

## **Tratto dal libro *Arrendersi al Corpo* (A.Lowen 1994 Astrolabio)**

### **Tratto dal Paragrafo, *La paura, l'emozione Paralizzante.***

Picchiare un bambino è, in qualsiasi circostanza, una violenza fisica e non dovrebbe essere consentita. Produce effetti perché il bambino è terrorizzato come lo sarebbe qualsiasi bambino che sente la propria impotenza contro il potere distruttivo di un superiore. Se il superiore è un genitore da cui il bambino dipende, quella paura si radica nella sua personalità e quando il bambino diventa adulto, sono aperte due linee di azione. L'individuo assume una posizione passiva nella speranza che, essendo buono, possa ottenere riconoscimento e guadagnarsi l'amore: facendo cose buone per altri, avanzando poche richieste e non provocando nessun disturbo. Harry apparteneva a questa categoria. L'altra linea è quella della ribellione e della messa in atto della rabbia interiore. Questi individui diventano violenti con i figli e con il coniuge. Ci sono anche altri che oscillano tra questi due modelli a seconda della situazione. I modelli nevrotici vengono mantenuti dall'illusione che qualcuno possa fornire l'amore cercato tanto disperatamente. Ma nessuno può amare veramente queste persone, dato che sono piene di sensi di colpa e non amano se stesse. Sarebbe come versare acqua in un setaccio. E difficile amare qualcuno che non ha gioia nel proprio essere e quindi non può rispondere all'amore con gioia. Il fallimento delle relazioni tende a rendere più passivi gli individui passivi e più aggressivi quelli violenti. Negando il tradimento, anche se si tratta di una negazione inconscia, la persona tradisce se stessa e si condanna alla ripetizione dell'esperienza infantile.

Per alcuni aspetti il caso di Harry era simile a quello di Rachel. Quest'ultima era stata fisicamente maltrattata dal genitore dello stesso sesso, esattamente come Harry, ma mentre Rachel odiava se stessa per la sua incapacità di essere finanziariamente indipendente, Harry aveva raggiunto un notevole successo professionale ed era molto orgoglioso della sua posizione. Il suo atteggiamento verso la vita era molto positivo in quanto credeva sinceramente che con la volontà si potessero raggiungere tutti gli obiettivi desiderati. Quindi non provava animosità nei confronti dei genitori per il danno che gli avevano procurato. Era sicuro di poter superare quel danno attraverso la volontà e l'impegno. Ma con tale atteggiamento è pressoché impossibile raggiungere l'intensità della rabbia che potrebbe liberare il corpo dalle tensioni debilitanti. Harry doveva fallire nel suo sforzo terapeutico prima di poter percepire in che misura fosse stato privato della sua maschilità.

Che cosa può motivare un genitore a sculacciare un bambino così frequentemente da spezzare il suo spirito? Questo era il significato della profonda fascia di tensione che circondava il suo corpo nella parte bassa della schiena e causava una scissione del corpo, separando la metà inferiore, con la sessualità, dalla metà superiore con le funzioni dell'Io. Ma Harry non era né schizofrenico né una doppia personalità: abbandonando la propria natura sessuale, egli conservava la salute mentale e una certa integrazione. Poteva funzionare sessualmente ma in modo meccanico, senza nessuna reale passione. Non c'era passione in nessun aspetto della sua vita, compreso il lavoro. Il padre di Harry lo odiava? Harry odiava suo padre? A entrambe le domande risponderai di sì. Ma che dire dei sentimenti di Harry verso la madre che lo aveva messo nella condizione di competere con il padre per l'amore di lei? Oppure per non averlo protetto dalla rabbia paterna? La sua relazione con lei era complessa. Con la sua seduzione, la madre lo faceva sentire speciale e superiore, ma a spese della sua sessualità e legandolo a sé. Il senso di colpa per i sentimenti sessuali verso la madre era intenso quanto la rabbia e l'odio. A causa di questo senso di colpa Harry non poteva vedere il padre come la persona fredda e sadica che era. E a causa di questo senso di colpa non poteva arrendersi all'amore.

Qualche anno fa venni consultato da una terapeuta che era tormentata dal senso di colpa per il suicidio di un suo paziente. Era ben consapevole di non essere responsabile della sua morte, ma sentiva che avrebbe dovuto prestare maggiore attenzione alle sue espressioni di sofferenza che potevano indicare pensieri suicidi. Avrebbe anche potuto fare di più per alleviare la sua sofferenza e impedire il suicidio. Pur riconoscendo di essere una terapeuta competente e di aver agito responsabilmente, non riusciva a liberarsi dal tormento del senso di colpa.

Questa paziente si descriveva come una persona mite e non aggressiva. Nel corso delle sue precedenti terapie aveva ottenuto un certo miglioramento nella sua capacità di essere autoaffermativa. Nel presente studio ho ripetutamente sottolineato che il senso di colpa è direttamente connesso alla repressione della rabbia. Questa repressione danneggia le sensazioni corporee positive. Al loro posto, si percepisce un elemento disturbante che ci fa

stare male. Il sentimento di avere qualcosa di sbagliato o cattivo è la base del senso di colpa. Non ci si sente colpevoli quando si sta bene con se stessi. Al sentimento di qualcosa di sbagliato si aggiunge un giudizio secondo il quale si dovrebbe fare di più, impegnarsi maggiormente, essere più responsabili nei confronti degli altri. Louise era stata allevata con queste direttive.

Mentre esploravamo la sua storia, mi parlò di una vicenda di violenza fisica che fu veramente sconvolgente. Da piccola veniva regolarmente sculacciata dal padre, con la cintura o con la mano, spesso sul sedere nudo. Il padre era un uomo violento e lei ne aveva terrore. Nelle sue precedenti terapie aveva espresso qualche sentimento di rabbia nei suoi confronti, ma mai con l'intensità appropriata a tale violenza. Le chiesi se avesse mai avuto desideri di morte verso il padre. Disse di no, ma io ero sicuro che in lei ci fosse una rabbia omicida per il modo indegno in cui il padre l'aveva trattata e che l'avesse repressa per paura. Il suo senso di colpa originava direttamente da questa repressione ed era trasferito sul suo paziente, che cercava inconsciamente di salvare dalla propria rabbia verso gli uomini.

Con Louise feci un esercizio per aiutarla a percepire la rabbia. Questo esercizio è stato descritto nel capitolo 5, ma lo ripeterò qui perché è estremamente utile per ottenere che il paziente senta la propria rabbia. La feci sedere su una sedia di fronte a me, seduto su un'altra sedia a circa un metro di distanza. Le chiesi di stringere i pugni, spingere in fuori la mascella inferiore, spalancare gli occhi, poi agitare i pugni verso di me e dire: "Potrei ucciderti". Furono necessari diversi tentativi prima che si lasciasse andare all'esercizio. Quando lo fece, il suo sguardo era maniacale e finalmente poté sentire la rabbia che era in lei. Ho fatto molte volte questo esercizio con singoli pazienti e nei gruppi e nessuno è stato mai aggredito. In questo esercizio viene espressa la rabbia, non la furia, in quanto la persona non perde mai il controllo. In quasi tutti i casi dà in-vece alla persona un senso di forza e di potere e una più intensa percezione di sé.

Dopo l'esercizio Louise perse il suo aspetto mite. Il suo viso aveva acquistato un'espressione più viva e più forte. Capì la connessione tra la rabbia verso il padre e il senso di colpa per il suicidio del suo paziente. E si sentì enormemente sollevata.

Quando una donna reprime la propria rabbia contro il padre per il tradimento dell'amore, la trasferisce su tutti gli uomini, anche se non la mette in atto coscientemente. Si manifesterà in modi sottili che tendono a distruggere la relazione. Analogamente, gli uomini che hanno represso la propria rabbia per la madre che li ha dominati o non li ha protetti da un padre ostile, proietteranno inevitabilmente quella rabbia su tutte le donne. Ogni donna rappresenta la madre seduttiva e, nello stesso tempo, castrante. Finché non viene espressa questa rabbia, l'uomo non si sente libero di essere se stesso, con la conseguenza che la sua relazione con le donne è danneggiata. Viene accusato il partner per la mancata soddisfazione nella relazione che, in realtà, deriva da un senso di insoddisfazione nella persona stessa. Accusare il partner è un tradimento dell'amore che viene dato. Perché una relazione amorosa possa funzionare, occorre portare in essa un sentimento di gioia, e ciò implica che l'individuo sia libero da sensi di colpa in modo da poter esprimere direttamente e adeguatamente tutti i suoi sentimenti. Per farlo, l'individuo deve conoscere profondamente se stesso, e proprio questo è l'obiettivo della terapia.