

Istituto di Psicologia Somatorelazionale

Tesina di Counseling

Mordere per Vivere

Relatore: Rocco Falconeri

Allieva: Raffaella Cattaneo

Indice

Introduzione

1. Qualche boccone della mia esperienza
2. Dalla suzione alla capacità di mordere
3. Dalla forza primitiva del morso alla masticazione cosciente
 - 3.1 Il morso e la bocca: simbologia e correlazioni
 - 3.2 Morso, mascelle e gola: emozioni correlate
 - 3.3 Masticazione: un'azione cosciente
4. L'esperienza di Lino Stanchich sul masticare

Conclusioni

Introduzione

Sarvam Annam

Tutto è cibo.

La prima volta che ho letto le parole *Sarvam Annam* hanno risuonato in me intensamente. Il loro significato mi era totalmente sconosciuto e non avrei saputo in alcun modo come spiegarle, ma il suono così misterioso, armonico e bello me ne faceva in qualche modo sfiorare il senso. Intuitivamente ne percepivo l'essenza.

Letteralmente significa: *Tutto è cibo*. Questo implica che tutto quello che arriva a noi dall'esterno a qualche livello ci nutre: entrerà in contatto con noi, si mescolerà con noi, diventerà parte di noi. Ciò che mangiamo diventa cibo e nutrimento sia per il nostro corpo fisico che per quello emozionale. E non solo. Pensiamo a quando mangiamo in compagnia di qualcuno che amiamo, o ai sapori che ci ricordano i piatti che cucinava chi si prendeva cura di noi come per esempio una nonna, una zia o la propria mamma. Quel boccone riempirà anche il cuore perché sarà colmo di ricordi, di gratitudine per essere stati amorevolmente nutriti e dei sentimenti di chi lo aveva preparato per noi.

Come vedremo, l'intenzione ed il clima emozionale dentro il quale siamo immersi quando mangiamo o cuciniamo, le relazioni che sottendono a quel cibo così come la sua qualità, fanno la differenza sul tipo di nutrimento che ne trarremo, indipendentemente da quanto ne siamo consapevoli. In ogni caso ne riceveremo gli effetti.

Tutti mangiamo e siamo stati nutriti. E' una delle esperienze fondamentali della vita, che riguarda la nostra sopravvivenza. Ma è anche un'esperienza di attaccamento profondissima che significa essere accettati.

La madre che guarda il suo neonato con tenerezza amorevole e lo avvicina al seno, non solo soddisfa il primario bisogno di sopravvivenza del bambino, ma gli trasmette tutto il suo stato emotivo. Questo avrà effetto sulle funzioni vitali

del bambino, sulle sue fondamenta, conferendogli la possibilità di avere radici nella realtà biologica della propria esistenza.

E' ormai provato che i sentimenti d'amore della madre sono in grado di far sviluppare una maggiore quantità di ossitocina, l'ormone che promuove l'attaccamento materno ma anche l'allattamento. Una maggiore produzione di ossitocina fa sì che il latte materno risulti più sostanzioso e più dolce, capace persino di consolare il neonato.

Recenti studi scientifici evidenziano come tale ormone giochi un ruolo centrale non solo durante il travaglio, il parto e l'allattamento, ma anche nelle interazioni sociali e nelle relazioni sentimentali, influenzando la qualità del legame. Il suo soprannome è "ormone dell'amore" proprio perché sembra aumentare i comportamenti pro-sociali come altruismo, generosità, empatia e la propensione a fidarsi degli altri.¹

L'essere nutriti amorevolmente è un'esperienza di tenerezza e coinvolgimento profondo che segna fin dall'inizio. Il cibo diviene nutrimento in senso allargato, il centro di un processo che possiamo definire alchemico: l'amore si trasforma in latte e quel latte di nuovo in amore.

Il neonato può solo ricevere nutrimento dall'ambiente esterno: il cibo, il calore, l'essere tenuto e protetto sono esperienze che provengono da chi si prende cura di lui. Quando queste necessità saranno soddisfatte, si creeranno le fondamenta psicologiche per una relazione di fiducia con il mondo. La fiducia dona sicurezza, soddisfa l'istinto di sopravvivenza e incoraggia il bambino a cercare legami e ad esplorare.

Il bambino che invece non riceverà adeguato nutrimento svilupperà facilmente delle ferite con ripercussioni su ogni livello del suo essere, in primis sul suo grado di fiducia nella vita.

In questa tesina cercherò di porre l'attenzione su alcuni di questi possibili effetti e di analizzare in particolare come i traumi generino paure e rabbie a

¹Max Planck Institute for Evolutionary Anthropology di Leipzig, *Rivista Psychoneuroendocrinology*, Germania.

vari gradi di profondità. La rabbia sorda e trattenuta blocca tanto quanto la paura ed il rischio è quello di non vivere pienamente.

Se non siamo presenti a noi stessi possiamo continuare ad alimentare i nostri traumi attraverso ripetizioni di schemi e modelli che si innescano automaticamente, senza alcuna consapevolezza o scelta cosciente. In questo caso è facile che l'ambiente intorno a noi ci condizioni stimolando le nostre reazioni e risposte ad esso.

“Tutto è cibo” significa quindi che la dieta non è definita solo da quello che mangiamo, ma anche da ciò che leggiamo, ascoltiamo, tocchiamo, guardiamo, respiriamo, dalle impressioni interne ed esterne che ci attraversano costantemente. Ci alimentiamo di emozioni, sensazioni, sentimenti, della qualità delle nostre relazioni, di pensieri consci e inconsci e con questi ultimi, anche delle scorie del nostro passato.

Siamo un sistema biologico complesso, aperto, multidimensionale e interdipendente, contemporaneamente in relazione con ciò che accade sia fuori che dentro di noi. Le nostre cellule comunicano attraverso fitte reti informative fra loro interconnesse, che trasferiscono le informazioni in modo immediato.

Ce lo conferma l'epigenetica, la scienza che studia l'influsso dell'*ambiente* sul nostro stato di salute attraverso l'espressione dei geni. Essa ha provato che sì, siamo portatori di informazioni derivanti dal nostro codice genetico (DNA), ma quali tra queste saranno espresse nella nostra vita dipende dalle influenze dell'ambiente in cui viviamo. Per ambiente si intende sia il luogo dove viviamo, che il nostro stile di vita, quello di cui ci nutriamo, il movimento che facciamo, la nostra condizione lavorativa ma anche e soprattutto la qualità delle nostre relazioni, dei pensieri, emozioni e sentimenti ed il nostro grado di connessione interiore.

Bruce Lipton, biologo cellulare e precursore dell'epigenetica afferma: “*Quando una cellula messa in una coltura è sofferente, bisogna osservare prima di tutto*

l'ambiente e non soltanto la cellula" e poi: *"Quando fornivo un ambiente sano alle mie cellule, prosperavano"*².

Si comprende ancora meglio come le stimolazioni sensoriali provenienti dall'esterno siano fondamentali per il nostro equilibrio psicofisico. Se tali stimoli sono assenti, la persona non riesce più a definire i propri limiti, perdendo il senso di sé. Se però sono eccessivi, l'organismo si chiude per proteggersi, si indurisce o tende a ritirarsi dal mondo. Quando un "materiale emotivo o psicologico" è troppo, non può essere assorbito né digerito. Talune circostanze "ci stanno sullo stomaco" e creano dei blocchi o scompensi che influiscono sia sul piano fisico che sul piano psichico ed energetico.

Dalla bioenergetica impariamo che c'è un'identità funzionale tra questi livelli: siamo un'unità in cui corpo, mente e spirito (o energia) sono in costante ed immediata connessione. Infatti mentre pratichiamo possiamo sentirci alimentati sia energeticamente che emotivamente grazie al movimento, al respiro e alla sintonizzazione con noi stessi e con gli altri. Durante una classe di esercizi respiriamo via via più profondamente, insieme ad un gruppo di partecipanti. L'aria che portiamo dentro sarà piena anche dell'esperienza dell'altro, così come l'aria che lasciamo uscire è "informata" dall'interno delle nostre cellule. Quell'anidride carbonica che rilascio è stata "me" e porterà parte di queste informazioni nell'ambiente intorno.

Mentre respiriamo avviene uno scambio che crea una risonanza con gli altri esseri umani presenti nell'esperienza, rendendoci sensibili alla loro *vibrazione*. Ci sintonizziamo con le nostre e altrui frequenze, un po' come un'orchestra che pian piano accorda gli strumenti per poter giungere all'armonia. Quando ciò accade si è immersi in momenti di grande bellezza; una bellezza che può essere toccata, sentita, annusata; una bellezza profondamente nutriente.

Riconosco come questi momenti siano stati per me la chiave d'accesso verso spazi interiori più profondi e vicini al mio sentire. L'esperienza col respiro che apre, che scioglie, che ci rende vivi.

² Bruce Lipton, *La Biologia delle credenze*, Macro Edizioni - 2006, p.55.

Sarvam Annam è tutto questo e molto altro. E' il nutrimento primario, al di là dell'oggetto. E' quel flusso di energia sottile ed invisibile che sempre ci sostiene. Possiamo chiamarlo Dio, Etere, o possiamo chiamarlo Amore: è ciò che non ha forma, ciò che è al di là delle forme. E' il più dolce dei nutrienti, la sostanza senza sostanza. Sempre presente, sempre disponibile.

Quante volte possiamo consapevolmente donare questo cibo a noi stessi, agli altri, alla Vita?

1. Qualche boccone della mia esperienza

La prima immagine che ho di me è di una rugosa, violacea, anziana neonata. Mia madre dice che quando mi ha vista per la prima volta le parevo una “vecchina” con la pelle tutta raggrinzita.

Sono nata disidratata da un parto asciutto avvenuto dopo una lunga giornata di travaglio e con estrema sofferenza da parte di mia mamma, lasciata sola e in preda al gelo di una crisi nervosa (probabilmente epilettica). Lei lo descrive come il corpo che le tremava tutto e un freddo pungente che le rapiva la carne e le ossa. Credo si fosse sentita abbandonata e terrorizzata.

Ho provato inaspettatamente la stessa sensazione durante alcuni esercizi bioenergetici. Il mio corpo mi ha restituito memorie di quel freddo, di quel tremore misto a terrore e di una nausea invadente, come quella che molto spesso mi accompagnava da bambina. Solo in seguito al riemergere di queste percezioni ho iniziato a far domande a mia mamma, che con fatica ha ricordato e raccontato dandomi la possibilità di constatare quanto di vero ci fosse in quei frammenti di sensazioni.

Come mai? Perché il corpo registra, immagazzina e ricorda. Le cellule trattengono memorie e quando attraverso il respiro, il movimento consapevole ed il rilassamento entriamo più profondamente in contatto con noi stessi, questi vissuti possono riemergere.

Il trauma della nascita, così come esperienze primarie legate alla trascuratezza, alla malnutrizione o alla malattia, portano il neonato a sentirsi in qualche modo in pericolo, non al sicuro. Impronte che restano tracciate al di là della memoria cosciente.

A questo proposito ho scoperto che la prima poppata non è stata con mia madre: in ospedale per un'assonanza di cognomi hanno scambiato me e un'altra bimba nata lo stesso giorno. Così il primo sguardo, quello dell'accoglienza in questo mondo, l'ho avuto da una donna sconosciuta. E' lo sguardo del rispecchiamento, del legame, dell'intimità condivisa.

Da bambina invece con mia madre percepivo una distanza quasi siderale, giustificata dal suo essere sempre oberata di lavoro e dal sentirsi oppressa. Era impegnata nella trattoria di famiglia dalla mattina alla sera, sabati e domeniche compresi. Stretta nella morsa dei doveri non aveva tempo di accudirmi, né di assecondare i miei ritmi, considerati troppo lenti rispetto alla fretta di dover servire i clienti.

Ma il tempo è innanzitutto pazienza, respiro, cura.

Il tempo è principalmente amore.

A soli quattro mesi mi infilava due asciugamani sotto le braccine mettendomi il biberon tra le mani. Io mangiavo da sola e lei si sentiva sollevata.

Il tema del cibo è sicuramente stato al centro della mia educazione.

Sono nata in una piccola trattoria, che era anche la nostra casa. Vedevo cibo dalla mattina alla sera, ne ero circondata, ma ero una bambina inappetente. Non mi piaceva quasi nulla di quello che mi proponevano, perciò dovevo sforzarmi moltissimo per ingoiare ciò che mi veniva ordinato di mangiare.

Mio padre, cresciuto con un'educazione di impronta moralistico-autoritaria molto forte, amava "sopra a tutto" essere ubbidito senza obiezioni e trovava molto educativo costringermi a mangiare ciò che non mi piaceva. Era uno dei suoi modi per insegnarmi il senso del sacrificio – che considerava, insieme all'obbedienza, uno dei più alti e auspicabili valori educativi – e sfatare la possibilità che potessi diventare in qualche modo viziata. Odiava i vizi di qualsiasi genere; rientravano in questa categoria anche i miei gusti personali da lui non condivisi.

Per aver sputato un pezzetto di fegato che aveva cucinato per me, ad esempio, fui sgridata, bruscamente sculacciata e poi rinchiusa tutto il giorno in camera senza poter né bere né mangiare fino al giorno dopo. Avrò avuto 5 anni ed era estate. Quel giorno mi nutrii del denso senso di sconforto, di ingiustizia e di solitudine.

A volte dovevo sforzarmi a suon di singhiozzi per ricacciare giù a forza ciò che il mio corpo aveva già rifiutato, vomitandolo appena deglutito. Seppur involontaria, questa era considerata una ribellione e come tale veniva subito

annientata, in modo che io potessi sottomettermi e imparare a fare prontamente ciò che mi veniva “chiesto”.

Non voglio dilungarmi con numerosi esempi, ma piuttosto osservare come questi continui episodi per me fossero traumatici a tal punto da farmi avvertire e vivere in un costante senso di pericolo. La paura della punizione era sempre molto forte e cercavo in tutti i modi di trattenere gli impulsi a ribellarmi, che avvertivo come zampilli bollenti dentro di me.

La trascuratezza, che sentivo e sperimentavo come una sottile forma di abbandono, si sommava ai continui litigi dei miei genitori. Il risultato era che non avevo mai voglia di sedermi a tavola. Ricordo come bastasse poco per farmi passare lo stimolo della fame: un sapore o una consistenza che non mi piaceva, odori che mi provocavano la nausea, uno sguardo fulminante. Sentivo formarsi quel nodo alla gola che mi impediva di deglutire e lo stomaco strizzato come lo straccio del pavimento che dovevo pulire ogni giorno.

Uno dei divertimenti di mio padre era quello di costringermi a mangiare qualcosa che mi creava ribrezzo, come ad esempio: i testicoli di toro o lumache che lui cucinava apposta, il cervello impanato, la torta di sangue che faceva in occasione dell'uccisione dei maiali, una zampa di gallina bollita, ecc. Desiderava che mi sforzassi di deglutire, pontificando sull'importanza di imparare ad adattarsi e tirando in ballo i poveri bambini africani che non avevano neppure quello di cui cibarsi.

Inoltre lui adorava mettere le mani nel mio piatto, nonostante lo implorassi di non farlo. Era solito fingere di ingoiare tutto il mio gelato per ridarmelo insalivato, provocandomi una innata repulsione. A quel punto mi definiva schifiltosa e si gustava la mia irritazione. Il mio piacere, invece, si esauriva tutto lì.

Così, insieme al cibo fisico, ingoiavo anche la rabbia e la frustrazione che non potevo esprimere poiché considerate emozioni intollerabili. Una brava bambina non si arrabbia!

Di quella rabbia, poi, non ho saputo più nulla. Era intrappolata tutta dentro il corpo senza che io potessi riconoscerla. Mi spaventavo molto se qualcuno

esplodeva in collera e mi impietrivo. Solo oggi riconosco la dinamica. A quel tempo invece sentivo l'intensa contrazione interna del mio corpo immobile e dei fortissimi mal di pancia, per i quali mi fu diagnosticata una gastroenterite cronica.

Sono cresciuta di pari passo al crescere della trattoria che, in seguito ad una lunga ristrutturazione e al nostro duro lavoro, da piccolo locale con pochi posti a sedere, era diventato un grande ristorante. Nonostante tutto il cibo a disposizione, raramente mi sedevo a mangiare e non avevo bisogno di diete per restare in forma: avevo il canale alimentare contratto, stretto nella morsa delle tensioni. Mi veniva fame solo la sera tardi e mi svegliavo improvvisamente di notte per riprendere a fatica un boccone di ossigeno. Vivevo in apnea e non me ne accorgevo.

Quando mi iscrissi alla scuola di bioenergetica ero molto magra, vegana-salutista e mi riconobbi principalmente nel tratto schizoide e in quello orale.

L'anno successivo andai in vacanza a Barcellona con dei nuovi amici e ad un certo punto, dopo molte resistenze, mi venne voglia di mangiare dei calamari fritti insieme a loro. Allora, pesce fritto più birra nella mia testa erano un tabù ed ero certa che non li avrei digeriti e che poi mi sarei sentita un'incoerente. Nonostante tutto cedetti alle mie resistenze e fui in grado di godermi la cena. La sorpresa? Digerii benissimo.

In quel momento la mia mente fece un *click*: mi resi conto quanto il pensiero contribuisce a creare e determinare gli effetti che ci si aspetta. Avevo compreso il senso della *Profezia Autoavverantesi*. Fu una rivelazione!

Continuai comunque con la dieta vegana. Solo molto tempo dopo, mentre ero a Londra, assecondai un intenso impulso a mangiare una bistecca! Allora non ne capivo il senso e cercavo di resistere alla tentazione poiché essere vegana mi sembrava una conquista spirituale oltre che personale, etica e salutistica.

In base agli insegnamenti ricevuti, tornare a mangiare carne equivaleva a retrocedere verso l'incoscienza, gettar via in un colpo solo la consapevolezza acquisita.

In un certo senso essere diventata vegetariana e poi vegana - mentre gestivo il nostro ormai grande ristorante, molto rinomato per la carne - corrispondeva ad una dichiarazione d'indipendenza. Mi pareva una conquista fatta su un campo di battaglia. Riconosco oggi in quella scelta non condivisa e osteggiata dalla mia famiglia, un profondo bisogno di liberazione dalle forme di adattamento e assoggettamento. Una vera e propria ribellione.

Ma a Londra, mentre continuavo a praticare il veganesimo, la spinta verso la carne divenne sempre più intensa ed infine cedetti. Masticandola le guance divennero tutte rosse e, insieme al calore, emerse il senso di colpa, ma non la nausea. Uscii dal ristorante con la sensazione di aver fatto un passo nella terra del nemico. Qualcosa di ignoto aveva incrinato le mie barriere. Ero consapevole che la resistenza si era indebolita e mi sorse il dubbio che dietro a questo desiderio ci potesse essere qualcosa di me da esplorare ad un livello più profondo.

C'era una nuova necessità: l'atto di ribellione andava anche verso me stessa e verso tutto il "nuovo sistema" che avevo abbracciato per sfuggire a quello originario.

Poco tempo dopo iniziai la mia analisi personale con il mio attuale terapeuta bioenergetico. Realizzai fin da subito di aver "lavorato" anni per passare dalla paura alla comprensione, senza però mai toccare la rabbia. Mi si aprì un mondo nuovo dentro il quale era sepolta la mia rabbia, l'ostilità, la frustrazione e tutte quelle paure che mi impedivano di muovermi in certe aree della mia vita. Aree e parti di me con le quali avevo perso contatto, di cui mi vergognavo profondamente sentendo l'impotenza di chi non riesce a dare un nome a quello stesso senso di vergogna. Percepivo che la paura era rimasta intrappolata, aveva trovato riparo in zone del corpo che percepivo fredde, isolate dal resto e quindi poco irrorate dal flusso dell'energia vitale.

Tra i vari insight, ricordo il momento in cui mi fu chiaro che questo nuovo e inaspettato desiderio di carne rossa era connesso al desiderio di mordere, al bisogno di masticare, di frantumare. Mi era difficile ammetterlo e arrendermi a

questa sensazione che giudicavo ancestrale, primitiva. Inconsciamente cercavo di trattenerla, di reprimerla; non la riconoscevo, la rifiutavo. Il corpo, però, aveva iniziato a parlare, a manifestarsi ed io stavo imparando ad ascoltarlo.

Sentii che nella tensione delle mie mascelle era archiviata parte di quella rabbia repressa, come anche il bisogno di urlare e di scalciare della mia bambina interiore che giaceva anestetizzata nelle profondità del mio essere.

Durante questo viaggio interiore ho recuperato la possibilità di sentire, esprimere e con-tenere la rabbia. Si sono sciolti tanti giudizi legati all'aggressività e al mio dover essere docile e disponibile per essere accettata. Sono cadute illusioni, si sono sciolte delle paure e alcune corazze. Dopo aver buttato fuori le tossine della rabbia trattenuta la sensazione, era come di aver ricevuto una doccia interna che aveva lavato via incrostazioni, lasciando lo spazio più pulito e ordinato, più irrorato e rigoglioso.

Tutto questo si è tradotto con una maggiore quantità di energia vitale disponibile, connessa al rilascio delle tensioni delle mascelle e del collo, dentro il quale sentivo da sempre un nocciolo duro, a volte spinoso.

Vivere con la gola libera, senza quella costante tensione mi ha dato un maggior benessere e rilassamento, e ha cambiato la percezione che avevo del viso. Di riflesso, ho avuto un notevole beneficio sul tratto digerente, sui muscoli del diaframma e sulla digestione, intesa in senso fisico ma anche quale possibilità di digerire la mia esperienza ed i suoi contenuti emotivi.

Per questo motivo in questa tesina desidero approfondire la funzione della masticazione e dell'aggressività come fondamentale pulsione a muoversi verso ciò che piace e a recuperare quel senso di connessione che permette di sentire, aiuta a prendere senza pretendere e induce a definire nuovi confini del proprio essere nel corpo e nel mondo.

2. Dalla suzione alla capacità di mordere

La bocca è la nostra porta d'accesso tra due mondi: quello interno e quello esterno. Da qui lasciamo entrare il respiro, il cibo, i liquidi, ma anche le informazioni sottili che giungono dall'ambiente esterno. Tutti questi elementi vengono assorbiti, digeriti, assimilati e divengono nutrimento su vari livelli. Un nutrimento che poi viene restituito al mondo sotto forma di suoni, parole, pensieri, emozioni, sentimenti.

Il bambino cerca di conoscere il mondo mettendo tutto in bocca: da qui per lui passa la conoscenza della realtà. Correrà anche il rischio di ingoiare oggetti, tanto è lo slancio di esplorare, sentire, di prendere con sé. I recettori della lingua aiutano a scegliere e differenziare ciò che piace da ciò che non piace e la ricchissima innervazione sensoriale del cavo orale permette di distinguere tantissime sfumature di gusto, sapori, profumi, consistenze.

Pensiamo al senso di profondo appagamento che proviamo quando assaporiamo un cibo preparato ad arte, con le sue armonie di sapori e di abbinamenti che sprigionano aromi sopraffini all'interno della nostra bocca. Da qui il piacere si diffonde in tutto il corpo e con esso uno stato di rilassamento. Come quando si respira profondamente e si sente un sottile flusso energetico diffondersi nel corpo con quel senso di benessere che ricongiunge a sé stessi. Anche il neonato vive tale abbandono estatico. Attraverso la bocca si mette in relazione con la madre per ricevere sia il nutrimento che la protezione necessari. In questa fase è completamente indifeso e bisognoso di tutto. Il latte materno, che riceve già pronto, è indispensabile alla sua sopravvivenza. E' un alimento completo di tutte le sostanze necessarie ed è anche un cibo liquido che non richiede masticazione e quindi perfetto per il suo delicatissimo apparato digestivo.

Tutte le sue esperienze vengono filtrate dalla madre: sia quelle alimentari (infatti non occorrono i denti) che quelle che riguardano il rapporto con l'ambiente esterno, inclusa lei stessa.

Il lattante sano, affamato spalanca la sua piccola bocca, si protende e urla se necessario fino a quando non riceve quel caldo nutrimento. I suoi vigorosi movimenti di suzione coinvolgono anche i muscoli della testa e del collo. Distingue senza indugio l'odore e il sapore della mammella materna e sa afferrare il capezzolo con determinazione, succhiando con gusto. Subito dopo, si abbandona soddisfatto.

Il suo corpo rilassato respirerà spontaneamente. E' il momento di pace, di estasi. La respirazione profonda è un segnale di benessere del bambino che si sente sicuro, salvo, sereno.

Viceversa, l'insufficiente respirazione di certi neonati può essere dovuta all'inibizione dei movimenti di suzione. Succhiare è un atto volitivo, un prendere qualcosa dentro di sé, così come facciamo quando inspiriamo. A questo proposito A. Lowen afferma: *“il primo movimento aggressivo che l'infante compie nella vita è quello di “succhiare” aria nei polmoni. Il successivo movimento importante è di “succhiare” latte nello stomaco. Succhiare è il modo primario usato dall'infante per ottenere il rifornimento energetico”*. Aggiunge poi: *“Ogni disturbo della suzione avrà una ripercussione immediata sulla respirazione”*³.

Infatti se la capacità di succhiare è inibita, il bambino respirerà più superficialmente e a lungo andare impererà a soffocare sia l'impulso a prendere che i sentimenti e le emozioni ad esso correlati, in particolare lo struggimento per la gratificazione erotica orale che deriva dalla soddisfazione di una buona poppata.

Nella vita di queste persone resterà facilmente tale imprintig e quando i sentimenti tenderanno di emergere, la reazione istintiva potrà essere quella di soffocarli nel modo più immediato e inconscio che si ha a disposizione per bloccare un'emozione: trattenendo il fiato. Conosco bene la dinamica in quanto parte della mia esperienza di vita e posso affermare che nei momenti di maggiore emotività si è inaspettatamente ri-presentata. Ciò significa che il mio sistema, nonostante tutto il lavoro di scioglimento fatto, di fronte ad un

³ Alexander Lowen, *Il tradimento del corpo*, Edizioni mediterranee, Roma -1982, p.165

forte sentimento ha riproposto questa primaria risposta di fuga. Perché? Perché il respiro apre la gola, che è connessa al cuore ed ai sentimenti in esso contenuti. Se abbiamo vissuto un intenso dolore legato alla perdita dell'oggetto d'amore, facilmente ci sentiremo spaventati e tenderemo a proteggerci rinunciando preventivamente e limitando il respiro per non sentire.

Sappiamo infatti che il respiro non ci mette in contatto solo con i sentimenti dolorosi ma anche con il piacere, ovvero quella forza unificante che, più di ogni altra sensazione corporea, crea un senso di unità. Ogni volta che inspiriamo ed espiriamo profondamente sentiamo un flusso di piacere che coinvolge il corpo intero e lo apre.

Allo stesso modo se il neonato avverte l'ostilità della madre o la sua impossibilità di vicinanza, sente minacciata la propria sicurezza e si sente in pericolo di vita. Per mitigare questo intenso dolore, automaticamente si ritira riducendo ai limiti massimi la propria percezione corporea. Si dissocia perché non può fuggire. Nasce da qui la separazione mente-corpo, caratteristica del *tratto schizoide*.

Noteremo in questo caso come l'impulso di suzione venga in parte rinnegato e come il movimento sarà limitato alle labbra senza includere pienamente la testa ed il collo, come invece avviene in un lattante normale. La respirazione risulta superficiale e bloccata. Gli sarà quasi impossibile abbandonarsi al flusso di piacere che deriva dal succhiare e ricevere nutrimento, perché in quella resa estatica riaffiora la sensazione di esistere e con essa, tutto il dolore del rifiuto. Quel piacere si è legato alla minaccia primaria: il terrore di essere annichilito. Per questo motivo il piacere risulta essere il sentimento più difficile da riattivare in un carattere schizoide.

Vedremo poi come una debolezza della suzione sarà specchio, nella vita adulta di un tratto schizoide, di un'incapacità di esprimere aggressività in modo chiaro e diretto. Non solo per difesa personale ma anche quando si tratta di farsi avanti nella vita.

Proseguendo la nostra piccola esplorazione, quando il neonato non riceve a lungo il nutrimento di cui ha bisogno, sia esso fisico o affettivo, vive una frustrazione poiché vede negato il suo diritto ad avere bisogno.

Il *tratto orale* si forma qui: il bambino si è proteso, ha urlato e pianto, disperandosi del tutto inutilmente. Si saranno create delle contrazioni a livello del volto, ma anche del collo, gola, petto, stomaco e giù fino alla zona perineale e all'interno delle cosce poiché anche le sue gambe si sono tese nello sforzo.

Un bambino che non riesce ad ottenere l'attenzione desiderata può disperdere tutte le sue energie a tal punto da arrivare persino ad un collasso energetico. Il corpo subisce uno stress così forte che i muscoli sono indotti a ritirarsi ed accorciarsi e questo, paradossalmente, gli fornirà un temporaneo sollievo perché si sentirà come stretto nel suo stesso abbraccio.

Tale contrazione sarà visibile soprattutto nel tratto che comprende la bocca e la mascella. Questa era la parte del corpo più bisognosa di ricevere il contatto nutriente della madre, ma se il bambino è rimasto continuamente "a bocca asciutta", manifesterà la sua rabbia verso l'oggetto d'amore che lo abbandona stringendo le mascelle contro la tentazione di mordere. "Morderà" le sue mascelle poiché non può mordere il seno. Ciò richiede un grande sforzo perché la suzione è un'attività innata. E' un istinto primario e privarsene è un pò come scontrarsi con la propria natura.

Attraverso il latte materno, o il biberon, il nutrimento passa direttamente dalla bocca allo stomaco. In questa fase il bambino non ha ancora la possibilità di discernere cosa lasciar passare e cosa no. Essendo la bocca un organo di tatto e di conoscenza, il neonato "sente" tutto dell'ambiente che lo circonda, specialmente le emozioni della madre. Insieme al latte ciucerà anche il grado di intimità e di contatto che lei può offrirgli in quel momento o, in caso contrario, la tensione emotiva ed il senso di vuoto provocato dalla sua assenza fisica o energetica.

Le conseguenze di questo senso di vuoto si ripercuotono nel tempo sotto forma di squilibri emozionali, ma potrebbero manifestarsi presto con una

svogliatezza nel poppare. Il bambino pigro può essere un bambino che non sta ricevendo sufficiente energia: a causa di un latte poco nutriente, di problemi alla mammella della madre (ragadi, mastiti) o di una carenza di contatto emotivo.

Un bambino che sta bene, invece, migliora giorno per giorno la sua abilità a succhiare e deglutire. La suzione è un movimento fisiologico che, insieme alla respirazione nasale, alla deglutizione, alla masticazione e la fonazione, contribuisce a modellare e sviluppare le strutture del cavo orale. Succhiando il latte il neonato incrementa l'attività motoria del primo segmento: apre e chiude la mandibola, muove la lingua, protende le labbra, morde con le gengive. Può anche capitare che morda il capezzolo della mamma e generalmente questo avviene quando stanno per spuntare i dentini e il bambino sente il fastidio. Allora cercherà di sfregare e mordere tutto quello che riesce a portare alla bocca, sia per togliersi il dolore, sia perché quello strofinamento allevia in parte il forte prurito. Così facendo prima o poi si apre la ferita e il dentino può uscire.

Quando iniziano a spuntare i denti si organizza la masticazione vera e propria, che è la metamorfosi della suzione.

Questo processo, violento e necessario, può essere vissuto dal bambino con urla e pianti, attraverso i quali manifesta il dolore e la rabbia. A volte però, se ha già imparato a reprimere gli impulsi, piangerà più sommessamente con alcune conseguenze che cercherò di mettere in luce nel prossimo paragrafo.

L'evoluzione della sua vitalità e quindi della possibilità di manifestazione ed espressione, procede parallelamente a quella dei denti: quando il morso è completo sarà al culmine della propria forza vitale.

I denti, la parte più vitale di ciascun individuo secondo R. Steiner, serviranno a mordere, quindi ad afferrare e, con l'aiuto della lingua a portar dentro ogni boccone. Riconosciamo così il legame tra denti e vigore, tra il mordere (per lotta, per necessità alimentare o anche per gioco) e un potere personale (il senso dell'io).

3. Dalla forza primitiva del morso alla masticazione cosciente

“Non c’è articolazione del corpo che lavori più di quella mandibolare. Proviamo solo ad immaginare quanto parliamo, mastichiamo nel corso di una giornata. Quando parliamo, mangiamo o deglutiamo, le articolazioni mandibolari sono in funzione, per non parlare di quando serriamo e digrigniamo i denti durante un’azione compiuta sotto sforzo (da evitare ovviamente).”

ERIK FRANKLIN

3.1 Il morso e la bocca: simbologia e correlazioni

Mordere per mangiare è l’atto che ci permette di portare dentro un cibo. Questo può avvenire grazie alla mobilità della mandibola e alla sua possibilità di abbassarsi, alzarsi, protendersi, retrocedere ed avere movimenti circolari: prerogative uniche dell’articolazione temporo-mandibolare degli esseri umani. Quando trituriamo un boccone attraverso la masticazione, lo trasformiamo per renderlo inghiottibile e farlo nostro definitivamente. Poi, durante il processo digestivo, verrà in parte assimilato, cioè in parte reso simile a noi ed in parte eliminato.

La capacità di aprire la bocca, di afferrare il cibo con i denti e di mordere diviene la capacità di prendere, fare entrare qualcosa e conquistare. Questo può avvenire su un piano fisico oppure su un piano simbolico connesso all’idea di una forza conquistatrice. Un movimento ben articolato delle mascelle tenderà a corrispondere alla possibilità di inserirsi nella realtà con un certo grado di sicurezza e con la capacità di affrontare le esperienze che la vita propone, potendosi esprimere via via più liberamente.

Ci sono espressioni della lingua italiana che denotano la natura del morso.

Usiamo “aver mordente” per indicare la capacità di combattere, di sostenere qualcosa, di essere incisivi. “Mordere la vita” diviene sinonimo del coraggio di

fare il primo passo, fondato sulla fiducia e sulla forza di non mollare (non demordere). E' un atto volitivo, un'azione che sprigiona l'energia maschile che attiva e spinge ad esprimere le proprie potenzialità. Significa aver voglia di entrare nella vita, viverla senza tirarsi indietro, vedere che sapore ha.

Ricordo quando Luciano Marchino durante un seminario ha detto: "il sapore diviene il sapere". Mi ha fatto pensare che in effetti impariamo assaggiando, mangiando, assimilando, digerendo ed anche sapendo eliminare ciò che non ci nutre. Sul piano fisico ma anche metaforico.

Assaporare la vita rivela la curiosità di conoscerla, di sapere com'è fatta facendone esperienza, accogliendola in sé. E' il nostro lato femminile, capace di cogliere intuitivamente ed olisticamente gli aspetti più sottili degli elementi. Allora impareremo a mordere senza esagerare: specchio di saper fare il giusto passo per sé stessi, senza eccessi e senza sottrazioni. Un equilibrio adulto. Diviene la capacità di accettare e di affrontare le sfide, senza temere la propria o altrui parte aggressiva ma anche senza farsene travolgere. Come addentare con gusto ma senza la foga di abbuffarsi: impariamo a darci il giusto nutrimento.

Tutto questo può essere esteso anche alle relazioni. Più la nostra sensibilità si sviluppa, più saremo in grado di percepire se la persona che stiamo incontrando è compatibile con noi oppure no. Il corpo diventa un'antenna in grado di captare *qualcosa* che ancora non si è rivelato. Ne ricaviamo sensazioni che possono essere molto simili all'atto di mangiare. Diciamo per esempio: "Quella persona mi piace!" oppure "Mi è sembrata un pò insipida", a volte: "Non c'è gusto a stare con lei" e via di seguito. Analogie che riflettono l'importanza che ha per noi l'apparato sensoriale formato da naso e bocca nel discriminare le nostre preferenze anche a livello relazionale.

Nei giochi amorosi infatti il mordersi esprime la carica del sentimento che non può essere contenuto tutto e sfocia in una "aggressione tenera": nel desiderio di avere l'altro con sé. Non è raro sentire gli innamorati dirsi: "Ti mangerei...". C'è infatti una profonda connessione tra la bocca e il bacino, tra la bocca e gli

organi sessuali. Attraverso il bacio possiamo sentire questa intensa relazione, preludio e parte integrante dell'intimità.

Se la mandibola è bloccata può ostacolare il bacio e di riflesso la sessualità. Alcune problematiche a carico dell'apparato mandibolare risultano da traumi o addirittura forme di abuso subiti nella regione pelvica e poiché in genere tali traumi vengono rimossi, risulta poi difficile ricollegare i sintomi corporei che possono comparire in seguito.

Le alterazioni dell'occlusione interferiscono sulla postura e sul movimento, creando degli squilibri che si potranno manifestare nelle zone discendenti del corpo. Viceversa, problemi a livello dell'appoggio degli arti, del bacino o delle vertebre, possono riflettersi come disequilibri nella dinamica occlusale. In bioenergetica emergono tali correlazioni quando si lavora sul bacino e ci si trova a stringere i denti o contrarre le mascelle.

Ponendo l'attenzione a questo segmento corporeo e lasciando andare la mandibola come abbandonata mentre ci si lascia respirare, sarà facile sentire la gola aprirsi, il respiro approfondirsi ed il petto e l'addome rilassarsi. Esiste infatti una connessione tra gola, cuore, cervice, ovvero il collo dell'utero.

Sciogliendo le tensioni della mandibola e della gola, tutto il sistema gradualmente si rilassa e si espande. Dico tutto il sistema perché l'articolazione temporo-mandibolare è collegata anche alle cervicali, alle spalle e alla schiena. Rilassando abbastanza a lungo la mandibola si percepirà quindi una distensione dalla nuca fino ai glutei e contemporaneamente dalla gola fino al bacino.

Il bacino è la radice della vita: da dove tutti nasciamo. Connette il *sopra* (tronco, testa, braccia) con il *sotto* e quando è libero da tensioni, favorisce un più profondo radicamento. E' la sede dell'energia vitale, propulsiva, ritmica.

Se però i muscoli in questa zona sono contratti, il flusso energetico viene ridotto e con esso l'energia sessuale, radice del piacere, della creatività e della pulsione vitale. Un ritiro energetico a questo livello corrisponde generalmente ad una riduzione della pulsazione del respiro, profondamente connesso alla sorgente della vita, oltre che alle emozioni e sensazioni corporee.

L'inibizione della respirazione è una forma di difesa dell'organismo, una contrazione che segna il bisogno di allontanarsi da qualcosa. Se si è ricevuta una comunicazione sessuale inadeguata o addirittura qualche forma di abuso senza potersi difendere, non solo l'energia nel bacino può essersi bloccata a seguito dello shock, ma aumenteranno le probabilità di sviluppare malattie psicosomatiche nell'area pelvica o del tratto digerente, della gola, delle cervicali o della mandibola.

Non è strano per esempio che alcune donne, in seguito ad un'operazione all'utero, abbiano problemi al collo. Collo, bocca, utero e bacino sono strutture molto simili, sia fisicamente che energeticamente.

Vediamo infatti che la mandibola ha una forma a U e una grande correlazione con il tratto dell'intestino crasso, che presenta anch'esso una forma a U, ma rovesciata. La relazione di forma molto simile segnala la correlazione energetica e funzionale.

La mandibola con la sua articolazione ha la possibilità di aprirsi e di scegliere cosa lasciare entrare, compresa la quantità di ossigeno. Espellerà poi l'anidride carbonica come scarto del processo di respirazione.

La stessa cosa fa l'intestino. Il tenue elabora, assorbe, assimila e il crasso fa l'ultima discriminazione fino a decidere che cosa espellere come scarto dell'elaborazione di tutto il cibo che è entrato. L'intestino è quindi sia un contenitore che un elaboratore e alla fine elimina ciò di cui il corpo non ha bisogno.

Queste due "strutture a U" sono messe in relazione dal diaframma respiratorio sul plesso solare, che fa letteralmente da armonizzatore. Alzandosi e abbassandosi il diaframma permette al cibo rielaborato di proseguire la sua discesa verso l'intestino, dove, come si è visto, verrà in parte assimilato e assorbito ed in parte espulso, completando la funzione che era iniziata nella bocca attraverso la masticazione e la deglutizione.

Così, se "stringo i denti" perché devo resistere in una certa situazione, oppure perché non so cosa scegliere o cosa lasciar entrare su un piano emotivo, forse non sentendomi adeguato oppure perché devo trattenermi rispetto al dire o al

fare, si crea una tensione a livello mandibolare che altera, tende e contrae tutti i muscoli del collo e della gola fino allo sterno, connessi alla respirazione. Contemporaneamente il diaframma sul plesso solare e quello dell'intestino subiranno la stessa tensione, giacché sono tutti collegati.

Il diaframma del plesso solare è l'organo della respirazione ed è considerato il "secondo cuore" perché la sua funzione va ben oltre quella ventilatoria. Come una pompa, compie una serie di compressioni che possono arrivare a 1000 all'ora (18 al minuto - 24.000 al giorno). Batte proprio come un cuore, agevolando l'ossigenazione di tutti i nostri tessuti. Respirare con la pancia significa sbloccare il movimento del diaframma e vascolarizzare meglio gli organi. Ne beneficia tutto l'organismo, compreso il sistema nervoso autonomo: la complessa rete neuro-sensoriale che collega tra loro gli organi interni ed i visceri, determinando la nostra capacità di risposta alle malattie.

Lasciando entrare l'aria dalla bocca semiaperta, giù lungo la gola rilassata per poi espirare in modo lento e prolungato, si entra in uno stato di quiete e rilassatezza, base del buon funzionamento del sistema nervoso autonomo e di ogni organo e tessuto interno.

Non sempre però questo movimento avviene in modo naturale, perché possono esserci tensioni, a volte molto antiche, che lo inibiscono. Quando dico molto antiche intendo che possono risalire addirittura al trauma di nascita.

Ce lo spiega bene Maria Stallone Alborghetti, affermando che le prime contrazioni energetiche del volto si possono formare nel momento del parto, quando la testa del neonato è costretta a farsi strada nell'utero e, specie se la madre è spaventata o prova molto dolore sentirà, all'unisono con lei, tutta la paura e troverà il canale molto stretto e teso. *"Questo è il momento in cui madre e figlio vivono il terrore della morte"*⁴ e poi continua *"Anche l'impatto con la luce o con un mondo nuovo e sconosciuto può essere un ulteriore trauma che rimane impresso nel viso di ogni nuovo nato: le stasi di energia, le contrazioni muscolari del volto sono origine di disturbi di tutta la personalità e anche in molti organi coinvolti con i contatti energetici e del sistema nervoso"*

⁴ Maria Stallone Alborghetti, *Bioenergetica per tutti*, Editrice Universo Editoriale - 2003, p.196

collegati alla faccia". In particolare una contrazione importante dei muscoli del volto sarà facilmente causa di cefalee e disturbi legati alla respirazione, ma anche di fastidi allo stomaco, all'intestino crasso o agli organi del bacino e della zona pelvica.

La Alborghetti correla le disfunzioni sessuali e la sterilità psicologica ai blocchi energetici del viso: *"Anche le disfunzioni sessuali e la sterilità psicologica sono collegate alle stasi di energia del viso"*⁵. E continua: *"Più le contrazioni sono gravi, più si possono manifestare stati ansiosi, depressivi e numerosi altri disagi psicofisici e comportamentali"*⁶.

Intuiamo ora quanto sia importante allentare queste tensioni al fine di ritrovare un senso di calma e di rilassatezza del corpo e della mente. Nel volto si imprimono le espressioni dei genitori nelle quali il bambino potrà rispecchiarsi ed in particolare lo sguardo e la mimica della madre. Perciò le sensazioni piacevoli o spiacevoli che ne ricava rimarranno impresse in lui tutta la vita, rintracciabili a livello somatico.

3.2 Morso, mascelle e gola: emozioni correlate

Quando Reich mise a punto la *vegetoterapia carattere-analitica*, il suo scopo era di aiutare l'individuo a sciogliere i blocchi muscolari per ripristinare la sua pulsazione vitale, ovvero il libero fluire della vita nel corpo. Egli si rese conto che la creazione delle nostre difese, che lui definì armatura carattere-muscolare, non nasceva dal nulla ma sempre da esperienze dolorose che, nella loro ripetizione, contribuiscono all'ispessimento della stessa. Tali esperienze possono essere molto antiche, primordiali e inconsce, ma ciò non significa che vadano perdute, anzi. Restano dormienti, archiviate

⁵ Maria Stallone Alborghetti, *Bioenergetica per tutti*, Editrice Universo Editoriale - 2003, p.196

⁶ Maria Stallone Alborghetti, *Bioenergetica per tutti*, Editrice Universo Editoriale - 2003, p.196

nei neuroni ed anche a livello cellulare, com'è stato scientificamente dimostrato, per poter ritornare alla luce non appena vengono sollecitate.

Il corpo ricorda, il corpo sa.

A questo proposito Luciano Marchino lo definisce un "Cantastorie": *"Il corpo dichiara la profondità della propria storia e questo implica una immediata serie di conseguenze sul piano relazionale e cognitivo"*⁷. Perciò, per poter risolvere in modo stabile una tematica nevrotica è necessario identificare e rielaborare gli ancoraggi somatici del carattere. Significa saper leggere, ascoltare, decifrare e sentire il corpo (la nostra realtà materica) al fine della propria *ri-evoluzione organismica*.

L'analisi bioenergetica si fa strumento al servizio di questa possibilità e gli esercizi liberano l'energia vincolata al fine di "trattenere" antiche rabbie e dolori, congelati nel corpo.

Tra questi, alcuni molto semplici come aprire e chiudere la bocca in modo consapevole, muovere il mento da destra a sinistra o avanti e indietro rilassando contemporaneamente tutta la zona delle mandibole, aiutano a mantenere morbido il tratto e portano spontaneità nell'espressione, sia del volto che mentale. Funzionano bene anche in casi di bruxismo, ovvero la tendenza a serrare e digrignare i denti durante il sonno.

Ci sono poi esercizi che lavorano ancora più in profondità. Potrebbero apparire sciocchi o ridicoli, ma sono in realtà molto utili per allentare le tensioni muscolari facciali e donare calma e rilassatezza alla mente, che interagisce direttamente sull'attività muscolare del volto.

I muscoli pellicciai del viso governano la mimica facciale, che rispecchia i nostri pensieri, le nostre emozioni, gli stati d'animo e quelli fisici. I muscoli del volto percorrono tutta la faccia e sono connessi agli organi del corpo, per questo motivo reagiscono ad ogni minima emozione e sensazione, rivelandone la natura. Se si arricciasse il muscolo piramidale all'attaccatura del naso, ad esempio, viene manifestata una certa perplessità, un dubbio o una

⁷Luciano Marchino, *Risvegliare l'Energia - Psicoterapia corporea e Buddismo*, Mimesis/Frontiere della Psiche, Milano - 2015

tensione. Quando le tensioni diventano croniche si creano blocchi energetici che sostengono espressioni stereotipate e maschere facciali dietro alle quali si conservano rabbie, dolori e delusioni.

Mobilitando alcune parti del volto andiamo a smuovere quelle energie, liberandone i contenuti emozionali e recuperando la vitalità perduta.

Spalancare la bocca e gli occhi lasciando uscire il ruggito o il grido trattenuto e portando nello stesso tempo le mani in avanti, aiuta a decontrarre tutto il volto e il cavo orale, il collo, le cervicali e a rafforzare i pettorali. Insieme ai muscoli si rilassa anche l'umore e si promuove la fiducia in sé stessi oltre che la possibilità di aprirsi all'amore (aprire la zona del cuore).

Lo stesso avviene quando si oscilla la bocca da destra a sinistra o la si tira tutta verso il basso, stimolando così il *platisma*, l'ampio muscolo laminare che va dal mento al petto. Esso si contrae quando c'è paura, angoscia e nauseante disgusto oppure una forte rabbia, creando una contrattura spastica fino ai masseteri, i muscoli masticatori.

Attivando il platisma non solo approfondiremo la respirazione sbloccando le stasi di energia del volto, ma avremo la possibilità di sciogliere gradualmente stati di angoscia o depressione, dei quali a volte non siamo neppure consapevoli. Quando l'energia inizia a fluire più liberamente in tutto il corpo, sentiremo una maggiore vitalità alla quale solitamente corrisponde un cambio di umore, poiché in questo segmento tratteniamo inconsciamente tante emozioni.

Ken Dychtwald a tal proposito afferma: *“Ho modo di sorprendermi continuamente della quantità di esperienze emotive che restano ritenute nella mascella, nella gola e nella bocca”*.⁸ Il bambino che vorrebbe gridare contro i genitori ma non può, trattiene tutto tra i denti, la gola e le mascelle, bloccandole in qualche modo. Così la voce si strozza e il riso o il pianto non possono sgorgare fluidamente.

Dychtwald osserva: *“Il fondo della mascella è spesso il luogo dove vengono trattenute le lacrime, arrestando prematuramente il pianto...Il muscolo della*

⁸ Ken Dychtwald, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma - 1978, p.162.

mascella (massetere), spesso ritiene molta collera dovuta al mordere le inibizioni in gioventù...I problemi dentari causati all'eccessivo digrignar dei denti si possono spesso far risalire all'ira repressa". Continua poi: *"La posizione della mascella inferiore è determinata soprattutto dalla tensione del massetere. Ciò significa che se un bambino è incapace di rispondere a tono ai genitori, tenderà a trattenere il muscolo della mascella, tirandola all'indietro. Questo porta alla sporgenza della mandibola superiore, e talvolta alla pronuncia blesa..."*⁹

L'autore riconosce nella mandibola rientrante il trattenimento della tristezza o della collera, dell'impulso di piangere o quello di urlare. In generale, serrando le mascelle ci si controlla per non far entrare o per non far uscire parole, pensieri, sentimenti. Come se stringendo i denti fosse possibile dissolvere l'emozione che non si può esprimere.

Quando la mandibola sporge in avanti invece, Dychtwald denota un atteggiamento di sfida e sottolinea che *"l'individuo ha un ruolo estremamente determinato di essere al mondo, come se cercasse di andare avanti con la spinta della mandibola"*¹⁰.

Forti emozioni trattenute possono creare tensioni a livello del morso, così come un conflitto interno che blocca la possibilità di vivere la propria autoaffermazione potrebbe riflettersi sul suo funzionamento.

La mascella non origina ma comunica emozioni e sentimenti che nascono in altre parti del corpo. Per questo motivo se si vuole scoprire la provenienza di una tensione alle mascelle è necessario sondare l'intera dinamica corporea.

Trattando la mascella o i muscoli correlati con esercizi bioenergetici mirati, potremo sentir ri-emergere emozioni bloccate. Rabbia, pianto, disperazione e tutto ciò che è stato ricacciato in gola fino a perderne le tracce.

⁹ Ken Dychtwald, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma - 1978, p.162.

¹⁰ Ken Dychtwald, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma - 1978, p.162.

In realtà le tracce possono essere ritrovate da occhi esperti come quelli di un analista bioenergetico, o quelli di Michael Montaud, padre della dentosofia¹¹, che ci dice: *“La sfera psico affettiva è completamente impressa nella bocca”*.¹² Anche dall’osservazione dei denti e del morso è quindi possibile ricavare una serie di informazioni utili a riconoscere alcune problematiche psico-affettive individuali.

Finora ho cercato di esplorare come mai si trattiene così tanto a livello della bocca e di osservare le interconnessioni con il bacino, sede di impulsi ancora troppo spesso giudicati sconvenienti.

Abbiamo detto che il mordere è una pulsione istintuale che rappresenta l’evoluzione della suzione e del processo di dentizione, ma anche un impulso aggressivo di fronte al quale ci possiamo sentire spaventati.

Il bambino inizierà naturalmente a mordicchiare gli oggetti intorno a lui sia per conoscerli ma anche per alleviare le tensioni causate dallo spuntare dei denti. Più avanti, potrà usare il morso come impulsiva risposta ad eventi frustranti. Normalmente riceve però un rifiuto o una punizione perché è un gesto considerato “animalesco”. Infatti è uno dei sistemi di difesa o di offesa più primitivi. Si riferisce ad una istintività non dettata dalla ragione.

Il bambino che morde *“viene visto come un animale selvaggio che deve essere domato”*¹³ dice Lowen. Non è mai accettato e, nel migliore dei casi, viene educato a non mordere oppure fortemente castigato. Anche quando per il bambino diventa l’unico modo di potersi difendere o di esprimere il proprio disagio. I denti sono la parte più dura, richiamano tutta l’antichità della nostra struttura ossea ed il piccolo li usa perchè non avrebbe altrimenti la forza, nè la coordinazione motoria necessaria all’espressione dell’aggressività.

Ricordiamo che rispetto a tutti i mammiferi, per il cucciolo umano il periodo di acquisizione della propria autonomia è molto più lungo ed il bambino non è

¹¹ Dentosofia: il percorso di crescita, accompagnato e guidato da un terapeuta, che è caratterizzato da un approccio umanistico all’arte dentistica e che mette in evidenza il legame tra l’equilibrio della bocca, l’equilibrio dell’essere umano e, in senso più ampio, l’equilibrio del mondo.

¹² Michael Montaud, *Cosa dicono i nostri denti*, Terra Nuova Edizioni, Firenze - 2014

¹³ Alexander Lowen, *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma - 1994, p.108.

autosufficiente per molto tempo. Necessita dell'amore e del sostegno dei genitori, dai quali dipende in tutto e per tutto. Se non si sente protetto si sentirà in pericolo e inizierà a provare ansia, frustrazione, insicurezza. Il bisogno di sicurezza è un bisogno fondamentale e in questa fase non può dire: *"Scusate signori, mi state tormentando e per questo me ne vado!"*. E' costretto a restare.

Chi di noi in tenera età abbia provato a progettare la propria fuga da casa ricorderà probabilmente che ogni soluzione sembrava dover fallire miseramente per l'impossibilità di trovare una fonte di sostentamento alternativa, un posto sicuro dove andare. Sopraggiungeva presto un senso di vuoto misto a sconforto.

Se il vissuto di disagio e abbandono emozionale è tale, il bambino sente di non poter fare altro che sottomettersi al volere genitoriale e cercare in qualche modo di riconquistare l'amore. Farà di tutto per questo, persino sacrificare il proprio sé. Un sacrificio volto alla sopravvivenza che potrà essere attuato al prezzo di irrigidire il corpo per poter sostenere questo grande sforzo. Dovrà infatti diventare molto bravo a controllarsi per non farsi sopraffare da emozioni o azioni "proibite".

La paura della punizione per un bambino può essere molto preoccupante e sfociare nel costante timore di essere umiliato e picchiato (nei casi più gravi) oltre che rimproverato e sopraffatto, o addirittura abbandonato. Sarà quindi indotto a trattenersi per corrispondere alle aspettative e agli ordini dei genitori, ma anche per non sentire quelle emozioni tanto pericolose che lo pongono nella lotta interiore tra la pulsione che pressa e il divieto di esternarla.

Trattenersi diventa vitale e per poterlo fare inizierà innanzitutto a rallentare e bloccare la respirazione nel tentativo inconscio di diminuire le sensazioni che a volte, gli esplodono dentro. Abbassando il flusso del respiro riuscirà a contenere la propria vitalità e questo gli permetterà di sentire meno. Per riuscire a sostenere questo conflitto tra l'impulso ad esprimersi ed il bisogno di frenarsi, cercherà un sostegno interno che troverà nella tensione muscolare. Potrà assumere allora un'espressione facciale determinata che lo aiuta a

mantenere il controllo e a sentirsi forte, ma che irrigidirà le mascelle, la gola e a lungo andare persino i diaframmi.

Vediamo meglio come questo può accadere: l'asse dell'articolazione temporo-mandibolare determina anche la posizione del collo.

Il bambino che ha paura, che iper-controlla o vigila, tende tutti i muscoli del collo nel protendersi, spalancando occhi e orecchie per captare ogni segno di pericolo. Sente tutto, sente anche la mosca che vola dall'altra parte della stanza. Ma in questa posizione si crea una tensione costante ed il collo viene spostato in avanti. A quel punto gli occhi devono ruotare verso l'alto per poter vedere ciò che succede intorno. I muscoli tenderanno spontaneamente a correggere la postura, per esempio andando a creare spostamenti a livello della colonna vertebrale o delle vertebre lombari.

Ne conseguono scompensi che vanno ben oltre l'articolazione temporo mandibolare (ATM), la quale ha la funzione di unire la mandibola alle ossa occipitali del cranio, ma anche al collo e alla colonna vertebrale. Perciò, come già detto, una disfunzione di questa articolazione può provocare vari disturbi riflessi in altre zone del corpo.

Quando il bambino sente tensione a livello della mandibola e del collo, il fluire del respiro si blocca e con esso il grido in gola, la rabbia che non può essere manifestata, come la parola che non può essere detta. Tale tensione ha infatti anche la funzione di tacitare o attutire le sensazioni che arrivano dal corpo. In questo modo il bambino sente meno quello che c'è dentro di lui.

In teoria questa situazione dovrebbe essere temporanea, ma il nostro sistema nervoso (a differenza di quello delle gazzelle nella savana che tornano a pascolare tranquille quando il leone se ne va) mantiene lo stato di allerta anche quando il pericolo è passato.

Così le ghiandole surrenali continueranno a produrre adrenalina e noradrenalina ancora dopo che il bambino si è sentito minacciato. In una situazione di costante conflitto, la paura resta anche quando il genitore non è

più arrabbiato, impedendo un vero e proprio rilassamento e favorendo la comparsa di tensioni croniche.

Inconsciamente il soggetto tenderà a portare il mento e le mascelle in una posizione atta a non cedere, a non arrendersi. Il volto potrà indurirsi in questa contrazione e assumere un'espressione cupa. L'articolazione temporo-mandibolare e i muscoli alla base del cranio possono arrivare a dolore sotto l'effetto della contrazione attuata per trattenere la rabbia e inibire certe azioni sconvenienti, quali il controbattere, il mostrare i denti o il lasciarsi andare al pianto. Una tensione cronica non può però essere sciolta con un semplice atto di volontà, poiché se la necessità di resistere persiste, diviene parte della personalità.

Ce lo ricorda bene Lowen attraverso le parole di Reich: *“la personalità nevrotica si sviluppa solo quando è bloccata la capacità del bambino di esprimere rabbia nel momento in cui subisce un attacco”* e aggiunge: *“la frustrazione di un movimento teso al piacere porta al ritiro dell'impulso, e ciò crea una perdita di integrità del corpo”*. Prosegue: *“Questa integrità può essere restaurata solo attraverso la mobilitazione dell'energia aggressiva e della sua espressione in forma di rabbia. Ciò ristabilisce i confini naturali dell'organismo e la sua capacità di proiettarsi nuovamente verso l'esterno”*¹⁴.

Reich ci dice che l'integrità della personalità non può essere recuperata solamente piangendo, ma impiegando l'energia restauratrice e protettiva della rabbia, che è un'emozione fondamentale nella vita di ogni creatura, visto che serve a conservare e proteggere l'integrità psicologica e fisica dell'organismo. Si diventa aggressivi di fronte a qualcosa che fa male, o che si vive come tale. L'aggressività è l'esperienza di *andare verso*, procedere, affrontare. Senza rabbia, invece, restiamo indifesi, costretti a retrocedere. Se non possiamo utilizzare la rabbia per rispondere ad un attacco esterno e respingerlo, saremo costretti a soccombere, perdendo l'integrità del nostro organismo. L'integrità del corpo può essere ristabilita solo mobilitando l'energia aggressiva ed esprimendola attraverso una giusta rabbia.

¹⁴ Alexander Lowen, *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma - 1994 - p.108

Questa è una rabbia sana, capace di ristabilire i propri naturali confini e permettere all'organismo di proiettarsi nuovamente verso il mondo esterno, incontro a ciò che ci fa star bene. Non è tuttavia così semplice da contattare, poiché molto spesso è stata repressa e bisogna innanzitutto ricominciare a sentirla e poi esprimerla in modo adeguatamente direzionato e in uno spazio sicuro.

La rabbia sana ha una frequenza vibratoria molto più alta di altre emozioni e serve a *ripulirsi* da ciò che ristagna, emozionalmente parlando. Sale su dalla parte posteriore del corpo fino alle braccia, che riprendono la capacità di colpire e poi l'ondata arriva alla testa e ai canini, che possono risentire l'impulso primitivo di mordere.

Se agita nel giusto contesto, ad esempio nello studio dell'analista dove si è invitati a colpire focalizzando lo sguardo e aggiungendo parole adeguate a concentrare il sentimento, libera un flusso di energia dentro il quale potremo veder scorrere via antichi carichi, pesanti fardelli di paure, sensi di colpa e inibizioni.

Questo movimento aiuta ad uscire dal ruolo di vittima, assunto normalmente quando non si riesce ad esprimere adeguatamente l'energia aggressiva. L'altra possibilità sarebbe quella di lasciar esplodere ciecamente la propria rabbia contro qualcosa o qualcuno. Si tratta di accessi di collera normalmente dannosi e potenzialmente distruttivi poiché una volta che si scatenano non si riescono a controllare. Non è raro il caso che colpiscano proprio chi è innocente perché più debole, come un bambino per esempio. Questi sfoghi sono azioni isteriche che non hanno una funzione catartica in quanto non sono integrati con l'Io e pertanto non promuovono un cambiamento.

Se però una persona non riesce ad arrabbiarsi, si blocca in una posizione di paura. Paura e rabbia sono sorelle, dove c'è l'una, c'è anche l'altra. Sotto la paura può esserci una rabbia inespressa. Quando ci si sente arrabbiati normalmente non si sente la paura, mentre quando si è spaventati, ci si ritira in sé stessi e non si riesce ad esprimere la rabbia.

Il ritiro in sé stessi è un movimento di chiusura e di allontanamento energetico oltre che fisico: l'indietreggiare del bambino impaurito e incupito che non può o non sa dire chiaramente ciò che pensa e che vuole. In questo tentativo di difesa dagli altri però non si risolve nulla e ci si allontana dolorosamente anche da se stessi.

Qui non c'è protezione in realtà, ma infelice solitudine che facilmente cova un certo rancore. Senza esserne consapevoli ci si sentirà in continua lotta, contro un oggetto non identificato o addirittura, contro sé stessi. Si gettano in questo modo le basi dell'ostilità.

Riprendere il bandolo della matassa significa riconoscere che la rabbia è diventata nera e che quel rifiuto è diventato ripudio, freddezza, durezza, con gli altri e con sé stessi.

Chi reprime a lungo la rabbia perde la naturale spontaneità ed esuberanza e con esse il contatto più profondo con sé. Il corpo subisce una specie di congelamento, che è l'aspetto fisico dell'odio, il sentimento che proviamo quando sentiamo che qualcuno che abbiamo amato ci ha traditi.

Ne deriva un'amara tristezza che resta quale sottofondo musicale del proprio agire ed è alla base della depressione che porta al ritiro energetico e all'incapacità di muoversi verso ciò che manca ed è necessario.

Il blocco, la paralisi emotiva, il congelamento, possono essere modificati solo con il calore: il calore della rabbia, quella sana, che è pura energia di manifestazione.

Oppure, il calore dell'amore che scioglie e diviene energia di guarigione.

3.3 Masticazione: un'azione cosciente

La masticazione rappresenta uno dei passaggi fondamentali per mantenere e stimolare la tolleranza alimentare. Fin dalla nascita bisogna conquistare la possibilità di tollerare le sostanze del mondo esterno. Il neonato è intollerante a qualsiasi sostanza che non sia il latte e man mano che cresce e i dentini spuntano, sarà possibile introdurre una varietà di alimenti sempre più grande. Lo svezzamento può avvenire grazie alla possibilità di masticare.

Una volta adulti questa funzione è assolta e una buona masticazione non solo favorisce e aiuta tutto il processo digestivo, ma permette anche di assaporare meglio il cibo, gustandolo fino in fondo. In questo modo le possibilità sensitive si amplificano e con esse il piacere di ogni boccone.

Una mente distratta, piena di pensieri, vagante, apprensiva, non può masticare gustando. Si ingurgita e alla fine non ci si rende conto di quello che si è veramente mangiato, forse non si sono distinti nemmeno i sapori, non si sono raccolti i profumi, le fragranze, le diverse consistenze.

Per masticare abbastanza a lungo da sminuzzare il cibo e riempirlo di enzimi utilissimi per la digestione è necessario essere presenti mentre si mastica.

Allora si potranno ricevere informazioni che passano oltre il normale livello di consapevolezza, come avviene attraverso i suoni della mandibola che sgranocchia cibi croccanti. Si avranno qui delle percezioni riguardanti la propria forza e la propria volontà profonde.

Nella preistoria l'uomo si è salvato masticando insetti e quel suono "crunch" riporta alla capacità di prendere in modo immediato qualcosa che fa bene. Gli insetti erano piccoli e con poca quantità fornivano molte proteine. Perciò quando si sente quel suono, che oggi non avviene più mentre mangiamo insetti ma patatine, crackers, noccioline etc, il cervello viene portato immediatamente in uno stato di benessere legato alla possibilità di sopravvivere. Ma non solo.

Quando all'interno del corpo si sentono i suoni prodotti dalla masticazione e si ha la sensazione di avere una mandibola forte, per le correlazioni analizzate in

precedenza tra bacino e mandibola, ad un livello inconscio è come se si registrasse la forza dei propri organi sessuali e quindi la capacità di prendere. Queste associazioni inconsce riguardano le memorie ancestrali e si attivano spontaneamente. E' stato chiamato "crunch effect", ovvero il suono dei denti che trituranò il cibo. Si è inoltre visto come questo stimoli ad assaporare meglio ciò che si mangia e come dia la sensazione di maggiore sazietà.

Sappiamo che la mandibola è la parte mobile del cranio e, a differenza della mascella superiore che è fissa, può muoversi in ogni direzione. Grazie ad essa è possibile protendersi, afferrare e mordere imprimendo il proprio marchio.

La masticazione adulta è un'azione raffinata, mediante la quale si ha la possibilità di dirigere la forza accompagnando il movimento dei denti a conquistare un obiettivo. Metaforicamente rappresenta la capacità di portare dentro la realtà, (mordere un boccone) per poi agire su di essa e trasformarla (masticazione e triturazione), quindi renderla parte di sé e della propria esperienza (digerire).

C'è quì un grado di autonomia fondamentale: ciascuno decide cosa portar dentro e quanto masticare, cosa deglutire. La bocca diviene uno spazio di libertà e di coscienza.

Allenarsi a masticare coscientemente, cioè portando la propria attenzione consapevole ed il respiro in questo movimento, può dare l'opportunità di mantenere un contatto di presenza con sé stessi e con quel cibo, che andrà a costituire i propri tessuti corporei, il sangue, le cellule. E' il momento in cui è ancora possibile sentire se quel cibo piace o non piace, che sapori e consistenze ha. Poi, una volta che il bolo alimentare raggiunge l'esofago, nulla più si saprà di ciò che accade.

La volontà cosciente si esprime tutta prima: nella scelta del cibo e nella masticazione. Una volta che il boccone oltrepassa la soglia della faringe non si avrà più coscienza di ciò che accade e, fortunatamente, non bisognerà più occuparsene direttamente. Guai se toccasse a ciascuno il compito di dirigere quel mare di operazioni interne e di informazioni che occorrono all'apparato digerente per digerire, assimilare e smaltire il cibo.

E allora, chi digerisce?

C'è una volontà inconscia, una sapienza che muove tutti i processi che attengono alla digestione e ad ogni funzione degli organi interni. Questa volontà è una forza invisibile, alla quale ci affidiamo ogni giorno. Ci fidiamo pienamente del corpo che svolge al meglio questo immenso lavoro.

Uno dei modi di aiutarlo consiste nel masticare adeguatamente. Così il cibo diviene più facilmente digeribile in quanto aumenta la superficie "attaccabile" da parte degli enzimi. Gli enzimi sono catalizzatori biologici che permettono le reazioni chimiche necessarie alla trasformazione degli alimenti. Il primo enzima che si incontra è contenuto nella saliva (ptialina o amilasi salivare). Mentre si mastica questa si mescola al boccone ed inizia così la prima scomposizione dei carboidrati, fondamentale per la digestione dell'amido che terminerà poi nell'intestino con l'amilasi pancreatica e l'amilasi intestinale, dopo essere passati per lo stomaco. Il tragitto è lungo e molto laborioso.

Masticare fino a formare il bolo rende il cibo meglio deglutibile e risulta essere un grande aiuto per lo stomaco ed il processo digestivo. Per avere un'idea di cosa succede è possibile immaginare di immergere una pastiglia effervescente in un bicchiere d'acqua e di doverla sciogliere. Bisognerà attendere un certo tempo perchè sia totalmente dissolta nell'acqua, mentre se nello stesso bicchiere si mette la medesima quantità di prodotto in polvere, si scioglierà molto prima. Lo stesso avviene per il cibo. Lo stomaco si occuperà di secernere succhi gastrici per la decomposizione delle proteine e se i pezzi che gli giungono sono troppo grandi dovranno stazionarvi più a lungo, causando una produzione eccessiva di secrezioni acide e molti altri problemi digestivi che qui non possono essere trattati.

Ogni volta che mangiamo si attivano due fasi: la fase della demolizione, che potremmo definire analitica e la fase della ricostruzione o sintetica.

Durante la masticazione l'alimento si sminuzza, si scompone e si destruttura.

In quel momento possiamo percepire la fragilità delle forme ed il mistero che esse racchiudono riflettendo sull'Impermanenza, sulla caducità che in fondo appartiene ad ogni essere vivente.

Poi c'è anche la fase di ricostruzione, che comincia dall'intestino e si basa su una capacità di sintesi perfetta in grado di trasformare le sostanze in sangue e corpo.

Sentiremo allora tutta la potenza della Vita, che scomposta e fatta a pezzi, si distrugge per poi trasformarsi e ricostruirsi in noi.

In questo processo, che si ripete quotidianamente, l'infinita saggezza del corpo è all'opera.

4. L'esperienza di Lino Stanchich sul masticare

Lino Stanchich è un celebre nutrizionista, autore del libro "Power Eating Program", educatore della dieta macrobiotica e fondamentale testimone dell'importanza della masticazione.

Racconta che il padre, Antonio, fu fatto prigioniero e mandato in Germania in un campo di concentramento. La vita nel campo era una costante lotta per la sopravvivenza. Fu allora che fece una scoperta che gli avrebbe salvato la vita: quando aveva sete, istintivamente tratteneva l'acqua fredda in bocca e la "masticava" per intiepidirla prima di deglutirla. Oltre a calmare la sete, l'acqua effettivamente sembrava dargli energia. Dapprima pensò che fosse solo la sua fantasia, ma dopo ripetuti esperimenti, iniziò a masticare l'acqua e sentiva una maggiore energia. Allora cominciò un esperimento con quel poco di cibo che riceveva. Masticava ogni boccone 50-70 volte...

Egli condivise la sua scoperta con i suoi amici ma solo due di loro si unirono a lui nelle sedute di masticazione e tutti conclusero che questa tecnica dava loro più energia, si sentivano meno affamati e perfino più caldi.

Dopo due anni di campo di concentramento, nel 1945, i prigionieri vennero liberati. Della sua squadra di 32, soltanto 3 sopravvissero, lui e i suoi due amici che praticarono la masticazione.

A 17 anni anche Lino fu imprigionato e condannato ai lavori forzati. Memore del metodo usato dal padre, si sedeva e masticava fino a 1000 volte il suo boccone di pane secco e cipolle. Sopravvisse. In un'intervista disse: *“Evitai con successo di farmi influenzare dall'ambiente deprimente in cui mi trovavo, inoltre, chiudendo gli occhi, e non guardando all'esterno, interiorizzavo la mia energia, che dall'interno, mi rafforzava sempre più”*. *“La mia esperienza nel campo di prigionia mi influenzò profondamente”*.

Lino Stanchich andò poi a vivere negli Usa, dove gestì dei ristoranti e godette dell'abbondanza e della ricca dieta Americana, dimenticandosi della fame e della masticazione. Ad un certo punto però iniziò ad accusare gli effetti dannosi della vita stressante che conduceva. Fu così che si riavvicinò alla masticazione prolungata e cosciente, traendone moltissimi vantaggi personali che poi ha trasmesso anche agli altri sotto forma di insegnamento.

Questa esperienza mi sembra interessante perché oltre ai benefici fisici legati alla masticazione e agli effetti energetici correlati, vedo lo scarico, almeno in parte, della rabbia accumulata a causa della condizione di schiavitù e l'attivazione dell'aggressività necessaria per non restare paralizzati di fronte ad un pericolo di vita reale. Probabilmente è stato questo il segreto per non lasciarsi andare alla paura e alla disperazione, mettendo in atto una volontà cosciente atta a sopravvivere.

Conclusioni

In questa tesina ho cercato di esplorare alcuni aspetti legati al nutrimento inteso in senso allargato, soffermandomi ad analizzare in particolar modo la sfera dell'articolazione temporo-mandibolare, delle sue funzioni e delle tensioni che si possono generare e riflettere attraverso di essa.

Così come avviene per altri organi, anche la mandibola è una parte del corpo che influenza tutto il resto e non solo, nonostante le sue piccole dimensioni.

Abbiamo visto come alcuni esercizi bioenergetici di scioglimento portino in contatto con emozioni e sentimenti trattenuti nella morsa delle tensioni. Il rilassamento del corpo passa tutto dal lasciar andare le contrazioni interiori, compresa la rabbia repressa che abbiamo *ingoiato*. Lasciar andare non è però un movimento unico e definitivo perché quella rabbia ha bisogno di essere sentita, espressa, accettata, legittimata.

Man mano si libera energia che viene resa disponibile e si traduce in un respiro più ampio e in uno stato di maggiore vitalità.

Tutto il lavoro sulla rabbia di cui ho accennato ha avuto lo scopo di favorire il contatto con le mie emozioni più autentiche e profonde, donandomi innanzitutto la possibilità di sentirle e poi gradualmente di liberarle, integrando quegli aspetti di me che in un certo senso erano stati esclusi dalla mia coscienza.

In questo processo, spesso faticoso, ho scoperto la grande bellezza della mia personale e necessaria evoluzione. Attraverso la visione, l'inclusione e l'armonizzazione di ciò che via via è emerso ed emerge, sento come i confini della mia autoconoscenza ed autocoscienza si stiano allargando, definendo nuovi spazi e territori interiori.

BIBLIOGRAFIA

- Dychtwald Ken, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma - 1978.
- Lipton Bruce, *La Biologia delle credenze*, Macro Edizioni - 2006, p.55.
- Lowen Alexander, *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma - 1994.
- Lowen Alexander, *Il tradimento del corpo*, Edizioni mediterranee, Roma - 1982, p.165
- Marchino Luciano, *Risvegliare l'Energia - Psicoterapia corporea e Buddismo*, Mimesis/Frontiere della Psiche, Milano - 2015
- Montaud Michael, *Cosa dicono i nostri denti*, Terra Nuova Edizioni, Firenze - 2014
- Max Planck Institute for Evolutionary Anthropology di Leipzig, *Rivista Psychoneuroendocrinology*, Germania.
- Stallone Alborghetti Maria, *Bioenergetica per tutti*, Editrice Universo Editoriale - 2003, p.196