

L'unità dell'atto

Emanuele Perelli

Psicologo e counsellor direttore dell'Associazione Arcobaleno, Lucca

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 46 - 55, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com>

"L'eleganza del silenzio. La ricchezza del silenzio."

Silenziosa è la dolcezza manuale, la premura dei gesti, l'intelligenza di Fare. Il nuovo pensiero ricomincia forse da qui, dal gusto minimale di gesti utili e aggraziati e in questa crosta elementare del vivere (dove Eros si anima leggero tra le dita e le cose, portando a compimento la sua prima seduzione) si riflette una Civiltà (preconscia, viscerale, sensibile, quella vera, cioè)..."

La maggior parte degli approcci tradizionali alla relazione d'aiuto ha una visione di corpo e psiche come entità distinte, e identifica in genere l'io con il funzionamento mentale.

Di solito, o ci si cura della psiche attraverso l'approccio verbale, o ci si cura del corpo attraverso la terapia fisica: per una relazione di aiuto intenzionata a lavorare all'interno di un quadro di riferimento olistico è fondamentale che non ci sia questa scissione, che è proprio quella che origina il malessere (*disease: dis* cioè mancanza, negazione; *ease* benessere, naturalezza), la condizione che speriamo appunto di trasformare. È fondamentale che questo binomio corpo-psiche venga tenuto insieme.

Il linguaggio non basta, occorre anche il movimento per la sua completezza. Il linguaggio, come espressione della psiche, è canto, il movimento, come espressione del corpo, è danza.

L'uomo moderno è continuamente alla ricerca di nuovi strumenti per tenere uniti corpo e psiche: le nuove filosofie, le esperienze dei gruppi si basano su questo binomio nella ricerca di una vitalità più profonda.

La psiche si esprime attraverso la parola, il canto, il vocalizzo, l'urlo, il pianto: il corpo si esprime attraverso il contatto fisico e la danza, il movimento e il gioco; da qui si arriva direttamente all'integrazione, senza passare attraverso i traguardi faticosi del prima, del passato.

Anche in molti approcci psicofisici come quello reichiano, quello neoreichiano (Lowen), la Gestalt, e in altri principalmente fisici (Rolfing, Feldenkrais) si pretende a volte di essere olistici solo per il fatto di presupporre una connessione fra processi corporei e quelli mentali

"... ma parlare di una persona composta da parti connesse tra loro non è necessariamente la stessa cosa che parlare della persona come una unità."

"... né l'uso combinato di interventi fisici e verbali creano necessariamente una terapia integrata" (James I. Kepner)

dato poi che spesso le modalità di intervento usate partono da concetti diametralmente opposti (come è ad esempio per il concetto di difesa nel Rolfing e nella Gestalt).

Quello che intendo dire è che non basta occuparsi dell'aspetto corporeo e poi di quello mentale, è necessario riuscire a mantenere unito questo binomio corpo-psiche per sanare la scissione che ha avuto come conseguenza la disarmonia dell'individuo.

Il malessere è spesso il risultato dell'erronea identificazione di una parte della personalità con il tutto. Partendo dal principio generale che la persona è una totalità e che la relazione d'aiuto è il processo che porta a fare esperienza di se stessi come totalità, non possiamo scindere i due approcci, ma bisogna invece cercare di creare un ponte tra l'esperienza corporea e il livello psichico.

"Vedere la persona come una totalità più grande della somma delle sue parti significa vedere la persona come composta da tutte le parti: corpo e psiche, pensieri e sentimenti, immaginario, movimento,... e non come una qualsiasi di queste sue parti ... ed è il funzionamento integrato nel tempo e nello spazio dei vari aspetti del tutto, ad essere la persona" (James I. Kepner).

In termini di metodo, un approccio olistico integrato tende a mettere insieme tutti gli aspetti della persona, facendo fare esperienza di sé come un organismo unitario.

"Il mio corpo è in accordo con la mia psiche, la mia psiche con le mie energie, le mie energie con il mio spirito, il mio spirito con il Nulla. Ogni volta che la minima cosa esistente o il più flebile suono mi raggiunge, sia esso lontano dietro l'ottavo confine, o a portata di mano tra le mie sopracciglia e le mie ciglia, io sono costretto a conoscerlo. Tuttavia, non so se l'abbia percepito con i sette orifizi del mio capo e le mie quattro membra, o l'abbia saputo col cuore e l'addome e gli organi interni ... quando arrivai alla fine di ogni cosa dentro e fuori di me, i miei occhi divennero come i miei orecchi, i miei orecchi come il mio naso, il mio naso come la mia bocca... La mia anima si concentrò e il mio corpo si sciolse, ossa e carne si fusero completamente, non badai a cosa si appoggiava il mio corpo e cosa calpestavano i miei piedi, mi lasciai trasportare dal vento a Est e a Ovest, come una foglia caduta dall'albero o un involucro secco, e non potevo dire se era il vento a cavalcarmi o io a cavalcare il vento" (Libro di Lieh-Tzu).

Durante una seduta, toccando una persona fisicamente, non cerco di sciogliere, né tantomeno di rompere tensioni, corazze, difese, ma semplicemente toccando il corpo aiuto la persona a prendere coscienza piano piano di queste parti tese: una volta diventata consapevole di questo, allora le chiedo cosa sente, se emergono ricordi, emozioni, sensazioni. Gli chiedo di portare il respiro in quella zona, di immaginarsi delle frasi che potrebbero esprimere quello che sente.

"Che effetto fa – chiedo – dire queste parole, cantare questa musica, immaginare queste scene, mentre io tocco lievemente questa parte del tuo corpo?"

A volte emergono ricordi, emozioni, scene di rifiuto, di abusi, rabbia repressa, azioni bloccate.

"Se tu esprimessi in un movimento questa scena che vedi, o questa emozione, che movimento sarebbe?" e così via. È diverso da un intervento di scuola Gestalt classica:

"Nell'approccio della Gestalt al corpo, l'obiettivo del toccare è centrarsi su ciò di cui la persona che viene toccata fa esperienza, piuttosto che produrre un cambiamento..." (James I. Kepner).

A questo punto, presa coscienza delle proprie tensioni, la consapevolezza delle proprie difese dà inizio ad un processo di riappropriazione e identificazione con la propria struttura corporea.

Le difese sono certamente espressioni autentiche di se stessi, ma agendo fuori dalla consapevolezza non sono vere e proprie scelte: sono dunque espressioni non intere ma "tronche", che non permettono la sensazione di pienezza.

Dopo questa prima fase importante, si aprono varie possibilità di intervento. Una potrebbe essere quella, già citata, di mettere in parole o in gesti le emozioni sperimentate, di esperire movimenti repressi e frustati.

Nel mettere in azione una parte del corpo bloccata cosa accade?
Quali emozioni emergono?

Spesso le tensioni scompaiono, le parti del corpo si aprono e si ammorbidiscono, si fa esperienza di quello che sarebbe accaduto e di quello che accade se si "osa" andare verso quel movimento, quella postura, quel gesto, quella frase mai detta... e spesso una commozione ci pervade, l'anima ride di felicità e danza con il corpo...

"e sarà che il mormorio vibrante della terra,

giungerà ai tuoi orecchi, e la musica che il tuo corpo sprigionerà,

sarà gioia per i nostri occhi, sarà nutrimento per i fiori dei campi,

sarà richiamo di uccelli, sarà voce ammaliante, che ci guiderà tutti,

alla festa della danza, alla festa della danza del cuore...".

Fare esperienza corporea porta alla luce il processo che sta dietro alla struttura, apparentemente statica, e dà la possibilità alla persona di diventare cosciente del conflitto che c'è alla base di ogni blocco.

La tecnica dell'enfatizzare l'opposto del "blocco", dell'atteggiamento sintomatico cronicizzato, può destare paura nel cliente, è dunque necessario proporla in un'atmosfera protetta e di sostegno.

In alcuni casi suggerisco semplicemente di accentuare volontariamente sempre più il movimento rifiutato, cercando anche di emettere dei suoni che portino verso la "rottura" di quello spazio statico e costretto che avvolge l'individuo, per entrare in un nuovo spazio più ampio e luminoso.

Alcune volte questo tipo di catarsi porta la persona dentro all'esperienza traumatica di base, o ad un vissuto che comunque ha bloccato per tanto tempo molta energia e l'espressione libera di emozioni e sentimenti ad essa collegati.

Questa esperienza permette a chi la vive di trasformare lo stato d'animo associato all'evento traumatico, di sciogliere parte delle paure, delle difese e dei conflitti, aprendo nuove possibilità e imprimendole fortemente nella memoria calda del corpo, invece di lasciarle rimanere solo una fredda elaborazione mentale.

In altri casi può essere più adatto enfatizzare lo stesso atteggiamento (movimento) di chiusura: questo procedimento risulta meno allarmante, e può ugualmente mettere in luce il conflitto interno.

Far dialogare verbalmente le polarità emerse è essenziale per mantenere l'unità corpo-psiche. Spesso le persone arrivano in seduta molto poco in contatto, con "distanze" fra la loro parte corporea e la loro psiche, ed hanno forte difficoltà a contattare le proprie emozioni.

L'approccio integrato procede per gradi, supportando la percezione che gli dà la sensazione di corpo-psiche, uniti insieme e inscindibili.

"La gioia di quella vasta, elementare empatia che solo l'anima umana è capace di generare e di emettere in continue e illimitate onde" (Walt Whitman, "Un canto di gioie").

Uno strumento con cui mi trovo a mio agio, e che propongo alle persone come un viaggio attraverso la molteplicità del loro sé, è la mappa della fisiologia dell'energia rappresentata dai "chakra". Con questo strumento guido un viaggio di colori attraverso il "Ponte dell'Arcobaleno": nella tradizione yogica indiana i sette colori rappresentano le sette modalità vibratorie dell'esistenza umana, le sette emanazioni divine, e corrispondono appunto a sette chakra.

La conoscenza dei chakra si è sviluppata in India più di quattromila anni fa: ne parlano i testi Veda, le Upanishad, e nel XVI secolo uno yogi indiano scrisse un testo chiamato "Sat-chakra-Nimpana".

Questo antico sistema fu usato in Occidente nei calcoli delle misure e delle proporzioni di alcune delle grandi cattedrali (Ruth White su Chakra) e fa parte anche della tradizione cristiana esoterica.

Gli Egizi lo conoscevano, e più tardi anche i sacerdoti Esseni, e molte altre antiche tradizioni come quella Andina, in cui si chiamano "occhi".

Carl Gustav Jung interpreta l'Oro della trasformazione alchemica come simbolo del prodotto finale dell'evoluzione psichica: il cammino evolutivo attraverso i chakra è un processo alchemico, che unifica luce e ombra, maschile e femminile, spirito e materia nel crogiolo del corpo e della psiche.

La tradizione yoga parla poi della Kundalini, che rappresenta la forza vitale evolutiva che è in ognuno di noi.

"Essa si desta dal suo sonno nella terra per procedere danzando attraverso ciascun chakra, ripristinando l'Arcobaleno come un ponte fra la materia e la coscienza. Attraverso questa danza di trasformazione l'Arcobaleno diventa l'Axis Mundi, l'asse centrale del mondo, che scorre verticale attraverso il centro di ciascuno di noi. Nel

nostro viaggio lungo la vita, i chakra sono le ruote disposte lungo questo asse, che conducono il veicolo del Sé lungo la nostra ricerca evolutiva, attraverso il Ponte dell'Arcobaleno, per reclamare ancora una volta la nostra natura divina" (Anodea Judith).

Mitologicamente l'arcobaleno è un segno di speranza e di armonia, è il ponte che collega il Cielo e la Terra, gli esseri umani agli Dei, e costituisce il tramite con il palazzo celeste, dimora degli Dei.

Nella tradizione afrobrasiliiana del Candomblé le Orixá sono divinità legate alle forze primordiali degli elementi della natura, energia pura che sta fra l'uomo e il Dio supremo Olorum. Oxumarè uno dei principali Orixá ha dentro di sé la dualità basica del bene e del male. È per sei mesi l'anno maschile, ed è rappresentato dall'Arcobaleno che leva l'acqua dalla terra per portarla nel castello di Xangô (divinità legata alla giustizia, al tuono) che sta in Cielo. Durante gli altri sei mesi assume la forma femminile, e in questa fase è un serpente che si muove agilmente tanto nell'acqua come nella terra.

In realtà Oxumarè è l'Orixá del movimento e dell'azione, della eterna trasformazione (Pierre Verger), e regge nel corpo fisico la colonna vertebrale.

La parola "yoga" ha la stessa radice sanscrita della parola giogo: è una disciplina che tende ad "aggiogare" il corpo con la psiche, l'umano con il Divino, e questo scopo viene perseguito attraversando diversi stadi di stati di coscienza sempre più evoluti. I chakra sono riferimenti fondamentali di questi stadi.

Il termine "chakra" (ruota, disco) indica un centro di attività, una centralina energetica che riceve, assimila e gestisce questa energia.

Nella tradizione indiana ci sono sette chakra principali: si chiamano "encruzilhada" nella tradizione afrobrasiliiana del Candomblé e dell'Umbanda (che unisce la tradizione africana con quella degli Indios del Sud-america e con la religione cattolica).

Dice un canto evocatore: "*Oh meu caboclo, que das 7 encruzilhada...*"; incroci, dunque, dove si incontrano le energie archetipiche legate agli Orixá.

Sono localizzati uno sopra l'altro, sul davanti e sul dietro del corpo, lungo una linea che è un canale di energia che unisce la base della colonna vertebrale (primo chakra) con la sommità della testa (settimo chakra). Esistono anche moltissimi chakra minori, nelle mani, nei piedi, sulle spalle, nelle anche ecc., e tutti i punti di agopuntura della medicina cinese non sono altro che chakra minori, collegati fra loro da una fitta rete di "nadi" (strade dove passa l'energia vitale della persona).

Anche qui, fra i numerosissimi nadi che avvolgono il corpo della persona come una ragnatela, esistono delle vie energetiche principali, chiamate nella medicina cinese meridiani, dove scorre l'energia vitale, o "Ki ò chi". Lungo il percorso di questi meridiani si intersecano delle vie minori: gli incroci sono i punti dell'agopuntura. I sette chakra principali sono i punti dove queste vie si incrociano il maggior numero di volte.

Malgrado che i chakra non si possano considerare parti concrete del corpo fisico, hanno una forte realtà sul piano esperienziale e

"costituiscono la realizzazione della energia spirituale sul piano fisico" (A. Judith).

In base alla loro collocazione nel corpo i chakra sono associati a vari stati di coscienza, ad elementi archetipici, a pensieri, a vibrazioni di luce colorate, a suoni, a elementi della natura.

I chakra più bassi, più vicini alla terra, sono in collegamento con gli aspetti più materiali e pratici della nostra vita: la sopravvivenza, il movimento, l'azione.

I chakra superiori rappresentano aree mentali e funzionano per mezzo del linguaggio, delle parole e delle immagini.

Nella tradizione ebraica i sette chakra costituiscono "la scala di Giacobbe", che unisce le polarità Cielo e Terra, psiche e corpo, spirito e materia.

Generalmente si crede che l'"illuminazione" si raggiunga attraverso la risalita della Kundalini lungo l'asse energetico principale, cioè attraverso la sola corrente ascendente, un percorso dove si viene sciolti dalle restrizioni del mondo materiale: la liberazione attraverso la vanificazione delle forme, l'ascesi.

In realtà il cammino si fa contemporaneamente nella corrente ascendente, dalla Terra alla Coscienza, e nella corrente che va dalla Coscienza alla Terra, la via di liberazione attraverso la molteplicità delle forme, la creatività.

Un individuo tendenzialmente ben radicato, crescendo ed espandendosi, lungo il sentiero della trascendenza, migliorerà anche qualitativamente il suo rapporto con gli aspetti materiali della vita.

Viceversa un individuo sognatore con difficoltà al radicamento, muovendosi lungo il cammino dell'immanenza, collegando maggiormente la sua consapevolezza al proprio corpo, concretizzando e realizzando le proprie azioni nella vita materiale con maggior responsabilità (la coscienza si può manifestare solo prendendo

corpo), amplierà sempre più la propria capacità di astrazione e di universalità.

"Ciò che energizza i cambiamenti che cerchiamo nella nostra vita è l'integrazione di queste due correnti" (A. Judith, "Chakra").

Quando le due correnti si integrano, si ottiene quello che Jung chiama "*hieros gamos*", le nozze sacre, l'origine di ogni "concezione", termine che include tanto la nascita di un'idea quanto l'inizio della vita.

"Guardare l'alba!

La piccola luce fa svanire le immense diafane ombre,

l'aria ha un buon sapore al mio palato.

Sollevamenti di un mondo che si muove con innocenti capriole

sorgendo silenziosamente trasudando con freschezza,

guizzando obliquamente in alto e in basso.

Qualcosa che non posso vedere spinge in alto punte libidinose,

mari di succo splendente inondano i cieli.

La terra accanto al cielo con cui stava, il quotidiano finire della loro unione" (Walt Whitman, "Il canto di me stesso").

Quando la nostra mente (consapevolezza) è collegata al nostro corpo allora si ha un'energia dinamica che scorre lungo tutto il nostro essere. Se chiamiamo l'espressione di questa polarità anima e spirito, posso vedere l'anima come qualcosa che tenderà a coalescere verso il corpo e si protende verso la forma e l'emotività, mentre lo spirito tenderà a muoversi verso la libertà e l'espansione della coscienza.

Entrambe le correnti vengono influenzate dalle esperienze negative, ma informazioni ed esperienze sono conservate sia a livello psichico che fisico: se un livello viene estromesso dalla coscienza, l'altro conserva comunque l'informazione. Il nostro corpo è in grado di recuperare ricordi che la nostra psiche ha dimenticato.

L'energia per i cambiamenti che cerchiamo nel nostro cammino viene dall'integrazione di queste due correnti.

A seconda delle tradizioni, ogni chakra è inoltre collegato ad uno specifico corpo energetico: Gurdjieff dice che l'uomo è composto da quattro corpi, che tutti insieme vanno a formare la sua aura.

Nella tradizione teosofica si parla di quattro corpi: fisico, astrale, mentale e causale; nel cristianesimo esoterico di: carnale, naturale, spirituale e Divino. I corpi, quali che siano, sono comunque esperienze sensoriali: durante il massaggio scorrendo con le mani sul corpo, o a breve distanza dal corpo, ascolto lo stato di questi corpi energetici: quello che si trova da quattro a sette centimetri dal corpo fisico (il corpo eterico), e quello che in una persona in equilibrio si trova a circa tre spanne dal corpo fisico (il corpo astrale).

Massaggiando il corpo astrale lo pulisco, lo alleggerisco e lo energizzo, aiutandolo a espandersi. È un'esperienza molte volte emozionante: questo spazio, che se è poco espanso "strizza l'anima" si dice, una volta energizzato permette alla persona molto maggior contatto con se stesso e con gli altri.

"Qualcuno ha chiesto di vedere l'anima?"

Guardi, la tua forma ed espressione, persone, sostanze, animali, e gli alberi, i fiumi che

scorrono, le rocce, e le sabbie. Tutto possiede, gioie spirituali che poi libera; come può il corpo vero morire ed essere sepolto?

Ogni elemento del vero corpo, del vero corpo d'ogni uomo e d'ogni donna, si sottrarrà alle mani dei pulitori di cadaveri e muoverà verso più degne sfere, portando ciò che ha accumulato dal momento della nascita a quello della morte.

I caratteri disposti dal tipografo non rendono l'impressione, il significato, la relazione principale, più di quanto la sostanza e la vita d'un uomo o d'una donna. Siano resi nell'anima e nel corpo, indifferentemente, prima e dopo la morte.

Guarda, il corpo include ed è il significato, il Problema principale, ed include ed è anima. Chiunque tu sia, quanto è superbo, e divino, il tuo Corpo, e ogni parte di esso! (Walt Whitman, "Partendo da Paumanok"). Secondo la tradizione, il corpo astrale "contiene" l'anima, cioè l'espressione individuale dello spirito (inteso come espressione universale dell'anima), e la persona nel suo cammino di individuazione e di autodefinizione ha bisogno di uno "spazio intorno" che contenendola gli permetta di contattare ed esperire il suo mondo interno: per far questo il suo corpo astrale deve essere in buone condizioni, in modo da permettergli una relazione con il mondo esterno rispettosa dei confini del suo io, senza rapporti confluenti e costrittivi.

Nel Condomblè e nell'Umbanda chiamano le intrusioni del mondo esterno "impronte", le considerano spesso di origine genitoriale, o causate da persone che in qualche modo operano con malevolenza

sull'individuo (fatture, malocchio, manipolazioni di un tipo o di un altro).

Puliscono il loro corpo energetico attraverso il "Sacudimento", rituale di pulizia eseguito con il passaggio sul corpo di palline di farina e acqua, uova e candele, foglie di piante specifiche e, in casi molto particolari e di malattia, con animali.

Gli Indios utilizzano anche bagni sotto le cascate, antica tradizione che è stata ripresa anche da uno psicoterapeuta francese, Alain Masson, che usa acqua di torrente e di cascate per le sue proprietà energetiche.

In Costa d'Avorio esistono numerosi centri in cui "curatori" di tribù locali cooperano con medici seguaci della medicina tradizionale, sottoponendo a rituali di pulizia con bagni, erbe e incensi coloro che si rivolgono al loro centro, prima di prendere contatto con le cure tradizionali.

La pulizia e la energizzazione del corpo astrale mettono l'individuo più in contatto con se stesso e lo rendono più disponibile ad una apertura dei chakra.

I chakra possono essere aperti o chiusi, e questo determina un più o meno libero fluire dell'energia. I chakra assorbono, emanano, contengono energia: si possono sentire pulsare, vibrare.

Si possono alleggerire, espandere e caricare: durante questo lavoro possono emergere immagini, ricordi, emozioni legate a tematiche che causano conflittualità o quanto meno possono causare un impedimento al libero fluire dell'energia.

Un abuso sessuale rimane spesso registrato nel secondo chakra: lo chiude e lo blocca, rendendo così difficile una vita sessuale libera e un movimento morbido e danzante.

"Oseresti ora tu, o anima,

uscire con me verso quella regione sconosciuta,

dove non c'è terreno che i piedi possano calcare, né un sentiero da seguire?" (Walt Whitman).

Entrando in contatto con la persona attraverso il massaggio ci si può rendere conto della sua struttura energetica di base e di tratti del suo carattere. Già nell'infanzia si può sentire se la persona è tendenzialmente radicata, con un contatto migliore con i chakra bassi e più difficoltà con i chakra alti, o viceversa.

Da questo si può dedurre se la persona è più facilitata per il cammino dalla terra al cielo o per il cammino dal cielo alla terra (rimanendo comunque le due correnti strettamente connesse: Figli della luce e Figli della terra).

L'esperienza mi ha portato a notare che una persona ben radicata, robusta fisicamente, di colorito rubicondo, trova maggiori difficoltà a muoversi verso l'espansione e l'universalità, ad aprirsi verso una dimensione più alta. Invece la persona meno radicata, più fine di corporatura, più diafana, spesso di colorito esangue, ha spesso più difficoltà a muoversi verso la forma, la densità, i confini, l'individualità, gli aspetti più materiali della vita (denaro, lotta...), ma non meno necessari.

Il carattere si può anche considerare orientato verso uno dei quattro elementi (terra, acqua, fuoco, aria): uno di questi elementi lo rappresenta maggiormente, sia nella medicina cinese (teoria dei cinque elementi) sia anche nelle tradizioni mediorientali (in cui è addirittura un fattore determinante per sposarsi). Terra e acqua si nutrono vicendevolmente: acqua e fuoco hanno invece un rapporto ben più complesso e difficile.

"Noi siamo gli elementi. La natura è fuori e dentro di noi e in ogni istante siamo un duplicato dell'universo che passa di stagione in stagione nel naturale infinito ciclo della vita..." (D. Connelly).

In molte tradizioni si fa esperire in rituali i quattro elementi, in modo da rendere palese alla persona l'elemento base del proprio carattere e quello con cui si ha più difficoltà: un "individuo terra" è tendenzialmente ben radicato, stabile, costante, ricettivo, fertile; un "individuo acqua" è duttile, creativo, mutevole, proteiforme; un "individuo fuoco" si riconosce in spazi sociali perché con estrema facilità riuscirà a "scaldare" e a coinvolgere tutti i presenti; un "individuo aria", infine, è lieve, ha poca proiezione sulla terra...

Essendo tutti i corpi compenetranti fra loro, anche massaggiando il corpo fisico si può agire sui chakra, allentando i filtri energetici rappresentati dalle tensioni fisiche, che sono delle vere e proprie barriere al fluire dell'energia.

Massaggiando il corpo di una persona si può sentire delle parti più aperte, meno corazzate (Reich/Lowen), in cui è più facile prendere contatto con la sua psiche. Possono essere le mani, il collo, il viso, i piedi... variano da persona a persona, e sono porte che permettono all'operatore di percepire una qualità della persona che va oltre le difese e le paure, e permettono anche alla persona di entrare in un contatto più profondo con se stessa (in alcune tradizioni questa esperienza viene definita "contatto con lo spirito guida").

Queste porte si aprono più facilmente con un massaggio molto dolce e leggero, che tocca la sensualità pur senza essere ambiguo e invasivo, che usa un'energia sessuale non necessariamente collegata a una dimensione genitale. Un'intimità profonda si crea, ed è un'esperienza di contatto con l'anima, con la propria unicità, con la parte sacra.

"Cominciai con i piedi, poi toccai le gambe, le mani, le braccia, passai alla schiena... avevo un tocco molto leggero, carezzevole, che diventò dolce e sensuale. Andai avanti, leggermente stupito dal modo in cui la toccavo: era un'esperienza strana, e mi lasciai trasportare da una leggiadra sensazione. Qualcosa si stava muovendo dentro di lei: il mio tocco era di nuovo diverso. Gli occhi mi si inumidirono: era una bambina quella che stavo toccando, che mi diceva di continuare ad accarezzarla. Andai avanti tranquillamente, e piano piano mi accorsi che quel corpo non era più solo un corpo e non aveva un'età, e le aveva tutte.

Il massaggio terminò, lei si alzò lentamente, mi sorrise e mi ringraziò, e piano piano si allontanò".

Francesca ha settantacinque anni ed è gravemente artrosica. Si è sottoposta a due anni di massaggi, con pazienza e costanza.

Un'espressione che unisce il movimento corporeo al linguaggio, integrandolo e permettendo una percezione di completezza e unicità, è il teatro.

Il "teatro magico dell'anima" è un modo di lavorare il proprio mondo interno in una trasformazione attiva delle dinamiche, piuttosto che con la loro analisi attraverso un'interpretazione verbale. Lo scopo della rappresentazione è quello di esprimere i propri vissuti dando loro una forma in movimento, tridimensionale, che permetta una visione sul futuro oltre che sul passato.

È mettendo in scena ed esprimendo il proprio mondo che possiamo percepirlo e conoscerlo, così da renderci consapevoli delle leggi del nostro "sistema", anziché analizzarlo e interpretarlo.

È partendo da scene della propria vita che si può entrare dentro questo spazio interiore e da lì creare nuove aperture e possibilità, e fare della nostra vita un'espressione libera e sognante.

Moreno a Freud: "Io comincio da dove lei finisce, professore. Lei insegna alla gente a capire i suoi sogni, io cerco di dare alle persone il coraggio di sognare ancora".

Il teatro contiene modalità di espressione (corporea, vocale, recitativa) necessariamente unite in un processo di intenzionalità, tensioni, ritmo, coscienza dello spazio. Nella vita spesso le parole non

corrispondono all'atteggiamento del corpo e all'espressione dell'intenzionalità. Spesso non riusciamo ad entrare in contatto con il nostro ritmo, cosa che ci permetterebbe di entrare in sintonia con il ritmo degli altri e dell'universo: ci sentiamo spesso divisi e incongrui rispetto a ciò che viviamo, spettatori della nostra vita.

Il teatro può aiutarci in questo processo di unificazione delle diverse espressioni e parti di noi. In realtà non siamo dei "monoliti" come spesso pensiamo di essere, siamo piuttosto delle pietre preziose con tante sfaccettature, da cui è possibile guardare ed esperire il mondo in altrettante possibilità.

Riuscire a sperimentare l'esistenza di altri "noi" oltre le quotidiane "maschere", può divenire un'esperienza eccitante ed emozionante, che spinge alla scoperta e alla espressione della bellezza che ad ognuno di noi appartiene.

Mettendo in scena vissuti e sogni nostri e degli altri il nostro corpo ci rivela il magazzino teatrale della memoria. Accettando la condivisione di vissuti che trovano una risonanza nel proprio interno, il protagonista scopre se stesso mentre scopre gli altri. La vita inscatolata spesso in un tentativo di normalizzazione e robotizzazione, può divenire espressione di un continuo atto creativo dove l'uomo in quanto strumento della creazione cambia continuamente i suoi prodotti.

"Tu sei ciò che è il tuo desiderio profondo che ti guida.

Come è il tuo desiderio, così è la tua volontà.

Come è la tua volontà, così sono le tue azioni.

Come sono le tue azioni, così è il tuo destino." (Brihadaramiaka Upanishad IV 4.5).

Mettere in azione scene della propria vita è importante, e importante è per questo diventare consapevoli di quali parti del corpo impediscono il libero movimento: in questa fase è possibile intervenire fisicamente, toccando la persona e aiutandola a liberarsi di tale costrizione, e a sperimentare poi l'azione.

Allora il movimento non è più scisso dalla parola (e non è solo fisico), ma è un movimento che è già di per sé parola, e una parola che diventa suono, che pone l'accento sul significante, non più solo sul significato. Movimento e parola che diventano onde sonore, onde fisiche, che ci portano in uno spazio creativo dove ognuno può sperimentare la propria sacralità e le proprie forme di espressione: il teatro diventa allora uno spazio ugualmente unico, sacro.

L'attore-uomo diventa in questo spazio magico "il posseduto", il sacerdote che incorpora diavoli, divinità e mostri.

Ogialin muté

akufà samié dada muli

oseré oséré oséré

Il vento libero trascina

là dove le onde si infrangono, io odo i canti,

echi danzano negli abissi,

oseré oséré oséré

la distanza apre spazi

dove scivolano melodie, parole

l'anima gode delle maree

oseré oséré oséré

maquità amoré amui ogian.

"Quando (la liberazione) è turbata e si disperde negli oggetti molteplici, si chiama mente; quando è persuasa d'una sua intuizione, si chiama intelligenza; quando, stoltamente, si identifica con una persona, si chiama io; quando, invece d'indagare in maniera coerente, si frammenta in una miriade di pensieri vaganti, si chiama coscienza individuale; quando il movimento della coscienza, trascurando l'agente, si protende al frutto dell'azione, si chiama fatalità; quando si attiene all'idea "l'ho già visto prima" in rapporto a qualcosa di veduto o non veduto, si chiama memoria; quando gli affetti di cose godute in passato persistono nel campo della coscienza anche se non si scorgono, si chiama latenza inconscia; quando è consapevole che la molteplicità è illusoria, si chiama sapienza; quando, in direzione opposta, si oblia nelle fantasie, si chiama mente impura; quando si trattiene nell'io con le sensazioni, si chiama sensibilità; quando rimane non manifestata entro l'essere cosmico, si chiama natura; quando suscita confusioni tra realtà e apparenza, si chiama illusione; quando si discioglie nell'infinito, si chiama liberazione: pensa "sono legato" e c'è l'asservimento, pensa "sono libero" e c'è libertà." (Yogavasistharamayana)