

# RELAZIONE 2° ANNO

Diario di una esperienza personale

Sono passati diversi mesi dall'ultimo incontro e ho perso l'abitudine di andare a Milano almeno una volta al mese, riprendo con fatica il treno la mattina presto, sperando non ci siano ritardi e va già bene che non ci sono scioperi !

Penso con affetto alle persone che tra poco rivedrò, infatti è come se ci fossimo visti il giorno prima, la stessa atmosfera, il naturale proseguimento di un percorso fatto assieme. E' facile adesso comunicare agli altri certe consapevolezza acquisite negli ultimi tempi, frutto di maggiori aperture avute nei precedenti incontri.

Il fatto è che mi sento compresa e confortata, fattori essenziali per lasciarsi andare e per esprimere parti di me che, normalmente, nella vita quotidiana non hanno spazio. Mi sento libera di dire anche cose che, forse, non capisco proprio bene ma che assumono significato nel dividerle. Non ho fatto esperienza in questi mesi di stacco, ho solo provato del lavoro soft ed alcune sessioni con una mia amica, giusto per riordinarmi le idee e poi ho lasciato sedimentare il tutto.

Mi sembra di non ricordare niente ma sono più rilassata, presto attenzione a tanti particolari importanti che l'anno scorso ho perso, preoccupata come ero di prendere appunti. Constato piacevolmente che, arrivati alla sessione, trovo gesti familiari e conosciuti. Pensavo che, avendo fatto una sola volta ogni sessione nei precedenti incontri, mi sarei ritrovata più o meno allo stesso livello con le stesse difficoltà, invece, stando alle sensazioni di questo momento presente mentre sto facendo la sessione, mi sento più libera di occuparmi della persona che non dei gesti che devo compiere, mi dimentico perfino di seguire gli appunti! Quando posso, mi concedo volentieri un bel massaggio rilassante, in passato mentre lo ricevevo, mi abbandonavo alle sensazioni piacevoli pensando ai fatti miei o addormentandomi. Ultimamente, pur rilassandomi, resto cosciente e seguo con il respiro ogni singolo movimento, prestando attenzione a ogni parte del corpo che viene toccata. E' capitato che un giorno non mi sentissi molto disponibile al massaggio, specialmente nella zona dell'addome, quindi speravo che la massaggiatrice la sorvolasse velocemente. Invece vi si è soffermata a lungo, provocandomi una specie di irritazione, quando, improvvisamente, ho riconosciuto quella sensazione di ostilità che ogni tanto provo verso una mia amica e che mi affligge non sapendo darmi una spiegazione. Contemporaneamente vedo il volto di mia madre e il mio con un'espressione chiusa, ostile, in un atteggiamento di sfida, la classica faccia da schiaffi. Mi è stato chiaro che, quello che non tollero in lei e che mi irrita, sono le mie stesse difese e chiusure. La volta dopo, appena iniziato il massaggio, mi stupisco di quanto bene stia respirando, senza fatica e in maniera ampia. Subito sento un gran freddo, un gelo interiore che niente ha a che vedere con la temperatura esterna, tremo tutta, batto i denti e avverto il dolore e la costrizione in tutti i blocchi del mio corpo, localizzati prevalentemente nella zona lombare, che sta inarcata al massimo ed è rigidissima come se avessi due sbarre d'acciaio ai lati della colonna, la nuca in tensione, le spalle alzate, la gamba destra incastrata nell'anca, un dolore sempre a destra che va dall'inguine all'addome, la parte alta dell'interno cosce tesissima. Non riesco a rilassare queste parti anche se sono concentrata nel farlo. Questo stato dura tanto e con tanta intensità, che penso me ne ricorderò a lungo.

Al secondo incontro, siamo seduti in cerchio mano nella mano, respiriamo, facciamo circolare l'energia e intoniamo un mantra.

L'anno scorso non intonavo un bel niente, semplicemente la mia voce non usciva. Quest'anno invece mi sento, ci sono e questo suono vibra in me unito al suono di tutti gli altri. Poi, a turno, dobbiamo colpire una pila di materassini, per una frazione di secondo penso che non ce la farò ne' a colpire con determinazione ne a esternare nessun tipo di suono, invece ci riesco e ci prendo gusto. Ripetutamente colpisco e urlo e mi viene una gran voglia di continuare, lo avrei volentieri fatto fino a tirare fuori un grande urlo liberatorio. Continua la mia sensazione che quest'anno qualcosa stia cambiando in meglio. Mentre faccio il lavoro soft su Marco, sintonizzo la mia respirazione sulla sua e mi metto a sua disposizione, qualsiasi cosa voglia esprimere in questo momento cerco di sostenerlo. Infatti poi mi conferma di avere sentito proprio questo. Arrivo al terzo incontro molto assonnata e disturbata da un episodio avvenuto sull'autobus, una lite violentissima tra il conducente e un anziano signore che pretende di entrare da una porta chiusa. Al di là dei torti e delle ragioni, sono i violenti colpi e il tono rabbioso delle voci che in qualche maniera mi toccano e mi fanno battere forte il cuore. Facciamo un esercizio occhi bendati ci muoviamo nella stanza. Con le mani sondo lo spazio intorno a me muovendomi con cautela. Ad un certo punto mi sento costretta al muro da alcune persone intorno a me, sento restringersi il mio spazio e non sopportandolo, mi sposto nella direzione che presumo essere il centro della stanza, decisa a farmi spazio anche se penso che sia sovraffollato, invece di spazio ne ho tantissimo e a malapena sfioro ogni tanto qualcuno. Le mie mani pulsano in un movimento ritmico di allontanamento e avvicinamento a un qualcosa di luminescente che sta di fronte a me e che percepisco come energia densa e palpabile. Sto girando su me stessa verso destra e penso che non avrei la stessa fluidità se girassi verso sinistra come se avessi un impedimento. Mi dico che è facile e inverto intenzionalmente il giro, sento mancarmi il terreno sotto ai piedi, ho nausea, mi gira la testa e non riesco a riprendermi.

Cado strusciando alla parete alla quale mi accorgo di essere vicina. mi sento come un'animale impaurito e ho una respirazione affrettata. Lentamente mi riprendo e decido di riprovare, a fatica mi rimetto in piedi e sento la spalla destra chiusa in avanti e il braccio come se fosse paralizzato. Lo muovo iniziando dalla mano nel tentativo di svegliarlo, lo apro in fuori, lo porto in alto ed assume una posizione di attacco, si irrigidisce con la muscolatura pronta all'azione come se avessi un'armatura e per un attimo non è solo il mio braccio a voler colpire ma tutta me stessa.

Esco stanca ma di buon umore. Mentre vado a casa di Paola, avverto la pressione dello zaino sul trapezio sinistro fino a che il dolore si fa lancinante. A casa ricevo un massaggio a quattro mani sulla mia spalla indolenzita, oltre ad essere una cosa piacevolissima, sento una gratitudine immensa per tutta questa attenzione.

La mattina ricevo la sessione, so di sentirmi oltremodo rigida alla lettura del corpo. La mia parte inferiore è da un po' di tempo pesante, con vari problemi alle ginocchia, alle anche e alla zona lombare. Sono contenta quando mi distendo per riceverla. Sento dolore al contatto in varie parti del corpo, con un dolore al fianco sinistro mai avuto prima. Alla lettura successiva mi sento meglio, la parte superiore è più aperta, così anche il mio viso soprattutto a sinistra. Nell'intervallo chiedo ad Ananta di provare il craniosacrale, avendone parlato la volta prima. Seguendo, come dice lei, il movimento delle fasce, fa un quadro dell'assetto del mio corpo uguale a come io lo percepisco. Dice che queste fasce, che tirano il mio corpo in svariate direzioni fuori dall'allineamento, sembrano congiungersi o iniziare nel centro del corpo, all'incirca nella zona dello stomaco dove c'è una cisti energetica. Ci mettiamo ad ascoltare questa cisti e avverto, prima debolmente poi più chiaramente, un senso di abbandono e solitudine legati a problemi affettivi. Comincia a ballarmi la gamba sinistra e avverto una grossa pena, mi giro sul fianco sinistro ed esplodo in una crisi di rabbia incredibile ed inaspettata, picchio, urlo, sono fuori di me. Avverto tanta gente intorno preoccupata che non mi faccia del male, ma io spero di non farne a loro inavvertitamente. Dopo sto benissimo, cullata e coccolata come non mai, condivido con loro questa esperienza, libera di potermi esprimere come mi viene. Sono al centro dell'attenzione, devo confessare che è molto piacevole, ma sento anche un leggero imbarazzo, cosa ho fatto per meritarmi tutte queste attenzioni?

...

Faccio un sogno: sto andando a casa in bicicletta, vedo in lontananza mio marito e sua madre, anche loro in bicicletta, dirigersi verso casa. Mi affretto per arrivare prima e prendo un'altra strada. Pedalo velocemente quando, in mezzo alla strada, a bloccare la mia corsa, trovo due uomini molto alti, grossi e flemmatici, assieme ad un bambino piccolo e ad una adolescente. Sono irritata per essere stata costretta a fermarmi, mentre queste persone neanche si accorgono di me, e, la mia irritazione arriva al massimo, quando mi accorgo di non riuscire a prendere velocità perché il bambino si è attaccato alla bicicletta, mi tiene ferma e mi impedisce di ripartire. Mentre sto arrivando a casa, sono assieme all'adolescente, tutte e due abbiamo uno zaino in spalla, io più grosso lei più piccolo. Devo farmi strada in mezzo ad una folla, accalcata di fronte all'ingresso di casa. Non so perché questa ragazzina sia assieme a me, non la considero una scocciatura, non mi dispiace poi tanto che voglia venire a casa mia, forse è incuriosita. Per entrare in casa bisogna salire una scala a chiocciola, sapendola essere abbastanza stretta, prendo lo zaino più piccolo, pensando di passare più agevolmente, tanto la ragazzina se la cava meglio di me anche con quello più grosso. Una volta saliti i primi gradini, per proseguire, bisogna entrare in un piccolo buco stretto e mi sento male, mi sento soffocare, so di non farcela. Mi sveglio in questo stato, sto molto male, ho sensazioni sgradevoli di terrore, il corpo si agita, vorrei alzarmi e andare fuori all'aria aperta, non lo faccio. Subito rivivo sensazioni di precedenti esperienze di questo tipo, quando sognai di essere alla guida di un'auto, con alcune persone a bordo, che seguivo l'auto di mio marito, con lui alla guida e altre persone a bordo. A causa di lavori in corso ed alcune deviazioni, mi trovo davanti a condurre la strada, sono contenta di scoprire che me la cavo molto bene, è più facile di quello che pensi. Poi, sono in bicicletta e faccio strada ai miei compagni come se ne fossi responsabile. Devo attraversare una scala con le medesime caratteristiche del sogno

sopra, e devo portare di là anche la bicicletta, vengo sopraffatta dal terrore di dover passare per quell'apertura troppo stretta, una moltitudine di gente passa tranquillamente, io non ce la faccio, non ce la farò mai, morirò, e così vengo meno alla mia responsabilità verso i miei compagni. Un altro sogno riguardava la mia nascita: ero dentro a un tubo stretto e strisciavo in avanti, quando vedo poco distante una fessura molto piccola, dalla quale entra poca luce, so di dover proseguire ma mi blocco, giro la testa per guardare indietro e non c'è nessuno, tutti mi hanno abbandonata, sono sola e disperata perché non ce la farò mai a passare da quella piccola fessura, soffocherò e morirò, sono terrorizzata. Il ricordo improvviso di questi sogni acutizza il mio senso di soffocamento, vorrei sottrarmi a questo dolore ma il malessere va in crescendo fino a diventare ribellione e rabbia smisurata. Mia madre mi ha raccontato che, al momento del parto in casa, avrebbe voluto essere sola, invece, c'era mia nonna paterna e soprattutto mio padre che, forse per abbreviarle la sofferenza, incitava la levatrice a sbrigarsi, a fare veloce, e lei nell'urgenza mi ha letteralmente tirata fuori dal ventre di mia madre. Si ricorda ancora con enorme fastidio questa mano che la violava, e, di essere stata, per tutta la durata del parto fino a due giorni dopo, in preda alla rabbia per essersi sentita sopraffatta senza il tempo di poter respirare e deprivata dei propri spazi e dei propri tempi. Sembra mi abbiano fatta nascere anzitempo, in un clima di estrema agitazione e di rabbia repressa. Solo nell'incontro successivo, condividendo con gli altri, mi diviene chiara la relazione tra l'esperienza della nascita e il mio comportamento nella vita, sempre ansioso e anticipato e, il perché, non tollero le persone che mi sembrano lente sia nel fare che nel comprendere. Mentre racconto quello che so sul mio parto, mi sembra di provare un moto di empatia verso mia madre mentre la vedo partorirmi in quelle condizioni, e, di sentirla molto vicina. Parlando ad Ananta del fatto di essermi sentita soffocare al pensiero di nascere, si mette a lavorare sulla mia gola. Sembra mi voglia strozzare, ma, non è lei a stringere, sono io che chiudo la gola. Il mio collo è come il tubo stretto del sogno, è lungo e le pareti sono di metallo rigide, tra il collo e la bocca c'è una piccola fessura che lascia passare poca aria, faccio fatica a respirare, è troppo lungo il mio collo. Poi comincio a muoverlo in tutte le direzioni nel tentativo di stirarlo, ho muscoli dolenti e la parte posteriore accorciata, sento l'esigenza di allungare tutto il corpo, mi stiro come se volessi uscirne fuori. Lei mi allunga sia in alto, tirandomi le braccia, sia in basso, tirandomi le gambe, poi mi allunga anche i capelli, e, improvvisamente, trovo la situazione molto comica, sembra che il mio corpo si faccia lunghissimo e finissimo, per trovare la maniera di uscire da quel piccolo foro che mi terrorizza tanto senza soffocare, e, comincio a ridere a crepapelle. Io ed Ananta ci scambiamo la sessione, quando lavora su di me alla fine, prende di nuovo in mano il mio collo, comincio a muoverlo e mi ritrovo nel grembo di mia madre, percependomi fluttuare in un liquido gelatinoso, bianco, caldo, come se fossi in una grotta sottomarina, anche se non c'è molto spazio, il fatto di fluttuare mi mette bene. Poi, vedo la nascita di un bambino mentre esce di testa ruotandola in giù, scivolando fuori naturalmente, sono fuori e penso "sono grande e sto bene". Sono sulla bilancia e cresco rapidissimamente fino a essere adulta, trovo ridicolo questo fatto e penso: "cosa ci faccio da adulta, sopra la bilancia pesa neonati, ancora ancorata alla mia nascita?". Rivolgo un pensiero a mia madre, chiedendole perdono per aver dubitato del suo amore, sento il mio viso completamente diverso, con un sorriso che mi va da un orecchio all'altro.

Nei giorni seguenti ho riprova del mio comportamento ansioso e frettoloso, della mia paura di essere in ritardo. Ho un appuntamento a una certa ora, e, anche se parto per tempo, mi assale l'ansia di non farcela, così imbocco l'autostrada senza fermarmi per far passare un tir che sta sorraggiungendo a velocità, costringendolo a sorpassarmi pericolosamente per evitare uno scontro. A pochi giorni di distanza, stessa dinamica: sono in autostrada, vedo le frecce che indicano che dobbiamo incanalarci in un'unica corsia. Ho molti tir davanti a me e dovrei mettermi in coda, perché capisco di non farcela a sorpassarli tutti, prima della deviazione. Sorpasso lo stesso, e, come previsto, non riesco a superarli, così, mi infilo ugualmente davanti a uno di questi, in uno spazio ristrettissimo, e, mentre mi sento obbligata a fare ciò che sto facendo, so che verrò schiacciata e aspetto lo scontro inevitabile, che, fortunatamente non avviene per un pelo, trovo subito dopo l'uscita con grande sorpresa, non sapevo fosse così vicina. Il conducente mi suona incredulo, e, lo sono anch'io, ho messo a repentaglio la mia vita e quella di altri per un impulso totalmente irrazionale e fuori di controllo. Non mi è mai capitato prima di comportarmi così sconsideratamente, ma, stranamente, non sono spaventata, è stata una presa di coscienza. Ho pensato subito di aver agito così perché non ho visto al momento altre alternative, e, subito dopo invece, ho capito che le avevo: avrei potuto, se fossi rimasta calma, fermarmi, aspettare che i tir fossero passati, e, quando la strada fosse stata sgombra, uscire semplicemente. Mi è sembrato talmente tanto ovvio da domandarmi perché non l'avessi fatto.

Da quando io e la mia ex socia di lavoro abbiamo sciolto la società in malo modo, sono anni che faccio sempre lo stesso sogno in cui vengo accolta e compresa da lei, questa volta, invece, torno da lei e con un grande pianto liberatorio, le chiedo perdono e lo ottengo in un'esplosione di emozioni non più represses, ed è bellissimo! Ho continuato a fare poche altre sessioni di lavoro sul mio amico, senza partecipazione da parte sua e senza esiti, abbiamo concluso che forse non era il momento giusto.

La quinta sessione è proprio piacevole e breve, il che permette di avere tempo per un lavoro più accurato. Sto lavorando su Manuela, mi sento ben centrata ma soprattutto tranquilla, sto facendo cose che sento al momento secondo i suoi bisogni e il lavoro scorre facile e partecipativo. Ci scambiamo i ruoli, e, quando lei mette la mano sul mio psoas destro, invece di affondare, si scontra con quello che io percepisco come una sbarra corta e rigida, la cui pressione fa malissimo. Le chiedo di insistere e premere di più perché dopo starò meglio ma lei non se la sente, così chiama Marco. Il suo intervento più deciso mi procura un dolore immenso al quale però non mi ritraggo, mi aiuto respirando e comincio a ruotare il collo da una parte all'altra in un movimento sempre più spontaneo gridando: "No!" ed esplodo di nuovo in un impeto di rabbia che mi calma e mi ammorbidisce.

Finalmente Bobbio, tre giorni di lavoro esperienziale senza ansie né preoccupazioni. Mi dispiace che il gruppo non sia al completo, ma ci sono persone nuove, il tempo è bello e la natura ha colori stupendi. Ho voglia di muovermi, dopo due treni e un tragitto in macchina mi sento rattappita. Quando però iniziamo a muoverci, mi sento stanca, non ho voglia di respirare, mi fa tanta fatica che mi viene in mente che potrei anche decidere di non respirare più, di lasciarmi morire, poi però reagisco, riprendo vita, respiro e danzo. Quando finiamo e restiamo in ascolto di noi stessi, mi ritrovo bambina, in estate al mare,

che corro da e verso la riva scappando dalle onde che vogliono bagnarmi i piedi e rido di gioia. Mi commuovo, e subito dopo sono di nuovo adulta esento una costrizione al torace che non mi permette di respirare facilmente. Sento di aver perso qualcosa di molto importante, una facilità di essere, una spontaneità, una vitalità che solo in un corpo libero da costrizioni si può sentire, e, mi intristisco. Si lavora con il Rebirthing, che per me, anni fa, quando l'ho fatto, è stato uno strumento anche troppo potente, digiuna come ero allora di esperienze di questo tipo. E' la prima volta che seguo una persona in questo tipo di respirazione, ma, avendola sperimentata a lungo, mi viene spontaneo e facile respirare assieme a lei. Lavoro assieme a Daniela ed Antonio. Daniela si sente supportata da me per tutto il tempo della respirazione a conferma del mio essere tranquilla e sicura, poi lavoriamo su Antonio, ci scambiamo un'occhiata sapendo da precedenti esperienze che lavorare su di lui è abbastanza un'incognita. Comincia a respirare e dopo poco, con gesti insofferenti tenta di strapparsi la maglia che indossa, come se avesse delle catene da cui liberarsi; interviene anche Massimo e, dopo lungo tempo, riusciamo ad aiutarlo, poi si calma e questa volta emergono da lui fatti più concreti, ricordi d'infanzia, esperienze traumatiche che comincia a ripetere ogni volta daccapo come un'ossessione, come se non riuscissero mai ad arrivare al punto di ebollizione. Passa un tempo infinito fino a che esplose, e noi assieme a lui, in un rabbioso vaffanculo conclusivo e liberatorio per tutti. La sera sperimento con Marco e Daniela il respiro maschile e femminile, mi nutro ispirando e do' nutrimento al mondo espirando, muovendo ritmicamente il bacino avanti e indietro. Dopo un po' che lo eseguo mentre sto parlando con Marco, comincio a sentirmi molto male, mi giro in ginocchio e non riesco più a respirare, come se avessi un tappo in gola, soffoco, e, con un'urgenza immensa riesco a gridare: " Aiuto non voglio morire", butto le braccia al collo di Marco e piango. Mi rendo conto che le parole non riescono ad esprimere nemmeno una briciola dell'intensità di vita vissuta in queste esperienze. Il giorno dopo facciamo tutti assieme la stessa respirazione, a differenza della sera prima mi sembra di avere il doppio dei polmoni e più respiro più la respirazione aumenta, mi sembra di essere un mantice e penso: "Finalmente!" con un senso di soddisfazione. Con uno slancio incredibile, che non so da dove sia venuto e senza volontà da parte mia, mi ritrovo urlante, appoggiata solo sui piedi e sulla sommità della testa, completamente inarcata verso l'alto. Avessi dovuto assumere questa posizione volontariamente, l'avrei fatto a gradi e con cautela e non so se sarei riuscita contemporaneamente a emettere un qualsiasi suono.

Nell'incontro seguente, mentre stiamo danzando, sembra non possa fare ameno di muovermi incessantemente, quasi avessi paura di irrigidirmi perché sento la mia rigidità interiore. Mi sento un grillo che salta da una parte all'altra senza posa, un grillo tenero e vulnerabile ma senza pace.

Al settimo incontro, nella condivisione, Anna racconta fatti penosi della propria vita che mi commuovono fino alle lacrime. Il suo dolore è cassa di risonanza per il mio, non a caso è un periodo in cui, in particolari situazioni, mi capita di sentirlo intensamente così struggente come se volesse essere riconosciuto ed espresso, e di lasciarlo uscire dolcemente attraverso le lacrime sentendomi nel farlo dolorosamente viva come non mai.