

# Svegliare il corpo

365 giorni  
con



BIOENERGETICA®  
E MINDFULNESS  
CENTRO STUDI



1

## SVEGLIARE IL CORPO

Il punto di partenza per un ascolto sincero degli altri, parte dall'ascolto di noi stessi, nel presente, nel corpo, nelle emozioni e nella mente. La bioenergetica è un mezzo importante per essere in grado di farlo perché offre uno strumento per ampliare la consapevolezza

corporea e per radicarci, momento per momento, nell'esperienza di flusso delle percezioni.

Essere radicati nel corpo è una qualità originaria che, molto spesso, finisce per ridursi a causa delle nostre difese e delle nostre contrazioni e tensioni.

Ritornare alla nostra spontanea capacità di consapevolezza corporea è semplice ma non facile: richiede attenzione e intenzione.

Richiede la disponibilità ad ascoltare il corpo, senza darlo per scontato e senza amplificare con la paura, o minimizzare con la negazione, i suoi segnali. Segnali che spesso non appaiono come sensazioni corporee ma come sensazioni emotive o pensieri. Il corpo infatti finisce per diventare una specie di servo muto della nostra mente e ci parla quindi in maniera indiretta, se non riusciamo ad ascoltarlo direttamente. Questa maniera indiretta può esprimersi attraverso sintomi fisici, proliferazione mentale, esagerazioni emotive o comportamenti disfunzionali.

Svegliarlo significa percorrere, con fiducia, una delle strade che ci riportano alle qualità della nostra mente originaria: la strada del corpo.

## RICONNETTERSI AL CORPO

Molto spesso usiamo il nostro corpo senza esserne veramente consapevoli. Siamo un corpo – come dice Lowen – e invece ci comportiamo come se fosse un nostro possesso, una macchina che deve funzionare con regolarità. Per questo è importante iniziare dalla nostra postura.

C'è un proverbio che dice che dovremmo avere una schiena solida e una parte anteriore morbida. “Strong back, soft front”: cosa significa? Significa che abbiamo bisogno di saper tenere la nostra posizione – una schiena solida – ma anche di essere aperti agli altri e comunicativi. Purtroppo molto spesso facciamo l'inverso. Teniamo una posizione di chiusura nei confronti degli altri per nascondere una sostanziale difficoltà a tenere la propria posizione.

Il nostro sistema è un sistema corpo-emozioni-mente, che necessita di un passaggio comunicativo fluido tra questi aspetti, in modo da poter caricare e scaricare le tensioni mantenendo la sostanziale capacità di relazione. Per fare questo lo stato di rilassamento – inteso come flessibilità fisica – è fondamentale. Sappiamo infatti che uno degli effetti del prolungarsi della tensione è proprio quello di ridurre l'ampiezza percettiva consolidando modalità ripetitive di risposta. Essere rilassati non significa però entrare in uno stato di torpore: è piuttosto una delle condizioni di un giusto grado di presenza.

## RICONNETTERSI ALLE EMOZIONI ATTRAVERSO IL RESPIRO

Il respiro è il legame vitale che esiste tra corpo ed emozioni. E' grazie all'ampiezza del nostro respiro che le nostre percezioni sono ampie, flessibili e vitali. Ed è sempre grazie al respiro che le informazioni tra il corpo, le emozioni e la mente circolano nel nostro sistema.

Come sappiamo dall'esperienza reichiana e bioenergetica, tagliare il respiro è un modo per diminuire la percezione delle emozioni. Riportare la consapevolezza al ritmo del respiro, così com'è, ci permette di riportare, gentilmente, l'attenzione all'emergere delle sensazioni fisiche e delle sensazioni emotive ad esse connesse.

Spesso le emozioni che non vengono chiaramente percepite strutturano il flusso dei nostri pensieri. Molti dei nostri pensieri non esprimono infatti idee ma piuttosto danno ragioni alle emozioni che percepiamo e che rimangono nascoste nelle pieghe della nostra inconsapevolezza corporea.

## NON SBARAZZIAMOCI DEL CORPO

Con la bioenergetica apriamo una pausa che ci permette di osservare ciò che sta accadendo, nel momento in cui accade, senza esserne trascinati o rimanerne invischiati. La distrazione o la smemoratezza avvengono proprio per questo: siamo in contatto con i pensieri ma non con ciò che stiamo facendo e questo produce un gap, uno scalino, tra noi e la realtà delle cose. Imparare a ritornare al corpo riduce questo gap e ci riconnette con la freschezza del presente.

Una volta che abbiamo imparato ad educare la nostra attenzione alla focalizzazione e alla consapevolezza, possiamo usare queste abilità in qualsiasi momento. In questo modo, anziché considerare i segnali del corpo un fastidio, potranno arricchire la nostra presenza e le informazioni che abbiamo su di noi e sugli altri.

La bioenergetica ci insegna come rimettere in contatto le sensazioni fisiche, emotive e i pensieri e, a partire da questo ascolto di noi, come aprirci all'ascolto nei confronti degli altri.

Questo permette al silenzio - lo spazio di ascolto del corpo - di interrompere deliberatamente le nostre conversazioni e attività, ci riporta a casa, a quello che stiamo effettivamente provando nel momento presente.

Il silenzio - inteso come assenza di parole e ascolto del corpo - protegge la nostra consapevolezza, riportando l'attenzione al presente, all'ambiente che ci circonda e ci permette di sintonizzarci con quel flusso che sta al di sotto dei nostri pensieri e che qualifica la vera struttura della nostra mente. Il silenzio permette inoltre al corpo di far sentire il proprio messaggio comunicativo. Un messaggio che troppo spesso rimane nascosto o coperto.

## LO SPAZIO "MISTO"

Il corpo è anche uno spazio misto, perché è nostro ma è sempre in relazione con l'ambiente e il suo linguaggio declina la nostra risposta agli stimoli che dall'ambiente provengono.

I passi precedenti migliorano la nostra sensibilità e ci permettono di riconoscere con maggiore facilità quel "territorio misto": il territorio della relazione dove non esiste più una precisa demarcazione tra "io" e "te". Per questa ragione è importante imparare a leggere la risposta corporea al campo emotivo che ci circonda.

## RIASSUMENDO

Riassumendo per svegliare il corpo possiamo partire da 4 oggetti di attenzione:

1. Possiamo aprire spazi al silenzio, inteso come dimora del corpo;
2. Possiamo tornare alle sensazioni fisiche per cogliere i segnali di tensione, stress o agio;

3. Possiamo fare pausa per lasciare emergere le sensazioni che ci suscita l'ambiente, quello "spazio misto" - umano e/o naturale - nel quale ci troviamo.

4. Possiamo fare pratica, in movimento e da fermi, sul ritornare alle sensazioni corporee, per far sì che la nostra consapevolezza corporea non svanisca nelle situazioni della vita quotidiana.

Ognuno di questi elementi sarà declinato, attraverso i post e gli esercizi pratici, che accompagnano il percorso di risveglio del corpo di questo piccolo libro.

Se qualcuno pensa che troverà solo gli esercizi che vanno strettamente sotto la categoria bioenergetica, rimarrà deluso. Io credo che Lowen avesse ragione quando affermava, nel 1977 "Nell'armamentario terapeutico c'è posto per ogni tecnica: tutte funzionano di volta in volta ma nessuna funziona sempre. Ciò che è importante non è quello che facciamo, ma in che modo comprendiamo la vita e i processi vitali, compresi noi stessi".

Per questa ragione gli esercizi classici della bioenergetica e della mindfulness qui si trovano mischiati. In quello che spero sia una meravigliosa miscellanea che ha una sola intenzione: svegliare il corpo, per ammorbidire il cuore e aprire la mente. Insomma per tornare alle nostre qualità originarie.

Concludo con le parole di uno scienziato che ho amato molto, Francisco Varela: "Come pensatori illuminati separiamo, purifichiamo e opponiamo per amore della chiarezza. Cosa succederebbe se percorressimo un sentiero diverso e mischiassimo, contaminassimo e unissimo per amore della complessità?"

© Nicoletta Cinotti 2015



**Anche il vostro corpo conosce la sua ricchezza e il suo legittimo bisogno, e non permette inganno.  
Il corpo è l'arpa della vostra anima,  
E sta a voi trarne musica armoniosa o confusi suoni. Khalil Gibran**



Se i sentimenti non trovano espressione, se vengono repressi, perdiamo il contatto con il Sé (...) Una persona che sa cosa sente è in contatto con se stesso (...) Sono scomparsi i controlli originati dalla paura di essere se stesso. Alexander Lowen

## SEGUIRE LE ORME PER TORNARE A CASA: 28 POST PER TUTTI I GIORNI

*Quello che segue è una selezione di 28 post - una fase lunare - per entrare dentro al tema della consapevolezza corporea e percorrerla creativamente. Possiamo farli in progressione, scegliere a caso, lasciarci condurre dalla nostra ispirazione. Possiamo interromperli e riprenderli in qualsiasi momento, perché tendiamo a dimenticare il corpo ma la cosa importante è, alla fine, ricordarsene!*

### GIORNO 1: CAMBIARE DAL BASSO

L'idea del cambiamento è molto presente nella nostra vita e, a volte, rischia di trasformarsi in un tormento costante. Parliamo del cambiamento perché non abbiamo fiducia nella possibilità di trasformarsi e crescere naturalmente, come se in noi ci fosse qualcosa di guasto da riparare.

Se davvero vogliamo nutrire la nostra crescita abbiamo bisogno di partire da dove inizia il processo, cioè dal corpo. Le sensazioni fisiche producono pensieri, i pensieri producono parole, le parole diventano azioni, le azioni diventano abitudini e le abitudini formano il no-

stro carattere. Immaginiamo questo processo che parte dal basso, cioè dal corpo: ogni livello, poiché riceve sostegno dal precedente, ha bisogno di maggiore energia perché si verifichi una trasformazione. Se vogliamo cambiare a partire dal nostro carattere – giusto per fare un esempio – abbiamo bisogno di una grandissima quantità di energia perché dobbiamo muovere tutti gli strati sottostanti (abitudini, azioni, parole, pensieri, sensazioni fisiche). Se partiamo dal corpo dobbiamo muovere le ali di una farfalla e dare al nostro respiro la libertà che merita.

Allora cambieranno i pensieri e nasceranno parole nuove, azioni diverse, abitudini salutari e il nostro carattere fiorirà.

**La situazione fisica plasma il pensiero e l'immagine di sé dell'individuo. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [La classe del mattino](#)

## GIORNO 2: LA REALTÀ, LA PROFONDITÀ E IL GROUNDING

Molto spesso fare un'operazione di realismo diventa sinonimo di arrendersi all'evidenza entrando in una specie di cinismo preveggenete che ci lascia sulla superficie delle cose. O, peggio ancora, sinonimo di non sperimentare e presumere di sapere già come andrà a fine.

Il vero realismo, quello di cui parla Kabat Zinn in *Riprendere i sensi*, e quello declinato dal grounding non hanno questo significato.

Essere in contatto con la realtà significa essersi concessi il tempo della presenza e il tempo della profondità dell'esperienza. Nessuna storia già scritta sull'argomento, nessuna presunzione di sapere.

Piuttosto il riconoscere l'incertezza e la novità che esiste in ogni attimo e fare i conti con questa incertezza.

Non è quindi dirsi "So già come andrà a finire" ma dirsi proprio l'opposto rimanendo radicati nell'esperienza che viviamo. Essere radicati non significa essere statuari come una roccia ma essere fiduciosi di saper stare in quello che la vita ci propone, spesso a sorpresa. Significa non aver bisogno di false certezze per vivere. Significa arrendersi alla realtà del corpo, anziché abitare il mondo costruito dai pensieri e dalle illusioni

**Quando diciamo che qualcuno non ha i piedi per terra o ha la testa tra le nuvole...intendiamo che quell'individuo rivolge più attenzione ai propri pensieri – o alle proprie fantasticherie – che a mettere un piede davanti all'altro. Sa dove sta andando ma la preoccupazione per ciò che farà all'arrivo a destinazione può rendergli automatico l'atto di camminare. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

## GIORNO 3: IMPULSIVITÀ E SPONTANEITÀ

Quando portiamo la consapevolezza alle nostre emozioni abbiamo bisogno di avere poche ma solide istruzioni. Perché le emozioni hanno un impatto molto intenso e producono ondate di sensazioni emotive e di pensieri che possono travolgerci.

Questa qualità di consapevolezza assomiglia all'essere nel centro del fiume: in alcuni momenti il fiume è tranquillo e l'acqua è un gentile massaggio. In altri momenti però la corrente è molto forte e può trasportarci con grande facilità. Questa è una delle ragioni per cui evitiamo certe emozioni e certe situazioni. Preferiamo negarle e tenerle in secondo – o terzo – piano. Così, come ospiti scomodi, pos-

sono sempre uscire fuori nei momenti meno opportuni e portare scompiglio e disagio.

Per esplorarle abbiamo bisogno di radicarci prima nel respiro e poi nel corpo, nelle sensazioni fisiche che le accompagnano e al loro continuo mutare. Distinguendo la sensazione fisica dalla spinta all'azione, impariamo ad assaporare fino in fondo la natura di quello che sentiamo e rompiamo questo falso mito che giustifica l'impulsività e la confonde con la spontaneità.

Agire impulsivamente, farsi trascinare dalle sensazioni spesso non significa essere autentici, significa perdere la padronanza di sé e lasciare che le nostre difese e reazioni prendano il sopravvento. Significa trovare abili giustificazioni al male che ci facciamo e che, spesso, facciamo anche agli altri.

Esplorare le emozioni non significa entrare in una quieta indifferenza: significa essere presenti e attrezzarsi per stare in mezzo al fiume senza farsi trasportare. Scopriremo così come è facile togliere la noia dalla nostra vita: basta sentire.

**Perché così tante persone hanno difficoltà ad avere una respirazione piena e fluida? La risposta è che respirare porta delle sensazioni e le persone hanno paura di sentire Di sentire la loro tristezza, la loro rabbia e la loro paura. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Mindful bioenergetic](#)

#### GIORNO 4: LA FIEREZZA CORPOREA

Quando impariamo qualcosa di nuovo proviamo una sorta di fierezza, e, se questo apprendimento è motorio abbiamo proprio la sensazione di piacere muscolare per quello che abbiamo fatto.

Ci sentiamo bene e sentiamo la soddisfazione della padronanza di noi e del nostro corpo, siamo più disponibili ad esporci agli altri perché sentire il corpo forte ci rassicura sulla nostra forza emotiva.

E forse è proprio così: non possiamo maturare un vero senso di sicurezza interiore escludendo le sensazioni fisiche e la padronanza di queste sensazioni. Per questo è così importante avere cura del corpo e non permettere che diventi un accessorio estetico della nostra vita.

Per questo è così importante non usare la vergogna come strumento di correzione. La vergogna frammenta la fierezza corporea: è un efficace sistema di contenimento e disciplina ma distrugge – a volte in modo permanente – la nostra fiducia nel corpo.

I nostri difetti fisici, le nostre limitazioni, quando diventano motivo di vergogna, ci allontanano dal corpo. Spesso questa vergogna è un problema egoico: non siamo come vorremmo o dovremmo essere secondo uno standard ideale e per questa ragione ci allontaniamo o disprezziamo il corpo..

Invece dovremmo fare proprio l'opposto: mantenere il contatto e la sensazione fino a che non emerge la compassione e l'amore, per chi siamo e come siamo. Il nostro limite è la nostra unicità, il segno della nostra storia e il tratto della nostra bellezza senza vergogna.

**Lascia andare tutte le preoccupazioni dell'ego, e in questo lasciar andare troverai la base per il sentimento di felicità. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [La classe del mattino](#)

## GIORNO 5: COME SORGONO I NOSTRI DESIDERI?

Dalla mia stanza vedo sorgere il sole: un appuntamento mattutino che mi è spontaneo rispettare.

Ma non è l'alba che mi colpisce: è l'aurora. Quell'annuncio che colora il cielo e apre il panorama. Che porta dalla notte al giorno. Che precede l'arrivo del sole, silenziosamente. Non focalizza l'attenzione in un punto ma apre lo sguardo e lo prepara a quello che arriverà.

È in questa transizione che ogni cosa del giorno diventa possibilità e speranza, e solo dopo desiderio. È come se l'aurora fosse l'apertura delle possibilità e il desiderio fosse il sorgere, pieno e forte, del sole. Senza quella speranza, senza quella ampiezza delle possibilità, il desiderio non sarebbe lo stesso.

Se abbiamo solo desideri e non speranze e possibilità perdiamo l'apertura dell'aurora e la transizione tra la notte e il giorno, così preziosa. Abbiamo bisogno dell'ampiezza dell'apertura, per focalizzare quali sono poi, davvero, i nostri desideri.

Senza quel sorgere di una cosa dal mare delle possibilità il nostro movimento non avrebbe direzione. Ma senza quel mare di possibilità non avrebbe speranza.

**Una delle caratteristiche della vitalità è il fatto di essere in contatto. Potrete chiedervi: in contatto con che cosa? In contatto con tutto ciò che si trova nel raggio e alla portata delle percezioni sensoriali. Essere in contatto significa essere consapevoli di ciò che accade dentro di voi e intorno a voi. E' qualcosa di completamente differente dal conoscere, che è un'attività più intellettuale che percettiva. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Body Scan](#)

## GIORNO 6: RIMANERE INTIMI

La qualità della nostra vita non è legata tanto al lusso e alla comodità che ci circonda. Non è legata nemmeno alla grandiosità delle esperienze che viviamo.

La qualità della vita è sempre proporzionale alla capacità di contenere piacere e accogliere il piacere è un dono che scaturisce dall'attenzione.

Se siamo disattenti, distratti, con un'attenzione divisa, le sensazioni piacevoli non riescono a fermarsi, scivolano via come gocce d'acqua sul vetro, lasciandoci insoddisfatti per la loro brevità. Non è il piacere però che è breve: è l'attenzione che non si ferma a sufficienza per permetterci di gustare in profondità. Di assaporare lentamente.

Più di qualsiasi altra cosa l'attenzione è un atto di connessione, che sia verso un oggetto, un'esperienza o una persona non ha importanza; per essere attenti dobbiamo rimanere connessi. E scoprire così l'altra faccia dell'attenzione che è rimanere intimi con l'esperienza. Anche questo accresce il nostro piacere.

Così l'attenzione è ciò che trasforma il piacere in un'esperienza, e non la lascia essere solo un fugace e momentaneo bagliore.

**Una delle mie premesse è che il coinvolgimento totale in ciò che stiamo facendo è una condizione di base per sperimentare piacere. Un'impegno e un'attenzione parziale ci lascia divisi e in conflitto. Alexander Lowen "Il piacere"**

Pratica del giorno: [La consapevolezza del respiro](#)

## GIORNO 7: IL DUBBIO SEGRETO

Molto spesso, dentro di noi, nutriamo un dubbio, che teniamo segreto. Un dubbio fondamentale che contraddistingue le nostre scelte e dirige le nostre preferenze.

Questo dubbio si esprime, come tutti i dubbi, sotto forma di domande ricorrenti. Ci domandiamo se saremo in grado, se possiamo farcela, se abbiamo le risorse, per fare quello che desideriamo.

A volte anche la più spavalda sicurezza, la più ostentata forza non sono che modi per superare la forza di questo dubbio segreto.

È un dubbio che ci connette con la nostra condizione di insicurezza e che ci ricorda che dentro di noi rimane una quota di risorse non utilizzabili. Non utilizzabili perché, per farlo, dovremmo rendere dinamica una energia che abbiamo reso statica attraverso i nostri blocchi.

Allora per rispondere a queste domande, alle domande che i nostri dubbi segreti ci pongono, dovremmo fare un altro passaggio e chiederci: sono disponibile ad aprire quelle porte che tengo chiuse? Sono disponibile a cambiare posizione e a lasciare che accada non solo ciò che scelgo con la mia volontà ma anche ciò che capita?

Sono disponibile a lasciarmi guidare dalla vita oltre che a tentare di guidarla?

**Per provare davvero piacere dobbiamo “lasciar andare”, permettere che avvenga ciò che è, permettere al corpo di rispondere con libertà”. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Standing Yoga](#)

## GIORNO 8: CONTENIMENTO E GIOIA

Sono molti i momenti in cui ci domandiamo se rispondere o tacere. Se agire o lasciar andare. Sono momenti importanti perché anziché chiedere all'esterno, chiediamo a noi stessi. Ci guardiamo, diamo attenzione alle nostre sensazioni, pratichiamo uno spazio di pausa e di riflessione.

In questo modo, quasi senza accorgercene, alleniamo la nostra capacità di padronanza e contenimento. Lasciamo che il corpo riposi, anziché contrarlo nel trattenersi, e ampliamo la nostra capacità di contenere l'eccitazione: pratichiamo la strada verso la gioia.

**Contenimento e padronanza si sviluppano quando si impara a mantenere l'eccitazione fino ad un livello elevato prima di scaricarla, cosa che è una capacità tipicamente adulta. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [La consapevolezza del respiro](#)

## GIORNO 9: I TRE IN-SEPARABILI

Mi capita molto spesso di chiedere se le sensazioni fisiche, le sensazioni emotive e i pensieri sono connessi o sconnessi tra loro. Quando lo chiedo, le persone mi guardano sorprese, come se stessi chiedendo qualcosa di strano o troppo nuovo per essere stato esplorato prima.

Se siamo presenti, se siamo qui e ora, quello che proviamo nel corpo, suscita una sensazione emotiva e questo può produrre – anche se non sempre, perché non sempre abbiamo bisogno di pensare – un pensiero. Un pensiero che viene chiamato funzionale perché è connesso con le sensazioni fisiche ed emotive. Un pensiero che nasce da una mente vuota e accogliente.

Se c'è una disconnessione, ad uno di questi livelli, vuol dire che non siamo davvero presenti e prenderne atto, portando l'attenzione alle sensazioni, è il primo passo.

Se abitualmente disconnettiamo le sensazioni emotive sarà molto facile che le emozioni prendano la via del corpo, ossia che diventino sensazioni fisiche – a volte paure ipocondriache – o che confluiscono nei pensieri magari diventando ruminazioni.

Questo accade perché crediamo che corpo, emozioni e pensieri siano separabili. Non solo: alla fine crediamo che ciò che pensiamo sia uno spaccato della realtà. Non è così, soprattutto se i pensieri sono disconnessi dal momento presente e dalle sensazioni fisiche ed emotive.

Non siamo i nostri pensieri e i pensieri non sono la realtà. Siamo in-separabili e questo è ciò che ci rende umani e non macchine.

Quando una persona scinde le sensazioni dai pensieri o dalle proprie azioni assume infatti proprio una modalità meccanica di vita: magari efficiente ma senza un vero piacere di vivere.

**Ogni tecnica analitica, da quella psicoanalitica a quella bioenergetica, punta a superare la pseudo-oggettività per arrivare ai sentimenti e alle sensazioni del paziente. Finché non si arriva a questo, la comunicazione tra paziente e terapeuta rimane un esercizio intellettuale che non ha effetti sul comportamento del paziente. Il paziente più difficile da curare è in genere colui che mantiene un distacco intellettuale dal rapporto terapeutico.**Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Il panorama della mente](#)

## GIORNO 10: ACCONDISCENDENZA E RIBELLIONE

Quando non abbiamo sentito accolto il nostro bisogno d'amore possiamo trasformarlo in ambizione, oppure diventare troppo accondiscendenti. Troppo disponibili, pur di essere amati, ad accogliere qualsiasi richiesta, necessità, esigenza del nostro interlocutore.

Entrambe queste posizioni – l'accondiscendenza e la ribellione – sono in una sorta di continuum. Spesso mischiate tra di loro: passiamo dalla ribellione all'essere mansueti. Nessuna delle due però, esprime davvero noi stessi. In un caso lasciamo che la consolazione avvenga solo dal nostro essere unici e in lotta, nell'altro che tutto sia legato all'approvazione dall'esterno.

Entrambe queste posizioni perdono l'esplorazione interiore e ci rendono dipendenti dalla nostra autoregolazione, la prima, o dalla regolazione esterna, la seconda. Non possiamo cambiare con la volontà questa realtà. Non possiamo cercare rimedi esterni che abbiano una funzione di mediazione. Non funzionerebbero a lungo.

Possiamo però esplorare quello che succede, perché, l'azione dell'esplorare nutre un processo di cambiamento senza che ci sia necessità di aggiungere nient'altro. Solo dicendo a noi stessi che siamo disponibili ad esplorare, riconosciamo che ciò che abbiamo di fronte è un fenomeno che merita attenzione, che non possiamo dare per scontato e aggiungiamo in più quell'energia che è necessaria al cambiamento: l'attenzione.

**Ci sono persone che lasciano andare troppo facilmente e non trovano quello che cercano perché, anziché lasciarsi andare al Sé, si lasciano andare ad un'altra persona. Come se diventassero bambini nelle braccia di un genitore che è l'unico che può provvedere al suo soddisfacimento. Questo non significa che non ci sia amore in quella**

**relazione ma significa che questo amore ha una qualità infantile o bambinesca. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

## GIORNO 11: PENSIERI NUOVI

La nostra fiducia nei pensieri e il nostro sospetto nei confronti del corpo creano una bella serie di paradossi. Il primo è che ci convinciamo che basta capire qualcosa per cambiare. L'evidenza ci dimostra che non è così ma la convinzione resta. Il secondo è che lasciamo che i pensieri scorrano, come un fiume ininterrotto, limitando il nostro amoroso dialogo con la vita. E alterando la nostra percezione delle cose

Il terzo paradosso, forse il peggiore, è che capire diventa un sostituto di curare. Se capiamo come mai qualcosa è accaduto, non significa che abbiamo curato gli effetti che ha prodotto; ma tant'è, siamo così fiduciosi della mente, che ci dimentichiamo il ruolo – corporeo – del conforto.

L'apoteosi però giunge quando diciamo che la percezione non è attendibile, infatti possiamo sentire cose che non esistono: come se i pensieri, invece, fossero sempre reali.

Il punto essenziale però è un altro: noi abbiamo pochissimi pensieri nuovi. I pensieri sono ripetizioni di ciò che abbiamo già imparato, di ciò che abbiamo già pensato e dei nostri schemi di risposta. Hanno il potere di suscitare emozioni già conosciute e già vissute. Ci piacciono perché ci sembra che ci diano certezze e invece, molto spesso, quello che scambiamo per certezze è solo una ripetizione.

Se vogliamo pensieri nuovi dobbiamo dare alla mente nutrimento nuovo. E quel nutrimento lo troviamo nell'esperienza sensoriale, quella sì, sempre diversa.

Così oggi prova a chiederti: voglio pensare sempre le stesse cose o voglio pensieri nuovi? Se vuoi pensieri nuovi allora passa dal corpo e vedrai che un sacco di novità ti aspettano.

**Ogni pensiero è in relazione a una sensazione e favorirà o contrasterà la sensazione a seconda della struttura caratteriale dell'individuo. In un individuo sano, pensiero e sensazione seguono direzioni parallele, riflettendo l'unitarietà della personalità. Nell'individuo nevrotico il pensiero entra spesso in contrasto con le sensazioni(...)fino ad arrivare alla dissociazione tra pensiero e sensazione. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [La classe del mattino](#)

## GIORNO 12: LA NOSTRA SALUTE MENTALE

Forse l'illusione più grande è quella di credere che – attraverso la nostra mente, attraverso i nostri pensieri – potremo cambiare quello che sentiamo.

È così forte la fiducia che abbiamo nelle nostre capacità mentali che questa convinzione ci sembra la più logica e naturale, anche se viene continuamente contraddetta dall'esperienza.

Non basta ripetersi mentalmente le cose per cambiare. È necessario darsi la possibilità di fare una esperienza diversa perché il cambiamento possa mettere radici. La causa della nostra diffidenza o difficoltà a cambiare attraverso l'esperienza è che richiede tempo. Non si vedono subito i risultati. In alcuni momenti ci potrà sembrare che nulla stia cambiando. Mentre invece, con le idee, identifichiamo il

momento in cui abbiamo capito con il momento in cui siamo cambiati.

Rimaniamo perciò sorpresi al ripetersi dello stesso errore: l'avevamo capito, com'è possibile che abbiamo sbagliato di nuovo?

La mente comprende senza il lusso del sentire e rende così gli ostacoli, gli imprevisti e le difficoltà inesistenti. Ma è solo una apparenza: alla fine cambiamo a partire dal basso, da quello che abbiamo sentito emotivamente e nel corpo.

La nostra salute mentale non risiede nelle nostre idee o nelle nostre convinzioni. Risiede nella nostra capacità di accettare le cose così come sono, nel nostro desiderio di esplorarle per comprenderle e nella capacità di imparare dall'esperienza, piacevole, spiacevole o neutra che sia. Il fatto che la vita ci ponga continue difficoltà o sfide non significa che non andiamo bene; significa che stiamo imparando.

**La salute emotiva risiede nella nostra abilità di accettare la realtà senza scappare. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

## GIORNO 13: LA TENDENZA A DARE IL MASSIMO

La tendenza a dare il massimo è una sorta di malattia. A volte, scherzando tra me e me, la immagino come una specie di influenza. Un contagio che si diffonde con la frequentazione in luoghi competitivi. E, anche se può sembrare strano, tutti i luoghi sono competitivi per-

ché la competizione è dentro di noi. Crediamo con convinzione che ci offra una specie di sicurezza e una forma di salvezza.

Io ne sono affetta fin dall'infanzia: prima perché ero la più piccola e volevo diventare grande. Poi perché non ero più la più piccola e volevo essere amata per qualcosa di speciale. Ormai riconosco i segni di questa malattia fin dagli esordi ma non sempre riesco a fermarmi in tempo. Prima di essere esaurita o stanchissima.

Rimango ingannata dalla mia curiosità: mi sembra tutto così interessante che è difficile evitare di metterci il naso. E una volta che ci ho messo il naso ci finisco dentro a capofitto, senza nemmeno avere il tempo di pensarci troppo. Allora ho inventato piccoli vaccini, qualche antidoto. Pochi trucchi da prestigiatrice. Siccome non posso andare a letto senza aver finito tutto, ho imparato a lasciare qualcosa in sospeso. Siccome la velocità mi inganna, tengo le cose nella cartella "Bozze" per un po'. Siccome la poesia mi salva, nei momenti peggiori apro un libro a caso e mi faccio curare dalle parole. Siccome la bioenergetica è saggia, ascolto la voce del corpo.

**Sono convinto che molte malattie si manifestano perché la gente non può accettare il proprio esaurimento e continua così a lottare. Ho scritto che tutti i pazienti sulla via della guarigione attraversano una fase di esaurimento. In realtà diventano consapevoli del loro esaurimento quando si liberano dalla lotta nevrotica. L'esaurimento inoltre aiuta la guarigione: sentendosi esauriti non possono continuare la lotta nevrotica. Sentono il bisogno di guarire il loro spirito, rinnovare la loro energia; in altre parole di riposarsi. Questo indica il modo di trattare la resistenza rappresentata dalla volontà di vivere. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Mindful bioenergetics](#)

## GIORNO 14: NON SIAMO OGGETTI MECCANICI

Ho sempre pensato che la legge causa effetto – in campo umano – abbia fatto molti danni. Ci fa credere che un'evento possa avere, necessariamente, un solo tipo di conseguenza.

Ci fa pensare che la nostra storia disegni le possibilità della nostra vita. Ci arricchisce la mente di spiegazioni che, in realtà non spiegano e, soprattutto, non cambiano nulla.

Non siamo oggetti meccanici: per gli oggetti meccanici la legge di causa – effetto è perfetta. Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. Nel mondo umano, se rispondiamo ad ogni azione con una reazione uguale e contraria, costruiamo una faida o un'escalation. Se pensiamo a noi stessi solo in termini di meccanismi di difesa non abbiamo tante alternative se non seguire la legge del meccanismo. Se pensiamo a noi stessi solo in termini di funzionamento è inevitabile che buona parte di noi rientri in una categoria non conforme.

In realtà ogni aspetto disfunzionale – o, se preferite nevrotico – non è mantenuto attivo da una relazione causa-effetto ma da uno schema di risposta che ha la sua energia e la sua velocità. Uno schema – quello sì meccanico – che toglie alla nostra storia, la sua assoluta novità per ripeterla sempre uguale in modo che ad ogni azione corrisponda una reazione uguale e contraria.

Più è rapido nella sua attivazione e più è difficile fermarlo ma una volta che siamo in grado di rallentare, tanto da entrarci con consapevolezza, qualunque legge causa-effetto cede il posto al potere della presenza e della scelta, che ci fa divergere dallo schema in modi im-

percettibili e indefiniti. Modi che nel tempo danno alla nostra storia la sua assoluta novità.

**Ci sono alcuni fraintendimenti riguardo alla pratica della meditazione. Alcuni la considerano uno stato della mente simile alla trance. Altri la pensano come un addestramento nel senso di una ginnastica mentale. Ma la meditazione non è nessuna delle due cose, benché richieda di rapportarsi agli stati nevrotici della mente. Uno stato nevrotico della mente non è una cosa impossibile o difficile con cui rapportarsi. Ha energia, velocità e un suo schema. La pratica della meditazione implica lasciar essere, cercare di stare con lo schema, con la sua energia e la sua velocità. Chogyam Trungpa**

Pratica del giorno: [Mindful bioenergetics](#)

## GIORNO 15: UNA FAME DI SIGNIFICATO

Il movimento è la parte espressiva del linguaggio del corpo. Così, come abbiamo bisogno di portare la consapevolezza all'uso delle parole, abbiamo bisogno di portare la stessa consapevolezza ai movimenti del corpo. Perché, attraverso il corpo e le sue percezioni, siamo nel flusso di dialogo tra noi e il mondo. Solo se lasciamo che la nostra consapevolezza integri e si espanda su entrambi questi piani possiamo dire di essere presenti e di conoscere chi siamo.

Se scegliamo solo uno di questi linguaggi – solo il linguaggio del corpo o solo il linguaggio delle parole – rimaniamo privati della ricchezza della nostra presenza nel mondo. Non sono due registri separati, in cui prima parla uno e poi l'altro. Sono due aspetti in continua interazione. Una interazione il cui prodotto è la sensazione di esistere e di essere conosciuti e compresi. Conosciuti e compresi prima di tutto da noi stessi.

Se i segnali del corpo rimangono misteriosi entriamo nell'inquietudine, proprio come le parole non comprese ci suscitano ansia. Perché abbiamo fame di questa integrazione e l'ansia e l'irrequietezza sono i segnali di questa fame. Una fame di significato.

**Si provi ad immaginare una freccia senza punta e si avrà idea di ciò che è il corpo con le sue sensazioni senza una testa che possa tradurle efficacemente in azione. Non dimentichiamo però che una punta di freccia senza asta, o un io senza corpo, è un relitto di ciò che una volta era una forza vitale. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Protendersi](#)

## GIORNO 16: ASCOLTARE E SENTIRE

**Le parole creano nella mente l'immagine del mondo che ci circonda. Alexander Lowen**

Per tutti è importante essere ascoltati: in parte potremmo dire che è lo scopo primario della comunicazione.

Il piacere di esprimersi, e il bisogno che abbiamo di farlo, si vanifica se non veniamo ascoltati. L'ascolto richiede attenzione e l'attenzione che riceviamo innesca un circolo virtuoso che sostiene la nostra comunicazione.

Il valore dell'ascolto però va oltre le parole: non c'è un vero ascolto se, quello che abbiamo detto, non suscita anche un movimento interiore. In fondo non ci basta essere ascoltati, desideriamo anche venire sentiti. Desideriamo che qualcuno raccolga il sentire che anima le nostre parole e che questo sentire susciti un movimento interno anche nell'altro.

Così alla fine la vera domanda non è "Mi hai ascoltato?" ma "Mi hai ascoltato e sentito?" E soprattutto "Cosa hai sentito?" perché sarà quello che dirigerà il proseguo della nostra comunicazione verso un vero ascolto o verso un fraintendimento.

Ma, ancora di più, il sentire dell'altro ci aiuta ad aprire la nostra mente verso un dialogo, a spostarci dalle nostre convinzioni che, quando non sono messe nel flusso della comunicazione, rimangono sterili e ripetitive. Abbiamo bisogno di essere sentiti perché il sentire dell'altro amplia il nostro campo di consapevolezza, apre la mente e risuona nel corpo. Ci sposta da quella rigidità – a volte tangibile e a volte impercettibile – che le convinzioni producono.

Alla fine non c'è comunicazione migliore di quella in cui, salutandoci, possiamo dire: "Grazie di avere ascoltato ma, soprattutto, grazie di avermi sentito".

**Lungo tutta la terapia con i pazienti alterno gli sforzi intesi ad espandere la consapevolezza a livello corporeo a quelli intesi ad elevare la consapevolezza a livello verbale. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Meditazione sul lasciar andare](#)

## GIORNO 17: CERCARE L'ORIGINALE

Ci sono delle parole che confondiamo: per esempio possiamo confondere sforzo e impegno. Eppure parlano due lingue molto diverse.

Lo sforzo parla di una spinta che non tiene conto del nostro desiderio ma solo della nostra volontà.

L'impegno invece si basa sul nostro coinvolgimento e sulla nostra attenzione.

Questa confusione capita su molte altre parole: confondiamo controllo con padronanza. Eppure il controllo è parente stretto dello sforzo mentre la padronanza ha tutta la ricchezza della dignità e del radicamento. Confondiamo il contatto con l'invischiamento. Eppure il contatto rimanda un senso personale di esistenza unito alla condivisione mentre l'invischiamento ci ricorda la confusione scivolosa della non definizione.

Questa confusione nelle parole non è solo linguistica ma è prima di tutto mentale: quando non riusciamo a vedere chiaramente, abbiamo bisogno di andare in profondità. Però, se abbiamo paura della profondità, usiamo un sucedaneo, qualcosa che, con un'occhiata veloce, assomigli all'originale. Ma dell'originale non ne ha il gusto e nemmeno la qualità.

Cercare le parole originali, quelle che descrivono la nostra esperienza non è un esercizio linguistico: è un processo percettivo che si basa su una chiara visione e su una retta parola. È la base perché i nostri discorsi siano comunicazione e perché la comunicazione porti comprensione e non divisione.

Cercare l'originale e non il suo sostitutivo è percorrere la strada della verità. Una verità che rende liberi.

**L'impiego delle parole giuste è una funzione energetica perché è una funzione della coscienza. È la consapevolezza dell'esatta corrispondenza tra una parola (o una frase) e una sensazione, fra un'idea e un sentimento. Quando le parole sono connesse o combaciano con le sensazioni, il flusso energetico che ne risulta fa aumentare lo stato di eccitazione della mente e del corpo elevando il livello di coscienza e migliorando la messa a fuoco. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Centering Meditation](#)

## GIORNO 18: LA POETICA DELLE ILLUSIONI

Malgrado la delusione sia uno dei dolori più acuti e persistenti continuiamo quotidianamente ad illuderci. Cosa ci attrae nelle nostre illusioni?

Tutti noi abbiamo conosciuto il dolore della delusione: l'aver creduto in qualcosa e scoprire che ci eravamo illusi, che la realtà è quanto di più lontano sia possibile dalla nostra illusione. È un dolore acuto che spesso mina la nostra fiducia nella vita e la nostra capacità di sperare. Eppure è un dolore dal quale è difficile imparare davvero. A volte ci chiudiamo per un po' di tempo e poi, appena guariti, ripetiamo proprio la stessa illusione che prima o poi ci condurrà ad un'altra delusione.

Le illusioni nascono da due elementi: dall'aver totale fiducia nelle nostre idee, soprattutto quando sono accompagnate da sentimenti intensi (positivi o negativi) e da una sorta di inconsapevolezza che ci rende ignari della realtà e della nostra distanza dalla realtà. Hanno però un altro ingrediente che ce le fa amare: le illusioni sono dolci, ci aiutano a sperare e soprattutto ci aiutano a cogliere la poesia della vita.

Abbiamo bisogno del linguaggio poetico, di quelle parole che sono già, esse stesse esperienza. Proprio come da bambini abbiamo avuto bisogno delle favole per addormentarci, da grandi ci raccontiamo delle favole per sperare e crescere.

Abbiamo diritto alla poesia. E per questo non c'è bisogno di illudersi. Basta essere presenti allo straordinario nell'ordinario, alla prospettiva più ampia che ci offre una consapevolezza aperta. Possiamo nutrire la nostra anima con la bellezza e questo ci renderà più liberi dal-

le nostre illusioni. Perché la bellezza colmerà il nostro bisogno di assoluto e ci libererà dalla dipendenza dell'illusione.

**Nessuna grazia esteriore è completa se non è compenetrata e vivificata dalla bellezza interiore. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [La pratica informale](#)

## GIORNO 19: DALL'ACQUA AL GHIACCIO, DAL GHIACCIO ALL'ACQUA

Sappiamo tutti come fare il ghiaccio: basta mettere dell'acqua in piccole porzioni dentro il congelatore. Più piccole sono le porzioni e prima diventano ghiaccio. Nel diventare ghiaccio occupano un po' di spazio in più dell'acqua.

Quando congeliamo le nostre emozioni facciamo esattamente la stessa cosa. Prendiamo una porzione di quello che è accaduto, la mettiamo nel congelatore del risentimento, acquista così un volume maggiore e una maggiore densità. Diventa un ricordo traumatico o sgradevole con una caratteristica: fino a che lo teniamo lì è solido e immutabile. È "l'errore che abbiamo fatto a noi stessi", "l'errore dell'altro", o "l'errore che noi abbiamo fatto ad un altro". Incorniciato come un cubetto di ghiaccio nel contenitore. Se continuiamo a guardarlo dalla prospettiva del congelatore rimane immutabile. Se lo mettiamo fuori, a temperatura ambiente, gradualmente riacquista la sua forma liquida e scorre via.

Abbiamo un sacco di ghiaccio nel congelatore del risentimento: lo chiamano risentimento proprio perché trasforma un'emozione originaria in un'altra cosa. Ci illudiamo che tenuto lì, ben nascosto, non

crei più problemi di quanti ne ha creati all'inizio e invece gradualmente ci congela e cambia il nostro senso del tempo.

Il passato, anziché scorrere, rimane lì, testimone solido della nostra vita e la prospettiva del futuro non ci scalda ma ci spaventa.

Sciogliere il ghiaccio in questo caso non è rimuginare sul passato ma lasciare spazio ad un futuro diverso.

**Se si taglia via il passato, il futuro non esiste. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Meditazione sul perdono](#)

## GIORNO 20: PASSARE ALL'AZIONE

A volte ci affezioniamo alla nostra rabbia e alla nostra ribellione. Ci affezioniamo perché sappiamo che ci hanno aiutato a reagire e ad uscire dalle difficoltà. Abbiamo pagato un prezzo per questo, a volte anche molto alto ma ci pare che il gioco valga la candela. Perché temiamo che, altrimenti, rimarremo immersi nelle difficoltà.

È questa spinta all'azione che ci fa provare fiducia nei confronti della rabbia: non vediamo altre strade e temiamo l'inattività come se solo un ruggito ci potesse muovere. Quando ci muoviamo sulla base di questo impulso siamo focalizzati sul risultato e il nostro orizzonte ha la dimensione del nostro obiettivo. Non vediamo nient'altro: né di noi stessi né delle persone che sono coinvolte. Non vediamo la nostra fatica né i colpi che possiamo assestare a destra e manca. Siamo energici, di un'energia che lascia svuotati.

Questa non è l'unica strada per passare all'azione: ne esistono altre che nascono dall'intimità con quello che proviamo, dal fare spazio a quello che sentiamo. È in questa intimità che nasce il movimento, se eliminiamo questa intimità non possiamo che andare avanti con sforzo.

Sentire non significa rimanere sconfitti: significa cogliere la profondità dei nostri sentimenti e la radice delle nostre risorse. Significa essere presenti alla domanda cruciale di ogni evento: cosa facciamo con tutto questo? Scegliere di nutrire la saggezza che nasce dall'esperienza e la passione che nasce dall'ispirazione.

**Ogni volta che soggiacciamo ad un impulso perdiamo la grazia naturale e il nostro corpo diventa una macchina. È proprio il caso di citare l'ingiunzione biblica: a che vale conquistare il mondo se si perde l'anima? Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

## GIORNO 21: DUE CAVALLI, UN CARRO, LE REDINI

Abbiamo spesso l'idea – irrealistica – che dovremmo provare una sola emozione. Quando ci accorgiamo che non è così ci premuriamo di far scomparire l'emozione che, in quel momento, giudichiamo sbagliata. Tentativi di cambiamento, sforzi e programmi, ruotano tutti attorno alla sparizione di una delle due emozioni, come se – avere sentimenti misti – fosse un segno quasi certo di malattia.

Poi ci accorgiamo che i nostri tentativi non funzionano e che l'emozione che abbiamo cercato di seppellire torna, più forte e disturbante del solito. A volte questa ambivalenza si ripete: una parte di noi è oscura e l'altra luminosa, una sembra costruire e l'altra distruggere.

A fasi alterne ci lasciamo trascinare da una delle due parti e ci raccontiamo un sacco di storie su questi argomenti. Diete, propositi, promesse, speranze e illusioni si succedono come i giorni del calendario.

Il punto è che non possiamo rinunciare a nessuna parte di noi: non possiamo fare a meno dell'energia oscura né di quella luminosa. Non possiamo rinunciare al giorno e alla notte. All'attività e al riposo.

Consideriamo queste diverse energie, questi diversi sentimenti, come se fossero i due cavalli che trainano il carro della nostra vita. Noi siamo il cavaliere non i cavalli. I cavalli hanno bisogno di noi, noi abbiamo bisogno di questi meravigliosi cavalli per andare avanti.

Se ci identifichiamo con una sola di queste due energie, con uno solo di questi due cavalli diventiamo zoppi. Se siamo cavalieri abbiamo le redini della nostra vita. E possiamo gustare l'imprevedibile forza che si nasconde dietro ad ogni aspetto.

**Pensate a un cavallo e ad un cavaliere. Il cavaliere, con il suo controllo cosciente della direzione e della velocità, funge da io; il cavallo fornisce il centro inferiore, la forza e la sicurezza nell'incedere che garantiscono al cavaliere di essere portato dove desidera. Se il cavaliere perdesse la coscienza, il cavallo, nella maggior parte dei casi, lo porterebbe salvo a casa. Ma se crollasse il cavallo, il cavaliere sarebbe virtualmente impotente e non potrebbe far altro di meglio che avviarsi a piedi verso la sua meta. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Meditazione del lago](#)

## GIORNO 22: UNA PAUSA DI DEGUSTAZIONE

Se è vero che le emozioni danno significato a ciò che sperimentiamo, come possiamo stare nella nostra esperienza emotiva in profondità?

In che modo esprimere una emozione approfondisce la nostra comprensione o la rende più sfumata?

Molto spesso, con le emozioni, facciamo un errore legato alla velocità: arriva un'emozione e ci accontentiamo del primo sapore emotivo che emerge. Lo consideriamo autentico e ci muoviamo a partire da quel primo gusto. Come sanno bene gli amanti del vino – e anche coloro che hanno fatto l'esercizio dell'uvetta nei protocolli MBSR – il gusto non è istantaneo. È formato da tante diverse esperienze sensoriali ed è un processo. Anche le nostre emozioni non sono fenomeni unitari, solidi e coerenti come mattoncini Lego.

C'è un'emozione che predomina, che spesso è la risposta ad una emozione più profonda e che apre diverse prospettive. L'invidia può sfociare in creatività o in rancore. Avere come radice la frustrazione o la competitività, l'ammirazione o lo stupore.

Quando passiamo all'azione – che lo vogliamo o no – abbiamo scelto la direzione del processo. E costruito la trama della nostra storia.

Allora, direte giustamente, se dovessimo assaggiare tutti i calici come se fossero un vino pregiato non faremmo nient'altro! Verissimo ma se bevessimo tutti i vini come se fossero banali, accontentando-

ci dell'etichetta per capirne il valore, perderemmo il sapore della vita.

Così, ogni tanto, lasciamoci sorprendere da una pausa di degustazione. Anche le emozioni meritano attenzione e consapevolezza: non solo azione!

**Nell'organismo sano c'è un equilibrio fra contenimento ed eccitazione; l'individuo si sente libero di esprimere impulsi e sentimenti ma ha una padronanza di Sé che gli consente di farlo in modo efficace ed appropriato. In lui la mente e il corpo sono intimamente connessi.**  
Alexander Lowen

Pratica del giorno: [La classe del mattino](#)

## GIORNO 23: LA LEGGE DELLA PROFONDITÀ

Capita molto spesso che il processo di apprendimento non sia un percorso lineare. A volte ci sentiamo procedere spediti, pronti a lasciar andare vecchie risposte e vecchie abitudini. Altre volte ci sembra di essere in un gioco in cui torniamo continuamente indietro.

Questo vacillare viene spesso interpretato come una stagnazione e può produrre scoraggiamento e demoralizzazione. L'apprendimento non è un processo lineare in continua ascesa. Forse questa idea nasce dalle nostre esperienze scolastiche ma in realtà, anche in quel caso, molto di ciò che abbiamo imparato da studenti si è cancellato, rimanendo vivide solo alcune aree di apprendimento.

Di fatto questo è quello che accade: all'inizio il campo di consapevolezza è più esteso e poi si focalizza in un'area. Per questo impariamo con un movimento a spirale, più che con una linea retta ascen-

dente. Torniamo più volte allo stesso punto per approfondire e cogliere da un'altra prospettiva, lo stesso argomento.

Accogliere questo ritorno con lo scoraggiamento è come avere paura della profondità. La ripetizione – infatti – è un invito a comprendere aspetti che non abbiamo visto, sfumature che non abbiamo percepito, è una declinazione della legge della profondità. Non comprendiamo mai noi stessi in un unico momento ma ci sveliamo giorno dopo giorno, in un crescere di comprensione e saggezza. Siamo come sub, che per risalire devono compensare e non correre verso la superficie.

La ripetizione non è un segno di nevrosi ma di ricerca. È battere alla porta perché venga compreso ciò che c'è da comprendere. Così, ogni volta che ci ritroviamo di fronte a quello che sembra essere “il solito problema”, “la solita cosa”, perché non dargli il benvenuto e chiedergli cosa ci siamo dimenticati di vedere? Imparare non è solo la gioia del risultato ma la ricchezza del processo con le sue pause, ripetizioni, piccole soste.

Forse quello che davvero ci disturba di più nella ripetizione è l'idea che ci conduca a vedere i nostri limiti mentre vorremmo vedere solo le nostre opportunità future.

**La visione della vetta non basta a giustificare uno sforzo totale e disperato per scalare il precipizio. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Body Scan](#)

**GIORNO 24: LA VERITÀ DEL CORPO**

La consapevolezza corporea è da più parti indicata come la via maestra alla consapevolezza: ci offre radicamento, presenza, attenzione e aderenza alla realtà.

Non è però un insieme unitario ma è piuttosto il frutto della somma delle diverse sensazioni e della coloritura emotiva che le sensazioni sviluppano. Tendenzialmente percepiamo con più facilità le sensazioni legate al movimento, che sono muscolari. Consapevolezza però vuol dire anche percepire le sensazioni viscerali, quelle intime e profonde. Spesso le sensazioni muscolari si accompagnano ad emozioni ad alta carica energetica come la rabbia, la passione, il desiderio, il piacere mentre le sensazioni viscerali hanno una tonalità meno alta e, per questa ragione, sono più percepibili nell'immobilità, quando anche i segnali a basso volume del nostro corpo, riescono a farsi sentire sulla scena rumorosa del nostro mondo interno.

Ecco perché bioenergetica e mindfulness si sposano così bene: la forza della bioenergetica ci permette di prendere confidenza con le sensazioni emotive muscolari, la dolcezza della mindfulness con la profondità delle nostre emozioni viscerali. Insieme ci restituiscono la verità del corpo: che è la consapevolezza sincera di quello che abita il nostro panorama interiore. Quello che ci fa dire: sono qui, sono a casa

**La verità del corpo si riferisce ad una consapevolezza dell'espressione, dell'atteggiamento e delle condizioni del corpo. La frase (la verità del corpo) ha significato solo in termini di consapevolezza. Conoscere la verità del corpo significa essere consapevoli dei suoi movimenti, dei suoi impulsi e delle sue limitazioni, ossia sentire ciò che avviene nel corpo. Se un individuo non avverte le tensioni, le rigidità o le ansietà del suo corpo, nega, in questo modo la verità del corpo:**

**questa condizione è spesso accompagnata dall'espressione della condizione o del sentimento opposto. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [La classe del mattino](#)

## GIORNO 25: CONTENERE TRATTENERE O SCARICARE

Le emozioni che proviamo – anche le più intime e delicate – portano un movimento verso l'esterno, verso la condivisione con gli altri. La parola stessa “emozione” significa muovere verso l'esterno. Questo non significa che esprimere le proprie emozioni sia facile né che riceva un'attenzione specifica durante la nostra crescita.

Sembra che l'educazione più diffusa sia “non mostrare fuori quello che sta dentro”. Come se l'incapacità di nascondere fosse un tratto infantile. Come se le emozioni fossero sempre imbarazzanti. Anche per chi le prova.

Impariamo così a trattenere: tratteniamo le emozioni come se – tenerle dentro – ci proteggesse da ogni pericolo. Trattenere è diverso da contenere: contenere un'emozione ed esprimerla nel momento opportuno e in modo sensibile significa che abbiamo permesso, a quell'emozione, di trasformarci. Che abbiamo imparato dall'esperienza che l'emozione porta con se.

Per imparare a farlo spesso abbiamo bisogno delle emozioni sottili, difficili. Quelle che di solito cerchiamo di evitare. Abbiamo bisogno di sentire la tristezza e non solo la rabbia. Abbiamo bisogno di sentire il dolore e non solo la reazione al dolore. Abbiamo bisogno di sentire la tenerezza e non solo la passione. La vulnerabilità e non solo la forza.

Perché queste emozioni – avendo una carica energetica diversa – ci portano in profondità, ampliano i nostri confini interni, la nostra capacità di contenere e di tollerare. Mentre altre emozioni ampliano la nostra capacità espressiva e la nostra spinta all'azione. Rifiutare il basso non ci farà andare più in alto: toglierà grazia al nostro volo. Anima al nostro spirito.

**Nell'assenza di sensazioni emotive i movimenti diventano meccanici e le idee diventano un'astrazione. (...) Lo spirito e la materia si incontrano nel concetto di grazia. (...) che è uno stato di unità e integrità, di connessione con la vita. Questo è lo stato di salute che dovremmo ricercare. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Protendersi](#)

## GIORNO 26: UN'ATTENZIONE AFFETTUOSA

Per molto tempo l'idea di rivolgermi attenzione è stata associata a qualche tipo di problema: mi sembrava che la normalità non richiedesse attenzione, tanto meno affettuosa. Quando le cose vanno bene lascio andare bene, mi ripetevo. Non c'è bisogno di darci attenzione.

Solo con la pratica di mindfulness mi sono accorta quanto questo fosse associato a una incomprensione del significato dell'attenzione. Attenzione non è solo allarme: attenzione è presenza, cura. Attenzione affettuosa è gentilezza nella presenza. Rivolgere a noi stessi cura in tempo ordinario, non nei momenti difficili, è testimoniare il proprio valore, la propria qualità umana di partecipazione all'esperienza. Affettuosa perché non siamo disponibili a giudicare quello che troveremo, ma siamo aperti ad accogliere l'esperienza così com'è, con lo

stesso affetto, indipendente dal risultato. È la componente affettuosa che toglie il segnale di allarme dall'attenzione.

L'essere disattenti, il lasciarci trasportare dai pensieri, significa rinunciare a dare una direzione alla propria energia. Come se fossimo una barca lasciata alla deriva. L'attenzione è una qualità innata ma come tutte le qualità innate beneficia di una gentile educazione. Quella che nasce dalla nostra intenzione di essere presenti.

L'associazione tra attenzione e allarme dichiara quanto siamo abituati a funzionare con il pilota automatico e quanto ci organizziamo con ausili che ci permettano di non pensare. Eppure da quando abbiamo i promemoria sonori sul telefono, le agende con le attività ricorrenti sul tablet, i telecomandi con la programmazione non è che la nostra mente è diventata più sgombra e accogliente. È solo diventata più ricca di pensieri inutili.

Così l'attenzione a noi non può essere solo una parola. È necessario che si accompagni ad un sentimento congruente con la cura. Proprio come la parola amore, non può essere dissociata dal sentimento che esprime.

**Quando le persone parlano dell'amore senza nessuna sensazione corporea di tale emozione, parlano di immagini, non di sentimenti.**  
**Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Addolcire, confortarsi, aprire](#)

## GIORNO 27: LA MISURA DEL PASSATO E LA FORZA DEL PRESENTE

Le nostre difese nascono molto tempo prima che ce ne accorgiamo: quando si formano sono la risposta alla nostra vita in quel momento.

La migliore che abbiamo saputo dare, con le risorse a nostra disposizione.

Il passare del tempo le rende disfunzionali. Solo che ci dimentichiamo di lasciarle andare: perché le riteniamo aspetti della nostra personalità, perché siamo convinti che finalmente potremo riparare i torti subiti, oppure, semplicemente, perché manteniamo a lungo uno sguardo rivolto al passato anziché al presente.

È la mancanza di aggiornamento che rende le nostre difese patologiche: continuiamo a difenderci nel presente da qualcosa che non c'è più. Questa è la prima e vera patologia: non lasciare che il passato si allontani da noi. Ecco perché i traumi manifestano le loro conseguenze a tanta distanza temporale: diventano sintomi quando sono inadeguati al presente. Sono risposte funzionali fino a che sono radicate nel presente. Molta della nostra nevrosi attuale nasce da risposte che sono state adeguate nel momento in cui l'abbiamo imparate ma che sono diventate disfunzionali perché la nostra vita non è più la stessa.

L'effetto delle nostre difese è molteplice: ci fanno rimanere in allarme confondendo la paura con il pericolo. Ci spingono all'azione che identifichiamo con la salvezza. Ci rendono ripetitivi e automatici, facendoci credere invece che stiamo lavorando per migliorarci.

Ecco perché, dimorare nel presente, è l'unico modo per guarire il passato. Accogliere quello che è già stato, quello che è già accaduto, non è passività o rassegnazione ma semplice riconoscimento della realtà dei fatti. Significa riconoscere nello stesso momento la misura del passato e la forza del presente.

**L'individuo nevrotico ha paura delle sensazioni. (...)Per questa ragione si potrebbe considerare la nevrosi una paura di essere o una pau-**

ra della vita. (...) Se abbiamo paura di essere, di vivere, possiamo mascherare questa paura intensificando il nostro fare. Più siamo occupati, meno tempo abbiamo disponibile per sentire, essere e vivere. E possiamo ingannare noi stessi credendo che il fare sia essere e vivere. (...) Il ritmo frenetico e febbrile della vita moderna è una prova evidente della paura che abbiamo dell'essere e della vita. Fin quando questa paura esisterà nell'inconscio di una persona, essa correrà più in fretta e farà di più per non sentire la sua paura. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Body Scan](#)

## GIORNO 28 : UNA MATURAZIONE LENTA

Sono una persona lenta, una di quelle piante a maturazione tardiva. Malgrado da più parti si parli un gran bene della lentezza io non vado particolarmente fiera della mia.

In tanti momenti ho pensato che avrei voluto imparare più velocemente e crescere più in fretta. Poi torno all'evidenza del mio ritmo, al mio essere un po' troppo placida su alcune cose (molto meno su altre) e mi dico che siamo come siamo, non possiamo cambiarci.

I miei genitori hanno fatto di tutto per rendermi precoce ma, dopo un piccolo scatto iniziale, sono sempre tornata alla mia lentezza.

Ieri si è aperto uno spiraglio, improvviso, sulle ragioni della mia lentezza: sto aggrappata alle cose fino allo sfinimento. Non vado via un secondo prima. Aspetto che siano proprio finite, esaurite. Come se, andarsene prima, fosse un abbandono. Cresco lentamente perché – da tutta la vita – cerco di aspettare che le cose finiscano prima di andarmene.

Inibisco la naturale spinta ad andarmene quando qualcosa è finito per me, per aspettare che sia proprio finita per tutti. In parte mi aggrappo per rimanere in compagnia ma, in parte, perché non vorrei essere mai colei che abbandona. Che illusione!

Le tensioni che sorgono attraverso l'inibizione sono tensioni croniche, che si sviluppano lentamente, attraverso ripetute esperienze, così insidiosamente che la persona difficilmente riesce ad accorgersene. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Lying Yoga](#)

**NB:**Questi post sono una selezione dei post pubblicati nel 2015 sul mio blog. Se desideri riceverli quotidianamente, per sostenere la tua pratica puoi iscriverti seguendo dalla Homepage del sito <http://nicolettacinotti.net/>. In basso troverai la finestra per l'iscrizione al blog. Buona pratica!

© Nicoletta Cinotti 2015

# CALENDARIO 2016

## GENNAIO

CLASSI D'ESERCIZI BIOENERGETICI CHIAVARI

CLASSI D'ESERCIZI BIOENERGETICI GENOVA

PROTOCOLLO MBSR GENOVA

SERATA DI PRESENTAZIONE GRATUITA

INTERPERSONAL MINDFULNESS

SERATA DI PRESENTAZIONE GRATUITA

## FEBBRAIO

PROTOCOLLO MBSR

PROTOCOLLO INTERPERSONAL  
MINDFULNESS

## MARZO

GIORNATA INTENSIVA INTERPERSONAL MINDFULNESS

GIORNATA INTENSIVA MBSR

PRIMAVERA: GRUPPO TERAPEUTICO

## APRILE

RITIRO DI BIOENERGETICA E MINDFULNESS

TORNARE A CASA: LE QUALITÀ DELLA MENTE ORIGINALI

## MAGGIO

7 CLASSI PER SETTE BLOCCHI CHIAVARI

7 CLASSI PER SETTE BLOCCHI GENOVA

ESTATE: GRUPPO TERAPEUTICO RESIDENZIALE



