

Un introduzione all' Instroke

di *Will Davis*

Lo sviluppo del lavoro con la *fase di riflusso della pulsazione* (Instroke) è stato un importante esordio nell'ambito della psicoterapia corporea.

L'efficacia delle tecniche classiche, volte a rompere la corazza caratteriale, aveva già raggiunto il massimo del suo potenziale e, i limiti di questo approccio, stavano diventando sempre più evidenti.

Quattordici anni fa ho pubblicato il primo articolo sull'Instroke (Davis, "Lavorando con l'Instroke", *Energy & Character*, April 1984). Questo lavoro ha portato la psicoterapia corporea in nuovi campi, alcuni dei quali sono rappresentati nell'articolo sul narcisismo di Michael Munzel, nell'articolo sull'integrazione di Lilly Davis e, nello scritto di Thomas Harms sulla relazione madre-bambino.

Questo primo articolo intende familiarizzare il lettore con la storia ed i concetti che stanno alla base del lavoro con l'instroke. Gli articoli seguenti sviluppano ulteriormente queste idee.

Storia dell'instroke

La concettualizzazione dell'instroke fu originariamente sviluppata come tecnica per portare alla scarica emotiva in senso reichiano classico. Quando iniziai a lavorare con l'approccio classico, ben presto mi resi conto che alcuni clienti avevano difficoltà con questo modello. Non potevano respirare abbastanza a lungo da caricarsi, non potevano produrre volontariamente un suono o fare i movimenti

volontari che gli venivano richiesti. Oppure tentavano di farli in modo meccanico per compiacere il terapeuta, ma con ciò si creava una scissione, ed il processo non si approfondiva mai fino ad un rilascio spontaneo e vegetativo. Inoltre molti di loro si sentivano minacciati dallo stile invasivo della tecnica, e tendevano ad evitarlo o ad interrompere il lavoro dopo un periodo di "fallimento".

Nel 1984 ho trattato di questi tipi definendoli strutture "soffici" paragonandoli a quelli altamente caricati definiti tipi muscolari "duri".

Le cosiddette strutture "soffici" possono dare l'illusione di sofficià o debolezza, ma al loro interno, in profondità, ci sono forti trattenimenti.

Queste strutture caratteriali sono contrattive, hanno problemi legati a disturbi precoci.

Oggi le definirei "strutture plasmatiche contrattive". Queste includono lo schizoide, l'orale, il narcisista ed il borderline. (vedi Davis, "i fondamenti biologici del processo schizoide, Energy & Character, 1998).

Nel 1988 ho trattato di questi tipi definendoli strutture "soffici", paragonandoli a quelli altamente caricati definiti tipi muscolari "duri".

Le cosiddette "strutture soffici" possono dare l'illusione di sofficià o debolezza, ma al loro interno, in profondità, ci sono forti trattenimenti.

Queste strutture caratteriali sono contrattive: hanno problemi legati a disturbi precoci.

Oggi le definirei "strutture plasmatiche contrattive". Queste includono lo schizoide, l'orale, il narcisista ed il borderline. (vedi: Davis "I fondamenti biologici del processo schizoide" Energy & character 1998).

Originariamente, le tecniche della terapia reichiana si basavano sul funzionamento durante l'outstroke (Prendo i termini **outstroke** ed **instroke** da Charles Kelley il fondatore del Radix, che descrive il flusso pulsante della forza vitale come movimento dal centro alla periferia nell'outstroke della pulsazione, ed il riflusso, dalla periferia al centro, come instroke).

Quindi, le strutture caratteriali che bloccano l'outstroke, i fallici, i masochisti, in generale le strutture che trattengono la rabbia, erano più a loro agio con questo stile di terapia. Mentre i caratteri che bloccano il riflusso energetico, i tipi contrattivi o plasmatici menzionati prima, non si adattavano facilmente all'orientamento terapeutico dell'outstroke.

Dato che questo stile era una sfida diretta ed immediata alla loro corazza. la maggior parte di loro lo viveva come invasivo e minaccioso. Si richiedeva loro di muoversi verso l'esterno quando volevano muoversi verso l'interno.

Nell' intento di lavorare con queste persone, ho sviluppato una tecnica che passo

dopo passo, permette di centrare profondamente l'organismo attraverso un respiro lento e movimenti delicati prima che l'eccitazione cresca. Questo permetteva alla persona di prendersi il tempo per sentirsi più sicura prima di decidere di muoversi verso l'espressione esterna. Una volta sviluppate le tecniche di lavoro per sostenere il riflusso della pulsazione, il lavoro orientato all'outstroke divenne più efficace. I tipi contrattivi che precedentemente si sentivano minacciati dal lavoro orientato alla scarica, adesso erano in grado di centrarsi più profondamente, entrare in contatto con la loro forza interna, e, a quel punto, desiderare di muoversi verso l'esterno in una scarica emotiva con cui potevano rimanere in contatto fino al completamento.

(In precedenza, quando queste strutture entravano in una scarica, spesso perdevano il contatto con se stessi, o mettevano in atto comportamenti proiettivi).

Anche se l'idea di lavorare coll'instroke non si fosse sviluppata ulteriormente, penso che avrebbe costituito comunque, all'interno della psicoterapia corporea, un contributo ad ampliare le tecniche orientate alla scarica. Ma invece l'instroke ha continuato a svilupparsi così velocemente ed in direzioni talmente sorprendenti, che noi, oggi, nella European Reichian school, ci troviamo a non usare più nessuna tecnica volta alla scarica, anche se continuiamo ad approfondire la nostra terapia e la nostra conoscenza del funzionamento energetico.

I benefici, i limiti ed i danni del lavoro orientato alla scarica, sono ben conosciuti. A causa di questi limiti e dei possibili danni, gli psicoterapeuti Reichiani, hanno distolto la loro attenzione dal cosiddetto lavoro energetico, orientandosi verso altri campi, pur di continuare a progredire.

Con la concettualizzazione dell'instroke, invece, possiamo continuare a lavorare energeticamente e al tempo stesso evitare i limiti e i danni del lavoro orientato alla scarica. Dopo quasi 20 anni di lavoro coll'instroke non vedo un termine a quanto questo approccio può ulteriormente espandere le nostre conoscenze.

Questa serie di articoli offre un'idea delle varie possibilità in questo senso.

Alcuni problemi dell'approccio classico

Per spiegare ulteriormente l'instroke è utile riferirsi al concetto originario di funzionamento energetico rappresentato dai concetti di espansione e contrazione della pulsazione. Quella che segue è una tipica spiegazione della pulsazione .

Definiamo l'espansione e la contrazione come prototipi di ciò che riconosciamo negli animali più elevati come *estensione* verso l'ambiente esterno in un atteggiamento di anticipazione del piacere e come atteggiamento di *ritrazione* da una situazione esterna spiacevole.

E' chiaro che il movimento di espansione all'esterno è positivo ed il movimento contrattivo verso l'interno è negativo. Questa formula rappresenta la generale filosofia occidentale orientata all'azione, la produzione, il materialismo. Kelley ha perfino suggerito che il processo creativo stesso non è dipendente dalla pulsazione, ma dall'outstroke. La fase di espansione è l'aspetto creativo del funzionamento energetico.

Inizialmente le tecniche Reichiane erano basate sul concetto che la fase di "espansione" fosse quella buona ed il fine della terapia fosse quello di farsi strada attraverso ogni blocco all'espansione, all'uscita ecc.....

Alexander Lowen paragona la persona ad una farfalla nel suo bozzolo: tutto il suo potenziale è avvolto all'interno e non ne potrà emergere da sola.

Il ruolo del terapeuta è quello di penetrare quest'involucro e permettere alla persona reale che è dentro di emergere.

Nel corso degli anni questo modello si è dimostrato incompleto. La natura non funziona così. La potenziale farfalla nel suo bozzolo non ha bisogno di nessuno dall'esterno per romperlo, non più di quanto un pulcino abbia bisogno di aiuto per uscire fuori dal suo uovo. Entrambi saranno adeguati allo scopo quando sarà il momento. E il momento giusto arriva quando il raccoglimento, la fase creativa, si è completata.

Allora, e solo allora, può emergere l'intero organismo.

Quindi quando sosteniamo l'instroke sosteniamo anche l'outstroke.

Dal mio punto di vista l'ondata delle filosofie "Orientali", meditazione e yoga, che hanno preso piede in Occidente negli ultimi 25 anni, è stata determinata da una reazione a questo senso, indotto dalla nostra cultura, di dover sempre "fare" qualcosa.

Senza né tempo né spazio per rifluire verso l'interno: riposarsi, ricaricarsi, riorganizzarsi, ricrearsi.

Tutto è troppo orientato all'outstroke. Negli organi d'informazione, nelle riviste professionali, tutto ciò è genericamente riportato come "...stress della vita moderna, Sindrome del burnout ecc..."

Anche Reich era consapevole dell'eccessiva enfaticizzazione dell'outstroke sia nella cultura che nella terapia. "Se questo funzionamento biologico pulsante è disturbato

in una direzione o nell'altra, vale a dire se la funzione di espansione o di contrazione predominano, un disturbo nell'equilibrio generale è inevitabile. (La Funzione dell'Orgasmo, p.264). Prosegue, inoltre, affermando che " uno stato di continua espansione è sinonimo di generale "parasimpaticotonia".

UN NUOVO MODELLO DI FUNZIONAMENTO

Differenziare tra un Riflusso (Instroke) ed una Contrazione

Sia l'instroke che la contrazione sono un flusso di energia verso l'interno, dalla periferia verso il centro. La direzione del movimento è la stessa. Ma al di là di questa somiglianza iniziale, si differenziano totalmente.

Una contrazione, anche se all'origine è un movimento, ben presto diventa uno stato e poi un blocco. E' una ritrazione dell'organismo dalla periferia, ma il flusso energetico non raggiunge mai il centro. Il movimento si ferma si irrigidisce e si trattiene. La contrazione impedisce alla pulsazione di continuare e diventa una contro-pulsazione. L'intento di una contrazione, è di diminuire sensazioni e consapevolezza - un'emozione dolorosa per esempio - limitando il movimento energetico.

Un instroke, invece, è un flusso aperto verso il centro. E' un vero e proprio movimento verso l'interno che procede fino a quando la fase di riflusso della pulsazione si completa e un flusso di espansione verso l'esterno può verificarsi senza sforzo.

In presenza di una contrazione, poichè il riflusso è stato interrotto, ogni successivo outstroke sarà incompleto e non connesso col centro.

Come risultato, vediamo che la contrazione non è un vero e proprio movimento verso il centro. E' piuttosto un movimento intenzionale *via da* qualcosa: qualcosa di spiacevole o pericoloso. Al contrario un instroke è un flusso naturale, spontaneo e libero *verso* qualcosa: il centro o nucleo. Il fatto che un instroke sia anche un movimento che si allontana dalla periferia, è secondario.

Una contrazione impedisce a qualcosa di accadere. Un instroke è creativo: fa succedere qualcosa. L'uno previene, l'altro favorisce. Una contrazione è sempre un "no" automatico. Un instroke può sembrare un "no", ma in profondità esprime un "si" a ciò che è positivo per l'organismo nel lungo periodo.

Mentre un instroke ha il senso di creare e schiudere possibilità, una contrazione ha

una qualità ripetitiva, tende alla staticità e alla immutabilità. L'aspetto della ripetitività è facilmente visibile sul piano fisico, ma è riconoscibile anche nell'apparato psichico.

Quando entra in gioco una contro-pulsazione contrattiva si possono osservare movimenti fisici ripetitivi in un particolare segmento, o, anche in tutto il corpo. Una caratteristica dei movimenti contropulsatori è che quando cessano, l'organismo resta immutato, non è cambiato. E' come saltare su e giù nello stesso posto: alla fine si è esauriti, ma ancora nello stesso posto, nonostante tutto quel "movimento".

Un cliente con il quale ho lavorato, non appena "l'energia" iniziava a mobilizzarsi dentro di sé, cominciava movimenti aggraziati e ondeggianti con le mani. Sosteneva che questi movimenti si verificavano sempre nella terapia precedente e, ogni volta che ci si lavorava sopra non accadeva nulla. Quando gli ho chiesto se poteva evitare di muovere le mani, qualcosa è successo. E' emerso attraverso tutto il corpo un movimento più profondo, ed ha iniziato a piangere. A quel punto divenne chiaro che la natura ripetitiva di quei bei movimenti delle mani funzionava semplicemente come meccanismo di controllo per evitare che qualcosa di più profondo e significativo si sviluppasse.

Non erano veri e propri movimenti, nel senso che l'organismo non era "mosso" da questi. Infatti il movimento delle mani preveniva lo svilupparsi di un altro movimento più profondo. Questo è ciò che una difesa fa sempre. Un vero instroke della pulsazione, invece, coinvolge la persona e in questo senso la muove. In questo esempio, ha portato la persona verso uno stato più profondo, di miglior contatto con sé, e l'ha mossa dal punto di vista emozionale.

Radicamento Interno e Falso Radicamento

Quando c'è contrazione, sia che questa avvenga nella fase di afflusso che in quella di riflusso energetico, e cioè sia nell'outstroke che nell'instroke, la persona acquisisce da questa un senso di forza. E' ovvio, allora, che sarà riluttante a lasciare andare la contrazione perché si sentirebbe troppo vulnerabile.

Quando l'instroke è bloccato, non può svilupparsi un vero e proprio radicamento interno e la persona sviluppa un falso senso di radicamento identificandosi con la contrazione. Lo stato di contrazione è simile all'immagine di un castello medievale assediato: i ponti sono chiusi, ogni cosa viene tirata all'interno. Ciò dà un senso di sicurezza. Ma è una sicurezza limitata che limita severamente le possibilità di vita.

Gli eventi positivi sono impediti altrettanto di quelli negativi o pericolosi.

I comportamenti, sia fisici che psichici, che derivano da una contrazione, sono sempre legati al funzionamento della corazza: un sistema di difesa patologico. I comportamenti che si sviluppano dal completamento dell'instroke, invece, sono connessi al nucleo e quindi rivolti al sostegno, alla crescita e allo sviluppo dell'organismo.

La contrazione è una forma di scomparsa, sia da se stessi che dagli altri. Contraendoci ci si nasconde da se stessi, per esempio non provando un'emozione o non realizzando una certa idea o convinzione. D'altro canto, contraendoci nascondiamo sentimenti ed emozioni anche agli altri, non esprimendoli. Il riflusso energetico, un movimento che si allontana dalla periferia, è un'esperienza forte per la persona e, cosa abbastanza strana, durante questo processo gli altri percepiscono la persona più chiaramente nonostante stia rifluendo in se stessa e quindi allontanandosi da loro.

In un esercizio con gli occhi che utilizziamo nel lavoro a coppie, ogni volta che la persona indirettamente o inconsciamente si contrae, diciamo che si "assenta", "se ne va dallo sguardo", e il partner perde la sensazione della sua presenza. Quando invece la persona consciamente e liberamente entra profondamente dentro di se, il partner riferisce che sente la persona più chiaramente e con forza. Il partner non si sente evitato né lasciato o rifiutato. Al contrario, si sente ancora in contatto con una presenza forte che semplicemente non è lì in quel momento.

Lo schema I riassume le differenze tra instroke e contrazione.

Paragonando Instroke e Contrazione

Instroke e contrazione sono simili solamente in quanto entrambi rappresentano un movimento dalla periferia verso il nucleo.

Un movimento che, energeticamente parlando è pulsazione, cioè vita.

Ogni interferenza con la pulsazione diminuisce l'esperienza della vita.

Una contrazione può avvenire sia nell'afflusso che nel riflusso della pulsazione.

INSTROKE

Un flusso aperto verso il centro

CONTRAZIONE

Una ritrazione dalla periferia

La qualità e quella del raccoglimento
trattenimento e della focalizzazione

La qualità e quella del

Apertura

Blocco

Permette la pulsazione

Previene la pulsazione

Pulsazione continua

Contro pulsazione

Verso qualcosa

Via da qualcosa

Permette a qualcosa di accadere

Evita qualcosa

Promuove possibilità

Previene possibilità

Movimenti che liberano

Movimenti ripetitivi

Radicamento interno
contrazione

Falso radicamento nella

Crea radicamento interno

Riproduce la contrazione

Funzionamento connesso al nucleo

Funzionamento della corazza

Apparire

Scomparire

Informazione

Disinformazione

Separazione

Isolamento

Informazione e Feedback Loop

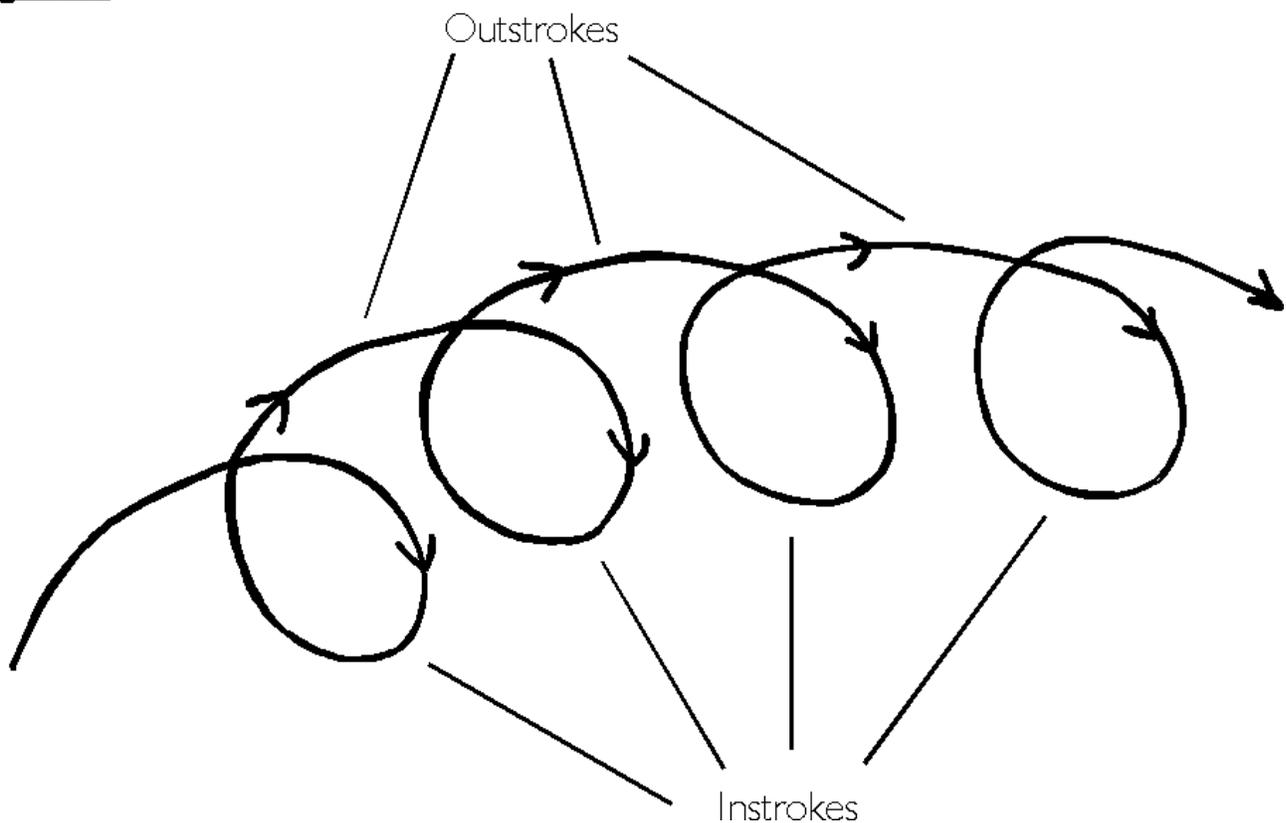
L'ultima differenziazione da discutere tra un instroke e una contrazione riguarda un tema che ritroviamo in tutti gli articoli seguenti ed è un esempio di quanto la concettualizzazione dell'instroke offra nuove possibilità. Descriverò brevemente il tema ed ogni articolo ne svilupperà in seguito le diverse formulazioni.

In un articolo inedito ho presentato un modello dello sviluppo dal punto di vista energetico usando il concetto di Reich di flusso di energia come onda rotante. L'organismo fluisce verso il mondo e ritorno. Il flusso verso l'esterno contatta l'ambiente. Il flusso verso l'interno porta informazioni su quel contatto all'organismo.

Questa è la base per ogni sviluppo sia fisico che psichico. Il diagramma seguente rappresenta questo processo.

Il flusso di ritorno (riflusso) è l'instroke della pulsazione. Come dicevo prima l'outstroke della pulsazione è stato ben compreso e ampiamente trattato per anni, sia

Diagram 1



in psicoterapia corporea che nella psicoterapia in generale, anche se quest'ultima non utilizza un modello energetico. Per esempio, fenomeni come il contatto, il legame, l'amore, le relazioni, il transfert, la proiezione (che sono il pane della terapia) sono compresi prevalentemente in termini di funzionamento dell'outstroke:

Quello che noi aggiungiamo è una maggior consapevolezza dell'importanza dell'instroke nel processo complessivo. Ciò di cui si fa esperienza nel mondo esterno ha effetto sull'organismo soltanto in termini di *che cosa* e *come* viene riportato all'interno dell'organismo stesso. Noi vediamo l'instroke come un

feedback, un sistema di apprendimento, un sistema che al medesimo tempo fornisce informazioni all'organismo, e lo organizza in una forma creando, cioè forme e strutture sia fisiche che psichiche.

Senza un funzionamento chiaro dell'instroke il mondo esterno viene frainteso e travisato. Il flusso aperto di informazioni di ritorno verso il centro dell'organismo è un processo di apprendimento ed integrazione abbastanza diverso da un processo di contrazione/ritrazione. La raccolta di informazioni ed esperienze è totalmente determinata dalla qualità del riflusso energetico e rappresenta la differenza tra incorporazione di informazioni e la disinformazione.

Aspetti qualitativi della Pulsazione

Una comprensione più ampia della pulsazione viene ulteriormente sviluppata attraverso l'elencazione sottostante che consente di differenziare meglio i diversi tipi di instroke ed outstroke valutandone la qualità.

OUTSTROKE

Espansione
Espansione
Espansione
Esplosione
Esplosione
Dissipazione
Dissipazione

-
-
-
-
-
-
-

INSTROKE

Contrazione
Raccoglimento
Organizzazione
Contrazione
Contrazione
Raccoglimento
Organizzazione

L'instroke della pulsazione non è sempre una contrazione, così come l'outstroke non è sempre un'espansione. Terapeuticamente è l'aspetto qualitativo dei due movimenti la cosa più importante. Dobbiamo valutarne la qualità per determinare se un movimento è benefico o no. Deve essere fatta una valutazione funzionale: *è la qualità del movimento a determinare il tipo di esperienza e non la sua direzione.*

I termini più descrittivi e neutrali sono instroke ed outstroke: il flusso spontaneo, naturale e desiderabile dell'energia dal nucleo alla periferia, outstroke e, all'indietro, instroke. Insieme essi definiscono le due fasi di un'intera pulsazione. La parola contrazione ha una connotazione negativa che riflette l'attitudine a definirla "cattiva"o, al limite, non così importante. Se fosse vero che l'energia soltanto si espande e si contrae, allora ogni notte quando ci addormentiamo dovremmo

contrarci che è l'equivalente di uno stato di ansia; la metà dei nostri battiti cardiaci produrrebbe ansia, la metà dei nostri orgasmi sarebbe una cavalcata ansiogena. Il termine "raccoglimento" di Keleman che io preciserei ulteriormente con "organizzazione", e una formulazione più equilibrata e descrittiva per definire il riflusso della pulsazione.

Se diamo al termine *espansione* una connotazione negativa, otteniamo *esplosione*. L'esplosione è il processo di scarica dell'espansione ma non ne è sinonimo. Esplosione indica un aspetto qualitativo dell'outstroke così come espansione. Anche un'esplosione può essere contrattiva se il paziente ne ha paura. L'organismo si tratterrà, si bloccherà, almeno parzialmente e interferirà con questo movimento, in una parola si contrarrà. Una esplosione può anche essere eccessivamente aperta e priva di contatto, per esempio in una rabbia cieca o in una fase maniacale.

Se diamo un'altra connotazione negativa al termine espansione, otteniamo "dissipazione": un movimento verso l'esterno disorganizzato e improduttivo, che è qualitativamente differente da un'esplosione e da un'espansione. Un'espansione è un flusso coordinato, connesso, spontaneo dal centro alla periferia ed anche oltre. Un'esplosione è una spinta all'esterno contro qualcosa nel tentativo di superarla; per esempio un blocco interno o una resistenza esterna. Una dissipazione è un tentativo di evitamento, uno scantonare che interferisce col contatto, non un irrompere all'esterno per entrare in contatto. La dissipazione è improduttiva, senza direzione, non è connessa al nucleo né unificata nel suo flusso. È un'azione diversiva e non un'azione connessa. Emozione usata come difesa.

Eguale non tutti gli instrokes sono contrattivi. Centramento, messa a fuoco, raccoglimento e concentrazione, sono tutti movimenti verso qualcosa. Una contrazione è un movimento via da qualcosa o un tentativo di prevenirne l'accadere. È un evitamento, un trattenimento sistematico per non vivere un'esperienza, come nella contro-pulsazione di Kelley e nel pattern di interferenza di Boadella. La contrazione nell'instroke offre lo stesso risultato che offre la dissipazione nell'outstroke: una fuga da un contatto profondo con l'esterno o con l'interno. Qualsiasi movimento energetico, sia verso l'interno che verso l'esterno, può essere contrattivo.

L'elencazione soprastante può essere usata per descrivere le diverse strutture caratteriali in termini di pulsazione. Per esempio, una formulazione del tipo *esplosione/contrazione* potrebbe servire come modello di un comportamento schizoide. Gli schizoidi sono profondamente contratti ed il controllo è un tema

essenziale per loro. Quando la contrazione viene sciolta troppo velocemente, essi perdono il controllo e sono rapidamente gettati in un panico esistenziale o in una rabbia esplosiva. Dopo aver perso il loro "radicamento" e la loro sicurezza, iniziano a contrarsi di nuovo per riappropriarsi del controllo. Un altro esempio sono le isteriche che potrebbero essere viste in un modello del tipo *dissipazione/raccoglimento*. Esse spargono tutt'attorno le loro emozioni ed energie con molta facilità in maniera incontrollata e quindi hanno bisogno di tempo per raccogliersi di nuovo. Sfortunatamente, esse dissipano quello che è stato raccolto e sono intrappolate in un ciclo senza fine di dissipazione e successivi tentativi di raccoglimento.

Applicazione del concetto di instroke

Reich comprese ciò che ogni buon terapeuta sa. Non si può spingere il paziente in qualcosa che non vuole capire o vivere come esperienza. Scrive: "Una regola importante, nel togliere la corazza alle persone, è quella di procedere lentamente, gradino per gradino e non avanzare ... a meno che il paziente non si sia abituato alla situazione che man mano viene raggiunta. Quando è stato raggiunto un certo livello di scioglimento bisogna dare all'organismo il tempo necessario ad organizzare ed assimilare le emozioni che sono state attraversate. (Analisi del Carattere, Terza Edizione).

Come descritto prima, il lavoro "energetico" tradizionale è stato troppo concentrato sul lasciare uscire, il rilascio emotivo, il rompere la corazza, dando spesso al lavoro la qualità della forzatura. Comprendendo il ruolo dell'instroke nella pulsazione, possiamo ora lavorare energeticamente senza i rischi ed i limiti del lavoro orientato verso l'outstroke.

La pulsazione funziona in un movimento verso l'interno ed uno verso l'esterno, attraverso movimenti di spinta pulsatori e non in un movimento lineare di spinta verso l'esterno. Lavorare con l'instroke ci permette di imitare il movimento naturale dell'energia permettendo al cliente di pulsare verso l'esterno ed in "avanti" e quindi fluire nuovamente verso l'interno. Questo approccio usa il principio di costruire le potenzialità per l'espressione e non quello di forzare l'espressione verso l'esterno. Il movimento verso l'interno, non è quindi visto come una resistenza o una fuga, ma come parte del processo naturale di pulsazione che sosterrà a sua volta il successivo movimento all'esterno e in avanti.

Se l'organismo sceglie di fluire verso l'esterno, anche in una scarica, è libero di farlo. Se sceglie di rifluire profondamente verso l'interno, è libero di farlo. L'unico

criterio importante é la qualità del movimento. E' aperto? Continua a muoversi? L'organismo sta integrando l'esperienza Man mano che avviene? (Gli psicoterapeuti corporei preferirebbero dire incorporare). La direzione é irrilevante. Entrambe le direzioni si presenteranno secondo il loro ritmo naturale, a quel punto avremo una vera pulsazione: un movimento spontaneo aperto, dal nucleo alla periferia e ritorno.

Lavorare con l' Energia Esistente

E' una nozione comune che alcune strutture, per esempio gli orali, abbiano una "bassa energia " e si pensa che abbiano bisogno di "caricarsi" per averne di più. Utilizzando le conoscenze dell'instroke, comprendiamo che ognuno ha abbastanza energia. L'unico problema é che potrebbe non essere loro disponibile. La stanno bloccando perché sarebbe per loro eccessivo sperimentare forti emozioni, ricordi troppo vividi o una visione troppo chiara della loro situazione di vita. Inoltre, non ha molto senso aggiungere ulteriore eccitazione ad un sistema già troppo sovraccaricato. L'idea é di mobilitare l'energia esistente senza caricarli, in modo che possano incorporare ciò che prima veniva vissuto come eccessivo.

ALCUNI RISULTATI NEL LAVORO CON L'INSTROKE

Dall'auto espressione all'esperienza di se

A causa del forte riflusso della pulsazione, il fuoco della terapia cambia da un'enfasi interpersonale ad un'esperienza più intrapsichica. Il cliente diviene più interessato al suo rapporto con se stesso che al suo rapporto con gli altri, compreso il terapeuta. La relazione terapeutica rimane importante, ma il legame assume un'altra qualità.

Le "Nuove Scienze" in fisica e biologia stanno studiando i "sistemi autoorganizzati" e chiamano questo processo "innanzi tutto auto-referito". Si crede ora che l'auto-referenza sia un processo primario e naturale in ogni sistema, sia vivente che non-vivente.

Come risultato dell'enfasi sull'auto-referenza, c'è meno transfert, acting out di emozioni, proiezioni, dipendenza e biasimo. Non soltanto nel rapporto terapeutico, ma nella vita in generale. Il paziente é più interessato a ciò che pensa lui di se

stesso e non più così tanto a ciò che gli altri pensano di lui. Non è più così orientato verso gli altri, ciononostante la qualità del suo contatto con gli altri migliora. Il miglioramento della qualità del contatto è la differenza essenziale tra lo sviluppo di una sana qualità auto-referente ed il narcisismo.

Poiché l'instroke è un processo di organizzazione e raccoglimento, un più chiaro senso di sicurezza si sviluppa all'interno. È un raccoglimento di risorse e un'esperienza di se stessi come più forti di prima. Io ho avuto un certo numero di strutture caratteriali contrattivo/plasmatiche che hanno riportato esperienze come avere del "caldo" dentro per la prima volta, un "calore" o un "sole" dentro, per la prima volta una sensazione tipo "Io posso sostenerlo, sono abbastanza forte". C'è un senso crescente di rafforzamento e controllo.

Un cliente gay riporta che capisce quanto, stando in una situazione di gruppo all'interno di un centro gay per il quale lavora, può "nascondersi". Decide, allora, di portare il suo lavoro al di fuori del centro e di lavorare privatamente. Contemporaneamente, inizia ad avere un miglior contatto con suo padre, con il quale non aveva avuto contatti nel corso di anni e che aveva sempre visto come un uomo duro. Si sente ora abbastanza forte per porsi di fronte a suo padre e prendere ciò che viene. Inoltre, in un contatto casuale con un suo fratello lontano, il fratello lo rifiuta in maniera sarcastica. Il cliente riporta: "Mi sono sentito molto ferito da questo, ma è bene vedere chiaramente che non abbiamo davvero nessun tipo di rapporto. Posso anche dimenticarmene. E la cosa sorprendente è stata che non ci sono stati drammi in tutto ciò. Semplicemente le cose stanno così. Altri tipi di strutture cosiddette "dure", riportano di sentirsi morbidi ma pieni di forza. Nasce una migliore differenziazione tra morbido e debole. Le persone possono permettersi di ammorbidirsi senza paura di poter essere visti come deboli. Non devono più dipendere dalla durezza della loro corazza per sentirsi forti.

Creare Strutture Interne

Le risposte di questo tipo derivano dalla mobilitazione del processo di riflesso energetico e descrivono un risultato affascinante ed inaspettato. Lo definiamo come uno sviluppo spontaneo di "strutture interne", strutture interne al se e al soma che non esistevano prima. I vecchi comportamenti legati alla corazza possono anche semplicemente sparire senza che sia necessario lavorarci sopra. Lo sviluppo di nuove strutture rimpiazza le vecchie strutture sviluppatesi dalla corazza. È un fatto

costante ma sempre sorprendente sentir dire ai clienti che hanno "dimenticato" di essere arrabbiati con i loro genitori o partners, "dimenticato" di aver paura in situazioni specifiche in cui sempre avevano paura, "dimenticato" di credere in certe cose nelle quali hanno sempre creduto. Le cose dimenticate erano tutte legate allo stato di corazzamento. Quale risultato del processo di raccoglimento conseguente alla mobilitazione dell'instroke, i clienti creano spontaneamente nuove strutture interne che rimpiazzano quelle precedenti legate alla corazza. Le emozioni, i pensieri e le convinzioni legate alla corazza semplicemente scompaiono.

La sensazione di avere un "sole dentro", come nell'esempio precedente, è tipica. I clienti sentono un calore generato da loro stessi, sentono che possono scaldarsi da soli, prendersi cura di sé meglio di quanto pensassero. (Un cliente addirittura comprò il carbone per l'inverno per la prima volta da quando abitava nel suo appartamento di Berlino) Non sono più così dipendenti da fonti di calore esterne, sia in senso fisico che emotivo. Cominciano a vedere che hanno qualcosa da dare. Come risultato, la loro immagine di sé di persone isolate che non hanno niente da offrire e tutta la paura e la rabbia che derivano da questa immagine, iniziano a scomparire.

Queste strutture interne non sono semplicemente parti scisse del sé che vengono reintegrate, anche se questo certamente succede. Nuovi aspetti che si sviluppano nella sfera psichica, fisica ed emotiva, non esistevano prima. E' un nuovo sviluppo del sé. Questo è un altro aspetto del processo di *informazione* menzionato prima a proposito della funzione del *feedback loop* dell'instroke. Nuove strutture vengono create da questo processo di condensazione alle quali viene poi data una forma. Quest'idea viene ulteriormente sviluppata nell'articolo di Michael Munzel sul narcisismo.

Sviluppo dei Confini e Instroke

La creazione di nuove strutture ci porta all'ultimo argomento di discussione sull'instroke, il processo di costruzione dei confini. Ciò che osserviamo è uno sviluppo spontaneo di confini sani che vanno a sostituire i confini rigidi che si erano sviluppati dalla corazza. Anche la formazione della corazza è un processo di creazione di confini che, nonostante abbiano potuto svolgere una importante funzione in passato, adesso interferiscono con la vita della persona. E' sorprendente vedere lo sviluppo spontaneo di nuovi confini puramente attraverso la mobilitazione dell'instroke della pulsazione. Senza lavorare direttamente sul tema

dei confini, questi problemi mutano ed i pazienti riportano cambiamenti notevoli nelle loro relazioni.

Mentre vediamo chiaramente il verificarsi di questo fenomeno in maniera regolare, la nostra comprensione di come ciò accada è ancora limitata. Man mano che lavoreremo con questo processo, la nostra comprensione si approfondirà. Il modello di sviluppo dei confini offerto qui di seguito, è applicabile a qualsiasi scuola o tecnica terapeutica. Noi riteniamo che, ogni volta che si verifica lo sviluppo di un confine sano, ciò sia radicato nel processo dell'instroke, qualunque sia l'approccio utilizzato per mobilitarlo.

Vediamo i confini come parte del funzionamento energetico, soprattutto in termini di pulsazione. Il flusso verso l'esterno crea l'esperienza, ed il flusso verso l'interno agisce come un sistema di feedback che organizza l'esperienza. L'esperienza è messa in una forma significativa grazie all'instroke della pulsazione, dopodiché possiamo considerare la persona "informata" ed "in forma". Il raccoglimento e l'organizzazione dell'esperienza attraverso la funzione dell'instroke è il "dar senso" all'esperienza e rappresenta il processo di creazione dei confini.

Quando l'organismo si raccoglie verso il centro, avviene un processo di compattamento e di condensazione. E' un raccoglimento ed una organizzazione di tutte le risorse che il cliente possiede. Queste risorse: abilità, forza e talento, sono ora più concentrate, chiare e disponibili al cliente per essere utilizzate al meglio. Inoltre, le nuove strutture interne che si stanno sviluppando, accrescono il loro livello di strutturazione man mano che lo sviluppo procede. Il senso di se diventa più chiaro sia negli aspetti positivi, sia in quelli negativi. Grazie al processo di condensazione, la persona è ora più radicata per gestire i cosiddetti aspetti negativi direttamente, senza doverli proiettare o reprimere. La persona si trova anche in una posizione migliore per agire gli aspetti positivi.

Uno dei cambiamenti spontanei più evidenti, legati al processo di creazione dei confini che vediamo nei pazienti, è visibile nella loro relazione con i genitori. I pazienti smettono di vedere i genitori come oggetti ed iniziano a vederli come persone che è accaduto fossero loro genitori. Come ha riportato una cliente: si era sviluppata una "distanza soddisfacente" tra lei e la propria madre. C'è separazione senza isolamento (un'altra differenza tra l'instroke e la contrazione).

Le strutture prive di confini, sono quelle in cui il funzionamento del riflesso energetico è carente. Dato che non può avvenire un processo di centramento, non si può formare alcun centro. Rimangono con un Io debole, uno scarso sviluppo del sé e senza un efficace sistema di difesa, che li rende suscettibili a crolli repentini. Un esempio di ciò è dato da una paziente con un corpo arrotondato, senza forma, e sempre esausta per il troppo da fare. Aveva anche una paura terribile delle sue sedute di supervisione all'interno di un programma di formazione che stava seguendo. Tutte e tre queste caratteristiche indicano uno scarso sviluppo dei confini. Il suo corpo era senza forma, e nel suo comportamento appariva "sparsa dappertutto" a causa della mancanza di limiti realistici ed aveva paura di sostenere le supervisioni a causa dello scarso sviluppo dell' Io. Presentarsi in maniera coerente alle sue supervisioni avrebbe significato prendere una posizione, prendere forma ed essere vista.

Le strutture con un eccesso di confini, danno l'impressione opposta, ma il risultato funzionale è lo stesso. Esse presentano dei confini supersviluppati, rigidi, corazzati esternamente che danno l'illusione di forza e servono anche come ego. Ma poiché questi confini sono esclusivamente periferici, neanche loro sono connessi con un centro reale.

Distinguiamo tra confini corazzati e confini sani, tra prevenire e proteggere, tra instroke e contrazione. Le difese sono necessarie, ma la loro qualità determina il loro funzionamento e, come risultato, l'esperienza.

I confini sani sono flessibili, plastici, malleabili. Proteggono l'integrità dell'organismo, sono orientati al presente e il loro funzionamento può essere volontariamente sospeso.

Le definizioni del fisico Erich Jantsch, "strutturazione temporale ottimale" e "strutture in progresso", rappresentano al meglio questo punto di vista. La cliente carente di confini menzionata precedentemente riportava con sorpresa: "più mi strutturo, più fluisco".

La corazza è inflessibile, rigida, paralizzante. E' automatica e può essere sia conscia, sia inconscia. In entrambi i casi, è comunque fuori dal controllo della persona. La corazza è sempre contro qualcosa, mai a favore di qualcosa.

Paradossalmente, un vero contatto (anche la fusione), può verificarsi soltanto in presenza di un confine reale ed una reale separazione. Io debbo sperimentarmi come separato da te prima che io possa entrare in contatto con te. Senza confini, io non ho nessuna percezione del mio sé. Non c'è nessuno - né sé né ego - per fare l'esperienza. Ripeto, c'è una differenza essenziale tra isolamento (contrazione) e

separazione (instroke).

Possiamo osservare attraverso la mobilitazione dell'instroke lo svilupparsi di confini migliori in tutti le realtà: fisicamente, il corpo comincia a prendere una forma più netta, i segmenti si differenziano meglio senza segmentazione. Paradossalmente, c'è una crescente unitarietà nel corpo man mano che i segmenti si definiscono più chiaramente ed fluiscono uno nell'altro. Più di una volta mi sono trovato a dire ai clienti: "vedo la tua testa ed il tuo collo adesso".

Vediamo anche altre alterazioni fisiche come cambiamenti nel ciclo mestruale. Il flusso cambia nel senso di una maggiore strutturazione dei confini: ha una durata più breve ma è più intenso per quel breve tempo. Non si prolunga per una settimana o più. Lo stesso avviene per la digestione, il sonno ed altre attività fisiche.

Le emozioni sono meglio organizzate ed espresse. C'è un processo chiarificatore che si sviluppa laddove il paziente separa le sue emozioni da quelle degli altri e diventa consapevole del suo contributo al problema. Ci sono meno attribuzioni di colpe nei confronti degli altri e meno sensazioni di essere vittima.

Una paziente ha riportato che, nel contatto con suo padre, lui non la "vedeva". Dice ancora "Ciò non mi ha ferito tanto quanto avrei pensato, ma vedo com'è triste il fatto che lui non abbia potuto condividere la mia felicità. Capisco che comunque mi ama a modo suo". Un'altra, dopo essere stata rifiutata da un amante, afferma: "E' triste ma va bene, io non sono una cattiva persona".

Anche il livello mentale si riorganizza: il pensare ed il parlare diventano più chiari e più semplici. Viene detto di più con meno parole. Una paziente improvvisamente disse: "Adesso è chiaro, io non voglio avere un bambino". La lunga lotta per decidere è finita.

I confini si sviluppano semplicemente perché l'organismo organizza le proprie esperienze e sé stesso, l'instroke definisce, delinea e dà forma. Ciò che affascina è che tutto quello che riguarda questi cambiamenti nei confini, avviene senza lavorare direttamente sul tema dei confini. Sorgono spontaneamente come risultato della mobilitazione dell'instroke e del processo di organizzazione che ne deriva.

Due forme di instroke?

Originariamente avevo sviluppato quello che ho chiamato la tecnica dell'instroke, per sostenere il processo di scarica. Stavo lavorando come insegnante di Radix, e

l'importante nelle sedute di Radix era la scarica vegetativa. Come ho già detto, questa tecnica orientata verso l'outstroke era difficile per le strutture contrattive/plasmatiche che bloccavano l'instroke. Lo sviluppo dell'instroke ha aiutato a produrre pulsazioni corporee più piene ed una scarica più aperta. Questa tecnica preveda che la persona sia distesa sulla schiena con le ginocchia verso l'alto ed i piedi sul pavimento. Nel momento in cui viene attivato l'instroke della pulsazione il corpo tende a sollevarsi, a raggomitolarsi e appallottolarsi. Quando questo rannicchiamento si rilascia il corpo si allunga e la persona torna nella posizione distesa. Questo movimento di raccoglimento/allungamento si ripete e si intensifica man mano che questo processo si approfondisce fino alla scarica.

Il raggomitolarsi come una palla rappresenta la fase dell'instroke, e l'allungamento la fase dell'outstroke. Questo è il vero movimento pulsatorio del corpo - raccoglimento ed espansione in un flusso ritmico. Assomiglia alla descrizione di Reich sul riflesso dell'orgasmo.

A questo punto è cominciata ad accadere una cosa strana. Quando l'instroke arrivava,

alcune volte il cliente non voleva tornare verso l'esterno al movimento ritmico usuale. Voleva restare raccolto in una sfera con le ginocchia sotto il mento e le braccia attorno alle gambe. C'era una grande enfasi nella fase di raccoglimento ed un

desiderio di restare in quello stato di raccoglimento fisico e ritiro psichico.

Classicamente questa posizione sarebbe vista come una ritrazione, un evitamento, una

resistenza. Somigliava alla posizione fetale. In una parola, contratta.

Ma io sentivo che il movimento ed il "trattenimento" non erano una contrazione, così l'ho sostenuto. (In "Significato ed Espressione", Energia & Carattere, 1988, ho discusso questo fenomeno più ampiamente).

Non seguivano forti movimenti verso l'esterno. Il paziente semplicemente dopo un po' si rilassava e, a causa del cambiamento che in lui era visibile una volta fuori dalla "contrazione", ho creduto che quella non fosse affatto una contrazione. La corazza era stata rilasciata senza aver avuto bisogno di romperla o penetrarla forzatamente.

La visione diventava più chiara, ricordi ed emozioni fluivano spontaneamente, problemi che erano lì da tempo venivano visti ora in maniera diversa, situazioni sulle quali non si era mai lavorato si risolvevano. E, quando arrivava un'emozione, era di solito un profondo pianto di sollievo senza specifiche ragioni o contenuti.

Non c'era una ragione specifica per questa tristezza che veniva sperimentata come

positiva e con un senso di sicurezza. Il pianto poteva spesso alternarsi ad una risata. C'era sempre un profondo senso di benessere, persino durante l'espressione di emozioni profonde.

Sembrava che ci fosse un secondo instroke. Quello che ora appare chiaro é che il primo movimento di riflusso con il quale stavamo lavorando, era di fatto un processo secondario di un instroke più profondo. Il movimento di raccoglimento, il trattenimento, l'espressione emotiva, erano le manifestazioni della mobilitazione di un processo di instroke più profondo, che non poteva essere osservato direttamente.

Verso la fine degli anni '40, Reich ha scritto chiaramente che la scarica delle emozioni non era né l'essenza del lavoro né così importante che si verificasse. Così come l'emergere dei ricordi e il lavoro sul materiale storico non erano l'oggetto delle sue attività. La scoperta di questo instroke primario dà un senso all'affermazione di Reich. Scopriamo oggi che è possibile lavorare senza scarica/espressione e senza necessariamente dover lavorare attraverso materiale storico. Possiamo ora evitare i limiti ed i rischi del lavoro classico di scarica, e continuare ugualmente a lavorare energeticamente.

Se osserviamo il diagramma che segue (Diagramma II), possiamo vedere che c'è un movimento energetico primario ed un movimento energetico meccanico. Il movimento meccanico é un riflesso diretto a livello psicosomatico e comportamentale di ciò che accade al livello primario. A livello meccanico, il sistema neuro-muscolare é coinvolto direttamente. Ogni esperienza energetica sarà riflessa in movimenti fisici così come in emozioni. Quando si lavora a questo livello, il paziente deve scaricare le emozioni, lavorare attraverso materiale storico, interpretare ed integrare.

Quando l'esperienza energetica, invece, resta al di sotto di questa scissione in psiche da una parte e soma dall'altra, il livello emotivo e quello neuromuscolare non devono necessariamente essere coinvolti. Questo livello è più vicino al livello di funzionamento plasmatico come rappresentato nel funzionamento dell'ameba. A questo livello non ci sono ricordi da far emergere né emozioni da attivare o muscoli da rilasciare. Questo è ciò che vediamo quando mobilitiamo l'instroke primario. La persona di solito non si muove. Entra spesso in uno stato alterato di coscienza, quel qualcosa che menzionavo in precedenza e che è molto simile ad uno stato elettroencefalografico di tipo alfa o ad uno stato di meditazione.

E' a questo livello che sta il problema ed è a questo livello che i cambiamenti si producono. Ciò che notiamo come un cambiamento comportamentale nel cliente, è semplicemente un riflesso delle modificazioni avvenute ad un livello più profondo. In seguito alla mobilitazione dell'instroke è possibile una pulsazione più piena. A questo punto osserviamo questi cambiamenti riflessi ai livelli "più alti", nella psiche e a livello somatico. I cambiamenti citati prima sia nel corpo che nel sé, così come la scomparsa di risposte legate alla corazza, sono il frutto di un riaggiustamento a livello più profondo, primario. Ha luogo una ristrutturazione delle funzioni del nucleo. E, contemporaneamente, la creazione delle già citate strutture interne che è un rinnovamento del funzionamento e del potenziale del nucleo.

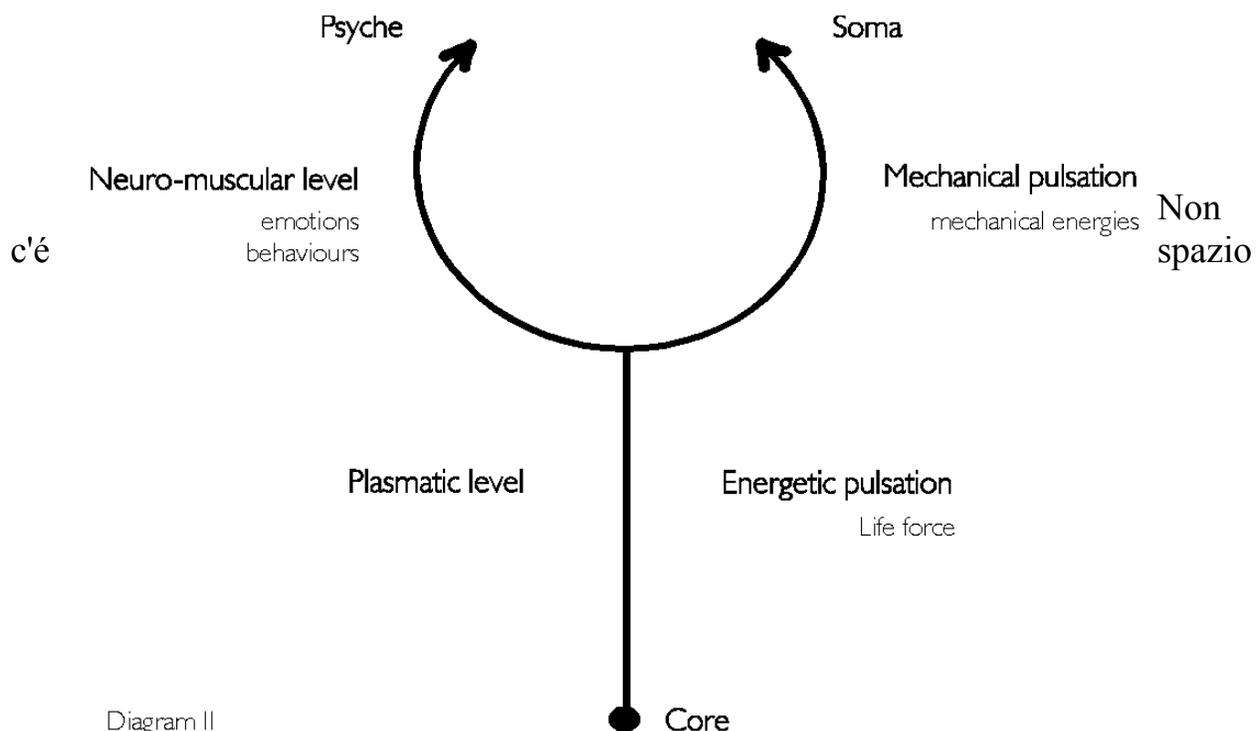


Diagram II

sufficiente per trattare più in profondità questo argomento. Verrá comunque ripreso negli articoli successivi. Ciò che é importante sapere ora é che il processo di instroke é un movimento profondo verso l'interno che non ha segni visibili per l'osservatore esterno. E' come guardare qualcuno che medita. A volte puó anche essere percepito dagli altri nella stanza. Ma appare come se nulla stesse accadendo. Infatti, la persona sta entrando in profondità dentro di se e nello stesso tempo creando e ri-creando se stessa.

La breve descrizione dell'instroke e del suo funzionamento ha lo scopo di

introdurre gli articoli successivi. I principi qui esposti trovano corrispondenze nelle nostre vite quotidiane nei modi più diversi. Gli articoli successivi descriveranno alcuni di questi aspetti e dimostreranno quanto l'instroke sia importante nelle fasi precoci dello sviluppo infantile, nelle nostre vite quotidiane e nel processo terapeutico. E' mia convinzione che il futuro delle psicoterapie corporee orientate energeticamente risiede di gran lunga nello sviluppo della mobilitazione dell'instroke della pulsazione.

Will Davis

Institute for Functional Analysis

Mas de La Capelle

Route de St. Come

30420 Sinsans, France

Tel/fax: (0033) (0)466814325

E-mail: willdaviswilldavis@gmail.com