



## IL CORPO COME MACCHINA DEL TEMPO

*“La mente umana reagisce spesso ai traumi nello stesso modo in cui il calamaro reagisce al pericolo, oscurando tutto il paesaggio con una grande nuvola d’inchiostro”. Stephen King.*

LINDA FATTORI

RELATORE: ANDREA NAVONI

# INDICE

- Introduzione
- La bioenergetica e le corazze di Wilhelm Reich
- Le corazze caratteriali
- Le cinque ferite e le cinque maschere
- La crono riflessologia
- L'evoluzione corporea
- L'evoluzione degli ideali estetici
- Il corpo di dolore
- Trattamenti di casi e conclusioni
- Ringraziamenti

## INTRODUZIONE

Come molte persone, soffro di dimorfismo, ovvero non riesco a giudicare correttamente il mio aspetto corporeo, vedo la mia figura deformata, allargata, sballata o imbruttita e non posso che chiedermi, perché io tratto il mio corpo per quello che non è? Perché non iniziare a vederlo per ciò che realmente è? Perché continuare a ignorare la sua voce?

E se fosse portatore di una verità più profonda che, deformandolo alla mia vista, non riesco a raggiungere?

Mi allontano e mi dissocio, non riconosco me stessa nel corpo in cui mi sono incarnata, mi rifiuto di dargli il valore che merita, ma forse è giunto il momento di dargli la possibilità di togliersi la maschera, di darmi la possibilità di liberarlo dal controllo della mente.

Perché è così difficile essere grati del proprio corpo? Lo ho demolito per tutta la vita, mi sono svilita e svalutata, considerando il corpo come una zavorra, come uno strumento per compensare i miei vuoti o come causa dei miei malumori.

Anche nel rapporto con l'altro, con il corpo dell'altro, divento un'altra donna, mi spavento di sentire il corpo tanto vivo, temo di perderne il controllo, di lasciarlo esprimere e provare tutta l'intensità che il mio cuore ricerca disperatamente.

Nella relazione non riesco mai a non concedermi completamente all'altro, la frenesia mi fa sentire dipendente da quel contatto che mai ricerco quando mi trovo al di fuori della sfera sessuale. Ho così tanta fame di contatto, di tatto.

E questo desiderio tanto psichico quanto fisico mi fa sentire frammentata, e scardinata, mai sazia di quanto ricevo. Più ricevo e più sento aprirsi la voragine del bisogno che per tanto non ho voluto sentire. Accoglienza, sostegno, amore, calore, protezione che ricerco in partner fisicamente molto più grossi di me, o, in alternativa, iniziando a dimagrire fino al mio limite di sopportazione. Perché lo faccio?

Ciò non mi ha mai portato a sentirmi appagata veramente, ma solo più bisognosa e affamata.

Ho iniziato a leggere di come la nostra infanzia e i bisogni irrisolti o le ferite dell'anima ci lascino tracce profonde sia nella personalità, che nella fisicità.

Convivere con la nostra pelle è difficile anche in salute e figuriamoci quando subentrano dei sintomi, che ci fanno temere e soffrire ancor di più.

Più rifiutiamo di vedere la stretta connessione tra testa e cuore, tra spirito e materia, e più saremo propensi ad assistere allo scontrarsi dei due poli, testa e corpo.

Ho sofferto tanto, ho combattuto contro me stessa una guerra invisibile, incomprensibile, inizialmente credevo fossero gli altri a non comprendermi, ma poi ho realizzato che la prima a non capirmi ero proprio io.

Cecità, dismorfismo, filtro ottico dato dalle mie ferite e da quel vuoto che è tanto forte da apparire un vortice che potrebbe potenzialmente risucchiare qualsiasi cosa. Si ha paura di ferirsi ogni volta che ci si muove, ci si sente al buio con una torcia che arriva a rischiarare solo pochi metri oltre i nostri piedi.

Quando sento di ricevere amore, do tutta me stessa, ma smetto di mangiare, non sento più la fame e fatico perfino a introdurre l'acqua, come se il mio corpo non potesse sopportare i due tipi di nutrimento contemporaneamente.

Mi auto-boicotto, prendo la rincorsa per schiantarmi a massima velocità contro ciò che desidero, mi faccio del male e finisco a biasimare la mia impulsività o la mia emotività.

Ho deciso di provare a comprendere prima il corpo e poi la verità che, solo con l'analisi mentale, non riesco a scoprire. Ma per farlo devo imparare a osservarlo senza dispercezione, provo a guardarmi come se fossi un altro, ma la fatica è immensa, sento una grande resistenza.

Una canzone di M. Mengoni che spesso passa in radio, recita nel suo ritornello:

“Ma stasera corri forte ti vedo appena, e per raggiungerti dovrò lasciarti andare. E stasera la tua voce non è lontana e prova a prendermi ma non voglio scappare e se ti ho cercato come un'illusione perfetta vengo verso di te questa notte vorrei fosse eterna ...” io mi sento così, raggiungo i miei bisogni e le mie ferite quando perdo il controllo, ma ciò mi impedisce di aver relazioni serie, sane, sia con me stessa che con gli altri.

La solitudine che mi chiude lo stomaco, dal vuoto emotivo sento il vuoto nello stomaco, la fame di amore che si accompagna alla fame fisica, la sensazione di perdere l'attimo e di arrivare a comprendersi solo quando ormai è troppo tardi. Il dolore del non volersi bene e non capirne il reale motivo, incolpando il proprio corpo e le sue debolezze.

Quel comportamento che ci spinge a ricominciare a fumare, a bere un po' di più, ad aprire e richiudere il frigo senza prendere nulla, ad ascoltare canzoni indie per crogiolarci nel *mood* depressivo. Il corpo è costretto a subire, a farci da capro espiatorio.

Anche quella rincorsa dolorosa agli interventi estetici, ai cambiamenti rapidi di capigliatura o di stile, quella vocina che ti suggerisce di smettere di prendere le tue medicine o i tuoi integratori, di saltare l'uscita in compagnia o l'oretta di sport che male non farebbe certamente.

Quando non è il destino a piegare il nostro corpo agiamo noi per primi, lo blocchiamo, lo irrigidiamo, lo facciamo ingrossare o dimagrire, più invecchiamo e più è reso apatico e rimpiangiamo l'energia e le capacità del nostro fisico in giovinezza.

Quel desiderio di strapparsi intere zone del nostro corpo che riteniamo sgradevoli, quel muoversi sgraziatamente che ci porta a sbattere contro i mobili, a inciamparci in mezzo alla strada. Conviviamo con il corpo finendo sempre per anestetizzarlo.

Ho deciso di provare un diverso approccio, vedere il corpo per come appare puramente fisicamente, correlarlo alle ricerche morfo-caratteriali, comprendere i traumi e le ferite che condizionano la nostra vita attraverso lo studio delle loro manifestazioni corporee, individuare i meccanismi di auto-sabotaggio che adottiamo per rifugiarci nell'apatia ed evitare quello che in realtà è spesso la reale causa del dolore.

Quel dolore che sento fisicamente immaginando il mio ragazzo con un'altra, con il bisogno di amareggiare con un ex per assicurarmi di non subire un tradimento, tradendo e usando il mio corpo solo per scacciare i pensieri... o usare i pensieri per scacciare il mio corpo.

C'è chi si taglia, chi salta i pasti, chi si abbuffa, chi si ubriaca, chi corre al freddo e sotto la pioggia, chi indossa abiti per nascondersi o per mostrarsi, chi rifiuta di proteggersi, chi accetta di essere abusato, chi compie lavori usuranti, chi la notte sta sveglio, chi passa il giorno dormendo... quanti atti compiamo ogni giorno che finiscono solo per punire il nostro corpo?

Cerchiamo di distruggere il mezzo della vita quando essa ci fa soffrire, silenziamo la voce per zittire i pensieri, tratteniamo il fiato per soffocare il pianto... quante contraddizioni.

La band musicale degli Ex Otago nella sua canzone "La nostra pelle" racconta " A volte vorrei lasciarmi ma non saprei con chi altro andare, a volte m'innamoro di me e ritorno a giocare, scoprire che sei proprio tu la persona che ti ha fatto piangere di più, anche se una soluzione non ce l'hai tu non tradirti mai.."

Probabilmente per esperire veramente le lezioni della vita, il livello psichico non è sufficiente quindi ci serviamo del corpo, ma spesso lo facciamo nel modo peggiore.

Forse non sentiremmo così acutamente quello che dobbiamo provare emotivamente se non dandogli un luogo materiale dove manifestarsi.

Quel senso d'amore famelico che scaturisce quando ci si stringe in un abbraccio, quel bagnato calore delle lacrime quando siamo tristi, quell'aritmia che ci coglie nei momenti di panico, quel brivido che corre sulla colonna vertebrale quando qualcuno ci sfiora con dolcezza l'anima.

Perché dobbiamo urlare quando siamo arrabbiati? Perché sentiamo un nodo in gola quando tratteniamo le parole? Perché ci si chiude lo stomaco quando siamo nervosi? Ci sarà

certamente un significato per questi collegamenti, non si tratta unicamente di educazione sociale, ma viene da qualche meccanismo più atavico.

Digrigniamo i denti per sfogare l'aggressività...

Nei capitoli successivi approfondiremo il legame psiche e corpo, sottolineando anche come il passato sia scolpito nella nostra struttura fisica e in quei dettagli che non ci abbandonano mai. Il corpo parla del suo passato, del suo presente e del futuro, come se fosse una macchina del tempo capace di catapultarci nella memoria.

Non possiamo fare a meno del nostro corpo, ma nemmeno della nostra emotività, un corpo senza quest'ultima deperirebbe, si atrofizzerebbe fino a spegnersi. Non possiamo basare le nostre scelte unicamente sull'istinto corporeo perché sarebbe difficile integrarci nella società attuale o costruire relazioni umane.

Ciò che ho compreso, approfondendo questi temi, è stato che spesso il corpo e la mente agiscono come amplificatori delle sensazioni di uno e dell'altra. L'ansia è amplificata da uno stomaco chiuso, il pensiero di aver lo stomaco chiuso genera ansia a sua volta. Piangere amplifica la sensazione della tristezza, la tristezza è espressa con il pianto. Ma cosa accade quando il rapporto amplifica negativamente o erroneamente i messaggi e le lezioni che dovremmo apprendere in questo nostro viaggio? Quando non leggiamo realmente ciò che il corpo ci mostra, quando vediamo ciò che non corrisponde al vero? Quando per esempio ci giudichiamo sbagliati, brutti, storti, meno fortunati, meno piacenti ... fino a quanto influenziamo, con questi nostri pensieri, il nostro corpo e la sua salute?

Non voglio limitare la mia tesi unicamente alla visione psicosomatica, ma ricercare anche gli aspetti più caratterologici e psicologici correlabili al nostro corpo.

# LA BIOENERGETICA E I SEGMENTI CORPOREI DI WILHELM REICH

La bioenergetica è una tecnica psico-corporea che utilizza esercizi di: respirazione, attività motoria, contatto fisico e posizione corporea, servendosi anche dell'analisi psicologica e caratteriale del paziente, al fine di sciogliere le tensioni e i blocchi energetici e di permettere una reintegrazione tra corpo e mente. La bioenergetica trova riflessi nel corpo i disturbi psichici- emotivi tramite l'analisi di postura, atteggiamenti e aspetto corporeo, con lo scopo di sciogliere una corazza difensiva che è spesso fonte di grande inibizione energetica e sprigionare quelle emozioni non elaborate. Per fare ciò è necessario rilassare le contrazioni muscolari per permettere ai ricordi e alle sensazioni di riaffiorare, essere vissute e sbloccare il flusso dell'energia, accrescendo la consapevolezza di sé.

Secondo la bioenergetica, mente e corpo sono in continua comunicazione e s'influenzano reciprocamente, vi è un'unità indissolubile tra mente, corpo e psiche; alcuni concetti importanti sono: "Il corpo siamo noi e noi siamo il corpo, il corpo non mente perché è un vettore di verità, il corpo racconta la nostra storia e il rapporto che abbiamo con il mondo". I processi psichici/emozionali e quelli corporei sono quindi un'unità integrata con una medesima identità funzionale, quella difensiva. Corpo ed emozioni sono interconnessi e rappresentano uno lo specchio dell'altro; il corpo è il mezzo per manifestare le proprie emozioni.

Wilhelm Reich divenne allievo di Freud a soli 23 anni, riconobbe la teoria del maestro riguardante le pulsioni e le connotazioni psicosessuali nelle varie fasi dello sviluppo, decise di approfondire e generalizzare il concetto di energia sessuale. Egli tentò di trovare un modo per cui fosse possibile misurarla, e nel corso dei suoi esperimenti, notò che il piacere orgasmico modificava la carica elettrica presente sulla pelle e chiamò tale carica "energia bioelettrica" di cui le emozioni fanno parte. Notò che tutte le sensazioni fisiche piacevoli e anche le emozioni positive aumentavano la carica bioelettrica, creando un'espansione o un'apertura che permettono un maggiore scambio di informazioni tra interno ed esterno; mentre, al contrario, le sensazioni spiacevoli e le emozioni negative provocavano una contrazione o chiusura con diminuzione della carica bioelettrica. È utile precisare che secondo Reich non era solo il corpo a essere dotato di energia, ma tutto l'universo in ogni sua parte, ma ciascuna con diversi livelli di densità.

L'energia è per sua natura sempre in movimento e quando esso s'interrompe, si genera una stasi che, se prolungata, porta al deperimento organico. Tale movimento è composto di due momenti principali, il primo di espansione- apertura e il secondo di contrazione – chiusura, si alterna quindi espansione e contrazione, creando una pulsazione organica. L'organismo sano presenta una

pulsazione coerente con le necessità del benessere, proteggendosi tramite la chiusura in caso di pericolo ed espandendosi in momenti di quiete o gioia. Se a causa di conflitti psichici, di un ambiente non accogliente o alla presenza di eventi spiacevoli, l'energia interrompe il suo fluire, si formano i blocchi energetici che si riflettono a livello: muscolare (contrazioni), emotivo (inibizione e repressione) e cognitivo (pensieri e interpretazioni della realtà).

William Reich, notò che durante le sedute, quando si trattavano argomenti difficili emotivamente, il paziente tratteneva il respiro e si bloccava sia nella narrazione sia a livello fisico, in questi momenti Reich iniziò a invitare il paziente a ricominciare a respirare e notò che egli faceva affiorare delle sensazioni e delle emozioni. In seguito Alexander Lowen sviluppò ulteriormente la teoria di Reich, notando come il flusso del nostro respiro sia indicativo della nostra circolazione energetica, quando il paziente non vuole provare le emozioni che ritiene intollerabili, smette di respirare e lo fa bloccando il diaframma ed i muscoli toracici accessori alla respirazione. L'armatura corporea ci difende dal dolore, ma ci rende anche più rigidi e meno capaci di emettere la pulsazione (espansione e contrazione) e quindi meno ricettivi al piacere.

Ciò che forma il carattere è la stratificazione di esperienze ed emozioni nel tempo, ciò che forma l'armatura corporea è la memoria periferica (o implicita) che è inconscia e indipendente. Reich afferma che il corpo conserva tracce delle esperienze passate sotto forma di ricordi fisici che possono essere riportati alla coscienza ed elaborati al fine di essere superati; la memoria corporea influenza il nostro modo di essere, di pensare e di relazionarci, influenzando la qualità della nostra vita.

Mentre la corazza caratteriale riguarda il corpo e la relativa postura, i blocchi energetici indicano in quali distretti corporei sono congelati le emozioni e i sentimenti. Si tratta di contratture muscolari croniche, rappresentabili come anelli circolari che limitano la percezione del proprio sé, sia fisica che psichica; come nel caso delle strutture caratteriali, i segmenti energetici non sono puri e isolati gli uni dagli altri, ma spesso convivono in uno stesso soggetto. Il concetto di "blocco energetico" non è utilizzato solo dalla bioenergetica, ma anche dall'*ayurveda* (prana che scorre nei Nadi) e dalla medicina tradizionale cinese (Qi che percorre i meridiani).

I canali energetici, come per i meridiani, hanno origine presso un organo interno che è sede di emozioni e sentimenti che, se bloccati, provocano una contrattura orizzontale e circolare nel corpo. Sette sono i blocchi energetici descritti da Reich e sette sono i plessi nervosi (chakra, da cui ha origine l'energia del corpo) corrispondenti. Come per i tratti caratteriali, i blocchi energetici/muscolari si sviluppano nel corso delle varie fasi evolutive del bambino.



Ciascun segmento collega una struttura caratteriale ai meccanismi di difesa che essa mette in campo, essi operano una frammentazione del corpo che interrompe o condiziona il funzionamento unitario, inibendo o bloccando determinate parti del corpo.

Per la bioenergetica bisogna trattare ogni tensione muscolare cronica sui tre livelli:

- La storia e l'origine del blocco durante la prima o seconda infanzia;
- Il suo significato attuale in rapporto al carattere del soggetto;
- Il suo effetto sul funzionamento corporeo;

La profondità del sentire è direttamente proporzionale a quella del respiro, quest'ultimo è la prima via utilizzata dalla terapia bioenergetica per ricaricare l'individuo e riportare la coordinazione del movimento. Lowen afferma: "L'espressione emotiva è una funzione del movimento unificato e coordinato. Quando un paziente sviluppa la coordinazione, ottiene il controllo del proprio comportamento".

La lettura corporea, usata in bioenergetica come strumento per l'ipotesi diagnostica, rappresenta un'istantanea di un corpo che, essendo di essere vivente, è in continuo mutamento, ma che è comunque utile per individuare l'affetto che è rimasto bloccato nella contrazione muscolare e attraverso il lavoro corporeo ed espressivo, è possibile riportare alla coscienza tal emozione congelata.

Lowen utilizza come schema corporeo una stella a sei punte che si rifà all'uomo di Vitruvio secondo Leonardo da Vinci: la punta superiore è la testa, le punte in alto sono le braccia, quelli in basso le gambe e la punta più bassa sono i genitali. Tale struttura aiuta a comprendere le modalità di relazione tra il soggetto e l'esterno, quanto si protenda o si ritiri all'interno, dove è trattenuta l'energia.

Le sei punte sono quindi le nostre aree di contatto con il mondo e sono strettamente connesse alla nostra ricerca del piacere (protrarsi) o all'ansia che lo impedisce (ritirarsi). La sensazione del piacere crea un'onda espansiva che parte dal nostro nucleo (il centro della stella) e raggiunge la periferia, fornendo un senso di confine corporeo: quest'ultimo sarà più interno e contratto quando le risposte dell'ambiente ai nostri impulsi sono avversive, oppure quando l'armatura caratteriale porta un trattenimento emotivo; quando si vive in uno stato di piacere lo sguardo è luminoso, il colorito è roseo, il movimento è spontaneo, vivace e leggero, la sensazione parte dal nucleo centrale e raggiunge le estremità corporee, giungendo anche agli altri. Il flusso affettivo esprime la nostra capacità espressiva nei confronti dell'esterno.

La struttura del carattere definisce il modo in cui trattiamo il nostro bisogno d'amore, la nostra ricerca d'intimità e il desiderio di piacere; un'altra importante chiave di lettura è legata alla congruenza tra la nostra immagine corporea e il nostro corpo reale, spesso vi è una grande distanza

tra le due e per ridurla è utile il radicamento a terra poiché riguarda la capacità corporea ed emotiva di essere aderenti alla realtà. A tal proposito, riporto una frase di Anthony de Mello: “Ecco cosa porta la felicità: un contatto con la realtà istante per istante”.

Non abbiamo il potere di cambiare il mondo esterno, ma possiamo diventare coscienti di come noi stessi reagiamo a esso; un detto arabo afferma che “la natura della pioggia è sempre la stessa, ma fa crescere le spine nelle paludi e i fiori nei giardini”. Proviamo quindi a concepire la realtà senza desiderare di cambiare ciò che essa è, poiché i sentimenti negativi stanno in noi e non al di fuori, diventiamo realmente consapevoli, smettendo di combattere, ma piuttosto comprendendo e connettendoci realmente con la realtà che ci circonda.

“... non si cambia trasformando soltanto il mondo esterno. È come pensare di cambiare calligrafia cambiando penna. O di cambiare il proprio pensare cambiando cappello.” – A.d.M.

La consapevolezza diventa uno strumento fondamentale nello scioglimento dei nostri blocchi, possiamo controllare ciò di cui siamo consapevoli, ma ciò di cui non siamo coscienti controlla noi. Secondo Lowen il pensiero nasce da una serie di processi sensoriali percettivi che hanno una base corporea, ed è influenzato, nelle sue caratteristiche di qualità e non di contenuto, dalla vitalità complessiva dell'individuo. In bioenergetica la consapevolezza del sé coincide con la consapevolezza del corpo, significa essere capaci di percepire quanto accade in ogni singola parte del corpo e tutte le sensazioni libere di fluire con il respiro; si è consapevoli anche delle tensioni e delle contrazioni.

Il sé ha come fondamenta il sé corporeo, caratterizzato da tre elementi: la consapevolezza di sé (dei nostri impulsi e delle nostre potenzialità), la padronanza di sé e la capacità di autoespressione; se sono in disequilibrio generano incertezza e non permettono una pienezza e una vitalità fondamentali al benessere.

## I SEGMENTI DELLA CORAZZA CORPOREA

- 1) Segmento oculare: occhi, orecchie, fronte, sopracciglia, naso e cervello.
- 2) Segmento orale: labbra, bocca, lingua, palato, denti, gola e nuca.
- 3) Segmento cervicale: collo, gola, tiroide, ghiandole e tonsille.
- 4) Segmento toracico: torace, spalle, braccia, mani, timo, trachea, polmoni, bronchi e cuore.
- 5) Segmento diaframmatico: diaframma, fegato, stomaco, duodeno, pancreas e milza.
- 6) Segmento addominale: intestino, reni e muscoli addominali.
- 7) Segmento pelvico: genitali, vescica, sfinteri, bacino e gambe.

Dopo questa piccola parentesi riassuntiva delle componenti organiche di ciascuna corazza energetica, ritengo opportuno approfondire ciascun segmento, sia nelle sue funzionalità che nelle sue caratteristiche psichiche.

#### IL SEGMENTO OCULARE:

Il soggetto con il blocco oculare presenta uno sguardo assente, vuoto e fisso; la fronte e le palpebre paiono immobili, i bulbi oculari sono protrusi e ciò impedisce al soggetto di spalancare gli occhi o di seguire un oggetto in movimento. Le emozioni collegate sono la colpa e il dubbio.

#### IL SEGMENTO ORALE:

Le labbra sono molto carnose o contratte, la bocca è ipertrofica e trattiene emozioni intense, quali la rabbia del mordere, il succhiare avidamente e il desiderio di gridare.

#### IL SEGMENTO CERVICALE:

La muscolatura del collo inghiotte la rabbia, la disperazione e il pianto, conferisce un aspetto altero e distaccato dal resto del corpo.

#### IL SEGMENTO TORACICO:

Fatica a espirare completamente l'aria, i muscoli intercostali sono contratti e ipersensibili, dolori a spalle e agli intra scapolari, le emozioni trattenute sono il pianto, la sofferenza, il desiderio e la rabbia selvaggia. La postura è quella con il petto in fuori, come il militare sull'attenti.

Le spalle rappresentano la capacità di fare e muoversi delle mani e delle braccia, ma anche di avere accesso a un ampio spettro di emozioni; le spalle sono spesso associate al lavoro, alla responsabilità e alla forza, sono legate alle capacità di protendersi, lottare, rimuovere gli ostacoli (nel caso in cui le spalle siano larghe e muscolose) oppure all'opposto (spalle piccole e poco toniche): sconfitta, impotenza e disperazione.

Se le spalle sono deviate in avanti, il petto appare costretto, vi sono sentimenti di vergogna, imbarazzo e protezione eccessiva. Se le spalle sono tenute alzate (come un appendiabiti da cui pendono le braccia), capo e collo sono in avanti come se volessero valutare l'effettiva presenza di una minaccia, tale deviazione delle spalle rappresenta la paura, la costrizione della libertà espressiva, la paralisi emotiva.

La rabbia trattenuta spesso si traduce in una tensione alle spalle con modificazioni tissutali soprattutto nella zona intra scapolare: ispessimenti e accumuli di grasso per limitare la percezione;

ricordiamo che il blocco non è solo contrattura, ma anche adipe, perché riguarda la stagnazione, a livello psichico avremo eccessiva sottomissione alternata a scoppi emotivi.

La colonna vertebrale è utilizzata per sopperire alla mancanza di sostegno delle gambe nel tratto orale, mentre in quello masochista rappresenta una morsa per trattenere maggiormente gli impulsi.

#### IL SEGMENTO DIAFRAMMATICO:

Presenza di lordosi, movimento diaframmatico bloccato, scissione tra parte alta e bassa del corpo, contrazione a livello dell'epigastrio, dalla parte terminale dello sterno alle ultime vertebre toraciche dove vi sono le inserzioni diaframmatiche.

Il diaframma è composto da una guaina muscolare ed una tendinea che si estende dalla colonna vertebrale alla parte anteriore del torace, esso divide anatomicamente il corpo in due parti, e, se in presenza di un blocco (o di una marcata asimmetria tra parte alta e parte bassa), potremo dire che la persona fatica ad integrare gli aspetti affettivi con quelli sessuali. Secondo Reich i problemi emotivi influenzano l'efficacia della respirazione, riducendola per diminuire la sensazione e l'emozione che non si vuole provare.

Diciamo quindi che la limitazione del respiro è finalizzata al controllo delle proprie percezioni emotive. La respirazione è composta di due atti: inspirazione ed espirazione; quando inspiriamo, il diaframma scende, le coste si aprono e la colonna vertebrale si estende, mentre con l'espirazione il diaframma si alza, le coste si chiudono e la colonna si rilassa. Se il respiro è ridotto, la tensione diaframmatica, è espressa da un petto sovra espanso con fatica a espirare liberamente; la postura appare contratta, gonfiata e con una parete di muscoli rigidi attorno a cuore e polmone (i cui sentimenti sono rinchiusi nella gabbia toracica). Se il petto è sotto espanso, manca di vitalità emotiva, inspira insufficiente aria, la pelle è pallida e gli occhi sono vuoti, il cuore è bloccato per un evento passato, la persona prova abbattimento, stanchezza e desidera sostegno; non si concede di respirare profondamente perché teme di rimettersi in contatto con la sua vecchia ferita del cuore, riattivano così il dolore.

Reich collega il blocco del diaframma alla paura di cadere a causa di una scarsa affluenza di energia agli arti inferiori che non sono più ancorati e radicati a terra, ma privi di sostegno; la paura di cadere riguarda anche l'innamorarsi, l'addormentarsi e il lasciar andare, vi è l'ansia di vivere le sensazioni di perdita del controllo.

## IL SEGMENTO ADDOMINALE:

Contrazione spastica dei muscoli retti anteriori e trasversi e posteriormente, dall'inserzione bassa del muscolo gran dorsale. I muscoli sono spesso molto sensibili. Il centro della gravità corporea è localizzato attorno alla giunzione lombo-sacrale, essa è molto importante per quanto concerne la coordinazione dei movimenti e mantenendo in equilibrio cinestetico del nostro organismo. Quando il centro si trova spostato, poiché per esempio l'inclinazione delle pelvi è sbagliata, l'addome è sostenuto solo dai muscoli anteriori e dalla pelle, formando così una protuberanza addominale che ci segnala la stagnazione. L'addome è il responsabile delle funzioni alimentari ed escretorie e con esse esprime la qualità del nostro essere nel mondo, la nostra capacità di trattenere, protenderci o ritirarci. Ciò che accade a livello viscerale spesso è collegato alla personalità individuale (avidità o generosità).

Fin dall'antichità la pancia è considerata la sede delle emozioni e dell'inconscio, recentemente la scienza ha provato l'esistenza di un secondo cervello, quello enterico, capace di comunicare con il sistema nervoso del primo cervello attuando una serie di processi, come per esempio la produzione della serotonina oppure la relazione tra mente e somatizzazioni gastriche. Quando proviamo una forte emozione, a livello addominale avviene una contrazione che porta all'accorciamento dell'ileo psoas, l'addome si indurisce e la schiena si curva, al fine di fornire una protezione. Secondo Lowen tale posizione, che è tipica nella colite, serve a trattenere interiormente il pianto; l'intestino pur avendo molti meno neuroni rispetto al cervello, lavora in modo autonomo, conserva le proprie memorie fisiche ed emotive, in esso è prodotto il 95% della serotonina, che è l'ormone del benessere. Attualmente la società ha fatto spopolare il canone di vita sottile con la pancia piatta, ignorando il fatto che il gonfiare l'addome è parte integrante della respirazione sana, se tratteniamo la pancia finiremo per compensare espandendo il torace, che non permette al diaframma un pieno movimento. La pancia contiene emozioni forti e trascinanti che ci sforziamo di contenere, evitiamo che il respiro fluisca nell'addome per paura di incontrarle. Se la testa è il centro della ragione, il cuore è il centro delle emozioni e degli affetti, la pancia è la sede dei sentimenti e dei desideri primitivi. La pancia è la dispensa dove si conservano le riserve materiali del corpo. Nell'intestino tenue avviene la scissione del cibo al fine di assimilare le sue componenti ed eliminare quelle inutili. Notiamo che il cervello assimila i contenuti astratti mentre l'intestino assimila i nutrienti materiali. Chi presenta una sintomatologia all'intestino potrebbe essere eccessivamente puntiglioso e analitico. Chi soffre di diarrea si libera dei contenuti introiettati dall'esterno senza prima assimilarli, manifesta aggressività e ostilità senza filtri per reagire alla paura dell'ambiente, se invece si soffre di stipsi significa che si è eccessivamente attaccati alle cose materiali, che si fatica a dare e che si reprimono contenuti nell'inconscio.

## IL SEGMENTO PELVICO:

Il bacino è rigido e poco vitale; le emozioni bloccate sono l'ansia, l'insicurezza e la rabbia.

Il blocco degli impulsi sessuali avviene presso la tensione muscolare a livello del bacino, i cui movimenti di basculamento sono ridotti e la cui posizione si trova o troppo in avanti (la schiena è curva, l'atteggiamento fisico è quello del cane con la coda tra le gambe) o troppo arretrato (con un contenimento della sensibilità sessuale).

Il bacino è collegato alla capacità di abbandonarsi all'orgasmo e di avere una sessualità appagante; quando vi è un blocco possiamo assistere ad una sessualità priva di affettività oppure ad un desiderio sessuale esagerato. Secondo Lowen la tensione al pavimento pelvico esprime la paura inconscia che lasciandosi andare si perda il controllo degli sfinteri e ciò si estende anche all'orgasmo che, se vissuto pienamente, porta alla perdita di controllo.

La funzione della defecazione ha un ruolo fondamentale durante il periodo della primissima infanzia, è collegata alle emozioni del possesso, dell'orgoglio, della gioia materna; il bimbo vede la sua cacca come un dono fatto per l'esterno, ma anche come una valvola di sfogo per emozioni ostili (aggredivere e sporcare), soprattutto quando con l'educazione si trasmette il significato negativo dell'evacuare con disgusto e disprezzo, come fosse un atto di spregio, e tali attributi.

## LE CORAZZE CARATTERIALI

Secondo i padri della bioenergetica **W.Reich** e **A.Lowen**, le corazze corporee e caratteriali, sono legate a vissuti emotivi traumatici personali che si sviluppano a partire dall'infanzia, quando i bisogni del bambino non sono soddisfatti dai genitori e dal mondo esterno. Le corazze si manifestano con contrazioni e irrigidimenti muscolari, finalizzati a creare una barriera di difesa che non si limita però a chiudere le comunicazioni con l'esterno poiché interrompe anche il flusso energetico interno e le sue potenzialità.

Vengono identificati cinque tratti caratteriali, detti armature, che hanno le loro radici nell'infanzia e sono rafforzate durante il resto della vita; esse scindono l'entità mente-corpo, contribuendo alla formazione di uno specifico carattere con determinate connotazioni psico-corporee.

Le corazze che da bambini erano uno strumento utile alla sopravvivenza quando i nostri bisogni non erano ascoltati, accolti, riconosciuti, approvati... diventano delle zavorre poiché inibiscono tutta una serie di emozioni, di istinti, di possibilità che stanno alla base dell'esperienza della vita; la corazza non impedisce solo di sentire le emozioni negative, ma anche quelle positive, non ci permette di lasciarci andare, di provare piacere e, a lungo andare, crea degli **automatismi** difficili da sradicare, che modificano il nostro modo di interpretare la realtà, come se nella nostra mente vi fosse un unico binario possibile, un solco profondo che viene rafforzato da un sempre uguale tipo di connessioni neuronali, un'unica lente di lettura, quella dell'armatura, che è deformata dai nostri traumi e dalle paure che sono rimaste cristallizzate in noi sin dall'infanzia.

L'immagine che abbiamo di noi stessi è strettamente influenzata dagli imprinting relazionali vissuti da bambini e ciò ci porta ad attuare un meccanismo di realtà selettiva, non percepisco gli input contrastanti (che mi segnalano di essere amabile, brava, buona ecc), ma solo quelli che rinforzano l'idea dell'io (cattiva, sbagliata o indesiderata) trasmessa in infanzia, andando a creare delle profezie che si auto avverano.

Tali meccanismi si traducono in: diffidenza, chiusura per non sentire, eccessivo protendersi e dipendenza verso l'altro. La **profezia che si auto-avvera** fa parte degli automatismi paradossali poiché induce a pensare, sentire e comportarsi in modo da soddisfare quell'antico bisogno trascurato, ma porta ad ottenere l'effetto opposto al nostro desiderio. Non appena chi ci circonda delude un nostro bisogno, scattano una serie di pensieri negativi che, a causa della paura di rivivere i traumi, ci faranno comportare in modo esagerato, richiedendo continue conferme, diventando pressanti fino a quando l'altro non si allontanerà, poiché soffocato al punto da lasciarci, come noi

stessi avevamo predetto all'inizio, confermando le nostre paure e non accorgendoci come sia stato proprio il nostro comportamento a indurre questa scelta di allontanamento.

Un esempio: la paura di non essere accettati o di essere abbandonati che ci porta a compiacere a tutti i costi gli altri, ci farà apparire senza spina dorsale, disposto ad essere calpestato e di poco valore, mentre il nostro unico desiderio era quello di non essere svalutati.

Le nostre paure partono dagli stimoli ormonali dell'amigdala che inonda il corpo di cortisolo e adrenalina mentre a livello emotivo si assiste ad un'amplificazione dell'esperienza che sta accadendo.

Tali comportamenti sono rafforzati dall'abitudine, per contrastarli sarebbe utile provare a sperimentare azioni opposte al solito: dire di sì invece che di no, restare quando vorremmo andarcene ecc. quando mettiamo in atto qualcosa di nuovo si scoperciano i vissuti emotivi congelati sotto le armature e con essi le nostre potenzialità, in questi momenti è normale provare paura. Il nostro sintomo è la rappresentazione di un conflitto, noi facciamo e ripetiamo con noi stessi ciò che ci dicevano e facevano i nostri genitori, interiorizzando sempre più quella castrazione, quella limitazione e quel senso di colpa o umiliazione che ci avevano fatto provare. Ciò lo trasmettiamo anche al resto del mondo, con le nostre corazze corporee, invitiamo gli altri a relazionarsi a noi nelle stesse modalità vissute in infanzia, veicoliamo messaggi inconsapevolmente attraverso il nostro aspetto fisico e posturale, e quando ciò accade rinforziamo le nostre credenze, confermiamo il bisogno di essere corazzati e viviamo copioni che si ripetono molte volte.

Sciogliere le corazze porta a riconnetterci al nostro nucleo che è l'essenza, il nostro vero io. Secondo Lowen vi sono diverse stratificazioni che ci separano dal nucleo:

- 1) L'io superficiale: caratterizzato dalla razionalizzazione, dai meccanismi di proiezione, colpevolizzazione, iper-accudimento, mancato contatto profondo con noi stessi.
- 2) Strato muscolare
- 3) Strato emotivo
- 4) Nucleo: rappresenta la vitalità, l'apertura, la spontaneità, che andrebbero recuperate

L'armatura caratteriale è la nostra via di salvezza che abbiamo adottato quando, da bambini, dovevamo proteggerci da esperienze negative che vedevano la disapprovazione e la negazione, da parte dei genitori, dei nostri bisogni primari; tenendo presente che l'armatura ci ha effettivamente protetti da qualcosa di potenzialmente insostenibile e doloroso, non dobbiamo provare rancore verso di essa, ma prendere consapevolezza che non è più necessaria al nostro benessere, perché la minaccia (di abbandono, umiliazione, morte ...ecc) non è più incumbente e anche se fosse, abbiamo



tutti gli strumenti per affrontarla, non siamo più dei bambini indifesi, ma adulti capaci di convivere con le proprie emozioni. Impariamo ad avere un atteggiamento amorevole verso il nostro blocco, accettiamolo e vediamo per quello che esso è, solo così potremo lasciarlo andare senza irrigidirlo ulteriormente. Non appena riapriamo i canali emotivi ed energetici, sentiremo un flusso di sensazioni riaffiorare;

Per poter sciogliere la corazza corporea dovremo reintegrare corpo e mente rimettendoli in comunicazione e superando l'alienazione mente e cuore.

Un altro strumento utile è il **grounding** (radicamento che mi aiuta ad entrare in contatto profondo con me e con la realtà, diventare presente e centrata, ritrovare la sicurezza e non sentirsi minacciata), anche la **respirazione** facilita l'apertura di canali corporei, emotivi ed energetici che aiutano a lasciar andare attraverso il respiro. Esiste anche la tecnica della **vibrazione** (movimenti che aggiungono tensioni volontarie a quelle involontarie per stimolare una reazione corporea che riattivi la vitalità), anche il suono produce vibrazioni, si possono usare la **voce** e le parole emettendo suoni capaci di esprimere quelle emozioni e sensazioni non dette e rimaste quindi bloccate (ciò ha il significato di darsi voce e dare voce al sé); spesso emergono frasi come "Perché te ne sei andata? Perché non c'eri quando avevo bisogno di te?". Possiamo notare come anche l'utilizzo del **movimento** sia utile ad esprimersi maturando la consapevolezza. Altri mezzi di cura sono la **meditazione** e, molto importante, la **relazione** sia con il terapeuta che con gli altri; sono efficaci a tal proposito i lavori di gruppo dove qualcuno diventa cassa di risonanza esprimendo emozioni a cui l'altro non aveva ancora avuto accesso e conosciuto, ma che ritrova in se stesso.

Un bravo terapeuta deve sintonizzarsi mente e cuore sia con se stesso che con il paziente, essere empatico, osservare il corpo e la respirazione (quando viene bloccata e con essa vengono inibite anche le emozioni) facendo una co-lettura di essi con l'aiuto del paziente finalizzata a formulare una diagnosi, tenendo presente che spesso la corazza caratteriale lo porta ad auto giudicarsi, criticarsi, provare vergogna per la propria vulnerabilità o per le proprie emozioni; è stato studiato che esistono dei **neuroni a specchio** capaci di aiutarci nel comprendere e percepire le emozioni dell'altro osservandolo, ed ecco che il corpo ci ricorda la sua potenza comunicativa.

*"gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di sentire... solo lavorando su di se, sul proprio corpo, attraverso cui l'uomo sente, egli può curarsi ed aspirare, come sacrosanto, ad una vita sana, libera e felice ed essere in grado di amare veramente". A. Lowen.*

Man mano che sciogliamo i nostri blocchi rinforziamo l'amigdala e l'area frontale sinistra del cervello che riequilibra i flussi incontrollati delle emozioni, imparando a padroneggiarle e a trasformarle in potenzialità che ci riavvicinano al nucleo delle nostre energie, che ci permette di vivere pienamente.

Lowen identifica 5 principali strutture caratteriali/ corporee (schizoide, orale, masochista, psicopatico e rigido) a cui successivamente saranno aggiunte quella del simbiotico e del narcisista, legate ciascuna ad una fase di vita del bambino, in cui egli si è visto negato un bisogno fondamentale; teniamo presente che più il bambino è piccolo e meno ha strumenti per gestire le ferite ricevute, che quindi si fissano più in profondità. Sarebbe utile lavorare a livello preventivo affinché il bambino possa sentirsi voluto, desiderato, cullato e amato sin dalla gravidanza della madre per poterlo sostenere e dargli quindi le risorse per vivere serenamente dal suo ingresso nel mondo.

## IL CARATTERE SCHIZOIDE

Quando il bambino arriva nel mondo sentendosi indesiderato e circondato da pericoli, vede negato il suo diritto di esistere come individuo.

I tratti schizoidi sono legati a eventi nel periodo prenatale e nei primi sei mesi di vita, quando vi è la necessità di essere accolto nel mondo. Il momento del parto è estremamente delicato, può risultare un'esperienza traumatica, non solo per la madre, ma anche per il bambino che, dopo aver trascorso nove mesi nel ventre materno dove aveva tutta la protezione possibile, si ritrova a venire al mondo con grande fatica uscendo da un canale molto stretto, riempiendo per la prima volta i polmoni d'aria e provando quindi un grande dolore, viene separato dalla madre tagliando il cordone ombelicale, sente il freddo (che non aveva mai sperimentato nella pancia della madre) e si ritrova in mani sconosciute che lo maneggiano e lo lavano con poca delicatezza, oppure viene appeso a testa in giù e sente improvvisamente la forza di gravità, e sente tutto senza possibilità di discriminazione o filtro poiché i suoi sensi sono acuti, le orecchie sentono le urla concitate delle infermiere e della madre quando era abituato ai soli suoni attutiti nel liquido amniotico, la pelle sente il contatto con tessuti grezzi, materiali ruvidi o freddi mai sperimentati prima. Se la madre non accoglie il bambino con amore, ma lo accoglie con paura, smarrimento, ostilità e freddezza, trasmette il suo rifiuto al bambino creando un trauma, egli si sentirà minacciato e tenderà a ritirarsi in se stesso, a sfuggire dal mondo esterno. Il motivo che porta la madre a non vivere con serenità l'arrivo del figlio può avere diverse origini: uno stupro, un parto complicato, lutti durante la gravidanza, incidenti e solitudine, è quindi importante che abbia una rete di sostegno che la aiuti ad attraversare queste difficoltà. Il segmento maggiormente bloccato è quello oculare.

Il bambino, in fase pre-verbale, si esprime attraverso la corporeità: al fine di non incontrare il rifiuto, si congela, smettendo di respirare per inibire le proprie sensazioni ed emozioni perché sa che se piange o se manifesta i suoi bisogni sarà respinto

Il respiro sarà trattenuto, molto flebile, frammentato, di tipo costale e poco percettibile; il diaframma è bloccato verso l'alto. Cercherà di inibire il passaggio di informazioni tra il cuore e la testa e svilupperà una forte tensione alla nuca per bloccare la percezione del corpo che avrebbe tanto bisogno di contatto e accoglienza, finirà con identificarsi solo con la testa, con la razionalità, non sentirà il corpo come parte di sé e opererà le sue scelte attraverso il calcolo mentale (non sceglierà di mangiare il dolce perché ha fame o desiderio, ma perché è previsto nella sua dieta); il suo motto è "*cogito ergo sum*" (penso e quindi sono), diventa uno studioso, un creativo o un'intellettuale per distanziarsi dalla realtà oggettiva e rinchiudersi nel proprio mondo cerebrale. Il carattere schizoide per sopravvivere nega se stesso, vede nel mondo qualcosa di sconosciuto e di minaccioso, è ipersensibile perché sente di avere confini troppo deboli, si auto-considera speciale o superiore agli altri (per compensare il rifiuto). Si tratta di un soggetto socialmente represso (vive le relazioni come annichilenti).

Fisicamente: immaturo, giovane, denutrito, contratto, scarico, ha le estremità fredde (perché l'energia è rinchiusa all'interno e non raggiunge la periferia del corpo), collo lungo che aumenta la distanza testa e corpo oppure disallineato con il torso, forte blocco oculare e sguardo fuggente, evita il contatto visivo, addome sempre sgonfio (tiene l'aria fuori), tensione alla base del cranio, occhi assenti o vitrei. I piedi sono tesi, deboli, freddi, dita ad artiglio, alluci verso l'alto, le caviglie sono rigide, così come le ginocchia che sono iper-estese o vare, i muscoli delle cosce e dei glutei sono tesi, il bacino è spinto in avanti e rigido, quasi immobile. La colonna vertebrale è dritta e rigida, le scapole sono appuntite, il deltoide e i pettorali sono contratti, le braccia sono tenute ai lati del corpo e le mani sono fredde, pallide e con dita rigide. Le contrazioni a testa, collo, schiena e bacino non permettono torsioni e movimenti fluidi. Vi è una spiccata asimmetria tra parte alta e bassa oppure tra la destra e la sinistra del corpo.

## IL CARATTERE ORALE

Precisiamo innanzitutto che Lowen intendeva l'aggressività come una spinta a muoversi verso il proprio obiettivo, a superare gli ostacoli, a raggiungere il proprio benessere, è sana quando non ha a che fare con la violenza, ma il bambino spesso inibisce le proprie pulsioni aggressive che finisce per rivoltare contro se stesso (si sminuisce) per evitare di esprimerle ai genitori.

Questo carattere, tra il sesto e diciottesimo mese di vita, vede negato il suo diritto ad avere bisogno, il bambino è ben accolto alla sua nascita perché è desiderato e voluto, ma, , manca il nutrimento affettivo e il calore materno. La mamma se non è in grado di dargli calore e contatto epidermico, non trasmette al bambino di essere amato perché quest'ultimo non comprende le parole o le

motivazioni di queste assenze (magari la madre è al lavoro per prendersi cura di lui), infatti, è nel contatto corporeo con la madre che egli incontra se stesso, la propria identità e fisicità.

Quando il bambino non riceve coccole e affetto manifesta il suo bisogno urlando o piangendo fino a esaurire le proprie forze e, ben presto, la frustrazione relazionale diventa permanente ed egli mette in atto una serie di compensazioni corporee: smette di singhiozzare, diminuisce la respirazione, blocca il diaframma e contrae i muscoli intercostali per sentirsi stretto in quell'abbraccio mancato, lascia cadere le braccia perché comprende che nessuno arriverà a prenderlo e cullarlo, inibisce la respirazione, non riempie i polmoni per urlare, la testa si blocca in avanti nell'atto di protendersi verso la madre, gli occhi sono grandi e bisognosi, la bocca è rigida o protesa in avanti, la mascella e la gola avranno tensioni croniche, le braccia e le gambe sono deboli e il bacino è scarico in avanti.

Il corpo appare energeticamente scarico e allungato, piedi e mani sono freddi, il petto è magro e contratto, ha uno sguardo infantile, le pelvi sono piccole e la peluria è ridotta.

Blocco tipico: quello orale.

Egli soffre spesso di capogiri o emicranie, mal di gola, occhi deboli o miopi, sguardo seducente labbra piene, forte tensione cingolo-scapolare, scapole alate, spalle depresse, disallineate o collassate per la debolezza del trapezio, il diaframma è contratto nella posizione espiratoria; sono presenti forti tensioni o spasmi in tutta la zona addominale, pancia gonfia oppure piatta. Il dorso è molto teso sia tra le spalle sia in zona lombare, egli manca letteralmente di spina dorsale, non è in grado di aggredire o di difendersi, scappa di fronte alle difficoltà, il bacino è stretto e i genitali sono deboli. I piedi sono spesso piatti e le ginocchia sono rigide, il peso del corpo è maggiormente sostenuto dai talloni.

Il DNA del bambino trasmette un chiaro messaggio quando la madre non c'è, ossia che si trova in grave pericolo, abbandonato e vulnerabile a qualsiasi minaccia; nel paleolitico i neonati potevano essere aggrediti da animali selvatici, morire di freddo, di fame, di sete se la madre si fosse allontanata anche per poco.

Personalità: il paziente afferma di non aver bisogno di nessuno e che siano gli altri ad aver bisogno di lui, rifiuta gli aiuti, si prende cura dell'altro con il fine di manifestare indirettamente o proiettandolo, un suo bisogno che, se non colto, lo spinge a reagire in modo passivo-aggressivo, poiché lui è memore di averci provato molte volte in modo diretto e di non essere stato accontentato.

Egli passa da momenti depressivi a situazioni in cui la rabbia è tale che vorrebbe "spaccare il mondo da solo", quando inizia ad avere moltissimi impegni e occupa le sue giornate con tante cose si prepara alla successiva fase di vuoto e tristezza. Ha uno scarso senso d'indipendenza, è passivo, insicuro, tende ad aggrapparsi agli altri mascherando tali atteggiamenti con un'indipendenza

esagerata, non esprime mai apertamente i suoi bisogni e reprime i propri desideri, usa il vittimismo, drammatizza e ingigantisce i problemi, ha spesso un tono lamentoso, cerca di dimostrarsi disponibile a prodigarsi per gli altri, ostenta i suoi gesti altruistici al fine di ottenere attenzioni, teme la solitudine ed è avido, affamato di cibo e sesso per colmare il grande senso di vuoto interiore e di deprivazione cronica.

Il carattere orale deve imparare a sentirsi in diritto di esprimere la propria rabbia per non aver potuto manifestare il suo bisogno, per essere stato lasciato da solo a piangere quando aveva bisogno di calore e affetto.

Come intervenire: se le coccole sono state negate, vanno recuperate, sono esperienze fondamentali ed egli ha il diritto di rivendicarle, di sentirsi arrabbiato. Lowen afferma che: *“ l’individuo che come un bambino o come un neonato non ha mai consapevolmente sperimentato certe sensazioni non le può acquisire attraverso l’analisi, se una persona ha sofferto per mancanza d’affetto e di sicurezza in tenera età, per la terapia diventa necessario non solo l’analisi, ma l’opportunità e i mezzi per acquisire tale sicurezza nel presente”*.

## IL CARATTERE SIMBIOTICO

Riguarda il periodo in cui, strisciando e gattonando, il bambino inizia a sperimentare un allontanamento fisico dalla mamma (tra i 18 e i 24 mesi d’età) , è spinto dalla curiosità e dal desiderio di esplorare, se la mamma (perché iperprotettiva o ansiosa) invece di sostenerlo e incoraggiarlo, risponde alle sue spinte esplorative con paura o disapprovazione spingerà il bambino a smettere di espandersi verso l’esterno, a rinunciare alla propria autonomia poiché fonte di paura e a credere di stare bene solo se è con la madre. Nonostante ciò avrà sempre uno stimolo a sperimentare l’esterno, che resterà una carica energetica verso l’autonomia, non utilizzata che spesso si tramuta in rabbia esplosiva e indifferenziata oppure, se l’io è meno strutturato, in senso di colpa e auto-disapprovazione.

Per aiutare un paziente con tratti simbiotici diventa fondamentale il radicamento, egli affonda le sue radici solo nella madre, ma deve spostarle nella terra, recuperare la percezione dei piedi e delle gambe; gli obiettivi terapeutici sono legati al creare un senso di se, un’autonomia e la differenziazione dall’altro.

In età adulta egli passa da stati euforici a stati di profondo disagio, soffre di attacchi di panico e quando la situazione diventa troppo stressante non la affronta, ma scappa; desidera compiacere le aspettative di chi lo circonda, si adatta ai valori e ai bisogni altrui, ma facendo ciò nega se stesso e fatica a sentire quali siano i propri.

Il bambino che si separa dalla madre per andare verso il mondo esterno inizia a formare la propria identità, ma se tali esperienze sono mediate dai vincoli di genitori ansiosi che filtrano l'immagine dell'ambiente in cui vive, egli non creerà il suo vero io, ma una fusione con i suoi genitori o chi per loro. Il diritto negato del carattere simbiotico è quello di possedere se stesso, egli non riesce a percepire la differenziazione con l'altro, non conosce i propri confini e confonde i bisogni e gli umori altrui come se fossero i propri, vive la sua azione individualistica come pericolosa o immorale, temendo di ferire irrimediabilmente l'altro.

Aspetti corporei: a livello della nuca vi è una forte tensione (finalizzata a separare la mente dal resto del corpo e dai propri individualistici bisogni), lassità dei legamenti, stanchezza cerebrale.

## IL CARATTERE PSICOPATICO

Tale tratto si sviluppa tra i 18 mesi ed il terzo anno di età e riguarda il bisogno negato di essere autonomi.

Ci troviamo ancora nel tema della separazione e della costruzione del sé, ma in questo caso il genitore tende a proiettare sul figlio i propri bisogni, accogliendolo solo in apparenza (non vede i bisogni del figlio) e manipolandolo affinché egli diventi qualcosa che non è. Spesso tale manipolazione avviene da parte del genitore di sesso opposto, che con una seduzione, anche velatamente di tipo sessuale, nomina il bambino "ometto di casa", "principessina del papà" ecc, al fine di ottenere sostegno contro l'altro genitore oppure per colmare i propri vuoti emotivi, spingendo il figlio a diventare adulto precocemente. Il bambino si trova investito di un ruolo non suo, crea un falso sé che con il tempo riuscirà a dotare di successo e potere, ma che in realtà lo porta a vivere la propria vita con dualità, il suo essere il migliore lo rende incapace di abbandonarsi, di chiedere supporto o di accettare di non essere superiore a tutti.

Egli, quando comprende di non essere realmente il suo sé ideale, può andare incontro a crisi profonde, diventando vulnerabile, ipocondriaco e svalutato, sente che il suo mondo di potere è crollato.

Da adulto è incapace di vivere relazioni paritarie, ripete il modello genitoriale di potere e sottomissione, utilizzando anche la violenza, vista come giustificata se finalizzata ad ottenere profitto. Spesso nel carattere psicopatico vi sono tratti coincidenti al disturbo narcisistico come: l'estremo bisogno di avere tutto sotto controllo, il primeggiare a qualsiasi costo, il piacere che ricava dall'umiliazione dell'altro e l'incapacità di amare in maniera sana (sottomette e maltratta chi lo ama per avere una rivalsea sul soggetto che lo faceva sentire rifiutato o bisognoso). Probabilmente è figlio di una madre narcisista e poco sensibile ai bisogni del bambino, che lo mortifica o umilia

quando egli manifesta la propria vulnerabilità. Tende ad assumere ruoli di salvatore o di punitore nei confronti degli altri e vive di menzogne per sostenere il suo falso sé (con cui s'identifica pienamente). Per mantenere una posizione di dominio sugli altri ricorre generalmente a due espedienti: l'aggressività o la seduzione manipolatoria.

Caratteristiche somatiche: il corpo è carico energeticamente nella parte alta, il torace è espanso (proiettato all'ideale), il diaframma è scarico e bloccato verso l'alto, ha spalle e torace ipertrofici (come l'immagine del suo ego) che contrastano con una vita e un bacino ristretti, gambe e caviglie molto deboli e sottili, pelvi bloccate e con poca energia sessuale, lo sguardo è controllante o diffidente, tensione oculare e cranica, il respiro è di tipo toracico e superficiale (il petto gonfio rappresenta il potere).

Un grande blocco è oculare: i muscoli ottici sono tanto contratti da impedire la fuoriuscita del pianto, lo sguardo controlla l'esterno distorcendo le immagini per non percepire gli aspetti dolorosi che distruggono la sua realtà illusoria, labbra e mandibola sono rigide e serrate in falsi sorrisi, la gola è tesa per lo sforzo di rimuovere il pianto. Anche il cuore è bloccato, impedito dalla muscolatura ipertrofica e tesa del torace e del collo. La colonna vertebrale è disallineata e tendente alla lordosi che limita il movimento diaframmatico; la postura è quella tipica del militare con "petto in fuori e pancia in dentro". Spesso le tensioni pelviche possono estendersi anche ai glutei, ai quadricipiti e ai muscoli rotatori della coscia. Le ginocchia sono ipertese, i piedi sono mantenuti distanziati, le caviglie sono collassate. Il corpo del tratto psicopatico rileva un'ipertrofia della parte alta del corpo (quella legata all'idealizzazione dell'ego) che contrasta nettamente con quella inferiore (poiché manca di radicamento).

## IL CARATTERE MASOCHISTA

Il tratto masochista si sviluppa, tra i 18 e i 24 mesi d'età, in famiglie dove la madre ricopre un ruolo dominante e il padre risulta sottomesso, sebbene il bambino si senta accolto e considerato, è trattato in maniera del tutto invasiva da parte di una madre che, non riconoscendo il tempo, lo spazio e i ritmi del figlio, gli impone le proprie modalità. Quando il bambino non le rispettasse al fine di ascoltare un proprio impulso, di ribellarsi o di esprimere la propria aggressività, la madre reagirebbe colpevolizzandolo, punendolo, al fine di mantenere il proprio potere. Il diritto negato è quello di imporsi; se il bambino dimostrasse la collera che i comportamenti invadenti della madre provocano in lui, si ritroverebbe in preda alla paura di perderla e quindi cerca di accontentarla, ma così rinuncia a se stesso. Il bambino mette in atto una serie di meccanismi al fine di non sentire la propria rabbia e i propri sentimenti e per fare ciò utilizza principalmente la muscolatura, non si

sente in diritto di esprimersi liberamente, è remissivo, compiacente, educato, servile, buono, quieto, disponibile, empatico e farebbe di tutto (anche manipolando indirettamente) per ottenere amore. In realtà indossa una maschera da bravo bambino per la pressione e il ricatto materno del “se affermi la tua libertà, ti rimprovero e ti colpevolizzo, se mi ubbidisci ti amo” (l’amore si intreccia con il controllo), mentre cela sentimenti di ostilità e rabbia, disprezzo e astio, in particolare verso le figure a lui superiori. Tende a caricarsi di troppi impegni, quando avverte emergere i propri bisogni si sente fortemente in colpa, sente di non avere il diritto di chiedere o di affermare i propri sentimenti. I due principali temi riguardanti il carattere masochista sono:

- L'alimentazione: quando inizia lo svezzamento e la madre non rispetta i ritmi del bambino, lo imbecca in modo impaziente, è noncurante delle proteste del figlio che, se sazio, volta la testa, sputa o rigurgita il cibo, la madre non ha la pazienza di aspettare i tempi e non tollererà le risposte del bambino, punendolo o colpevolizzandolo, quando egli stava solo manifestando una propria sensazione, il suo non volere quello che gli si stava imponendo.
- Il controllo degli sfinteri: quando una madre obbliga troppo presto il bambino a utilizzare il vasino egli non è capace di utilizzare in modo volontario la muscolatura dello sfintere e per trattenersi dal defecare è costretto a utilizzare altri muscoli (es le natiche), la madre vorrebbe imporre al bambino di fare i propri bisogni a comando. Ci troviamo in una fase in cui per la prima volta il bambino percepisce di avere un potere nelle sue espressioni corporee, egli comprende che, con lo sviluppo corretto della muscolatura, è in grado di controllare un'azione corporea sulla quale prima non poteva fisicamente esercitare il proprio volere poiché automatica.

Si è osservato che il carattere masochista tende spesso a ripetere le stesse dinamiche genitoriali con la sua futura famiglia.

L'aspetto corporeo: basso, tarchiato, robusto, muscoloso per resistere alla pressione esterna, collo taurino, testa incassata tra le spalle, voce bassa e debole, diaframma teso verso il basso, pelvi rigida, glutei contratti, vita corta e larga, pelle scura per il ristagno energetico e folta peluria.

Ha una scarsa mimica facciale, un'espressione ingenua e innocente, il sorriso bonaccione, mento ampio e in avanti che rappresenta, assieme alla bocca ben serrata, testardaggine e ostinazione, nuca e gola sono molto contratte per trattenersi dal dire di no, spalle ampie e muscolose, cifosi, collo e testa verso il basso, torace ampio e compresso, addominali perennemente contratti, tensioni ventrali che non lasciano fluire i sentimenti e le lacrime di tristezza. Respirazione incompleta, non espira fino in fondo, ma tiene sempre un po' d'aria al suo interno. Le gambe sono forti e muscolose, non si sostiene con la colonna ma grazie alla contrazione dell'intestino, ano e bacino molto contratti,



natiche tese e rese appiattite, ingorgo di energia nella regione genitale che non riesce a scaricare, gambe e caviglie hanno una scarsa flessibilità, i polpacci sono ipertrofici e vi è un eccessivo sviluppo dei muscoli delle cosce; piedi contratti, privi di radicamento. Teme di provare piacere e lo tiene a distanza per non sentirsi in colpa o vergognarsi.

## IL CARATTERE RIGIDO

Si sviluppa generalmente nella fase edipica, tra i tre e i sei anni, quando il bambino si apre amorevolmente verso il genitore del sesso opposto, ma riceve un rifiuto e, per proteggere il suo cuore dall'andare in pezzi, gonfia e contrae i muscoli toracici. Ci troviamo in un lasso evolutivo in cui si sviluppa l'irrorazione libidica nel bambino, il quale, con la propria carica erotica, ricerca il genitore di sesso opposto che, per timore, disagio e tabù lo respinge, castra la sua pulsione, lo umilia e gli dice che è sbagliato oppure, in alcuni casi, sfrutta la situazione a proprio vantaggio per manipolare il figlio. Il bambino è molto confuso per i messaggi contrastanti che riceve, mentre il genitore dello stesso sesso inizia a sentirsi in competizione e a provare gelosia; sviluppa rabbia perché sembra che di colpo il suo amore non venga più accettato dai genitori i quali minacciano di abbandonarlo, cercherà quindi di scindersi in due: torace e bacino, cuore e genitali.

È corretto imparare a contenere l'impulso e a non agire sempre nell'immediatezza, il problema diventa quando il doversi trattenere diventa sistematico e non giustificato da reali necessità pratiche e sociali.

Personalità adulta: lavoratore instancabile che mette il dovere davanti al piacere, molto razionale, orientato eccessivamente verso la concretezza e i risultati pratici, utilizza il fare per evitare di sentire, controlla i propri sentimenti e non sente le istanze del corpo, è severo con se stesso e i propri bisogni, limita il respiro e ha il terrore di abbandonarsi all'amore perché ricorda il dolore struggente del cuore di quando era bambino, l'appagamento sessuale è di breve durata, vive la coppia più per senso di dovere che di piacere e ha poca flessibilità mentale.

Per una crescita sana sono richieste flessibilità (vulnerabilità che permette i processi d'espansione e apertura) e strutturazione funzionale, quando la seconda prevale sulla prima, come nel caso del tratto rigido, abbiamo una riduzione del processo di crescita e di cambiamento, crolla quando non riesce ad adattarsi a eventi improvvisi, è in realtà più fragile allo stress, il diritto negato è quello di amare sessualmente e ciò porta alla frustrazione, cerca di essere freddo e insensibile, fatica a lasciarsi andare alle tenerezze o a conciliare affetto e sessualità, non si fida mai completamente, è un perfezionista, vede il sesso come prestazione, fatica a sentire il desiderio erotico; egli è: ostinato,

intollerante, iperattivo, aggressivo, competitivo, ambizioso, orgoglioso, logico, giudicante, orientato al successo e all'eccellenza, crede nella giustizia ad ogni costo.

Contracte le pelvi e il bacino per allontanarsi dai propri genitali, le cui pulsioni sono avvertite come sporche e indesiderabili, dal punto di vista relazionale crescerà provando dei grandi amori platonici o ideali con cui non avrà rapporti sessuali, che ricercherà altrove (dove non sente l'amore del cuore). Vi è una castrazione energetica del bacino per cui o ama, o fa sesso, le due cose non possono coesistere in una stessa relazione. Egli tiene i muscoli rigidi e ha una cintura addominale molto contratta.

Aspetti corporei: dotato di fascino, attraente, tensioni nella schiena, nella mascella, nella gola (desiderio inespresso di piangere) e nel diaframma, sguardo vitale o brillante con un velo di tristezza, il corpo è proporzionato e armonioso, appare integrato e connesso, la vera rigidità diventa lampante nei movimenti, il capo è alto e la schiena dritta, bacino e glutei arretrati (lordosi) lontananza anche fisica tra testa e genitali, periferia carica energeticamente, le principali tensioni e spasticità riguardano i muscoli lunghi del corpo sia flessori che estensori.

La postura è un tirarsi indietro per non lasciarsi andare nella libera manifestazione dei sentimenti, tensioni forti lungo tutta la colonna, fronte corrugata per il pensare ossessivamente, spalle e braccia tese e trattenute indietro per non aggredire nessuno o protendersi, peso del corpo talvolta sugli avampiedi se le ginocchia sono iperestese oppure sui talloni, tensione alle pelvi e ai muscoli adduttori della coscia, gambe forti e modellate, addome teso per la retrazione delle spalle e del bacino, duro al tatto che non facilita la respirazione, i blocchi non permettono al cuore di aprirsi e ai genitali di rilassarsi.

## LE CINQUE FERITE:

Secondo Lise Bourbeau, quando veniamo al mondo, abbiamo un'unica missione: quella di apprendere ad amarci attraverso le esperienze e le vicissitudini, sia positive che negative, della vita.

Quando non accettiamo un evento, esso si ripeterà, facendoci rivivere le stesse situazioni, con il fine di affrontarle e comprenderle fino in fondo, di imparare ciò che per noi è benefico e ciò che non l'è.

Sovente capita di attrarre sempre lo stesso tipo di persone e circostanze, ciò non è un caso: è l'opportunità che abbiamo per imparare ad accettare anche noi stessi e imparare a perdonarci.

La realtà funziona come uno specchio, osservandola vedremo chi siamo, che errori commettiamo e comprenderemo che spesso noi agiamo esattamente come chi ci turba.

Spesso il nostro ego ci controlla, impone delle credenze che impediscono la piena realizzazione del sé; "La nostra anima potrà essere completamente felice solo quando i nostri corpi (mentale, emotivo e fisico) saranno tutti in ascolto del Dio interiore ( il vero sé)".

Stando a Bourbeau tutto quanto è vissuto nella non accettazione viene riproposto nella reincarnazione successiva, durante la quale abbiamo l'obiettivo inconscio di venire a capo di ciò che era irrisolto.

C'è una grande differenza tra accettare un'esperienza e l'accettare se stessi, nel secondo caso imparo a guardare le mie scelte con compassione, senza giudizi, permettendomi anche di provare i sentimenti e le emozioni che avverto emergere, ma che spesso ho rifiutato.

La sofferenza fa parte del percorso di comprensione, ognuno di noi conserva nel proprio cuore delle ferite, quanto più profonde e tanto sono più antiche.

L'anima incarnata desidera solo accettazione e amore, ma, poco dopo la nascita, ci si scontra contro un muro di non accettazione della propria spontaneità, essere se stessi è una causa di disturbo per i genitori, quando il bambino lo realizza, affronta una crisi di collera molto dolorosa.

Possiamo intravedere quattro tappe esistenziali vissute dal bambino:

- La gioia di essere se stesso
- Il dolore di non poter essere se stesso
- Il periodo di crisi o ribellione
- La creazione di una nuova personalità

L'ultima tappa è la fase della strutturazione della maschera, ossia di una falsa personalità con caratteristiche e atteggiamenti propri, al fine di proteggerci e di diventare ciò che gli altri vorrebbero

che fossimo; per ciascuna delle ferite corrisponde una maschera, quest'ultima sarà tanto più impenetrabile quanto più è grave la ferita subita.

<b>FERITA</b>	<b>MASCHERA</b>
Rifiuto	Fuggitivo
Abbandono	Dipendente
Umiliazione	Masochista
Tradimento	Controllore
Ingiustizia	Rigido

Indossare la maschera è come nascondere un profondo taglio sotto un cerotto senza averlo prima curato, non solo è inutile, ma anche dannoso, sebbene nascosto continuerà a fare male ogni volta che qualcuno o qualcosa lo tocca.

Lo stesso facciamo noi quando incolpiamo le circostanze esterne di un nostro malessere interiore, diamo all'altro la responsabilità, mentre anch'egli, proprio come noi è vittima della nostra stessa ferita.

Le maschere da noi utilizzate sono visibili nella nostra morfologia e nell'aspetto esteriore, il corpo ha una sua intelligenza che gli permette di comunicarci cosa ci resti da risolvere; vi sono molti studi riguardanti le tipologie umane (tra i più diffusi quelli del noto psicologo Gerard Heymans con i suoi otto caratteri) ciascuno con le sue similitudini e diversità, ma tutti concordano nell'affermare che la terminologia del tipo caratteriale si rivolga all'aspetto dominante del soggetto, perciò non va intesa come limitante, assoluta e indiscussa, esistono molte variabili e sfumature di significato, perciò è meglio non fossilizzarsi sulla descrizione standard di ciascuna maschera.

Chi cerca di comprendere quale sia la sua, farebbe meglio a osservare con attenzione il proprio corpo, esso a differenza dell'intelletto, non mente mai e rispecchia fedelmente i processi interiori.

Tuttavia le maschere non sono permanenti, esse mutano nel tempo e nel corpo tali variazioni sono visibili, anche se più lente rispetto al piano spirituale: decidere o immaginare di trasferirsi sono azioni molto più rapide che eseguire materialmente un trasloco.

Sul piano relazionale diventa benefico sapere che qualsiasi comportamento altrui che ci disturbi sia la rappresentazione/maschera del dolore e delle ferite di chi lo ha attuato, reagiremo con più tolleranza e amore.

*“ognuna delle cinque ferite ha una serie di comportamenti e di atteggiamenti interiori corrispondenti, modi di pensare, di sentire, di parlare e di agire ad essi correlati che indicano una reazione a ciò che accade alla vita”.*

## IL RIFIUTO E IL FUGGITIVO

È utile precisare che esiste una differenza tra il rifiuto e l'abbandono: nel primo caso la persona si sente esclusa e respinta nella sua essenza come se fosse negato il suo diritto di esistere; nel secondo caso invece chi abbandona si allontana con il fine di avvicinarsi a qualcun altro, attuare una selezione di tipo preferenziale e non escludente.

La ferita del rifiuto è normalmente la prima a concretarsi, pensiamo a quei bambini che si incarnano con dei genitori che non li desideravano, con una gravidanza inattesa, con un sesso non voluto ... la sua missione sarà quella di rimanere se stesso e amarsi nonostante il rifiuto.

Quando la ferita non è guarita, è facile che si riattivi, anche quando non avvenga un reale rifiuto genitoriale, il bambino tenderà a interpretare gli eventi attraverso il filtro della ferita, sentendosi respinto anche quando non l'è. Normalmente tale dinamica avviene tra il figlio e il genitore dello stesso sesso il quale ha il ruolo di insegnarci ad amare/ci; chi ha questa ferita fatica ad accettarsi e amare se stesso, perché si associa a quel genitore per via dello stesso sesso.

La maschera indossata sarà quella del fuggitivo che, a livello fisico, si manifesterà con un corpo: piccolo, immaturo, striminzito, magro, frammentato, asimmetrico lateralmente, contratto (chiuso in se stesso), che trasmette il desiderio di essere invisibile, di occupare meno spazio possibile e di passare inosservato. Le spalle sono curve in avanti, le braccia restano incollate al busto, gli occhi sono piccoli e vacui, lo sguardo è assente (cerca di non essere presente per evitare la sofferenza).

In alcuni casi il corpo può essere deforme o con blocchi della crescita. Appare una bambola fragile, stimola sentimenti di maternità e di protezione che spesso si rivela eccessiva e che lui correla all'amore (l'amore è vissuto come soffocante) cui sfugge o che rifiuta a sua volta. Davanti alle sue ridotte dimensioni corporee gli altri interverranno, compensandole, facendo e pensando al posto suo, aumentando così il senso d'incapacità.

Il fuggitivo si sente privo di valore, una nullità, inesistente e desideroso di scomparire, tutti vocaboli di cui si serve quasi quotidianamente.

Nel gruppo tende a scomparire, non condivide il suo pensiero, non si sente in diritto di ribattere, teme di disturbare e quindi di essere rifiutato nuovamente; è un solitario, ha pochi amici poiché gli altri credono sia di indole schiva, mentre cerca solo di evitare di ricevere troppe attenzioni che lo porterebbero a spaventarsi, è poco partecipativo, fatica a integrarsi e si sente sempre tagliato fuori dalla compagnia.

È bloccato in un circolo vizioso: teme di essere rifiutato, indossa la maschera del fuggitivo, diventa talmente evanescente che gli altri non lo vedono più, facendolo sentire ancora più solo e confermandogli la sua paura iniziale.

Vive in un mondo tutto suo, ha la testa tra le nuvole e raggiunge facilmente, ma inconsciamente, il piano astrale; ha idee caotiche e fatica a raccapezzarsi, ma sul piano dell'azione è un perfezionista tale da rasentare l'ossessione, teme di essere giudicato se commette un errore, confonde il fare con l'essere, la sua minuziosità gli farà impiegare troppo tempo per portare a termine i propri compiti, richiamando inconsciamente la disapprovazione di chi contava sul suo lavoro puntuale.

La sua più grande paura è **l'attacco di panico** (che diventa il principale movente per le sue fughe e allontanamenti) poiché lo fa sentire bloccato e incapace di scappare a nascondersi dalla difficoltà della situazione, diventa impacciato e maldestro e non si reputa capace di gestire la paura. Solitamente si verifica in presenza di persone dello stesso sesso, che gli ricordano il genitore da cui ha "subito" il rifiuto e sono accompagnate da vuoti di memoria ( per esempio ci si dimentica il discorso accuratamente preparato e ci si blocca davanti alla platea).

Chi vive la ferita del rifiuto è in continua ricerca dell'amore del genitore dello stesso sesso, senza cui si sente un individuo incompleto, è estremamente sensibile a qualsiasi osservazione fattagli, che interpreta come critiche e non accettazione, prova un grande odio che non si concede di esprimere (sarebbe diventare il cattivo che rifiuta chi accusava di rifiutarlo) e che nasconde scappando.

Con il genitore del sesso opposto ha il terrore di trasmettere un rifiuto nei suoi confronti perché non vorrebbe mai che qualcuno lo accusasse proprio di ciò, misura le parole e i gesti per non farlo sentire respinto mentre pretende che il genitore dello stesso sesso si comporti allo stesso modo, facendo di tutto per evitare di farlo sentire rifiutato. Se il rifiuto avviene da parte del genitore del sesso opposto, il figlio s incolperà di ciò, auto- rifiutandosi a sua volta.

Il fuggitivo continua a sminuirsi, si paragona sempre per difetto con gli altri che sono, a detta sua, molto più bravi di lui in qualsiasi campo. Crede che la comprensione e l'amore siano la medesima cosa, si sottrae perciò al confronto, ma non capisce che amare significa accettare l'altro anche quando non si comprende.

*"Più la ferita del rifiuto è profonda, più la persona attira a sé circostanze tali da venire rifiutata o da rifiutare qualcun altro, più il fuggitivo si auto-rifiuta a più viene rifiutato".*

Dal punto di vista alimentare tende a consumare porzioni scarse, quando è preoccupato sente lo stomaco chiuso, è maggiormente predisposto all'anoressia per il desiderio di scomparire, di occupare meno spazio, si sente grasso (ingombrante) quando in realtà è scarno. Per ricaricarsi mangia con voracità alimenti dolci e per sfuggire dalla realtà consuma alcool e droghe.

Tra le sintomatologie più comuni nel fuggitivo troviamo: le malattie cutanee (legate al desiderio di non essere toccato), la diarrea (repulsione prima che avvenga l'assimilazione), aritmia (il cuore sembra uscire/fuggire dal petto), il cancro (l'odio e il rancore provati di nascosto verso il genitore dello stesso sesso), problemi respiratori (dovuti agli attacchi di panico), vomito (desiderio di

rigettare e rifiutare qualcuno o qualcosa), svenimento / coma / agorafobia (per sfuggire ad una determinata situazione), depressione o sindrome maniaco-depressiva (il rancore e il dolore diventano così forti da arrivare al limite della sopportazione), psicosi (quando il desiderio di essere qualcun altro che si ammira degenera), allergie (proiezione del rifiuto sulle sostanze allergene).

## **L'ABBANDONO E IL DIPENDENTE**

L'abbandono, a differenza del rifiuto, avviene più sul piano del fare che dell'essere, prevede un allontanamento, un sentirsi lasciato da qualcuno che si è allontanato.

Le occasioni in cui un bambino può sperimentare la ferita dell'abbandono sono: quando la madre si occupa di un fratellino o sorellina più intensamente di quanto faccia con lui, quando i genitori sono spesso via per lavoro, quando è affidato alle cure di un altro adulto, quando è lasciato per qualche giorno in ospedale, se la madre è malata e il padre è troppo occupato per essergli accanto.

La ferita, in questo caso, è vissuta con il genitore del sesso opposto, con cui vi è una mancanza e una freddezza comunicativa oppure traspare un certo disinteresse verso il figlio. Le persone che soffrono per l'abbandono non si sentono nutrite affettivamente o fisicamente.

La maschera indossata è quella del dipendente, che, a livello corporeo, si manifesta con: ipotonia, flaccidità, grandi occhi tristi, busto sottile e allungato, muscolatura poco sviluppata, braccia "pendenti" che non sa dove mettere mentre è in piedi, schiena curva, parti del corpo situate più in basso del normale o cadenti, la postura non è salda e trasmette il bisogno di qualcuno che lo sostenga e gambe deboli. Nella società attuale spesso si ricorre a chirurgia estetica e body building, ma "ricordiamoci che il cercare di nascondere il corpo agli altri, significa che stiamo cercando di negare a noi stessi le ferite corrispondenti alle parti alterate (...) non è perché nascondiamo una ferita con dei mezzi fisici che la ferita si risolve (...)”- L. Bourbeau.

Il dipendente assume volutamente il ruolo della vittima, crea e racconta problematiche di ogni tipo pur di attirare l'attenzione su di sé, crede che diventando abbastanza importante potrà ricevere il sostegno degli altri, drammatizza e ingigantisce i più piccoli inconvenienti, utilizza la difficoltà come mezzo per attirare a sé gli aiuti esterni. Spesso da vittima diventa "salvatore", assumendosi delle responsabilità che non gli competono, (che porteranno al mal di schiena), solo per ricevere attenzione e complimenti.

Il suo umore oscilla tra la felicità e una profonda tristezza che non si riesce a spiegare, ma che cela una grande paura della solitudine (che colma cercando costantemente di circondarsi di persone); piange facilmente e utilizza una vocetta infantile, fa molte domande e spesso diventa insistente.

Quando la tristezza è forte, può compiere dei tentativi di suicidio, ma non li porta a termine poiché lo scopo è di ricevere attenzioni.

Soffre se non è invitato a partecipare a eventi, rinforzando il suo senso d'abbandono e di essere poco considerato. Quando invece è presente alle riunioni fa di tutto per emergere dal gruppo, per esempio facendo domande in privato al relatore.

Il suo enorme bisogno di sostegno lo porta a dubitare continuamente delle proprie capacità, a chiedere molti consigli (senza poi seguirli, con il solo scopo di sentire la vicinanza), deve sempre sentirsi approvato nelle sue scelte, vorrebbe che fossero gli altri a guidarlo e a sostenerlo a ogni suo passo. Teme che se riuscisse bene anche da solo, gli altri smetterebbero di stargli accanto, ha il terrore della solitudine e crede di non poterla gestire, nel rapporto di coppia fatica a vedere i problemi, nega ciò che va male e se lasciato, reagisce con grande stupore.

Ogni atto caloroso che compie è finalizzato all'ottenere qualcosa in cambio, detesta fare lavori e attività fisica da solo, fatica ad accettare i cambiamenti di luogo e di compagnia soprattutto nel momento del distacco, percepisce l'abbandono ogni volta che un'esperienza gradevole giunge al termine.

Utilizza frequentemente vocaboli come: “ non lo reggo”, “lasciare” e “essere degno”.

Teme le autorità poiché è convinto che, per il loro ruolo, siano delle persone fredde e indifferenti; il dipendente si sforza di apparire caloroso, aspettandosi di ottenere lo stesso comportamento da chi lo circonda, nel suo vocabolario sono presenti termini come: “Assente”, “solo” e “mangiare”.

Nel rapporto di coppia si aggrappa fisicamente all'altro, lo tiene per mano, lo tocca e ci si appoggia; in assenza del partner, il dipendente cerca il sostegno appoggiandosi: al muro, alla porta, allo schienale delle sedie. Ovviamente chi soffre della ferita dell'abbandono non si accorge di chiudersi e di allontanarsi da chi crede di desiderare accanto.

Durante la terapia è propenso al transfert sul terapeuta di chi in passato lo aveva a suo dire abbandonato. Prova un'eccessiva empatia, si sente responsabile della felicità o infelicità altrui, quindi è sempre sull'attenti, sviluppa una grande sensibilità che lo porta a fondersi con le emozioni dell'altro, non di rado ciò porta all'**agorafobia**. Le due massime paure dell'agorafobo sono la morte e la follia; da piccolo probabilmente ha assistito alla morte o alla follia di un caro oppure ha rischiato lui stesso di morire, egli vive i cambiamenti come piccole morti e la sua intensa attività mentale e immaginativa lo fa sentire vicino all'impazzire.

Non è raro che voglia apparire come quello indipendente mentre non accetta che chi ama possa esserlo, solo lui è autorizzato a passare del tempo in solitudine, ma se fosse l'altro a richiedere per esempio del tempo per leggere in solitudine, ne sarebbe molto offeso.



Utilizza il sesso per “agganciare” l’altra persona, ma soprattutto per sentirsi desiderato; anche se non ne ha voglia o non prova piacere, finge e dissimula poiché gode nel sentirsi piaciuto e voluto. È disposto a non vedere eventuali tradimenti, fingerà di non sapere perché teme di essere abbandonato dal compagno.

Mangia abbondantemente, ma non ingrassa perché il suo corpo ha sempre la sensazione che il pasto non sia abbastanza nutriente o abbondante, il dipendente potrebbe soffrire di bulimia nervosa, preferisce gli alimenti morbidi e mangia molto lentamente al fine di prolungare il piacere e di far notare la propria presenza ai commensali. Quando non ha un sostituto del genitore mancante, opera un transfert sul cibo.

Le malattie del dipendente posso essere: l’asma (non espira e quindi fatica a rendere ciò che gli è dato), problemi bronchiali (i bronchi rappresentano la famiglia, da cui sente di non ricevere abbastanza), disturbi a pancreas e alle surrenali (eccessi emotivi), digestione difficile, miopia (non guarda al futuro cui potrebbe dover far fronte da solo), vittimismo che sfocia nell’isteria, depressione (sentimento d’impotenza e desiderio di ricevere attenzioni), agorafobia, emicranie (nega il suo essere per conformarsi ai desideri altrui), malattie rare e incurabili. Sin dall’infanzia il dipendente è cagionevole e fragile.

La ferita d’abbandono provata è compiuta verso noi stessi (trascinarsi) e verso le persone, le situazioni e i progetti.

Termino con una frase di Bourbeau: *“Finché continuiamo ad avercela con uno dei nostri genitori (anche inconsciamente), le relazioni con tutte le altre persone dello stesso sesso del genitore in questione saranno difficili”*.

## **L’UMILIAZIONE E IL MASOCHISTA**

Questa ferita si risveglia tra il primo e il terzo anno di vita, quando il bambino sente che uno o entrambi i suoi genitori provano vergogna o disgusto di lui, facendolo sentire umiliato, sminuito, degradato e paragonato sul piano fisico / materiale. Ciò accade nelle occasioni in cui è visto dalla madre o dal padre, mentre si tocca, si sporca, fa la pipì a letto o commette un guaio e viene perciò mortificato, spesso raccontando agli ospiti cosa ha combinato.

Il bambino si sente controllato, privato di ogni libertà da parte del genitore, che lo fa sentire giudicato e umiliato, quando è rimproverato per il proprio comportamento prova un’intensa vergogna e si auto-incolpa.

La maschera che indosserà sarà quella del masochista, desideroso di sofferenza.

Il corpo appare grasso, tondo, largo, basso; il collo è taurino, le spalle sono spesse, la pelle pare tesa fino a scoppiare, vi sono tensioni nella zona della gola, del collo, della mascella e delle pelvi, ha un viso rotondo, gli occhi sono aperti e con uno sguardo innocente tipicamente infantile, si muove con lentezza e si vergogna di non essere veloce quanto gli altri nella camminata (deve imparare a concedersi di procedere con il proprio ritmo). Il suo essere massiccio è un tentativo di mostrarsi solido e di non subire più il controllo altrui, è dotato di una schiena spessa perché si fa carico di fardelli pesanti, si pone in situazioni in cui si deve occupare di qualcun altro, dimentica se stesso, si crea obblighi e vincoli, facendo tutto il possibile per dedicarsi all'altro (ma così facendo li sminuisce e li umilia a sua volta, negando la loro capacità di agire in modo indipendente), non sente che i suoi sforzi siano riconosciuti, ma si lamenta in continuazione che tutti si approfittino di lui.

Non è raro che parli negativamente di chi ha aiutato, sottolineando le sue mancanze davanti ad amici e parenti.

Tende a ingrassare anche per sentire di occupare più posto nella propria e altrui esistenza, tiene tutto sotto controllo perché teme di provare vergogna sia per se stesso che per i suoi cari, appare quindi concentrato sull'aspetto esteriore, sulla pulizia di partner e famiglia.

Ha l'ansia che sua madre possa vergognarsi di lui, e quando questa muore, prova un inconscio sollievo. Fatica a esprimere le proprie necessità, non osa parlare per il timore di mettersi in imbarazzo e finisce a tenersi tutto dentro e spesso perde addirittura il contatto con i propri desideri. È ipersensibile, basta poco per sentirsi ferito e sente che la felicità degli altri dipende da lui; è sempre preoccupato di non deludere gli altri, ma nel frattempo non presta ascolto a se stesso o ai propri bisogni, alimentando così la sua ferita; cerca sempre di essere utile, di fare ridere gli altri, racconta aneddoti divertenti e ride di sé (si auto-umilia inconsciamente).

Utilizza spesso i suffissi -ino e -one, nel primo caso indicando ciò che lo mette a suo agio (macchine e case piccole, piccoli bocconi, ninnoli ecc.) e nel secondo caso per auto-sminuirsi e incolparsi (riccone, mangione, sporcaccione ecc.).

Il masochista tende a rimproverarsi e ad addossarsi le colpe altrui, diventando un capro espiatorio e se sono gli altri a rimproverarlo resta impalato, sgrana gli occhi e successivamente cerca di sistemare le cose perché si sente responsabile.

*“è importante ricordarsi che gli altri non possono mai farci sentire colpevoli, perché il senso di colpa può venire soltanto dall'interno”.*

Il tema della libertà è per lui molto importante, desidera non rendere conto a nessuno e non sentirsi controllato, facendo ciò che vuole e quando lo preferisce, ma facendo ciò si crea solo nuovi blocchi o vincoli, vuole occuparsi di chi ama tenendo gli altri sotto controllo in modo da non essere quello

controllato, ma, appena si libera in un campo, si imprigiona in un altro, per esempio: per evitare la moglie stressante si procura del lavoro extra, finendo solo con il sobbarcarsi di ulteriore stress.

Quando si sente libero tende a darsi alla pazzia gioia, esagerando nel cibo, nel bere o nel lavoro, vergognandosene poi.

Tende ad auto-punirsi per evitare che lo facciano gli altri, fatica a gratificarsi senza sensi di colpa, ha un forte senso del dovere. Spesso funge da intermediario e da cuscinetto tra due persone, si prodiga per sistemare la situazione accontentando tutti, altrimenti si accuserebbe per non essere intervenuto e si sentirebbe responsabile dell'infelicità altrui.

Ama l'apparenza e desidererebbe vestirsi elegantemente, ma non se lo permette, anzi indossa abiti che evidenziano il suo adipe, causandosi ulteriore dolore.

Il masochista tende ad attirare situazioni e persone che lo umiliano; si macchia gli abiti, frequenta partner imbarazzanti, incontra un ex collega quando va a ritirare la disoccupazione, il suo compagno amoreggia con le altre in sua presenza ecc.

Prova spesso un senso di disgusto, nei confronti sia di se stesso, sia degli altri (soprattutto dei genitori, da piccolo non invitava a casa i suoi amici perché se ne vergognava); tende a fare per gli altri quello che non farebbe per se stesso, mosso dal pensiero che arriveranno ospiti in casa sua, che vi sarà la presenza di altre persone e che quindi sarà visto.

Si giudica indegno di essere amato e riconosciuto, sente di non meritarsi il piacere e questo si riflette nella sua vita sessuale che è caratterizzata da tabù e accezioni peccaminose, associa il sesso a qualcosa di sporco e disgustoso, sente di doversi quindi controllare per riuscire a non provare vergogna, per fare ciò ingrassa e rende il corpo sgradevole e repulsivo, diventa addirittura obeso; si forma una cintura adiposa attorno a fianchi natiche e ventre che servono a proteggerlo dalla sessualità o dagli abusi da lui subiti, rendendolo al tempo stesso non desiderabile.

Diventano momenti di vergogna anche il menarca o la crescita del seno in fase adolescenziale, i ragazzi masochisti hanno il terrore di essere colti da qualcuno mentre si stanno masturbando; la concezione di sesso come disgusto attira esperienze di abusi e molestie sessuali, di cui però faranno fatica a parlare.

Nel profondo il masochista desidererebbe fare l'amore, ma non riesce a lasciarsi andare; nell'intimità fatica a comunicare sia cosa gli piace, che quando non gli va di avere un rapporto perché si sentirebbe egoista e si vergogna se l'altro lo guarda mentre è nudo. Nell'uomo possono esserci timidezza, eiaculazione precoce, difficoltà d'erezione oppure ossessione; nella donna vi è una difficoltà a lasciarsi andare, a mostrare cosa le piace e a manifestarlo con il corpo (per esempio gemendo).

Tra i sintomi tipici della persona masochista troviamo: il mal di schiena e le spalle tese (si fa carico di troppe cose e sente che gli manca la libertà, libertà materiale se il dolore è lombare e libertà affettiva se sarà nella parte alta), disturbi respiratori (si fa soffocare), disturbi a gambe e piedi (paura di non essere capace di muoversi), disturbi epatici (si fa venire il sangue marcio per accontentare gli altri), mal di gola, laringite (fatica a dire tutto ciò che vorrebbe), tiroidite (non comunica quello che vuole), pruriti cutanei (fastidio e curiosità), disturbi pancreatici (non si concede dolcezza senza poi provare senso di colpa), problemi cardiaci (non si ama e non si concede ciò che gli donerebbe gioia di vivere), spesso sarà costretto a ricorrere a interventi chirurgici (per la sua credenza nella sofferenza).

Dal punto di vista alimentare tende agli estremi, o consuma porzioni minuscole ma di continuo oppure si abbuffa, mangia di nascosto senza rendersi conto delle quantità che consuma, mangia in piedi e, sebbene se ne vergogni, alimenti ricchi di grasso. Il cibo è un mezzo di compensazione e di gratificazione, probabilmente l'unico che il masochista conosce; sarebbe meglio che iniziasse a lavorare sulla sua ferita animica invece di accanirsi in diete dimagranti e spesso fallimentari.

Sarebbe utile che iniziasse a riconoscere quante volte egli si è vergognato di sé o delle altre persone, di quando si è umiliato o sminuito da solo: inizialmente farà fatica a riconoscerne, non ne troverà forse nessuna, ma di colpo resterà sconvolto quando ne vedrà innumerevoli, in seguito trasformerà le esperienze passate di umiliazione e vergogna in aneddoti o in auto-ironia.

Il passo finale sarà quello di perdonarsi con compassione, ciò è difficile perché molte volte non siamo consci di non volerci del bene, di esserci umiliati e aver umiliato gli altri; incontreremo quindi persone che ci mostreranno quello che noi facciamo agli altri e a noi stessi senza volerlo vedere.

## **IL TRADIMENTO E IL CONTROLLORE**

La ferita del tradimento si risveglia tra il secondo e il quarto anno d'età, corrispondente al complesso d'Edipo, quando il bambino non supera completamente tale fase, svilupperà un rapporto di attaccamento eccessivo al genitore del sesso opposto e, successivamente, ne risentiranno anche le sfere relazionali e sessuali. Il bambino con questa ferita fa sempre tutto il possibile per dimostrare il suo amore e il suo essere speciale al genitore di sesso opposto, che reputa essere bisognoso di lui; si sentirà tradito ogni volta che il genitore non corrisponde alle sue attese, quando tradisce la sua fiducia o non rispetta un patto.

La ferita del tradimento è legata soprattutto al concetto di assenza di fiducia/ fedeltà, chi la sperimenta indossa la maschera del controllore.

Dal punto di vista fisico possiamo osservare: un corpo forte, possente, spalle o anche larghe, forma a pera nella donna (con i fianchi più larghi delle spalle, “culottes de chevall”, natiche e cosce robuste) e a triangolo rovesciato nell'uomo (le spalle sono più larghe, i bicipiti sono evidenti), è impettito, il ventre è prominente, la regione pelvica è rigonfia, la corporatura è robusta e reclama il desiderio di occupare posto. Lo sguardo è seducente, molto intenso, intimidatorio, oppure penetrante (fa sentire chi guarda come se fosse speciale).

Il controllore cerca sempre di essere responsabile, puntuale (non ammette ritardi né suoi né altrui), importante, ricorre alla menzogna pur dicendo di non sopportare che gli si raccontino bugie, non è consapevole di essere spesso lui a tradire la fiducia altrui.

Sente di dover avere tutto sotto controllo, ha grandi aspettative nei confronti degli altri, si affanna a prevedere ogni cosa, vuole verificare se gli altri fanno le cose come lui si aspetta che le facciano e in base a ciò valuterà se si può fidare di loro.

È bravo a intuire le aspettative altrui e cerca di conformarvisi, ha una forte personalità, afferma con veemenza le proprie convinzioni (sfugge dal dibattito con persone che ritiene poco controllabili o difficili da tenerci testa) cercando di convincerle anche gli altri, confonde la comprensione del suo discorso con l'essere d'accordo automaticamente con lui, crede infatti di avere sempre ragione, appare categorico nelle sue affermazioni, è rapido nell'apprendere e nel fare ed è poco paziente e tollerante nei confronti di chi ha ritmi più lenti dei suoi, innervosendosi se non imparano in fretta (soprattutto nei confronti del sesso opposto), è competitivo (vuole arrivare primo indipendentemente dalla qualità dell'azione svolta), reinventa le regole del gioco a suo vantaggio.

Ha grossi sbalzi d'umore, che lo fanno passare da moti amorevoli alla collera immotivata, facendolo proprio apparire come un traditore.

La sua mente è attiva, sempre incentrata sul futuro, sulle sue previsioni e attese, ma si dimentica di godere del presente, che non riesce a vivere pienamente.

È esigente (più nei confronti degli altri che nei suoi), si concede poco tempo per compiere i suoi doveri, fatica a delegare un compito, cerca in continuazione di verificare che gli altri lavorino secondo le sue direttive/richieste, quando esse sono deluse diventa aggressivo e collerico.

È rapido, cerca di fare tutto lui, sorveglia chi lo aiuta, non tollera alcuna forma di pigrizia o nullafacenza, cerca di dimostrarsi responsabile e meritevole di fiducia, raccontando ogni cosa che fa e come la svolge, pretende che gli altri si fidino di lui, quando lui non si fida di nessuno.

Fatica a confidarsi perché teme che le sue parole e le sue vulnerabilità siano ritorte a suo sfavore, sente il dovere di essere coraggioso e crede che la viltà sia un tradimento.

È sempre interessato ai fatti altrui, deve avere l'ultima parola, non si risparmia dal commentare situazioni e persone che non lo riguardano.

È rapido a cogliere tutto ciò che gli accade intorno, si crede più forte e quindi in dovere di farsi carico di tutto e di aiutare gli altri controllando il loro operato e organizzando la loro vita, li ritiene più deboli rispetto a lui e prende l'occasione per dimostrarlo, nasconde in realtà una grande sensibilità e il timore che essi lo tradiscano.

Non accetta di essere sorvegliato, rimproverato o ripreso, soprattutto da parte di personalità autoritarie, alle quali risponde sempre con scuse e giustificazioni, desidera fare le cose secondo le proprie modalità, sin da piccolo afferma “sì, lo so, sono capace, fatemelo fare da solo”, desidera comunque ricevere i complimenti e essere notato in ciò che fa.

Sebbene dica ciò che gli altri vorrebbero sentire, alla fine farà sempre di testa sua, ha il terrore che qualcuno lo voglia controllare.

Impartisce ordini e prende le decisioni anche per chi lo circonda, aggiunge il proprio commento e la propria opinione anche se non sollecitati, desidera tenere in pugno la situazione, confonde il suo controllare con l'aiutare l'altro; si dimostra scettico alle iniziative altrui, detesta ricevere sorprese perché lo mettono in uno stato di allerta e ritirata, lui cambia idea facilmente, ma non accetta gli imprevisti causati dalle circostanze esterne.

Qualsiasi comportamento imprevedibile del genitore di sesso opposto, è vissuto come un tradimento, tratta gli altri come ipocriti e con assoluta diffidenza, parla male di coloro che lo fanno andare in collera per non aver rispettato le proprie indicazioni, da spesso la sua parola, senza riuscire a mantenerla o senza verificare di avere le possibilità di attenersi, quando ciò accade mente, dice di non essersi ricordato dell'impegno preso e se qualcuno non crede alle sue giustificazioni, si sente offeso e tradito.

Non riesce a fare da garante degli altri o a denunciarne dei misfatti, crede che la cosa fondamentale in ogni caso sia mantenere una buona reputazione, tutto ciò che potenzialmente la intacca è un tradimento, deve salvaguardare la propria nomea di persona affidabile, responsabile e lavoratrice.

Quando un genitore indossa la maschera del controllore, sente di dover decidere al posto dei figli, mettendo in secondo posto la loro felicità. Detesta trovarsi in situazioni sconosciute o davanti a domande di cui non sa la risposta, non può ammettere di non sapere qualcosa, cerca quindi di formarsi in campi diversi, spesso adopera la frase “Lo sapevo”.

Si arrabbia quando qualcuno s'intromette in quelli che considera “affari suoi”, vive il loro intervento come una mancanza di fiducia nelle sue capacità, ma non si accorge di quante volte interrompe e interviene nei discorsi altrui.

Quando vi sono due partner controllori, la loro relazione di coppia sarà incentrata sulla lotta per il potere, ricordiamo che chi possiede la ferita del tradimento è sempre in guardia nei confronti del sesso opposto, di cui riesce maggiormente a fidarsi solo quando si limita la relazione all'amicizia;

utilizza la seduzione come mezzo di manipolazione altrui e quindi se qualcuno prova a sedurlo non si fa persuadere.

Ha il terrore di impegnarsi in qualcosa che potrebbe non essere in grado di fare, teme che il suo disimpegno sia letto come tradimento, si sente obbligato a mantenere le sue promesse, se non ne è certo preferisce non provarci nemmeno. Ha sofferto il tradimento perché il genitore dell'altro sesso (che più amava) non ha mantenuto la parola in base alle aspettative di genitore ideale che il bambino si era creato.

Un'altra paura è quella della **dissociazione**, vive con grande difficoltà i moti di separazione all'interno della coppia (simbolo del fallimento del suo controllo), teme sia di essere accusato di tradimento che di essere tradito, preferisce non impegnarsi in una relazione per paura che si frantumi, inconsciamente prediligono partner già sentimentalmente occupati. Il suo carattere estremista, passa dalla totale empatia alla dissociazione con l'altro, soprattutto quando non si sente riconosciuto dal compagno. La dissociazione può essere provata anche tra mente e corpo, ma anche sul lavoro quando un suo sottoposto desidera dare le dimissioni, diventa collerico.

Normalmente chi ha la ferita del tradimento, ha sviluppato prima quella dell'abbandono, alla quale ha risposto creandosi una facciata di forza per nasconderla: quando il bambino si sente abbandonato, mette in atto dei comportamenti di seduzione nei confronti dell'altro genitore per attrarre la sua attenzione e sentirsi sostenuto, il suo grande impegno nel fare ciò, lo porta ad avere grandi attese che quando sono deluse, sono vissute come un tradimento.

Fatica a operare scelte che teme potrebbero danneggiarlo o portarlo a perdere il suo controllo, talvolta pare metterci troppo a scegliere.

Ha l'indole del capo, del dirigente, ha molte pretese nei confronti dei suoi subordinati e teme di non riuscire a tenerli sotto controllo perché potrebbe perdere la sua autorità, concretizzando così le proprie paure, confonde il dare una direzione con l'imporre le proprie modalità e vive in uno stato di stress.

Secondo il controllore, il rinnegare equivale al tradire, ma inconsciamente è lui il primo a rinnegare l'altro, eliminandolo dalla sua vita, troncando ogni conversazione, abbandonando il discorso e interrompendo bruscamente le relazioni.

Il sesso è per lui più soddisfacente se conseguente alla sua opera di seduzione, gode nella fase dell'innamoramento, preferisce essere il primo ad avere l'iniziativa, è in guardia rispetto al sesso opposto, deve essere lui a decidere quando lasciarsi andare, se il partner rifiuta di avere un rapporto, si sente tradito. Non di rado desidera un amante, emblema del tradimento.

Tende a mangiare in fretta per perdere meno tempo possibile, arriva a dimenticarsi di mangiare quando è assorto in un compito, talvolta perde il controllo esagerando con le quantità, aggiunge sempre sale e spezie anche senza prima aver assaggiato le pietanze.

Tra le sintomatologie frequenti nel controllore possiamo notare: agorafobia con maggior paura della follia che della morte, disturbi al ginocchio e alle articolazioni (controllo), emorragie/diarrea (perdita del controllo), paralisi e impotenza (quando si sente bloccato in una situazione in cui è impotente), disturbi digestivi soprattutto a stomaco e fegato, herpes labiale (rifiuta il bacio, trasmette disgusto per l'altro sesso), infezioni che terminano con il suffisso -ite (tipiche di chi è collerico, impaziente e frustrato).

## **L'INGIUSTIZIA E IL RIGIDO**

Questa ferita si sviluppa tra i tre e i cinque anni, nel periodo in cui il bambino attua una propria individuazione, ma a causa del genitore dello stesso sesso, si sente privato del diritto di esprimere se stesso nella sua individualità. Chi prova ingiustizia, sente di non essere riconosciuto per il proprio valore e di non ricevere ciò che meriterebbe; si scontra con un genitore freddo e autoritario, molto critico e intollerante nei suoi confronti.

Ciò lo porta a inibire il proprio sentire, creandosi la maschera del rigido, che nasconde la sua grande sensibilità per diventare freddo e insensibile.

Esteticamente il corpo del rigido si trova spesso nella posizione con braccia consorte (chiusura del plesso solare), indossa abiti neri o scuri, si mantiene dritto e rigido (la postura deve essere perfetta), ha un corpo proporzionato e attraente, ma avrà il terrore di ingrassare e di avere la pancetta, per cui tira il ventre indentro, le natiche sono tonde, il punto vita è piccolo e stretto spesso da cinture, hanno la pelle chiara, lo sguardo è luminoso, la mascella è serrata, il collo è rigido con nervi visibili (fierezza). Il rigido appare dinamico e vivace, ma i suoi movimenti sono rigidi e di scarsa flessibilità. Tiene i pugni serrati, le gambe unite e le braccia aderenti al corpo, le spalle tendono a chiudersi.

La personalità è tipica del perfezionista che ricerca la giustizia ad ogni costo, che crede di dover ricevere sempre il merito di ciò che fa e prova un senso di colpa se riceve più di quanto crede di meritare. Appare imperturbabile davanti a eventi imprevisti o deludenti, si dimostra sempre ottimista e nega l'esistenza di problemi, vive una corsa contro il tempo perché la ricerca di perfezione in tutto ciò che fa richiede tempi più dilatati di quelli che gli sono concessi.

Detesta che qualcuno dubiti della sua correttezza e si sente sotto inquisizione se ciò avviene.



Se ritiene di aver ottenuto più di ciò che merita, farà di tutto per perdere quanto guadagnato, utilizza avverbi come “sempre”, “mai” e “molto”.

Si fa influenzare facilmente dalle religioni poiché si basano su una scissione tra bene e male; inoltre il suo bisogno di correttezza trapela quando inizia le frasi con “bene”, “ebbene” o “beh”, e quando termina un discorso chiede se si è fatto comprendere, spesso utilizza vocaboli che finiscono con – “mente”.

Ha la paura di sbagliarsi, di commettere errori nel fare qualcosa e ciò lo porta ad attirare situazioni in cui deve compiere delle scelte di cui sicuramente dubiterà una volta compiute, vuole apprendere tutto per perfezionarsi nel minor tempo possibile, fatica a convivere con un suo difetto e pretende troppo da se stesso.

I rigidi vorrebbero che a ciascuno spettasse esattamente ciò che è giusto, per esempio non sono soddisfatti di pagare un conto “alla romana” e calcoleranno esattamente quanto ciascuno ha consumato in proporzione al saldo.

Il rigido è molto esigente nei propri confronti, attua un forte autocontrollo nell’imporsi dei doveri, dando il meglio di sé, si aspetta di ricevere altrettanto dagli altri, si sente obbligato a giustificarsi quando non sta lavorando o quando si concede uno sfizio, deve sentire di esserselo meritato.

Fatica a sentire i propri limiti, perciò si ferma solo dopo essersi esaurito, tende a fare tutto da solo purché il risultato sia perfetto.

Il ricompensarsi con qualcosa di piacevole lo fa sentire in colpa, deve spiegare a chi lo circonda che ciò che sta per fare non sarà così piacevole e che dopo ritornerà subito al lavoro, arriva a fare ciò che gli piace di nascosto, provando vergogna.

Precisa che quanto ottenuto non sia dato dalla fortuna, ma sia il frutto di un duro lavoro, se il bene arriva gratuitamente, tenderà a respingerlo inconsciamente o a lamentarsene per nascondere di aver più di ciò che sente gli sia dovuto; fatica a ricevere regali perché lo fanno sentire in debito, si assicura di ricambiare i favori, preferirebbe non gli venisse donato nulla.

Attrae situazioni ingiuste, si crea da sé degli obblighi: è la maschera che meglio riesce a rispettare la dieta per esempio; s’impone qualcosa che in realtà non è un suo reale bisogno, quanto un tentativo di raggiungere la perfezione. Sente che se perdesse il controllo diventerebbe ingiusto nei confronti degli altri, tiene in ordine le cose perfettamente e quasi ossessivamente.

Il rigido fatica a discernere tra rigidità e disciplina, dimentica il proprio bisogno iniziale e si fissa sul mezzo che servirebbe a soddisfarlo, si stressa perché investe ogni energia nell’essere perfetto, si ammala raramente e si vanta di non ricorrere a medici o farmaci, si accorge di aver bisogno di aiuto solo quando il sintomo diventa molto grave o gli capita di ferirsi senza accorgersene finché non vede comparire il livido.

L'emozione prevalente è la collera che prova verso se stesso (quando non ha valutato una cosa come giusta o nel modo corretto) e che sente il bisogno di esprimere aggredendo l'altro.

Fa molta fatica a lasciarsi andare e a mostrare il suo amore, trattiene i propri slanci affettivi, appare freddo e poco affettuoso, si priva della possibilità di esprimere ciò che sente davvero.

Si auto paragona e si fa paragonare in negativo rispetto agli altri, si auto svaluta sentendosi, sin da piccolo, paragonato ingiustamente ai fratelli e ai compagni di scuola. Teme la freddezza e fa di tutto per dimostrarsi caloroso, quindi non comprende di apparire spesso insensibile poiché non mostra la propria vulnerabilità.

Vorrebbe che gli altri lo vedessero come buono e bravo in ciò che fa, ama i valori nobili dell'onore e del rispetto.

Sebbene abbia un'aria molto sensuale e attraente, fa molta fatica a godere e a lasciarsi andare nei momenti di sessualità, alimenta vari tabù, talvolta finge di provare piacere, ha paura di impegnarsi perché potrebbe aver sbagliato scelta del partner, ha difficoltà a raggiungere l'orgasmo, si atteggiava e si veste in modo provocante per poi respingere con freddezza chi gli si avvicina troppo.

Dal punto di vista alimentare predilige i cibi salati, croccanti e ghiacciati; non di rado sceglie di adottare il vegetarianismo per motivi etici. Se esercita eccessivamente la restrizione alimentare, finisce con l'abuso di alcool, dolci e tutti i cibi che normalmente si proibisce, promettendosi di riprendere il regime il giorno seguente e giustificandosi con l'eccezionalità e rarità della situazione.

La sintomatologia del rigido: irrigidimenti e tensioni a schiena e collo, ma anche nelle parti legate alla flessibilità (come caviglie, ginocchia, anche gomiti e polsi), esaurimento nervoso, artriti, tendiniti, borsiti, torcicollo, stitichezza ed emorroidi (fatica a lasciar andare), crampi (trattenersi per la paura), varici e problemi circolatori (fatica a vivere la vita), acne (paura di perdere la faccia), psoriasi (auto limitare la propria felicità per non sembrare ingiusto nei confronti dei meno fortunati), epatiti (collera), nervosismo e insonnia (soprattutto quando non tutto è a posto), problemi di vista (visione errata della situazione, non voler vedere di aver commesso ingiustizie o scelte sbagliate), anorgasmia, eiaculazione precoce.

È importante aggiungere che tutti coloro soffrono della ferita dell'ingiustizia hanno sperimentato anche quella del rifiuto: il bambino crede che, tenendosi ancor più sotto controllo, diventerà talmente perfetto da non ricevere più il rifiuto.

# LA CRONO-RIFLESSOLOGIA E AGER

La Age Gate therapy è detta anche AGER (Age Gate Emotion Release) quando è collegata all'EFT. Si tratta di una tecnica energetica ideata dal dottor Vincenzo di Spazio, che ha notato un collegamento tra la mappa di sessant'anni visibile nell'iride e la colonna vertebrale, partendo dalla prima vertebra cervicale (primo anno di vita) fino alla quinta vertebra lombare (trentesimo anno). Alla quinta vertebra lombare corrisponde il trentesimo anno di vita, ma poi andrò risalendo, per cui la quinta lombare è anche la trentunesima e la quarta la trentaduesima ecc.

I dolori in determinati punti della colonna sono indicativi di traumi non superati, stimolando questi punti si fa riemergere la sequenza emotiva non integrata, aiutando una rielaborazione dell'irrisolto.

La crono-riflessologia si basa sulla tecnica riflessologica con l'aggiunta della dimensione non solo dello spazio (agendo sull'anatomia del corpo), ma anche del tempo.

La dimensione di spazio-tempo è rilevante in vari ambiti, pensiamo alla datazione dell'età degli alberi tramite la conta degli anelli concentrici nel loro tronco; avviene parimenti nel corpo umano osservando la colonna vertebrale: si tratta di punti di accesso temporali a traumi non elaborati individuali o familiari passati, ma anche futuri. Ogni vertebra spinale è un punto d'entrata nell'anno anagrafico, ogni punto corrisponde a più epoche della nostra esistenza.

Prima di adoperare questa tecnica dobbiamo essere certi che il paziente abbia le risorse e le energie per far fronte alla rielaborazione del trauma.

Questa tecnica consiste nel picchiettamento o nell'applicazione di patch con fiori di Bach specifici sui punti che desideriamo aprire.

E' fondamentale il ruolo della storia biografica del paziente (comprendere quando si è presentato il sintomo nel vissuto), il disagio è un ricordo, conservato nel corpo, di qualcosa che lo ha fatto soffrire.

Ciò ci permette anche solo di essere maggiormente previdenti e consapevoli di ciò che affronteremo in un dato periodo. La nostra coscienza segue solo la sequenza lineare del tempo, dal passato al futuro, ma l'inconscio vive secondo un tempo non lineare, può quindi fare salti in avanti e indietro nel tempo.

### Tabella di conversione crono-spinale dal 1° al 90° anno di vita (Di Spazio, 1996)

C1	1°	60°	61°
C2	2°-3°	58°-59°	62°-63°
C3	4°-5°	56°-57°	64°-65°
C4	6°-7°	54°-55°	66°-67°
C5	8°-9°	52°-53°	68°-69°
C6	10°-11°	50°-51°	70°-71°
C7	12°-13°	48°-49°	72°-73°
D1	14°	47°	74°
D2	15°	46°	75°
D3	16°	45°	76°
D4	17°	44°	77°
D5	18°	43°	78°
D6	19°	42°	79°
D7	20°	41°	80°
D8	21°	40°	81°
D9	22°	39°	82°
D10	23°	38°	83°
D11	24°	37°	84°
D12	25°	36°	85°
L1	26°	35°	86°
L2	27°	34°	87°
L3	28°	33°	88°
L4	29°	32°	89°
L5	30°	31°	90°

La crono-riflessologia ci permette di liberare il dolore dalla “prigione” del corpo, quest’ultimo non trattiene solo i traumi vissuti personalmente dal soggetto, ma che di quelli familiari, quando gli effetti prodotti siano talmente intensi e traumatici, da venire trasmessi alle generazioni successive. Possiamo infatti definire il corpo come un contenitore di memorie biografiche in cui riappaiono le tragedie e i conflitti dei propri antenati, sotto forma di geni e memorie cellulari.

Come funziona AGER? Prima di tutto è opportuno compiere un’indagine riguardo alla storia clinica e psicologica del paziente, ricercando poi un punto “critico” sulla colonna vertebrale, che corrisponda all’età anagrafica in cui tali eventi si sono verificati, esso verrà identificato poiché risulterà doloroso alla palpazione, questo punto viene poi stimolato tramite percussione (stimolazione della risposta energetica). Conseguentemente al trattamento si possono verificare: tremolii, formicolii, vertigini, sudorazione; in seguito si agisce con la laser-puntura e si applica un

cerotto sul punto trattato, prolungando così l'effetto di apertura della porta temporale per permettere un maggior rilascio di informazioni tossiche da parte del corpo.

Il nostro corpo è capace di comunicare alla nostra anima quali emozioni ed eventi non abbiamo ancora elaborato e che quindi continuano a condizionarci, ma spesso non comprendiamo il suo linguaggio. Il dottor Vincenzo Di Spazio si era chiesto semplicemente il perché a una determinata età si manifestino i sintomi di un disagio, spesso la cui fonte è sconosciuta e inspiegabile. Nel 1996 è riuscito a rispondere a questo quesito tracciando una mappa ideale (Age Gate Code) comprendente 24 punti della colonna vertebrale a cui corrispondono le diverse età biologiche. I punti sono localizzati sulle emergenze ossee della colonna vertebrale e si comportano come porte biologiche temporali, trattandone (picchiettamento, percussione, foto stimolazione, floriterapia ....) alcuni dolenti, è possibile accedere alla finestra di tempo in cui abbiamo registrato un evento traumatico, aprendo una sorta di portale e facilitando il rilascio emotivo della memoria stressante.

Possiamo paragonare i ventiquattro punti a micro-vortici nello spazio-tempo, in continuo dialogo con i 7 principali chakra e con i 14 meridiani energetici. Ogni evento doloroso modifica il flusso esistenziale ed energetico e crea asimmetrie (imperfezioni evolutive) che tendono a ripresentarsi ciclicamente nella vita di chi lo ha vissuto. Purtroppo la medicina allopatrica spesso non riesce a intervenire efficacemente sulla persistenza della memoria traumatica, poiché non la riconosce nella sua interfaccia somatica. La nostra identità si sviluppa tramite la memoria auto-biografica, relazionale, emotiva e genetica. Gli eventi disgreganti dell'identità sono anch'essi cristallizzati nei ricordi corporei in determinate aree, essi possono restare silenti per un certo periodo, ma tenderanno a risvegliarsi ciclicamente anche sotto forma di sintomi fisici, come: un vecchio dolore articolare, un disturbo intestinale, un sistema immunitario debole, un mutamento pressorio o un malessere psichico che si credeva ormai risolto. La somatizzazione è finalizzata al portare a livello conscio le emozioni intense (come rabbia, dolore e paura), richiamando attenzione su traumi non elaborati e sottovalutati, che continuano a richiedere energie sottraendole al mantenimento della salute psico-fisica.

Le modalità d'intervento AGER: per prima cosa devo localizzare la vertebra (zona di proiezione cutanea del processo spinoso) da trattare, esploro quindi l'area interessata con una digito-pressione medio-profonda lungo la linea mediana della colonna, localizzato il punto, si avrà un riflesso di ipersensibilità della vertebra corrispondente all'evento disgregante, con un dolore di tipo puntorio o contusivo (raramente urente), cerco un corrispettivo evento che abbia scaturito malesseri in quella finestra di tempo nel paziente, individuato ciò è utile l'assunzione di fiori di Bach sia per via orale che cutanea, tramite il massaggio rotatorio sulla vertebra in questione, 2 volte al giorno per circa 5 minuti.

Parliamo ora di quali ipotesi neurobiologiche stiano alla base della crono-riflessologia: esistono dei recettori cutanei localizzati sulle creste ossee spinali, la cui funzione è di interagire con la realtà circostante nel momento presente, processando le variabili per consentire il mantenimento dell'omeostasi. Sono tre le tipologie di recettori coinvolti: i corpuscoli di Merkel (reagiscono a stimoli pressori con frequenza minore di 20 Hz), quelli di Messner (stimoli con frequenza compresa tra i 20 e i 60 Hz) e i corpuscoli di Pacini (il cui picco d'azione è tra i 250 e i 300 Hz); la particolarità di questi recettori spinali sta nel fatto che essi non solo registrino la pressione vibratoria locale, ma anche la pressione del piano emozionale, ciò è straordinario poiché il segnale traumatico viene orientato in una dimensione del tempo con sequenza progressiva di tipo annuale.

AGER sta per Age Gate Energy Release, in italiano traducibile con “rilascio energetico attraverso le porte dell'età”, nasce dal connubio di due metodiche di riflessologia regressiva, i cui principi teorici nascono dalla fusione della Age gate Therapy ideata da Vincenzo di Spazio e la EFT (Emotional Freedom Techniques) diffusa in Italia da Andrea Fredi. In virtù dello stretto legame tra corpo e mente, possiamo, agendo sul primo, riportare al presente memorie temporali, conservate in apposite aree corporee con espressioni fisiche conseguenti; rivivendo le emozioni del passato che causano sofferenza nel presente, le risolviamo, le lasciamo andare distaccandoci da esse.

Non è insolito, durante una terapia AGER, che si verifichi un'attività onirica molto intensa, che aiuta la rielaborazione dei contenuti primariamente rimossi e segregati nell'inconscio, indipendentemente da quanto sia la loro distanza temporale dal presente. Non si tratta di dimenticare la memoria dolorosa, ma di riappacificarci con essa, scongelandola.

La memoria corporea spesso si manifesta con somatizzazioni psico-fisiche, è stato osservato che è frequente l'associazione tra il parto distocico per attorcigliamento del cordone ombelicale attorno al collo e il suicidio per impiccagione in adolescenza.

Giacomo Rizzolatti ha dimostrato scientificamente la presenza dei neuroni “specchio”, che si attivano ogni volta in cui osserviamo un'azione compiuta da altri, immedesimandoci e provando le stesse sensazioni. Sarebbe interessante ipotizzare l'estensione di questo meccanismo a livello di ciascun organo, il quale condividendo l'informazione dolorosa la rispecchia e risuona a sua volta il disequilibrio.

Vediamo ora a cosa corrispondono i 24 punti su un piano energetico: essi si sovrappongono ai punti para vertebrali di *huatuo*, i quali regolano la circolazione del *Qi* fra il meridiano di vescica e quello vaso-governatore (che può essere attivato con EFT: consiste nella percussione del punto Karate sul punto SI3 che rimuove le ostruzioni del vaso governatore).

# PERCHÉ' L'EVOLUZIONE E' PURA IMPERFEZIONE?

Il nostro intero universo è nato dall'imperfezione, nonostante cosmo derivi dal greco e significhi "ordine" esso era perfetto solo in apparenza, era un vuoto quantistico ma brulicante di oscillazioni, scontri casuali, annullamenti reciproci tra particelle e anti-particelle che mantenevano un equilibrio, finché, probabilmente a causa di un inflatone ribelle, cugino del bosone di Higgs, causò in miliardesimi di secondo un'esplosione che interruppe lo status quo, sviluppando particelle con masse tra loro diversificate (quark, leptoni e bosoni mediatori di forze) che portò ad una nuova biodiversità di particelle elementari. La materia iniziò a prevalere sull'antimateria, si stabilì quindi una rottura dell'asimmetria fino allora regnante, con ramificazioni e raggruppamenti di particelle dipendenti dalla forza gravitazionale, ma non omogenea: infatti, l'universo presenta una radiazione di fondo con una struttura a ragnatela; nella fase di aggregazione delle prime nubi di idrogeno e di elio, la gravità non agì in modo uniforme (forse a causa di masse di materia oscura) e le prime stelle/galassie si formarono in zone più addensate, separate da aree vuote e rarefatte, dalle minuscole disomogeneità iniziali, per la forza d'attrazione, si svilupparono i primi ammassi stellari e poi galattici. Si tratta di un'anisotropia, inizialmente infinitesimale, poiché la materia addensandosi ne attira sempre di più e l'instabilità gravitazionale aumenta, creando una struttura cosmica diversificata.

Senza questa anisotropia non si sarebbero formate le prime fornaci nucleari delle proto-stelle, senza le stelle non si sarebbero formati gli elementi: carbonio, ossigeno, azoto, neon, sodio, magnesio, silicio, zolfo, calcio e ferro.

Si tratta di un ammasso di elementi, la polvere di stelle, che per una serie di contingenze (il potere causale del singolo dettaglio storico, ma che sono imprevedibili rispetto a quanto le precede e sono decisive per quanto accadrà dopo) hanno permesso la nascita della Terra e della vita, grazie appunto alla presenza in esse di composti di carbonio. Noi siamo nati dalla polvere di stelle.

Non voglio sostenere teorie di disegno divino, né credere che tutto l'universo sia stato creato con uno scopo finalistico e omocentrico, anzi, troppe volte leggiamo il flusso degli eventi come un disegno che va necessariamente dal semplice al complesso, dallo sbagliato al giusto, ma ricordiamoci che, come scrive Telmo Pievani: "La Terra sembra proprio perfetta per la vita e per noi (...) ma per arrivarci le fu richiesta una carriera planetaria piena di drammi e di contingenze (...) il pianeta davvero perfetto è quello in equilibrio, dunque morto".

La casualità con cui il mondo è nato, non è certezza di unicità, ma è un messaggio che ci ricorda come la vulnerabilità, una minima fluttuazione casuale a base di inflatoni, possa generare realtà dalla portata enorme, e quindi non possiamo avere la pretesa che esista solo ciò che conosciamo (pensiamo alla teoria dell'esistenza di numerosissimi universi alternativi e complementari al nostro)

la realtà è esplosiva, capace di conseguenze incredibili con determinate, ma imprevedibili condizioni.

Il ruolo creativo dell'instabilità è riscontrabile per esempio nel ruolo biologico fondamentale del RNA che è intermediario tra il genoma e le proteine, e regolatore dei loro processi, esso è la parte meno stabile del DNA. Il DNA è a sua volta stabile e instabile, poiché capace sia di trasmissione genetica delle informazioni che di modificazioni utili all'evoluzione, ossia alla sopravvivenza in situazioni di mutamento ambientale, dona diversità e quindi un maggiore spettro di possibilità.

Pensiamo a come in origine esistessero solo esseri unicellulari, ma che in seguito, l'evoluzione il cui motore è la differenziazione, permise di fondere in un solo organismo più cellule, rendendole capaci di cooperare al fine della sopravvivenza, esse condividono uno stesso genoma, ma si suddividono compiti e sviluppano proprie capacità finalizzate al benessere complessivo. Mentre nel caso di unicellularità non esiste l'auto-distruzione poiché l'imperativo è di sopravvivere ad ogni costo, nella pluricellularità si afferma il meccanismo dell'apoptosi, che permette il suicidio delle cellule danneggiate o dannose per l'organismo.

Potremmo interpretare la ribellione delle cellule tumorali che non solo rifiutano di rispondere ai comandi del DNA, ma che non si auto-distruono, andando a riprodursi a discapito del corpo nel suo complesso, quasi come se desiderassero tornare all'egoismo primario, minando la cooperazione tra le varie funzioni corporee vitali.

I più antichi e prolifici esseri unicellulari sono i microbi, esseri evoluti e pluricellulari, la cui intelligenza in termini di adattabilità è lungamente superiore alla nostra, sono sopravvissuti a eventi climatici catastrofici, all'assenza di ossigeno (anzi, hanno permesso la sua presenza e di conseguenza l'abitabilità della terra), all'assenza di luce e a temperature estreme.

Dall'associazione simbiotica tra diversi microbi si sono sviluppati i batteri, ossia le prime cellule eucariotiche, alcuni batteri ne fagocitarono altri, formando cellule più complesse, dotate del nucleo e dagli organuli.

Anche oggi noi conviviamo con un numero impressionante di batteri, in rapporti che possono essere positivi (simbionti), innocui (commensali) o negativi (patogeni). Hanno una biomassa talmente imponente che senza di loro non potremmo esistere, ma non possiamo affermare che sia lo stesso viceversa, proprio per la loro capacità di sopravvivere utilizzando risorse e sostanze inorganiche perfino per ricavare energia solare (chemiosintesi), inoltre mutano rapidamente, infatti, non è raro che diventino resistenti perfino ai nostri antibiotici.

Gli esseri unicellulari primordiali si riproducevano autonomamente, ma l'evoluzione è sostenitrice della mescolanza e diversità genetica, quindi dei rapporti sessuali tra due o più organismi con DNA diversi, che potranno dare competenze e potenzialità maggiori alla discendenza.



Si è notato che nei contesti di tranquillità ambientale regnava la riproduzione asessuata, mentre di fronte al bisogno di affrontare stress era tra i due sessi. È innegabile che quest'ultima modalità riproduttiva sia più faticosa, dispendiosa e anche rischiosa: pensiamo a tutte le specie animali, dove il maschio deve rischiare la vita, con colori sgargianti (diventa quindi incapace di nascondersi ai predatori), con lotte sanguinose (per esempio tra cervi), con attributi che lo rallentano nei movimenti, solo per poter essere scelti dalla femmina.

Telmo Pievani ha affermato che i maschi umani sono “i campioni dell'imperfezione”, partendo dall'incompletezza del loro DNA dove compare un cromosoma Y spaiato (le donne hanno tutte coppie di cromosomi simmetrici x); essi vivono in costante competizione gli uni contro gli altri, sono noti alcuni episodi nella storia evolutiva che videro una riduzione del 50% della popolazione maschile, probabilmente poiché unica specie che quasi si auto-estinse durante sanguinose battaglie.

La storia dell'evoluzione ci ha insegnato che la sopravvivenza non è mai data dall'intelligenza o dalla perfezione, davanti a catastrofi ecologiche, i sopravvissuti sono quelli generalmente più fortunati o più flessibili; ma spesso, saranno le prime vittime della calamità successiva.

“La vita è imperfetta, dunque creativa, su un pianeta imperfetto, dunque fertile”.

Di seguito riporterò le sei leggi che testimoniano l'imperfezione della natura:

- 1) **La legge della contingenza:** Il caso (casualità)- nelle vesti di mutazioni, derive genetiche, estinzioni di massa, rivolgimenti ecologici contingenti e magari rapidi- spesso cambia imprevedibilmente le regole del gioco evolutivo, con il risultato che un tratto prima ottimale e ben limitato dalla selezione naturale si tramuta in un handicap, in un'imperfezione pericolosa.
- 2) **La legge del compromesso:** L'imperfezione in natura nasce spesso dall'esigenza di trovare compromessi tra interessi diversi (per esempio tra maschi e femmine) e tra spinte selettive antagoniste.

Se le condizioni ambientali cambiano, organi un tempo molto utili possono diventare inutili e controproducenti: pensiamo alle ali presenti in centinaia di volatili e insetti, ma che non sanno volare, oppure agli occhi atrofizzati delle talpe. In termini umani pensiamo all'inutilità di: lobi auricolari, pelle d'oca, mento sporgente, naso grande, appendice intestinale, il coccige vestigio ecc. ... Si tratta comunque di imperfezioni che ci permettono di ricollegare le nostre sembianze ad antenati comuni ad oggi estinti.

- 3) **La legge dei vincoli:** La selezione naturale non è un agente che perfeziona e ottimizza gli organismi in ogni loro parte. Non può farlo, perché lavora in circostanze contingenti, quindi è sempre relativa a un contesto cangiante, e soprattutto è condizionata dai vincoli storici, fisici, strutturali e di sviluppo.

- 4) **La legge del riuso:** Il riutilizzo di strutture già esistenti rende molto frequente in natura la presenza di strutture sub ottimali, cioè imperfette.

Ciò accade quando parti dell'organismo che in origine erano funzionali ad altri scopi, sono riadattati per rispondere a nuove esigenze. Ciascun organo ha quindi varie potenzialità che vanno oltre l'uso che conosciamo e che ne facciamo. Un cambiamento adattativo in una sola parte del corpo porta a un rimaneggiamento nel complesso dell'organismo, a effetti imprevisi e collaterali. Shakespeare in Amleto aveva scritto: " Ci sono più cose in cielo e in terra, Orazio, di quante tu ne possa sognare nella tua filosofia" e la natura è più vasta di tutte le nostre teorie per comprenderla.

Negli esseri viventi possiamo riscontrare geni atavici, dormienti, che talvolta si risvegliano sviluppando caratteri dei progenitori evolutivi; sono geni che, come una macchina del tempo, ci riportano al passato. Nel genoma umano sono stati individuati circa 2000 geni disattivati, spenti in seguito alle mutazioni che li hanno resi non più funzionali.

- 5) **La legge della cipolla:** l'eccedenza, se tollerabile, è fonte di cambiamento, perché l'evoluzione è la trasformazione del possibile; l'evoluzione riutilizza e risistema il materiale genetico eccedente, modificandone la forma e le funzioni, senza quindi eliminarlo. Ciò è valido anche per quanto riguarda l'evoluzione del cervello umano, esso presenta e racchiude in sé le vecchie strutture del rinencefalo (mammiferi inferiori) cui si è aggiunta la corteccia encefalica, esso è comunque imperfetto poiché opera interpretazioni scorrette, parziali e condizionate dalle esperienze pregresse, cade facilmente vittima di illusioni ottiche, di errori percettivi e di pregiudizi inconsci. Sebbene il cervello abbia aumentato le sue dimensioni durante la storia degli ominidi, la grandezza non è sempre sinonimo di maggiore intelligenza, infatti, sono presenti antenati recenti con dimensioni craniche ridotte, ma dalle capacità tecnologiche e sociali notevoli (Homo Naledi). Il nostro cervello si è quindi ingrandito, ma ha dovuto affrontare il problema della termoregolazione, per evitarne il surriscaldamento causato da una crescita di volume, si è verificato un addensamento della rete vascolare, utile anche per una maggiore ossigenazione cerebrale. Attualmente il cervello brucia circa il 20% delle nostre kcal quotidiane, ma non si sono verificati aumenti del metabolismo basale rispetto alle epoche precedenti, ciò perché abbiamo limitato il dispendio energetico rispetto ad altri processi e modificato la dieta, aumentando l'introito proteico e quello di amidi. Le spinte espansive del cervello nel cranio, hanno probabilmente portato il mantello corticale a ripiegarsi su se stesso formando molteplici circonvoluzioni. Il nostro cervello è dotato di un elevato grado di plasticità, sia per il principio del palinsesto (si aggiungono le varie stratificazioni di geni, alla struttura del romboencefalo si è sovrapposto

il mesencefalo, cui si appoggia a sua volta il pro encefalo, per cui il nuovo si è aggiunto e ha imparato a collaborare con il vecchio, così l'elaborazione di competenze evolutivamente recenti potesse collaborare con quelle più antiche), sia perché vi è l'evoluzione di nuove funzioni dalla cooptazione di vecchie strutture. Possiamo quindi affermare che l'apprendimento e l'utilizzo di nuove tecnologie scolpisca biologicamente il funzionamento della corteccia cerebrale. T. Pievani scrive: "Ne consegue che la cognizione umana è particolarmente dipendente dall'apprendimento esperienziale ... attraverso riduzioni selettive, migrazioni, differenziazioni e altri processi, i circuiti neurali nel corso dello sviluppo subiscono profondi cambiamenti strutturali e funzionali, vengono letteralmente scolpiti dalle esperienze che facciamo". La malleabilità della nostra mente può, da un lato farci adottare condotte suggerite dalla cultura e dall'educazione ricevuta, riuscendo anche a dominare gli istinti più bassi, ma dall'altro lato segnala una debolezza tale da farci facilmente indottrinare e ammaliare da propagandismi e false credenze.

"Il corpo umano è una capsula del tempo che si porta dietro le tracce e le ferite di una lunga e contrastata storia evolutiva"; pensiamo all'imperfezione intrinseca all'uretra maschile, che passa attraverso la prostata, causando con l'avanzare dell'età problematiche infiammatorie; l'appendice ciecale è ancora presente, nonostante non ci serva più poiché la nostra alimentazione non è dominata più dai soli vegetali e spesso oltre ad essere inattiva, si infiamma. Un'altra imperfezione tipica umana risiede nel fatto che l'ovulazione femminile sia nascosta, ma come vantaggio secondario si ha il perdurare della relazione intima indipendentemente dalla fertilità. Parliamo ora di quella che potremmo considerare un punto di svolta nella storia umana, ossia il bipedismo, l'essersi eretti su due gambe è stato, a posteriori, interpretato come risposte ai bisogni di vedere oltre l'erba alta, di apparire più imponenti per spaventare i predatori, di liberare le mani e le braccia per destinarle a nuovi scopi, di diminuire la superficie d'esposizione al sole regolando meglio la temperatura corporea. L'essere diventati bipede ha però portato ad altrettanti svantaggi: il bacino si è ristretto rendendo molto più doloroso e pericoloso il parto, il collo si è ritrovato a sostenere tutto il peso del cranio, diventando una zona vulnerabile, l'addome e i suoi visceri non più rivolti a terra, sono diventati più facilmente esposti. I seni nasali e mascellari sono rivolti contro la forza di gravità ed è quindi più facile incorrere in costipazioni catarrali.

Per facilitare il passaggio della testa dei neonati al momento del parto essi hanno iniziato a sviluppare il cervello molto più lentamente, se da un lato i nascituri saranno più inermi, indifesi e quindi bisognosi di cure, dall'altro lato avranno un maggior periodo di apprendimento tramite: imitazione, gioco, esplorazione e trasmissione d'idee e competenze tecnologiche.

Per stimolare nel genitore un senso di accudimento verso il piccolo, quest'ultimo ha preso sembianze sempre più infantili e indifese: corpicino minuto con testa grossa e tonda, occhioni grandi per stimolare un senso di protezione nei propri confronti. Tra gli effetti negativi dell'infanzia prolungata e della capacità della mente infantile di apprendere come una spugna, vi è il fatto che i traumi e le privazioni nei primi anni di vita possono lasciare una traccia indelebile nella nostra mente.

Oltre alla postura eretta, tra i tratti distintivi dell'evoluzione umana, troviamo il linguaggio: esso si è sviluppato in seguito ad un abbassamento della laringe nel collo, ciò ci ha permesso di articolare le parole, ma ci ha anche esposti a un maggior rischio di soffocamento poiché cibo o acqua inghiottiti possono finire nell'apertura tracheale che passa molto vicina al tubo digerente. Pievani ci stimola a ragionare poi su quanto effettivamente l'utilizzo della parola rappresenti una miglioria evolucionistica, soprattutto considerando a quanti malintesi, litigi, guerre siano scaturite dalla comunicazione verbale ed ipotizza che la funzionalità primaria di quest'ultima fosse quella di mettere ordine ai pensieri creando una sorta di dialogo interiore.

Abbiamo quindi visto le tre principali imperfezioni che hanno portato all'affermarsi dell'homo sapiens: il bipedismo, la neotenia e il linguaggio.

6) Quando l'ambiente corre più veloce di noi, ci ritroviamo evolutivamente sfasati, e dunque un po' inadatti, imperfetti. Spesso la nostra macchina biologica evolve più lentamente del contesto in cui viviamo, per esempio pensiamo all'alimentazione: mentre il nostro corpo tende a immagazzinare il più possibile sotto forma di grassi e zuccheri in previsione di periodi di carestie (come accadeva spesso in passato) siamo in un'epoca dominata dal consumismo, dal fast-food, da alimenti industriali ricchi di zuccheri e grassi e di facile accesso; il rovesciamento della disponibilità alimentare che da scarsa è diventata fin troppo abbondante, ha portato il corpo a reagire con malattie quali il diabete, l'obesità, le cardiopatie ecc... anche il ruolo del piacere è cambiato, esso è evolutivamente finalizzato alla riproduzione e alla sopravvivenza della specie, ma al giorno d'oggi si ricerca un piacere sessuale protetto, senza figli e senza alcun desiderio di riprodursi. Anche il bisogno della socialità ha trovato una nuova declinazione, distaccata da quella dell'accoppiamento e della creazione di nuclei familiari, per esempio nei social network; il bisogno di esplorare con curiosità il mondo ora è esperito nella facile somministrazione di sostanze stupefacenti, eccitanti e psicotrope. La sesta legge prende il nome di **“Legge della Regina Rossa”** un personaggio di Lewis Carroll che è costretto a correre all'infinito e sempre più velocemente per restare nello stesso posto. Gli ambienti, infatti, cambiano in modo talmente veloce e imprevedibile che gli esseri viventi paiono rincorrere l'evoluzione, cercando in

continuazione di adattarvisi, senza però mai riuscirci perfettamente (adattamento subottimale).

Probabilmente la tecnologia è il modo con cui l'uomo tenta di sopperire ai propri ritardi e limitazioni biologiche, per la prima volta si ricorre ad adattamenti che ci permettono di adeguare il mondo esterno a noi, invece del contrario. Le tecnologie rispettano comunque i principi evolutivi, poiché se ci pensiamo, sono il frutto di un processo che vede arrangiamenti e aggiustamenti continui di ciò che è imperfetto.

L'imperfezione e l'incompiutezza sono quindi il motore della vita.

Nei suoi Saggi, Michel de Montaigne scrive: "Io non sono mai del tutto padrone di me stesso e dei miei impulsi. Il caso è più forte di me, mi capita anche che, quando mi cerco, non mi trovo. E talvolta mi trovo più per caso che grazie alle ricerche del mio giudizio".

A conclusione vorrei portare un'importante considerazione: discendiamo da esseri la cui sopravvivenza dipendeva dalla rapidità di risposta e dalla capacità di reagire molto velocemente, ma siamo dotati della capacità di riflettere, razionalizzare e quindi di agire pensando agli effetti che avremo sul futuro prossimo. Eppure il primo tratto prevale sul secondo: preferiamo eccedere in prudenza, scappando o reagendo rapidamente a situazioni che ci paiono potenzialmente minacciose, anche compiendo decisioni approssimative e inaffidabili; è come se, nell'immediato, l'impulso all'azione fosse più forte di quello dell'attesa paziente, e che, una volta accaduto il fatto, prevalesse la razionalità, pensiamo quindi per causa-effetto, ritrovando una finalità a posteriori.

Questo perché in passato la vita era molto breve e intensa, le decisioni erano quindi basate su attimi e spesso fatali. La memoria non è considerabile come imparziale o affidabile, oltre a essere lacunosa non preserva dal commettere gli stessi errori, basti pensare alla storia dell'umanità. La mente umana predilige il tutto e subito, a una ricompensa migliore ma dilazionata nel tempo, non siamo esseri lungimiranti.

Spesso quando agiamo nel presente, siamo pienamente consapevoli di star compiendo degli errori di cui in futuro ci pentiremo, eppure agiamo ugualmente in tal modo. La lotta tra ragione e istinto si accentua quando l'uno influenza l'altro, quando ci sentiamo in colpa dopo aver compiuto un fatto oppure quando l'*overthinking* non ci consente di fidarci delle nostre intuizioni.

## EVOLUZIONE CORPOREA: LE SEI PARTI DEL CORPO CHE POTREBBERO SCOMPARIRE

Andiamo a osservare quali parti del nostro corpo sono diventate superflue per il suo funzionamento e che pertanto potrebbero essere, in futuro, perse o sostituite.

- 1) Il coccige: un tempo esso era la nostra coda, nell'utero gli embrioni la presentano, ma prima della nascita è riassorbita dalla colonna vertebrale, essa serviva per motivi d'equilibrio, ma nei giorni nostri pare del tutto inutile.
- 2) I capezzoli maschili: nelle donne essi sono finalizzati all'allattamento, l'unico motivo per cui essi si formano anche nei maschi è legato al fatto che fino al sessantesimo giorno dal concepimento il feto non ha un sesso ancora definito.
- 3) I denti del giudizio: i nostri antenati ne necessitavano per la masticazione di molti vegetali crudi e cortecce, ma che nella nostra epoca spesso sono estratti dai dentisti poiché fonti di carie e infezioni oppure poiché disequilibrano l'assetto della dentatura.
- 4) La pelle d'oca: era utile per spaventare i predatori poiché dava un aspetto più maestoso e minaccioso e nel momento di freddo rendeva più folta e spessa la peluria, ora però utilizziamo vestiti caldi e non temiamo attacchi predatori.
- 5) Muscoli auricolari: erano utili per captare meglio i suoni, ma anche come forma comunicativa (pensiamo ai nostri cani o gatti), ma il nostro linguaggio si è evoluto e spesso più che sentire i rumori si dimostrerebbe più utile proteggersene.
- 6) Le dita dei piedi: erano fondamentali per mantenere l'equilibrio in una fase in cui si è verificato il passaggio in posizione eretta, ma attualmente varie ricerche dimostrano che il baricentro si sia spostato verso la pianta del piede.

## MENO MUSCOLI E PIU' GRASSO

Se osserviamo la composizione corporea di un australopiteco e la confrontiamo con quella dell'uomo moderno, possiamo constatare che quest'ultimo presenti una ridotta massa muscolare che è andata concentrandosi soprattutto negli arti inferiori (bipedismo), con un aumento della massa grassa, è diminuito anche lo spessore della pelle (nell'australopiteco si ipotizza che costituisse il 14% della massa, mentre nell'uomo moderno non rappresenta più del 6%).

Il volume del cervello si è triplicato, la materia cerebrale richiede un enorme quantità di energie anche rispetto agli altri tessuti, perciò probabilmente l'evoluzione ha prediletto una maggior riserva data da un aumento della massa grassa.

Un'altra ipotesi è che l'aumento della massa grassa sia dovuta ad un più lungo periodo di sviluppo post nascita.

# LA STORIA DEGLI IDEALI DI BELLEZZA CORPOREA IN OCCIDENTE

L'immagine corporea che abbiamo di noi stessi deriva da un insieme di processi cognitivi, relazionali e sensoriali, ma la parte legata alla visione surclassa il lato propriocettivo.

Spesso utilizziamo il confronto estetico per definire il nostro aspetto, ci serviamo di modelli con cui paragonarci, con il risultato di abbattere la nostra autostima.

L'ideale estetico è frutto di costruzioni socio-culturali e varia secondo le mode del momento; a tal proposito l'artista Munari ha affermato: "Se volete sapere qualcosa di più sulla bellezza, che cos'è esattamente, consultate una storia dell'arte e vedrete che ogni epoca ha le sue Veneri e che le sue Veneri, messe assieme e confrontate fuori dalle loro epoche, sono una famiglia di mostri. Non è bello quel che è bello, ma è bello ciò che piace".

Il canone di bellezza è l'ideale corporeo che viene riconosciuto dalla società, strettamente legato all'epoca e alla situazione economica e sociale di un popolo, raccoglie le migliori e più desiderabili caratteristiche di bellezza fisica. Henrik Ibsen spiega la relatività della bellezza femminile dicendo: "Che cos'è la bellezza? Una convenzione, una moneta che ha corso solo in un dato tempo e in un dato luogo".

Tali ideali non sono sempre stati legati a un concetto di bellezza puramente effimero, pensiamo ad esempio al trattato "Il canone" di Policleto di Argo con cui si elencavano le proporzioni del corpo perfetto, basate su uno studio delle misurazioni medie di uomini e donne. Infatti, nell'antica Grecia, l'ideale di perfezione era legato all'armonia delle proporzioni tipiche degli dei o degli atleti. Possiamo notare che nella nostra epoca invece di un corpo proporzionato si esalta un corpo del tutto innaturale, una pancia piatta con un seno e un sedere più abbondanti su un corpo tendenzialmente magro. Sempre secondo i canoni greci il corpo bello era formoso, con fianchi larghi, seno e glutei arrotondati e sodi. Nell'epoca della Roma imperiale la donna tipo era la matrona dal corpo prosperoso e abbondante, opulenta nelle forme ma anche nel modo di vestire o accessoriarsi, ella doveva rappresentare la ricchezza e la generosità del marito.

Nella società odierna vi è un vero e proprio culto del corpo, che rasenta l'ossessione, poiché spinge a raggiungere ad ogni costo l'ideale di bellezza attuale, spesso tramite sacrifici e spese ingenti; il filosofo francese Paul Valéry affermava: "Definire il bello è facile, è ciò che fa disperare".

Mi torna in mente il famoso detto "se bella vorrai apparire un po' di male dovrai soffrire", ma anche in epoche più antiche si ricorreva ad espedienti spiacevoli o dolorosi per modificare il proprio aspetto, per esempio nell'Ottocento, si indossavano busti di stecche di balena per rendere il punto vita il più stretto possibile, anche se ai giorni nostri i corsetti non sono più in uso è comune

indossare tacchi alti dall'elevata scomodità e il cui fine è solo quello di allungare la linea delle gambe.

Sempre nella Grecia del V secolo a. C, l'aspetto piacente del corpo era considerato un indice di valori morali, quali l'autocontrollo, il coraggio, l'equilibrio e la volontà.

Durante il Medioevo si diffonde il canone della donna bionda con la pelle candida e gli occhi chiari che diventano un attributo della superiorità sociale, ma anche delle figure sacre (come la Madonna), il corpo è nascosto da vestiti drappeggiati poiché legato al concetto di peccato. Con la cristianizzazione medioevale il corpo più è avvenente e più è considerato fonte di perdizione, pertanto il corpo ideale deve rappresentare la purezza della verginità tramite fianchi stretti, seno poco maturo e pelle candida, l'atteggiamento doveva essere altero e quasi sacrale.

La donna rinascimentale diventa oggetto di poemi e trattati a tema della bellezza, riporta in auge il modello delle veneri greche dalla silhouette rotondeggiante e dai fianchi larghi, atti alla procreazione.

Nel cinquecento la donna di ceto elevato appare adulta e più formosa, così da sottolineare il tipo di alimentazione più ricco di grassi e zuccheri, l'ideale di bellezza è legato anche agli occhi e sopracciglia scure, la bocca piccola e il collo lungo. In epoca barocca si pone attenzione alla malizia espressa dallo sguardo e alle folte chiome, le spalle sono larghe e le cosce piene, mentre la vita è sottilissima, le gambe sono lunghe e i piedi sono piccoli. Da donna madre si passa alla donna come oggetto di corteggiamento e dama civettuola.

Durante la seconda metà del Settecento nasce un ideale di beltà borghese mentre gli eccessivi belletti sono correlati alle donne di dubbia reputazione. Nell'Ottocento si assiste a un ritorno alla naturalezza, le nobildonne sono considerate belle quando appaiono sottili, pallide, sofferenti, con labbra rosse e sguardo febbricitante.

Il Novecento è caratterizzato dai moti femministi che mirano a modificare il ruolo della donna all'interno della società, crollano tabù e pudori e il corpo smette di essere qualcosa da nascondere. Durante questo secolo si sono susseguite circa ogni 10-15 anni rivoluzioni estetiche con determinate peculiarità. Nel periodo della belle époque assistiamo alla nascita del cinema, della radio, della fotografia e spopola l'ideale di donna con la schiena inarcata, grazie ad un busto che spinge il bacino in avanti e appiattisce il ventre, evidenziando i fianchi e il seno con profonde scollature. Si afferma sempre in questo periodo la figura della *femme fatal* con occhi e capelli bruni, un corpo sinuoso e delle labbra carnose, ha uno sguardo magnetico e un brio seduttivo, è ammaliante, la capigliatura è lunga e corvina.



Negli anni venti del novecento prendono piede i capelli corti, le gonne al ginocchio e gli abiti dalle linee più scivolate, il corpo è magro, androgino, asciutto, quasi bidimensionale con poco seno e fianchi inesistenti suggerendo il desiderio di una parità di genere e un'uguaglianza tra i sessi.

Con il cinema muto si afferma l'ideale di donna flapper, ossia trasgressiva, fumatrice, indipendente, viziosa e capricciosa, con un corpo mascolino; nel 1930 invece si assiste a un ritorno della bellezza mediterranea caratterizzata dalla femminilità tipica delle dive hollywoodiane oppure da pallide signore dal viso scavato con zigomi ben evidenziati e tinta platino.

La donna secondo il regime fascista doveva essere sana e forte per salvaguardare la futura stirpe, si esaltavano le forme prosperose e i fianchi ampi; Mussolini aveva cercato con la sua propaganda di combattere l'ideale di magrezza diffusosi negli anni precedenti. Nel secondo dopoguerra, vista la carenza di cibo, rientra in auge la donna in carne, la pin up dalla grande femminilità e sensualità, con misure 90-60-90.

È con l'avvento del cinema americano che si affaccia l'immagine della donna pin up dalle forme procaci, mentre negli anni Sessanta spopola Twiggy che diventa un idolo di magrezza e viso infantile, anche durante gli anni Settanta resisterà l'ideale della donna grissino, agile, filiforme, longilinea e scattante, simile alla donna flapper degli anni venti.

Dopo gli anni Ottanta in cui vi è una breve rivalutazione della donna formosa, si ritorna all'ideale della magrezza con attributi morali secondo cui l'essere esile e scattante, corrisponde ad ambizione, potere e autoaffermazione.

Nella società attuale, la donna nasconde la propria rotondità per mimetizzarsi in standard globalizzati, trasmette l'idea di controllo poiché ritiene che non conti tanto l'essere quanto l'apparire, prende piede la formula “ non si è mai abbastanza ricchi o abbastanza magri”.

È paradossale come siano completamente opposte le concezioni di bellezza nelle varie epoche: in passato la bellezza era il pallore poiché la pelle olivastra era tipica dei contadini e delle classi meno agiate, invece ora l'abbronzatura è legata al benessere sociale di chi può andare in villeggiatura. Un tempo la donna doveva essere priva di muscoli poiché considerati inadatti per chi non avrebbe dovuto svolgere lavori manuali tipici della servitù, mentre adesso consideriamo bello un corpo femminile magro e scolpito.

Nella preistoria la donna ideale era dotata di un grande seno, un ventre prominente ed era l'emblema della fecondità mentre nella nostra società si ricerca la plasticità, la magrezza e la seduzione, contraddizioni che rendono questo ideale irraggiungibile, ma soprattutto volto al rendere il corpo anonimo.

Negli anni duemila ha preso avvio una lotta contro il corpo al fine di renderlo estremamente sottile, tutto ciò promosso e pubblicizzato dalle case di moda, dal cinema e dai social media, che esaltano la

perfezione demonizzando il grasso, influenzando negativamente il modo in cui si auto-percepiscono le donne. Tutto ciò porta beneficio unicamente al marketing legato al mondo delle diete e del fitness cui ci si rivolge cercando di aderire allo standard di bellezza per ottenere apprezzamento, attenzione, amore. La chirurgia estetica promette di modificare e correggere ogni difetto o segno d'invecchiamento.

Mi chiedo perché in questa società la bellezza sia di estrema importanza e come condizioni totalmente la nostra percezione, ci affanniamo per rincorrere ideali che molte volte non sono realistici, poiché derivati da immagini modificate e filtrate, ci illudiamo di cambiare la realtà che ci circonda agendo sull'involucro, mentre in realtà non facciamo che ripeterci di non andare bene così come siamo e non riusciamo ad accettare il nostro corpo.

La magrezza è controllo estremo in un'epoca in cui vigono il consumismo e l'abbondanza, rappresenta il prodotto di una ferrea forza di volontà, capace di dominare le proprie passioni o emozioni, scegliere di non mangiare a sufficienza, per giungere anche a casi con un rischio di mortalità per anoressia o bulimia.

Ogni momento storico alterna due fasi principalmente, il femminile al maschile, il grasso al magro, il sesso alla castità, la prosperità all'androginia.

Per ogni canone ritengo sia possibile fare un collegamento sia con le corazze caratteriali sia con le ferite subite, potrei anche ipotizzare che la tipologia di persona che ci attrae maggiormente fisicamente sia quella parte che sentiamo voler integrare in noi stessi.

Avvertiamo il bisogno di sentirci piccoli e accuditi ricercando partner più massicci, il desiderio di cedere il controllo con qualcuno di più forte e prestante, il desiderio di dominare ricercando un compagno maggiormente passivo e con un fisico più scarico.

Ricordiamo che il modello estetico attualmente in vigore è legato all'estrema magrezza con abbondanza di seno e glutei, ma con il ventre piatto. L'estrema magrezza ci porta alla maschera del fuggitivo, ma la morbidezza del seno al carattere rigido, come se convivesse il desiderio di fuga dato dalla ferita del rifiuto con il desiderio di giustizia e imperturbabilità.

Il desiderio delle pari opportunità dei sessi ha portato la donna ad assumere un aspetto meno fertile e prospero, con il desiderio di nascondere la propria energia femminile, considerata spesso una debolezza. Nel momento in cui ci si paragona a un altro si tende a cancellare e a rifiutare tutto ciò che appare diverso o difettato, negando il ruolo della diversità in quanto ricchezza.

Quando rifiutiamo di accettare un lato della nostra personalità, esso entra a far parte del nostro lato ombra, lo proietteremo sugli altri e sulle nostre esperienze finché non lo riconosceremo come parte integrante di noi.

La realtà è polare, si alternano gli opposti: notte e giorno, uomo e donna, freddo e caldo, luce e buio... eppure nella nostra vita sembra essersi affermata la necessità di prendere decisioni nette e nel minor tempo possibile, il decisionismo è considerato un valore, ciò ci porta a categorizzare il mondo secondo concetti assolutisti, come la maschera del rigido vogliamo catalogare la realtà come definitivamente giusta o sbagliata, ma la realtà contiene sempre una moltitudine di nuances ed è poliedrica, forse dovremmo imparare ad apprezzare l'insicurezza e l'indecisione poiché ci portano a ricercare nuove possibilità e a trovare nuove strategie, ampliando la nostra visione al fine di ritrovare una maggiore serenità verso la realtà, che rigida e unilaterale non è mai.

Guardare senza imporsi di agire nell'immediato e fermarsi a osservare le immagini che il corpo produce, apre le porte alla reale comprensione sia dell'altro che di noi stessi.

Vittorio Capriglio scrive: “ i dubbi sono proprio utili perché mettono in discussione i condizionamenti che ci impediscono di valutare altre opzioni, altri percorsi di vita, altri aspetti di noi. Le incertezze scardinano un sistema mentale fatto di credenze, di opinioni acquisite, comuni, banali che ci allontanano dal percorso più affine alle nostre qualità”.

La nostra psiche non segue un unico filo conduttore, ma come l'universo, è composta di una molteplicità di aspetti contrastanti e propensioni contrapposte.

Tendiamo a criticare pesantemente la nostra condotta, ci lasciamo influenzare dai modelli sociali, neghiamo le nostre peculiarità caratteriali al fine di amalgamarci, soffriamo della nostra unicità e proviamo una forte insoddisfazione verso noi stessi. Il non sentirci all'altezza degli ideali ci porta a rafforzare le maschere che indossiamo fino a dimenticarci di tratti importanti della nostra essenza.

Sostengo che quando desideriamo ardentemente modificare il nostro aspetto corporeo esprimiamo indirettamente un desiderio di cambiamento più profondo, ma che ritenendolo di difficile attuazione, dirottiamo i nostri pensieri verso ciò che, essendo più superficiale (il corpo), ci sembra più malleabile, nella speranza di sentirci diversi.

Più ci ostiniamo a mantenere la stessa postura mentale, a utilizzare gli stessi meccanismi di pensiero, più soffriremo; la vita, come diceva Eraclito, è un fiume che scorre, il nostro aggrapparci a schemi di comportamento obsoleti diventa un resistere alla corrente, ci porta a sforzarci e a consumare ogni energia, nel tentativo di non assecondare i desideri e gli impulsi interiori poiché nuovi o ritenuti troppo discordanti rispetto ai nostri ideali.

Oltre ad accettarci, possiamo intervenire sulla sensazione di malessere e crisi con un mezzo molto utile, la distrazione: distrarsi riduce l'attività dell'amigdala producendo un senso di calma, quiete e benessere, stimola la corteccia frontale ossia il centro della creatività e dell'inventiva; sin da bambini il gioco costituisce la prima fonte di distrazione da situazioni potenzialmente angosciose.

Il fantasticare può quindi essere utile, soprattutto se rivolto al mondo materiale, a quello del corpo, coinvolgendolo in lavori di tipo manuale, unendo l'alto e il basso, la mente con il corpo, rappacificando i nostri conflitti interiori. Jung afferma: "Spesso le mani sanno svelare un segreto attorno a cui l'intelletto si affanna inutilmente".

Abbiamo ormai abbondantemente ripetuto che ogni emozione ha un impatto sul corpo e viceversa, ma vorrei aggiungere che ogni espressione emotiva rappresenta una particolarità celata del nostro inconscio. Facciamo alcuni esempi: la rabbia può rappresentare un desiderio di ribellione verso schemi che ci fanno sentire in trappola e accogliendola, impariamo a vivere con una maggiore spontaneità; la tristezza porta all'isolamento, luogo perfetto dove rigenerare le energie. Il significato delle crisi è di spingerci a evolvere, Lao Tze ci ricorda che: "Quello che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo lo chiama farfalla"; la crisi rappresenta la chiusura in un bozzolo che, grazie allo stimolo a cambiare seguendo il proprio istinto, sarà distrutto liberando un nuovo essere, la farfalla.

Non esistono scorciatoie evolutive, i ricercatori hanno notato che quando si provava a bucare il bozzolo per facilitare il compito di uscirne, le farfalle non riuscivano poi a volare.

Oltre all'accettazione e alla distrazione, un altro strumento utile per imparare a distaccarci dai modelli estetici e sociali di cui siamo vittime, è l'indipendenza: ossia la libertà di scegliere secondo la propria volontà senza il timore di essere criticati, di deludere le aspettative, ma con la capacità di mettere i propri confini e smettere di sacrificarsi per apparire altruisti o piacevoli.

Finché non poniamo noi stessi al centro della nostra vita, saremo spesso invischiati in relazioni tossiche, dipendenti, fatte di ricatti emotivi in cui la nostra serenità dipende dagli input dati solo dall'esterno. Proviamo a smettere di ricercare l'approvazione, pur sapendo che ciò ci porterà a essere criticati, ma con il fine di rafforzare la nostra indipendenza che ci permetterà di distaccarci dalle opinioni altrui. Dovremmo imparare a valorizzare il nostro spazio personale, proteggendolo e non fondendolo con quello dell'altro (del partner o del familiare per esempio), una massima dice che "L'amore non sceglie per noi il partner più opportuno ... ma quello in grado di accendere la scintilla"; impariamo a ricavare piacere nello stare soli con noi stessi, coltivando i nostri interessi e non temendo lo scontro con l'altro, ricordiamoci che non dobbiamo nulla a nessuno, solo al nostro sé superiore.

Per distaccarci dall'ossessione verso l'omologazione, dovremmo smettere di normalizzare tutto, standardizzare le situazioni ci dà un'illusione di tranquillità, ma spesso finisce per farle fallire.

# ECKHART TOLLE E IL CORPO DI DOLORE

Quando appaiono segni d'infelicità, essi possono rappresentare il risveglio del corpo di dolore, la cui sopravvivenza è possibile solo con l'identificazione del soggetto con esso, il corpo di dolore vive attraverso noi, nutrendosi e ricercando ogni esperienza che gli risuoni: rabbia, distruzione, odio, violenza, lutto o malattia.

Il dolore è una naturale risposta fisiologica a un trauma fisico o emotivo, normalmente ha un inizio, un picco e una fine, ma opponendovi resistenza lo tratteniamo potenziandolo con la mente. La sofferenza è la resistenza al vivere nel momento presente, creiamo uno scarto tra la realtà e ciò che vorremmo che fosse.

Quando s'interrompe l'omeostasi energetica ed emotiva, il nostro istinto sarebbe di scappare, di fuggire (anche a livello fisico, l'ipofisi avverte la situazione di paura e stimola la produzione di adrenalina e cortisolo, gli ormoni responsabili delle reazioni di fuga o lotta), ma solo l'imparare ad attraversare il dolore, non tentando di cambiarlo, permette la trasmutazione dell'emozione negativa in pura energia, cui attingere.

Il corpo di dolore può essere latente o attivo, in base al tempo e allo spazio che occupa nella vita di ognuno, basta poco per risvegliarlo, anche solo un'osservazione innocente, ma che ci riporta a rivivere gli schemi sofferenti del passato e le nostre ferite emotive.

Più ci identifichiamo con il passato e maggiore sarà l'identificazione con il corpo di dolore.

Il corpo di dolore provoca uno sbalzo elettrico nell'organismo, la sensazione di disagio che ne consegue è presto etichettata dalla mente come emozione negativa, in base al proprio database di ricordi di esperienze passate, alimentiamo l'emozione negativa associandovi pensieri e aumentando quindi la carica energetica negativa, creando una sorta di loop; Francesco Giacobuzzo ha scritto: "Trattare una sensazione e un'emozione con un pensiero è come voler spegnere un incendio con la benzina (...) il dolore è un fatto bioelettrico e come tale deve essere trattato".

Ciò che indebolisce la vibrazione del corpo di dolore è: la felicità, l'amore e la relazione, ma soprattutto la consapevolezza scevra da giudizio.

Il corpo di dolore possiede un particolare filtro distorto della realtà, facendola apparire più tetra e negativa, andando a nutrire se stesso e rinforzando i vecchi schemi di pensiero ossia attivando percorsi neuronali già vissuti, con il richiamo delle medesime sensazioni di tristezza o collera.

Il ripetersi di sentimenti sgradevoli crea abitudini indesiderate che vanno ad aumentare la carica emotiva negativa anche a livello corporeo.

Esistono tre livelli su cui l'elaborazione emozionale dolorosa può avvenire: lo strato più superficiale/ esterno dove si manifesterà il dolore più evidente, in cui troviamo i nostri desideri, le

nostre paure, le identificazioni, le illusioni ... se la consapevolezza si ferma a questo livello è possibile che regnino confusione e mancanza di speranza. Nel secondo livello è presente il desiderio di vivere e di proteggere se stessi e ciò si può esprimere attraverso la collera, con atteggiamenti di lotta o ritiro dall'ambiente esterno, permettendosi di trovare soluzioni pratiche. Nel terzo strato, quello più profondo, si sperimentano la vulnerabilità e l'amore, per trasformare il dolore dobbiamo entrare nel profondo della nostra sofferenza.

Dovremmo imparare a distaccarci dal pensiero della mente e a diventarne testimoni invece che succubi, dobbiamo superare l'affermazione cartesiana del "cogito ergo sum" (penso e quindi sono) scoprendo che esiste in noi una parte detta Ego la quale vive del passato proiettandolo sul futuro, impedendoci di vivere pienamente l'adesso.

Abbiamo affermato che nel corpo di dolore risiedono le emozioni spiacevoli irrisolte e congelate nell'inconscio, ma ciò non riguarda solo la mente, infatti, è stata appurata l'esistenza di una **memoria cellulare**: ogni cellula contiene informazioni inerenti al corpo, alla storia, alla personalità del soggetto. È interessante notare come questo fenomeno accada anche nel campo medico, quando avviene un trapianto di organo, il ricevente acquisisce una serie di tratti caratteriali, di gusti, di memorie appartenenti al donatore dell'organo trapiantato.

L'ego è tanto più potente quanto più è nutrito dal pensiero e tanto più ci identifichiamo con esso, ma oltre all'ego esiste una cosa molto più profonda: l'Essere, che non va pensato, ma solo percepito.

La mente governa la nostra vita quando vediamo e giudichiamo il presente con gli occhi del passato, distorcendolo o quando ci identifichiamo con ciò che pensiamo. Tolle afferma che "crescendo ti formi un'immagine mentale di chi sei, basandoti sul tuo condizionamento culturale e personale".

La mente spesso è fomentatrice di conflitti, di caos, di brusio che ci distrae dal momento, perciò "l'assenza della mente è la consapevolezza del pensiero".

Considerando che l'emozione è data dall'incontro tra la mente e il corpo, possiamo vederla come la rappresentazione fisica di uno schema inconscio; in altre parole possiamo quindi diventare consapevoli dei pensieri/emozioni inconsapevoli, concentrandoci sulle sensazioni che il corpo percepisce.

Per chiarire il concetto, riporto una citazione di Tolle nel libro *Il potere di adesso*: "Lo schema di pensiero crea un riflesso amplificato di sé sotto forma di emozione, e la frequenza energetica dell'emozione continua ad alimentare lo schema di pensiero originario. Soffermandosi mentalmente sulla situazione, sull'evento o sulla persona che rappresenta la causa percepita dell'emozione, il pensiero fornisce energia all'emozione, che a sua volta riflette lo schema di pensiero e così via".

È fondamentale apprendere il meccanismo sottostante, ogni pensiero che formuliamo stimola il cervello a produrre una serie di neuro peptidi che comunicano con il corpo, il quale reagisce provando una sensazione ed essendo la mente legata al corpo, genererà pensieri conformi a quelle sensazioni ... tali pensieri, a loro volta, andranno a creare nuovi neuro peptidi capaci di rinforzare le emozioni e le sensazioni corporee.

Le emozioni negative sono tutte derivate da una sorta di proto-emozione, il dolore, che si manifesta ogni volta in cui viene a mancare la consapevolezza che ci mantiene presenti all'adesso. La mente ne è la causa principale, ma continua ad affannarsi per risolvere il problema emotivo o per trovare un colpevole verso cui reagire.

È nella quiete interiore che possiamo incontrare la gioia, quando la mente è spazzata, senza parole, per brevi sprazzi: non a caso emozione deriva da *emovere*, "smuovere" e "sconvolgere".

Le emozioni che viviamo a livello mentale sono polari, partecipi di un ciclo di dolore alternato a fasi di piacere, procuratoci dall'esterno, invece il vero amore e la felicità sono più profondi stati dell'essere, sono incorruttibili e interiori.

Come già detto, l'ego vive unicamente in funzione del passato o del futuro ed è quindi dipendente dal concetto di tempo: se imparassimo a vivere più intensamente il presente, poiché consapevoli che l'adesso sia l'unica realtà che possiamo assaporare, lo accetteremmo come se fosse frutto di una scelta cui noi vogliamo aderire.

Ogni emozione di sofferenza lascia un residuo nella nostra mente, più viviamo ancorati al passato e maggiore sarà il dolore che accumuleremo, formando il suddetto corpo di dolore che può manifestarsi sotto forma di: irritazione, nervosismo, ira, rabbia, impazienza, malinconia ecc.

Man mano che ci identifichiamo con il dolore tenderemo ad assumere ruoli di vittime o carnefici (ricercando relazioni intime dove ognuno ha il ruolo opposto, un corpo di dolore in modalità vittima ricerca un carnefice) al fine di perpetrare e nutrire la nostra sofferenza, è inutile però accanirci contro di essa, ma dovremmo viverla con maggiore distacco, come se ne fossimo solo testimoni esterni, con il tempo essa diminuirà la sua intensità, sebbene come per inerzia.

In altre parole bisogna osservare ciò che accade all'interno, trasformando la sofferenza in consapevolezza, tramite la totale partecipazione del momento presente.

Molti ricercano situazioni adrenaliche e di elevato pericolo, poiché sentono di vivere con pienezza e totale vigilanza il presente, mettendosi in contatto brevemente con il loro Essere.

La paura, quando totalmente disgiunta dall'istante e dalla situazione che si sta vivendo, è data dall'ansia per l'incognita del futuro, la quale minaccia la stabilità dell'ego; quasi tutti i tipi di terrori derivano da un unico timore primario, quello della morte. La paura dipende sempre da altro, dal pensiero e dal tempo, dal pensare a ciò che potrà accadere in futuro.

L'ego è portatore di un senso d'incompletezza e frammentarietà, cerchiamo di appagarlo raggiungendo traguardi o obiettivi pratici, ma ci sentiamo comunque insoddisfatti e bisognosi di gratificazione sociale, affettiva o lavorativa. La mente ama i problemi perché danno un senso d'identità. L'ego porta all'identificazione con i nostri problemi e al timore che, risolvendoli, perderemmo la nostra identità.

Vorrei approfondire quest'ultima frase, in questa situazione d'incertezza, dove il momento dell'adesso reclama il proprio ruolo, oscurando il concetto del tempo, e dove il futuro non costituisce alcuna certezza, si riattivano vecchi schemi mentali e comportamentali, per ritrovare la certezza, legata al chi siamo e a che cosa stiamo facendo.

Io chi sono?

Per scoprirlo ho seguito l'indicazione di Tolle, essere presente, quando sento riemergere le preoccupazioni verso il futuro o la malinconia tipica del passato e mi chiedo: "Che cosa mi manca in questo momento?" Spesso la risposta è "nulla".

Mi sforzo di staccarmi dal tempo psicologico, di essere consapevole che l'unico attimo disponibile per vivere sia l'adesso, sottraggo energia alla mente per incanalarla verso la bellezza del momento che sto vivendo.

Tra le manifestazioni storiche legate all'eccessivo attaccamento al tempo psicologico, troviamo le ideologie, le religioni e le credenze che, in nome di un futuro migliore, hanno creato danni e compiuto crimini contro l'umanità; se la nostra mente continua a ricercare il futuro dovremmo chiederci se sentiamo il bisogno di sfuggire a un presente insoddisfacente.

Il cambiamento desiderato non è una chimera impossibile, ma l'unico luogo in cui possa compiersi è l'adesso.

Tolle scrive: " Restringi la tua vita a questo momento. La tua situazione esistenziale può anche essere piena di problemi, ma prova a vedere se c'è qualcosa che non va in questo istante. Non domani, né tra dieci minuti, adesso. Adesso hai qualche problema?".

Impariamo a distaccarci dal risultato finale per concentrarci sulla qualità dell'azione che stiamo compiendo, limitiamo così le nostre attese verso il futuro e il suo potere di renderci felici.

Personalmente ritengo che la mia maggiore resistenza per quanto concerne il vivere l'adesso sia la solitudine, il timore di sentirmi sola, giacché gli attimi in cui non abbiamo rimandi positivi da chi ci circonda possono essere innumerevoli durante una singola giornata.

"La causa primaria d'infelicità sono i vostri pensieri sulla situazione, non è mai la situazione in sé".

Quando viviamo un presente che ci rende insoddisfatti, possiamo agire in due modi: provare a compiere un'azione qualunque per uscire dall'inattività oppure accettarla completamente, arrendendoci e godendo del non fare/ non reagire.



Un mio amico, parlando del potere di adesso, ha ribattuto: “Sai come si dice... Che l’attesa del piacere è essa stessa il piacere”. Il problema è che se aspettiamo tutta un’esistenza per iniziare a vivere, desiderando il futuro e sprecando il presente, diamo il compito a ciò che ancora non esiste di risollevarci dal dolore.

Esiste un tipo di attesa che richiede una completa lucidità, finalizzata a mantenersi costantemente vigili agli accadimenti del presente. È utile essere radicati in se stessi, ossia mantenere sempre una parte d’attenzione verso il nostro corpo interiore, sentendolo dall’interno.

Per sfuggire alle fisime della mente spesso si usano palliativi, alcool, droghe, anti-depressivi, cibo, sesso o tranquillanti.

Le energie bloccate derivano dalle esperienze passate, dalla memoria cellulare, ma anche dall’inconscio collettivo cui siamo tutti connessi e che inconsapevolmente scambiamo per sensazione personale.

Proviamo a scindere i pensieri e le emozioni che vengono dal nostro interno da quelli della mente collettiva, con cui dobbiamo smettere di identificarci.

Approfondiamo la natura del corpo interiore, esso è parte dell’Essere, non dipende dalla forma effimera e fragile del corpo fisico, ma dalla forza vitale con cui riusciamo a percepirlo in ciascuna delle sue cellule. Ciò non significa negare il ruolo del corpo fisico, né affermare la necessità di dissociarsene per trovare la tranquillità, anzi, per troppo tempo sono stati alimentati tabù e credenze volte a cancellarne la parte più istintiva e animalesca.

Nel corpo interiore possiamo ricercare la verità e l’Essere. “Mantieni la concentrazione all’interno, senti tutto il tuo corpo da dentro, come un unico campo d’energia (...) non cedere tutta l’attenzione alla mente e al mondo esterno, focalizzati su quello che stai facendo, ma cerca il più possibile di sentire contemporaneamente il corpo interiore”.

Incrementare la consapevolezza verso il proprio corpo interiore ha molteplici benefici sul fisico: ne rallenta l’invecchiamento, rinforza il sistema immunitario e la resistenza energetica verso le influenze negative provenienti dall’esterno. Altri utili strumenti sono: la respirazione consapevole, la meditazione e la resa verso ciò che è, la capacità di ascoltare il silenzio, la consapevolezza che “il tuo compito non è cercare amore, ma trovare un portale attraverso cui l’amore possa fluire” e la contemplazione dello spazio che ci circonda (“niente potrebbe essere più maestoso e immenso dell’inconcepibile vastità e quiete dello spazio, eppure questo è solo vuoto, un vuoto enorme”); lo spazio è il nulla e il nulla è quiete, possiamo quindi affermare che l’annullamento dello spazio favorisca un ritorno alla tranquillità, quindi mi verrebbe spontaneo collegare ciò al desiderio di annullare la propria forma corporea in nome di uno stato di pace, probabilmente poiché non siamo connessi all’essere, ma solo alla sua forma.

La morte e le esperienze premorte riguardano un portale involontario verso la consapevolezza, vi sono molte testimonianze di visioni celesti/luminose con sensazione di profondo benessere e serenità, considerando che la morte fisica rappresenta la fine del corpo, e la forma è pura illusione, la morte pare essere coincidente alla fine dell'illusione.

Tolle sostiene che la vera felicità sia collegata allo stato duraturo di libertà da: paure, illusioni, mancanze, negatività e attaccamento; nel rapporto con l'altro spesso la ricerchiamo attraverso la fase dell'innamoramento, dove si alternano odio e amore, piacere e dolore, e ricercando la completezza attraverso l'altro, si diventa bisognosi e dipendenti, poiché la persona amata pare dare un valore alla nostra vita, darle pienezza, spostiamo ancora una volta il centro del nostro mondo all'esterno, dando il compito di renderci felici agli altri e alle circostanze più superficiali, spesso s'instaurano dipendenze affettive, con la sensazione di sofferenza aumentata ogni qual volta sperimentiamo l'astinenza dalle conferme dell'altro, per poi sprofondare nello sconforto. "Ogni dipendenza nasce dal rifiuto inconsapevole di affrontare il proprio dolore, ogni dipendenza inizia e finisce con il dolore".

Dovremmo imparare che l'amore non si trova all'esterno, ma solo nella propria profondità, che esso non può essere giudicato, ma solo osservato e accettato; quando questo riattiva schemi mentali che nutrono il corpo di dolore dovremmo intravedere la potenzialità e l'occasione di comprendere i pensieri dell'ego e di conseguenza distanziarcene. Diamo quindi un nuovo scopo alle relazioni, che non sarà il renderci felice, ma il renderci consapevoli.

Il corpo di dolore non è solo personale, ma anche collettivo poiché deriva dal dolore accumulato dall'umanità in anni di sofferenze e ingiustizie, un esempio di corpo collettivo è quello femminile, legato all'identità di genere e a tutti i soprusi e le violenze subiti dalle donne nella storia; esso si manifesta maggiormente nel periodo premestruale con forti dolori fisici e sbalzi d'umore, che ci invitano a lasciar emergere tutto ciò che resta inespresso nel lato d'ombra, non giudicandoci, ma osservando con attenzione.

L'unico modo per superare e disintegrare il corpo di dolore collettivo è imparare a perdonare, ad andare oltre gli accadimenti passati poiché maggiormente consapevoli del potere dell'adesso.

Marco Aurelio ha affermato: "Accetta tutto quello che ti arriva intessuto nella trama del destino, che cosa, infatti, potrebbe adattarsi meglio ai tuoi bisogni?".

Senza il dolore non vi sarebbe il perdono, e senza il perdono non si comprenderebbe che è possibile abbandonare il passato per vivere un presente nuovo e diverso.

Molti tipi di malattie sono causati dall'ego e dalla sua resistenza, essa blocca il fluire energetico nel corpo, creando conflitti di cui l'ego si nutre.

Nel mondo dell'ego e della forma, di cui fa parte anche la natura, tutto è soggetto alla ciclicità, all'alternanza di fasi di: attività e riposo, gioia e dolore, nascita e morte; ciascuna parabola ascendente deve essere necessariamente seguita da una discendente, deve subentrare la distruzione affinché possa esserci una crescita, per sentirsi attratti verso la spiritualità bisogna aver sperimentato lo smarrimento.

Anche il corpo fisico è soggetto a cicli, nei momenti di minor disponibilità energetica assistiamo alla malattia, la cui funzione è di risparmiare e rigenerare le forze in una società dove regna il fare e il lavorare incessantemente per ottenere il successo, il corpo ci impone di fermarci, riposarci. Tendiamo a giudicare il momento che stiamo attraversando come benefico o negativo, ma in ogni caso, per il principio di ciclicità, il risultato sarà azzerato; inoltre è impossibile determinare l'effettiva positività degli eventi, ciò che prima era fonte di felicità può presto trasformarsi in infelicità. Talvolta ci sentiamo attratti da personalità che appaiono cupe, misteriose e completamente opposte alla nostra, dalla felicità data quando inizialmente si entra in intimità con questi soggetti enigmatici, si finisce per detestare proprio le caratteristiche ambigue e il carattere oscuro che ci aveva incuriositi in partenza.

Il nostro ego apprezza e vede nell'infelicità un modo per ottenere ciò che vorrebbe, altrimenti non la creerebbe. Perdonati, per non essere soddisfatto, non creare nuovi conflitti non accettando le tue sensazioni di nervosismo, ma allenati a sentirle e a lasciare che ti attraversino.

È utile meditare sulla caducità e sulla mortalità di tutte le cose, compresi noi stessi; non significa annullare il valore della vita, ma smettere di aver paura di perdere qualcosa. “Puoi sempre godere dei piaceri passeggeri terreni, ma senza più avere paura di perdere qualcosa, perciò non sentirai più il bisogno di aggrapparti ad essi. Sebbene tu possa godere di piaceri sensoriali, non ci sarà più la bramosia per l'esperienza sensoriale, né la ricerca costante di appagamento tramite la gratificazione psicologica e l'appagamento dell'ego”.

Arrendersi non è rinunciare ad agire, ma accettare il presente senza riserve, per poi compiere azioni utili e positive; resistere è inutile e diventa dannoso anche per il corpo, crea tensioni o rigidità che compromettono il fluire dell'energia, aumentano i conflitti e i sintomi.

La resistenza non è mai consapevole, nel momento in cui è conscia, essa svanisce, così come l'emozione dell'infelicità con cui inconsciamente ci identifichiamo tramite il pensiero.

Il ripetersi di situazioni potrebbe sembrare il frutto di scelte, ma non possono definirsi tali le decisioni prese in uno stato d'inconsapevolezza.

Ma cosa è che ci impedisce di vedere e osservare coscientemente il nostro corpo di dolore? Tante culture chiamano questa presenza interiore che ci rema contro con i nomi di: sfidante, avversario,

parassita, Volador (un rapace che si scaglia sulla preda) .... Ma in sostanza si riferiscono sempre alla propria ombra, a una parte di noi che desidera sabotarci, spesso noi siamo i nostri stessi nemici.

In una poesia di Giorgio Caproni ho ritrovato espresso questo concetto:

*RIVELAZIONE*

*Mi sono risolto.*

*Mi sono voltato indietro. Ho scorto*

*Uno per uno negli occhi*

*I miei assassini*

*Hanno- tutti quanti- il mio volto.*

## LA TECNICA E.I.T

Francesco Giacobazzo ha ideato la tecnica EIT (tecnica d'integrazione emozionale) volta a sfruttare la forza e la resistenza dello "sfidante" a suo stesso discapito. L'EIT utilizza la biofisica e la psicologia energetica e, poiché molte turbe emotive sorgono per l'incapacità di gestire situazioni stressanti, esse sono conservate sotto forma di memorie cellulari che si riattivano quando ci troviamo di fronte a episodi analoghi; l'organo che è responsabile delle memorizzazioni emotive e cellulari è l'amigdala, che associa lo stimolo interno/esterno ad un'esperienza simile che in passato ha costituito una minaccia, secernendo adrenalina, cortisolo e noradrenalina e intensificando paure, ansie e confusione.

La psicologia energetica si propone di disinnescare tale meccanismo, tramite il trattamento di punti energetici, capaci di inviare impulsi all'amigdala, inibendo la sensazione di minaccia imminente e modificando le connessioni neuronali presenti.

Ricordiamoci che in questo percorso saremo noi i primi sabotatori di noi stessi, è utile quindi indagare quali vantaggi, secondari al dolore, temiamo di perdere.

“come qualsiasi animale e come tutti i bambini il nostro sé interiore o inconscio ha un grande bisogno di essere amato e accettato (...) l'unico motivo per cui può rimanere lontano è la paura di essere nuovamente ferito. Riuscire a comunicare con il nostro bambino interiore è già un atto di guarigione dopo di che dobbiamo occuparci delle nostre ferite e possiamo farlo solo con l'amore e la pazienza”.

Vediamo ora i dieci principi della guarigione alla base dell'EIT:

- 1) Il sistema regolatore autonomo: il corpo possiede una propria intelligenza che gli permette di mantenere l'omeostasi controllando e organizzando tutte le funzioni organiche, di cui fa parte anche il sistema di auto-guarigione.

- 2) Lo stress rompe l'omeostasi organica: lo stress può essere di tipo fisico (traumi o ferite), chimico (tossine e veleni) ed emotivo (paura, ansia ...), quest'ultimo tipo comprende anche gli altri due e ne è una conseguenza. Nel nostro organismo possiamo utilizzare due strumenti per rispondere allo stress: uno è dato dall'asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene), mentre l'altro è dato dal sistema immunitario.
- 3) Il modello energetico della realtà: per comprendere pienamente questa realtà possiamo analizzare la composizione del corpo umano, esso è formato da organi e tessuti, che sono formati a loro volta da cellule, la più piccola unità cellulare è la molecola che è formata da atomi. L'atomo è scomponibile in elementi subatomici (protoni, neutroni ed elettroni), ciascun elettrone è energia di tipo ondulatorio, perciò possiamo dire tranquillamente che il corpo è energia dotata di un proprio livello vibratorio che la caratterizza, differenziandola dal resto del creato. Sin dall'antichità si è utilizzata la medicina energetica (pensiamo alla medicina tradizionale cinese) e ciascun bambino possiede l'istinto di portare le proprie mani sulle parti del proprio corpo dove prova dolore (imposizione delle mani).
- 4) Le memorie cellulari: la sorgente della malattia fisica o psicologica non è da ricercarsi nelle circostanze attuali, ma nella memoria cellulare (la mente inconscia), la dottoressa Doris Rapp parla dell'*effetto barile* come conseguenza dell'accumulo di ricordi stressanti (e delle memorie generazionali) fino al limite di sopportazione interiore, oltre il quale basta una piccola inezia o un virus, per scatenare una violenta risposta fisica, ci si ritrova improvvisamente ammalati o depressi nonostante il contesto in cui viviamo appaia sostanzialmente tranquillo. L'elettroencefalogramma dimostra come i pensieri siano processi bioelettrici capaci quindi di influenzare gli atomi delle nostre cellule, stimolando determinate risposte. Impariamo a localizzare nel corpo la sede delle memorie emotive negative per poi guarirle.
- 5) Gli automatismi inconsci: il nostro inconscio è spesso rappresentato con la metafora dell'iceberg, la cui parte sommersa costituisce circa il 90% della sua massa e comprende le abitudini inconse, gli automatismi, la creatività, l'intuito ecc.... come appurato in precedenza, la memoria cellulare funziona per associazioni capaci di riattivare l'emozione negativa cui possiamo far fronte in due modi, rispondendo o reagendo. La reazione è data da condizionamenti, dalle credenze e dalle nostre esperienze passate, solo che non siamo consci del fatto che ogni reazione sia derivante da un ricordo e non dal momento presente. Le credenze e gli automatismi sono dati quindi dai ricordi che possono essere: ereditari (DNA), legati alle fasi pre-logica/linguistica oppure ai traumi che sono rimasti irrisolti e incompresi, spesso causando fobie e paure irrazionali che durano tutta la vita. Il nostro cervello pensa

attraverso le sinapsi, ossia collegamenti neuronali tra cellule che condividono memorie; dalle sinapsi derivano personalità, temperamento e tutte quelle reazioni che sfuggono al nostro controllo, è merito delle sinapsi se apprendiamo e ricordiamo come si facciano varie attività tanto da renderle automatiche (per esempio l'andare in bicicletta). Purtroppo alcune sinapsi impediscono la guarigione perciò andrebbero modificate, alcuni studiosi sostengono servano ventuno giorni per introdurre nuovi schemi mentali, mentre in Cina si ritiene che ne servano 100. "ricordatevi che nella memoria cellulare è memorizzato non solo il ricordo ma anche la nostra emozione a riguardo, e come abbiamo reagito a quella situazione. Questa reazione poi si è cablata nel cervello in una sinapsi, che è diventata un automatismo inconscio".

- 6) Le credenze: sono costrutti psicologici mentali che stimolano una sensazione di sicurezza e certezza, ma che al tempo stesso limitano la nostra capacità esperienziale, facendoci rivivere sempre le stesse situazioni. Le credenze possono essere generali (il modo in cui interpretiamo il mondo che ci circonda) oppure legate alla nostra identità; sono tre i meccanismi che concorrono alla creazione di credenze: la generalizzazione (procedimento in cui estrapoliamo parti del modello e li usiamo per rappresentare un'intera categoria), la cancellazione (attenzione e credibilità selettiva) e la deformazione (alteriamo la realtà per farla combaciare con le nostre aspettative). I primissimi ricordi spesso creano credenze capaci di influenzare i nostri comportamenti e le nostre scelte future; il potere delle credenze è stato dimostrato in campo medico con l'effetto placebo/nocebo per cui la fiducia nella buona riuscita di una terapia porta a un'auto-convincimento tale da avere effetti realmente positivi nel corpo e nella guarigione.
- 7) L'immagine di sé: le credenze date dalle convinzioni che abbiamo su chi siamo influenzano il nostro senso d'identità e sono spesso determinate dalle critiche e dai giudizi ricevuti dalla famiglia, dalla scuola o dagli amici in epoca infantile; quando s'inizia a sperimentare la sensazione di non essere abbastanza (bravi, belli, forti, intelligenti ...) spesso attraverso confronti in negativo con gli altri. Quando abbiamo adottato comportamenti che hanno alterato i nostri genitori, abbiamo iniziato ad auto-censurarci per paura di non essere accettati nel nostro essere, dal rifiutare i nostri atteggiamenti abbiamo iniziato a rifiutare anche il nostro corpo, alterando, con il potere dei pensieri, il suo benessere e indebolendo, con un messaggio di stress, il nostro sistema immunitario.
- 8) L'inversione psicologica: spesso abbiamo dei buoni propositi e degli obiettivi che speriamo ci portino al successo, eppure tendiamo a porre resistenze o ad auto-sabotarci; questo avviene perché il nostro inconscio non condivide le nostre mire mondane o materialistiche, e

finirà per remare contro le direzioni prese dalla mente, ciò si chiama contro-intenzione, spesso perché l'inconscio riconosce dei vantaggi secondari rispetto alle situazioni di sconforto che, solo in apparenza, vorremmo cambiare. Tendiamo prima di tutto a comportarci in maniera coerente con l'immagine che abbiamo di noi stessi, indipendentemente dai nostri propositi. Per avviare un processo di guarigione è quindi necessaria la coerenza tra conscio e inconscio, per fare ciò l'EIT si propone di riallineare i due emisferi cerebrali che rappresentano la mente conscia e inconscia.

- 9) L'anima ha una propria vocazione: la nostra intima essenza, ciò che va oltre pensieri e automatismi, ha uno scopo da compiere in questa vita (*dharmā*), che non coincide con i desideri e gli obiettivi del nostro ego, ciò è manifesto ogni volta che, sebbene raggiungiamo un traguardo, percepiamo ugualmente insoddisfazione poiché quelli che pensavamo fossero i nostri sogni ci sono stati inculcati dalla società e dalle aspettative degli altri, noi li inseguiamo fino a tradire noi stessi, remando contro le nostre reali inclinazioni. Possiamo imparare a sentire i sottili messaggi che l'anima ci invia per comprendere se il nostro viaggio sia congruente con il destino spirituale che ci porterebbe alla realizzazione.
- 10) Il segreto della longevità è essere in pace con se stessi qualsiasi cosa possa accadere: sin dall'antichità si sono cercati elisir di eterna vita e giovinezza con il fine di sconfiggere la morte, ma "la vita eterna non implica automaticamente il raggiungimento della felicità, lo scopo della vita non è viverla il più a lungo possibile, ma viverla bene, imparare a godercela". Impariamo a vivere con gioia, leggerezza, positività e a lasciar andare ciò che è passato, liberiamoci delle memorie cellulari di paura e dolore tramite il perdono; Jung ne "Il Libro Rosso" scrive "lasciate cadere ciò che vuole cadere; se lo trattenete, vi trascinerà con sé".

Ma come funziona concretamente l'approccio EIT? Esso si articola in quattro fasi principali: individuare e isolare la memoria cellulare, smagnetizzare la carica emozionale, entrare nella consapevolezza pura e riassorbire la carica emozionale, e, in fine, riorientare l'energia liberata verso una nuova intenzione. Questa tecnica non mira a cancellare le ferite e i traumi, ma a guarirli integrandoli, apprendendo la lezione intrinseca che ci trasmettono, sviluppando la nostra vocazione; utilizzando un concetto alchemico: le nostre ferite sono piombo da cui otterremo oro.

Per individuare nel corpo la memoria cellulare, dovremo cercare di localizzare, concentrandoci sulle nostre sensazioni, dove essa si situi, poi provando a valutare l'intensità da 0 a 10, individuiamo che forma, colore, dimensione, temperatura, odore o sapore abbia il nostro disagio. Dopo aver fatto ciò passiamo alla dissoluzione delle contro-intenzioni tramite la tecnica dello switch (picchiettamento alternato con il lato esterno del pugno destro il palmo sinistro, per poi fare velocemente lo stesso

con il pugno sinistro) ciò permette d'integrare i due emisferi cerebrali e di attivare i meridiani energetici che passano sui palmi; mentre si fa ciò si respira consapevolmente e si possono utilizzare delle frasi: “anche se ho questa memoria dolorosa dentro di me, so che può guarire e inizia a guarire adesso, mentre la osservo”, “mi amo e mi accetto così come sono completamente e profondamente anche con questo dolore”. In seguito sorridendo, si aprono gli occhi e s'indirizza lo sguardo compiendo un giro orario e poi uno antiorario.

Passiamo ora alla seconda parte della tecnica che comprende lo stimolo tramite il picchiettamento di alcuni punti di agopuntura legati quindi ai meridiani della medicina tradizionale cinese per risolvere le problematiche, poiché esse sono sempre legate alle perturbazioni nel fluire energetico dell'organismo.

Ecco i punti da picchiettare:

- 1) all'inizio delle clavicole, l'emozione associata è la paura e corrisponde al meridiano del rene;
- 2) Sotto all'ascella all'altezza del capezzolo, è il meridiano di milza-paencreas, limita la disistima (il sentirci sbagliati, incapaci e colpevoli) e stimola la fiducia e la fede che è indispensabile per la guarigione;
- 3) È detto “punto doloroso” e si trova nella zona tra le clavicole e il petto, ci aiuta a smettere di identificarci con il nostro dolore;
- 4) Al centro del petto, all'altezza del cuore e in corrispondenza del timo che è la ghiandola della gioia, della spensieratezza e dell'ottimismo, ci aiuta a riequilibrare le energie.

Si conclude questo trattamento incrociando le braccia e massaggiandosi le spalle e i lati delle braccia (*havering*), immaginando di camminare in una spiaggia e contando mentalmente i passi da 1 a 20, aprendo gli occhi e si muovono rapidamente a destra e poi a sinistra (ciò stimola le onde delta del cervello e induce ad un profondo stato di rilassamento).

Mentre tratto i punti (EFT) e pratico l'*havering*, ripeto la frase “mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo” che deriva dall'antica pratica dell'HO'PONOPONO per la guarigione emotiva e spirituale, la liberazione dai pensieri dolorosi e dalle memorie negative.

Esistono altri tre punti facoltativi che potremmo trattare: a) alla radice del naso dove iniziano le sopracciglia, interviene sul meridiano della vescica e trasmette sicurezza; b) ai lati esterni degli occhi, dove passa la vescicola biliare e limita la frustrazione; c) sotto gli occhi, all'altezza degli zigomi, dove passa il meridiano dello stomaco, ha effetto positivo su ansia e preoccupazione.

Tutte le tecniche di guarigione energetica devono comprendere tre elementi fondamentali: il potere della parola (intenzione), del tocco e della respirazione.



Nella terza fase dell'EIT entreremo nella pura consapevolezza tramite una meditazione che ci catapulti in un luogo senza spazio e tempo, dove regna la quiete, la pace e il buio dove non esiste forma, per guardare con gli occhi della consapevolezza ciò che ci faceva soffrire come se non ci appartenesse più. Termineremo la tecnica privando il ricordo della carica emozionale (energetica), rivolgendola verso sensazioni di gioia, permettendo la creazione di nuove sinapsi funzionali alla felicità.

Ricordiamo che questa tecnica non vuole cancellare un errore, ma indurre a prenderci cura di noi stessi. Termino questo capitolo con una citazione di Giacobazzi: “Dovete osservare il vostro dolore e tutta la paura che contiene (...) la paura è come l'oscurità: non potete scacciarla da una stanza a colpi di scopa. Accendete la luce e la paura scomparirà. O c'è la paura o ci siete voi e quando ci siete voi il dolore, come diceva Osho, inizia a rimpicciolirsi”.

## TRATTAMENTI E CONCLUSIONI

Durante le ricerche e la stesura della mia tesi ho avuto l'opportunità di verificare la presenza di una profonda correlazione tra psiche-corpo ed esperienza personale, soprattutto attraverso la tecnica del massaggio dell'anima, ma anche tramite la primaria osservazione estetica.

Gli strumenti legati all'osservazione di: occhi (iridologia), lingua e struttura (M.T.C) e piede (morfo-riflessologia plantare) hanno enormemente contribuito a fornire un quadro ricco della situazione psico-fisica del paziente e a suggerirmi un piano d'azione finalizzato alla risoluzione e al supporto delle problematiche riportatemi.

Ho avuto l'occasione di rivivere attraverso il tocco del massaggio e lo scambio energetico tra terapeuta e paziente, le emozioni, fino ad allora sopite, di quest'ultimo. Ho potuto verificare una concomitanza di sensazioni e di immagini ideali durante il trattamento. Inoltre ho notato che spesso, a seguito di un massaggio, il ricevente necessita di raccontare e parlare di sé, spesso esplorando argomenti appartenenti ad un loro vissuto, ripercorrono il passato focalizzandosi su determinati eventi.

Faccio alcuni esempi: dopo aver trattato una donna di circa 30 anni, madre di due bambine e grande lavoratrice, decide di parlarmi di quando, circa 1 anno prima, la figlia maggiore ha perso la voce per diversi giorni in seguito ad un tampone oro-faringeo, esprime come si senta responsabile dell'accaduto visto che pochi giorni prima l'aveva sgridata minacciandola di mandarla via da casa, il suo senso di colpa e rammarico, la tiene maniacalmente legata all'idea di dover essere sempre disponibile e perfetta per le sue figlie, memore di quando l'aver perso il controllo e la pazienza abbia portato, secondo la sua ricostruzione dei fatti, alla malattia di una delle sue bambine. Sono molti gli esempi di chi, dopo un trattamento ha desiderato raccontarmi eventi del proprio passato che non spolverava da molto: una ragazzina che mi racconta di essere stata dimenticata a scuola dalla madre e che come sintomi ha sviluppato diverse allergie, una ragazza di 24 anni che in seguito al trattamento, parlando dei blocchi da me percepiti durante il massaggio dell'anima, scoppia in lacrime ricordando gli abusi subiti anni prima.

Spesso il corpo parla, racconta le proprie ferite, un terapeuta naturopata, tramite la totale presenza animica e la sua conoscenza, può aiutare il proprio paziente a entrarvi in contatto, sbloccando l'energia che ristagnava in emozioni non ancora elaborate.

Non di rado ho percepito io stessa, sotto forma di immagine, alcune esperienze dell'infanzia di chi riceveva il trattamento. Per esempio mentre operavo un m.d.a nella zona del blocco oculare-orale, ho iniziato a visualizzare tante scimmiette, che giocavano e saltellavano, al

termine del trattamento ho chiesto alla paziente (Alessia, 22 anni) se la mia percezione avesse per lei qualche significato: dopo essersi illuminata in viso mi ha raccontato che la scimmia è stato il suo contrassegno alle scuole dell'infanzia e che è sempre stato il suo animale preferito. In tanti clienti il lavorare sul blocco orale ha portato alla liberazione del pianto non appena terminato il trattamento, seguito spesso, dal bisogno di dormire profondamente non appena ritornati ai propri domicili.

L'applicazione delle tecniche, menzionate nei capitoli precedenti, ha contribuito a continuare anche a casa e in autonomia un proprio percorso di sblocco e maturazione emotiva, i risultati ottenuti sono stati stupefacenti, circa l'80% delle persone da me trattate ai fini di questa tesi ha riportato, sin dalla prima settimana, una sensazione di "leggerezza", "liberazione" e "svuotamento" ("sentirsi in pace"). La parte più complessa per me, in quanto loro terapeuta, è stato trovare una centratura per non lasciarmi coinvolgere eccessivamente dai messaggi che il contatto (visivo, fisico ed energetico) con il paziente, mi proponeva.

È emersa la vulnerabilità in tutta la sua bellezza, come visto in precedenza, la stessa evoluzione è imperfezione, la sensibilità è una risorsa e non una debolezza. Ho intravisto la potenzialità di ciò che spesso si crede essere inutile o dannoso, basti pensare a come quelle emozioni non elaborate, una volta sbloccate, si tramutino in energia e quindi in vitalità.

# RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare il mio relatore Andrea Navoni, le mie tutor Iride e Manuela, tutti i meravigliosi insegnanti e professionisti della Consè, e dei loro assistenti.

Ringrazio le mie care compagne di classe, che hanno condiviso con me questi tre anni di percorso scolastico e spirituale.

Ringrazio amici e familiari che, pur se poco convinti della mia scelta di studi, mi hanno sempre spronata e sostenuta.

Soprattutto vorrei esprimere un'immensa gratitudine a chi si è affidato a me, condividendo parte della propria anima e il proprio corpo, mettendosi in gioco e permettendomi di maturare e crescere sia come naturopata che come individuo.

Grazie.

## BIBLIOGRAFIA

- “Messaggio per un’aquila che si crede un pollo”, Anthony de Mello.
- “Le 5 ferite e come guarirle”, Lise Borbeau
- “Il potere di adesso”, Eckhart Tolle
- “Messaggio per un pesciolino che ha sempre sete”, Anthony de Mello
- “Imperfezione. Una storia naturale”, Telmo Pievani
- “I 5 segreti della felicità”, Vittorio Caprioglio
- “Age Gate therapy”, Vincenzo di Spazio
- “bioenergetica e psicodinamica”, Lowen
- “Il carattere oltre il carattere”, Cinotti
- “Il corpo non mente”, Marchino
- “canone di bellezza”, Wikipedia
- “La filosofia del tempo”, Bergson
- intervista a Dean Buonomano “il tuo cervello è una macchina del tempo”
- articolo su “Le scienze”: “Meno muscoli e più grasso, l’evoluzione del corpo umano”.