

LA MEMORIA DEL CORPO COME RISORSA E AIUTO NEL PROCESSO D'INTEGRAZIONE PERSONALE.

Marina Ascoli
Psicologa Psicoterapeuta
Insegnante Yoga

Sabato 2 dicembre ho tenuto un Seminario a villa Favorita dal titolo: "Yoga e autobiografia: mi ricordo... quella volta quando..."

L'intenzione o meglio il desiderio era quello di mostrare a dei colleghi una modalità di lavoro molto particolare, o forse dovrei dire eclettica, frutto dell'integrazione di pratiche e metodologie differenti, che permette l'emergere di parti dimenticate della propria storia, all'interno di un percorso personale e collettivo allo stesso tempo.

Questa modalità può far parte di qualunque iter formativo e interessare tutte quelle persone curiose e desiderose di partecipare in modo più attivo e consapevole alla propria crescita, ma può altresì essere un supporto utile ad un percorso psicoterapeutico.

Credo fermamente che diventare padroni della propria vita e quindi più liberi di scegliere passi inevitabilmente attraverso il diventare consapevoli della storia, di fatti, di contesti e di relazioni, che si sono attraversati da quando si è nati

Punti fermi della mia impostazione nel lavoro sulla storia personale sono lo schema di ciclo vitale individuale, così come è stato definito da E. H. Erikson (vedi "I cicli della vita") e da T. Lidz (vedi "La persona umana"), e quello sul ciclo vitale familiare, così come definito da J. Haley (vedi "Terapie non comuni") all'interno di un'ottica sistemico-relazionale.

Qui vorrei ripercorrere velocemente quali sono stati i presupposti che mi hanno portato ad elaborare questa forma.

Durante la formazione come psicoterapeuta e, quasi simultaneamente, di insegnante di Yoga Evolutivo ho avuto modo di osservare e sperimentare come durante o subito dopo alcune sessioni di pratica, e non solo pratica fisica, mi tornavano alla mente fatti, episodi, nomi e suoni che appartenevano al mio passato più o meno recente. Quei momenti sono stati un contributo prezioso al mio processo d'integrazione personale che viene svolgendo da ben 20 anni, cioè dal mio primo colloquio di analisi con Paolo Menghi.

Da qui il tentativo di creare contesti e situazioni, non strettamente terapeutici, in cui attraverso l'uso del

corpo, e non solo, sia possibile far emergere e quindi recuperare momenti, sensazioni, emozioni, desideri inappagati, bisogni insoddisfatti, paure troppo intense, in sintesi frammenti appartenenti alla propria vita passata rimossi o comunque tenuti lontano dalla coscienza.

Questi elementi riemersi se integrati con quanto già fa parte della propria idea di se favoriscono la consapevolezza di ciò che ci abita e quindi una sensazione di maggiore libertà e di apertura alla vita.

Affinché l'integrazione si compia è necessario, da parte di chi guida il lavoro, creare una specie d'intelaiatura su cui la persona possa collocare le proprie tessere. Nel momento in cui questi frammenti di storia arrivano alla coscienza quasi automaticamente vanno ad inserirsi nel tessuto personale del soggetto e entrano a far parte della sua memoria; successivamente, nel comunicarli al terapeuta e/o ai compagni del gruppo c'è una presa d'atto di quell'evento, di quelle emozioni di..., non li si può più negare.

Così come nel portare fuori quel ricordo vuoi sotto forma di gesto, di una parola o di una frase c'è inevitabilmente un'esposizione che cambia la relazione. Infatti il tipo di richieste che arrivano alla studente durante questo tipo di lavori lo costringono ad una versatilità relazionale che non può non avere risvolti anche sul livello di consapevolezza di sé.

Nella mia ricerca mi sono fatta guidare da alcune domande:

- come e perché si dimentica,
- cosa succede al corpo durante l'operazione della dimenticanza (o rimozione)
- Come è possibile accedere ai propri ricordi partendo da un lavoro sul corpo.

Freud in "Analisi terminabile e interminabile" ad un certo punto scrive "Si pensi dunque ai possibili destini di un libro al tempo in cui i libri non erano ancora stampati in edizioni, ma erano invece scritti uno per uno. Ammettiamo che un libro di questo genere contenga affermazioni che in seguito siano ritenute indesiderabili... L'unico meccanismo di difesa che la censura ufficiale dei giorni nostri applicherebbe in un caso del genere sarebbe quello di confiscare e distruggere ogni singolo esempla-

re dell'intera edizione. In passato invece si usavano svariati metodi per rendere innocuo un libro, ad esempio i passi considerati sconvenienti venivano coperti da grosse linee così da risultare illeggibili; essi non potevano quindi neppure essere trascritti, e il successivo copista del libro rendeva un testo ineccepibile, ma lacunoso in alcune parti che pertanto risultavano forse incomprensibili. Oppure, non accontentandosi di ciò, si voleva occultare traccia della mutilazione del testo e si giungeva perciò a deformarlo. Alcune singole parole venivano tralasciate o sostituite con parole diverse, si inserivano nuove preposizioni; preferibilmente si sopprimeva l'intero brano e lo si sostituiva con un altro brano che diceva esattamente il contrario. L'amanuense successivo poteva quindi riprodurre un testo insospettabile, che tuttavia era falsificato; esso non conteneva ciò che l'autore aveva inteso comunicare, e con ogni probabilità le correzioni che aveva subito non corrispondeva a verità..." (pag.48)

Se per un attimo sostituiamo il libro, a cui fa riferimento Freud, con il nostro corpo possiamo immaginare che quelle righe nere, quelle parti occultate altro non siano che quelle aree di cui non abbiamo percezione, aree attualmente non accessibili alla coscienza, definite bloccate, cioè troppo contratte o assolutamente non percepibile. Si può ipotizzare che esse siano rappresentative di un processo di rimozione che le coinvolge nel loro significato simbolico, energetico ed evolutivo.

Alice Miller nel suo libro "Il risveglio di Eva" ci parla della rimozione di determinati eventi e situazioni che hanno inflitto al bambino una forte sofferenza come da un lato necessaria per la sua sopravvivenza; ma anche come portatrice di importanti conseguenze, infatti:

"... La cecità emotiva produce nel cervello barriere (ovvero «blocchi nel funzionamento del pensiero») poste a protezione dei pericoli (ossia dei traumi che hanno già avuto luogo ma che essendo negati, sono codificati dal cervello come pericoli perennemente in agguato), I blocchi del pensiero ostacolano negli adolescenti e negli adulti la capacità di apprendere nuove informazioni, di

elaborarle e di cancellare antichi programmi ormai superati." (pag. 11) Uno degli obiettivi della Miller, che mi sento di condividere, è quello di costruire un ponte tra il sapere emotivo (inconscio) e la coscienza cognitiva, questo perché "Quando il sistema cognitivo afferma il contrario di ciò che le cellule del corpo hanno inconfutabilmente accumulato, l'essere umano si trova in perenne conflitto con se stesso." (idem pag. 115) Alexander Lowen nel suo testo "Bioenergetica" sostiene che il carattere, definito come uno schema fisso di comportamento, è strutturato nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche e, in genere inconse, che bloccano o limitano gli impulsi a protendersi per cercare qualcosa.

Lowen sostiene che "...una posizione o postura difensiva non si è sviluppata per proteggere il soggetto dall'ansia, che è la sua funzione attuale, ma piuttosto per proteggerlo da una ferita provocata da un'aggressione o da un rifiuto. La persona che ha subito ripetuti attacchi erigerà delle difese per evitare questo pericolo in futuro." ("Bioenergetica" pag. 110)

Similmente Anna Freud nel suo libro "I meccanismi di difesa dell'io", parla di «Permanenti fenomeni di difesa# facendo riferimento agli studi di W.Reich" sull'«analisi consequenziali delle resistenze#:

"Alcuni atteggiamenti del corpo quali la fissità e la rigidità, certi particolari aspetti della personalità, certi modi di comportarsi ironici, sprezzanti e arroganti sono tutti residui di processi difensivi molto attivi in passato che si sono dissociati dalle loro situazioni originarie (conflitti con istinti o affetti) e si sono trasformati in tratti permanenti del carattere, formando la cosiddetta «corazza caratteriale».

Quando in analisi si riesce a riferire questi residui alla loro origine storica, essi riacquistano la loro mobilità e..." (pag.42)

La psicologa clinica Gerda Boyesen, che prendendo le mosse dagli studi di Reich elaborò il metodo di psicoterapia corporea chiamato psicologia biodinamica, nel suo libro "Psiche e soma" scrive: "Altra rivelazione essenziale fu il rendersi conto che l'organismo è capace di rimuovere

le emozioni e i conflitti mediante tensioni muscolari e contrazioni croniche del diaframma.... Il corpo incapsula le emozioni rendendo i muscoli talmente rigidi che la contrazione ristagna in maniera cronica. L'energia diventa statica, incapsulata dai muscoli che definiamo «repressori». Questo è un modo fantastico di neutralizzare i conflitti, poiché non serve energia psichica per conservare la rimozione corporea..." (pag. 22 e 23) "...così l'incapsulamento dei conflitti e delle emozioni rimosse nella corazza muscolare può cessare e allora emergono dalle profondità corporee i ricordi, l'affettività e i movimenti repressi" (pag. 23) e più avanti "...le tensioni e l'impossibilità a reagire ... determinano contrazioni muscolari al fine di contenere i movimenti dell'energia emotiva; di conseguenza, i muscoli accorciati causano la deformazione della postura." (pag.25)

Per esempio se si ha paura le spalle salgono verso l'alto e si stringono e i muscoli del trapezio si accorciano a causa della contrazione. Con il tempo si produce una solidificazione e la deformazione posturale si fissa, ma la persona non ne è consapevole.

W. Reich afferma che "lo scioglimento di un irrigidimento muscolare non solo libera energia vegetativa, ma riproduce anche quella situazione nella memoria in cui la repressione delle pulsioni si era verificata" ("La funzione dell'orgasmo", pag.308)

Un altro contributo molto importante viene dalla scienza dello yoga e in particolare dalla Teoria dei Chakra, nata in India più di 4000 anni fa: essa è un modello dell'uomo e dell'universo elaborato su sette livelli. Chakra in sanscrito significa ruota e la rotazione è il suo schema vibratorio; questi possono essere descritti come dei centri psico-energetici nel cui nucleo giace il centro della coscienza, purusha, ovvero il sé. I chakra rappresentano dei punti d'intersezione tra i diversi corpi (fisico, energetico, mentale...), sono punti nei quali a livello pranico l'energia ha la sua massima concentrazione e nei quali anatomicamente parlando convergono i nervi per formare i loro centri o plessi più importanti. Essi sono disposti lungo il midollo spina-

le. I principali sono sette e costituiscono il corpo sottile, che rappresenta il corpo psichico sovrapposto a quello fisico. Il corpo sottile costituisce la parte più spirituale di un individuo e si sperimenta sotto forma di pensieri e sentimenti.

"L'istinto di sopravvivenza (primo chakra), cioè la dimensione più animalesca, ha favorito e sviluppato nell'evoluzione dell'uomo la possibilità di relazione fisica con l'altro e di riproduzione (secondo chakra), la forza di proiezione (terzo chakra), il contatto emotivo (quarto chakra), il contatto mentale e creativo (quinto chakra), l'intuizione (sesto chakra), la consapevolezza di sé (settimo chakra).

Gli istinti hanno cioè spinto dal basso i centri di energia superiori a funzionare e a svilupparsi fino ad arrivare alla testa."

("Trasformare la mente" P.Menghi Seminario del 18/1/1992, pubblicato sul n.2 della rivista Tsui Ting Thai , 1992)

I sette Centri principali sono associati a sette livelli di coscienza, questo significa che quando attraverso una pratica uno di essi è attivato, cioè viene potenziato il suo flusso energetico, arriva alla coscienza il materiale psicologico, tutto o una sua parte, relativo a quel centro. Secondo questo sistema ogni Chakra è particolarmente attivo in una data fascia di età, che in qualche modo corrisponde alle tappe del ciclo vitale individuale.

Ciò significa che se, per esempio, si vuole lavorare attraverso una pratica di yoga sul recupero di ricordi rispetto alla fase della prima infanzia, bisogna portare energia ai centri connessi con questa fascia d'età; questa è una condizione necessaria, ma non sufficiente perché possano riemergere frammenti di vita ormai dimenticati.

Quelle descritte fin qui sono le principali basi teoriche del mio lavoro sul e con il corpo.

Nell'impostazione del lavoro pratico con un gruppo, dove la conoscenza della tipologia dei partecipanti è parte integrante, tutto quando detto fino ad ora si trasforma in un percorso articolato in un certo numero di tappe, che ho chiamato capitoli (per es. la nascita, la prima infanzia e così via), ognuno dei quali è suddiviso in quattro fasi principali.

- 1) Favorire nei partecipanti la costruzione di un assetto fisico al meglio delle loro possibilità attraverso una pratica che permetta a ciascuno di trovare il proprio centro interno, a cui poter ritornare durante tutto il lavoro, da cui poter prendere energia , forza e determinazione.
- 2) Attivare quelle aree del corpo e i centri energetici connessi alla particolare tappa del ciclo vitale individuale, questo anche attraverso l'esecuzione di determinati Kriya (in sanscrito significa azione, attività, atto, l'agire per l'agire), che diano la possibilità di far un percorso dal dentro al fuori, da se agli altri, dal contatto al distacco e poi di percepire insieme contatto e distacco da determinati contenuti interni. Con i kriya si fa appello alla funzione simbolica della mente per ricreare dei contesti relazionali ed emotivi funzionali a ciò che si vuole evocare.
- 3) Presentare una serie di stimoli che, stante la condizione psico-fisica creatasi, hanno un forte potere evocativo riguardo i ricordi , gli eventi , le situazioni ed le emozioni... legati al quel particolare periodo della vita del soggetto. Per stimoli intendo una serie di oggetti, che definirei relazionali, che vanno dalla lettura di passi di roman-

zi, alla visione di film, al disegno, all'ascolto di una particolare musica o canzone e altro ancora. I film, a mio avviso, possono essere uno strumento didattico molto potente proprio perchè si rifanno al reale senza essere reali; nel film i concetti usuali di spazio e tempo possono essere completamente sovvertiti, infatti la rappresentazione del tempo può essere sia dilatata che condensata, così come lo spazio. La parola se usata con intenzione può essere un prezioso aiuto nel lavoro. La lettura evoca immagini, ricordi, stimola la fantasia e può essere fonte di riflessioni personali. La scrittura, che è un modo per fissare l'esperienza fatta, anche se a volte nel trascriverle si perde qualcosa, e che mira alla costruzione di un puzzle personale, permette di non dimenticare, di fare dei collegamenti , la definirei un «working in progress». La combinazione di tutti questi elementi fa sì che il potere evocativo di ciascuno venga potenziato. Questi oggetti relazionali vanno ad attivare diversi tipi di memoria di cui ogni individuo è fornito, memoria motoria, sensoriale, cognitiva, musicale, storica, emotiva ed affettiva. A questo proposito riferimenti importanti sono la distinzione fatta

da M. Mancina tra memoria implicita, che fa riferimento ad esperienze non coscienti e non verbalizzabili, definita anche «rimosso non inconscio», e memoria esplicita o dichiarativa, che riguarda l'autobiografia del soggetto (vedi M. Mancina "Sentire le parole"); così come la definizione di memoria autobiografica di cui parla G. Starace, cioè ad "un'attività della mente che cerca, con più o meno sistematicità, di riattualizzare momenti del passato attraverso il ricordo di frammenti di vita, oggetti, il modo da creare il materiale di base per un vero e proprio prodotto autobiografico (G. Starace "il racconto della vita" pag 79). Infine l'ultima fase è un momento di sintesi del lavoro fatto soprattutto attraverso uno scambio tra i partecipanti relativo sia al vissuto emerso, sia all'effetto che questo ha prodotto sul loro stato attuale. Mi auguro che si possa così determinare quella che Starace definisce una «relazionalità interna»: si dà cioè alle diverse parti interiori la possibilità di dialogare tra loro, facendo uscire dall'oscurità quelle porzioni nascoste e marginalizzate, per creare un disegno che assomigli quanto più possibile alla nostra vita" (idem. pag. 33).