



## **Una via contro lo stress di Monique Mizrahi**

### **L'esercizio come strumento terapeutico**

Ogni tensione muscolare, sia essa cronica (parte cioè della nostra armatura caratteriale), oppure generata da uno stress temporaneo di qualsiasi genere e gravità è un «buco» nella nostra capacità di sentire il nostro corpo, quindi di percepire noi stessi. Nella contrazione, infatti, rimane trattenuta l'energia dell'emozione «pericolosa» che ci siamo negati: di conseguenza, non solo non siamo più in grado di agir-la (piangendo, urlando, ridendo, pestando i piedi) ma non siamo neppure più capaci di sentirla: non sappiamo se siamo tristi o arrabbiati, bisognosi di affetto o umiliati. Ogni tensione muscolare, quindi, è un vuoto nella nostra capacità di percepire noi stessi, un vuoto nel nostro senso di identità.

Il corpo di ogni persona può essere rappresentato come una «mappa dei buchi d'identità»<sup>(1)</sup> che lo caratterizzano; una mappa, cioè delle parti bloccate, insensibili, tagliate fuori dalla percezione. Poiché si tratta di buchi nella percezione della propria identità corporea ed emozionale, quindi nella consapevolezza della propria realtà, le persone tenderanno a privilegiare l'identificazione con un'immagine ideale di sé, costruita sulla base di «ideali dell'Io» e «illusioni dell'Io». Come abbiamo visto, specifici ideali e illusioni caratterizzano ogni tipo caratteriale (vedi, alle pagine precedenti, tabella «Processo di formazione del carattere»).

L'analisi bioenergetica ha proprio l'obiettivo di portare le persone a disidentificarsi con la propria immagine ideale, o narcisistica, e a ricongiungersi con la propria realtà fisica ed emotiva. Per farlo, abbina allo strumento verbale, tipico delle altre terapie, uno strumento che le è peculiare: l'esercizio corporeo. Gli esercizi, infatti, sciogliendo le tensioni e i blocchi muscolari, consentono alle persone di evocare e rivivere le emozioni che in quelle tensioni e in quei blocchi erano custodite. Quando le emozioni rimosse riemergono alla consapevolezza, vengono elaborate analiticamente con il terapeuta, e via via reintegrate nel senso di identità delle persone.

### **Le classi**

Accanto alle terapie individuali e di gruppo, la bioenergetica ha messo a punto un'altra «formula»: le classi di esercizi. Le classi sono gruppi di persone che, con la guida e l'aiuto di un conduttore, eseguono specifici esercizi volti a sciogliere tensioni e blocchi muscolari nelle diverse aree del corpo. Contrazioni generate da stress temporanei ma anche blocchi cronici, inscritti nell'armatura caratteriale. Quando con gli esercizi il corpo si libera dalle tensioni, l'energia intrappolata nei muscoli contratti riprende a circolare, e le persone possono rientrare in contatto con quelle parti di sé che si erano chiuse alla loro percezione.

Nonostante l'investimento corporeo ed emotivo sia a volte molto elevato, le classi non sono gruppi terapeutici, perché non prevedono un momento di elaborazione analitica dei vissuti emotivi con il conduttore. Ciò non significa che i partecipanti siano abbandonati a loro stessi e alle loro emozioni: se per esempio una persona piange, il conduttore di solito le si avvicina e la invita a respirare profondamente, ma non entra nel merito delle ragioni del pianto. Il conduttore, che propone gli esercizi e vigila sui processi in atto, è insomma una presenza che garantisce contenimento al gruppo, e sostegno alle singole persone che si trovino a vivere emozioni che da sole non riescono ad arginare.

### **Contrazione ed espansione**

Ogni classe (che dura un'ora e mezza circa e ha cadenza settimanale) si articola in una sequenza di esercizi. Ogni esercizio si sviluppa secondo un ciclo di «contrazione» ed espansione, che è il ciclo natu-

---

<sup>(1)</sup> Maria Rita Borrello, *La classe di esercizi bioenergetici. Uno strumento per il rinforzo dell'identità*, in *Psicologia e Scienze Umane* n°1, aprile 1997

rale dell'energia. Nella fase di «contrazione» il muscolo (o il gruppo di muscoli) su cui si sta lavorando viene sottoposto a tensione. Quest'aumento di tensione, provocato volontariamente, è, in qualche modo, una cura di tipo omeopatico: sovrapponendo tensione (volontaria) a tensione (involontaria e preesistente) il corpo viene stimolato a reagire, rilasciando e liberando lo stress contenuto in quell'area. La liberazione della carica avviene tramite movimenti vibratorii, che in genere si sviluppano involontariamente quando i muscoli raggiungono la tensione limite, ma può essere resa più immediata da un movimento espressivo. Per esempio i polpacci: se costretti con opportuni esercizi a tendersi e caricarsi, a un certo punto iniziano spontaneamente a vibrare, e questo processo naturale può essere rafforzato invitando le persone a scalfare, o a battere i piedi per terra. Dopo la scarica, l'organismo può finalmente rilassarsi: scarica e rilassamento coincidono con il momento dell'espansione.

La tensione muscolare accumulata in risposta alle situazioni ambientali e sociali quotidiane può essere paragonata a un'automobile che, bloccata in mezzo alla strada, impedisce il normale fluire del traffico: a poco a poco la circolazione ne risente, non solo in quella strada, ma in tutta la zona, e alla fine nell'intera città. Se si riesce a far ripartire l'auto, la circolazione riprende invece a fluire regolarmente. Così all'interno delle persone: un blocco muscolare impedisce il normale fluire di energia metabolica (sangue e respiro) non solo nell'area interessata al blocco, ma in varia misura in tutto l'organismo. Quando si consente alla tensione muscolare di scaricarsi, e quindi ai muscoli di rilassarsi, tutti i fluidi vitali riprendono a circolare liberamente, col risultato di rimettere le persone in contatto con il loro corpo e le loro emozioni (nelle parti in cui non scorre energia, infatti, non si percepisce il proprio corpo, né le emozioni lì trattenute).

Mano a mano che in una classe si lavora secondo questo ciclo energetico di tensione-carica-scarica-rilassamento, l'energia delle persone tende a salire: nonostante gli esercizi siano spesso faticosi, alla fine le persone si sentono meglio, perché la loro energia, non più intrappolata nelle tensioni corporee, fluisce liberamente. Questa liberazione dalle tensioni, è una liberazione dallo stress (che, in inglese, significa appunto tensione e deriva dal latino *strictus*, cioè costretto). Le classi di esercizi sono infatti, in primo luogo, un efficace metodo anti-stress.

### **Il grounding**

Avere grounding vuol dire avere i piedi sulla terra. Il contatto con il terreno può essere sentito in modo più o meno profondo, a seconda delle persone e, nella stessa persona, da un momento all'altro della sua vita. Ma avere grounding, in un senso più ampio, vuol dire anche essere in contatto con il proprio corpo, e con la verità della propria esistenza, anziché vivere «tra le nuvole», soltanto nella propria testa e nei propri pensieri. Ogni classe prende il via da un esercizio di grounding, ma il grounding, nel suo senso più esteso, è l'obiettivo stesso della bioenergetica: un corso di esercizi potrebbe infatti essere definito come un processo di progressivo radicamento nella realtà della propria natura. Il corpo, insomma, diventa uno strumento di consapevolezza per arrivare al centro di sé.

Negli esercizi di grounding, le persone si lasciano scendere, abbassano il proprio centro di gravità. Nel nostro corpo, la metà inferiore è molto più simile, nelle sue funzioni, a quella di un animale (locomozione, secrezione, sessualità) che la metà superiore (pensiero, linguaggio e manipolazione dell'ambiente). Mentre quasi tutte le filosofie orientali riconoscono l'importanza di avere il proprio centro («hara») nel basso ventre, gli occidentali sono di solito centrati nella parte superiore del corpo, soprattutto nella testa. Ma la mancanza di contatto con la madre terra e con il ventre, che è letteralmente la sede della vita, produce insicurezza e angoscia.

Nella posizione base del grounding, le persone sono in piedi, con le gambe distanti tra loro quanto le ossa del bacino, i piedi paralleli e le ginocchia leggermente flesse. Le ginocchia sono infatti degli ammortizzatori: se fossero rigide non lascerebbero scorrere l'energia e non assorbirebbero il peso del nostro corpo, che verrebbe intrappolato nel fondo schiena, con conseguenti disturbi nella zona lombosacrale. A partire da questa posizione, si piegano e si raddrizzano leggermente le ginocchia, senza mai distenderle completamente, sintonizzando questo movimento con il respiro. Il ventre è in fuori, perché la pancia risucchiata in dentro rende impossibile una corretta respirazione.

## **La respirazione**

Una buona e profonda respirazione è uno degli strumenti indispensabili in bioenergetica: è attraverso la respirazione, infatti, che riceviamo l'ossigeno indispensabile per alimentare i nostri processi metabolici, che a loro volta ci forniscono l'energia di cui abbiamo bisogno. Non si tratta di imparare a respirare come un mantice: al contrario, si tratta di re-imparare a lasciarsi respirare naturalmente, come fanno i neonati e come da adulti non sappiamo più fare. Una respirazione sana è un'azione di tutto il corpo. L'inspirazione è come un'onda che ha inizio nella parte profonda del bacino e scorre verso l'alto fino alla bocca, mentre le grandi cavità si espandono per lasciar entrare l'aria. Spesso però, poiché abbiamo la pancia, il torace o la gola contratti, non possiamo respirare bene. Nel corso delle classi di esercizi, accade spesso che queste tensioni, acute dall'aumento dell'energia in circolazione nel corpo, si liberino attraverso il pianto: come ci insegnano i neonati, infatti, il pianto e i singhiozzi sono sistemi molto efficaci per sciogliere la gola e il bacino quando la tensione diventa insopportabile.

## **Il suono**

Molti di noi, da bambini, sono stati inibiti nell'uso della propria voce. «*Non piangere! Non urlare! Parla piano! Non ridere!*» sono frasi che quasi tutti ci siamo sentiti ripetere più volte. Alla fine quest'inibizione è diventata cronica, e noi non siamo più capaci di lasciar uscire i nostri suoni, perché, per reprimerli, e ubbidire così ai messaggi culturali ricevuti, abbiamo creato una serie di tensioni nella zona della gola, del collo e della mascella. Ecco perché durante le classi di bioenergetica le persone sono invitate a lasciar uscire i loro suoni: che siano sospiri, gemiti, pianti o risate, se lasciati fluire liberamente, attraversano il corpo come una corrente vibratoria che ne allenta le tensioni, rendendolo più vivo.

## **Fare per sentire**

Non c'è classe che non comprenda esercizi di grounding, e in cui i partecipanti non siano invitati a lasciarsi respirare e a lasciar uscire i loro suoni. Ma, sulla base di queste costanti, ogni classe si sviluppa in modo originale, secondo sequenze di esercizi mirate di volta in volta a sciogliere armatura e contrazioni in determinate aree del corpo. A differenza di quanto avviene nella ginnastica, però, il fine non è mai quello di eseguire «bene» l'esercizio, di dare una perfetta prestazione. Bensì quello di sentire le sensazioni e le emozioni che via via si sviluppano nel corpo, e di imparare a convivere con esse, con la gioia e con l'amore come con la rabbia e il dolore, se e quando è necessario. Frequentare le classi, dunque, significa porsi nelle condizioni di ricevere dal proprio corpo una serie di informazioni su di sé, e di sperimentare vissuti emozionali capaci di indurre cambiamenti importanti nel proprio modo di essere.

## **Una struttura di autoregolazione**

Si potrebbe obiettare che, poiché le persone mettono in atto manovre di contrazione muscolare proprio per proteggersi dall'emergere di quelle emozioni, il loro riaffiorare alla coscienza potrebbe riportarle al punto di partenza, innescando un nuovo identico meccanismo di tensione e difesa. Ma non è così. In primo luogo perché, spesso, si tratta di contrazioni croniche, la cui origine risale alla prima infanzia: è dunque molto probabile che, ora, da individui adulti, le persone siano in grado di accettare e integrare emozioni che il loro Io bambino non era in grado sostenere. Solo che non si sono mai date l'occasione di sperimentarlo, proprio perché questo è uno dei meccanismi dell'armatura: indurre le persone a credere che le proprie modalità caratteriali siano le uniche possibili, «senza via di uscita». In secondo luogo perché una classe è un luogo protetto e sicuro, dove il conduttore accoglie le emozioni dei partecipanti e, accettandole, dà loro il sostegno necessario per accettarle loro stessi, e sentire che sono in grado di convivere con esse. Il che non significa che il conduttore inciti le persone a farsi travolgere dalle loro emozioni, perché essere travolti da un'emozione non aiuta l'evoluzione personale, ma è un'esperienza che induce a rinforzare le proprie chiusure. Al contrario, ciò che avviene in una classe di esercizi è che i partecipanti imparano a creare, proprio con l'energia e la consapevolezza di cui rientrano

via via in possesso, una struttura di autoregolazione. Che non è una struttura di autorepressione, ma una struttura di autocontenimento: una struttura psico-fisica che, rinforzandoci nel nostro senso di identità, ci consente di lasciarci andare, di arrenderci ai nostri sentimenti e alle nostre emozioni, senza paura di esserne sopraffatti. Entrare in contatto con le proprie emozioni, darsi la possibilità di sentirle e agirle, è molto diverso che esserne travolti.

### **Ricominciare a vivere**

Mano a mano che questa struttura diventa più solida, crescono il numero, la qualità e l'intensità delle emozioni che possiamo permetterci di vivere, proprio perché sappiamo di poterle contenere. È un percorso circolare: più energia e più emozione → più struttura di autoregolazione → più energia e più emozione consentiti.

Quindi, se nell'immediato gli esercizi di bioenergetica sono soprattutto un modo per combattere lo stress quotidiano, nel lungo periodo divengono uno strumento per riannodare i fili spezzati della nostra evoluzione, reintegrando nel nostro senso di identità le sensazioni e le emozioni da cui gli eventi della vita ci avevano costretti a prendere le distanze. In un certo senso, una classe di esercizi è come una famiglia ideale, al cui interno le persone possono rinascere e ricominciare a crescere: questa volta non ci saranno sentimenti proibiti, né minacce, né punizioni.

### **Rimanere in ascolto**

Proviamo a immaginare l'inizio di una classe. Le persone sono in piedi, con le ginocchia leggermente flesse, il centro di gravità spostato verso il bacino, gli occhi chiusi: è la posizione base del grounding. Il conduttore, di solito, chiede loro di sentire il contatto con il terreno, di lasciarsi respirare liberamente e di rimanere in ascolto del proprio corpo. Il corpo è un grande contenitore di informazioni, ma molto spesso siamo distratti da altro, e non ci è facile indirizzare lì la nostra attenzione. Per farlo, bisogna abbandonare i propri pensieri volontari (del tipo «devo ricordarmi di pagare la bolletta»), sottraendo così alla testa quel ruolo egemonico, e un po' tirannico, che detiene nella cultura occidentale. A poco a poco, con il cervello messo a tacere, il corpo inizia a dirci alcune cose su di noi: sentiamo per esempio la tensione delle spalle, o l'instabilità delle gambe, o l'affanno del respiro. In questa presa di contatto con noi stessi possiamo riconoscerci («i soliti piedi freddi») oppure sorprenderci («mi sento stranamente vibrante») e imparare così che possiamo essere in un modo oppure in un altro.

A questo punto può accadere che il conduttore chieda a ciascuno dei presenti di esprimere ad alta voce, con una frase, la sensazione preponderante che gli proviene dall'ascolto del proprio corpo, identificandosi con essa. Per esempio: «sono la rabbia nelle mie spalle» o «sono l'ansia del mio respiro». È un esercizio molto potente, che ancora una volta induce le persone a identificarsi con la propria identità corporea, piuttosto che con la propria immagine mentale.

### **Mobilizzazione**

Terminata questa fase di contatto con se stessi e di ascolto si entra di solito di un lavoro di mobilizzazione di una zona del corpo, per esempio le braccia. Il conduttore propone degli esercizi volti ad aumentarne o scaricarne la tensione. Possono essere esercizi da eseguire da soli, o esercizi da fare in coppia: in quest'ultimo caso l'aumento della tensione nelle braccia, e quindi della carica di aggressività in esse contenuta, trova una persona reale con cui esprimersi e confrontarsi. A questo «altro» possiamo attribuire qualsiasi volto, ma anche nessun volto, oppure il volto della nostra angoscia. Rimanendo presenti nelle nostre braccia possiamo entrare in contatto con la nostra aggressività, consentendoci di accettarla e reintegrarla come parte di noi. A un certo punto di questo lavoro di carica le braccia inizieranno a vibrare, e questo processo naturale di scarica della tensione può essere sostenuto da movimenti espressivi, come vibrar pugni nell'aria o sgomitare gridando «via!».

Come la mobilizzazione delle braccia ha soprattutto l'obiettivo di rimettere le persone in contatto con la loro autoassertività e aggressività, così esistono sequenze di esercizi mirate a risvegliare ogni altra parte del corpo e tutte le emozioni in essa dimenticate: l'amore imprigionato nel petto come la paura cristallizzata nello sguardo. Procedendo nel lavoro, mentre affinano la loro capacità di ascolto e si rin-

saldano nel loro equilibrio, le persone ricompongono a poco a poco la loro interezza, ricucendo le parti di sé che erano state costrette a tagliar fuori.

### **Il risveglio**

Di norma, le classi terminano con esercizi di rilassamento. In questa fase, il nostro centro di identità si è spostato dalla testa, dove risiede abitualmente, a tutto il corpo. È uno stato di «diffusione» in cui l'energia, messa in moto dagli esercizi precedenti, fluisce senza ostacoli: idealmente, si è azzerata ogni tensione.

La scomparsa delle tensioni, per quanto in realtà solo parziale, è qualcosa che ci avvicina alla condizione del nostro essere originario, a un «paradiso perduto» in cui, non esistendo la paura e la colpa, non eravamo ancora stati costretti a costruire armatura. L'invito di Gesù a «tornare fanciulli» per ottenere il «regno dei cieli» sembra esprimere metaforicamente questa stessa idea. È questo il momento della classe in cui il rilassamento può sconfinare e confondersi con la meditazione. Dove per «meditazione» non si intende un imprecisato stato mistico, appannaggio solo dei santoni indiani, o uno stato alterato di coscienza. Al contrario, gli stati alterati di coscienza sono quelli in cui viviamo normalmente, travolti da necessità meramente egoiche, bisogni indotti, eccessiva informazione, stimoli fastidiosi. La meditazione a cui i partecipanti a una classe di esercizi possono accedere è un «vedere dentro», uno spostare l'attenzione, la ricettività e la sensibilità verso il centro di sé. È tutt'altro che una comprensione intellettuale: anzi è il recupero di una consapevolezza intuitiva, fondamentale e dimenticata, un conoscere, o meglio, un riconoscere, che è al tempo stesso un essere. E l'illuminazione, il risveglio, avviene proprio nel momento in cui, entrando dentro se stesse come testimoni imparziali, che prendono nota delle emozioni senza giudicarle, le persone riescono, anche se solo per pochi istanti, ad avere una visione nitida della propria realtà.