



La naturale capacità di amare

di

Mauro Scardovelli

Ed. Libero di scrivere - 2008

Presentazione

L'uomo è dotato di una naturale capacità di amare: in primo luogo se stesso, il proprio corpo, le persone vicine, le attività che svolge, l'ambiente che lo circonda. Ma questa capacità, come altre, ha bisogno di condizioni favorevoli per affinarsi e manifestarsi.

Le ideologie e le etiche autoritarie – politiche, filosofiche, religiose –, che creano scissioni e divisioni tra mente e corpo, ragione ed emozione, sesso e spiritualità, piacere e lavoro, hanno inaridito alla radice questa capacità.

Privato di empatia profonda, l'uomo è diventato un narcisista senza scrupoli, sfruttatore dei propri simili e dell'ambiente che lo ospita.

La crisi contemporanea, che ci vede sull'orlo dell'autodistruzione, potrà essere risolta solo se si promuoverà e diffonderà per tempo un nuovo tipo di pensiero – olistico ed ecologico – in grado di restituire all'uomo il "potere segreto" del cuore.

Breve estratto dal testo

Reich e Freud

Pulsione di vita e pulsione di morte

Nelle sue prime teorizzazioni, Freud sostenne che l'angoscia nevrotica è causata da repressione sessuale. Questa affermazione portava a considerare il ruolo negativo dell'autoritarismo nell'educazione dei bambini e più in generale nella formazione sociale.

La psicoanalisi si apprestava a diventare una teoria radicale e critica della società del tempo.

Ma nel 1920, Freud fece marcia indietro: introdusse l'idea che dentro ogni essere umano, accanto alla pulsione di vita, o pulsione sessuale, convive una pulsione opposta, di morte, o distruttiva. Questa, secondo Freud, è la causa più profonda dell'angoscia, che produce la repressione.

La repressione, quindi, non è causata da forze esterne (educazione, potere dominio, autoritarismo, sfruttamento), ma direttamente all'interno dell'individuo, per la sua costituzione biologica. E' quindi ineliminabile.

Viene meno l'interesse a cercare di modificare e cambiare in meglio la società.

Wilhelm Reich, che era stato uno dei più brillanti allievi di Freud, da questo momento in poi non seguì più il maestro. Egli rimase fedele alla carica rivoluzionaria che aveva caratterizzato la psicoanalisi ai suoi esordi, e continuò nella strada che aveva aperto il primo Freud.

Egli si oppose sempre all'idea di istinto di morte, e disse chiaramente che la distruttività umana è la conseguenza di una società che impedisce la libera espressione del piacere e della creatività nell'essere umano.

Come medico e psicoanalista, non si limitò a lavorare con pazienti singoli, ma fu molto sensibile alla dimensione sociale del problema nevrotico e, come tutti i grandi rivoluzionari, si dedicò alla critica e alla militanza politica, all'interno del partito comunista. Era convinto infatti che non fosse sufficiente affrontare la nevrosi dal punto di vista esclusivamente individuale, senza modificare anche le strutture sociali e la morale coercitiva che contribuiva a produrle.

A Vienna nel 1928 istituì dei consultori sessuali, aperti al proletariato. Attraverso questa esperienza, si rese conto di quanto fosse diffuso il disagio sessuale anche nelle classi più povere.

Resistenza caratteriale

Nella teoria psicoanalitica si definisce resistenza la tendenza a mantenere nell'inconscio i ricordi, le emozioni, le sensazioni e i pensieri che hanno traumatizzato il paziente. Una vera e propria censura che serve ad alleggerirlo dal peso di esperienze indesiderate.

Le resistenze sono quindi il più grande ostacolo di ogni psicoterapia.

Reich fu tra i primi a prendere in considerazione non solo le resistenze che si manifestavano attraverso le parole, ma anche quelle non verbali, cioè gli atteggiamenti e le espressioni del corpo. Introdusse così il concetto di resistenza caratteriale.

Ad esempio, l'eccessiva gentilezza e disponibilità di un paziente può servire da difesa. Procedendo nell'analisi di tale difesa possono emergere impulsi d'odio, che a loro volta nascondono la paura.

Ecco quindi delinearsi un nuovo concetto: la formazione a strati delle resistenze. Ogni strato ha il compito di reprimere e rimuovere le emozioni dello stato

precedente.

Secondo Reich, alla base della formazione del carattere si trova la frustrazione dell'amore e del piacere. La distruttività non è originaria, ma secondaria. Su questo punto Reich concorda pienamente con la visione sviluppata successivamente dalla psicologia umanistica (Maslow, Rogers, Assagioli).

Le idee reichiane saranno successivamente riprese e sistematizzate nel modello della corenergetica, di John Pierrakos, che in PNL umanistica consideriamo fondamentale come mappa per orientarci nel lavoro di trasformazione personale. Secondo la corenergetica, il nucleo dell'essere umano è un nucleo di amore e di energia vitale (core), che incontrando il dolore, la frustrazione, la ferita, in parte ripiega su se stesso (spinta depressiva, autodistruttiva), in parte alimenta la struttura del sé inferiore (rabbia, odio, ostilità), che a sua volta poi viene coperta dalla maschera (adattamento sociale) .

Lavoro sul corpo

Nel lavoro psicoanalitico, verbale, il corpo era il grande assente. Reich diede un contributo decisivo a riscoprire la connessione corpo-mente-emozioni. Introducendo in maniera sistematica l'analisi del carattere e delle resistenze non verbali, intuì la necessità di favorire la libera espressione delle emozioni che affioravano nel corso della terapia. Da qui nascerà tutto il lavoro sul corpo che è alla base della terapia reichiana e successivamente della bioenergetica e della corenergetica, accomunate dall'importanza attribuita all'espressione piena delle emozioni.

Secondo Reich, l'energia sessuale repressa si accumula sul piano muscolare, e questo accumulo di tensione si trasforma in distruttività. Nelle sue parole, l'irrequietezza motoria insorge perché l'eccitazione sessuale insoddisfatta si ripercuote sull'apparato muscolare, ove però non si manifesta come fenomeno sessuale, ma come spinta alla distruzione. Dalla negazione dell'amore nasce l'odio, e dall'insoddisfazione nasce la distruttività.

Sessualità

La visione reichiana della sessualità è stata spesso fraintesa, fino ad essere completamente stravolta. Si attribuisce così a Reich l'idea che per curare la nevrosi basta fare spesso l'amore. Questa interpretazione riduce la sessualità ad un atto meccanico che serve a sfogare le tensioni accumulate. Niente è più lontano dal vero, perché Reich affermava che proprio la sessualità meccanica impedisce il completo abbandono al piacere e la fusione d'amore con la persona coinvolta nel reciproco dono di sé.

Secondo Reich, la scissione tra sesso e amore, così diffusa nella nostra società, è all'origine della sofferenza nevrotica.

L'energia sessuale è espressione dell'energia universale, e può manifestarsi solo in un contesto di piena libertà, di accettazione e di contatto con le proprie emozioni e con il corpo. Senza accettazione, libertà e amore, non può esserci uno scambio profondo tra amanti e la sessualità diventa un gesto arido e automatico.

Ecco perché l'etica autoritaria e repressiva è incompatibile con la felicità sessuale e con l'amore, che sono le mete a cui l'uomo più intensamente aspira .

Nello stesso tempo, la repressione scatena proprio quelle forze distruttive che giustificano un ulteriore utilizzo della repressione, un'escalation di violenza che caratterizza i regimi autoritari.

Libertà interiore come premessa alla libertà politica

Ed ecco un tema sempre di grande attualità: come possono gli individui incarnare ideali di libertà e di progresso, se non sono liberi interiormente? Se sono separati dalle sensazioni corporee e dalle emozioni, se vivono una sessualità misera e pornografica, se sono carichi di violenza repressa, come possono amare la vita, come possono esprimere la loro creatività?

Ecco la conclusione cui porta il pensiero di questo grande pioniere: la libertà è in primo luogo uno stato di coscienza, e non una condizione esteriore. Conclusione che concorda pienamente con la migliore tradizione buddista: la guerra non nasce fuori, nasce dentro i nostri cuori induriti.

Terapia da un lato, meditazione dall'altro, possono aiutarci a recuperare il senso di unità che è andato perduto e con esso la possibilità di amare e contribuire ad una società libera e pacifica.

MAURO SCARDOVELLI, ricercatore, musicoterapeuta,
trainer di PNL e fondatore di PNL Umanistica Integrata.

Autore: Mauro Scardovelli
Titolo: La naturale capacità di amare
ISBN: 978-88-7388-175-9
Pagine: 132
Prezzo: 11,00 Euro
Liberodiscrivere edizioni

Il libro è acquistabile su www.Liberodiscrivere.it