, sono finalizzati al far fluire di nuovo l'energia corporea naturale. Ma rappresentazioni, cambiamenti di direzione e parole possono non essere sufficienti a permettere un rilascio delle emozioni. Spesso è necessario molto di più, se agli stati precedentemente citati si associa un basso livello energetico.

Sfruttando la dinamica della fase dell'ispirazione/inspirazione, si aumenta la forza del flusso, anche quando aumentano le tensioni croniche che lo controllano, con il risultato di un aumento dell'emotività che preme per essere rilasciata.

Non appena il blocco al movimento e la spinta del flusso aumentano, diventa doloroso, o addirittura impossibile, stare fermi: il collo subisce una torsione, le spalle si sollevano, la parte inferiore della schiena fa male. Quando la carica energetica diventa sufficientemente alta, il blocco scompare permettendo una potente scarica emozionale.

Col lavoro corporeo l'individuo può essere stimolato a caricarsi energeticamente. Quando si usa questo approccio con una struttura caratteriale anale/analitica, il terapeuta, nel corso di un esercizio di intensa respirazione, invita il cliente a inspirare con forza e poi, quando è energeticamente carico, a stringere sempre di più gli sfinteri fino a chiuderli. Il cliente deve mantenere la posizione per un certo numero di secondi durante i quali la respirazione tiene alto il livello energetico. Arrivati al massimo della carica, l'invito a "lasciare andare" gli sfinteri spesso determina un contraccolpo molto forte ed una apertura molto maggiore di quanto non lo fosse prima.

Tecnica che usa lo stato di analisi (*analyzing*)

Utilizzare la dinamica della fase analitica per eliminare l'attitudine all'analisi può sembrare una contraddizione. Questo modo di sciogliere il carattere anale/analitico attiva e mantiene attive le più potenti

difese del cliente. Per di più il terapeuta interviene con una interpretazione logica che definisca meglio le problematiche del caso, per aiutare il corpo a uscirne.

Così il cliente è aiutato a entrare in contatto con i blocchi e a capire l'irrazionalità del mantenere le tensioni, quando la premessa è che l'aver un flusso corporeo libero è un atto della volontà. Con la guida del terapeuta arriva a realizzare che la funzione razionale è assurda nella misura in cui il trattenere, necessario a renderla attiva, bloccherà il fluire dell'energia e che, quindi, per godere di momenti di flusso libero, è meglio non pensare, esattamente come vuole il terapeuta.

Questo presupposto razionale è molto più valido di quanto non appaia a una semplice lettura e risulterà molto utile nel momento in cui il cliente, abbandonate le difese e apertosi al libero fluire dell'energia, proverà una tale sorpresa e avrà un tale shock da desiderare di ritornare "nella testa" per ripensare a quella esperienza, ma in realtà per difendersene. Una volta che il precetto "non pensare" è stato accettato, si può utilizzare un semplice e breve richiamo per ristabilire il flusso ed estendere nel tempo il piacere che esso procura.

Tecniche che usano lo stato del solidificarsi (*solidifying*)

In questa fase è opportuno lavorare a fondo sugli elementi che costituiscono la difesa e la protraggono nel tempo. L'elemento chiave di queste tecniche è la ripetizione che l'Integrazione Ritmica considera il nocciolo di un lavoro terapeutico che vada a fondo e che deve durare fino a quando non si determini una catarsi emozionale, una nuova presa di coscienza e, infine, quello che è più importante, una nuova organizzazione energetica.

Una tecnica classica della Bioenergetica che permette di lavorare a fondo a livello anale include il comportamento: il cliente è invitato a battere ripetutamente il sedere su una sedia, gridando frasi che contengono la parola *shit* ("merda"), come *I don't give a shit* ("non me ne frega niente") e *Shit on you* ("spettegolare"), che esprimono, rispettivamente, il carattere anale ritentivo e quello anale espulsivo.

La qualità psico-drammatica di queste espressioni rinforza il piacere di abbandonare l'attitudine a trattenere e, di solito, porta a una sensazione di libertà. Spesso, appena il blocco anale è scomparso e ci si libera da quella tensione, subentra il ridere.

Un'altra tecnica, per ottenere il rilascio delle emozioni, utilizza la ripetizione a livello psicologico. Lo scopo è indebolire le difese con la ricostruzione della storia che ha attivato le tensioni sottostanti. Perciò viene incoraggiata la ripetizione di quegli eventi in modo tale che le emozioni, a essi associate, vengano scaricate più volte. Questo è un processo che si sviluppa con pieno successo solo quando il coinvolgimento emotivo di allora è scomparso.

Il processo ripetitivo dovrebbe continuare fino a che l'individuo non ne è tediato. Quando il ricordo non ha più alcun senso, ma diventa una inutile complicazione che distorce il ritmo naturale del flusso corporeo, è solo allora che il problema è stato veramente "lavorato a fondo". E questo richiede molte ripetizioni. Ci sono tecniche che abbreviano il lavoro, comprimendo i tempi, ma non le presenteremo ora perché questo ci allontanerebbe dall'argomento.

Alcune tecniche che utilizzano lo stato del perseguire uno scopo (*achieving*)

I metodi del Ciclo Ritmico, ispirati a questa situazione, si basano direttamente sullo spirito di competizione e di conquista dell'Io. Una volta che è impegnato in questa direzione, e il suo Io è spinto a battersi, il cliente non utilizza più il sistema difensivo per resistere. Allora, almeno momentaneamente, è assicurata la resa della muscolatura alterata ed è ristabilito il flusso energetico naturale. Di seguito vengono riportati alcuni di questi metodi.

Nel lavoro corporeo il terapeuta spesso pone le mani sulla muscolatura del cliente per aiutarlo a entrare in contatto con le tensioni e a superare le resistenze dell'Io.

Quando si lavora con una struttura caratteriale anale/analitica, può essere utile massaggiare in profondità la zona addominale. Si può lavorare anche sulle cartilagini della gola, spostandole delicatamente da un lato all'altro, facendo, però, attenzione a non esercitare una pressione eccessiva sulla carotide col rischio di interrompere il flusso sanguigno.

Un lavoro più profondo sulle cartilagini porta a una momentanea sensazione di oppressione dell'Io, il che aumenta la consapevolezza delle tensioni della gola. Allora il terapeuta fa scivolare verso l'alto il pomo di Adamo e invita il cliente a deglutire. Ne risultano sensazioni molto forti, una momentanea perdita di controllo e un'apertura della respirazione; il flusso diventa così più libero.

Una seconda tecnica consiste nell'aprire con le mani gli sfinteri che circondano le palpebre del cliente e nell'impedirne la chiusura difensiva. L'eliminare la contrazione intorno agli occhi aiuta l'individuo con una struttura anale-ritentiva a poter piangere, quando prova dolore.

Una tecnica classica di lavoro sulle tensioni del canale alimentare è quella di far vomitare. Questo procedimento apre il canale alimentare e, spesso, porta alla luce ricordi e associazioni, ma ha delle controindicazioni. Infatti, sebbene sia una manifestazione naturale, rimettere è avversato da molti nella misura in cui è associato a malattie, disordine, cattivo odore e a un atto complessivamente disgustoso. Poiché non è facile che i clienti accettino questo metodo, è necessario lavorare a fondo sulle associazioni suscitate dal vomitare prima di affrontare le problematiche relative agli sfinteri. Ne diamo una breve descrizione. Si comincia col far bere al cliente dell'acqua tiepida, eventualmente con un po' di bicarbonato per evitare l'acidità di stomaco. Poi il cliente stesso, infilando le dita in gola, si procura i conati di vomito. Quello che si cerca è un getto completo, determinato dal riflesso dei conati, che dallo stomaco, attraverso la parte superiore del tubo digerente, esca dalla bocca. Questa tecnica può comportare un certo numero di prove, ma il risultato è una potente sensazione di benessere. Il potente riflesso naturale ha la meglio sull'Io che è costretto alla resa.

Qualche cenno su come intervenire sulla bulimia

Vorrei discutere brevemente la relazione tra il vomitare e i sintomi specifici della bulimia, anche se l'intento di questo lavoro non riguarda tale patologia, così come del resto non si sono affrontati i disordini ossessivo/compulsivi né quelli legati all'anoressia. Ma, a questo punto, può essere utile una breve analisi del rapporto tra una tecnica terapeutica basata sul vomito e la bulimia.

Per molti bulimici la sensazione del vomitare e il piacere che ne deriva sono di per se stessi una motivazione sufficiente al loro atto. La conoscenza di questo dato, anche se poco divulgata, permette di valutare il problema in modo diverso, problema al quale si è fatta molta resistenza e che è stato poco capito dagli approcci terapeutici basati solo sulla parola. Il desiderio di perdere peso, con cui comincia il processo bulimico, è potentemente rinforzato dall'entrare in un processo fisico che riduce l'ansia e procura una sensazione immediata di benessere.

Ma al bulimico restano gli spiacevoli strascichi della condanna sociale al suo comportamento e la bassa autostima che nasce dall'essere "malato". Il processo è egodistonico, ma carico di promesse di piacere. Per avviare una comprensione delle dinamiche corporee, bisogna presentare questi dati di fatto al cliente per poi elaborarli insieme.

Per il cliente che non è bulimico il lavoro basato sul vomitare fa parte del progetto, considerato generalmente positivo, di migliorare complessivamente il flusso e di determinare un funzionamento più naturale. Non ho mai visto casi in cui l'uso terapeutico del riflesso del conato di vomito abbia portato a sviluppare un'utilizzazione compulsivo-disfunzionale di questa terapia. È dalle intenzioni di questo tipo di intervento che scaturisce la differenza fondamentale tra l'essere uno strumento che dona la salute e l'esprimere un comportamento patologico.

BIBLIOGRAFIA

⁽¹⁾ English H.B. and English A.C. *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*, NY, Longmans Green & Co, 1958.

⁽²⁾ Ibid.

⁽³⁾ Ibid., p.102.

⁽⁴⁾ Uso il costrutto “*toileting scene*” (qui tradotto con i termini “*educazione all’igiene*”, n.d.r.) per indicare in modo sommario le cure dei genitori e la risposta del bambino nel periodo critico dello sviluppo anale/analitico. Può essere o meno un dato oggettivo, ma queste dinamiche formano quella struttura bioenergetica che contrassegna il carattere nel momento in cui il corpo del bambino affronta gli interventi educativi dell’adulto.

⁽⁵⁾ Rottenberg, Josh. *Filmographics: Gene Kelly, in Premiere*. NY, Premiere Publishing Co. Controllato da Hachette Filipachi Magazines Inc, Aprile 96.

⁽⁶⁾ <http://espn.sportone.com/nba/news/971010/00498746.html>

⁽⁷⁾ Ibid.

⁽⁸⁾ Durkheim, Emile (trad. George Simpson), *The Division of Labor in Society*, Glencoe, III, The Free Press.

⁽⁹⁾ Erikson, Kai T., *Wayward Puritans*, NY, Wiley & Sons, 1966.

⁽¹⁰⁾ Ibid.

⁽¹¹⁾ Ibid.

⁽¹²⁾ Robbins, Ronald, *Rhythmic Integration: Finding Wholeness on the Cycle of Change*, Barrytown, NY, Station Hill, 1991.

⁽¹³⁾ Lowen, Alexander, *Physical Dynamics of Character Structure: Bodily Form and Movement in Analytic Therapy*, NY, Grune & Stratton, 1958.

⁽¹⁴⁾ Lowen, Alexander, *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 1978.

⁽¹⁵⁾ Desidero esprimere la mia gratitudine a Lesile Lowen per il suo apprezzabile lavoro che ha posto in risalto questa differenza. Ricordo che essa continuava a lavorare per aumentare il flusso bioenergetico dovunque si fosse bloccato. Con sottili riassetamenti nei punti dove il movimento si era bloccato, il corpo si integrava e cominciava a fluire armoniosamente. Nel cliente allora, immediatamente, aumentava la sensazione di essere libero, spontaneo e percorso da una carica energetica più forte.

Traduzione di Donatella Nelli, a cura di Marta Pozzi e Monique Mizrahil