

## **“AMARE IL PROPRIO DEMONE” TRAMITE RESPIRO E MOVIMENTO**

Nell’approccio dell’Analisi Bioenergetica ci sono due livelli fondamentali di vivere/sentire il proprio corpo:

uno è il GROUNDING, il radicamento alla TERRA, che rimanda alla dimensione materna;

l’altro è la RESPIRAZIONE, l’introduzione di ARIA, il “prana” dello yoga, la forza vitale, l’orgone di Reich; questo rimanda al principio maschile.

La considerazione del corpo nella psicoterapia comincia proprio dall’attenzione con cui Reich osserva le modalità di respirazione dei suoi pazienti, cioè i modi di trattenimento del respiro.

Il filo conduttore dell’esplorazione proposta si può così riassumere: “inspirare” significa prendere, far proprio, affermare il proprio diritto; “espirare” significa lasciar andare e lasciarsi andare.

Fin dall’antichità, nel mondo greco e orientale questa forza è stata definita con vari nomi: “prana”, “Qi”, “pneuma”, ecc.. Reich l’ha definito “orgone”.

Il respiro è così strettamente connesso con la vita che è stato identificato con lo spirito vitale, che nell’evoluzione dell’esistenza cosmica è possibile identificare a tre livelli cui corrispondono le tre dimensioni fondamentali della respirazione: la dimensione biologica e corporea, quella mentale-cosciente e inconscia, infine quella più ampia che riguarda il nostro rapporto con l’universo intero e con l’energia vitale-spirituale.

Dunque, noi esseri umani, come ogni forma di vita, siamo in contatto con l’energia vitale attraverso il respiro: “inspirare” significa letteralmente portare dentro di sé l’energia di vita; “espirare” significa lasciare che l’energia fluisca da noi ritornando nel flusso cosmico.

Sullo sfondo dell’identità funzionale fra il corpo e la mente, il respiro e il movimento sono le due funzioni corporee più importanti, insieme al sentire e all’espressione.

La restrizione del respiro e la limitazione del movimento sono la controparte fisica dei conflitti psichici.

Le modalità del respiro e del movimento determinano le varie gradazioni con cui percepiamo il nostro corpo, in quanto un organismo percepisce solo il movimento del corpo e, tramite esso, le modificazioni dell’ambiente. La profondità del respiro influenza l’intensità delle sensazioni del corpo, a loro volta connesse alle emozioni. E’ caratteristica una reciproca risonanza tra respiro e vissuti emozionali: come forti emozioni stimolano il respiro, così l’attivazione di quest’ultimo aiuta l’emergere di sentimenti repressi.

La dinamica della paura si è instaurata lungo i primi sei anni di vita, secondo la sequenza della formazione dei blocchi emotivi determinati dalla ferita originaria, che è consistita nella limitazione, se non negazione, di uno o più diritti naturali del bambino: il diritto di esistere – con la conseguente struttura schizoide -, il diritto ad aver bisogno – ferita poi

contenuta con la difesa orale -, il diritto alla separazione – la cui negazione determina il carattere simbiotico -, il diritto all'autonomia – la cui frustrazione porta poi all'ipertrofia dell'io dello psicopatico -, il diritto ad imporsi col no – la cui soppressione dà origine al masochismo -, il diritto ad amare sessualmente – la cui ostruzione sfocia nell'armatura rigida.

In tutte queste forme di disagio psichico, attraverso la riduzione del respiro tramite varie forme di contrazione di diaframma, gola e addome, viene mantenuta la repressione e/o rimozione delle emozioni coinvolte nella ferita originaria.

Ma anche questa respirazione inadeguata - il cui scopo dovrebbe essere quello di contenere, ridurre o illusoriamente annullare il dolore - produce, invece, ansia, irritabilità e tensione.

Uno degli assiomi dell'Analisi Bioenergetica è che ciò che noi possiamo sentire è solo il nostro corpo e quindi, di conseguenza, il grado e la profondità del sentire sta alla base del processo di **consapevolezza di sé**.

La limitazione o la perdita della consapevolezza di sé è strettamente connessa alle tensioni croniche che caratterizzano lo strato muscolare della nostra dimensione psico-corporea – quello strato che nella rappresentazione che ne dà Lowen a cerchi concentrici è il secondo, che sta tra il terzo – quello delle emozioni che circonda direttamente il nucleo del cuore – e il primo – quello dell'io e le sue difese, il più esterno e superficiale.

Una tensione muscolare cronica è uno spasmo persistente e inconscio, divenuto parte della struttura corporea, cioè del “modo di essere”. La sua funzione è quella di trattenere o contenere un'emozione che non può essere espressa a causa di una limitazione dovuta alla paura connessa alla ferita originaria.

Dunque, consapevolezza di sé significa consapevolezza del corpo, è sentire il fluire delle sensazioni associate al respiro. Questo attiva una “padronanza” sia dello stato fisico del corpo – presenza di aree di fluidità e/o di contrazione – sia della funzione operativa o cognitiva o simbolica delle stesse aree.

Un esempio: chi non ha la percezione delle proprie gambe avverte un oscuro senso di insicurezza, perché è assente la convinzione interiore che le gambe lo sosterranno. Allora l'alternativa è o quella di pesare su qualcuno in un rapporto di più o meno alienante dipendenza o sviluppare una nevrotica difesa, illusoria da parte dell'io.

La mancanza di consapevolezza è causa del circolo vizioso illusione/delusione: l'immagine che una persona ha di sé – forgiata in base alle proiezioni dell'io - non coincide con quella che presenta agli altri o che gli altri colgono. Questo scarto la espone a risposte inaspettate, possibili fonti di delusioni.

Oltre che dal sentire, la consapevolezza di sé dipende dal movimento, strettamente intrecciato alla sensazione e alla percezione: noi percepiamo ciò che si muove. Il primo passo allora, è quello di suggerire alla persona certi movimenti che stuzzicano una data tensione muscolare, così da percepirla come fonte di stress e, dunque, poterla così identificare.

A questo si aggiunge un potenziamento della respirazione: un muscolo contratto non si può muovere finché non è ricaricato di nuova energia che gli arriva sotto forma di ossigeno e zucchero, i quali riattivano il processo metabolico del muscolo stesso.

Così, quando il respiro si approfondisce i muscoli tesi cominciano a vibrare spontaneamente, come una molla liberata dalla tensione. Si genera una reciproca benefica influenza: la vibrazione stessa aiuta a sciogliere la spasticità cronica del muscolo.

Più, quindi, il respiro si estende nella parte bassa dell'addome, in quanto la sua espansione e il suo rilassamento permettono l'abbassamento del diaframma, che separa il torace dall'addome, più l'onda di eccitazione attivata dal respiro coinvolge tutto il corpo. La persona sana e vibrante respira con tutto il corpo, coinvolge, cioè, sia il torace che l'addome, respira "fino nel ventre".

Le vibrazioni, diffondendosi, possono trasformarsi in movimenti espressivi spontanei, cioè involontari, quando il corpo libera gli impulsi repressi, perché i muscoli tesi possono scaricarsi solo attraverso movimenti espressivi; solo l'azione, cioè, traduce ed esprime l'emozione.

In conclusione, l'approfondimento della respirazione produce un surplus di energia che va ad attivare il cosiddetto "rimosso freudiano", cioè quel vissuto emozionale connesso alla ferita originale che abbiamo dovuto tener lontano dalla coscienza per paura delle ritorsioni. Si riattivano, allora, da quel fondo informazioni preziose per l'evoluzione in positivo del nostro sistema psico-corporeo.

L'Analisi Bioenergetica, tramite il lavoro sulle tensioni della muscolatura e sull'energia ivi bloccata, fornisce meccanismi di feedback interiori ed exteriori per attivare la consapevolezza del corpo: così forza le persone ad uscire dal loro solito modo di porsi nei confronti del mondo e provoca stati di coscienza alterati, tramite i quali le persone possono integrare vecchi modi di sentire – le parti bloccate – per portarli nella consapevolezza del "qui ed ora".

Mediante le tecniche bioenergetiche aumenta nelle persone la rappresentazione cinestesica di sé – il sentire/percepire se stesse in modo inusuale –, così che, superando la barriera della resistenza a raggiungere materiale inconscio o situato a livelli più profondi, esse sono indotte a modificare la loro visione del mondo.

"Amare il proprio demone" significa, allora, riappropriarsi, riconoscere ed apprezzare le proprie parti bloccate – l'"ombra", nella terminologia di Jung – e spezzare quei paradigmi difensivi che ci hanno garantito la sopravvivenza a scapito della piena vitalità.

Flavio Panizza