

Capitolo estratto da:

Luciano Marchino e Monique Mizrahil, *La forza e la grazia*, Bollati Boringhieri 2012

UNA SPIRALE DI ENERGIA VITALE

Nel suo libro *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*¹, Lowen individua quattro elementi di base della vita con i quali ritornare in contatto attraverso il lavoro bioenergetico: la respirazione, il movimento, il sentire e l'espressione. In una intervista più recente dichiara invece: "Se dovessi scrivere un libro ora, non insisterei sul carattere, ma sulle dinamiche energetiche del corpo: sul respiro, sulla vibrazione, sul grounding"².

In questo capitolo ci proponiamo di approfondire i sei elementi della pratica bioenergetica individuati da Lowen; essi sono tutti co-presenti nel processo e la loro intensità cresce mano a mano che aumenta l'energia dell'organismo e la spirale si fa più ampia.

Il respiro

La respirazione è il vero trait d'union tra mente e corpo: nella respirazione della maggior parte delle persone, l'aspetto psicologico prevale su quello fisiologico. In altre parole: la fisiologia della respirazione è alterata e trasformata dagli aspetti emozionali e psicologici.

I motivi per cui una persona limita o distorce la propria respirazione possono essere molti e diversi. Tuttavia, qualunque sia l'evento o la serie di eventi o la situazione cronicizzata che l'ha originato, questo blocco ha avuto inizio, di norma, entro il sesto anno di età.

Perché un bambino venga indotto a distorcere o a limitare il flusso naturale del respiro, deve essere in atto una situazione che egli, in quella fase del suo sviluppo, viva come grave e preoccupante. Vale a dire una situazione che implichi una qualità di emozioni che egli non si può permettere di vivere. Potremmo raccogliere queste emozioni sotto il cappello della paura; le paure possono essere diverse: di essere annichilito, abbandonato, rimproverato, umiliato, sopraffatto, frainteso, manipolato. In realtà non è tanto importante il contenuto dello specifico tipo di paura quanto il fatto che, per non vivere i sentimenti associati alla paura, l'organismo è costretto a abbassare i propri livelli di vitalità: diminuendo i livelli di vitalità diminuiscono infatti anche le sensazioni e i loro equivalenti psicologici, cioè le percezioni.

Ognuno di noi ha creato, nel corso del proprio processo personale di relazione con l'ambiente sociale, specifiche modalità di blocco del respiro.

Esistono naturalmente alcune modalità principali: e queste, stando alla descrizione di Lowen, sono il "tenere l'aria fuori" – tipica del carattere schizoide, che non riempie mai completamente i polmoni – e il "tenere l'aria dentro", cioè il mantenere all'interno dell'organismo una certa quantità di aria stagnante, modalità che caratterizza tutti gli altri tipi caratteriali. Quindi, mentre il tipo schizoide non riesce mai a riempire completamente i polmoni, tutti gli altri caratteri non riescono mai a svuotarli del tutto. Ma le due situazioni sono più o meno analoghe, perché la respirazione è un'esperienza di tipo pulsatorio: se non riusciamo a svuotare completamente i polmoni, non riusciamo a riempirli del tutto, e viceversa.

Come abbiamo detto, la qualità dei sentimenti repressi varia da caso a caso, da persona a persona, ma ha sempre a che fare con la paura delle esperienze sensoriali ed emozionali che emergerebbero dall'organismo se la respirazione superasse una certa soglia, attivando in maggior misura l'ossigenazione dei tessuti e i processi metabolici.

¹ Lowen A. e L., *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, cit. pag. 156.

² Intervista rilasciata ad Alessandra Callegari il 31 luglio 2002 a New Canaan, Connecticut.

Le persone possono abituarsi gradualmente a cambiare i propri modelli respiratori, e spesso lo fanno attraverso pratiche sportive. In quest'ultimo caso, il cambiamento della respirazione avviene soltanto all'interno della pratica sportiva, e il surplus di energia messo a disposizione dell'atleta viene immediatamente speso nella performance. Quindi non va ad attivare quei meccanismi propriocettivi che – facendo riemergere il cosiddetto rimosso freudiano, cioè quelle parti che erano state allontanate dalla coscienza perché vissute come troppo minaccianti – darebbero alla persona informazioni sul proprio sentire. Infatti accade di frequente che gli atleti costretti per qualche motivo a interrompere la loro pratica sportiva si ritrovino a dover gestire elevati livelli di ansia, che è la forma indefinita della paura. E questo proprio perché la loro energia, riattivata dall'ampliamento della respirazione e non più spesa nella performance, fa riemergere dall'inconscio i fantasmi del passato.

Di norma, un pattern respiratorio alterato, se cronico, non viene percepito come problematico dalla persona: per lei si tratta del modo normale di respirare. L'adattamento porta infatti a ritenere che la disfunzione sia il proprio stato normale. Lowen chiama questo fenomeno la "seconda natura": se le condizioni ambientali hanno costretto la mia natura ad alterarsi in modo cronico, da un certo momento in poi io divento sempre più quell'"altra" persona organizzata su uno specifico "equilibrio delle distorsioni".

Questo stato di cose si può cambiare? Lowen utilizza la metafora del fiume: se il fiume scorrendo incontra degli ostacoli, per esempio dei massi, sarà costretto a incanalarsi in modo diverso, formando dei gorghi e delle rapide. Ma se i massi vengono tolti il fiume può riprendere a scorrere in modo più fluido e regolare.

Questi ostacoli, o blocchi, dal punto di vista della bioenergetica si possono rimuovere lavorando su due fronti. Da un lato sul versante psichico, sciogliendo la configurazione mentale, spesso inconscia (per esempio: "Se sarò remissivo sarò premiato"), che serve alla persona a mantenere una certa immagine di se stessa. Dall'altro, sul versante somatico: all'interno di una classe di esercizi o di una seduta individuale, portando la persona a esprimere a livello muscolare il sentimento rimosso (nel nostro esempio, l'autoaffermazione).

Quando il lavoro psichico e quello somatico funzionano all'unisono, l'effetto è potenziato. Il risultato è che la persona viene sollevata dalla sua configurazione cristallizzata e, al tempo stesso, viene messa in grado di assaporare un altro stato dell'essere, basato su una configurazione che presumibilmente dovrebbe essere più vicina a quella prevista a livello genetico, cioè in condizioni veramente fisiologiche³.

La difficoltà sta nello stabilizzare questa seconda configurazione e, una volta che si è stabilizzata, nel non trasformarla in una nuova prigione. Altrimenti avremmo prima una persona disfunzionale perché non sa dire "farò a modo mio" e poi una persona disfunzionale perché, avendo finalmente imparato a dirlo, lo dice indiscriminatamente a tutti. Si tratta insomma di aumentare i gradi di libertà e di espressione psico-corporea, mantenendo la fluidità e quindi un'adeguata capacità di rispondere al flusso delle interazioni umane.

Il movimento

Come nella maggior parte dei percorsi spirituali, anche nel sentiero bioenergetico il corpo è il principale strumento di apprendimento. Ricordiamo che il verbo "apprendere" (lat. *adprehendere*) deriva dal gesto di impossessarsi di qualcosa. Questo ci riporta direttamente a una particolare caratteristica del corpo umano: quella di avere un pollice opponibile che consente di impossessarsi degli oggetti per contatto diretto (lat. *cum gnoscere*, conoscere con, attraverso) e di portarli a sé, farli propri. È sempre e solo attraverso il corpo che, dopo l'apprendimento, sapremo gestire la conoscenza.

³ Con la locuzione "condizioni fisiologiche" non ci riferiamo esclusivamente alle condizioni di salute del corpo visto come una cosa a sé, ma alle condizioni di salute dell'organismo nell'ambiente. Dal nostro punto di vista, quindi, sono fisiologiche le condizioni connotate, all'interno della famiglia di origine, da figure parentali e dinamiche relazionali "sufficientemente buone" (Winnicott). Fisiologiche perché permettono al corpo/mente di crescere in maniera unitaria, senza doversi frammentare.

Stiamo quindi parlando di un corpo in movimento: senza movimento, infatti, non c'è vita. Inoltre, come insegna la neurofisiologia, in assenza di movimento non si dà alcun apprendimento.

Conoscere se stessi, dunque, vuol dire conoscere il movimento all'interno di se stessi: in questa accezione, il verbo "conoscere" ha l'antico significato di "entrare in intimo rapporto con". Conoscere se stessi implica una fusione di consapevolezza con ciò che si è non soltanto al livello dell'Io, ma anche al livello più profondo del Sé.

Con il termine movimento ci riferiamo a macromovimenti (movimenti di masse muscolari) oppure a micromovimenti, come gli scambi energetici all'interno delle cellule.

Per arrivare ad ascoltarsi tanto profondamente, è necessario imparare a ri-sensibilizzare l'organismo, perché siamo calati in una cultura che non insegna il significato dell'esperienza diretta della corporeità: anzi, l'ha dimenticata e la svaluta. Pensiamo infatti alle arcaiche società di raccoglitori-cacciatori, e poi di coltivatori, dove l'uomo aveva per necessità sviluppato una profonda competenza relazionale tra il proprio corpo e l'ambiente circostante, in cui si muoveva continuamente e con cui si rapportava non soltanto per soddisfare il proprio bisogno immediato di cibo, ma anche in termini animici.

Oggi, gran parte degli esseri umani entra in contatto con la propria verità soggettiva profonda solo in situazioni estreme: malattia o grande dolore da un lato, massimo piacere dall'altro. Ecco perché la maggioranza delle persone è continuamente alla ricerca di un senso della propria vita: il senso della vita è affidato al *sentire* la vita che siamo. Se non la sentiamo, il senso va perduto.

Sappiamo dalle basi della psicologia somatorelazionale⁴ che l'organismo si difende dal sentire quando viene esposto a situazioni ambientali sfavorevoli o minacciose o, perlomeno, vissute come tali. La chiave è proprio quella dei vissuti: se percepire l'esperienza interiore è in qualche modo minaccioso, l'organismo si organizza per sospendere questo sentire, per minimizzarlo, per distrarsi portando l'attenzione altrove.

Abbiamo un patrimonio genetico che ci consente di attuare la sospensione del sentire attraverso due modalità principali: la limitazione del respiro (vedi, più su, il paragrafo "Respirazione") e la limitazione del movimento. C'è una connessione diretta tra queste due grandezze, perché essendo il respiro la principale sorgente di rifornimento energetico, se il respiro viene limitato ne nasce spontaneamente una diminuzione del movimento. Tant'è che nel suo libro *La depressione e il corpo*⁵ Lowen sottolinea come di fatto tutte le persone che manifestano sintomi di depressione abbiano anche una depressione delle funzioni organiche corporee: respirano meno, digeriscono meno bene, e così via. E, soprattutto, si muovono pochissimo.

Potremmo immaginare, come esempio paradigmatico della depressione, una persona afflosciata, rinchiusa, sdraiata sul divano a guardare il soffitto. Notiamo che anche una persona rilassata, in fase di piacevole abbandono, potrebbe stare distesa sul divano a guardare il soffitto. Ma una persona rilassata è tonica, mentre una persona depressa è collassata. E la depressione è visibile anche nello sguardo, che è vuoto; di norma lo sguardo non è neppure triste, perché la tristezza è già un sentimento. Tipicamente, infatti, la persona depressa ha smarrito il senso della vita: ha perso il contatto con sensazioni e sentimenti.

Il lavoro bioenergetico riattiva il movimento e la respirazione, e l'armonia tra questi due aspetti della vita. Quando si lavora con una persona che ha un importante blocco nevrotico, è facile constatare come per lei sia del tutto impossibile lasciare liberi la respirazione e il movimento. Se viene invitata a lasciare libero il respiro, non comprende questo suggerimento come "Non interferire volontariamente con il respiro" ma come "Respira in modo più ampio". E, se le si chiede di lasciar libero il respiro sincronizzandolo con il movimento, adatterà una qualità di movimento e di respirazione controllati e meccanici.

La pratica bioenergetica può cambiare questo stato di cose, e lo fa in modo per così dire omeopatico. Le sequenze di movimenti proposti dalla pratica, infatti, inducono le difese a spendere una maggiore quantità di energia per mantenere lo status quo. Impreparate al surplus di stress fornito dagli

⁴ Abbiamo esposto i principi base della psicologia somatorelazionale in *Il corpo non mente*, Frassinelli, Milano 2004.

⁵ Alexander Lowen, *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma 1980.

esercizi, le difese – in altri termini le contrazioni psico-neuro-muscolari che garantiscono il mantenimento del blocco – sono costrette a cedere. Il modo in cui l'organismo celebra lo scioglimento delle tensioni e la diminuzione del controllo è l'emergere di vibrazioni spontanee del corpo.

Un corpo meno teso è un corpo al cui interno scorrono meglio sia il sangue sia quei liquidi extracellulari che, secondo le attuali teorie della biofisica quantistica, sembrerebbero organizzarsi nelle forme e nei modi descritti dalla medicina cinese come meridiani ed essere un principio informatore parallelo a quello del sistema nervoso. Il flusso sanguigno, d'altra parte, influenza il funzionamento del sistema nervoso: lo possiamo constatare facilmente quando ci sediamo su una gamba e la gamba "si addormenta": non la sentiamo più. In effetti la sua vitalità decresce perché è decresciuto il flusso sanguigno in quel distretto. Quando poi ci alziamo, e il flusso sanguigno si riorganizza, sentiamo la sensazione formicolante dell'energia che riprende a scorrere.

Le sequenze di movimento bioenergetico servono a sospendere l'indiscussa dominanza dell'armatura – che potremmo descrivere come un *pattern* cristallizzato di tensioni psico-neuro-muscolari – su tutti gli aspetti dell'espressività e della vitalità corporea. Come torna la vitalità tornano i significanti. Questi, all'inizio, possono anche essere percepiti come spiacevoli, proprio perché segnalano che qualcosa, in origine, non è andato come avrebbe dovuto: se siamo stati seduti sui nostri potenziali, questi possono essersi addormentati, e nella fase di risveglio potremmo avvertire la sgradevolezza che è conseguenza di un danno a monte.

Le sequenze di movimento bioenergetico (come vedremo meglio nel prossimo capitolo "Modelli e livelli"), possono essere di diverso tipo: espressivo, energetico, regressivo e via dicendo. L'aspetto che le accomuna è la finalità: il recupero del senso della vita. Il recupero, in altri termini, di quello che, nel nostro libro *Counseling*⁶ abbiamo chiamato attrattore sintropico, cioè una direzione verso cui evolversi.

Non dobbiamo dimenticare che da bambini siamo stati costretti ad abbandonare le nostre posizioni perché, nell'ambiente in cui siamo cresciuti, non avevamo il potere per affermarle, e quindi abbiamo dovuto adattarci. L'armatura è il risultato di questo adattamento, e quindi la rispettiamo. Con la mobilitazione che noi proponiamo essa viene semplicemente messa in condizioni di ri-decidere, individuando eventuali potenzialità difensive più avanzate.

L'armatura, dunque, non si è organizzata in maniera tale da poterci espropriare in modo definitivo e permanente del senso della nostra vita. Lo possiamo recuperare, ma, citando Stephen Johnson, "è un miracolo che richiede un duro lavoro".

Sappiamo che in certi casi è necessario un percorso di psicoterapia, che in altri può essere fondamentale l'apporto di un counselor, ma sappiamo anche che la pratica bioenergetica ci aiuta a ripulire e a mantenere aperti i canali della nostra autopercezione.

Come in tutti i paradigmi di ricerca spirituale, anche nella pratica bioenergetica è importante la reiterazione dell'informazione. Come il musulmano si inchina ogni giorno un certo numero di volte in direzione della Mecca, riorganizzando così la propria energia per dirigerla a uno scopo, che per lui è la connessione con la divinità (l'efficacia della preghiera è proprio quella di ri-organizzare in termini di sintropia un sistema potenzialmente entropico), così l'entronauta bioenergetico apprende gli strumenti per ritornare a sé, per tornare a sentire qual è il proprio senso, e li utilizza con regolarità.

Esistono ormai infinite dimostrazioni di come il nostro sentire possa essere influenzato in tempi estremamente brevi dalla direzione che la mente e il corpo gli impongono. Ma il punto è: mente e corpo sono la stessa cosa? Agiscono all'unisono o sono separati? Gli esercizi bioenergetici lavorano in questa direzione, per consentire con il massimo dell'efficacia possibile una riapertura della comunicazione tra mente e corpo. Riaprire questa comunicazione significa tornare a sentire: sensazioni, emozioni, stati d'animo. E sappiamo dalle neuroscienze che sensazioni, emozioni e stati d'animo a loro volta re-informano la neocorteccia.

⁶ Marchino L., Mizrahil M., *Counseling*, cit., pag. 13 e segg.

Se attraverso il movimento e la respirazione riapriamo i canali del sentire, e attraverso il sentire re-informiamo il pensiero, il risultato è necessariamente un cambiamento globale del modo in cui abitiamo il mondo.

La sfida della pratica bioenergetica è quella di credere che sia possibile ritornare ai propri significanti più profondi, ripercorrendo le fasi della propria evoluzione: risalendo quindi al proprio Sé emergente che riorganizzi il Sé nucleare, che riorganizzi il Sé soggettivo⁷, e che questo a sua volta dia la possibilità all'Io di esprimersi in parole senza per questo “tagliare fuori” tutto il resto.

Dunque i praticanti, attraverso sequenze di movimenti organizzati sotto il governo dell'Io, si danno la possibilità di raggiungere livelli del Sé più primordiali e meno adattati. Ma poiché ritornano lì come adulti, e quindi con una libertà espressiva, cognitiva e interattiva che non gli era disponibile da bambini, sono ora in grado di riportare gradualmente il senso della propria umanità più profonda a contatto con l'ambiente esterno, condividendolo con gli altri.

È da questa umanizzazione dei singoli che possono riumanizzarsi i rapporti interpersonali: se viene risanato l'ambiente in cui si muovono, le persone si risanano. E non solo l'ambiente immediatamente circostante. Secondo la teoria dei campi morfici di Sheldrake, infatti, la nostra vita è influenzata da processi di risonanza creati (coscientemente o inconscientemente) dall'uomo, dal mondo animale, dall'ambiente in generale⁸.

È esperienza comune che alla fine di un laboratorio di esperienza bioenergetica tanto lo stato d'animo dei partecipanti quanto la loro disposizione rispetto al mondo esterno siano molto diversi da quelli che avevano prima di entrare nella stanza. Ed è probabile che sia cambiato in modo equivalente il senso che stanno dando al loro essere nel mondo.

Il sentire

A creare la differenza tra la pratica bioenergetica e la ginnastica, nel cui ambito si potrebbero tranquillamente organizzare le stesse sequenze di movimenti, sono il sentire – in assenza di sentire non si dà bioenergetica – e l'orientamento psichico e relazionale della ricerca⁹.

Il movimento, abbiamo detto, è sinonimo di vita. Più profonda è la nostra consapevolezza del movimento, più profondo è il nostro sentire. Ma, per molte persone, c'è un ostacolo apparentemente insuperabile sulla via del sentire: incontrano il “guardiano della soglia”. Questo può essere rappresentato dal dolore fisico oppure dal dolore psichico; esiste poi un precursore del guardiano della soglia, che è la paura: la paura, spesso inconscia, di ciò che si potrebbe sentire se si entrasse nel dolore oltrepassando la soglia.

Per affrontare il guardiano della soglia ci vengono in soccorso i quattro modi del processo: pazienza, umiltà, disciplina, concentrazione. Un organismo divenuto insensibile, infatti, per tornare a sentire deve organizzare le proprie risorse, e per farlo ha bisogno di una struttura – al tempo stesso la più efficace e la meno condizionante – che gli dia supporto.

Si tratta, in altri termini, di trovare il modo di organizzare la risposta dell'Io agli aspetti egodistonici del sentire. Infatti, quando una persona inizia a praticare la bioenergetica, e attraverso gli esercizi che le vengono proposti entra in contatto con la propria armatura, difficilmente sente gioia, piacere e

⁷ Ci riferiamo ai livelli del Sé di cui parla Daniel Stern: Stern ha scomposto in quattro stadi l'evoluzione del Sé del bambino: Sé emergente, Sé nucleare, Sé soggettivo e Sé verbale, e ha sottolineato che questi quattro diversi livelli del Sé non si elidono a vicenda, ma coesistono. Ciò significa che anche nell'adulto restano attive potenzialità proprie del bambino.

⁸ Abbiamo scritto della teoria di Sheldrake nel capitolo “L'esercizio del Sé”. Un esperimento piuttosto interessante, rispetto a questa ipotesi, fu compiuto nel 1993: quattromila persone in meditazione riuscirono a far diminuire del 23% il tasso di criminalità di Washington. Notiamo, tra l'altro, che il campo morfico non mette in gioco il libero arbitrio: i criminali di Washington decisero di propria iniziativa di non commettere nessun crimine durante quel periodo specifico; qualcosa fece sì che, pur rimanendo liberi di agire, facessero scelte di vita diverse.

⁹ Ricordiamo, peraltro, che Lowen trasse alcuni dei suoi primi esercizi di bioenergetica dalla ginnastica presciistica: la sua idea era quella di permettere alle persone di sentirsi tranquille sulle proprie gambe anche quando il terreno sottostante, psicologicamente parlando, non era sicuro.

benessere. Ciò che sente è la realtà dell'armatura: dunque tensione, sgradevolezza, rabbia, sentimenti che sono stati imprigionati nell'armatura e che sono i più disponibili a una percezione superficiale. Questi sentimenti sono la risposta che l'organismo avrebbe fornito all'ambiente esterno se, nel corso della sua "educazione", avesse avuto la possibilità di esprimersi liberamente. Un organismo soggetto a limitazioni (che è ciò che comporta una normale "educazione") per prima cosa tenta di organizzare tutte le proprie riserve energetiche, somatiche e psichiche, per ribellarsi: provate a farlo con il vostro gatto se avete dubbi in proposito. Sotto questi sentimenti di negatività ci sono frustrazione, dolore, senso di impotenza, solitudine, isolamento, e ancora più sotto, nel nucleo, c'è la gioia primigenia di essere liberi in un mondo libero.

Ma, quando si entra nella pratica bioenergetica, la prima cosa che si incontra è lo strato più superficiale, uno strato in cui l'organismo è ancora bloccato, e la risposta psichica al blocco con cui la persona entra in contatto è piena di quelli che il Dalai Lama chiama sentimenti distruttivi. Sentimenti distruttivi che non vanno tenuti all'interno, ma neppure negati.

Bisogna allora trovare il modo di esprimerli all'esterno, un modo che sia il più possibile privo di conseguenze, sia per l'ambiente esterno sia per l'ambiente interno che li esprime. Ricordiamo infatti che per la persona sono sempre stati inesprimibili proprio perché l'ambiente esterno, che se ne sentiva minacciato, le impose di reprimerli. Se non lo avesse fatto, sarebbe stata soggetta a sanzioni, sanzioni che avrebbero rappresentato un dolore troppo grande per essere sostenuto.

Come abbiamo detto, sotto i sentimenti distruttivi – che incontriamo per primi, più in superficie – si celano sentimenti molto dolorosi, che hanno a che fare con la sensazione che ci è stato negato il nostro posto nel mondo, che non siamo stati capiti, né accolti, né amati, né accettati.

Tutti i modelli di ricerca spirituale vi fanno riferimento: il buddismo, per esempio, parla di una "valle del dubbio e della desolazione"; Teresa D'Avila, la più grande mistica della cristianità, dell' "oscura notte dell'anima"; il sufismo di una "valle della morte".

È solo riattraversando questa valle di desolazione che possiamo rientrare in contatto con i sentimenti del nucleo: i sentimenti positivi del bambino che aveva semplicemente il desiderio di esistere nel modo più gioioso possibile, potendo saziare la propria curiosità, e assumendo al proprio interno un mondo sano che gli desse regole sane che gli consentissero un orientamento sano nella vita.

Quando gli viene data la possibilità di rientrare in contatto con questi sentimenti, l'organismo tende a risanarsi. È ciò che accade nei laboratori di pratica bioenergetica: e, sottolineiamo, accade non soltanto in virtù dell'esecuzione degli esercizi, ma anche perché i praticanti sono calati in un ambiente facilitante. Un ambiente, in altri termini, che all'opposto di quello educativo originario consente al bambino interiore di esprimersi per ciò che è: senza giudizio, senza minacce, senza sanzioni o ritorsioni. E, col tempo, di coltivare al proprio interno un genitore risanato che si prenda cura di lui in modo diverso.

La bioenergetica ci fornisce dunque un sistema per mantenere l'accesso alla nostra verità interiore. E quando siamo con noi stessi e siamo completamente noi stessi, non siamo soli e non siamo persi: dovunque siamo, siamo nel luogo giusto.

Abbiamo affermato più sopra che per affrontare il guardiano della soglia, e poter così procedere nel ritrovamento del senso di sé e della propria vita, vengono in soccorso i quattro modi del processo del sentire: pazienza, umiltà, disciplina, concentrazione. Vediamo di che si tratta.

Pazienza e umiltà

La pazienza e l'umiltà sono compagne di viaggio indispensabili perché, quando entriamo in contatto per la prima volta con il sentire profondo, un sentire che è stato disturbato e inibito quando eravamo molto piccoli, contattiamo grumi di significato ancora molto primordiali, a cui è necessario dare il tempo di organizzarsi perché assumano un senso traducibile anche in termini concettuali e verbali. È un processo che ogni bambino struttura nel giro di un paio di anni dal momento della nascita.

La pazienza e l'umiltà sono compagne indispensabili anche perché, come abbiamo visto, è necessario attraversare due "strati" di sofferenza prima di poter accedere al nucleo, dove è racchiusa la nostra gioia originaria di essere al mondo. Come nel mito di Pandora: si apre il vaso – che è una buona

metafora del corpo – e le prime cose che escono sono piene di dolore. Le persone che mancano di umiltà non possono riconoscere di avere ferite al proprio interno. Gli è stato insegnato a negarlo, gli è stato detto che per diventare grandi non dovevano dar riconoscimento a quelle parti di sé: temono che, se le contatteranno, regrediranno.

Questa definizione di regressione è anche purtroppo avallata da diversi paradigmi psicologici che non promuovono la *regressione funzionale creativa*: creativa proprio perché crea la possibilità di nuovi stati dell'essere. Consente infatti alla persona di tornare ai propri potenziali originari: risorse a cui ora, nel suo status di adulto, potrà dare riconoscimento e sostegno.

Ci vuole dunque l'umiltà di riconoscere la propria ferita per poterla risanare. E poiché non stiamo parlando di una ferita da risanare solo medicalmente sul piano fisico, né solo psicologicamente sul piano "astratto" (separato dal corpo), ma di una ferita da risanare nella sua unità e identità funzionale psicosomatica, ci muoviamo nella direzione di una vera e propria salvazione. *Un corpo sano è un corpo salvo.*

Dunque: potremo andare oltre le nostre ferite solo riconoscendo che ci sono. E qui il verbo riconoscere non implica soltanto il "capire" in termini letterari o scientifici, ma il "sentire". E ci ricordiamo dello spagnolo, dove "*lo siento*" significa mi dispiace, quasi che in qualche modo quella lingua assuma che il primo sentire sia necessariamente un sentire doloroso.

Paradossalmente, per cambiare, bisogna entrare in contatto con l'armatura, che è la struttura dell'invarianza al nostro interno. Quest'invarianza è illusoria: è stato dimostrato che mutiamo stati mentali con una rapidità inimmaginabile fino a poco tempo fa; dunque siamo continuamente una persona diversa¹⁰. L'armatura, che è stata il garante della nostra invarianza rispetto all'ambiente della nostra famiglia di origine, si oppone ai cambiamenti o, perlomeno, si oppone a dare *respiro* a questi cambiamenti. È per questo che, poiché i cambiamenti non cessano di avvenire, avvengono a livello inconscio. E quando ne viene impedita l'espressione all'esterno si organizzano in maniera tale da divenire malattia: solo sentendosi malata, infatti, la persona deciderà di prendersi cura di sé. La pratica bioenergetica non lavora sulla patologia e sul sintomo, ma è uno strumento di prevenzione della malattia.

L'umiltà, dunque, ci accompagna e ci sostiene mentre contattiamo la nostra ferita e, in un secondo tempo, la nostra gioiosità originaria; questo processo ci permette di dissolvere i blocchi fissati nell'armatura: dalla sommità del capo alla pianta dei piedi. E, sciogliendoli, ci consente di contattare il suolo, quindi di radicarci, di essere veramente incarnati dalla testa ai piedi.

Nel momento in cui sono eliminati i blocchi all'autopercezione, diventiamo persone *autenticamente umili*: parole che andrebbero scritte in caratteri molto grandi e al contempo molto piccoli, perché l'esperienza dell'autentica umiltà è il massimo a cui possiamo aspirare.

Umiltà, dunque, come mezzo e come fine del sentire.

Alcune persone molto anziane arrivano probabilmente a un sentimento di umiltà di questo tipo perché, nel momento in cui nessuno gli richiede più di esser competitive nel mondo, la loro armatura può rilassarsi. Paradossalmente, più le persone vengono messe da parte, più sono libere di essere, e diventano autenticamente umili. È stato sottolineato da studi recenti che le persone anziane, e quindi con minore aspettativa di vita, tendono a essere più serene e *fiduciose*.

Coltivando il sentire, e dunque il senso del Sé, possiamo arrivare a liberarci del bisogno di un falso Io, in altre discipline chiamato maschera, che si ponga come interfaccia rispetto all'ambiente esterno per celare ciò che è vero nell'ambiente interno. Quando i blocchi nevrotici si sono sciolti, abbiamo di nuovo la possibilità di mostrarci: *un'armatura adattiva funzionale* ci consente infatti di essere autentici quando è promettente esserlo e di mantenere la nostra riservatezza quando non lo è. Si tratta insomma di riacquisire la capacità di trattare il nemico da nemico e l'amico da amico. Quando incontriamo qualcuno che possiamo chiamare pienamente amico significa che il nostro organismo si è già sufficientemente risanato.

¹⁰ Su questi temi vedi Daniel J. Siegel, *Mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina, Milano 2009, e Daniel Stern, *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*, Raffaello Cortina, Milano 2005.

Pazienza e umiltà, che ci servono per attivare il processo di autoconoscenza, ci servono anche per comprendere e riconoscere che questo processo è incessante, è lungo quanto la vita. Come ci prendiamo cura della pulizia dei nostri denti ogni mattina, così ogni mattina dobbiamo prenderci cura della pulizia del nostro Sé.

La bioenergetica non è un'esperienza da praticare sporadicamente, magari perché è di moda. Se l'affronterò con questo spirito, non appena incontrerò una difficoltà – proprio laddove servono pazienza e umiltà – semplicemente mi annoierò, non mi diventerò. Certo! Non c'è niente di divertente nella scoperta del Sé. Il fine della scoperta del Sé non è il divertimento. Il fine ultimo è la gioia, ma è bene che io sappia che nel corso del processo incontrerò ben altro – sentimenti distruttivi e ferite che sono già presenti in me, che sono già “me” – per portarli fuori affinché siano “non più me”.

Continuerò a sapere che questi sentimenti distruttivi e ferite sono stati me, non perderò la consapevolezza di essere stato veramente arrabbiato con quella persona, non tornerò a fidarmi stupidamente di chi mi ha già ferito innumerevoli volte e non mi aspetterò sciocamente che costui possa cambiare e darmi finalmente quello che non mi ha dato in passato. Tuttavia cesserò di avere al mio interno l'inquinante che non mi consente di accedere a persone diverse con tutto il mio potenziale, che non mi permette di respirare ciò che c'è nell'ambiente adesso.

Sì, di quella persona non mi fido più: infatti non sono diventato stupido con lo scioglimento dell'armatura, non ho perso la mia mente discernente, ma ho perso la mia limitazione interiore che, per esempio, mi diceva: “Se non puoi fidarti di tua madre non puoi fidarti di nessuna donna”.

Notiamo che bisogna tener conto del periodo della vita in cui siamo stati esposti a questi inquinanti psichici: se questo è avvenuto per un periodo lungo e delicato, la nostra struttura è stata toccata in modo profondo. Più a lungo e più profondamente siamo stati soggetti all'inquinamento, più tempo ci servirà per liberarcene. Ma ci sono delle ferite che probabilmente sono insanabili, bisogna tenerne conto: la pratica bioenergetica non è la panacea universale, ma un sentiero promettente. Un sentiero che a noi piace chiamare profondo perché ci permette di scender profondamente verso le strutture più antiche del Sé.

Disciplina

Nel capitolo “L'esercizio del Sé” abbiamo già affrontato il concetto di disciplina, intesa come processo di decondizionamento rispetto all'educazione a cui siamo stati sottoposti nel corso della nostra infanzia, un addomesticamento che ha preso corpo nel reticolo cristallizzato dell'armatura carattero-muscolare.

Qui ci occupiamo di disciplina come terzo modo del processo del sentire: in questo contesto, il senso della parola è quello di un elevato grado di attenzione agli stati di fluidità nell'organismo e a tutte le loro alterazioni, significative ma inadeguate alla realtà presente.

Notiamo che è naturale che, in alcune circostanze, i nostri ritmi si alterino: per esempio tratteniamo il respiro quando ci spaventiamo, abbiamo tachicardia quando corriamo, tendiamo i muscoli durante uno sforzo. Spesso però rimaniamo fissati a una tensione muscolare, a un trattenimento del respiro, a un'alterazione del battito cardiaco, o anche a un'idea, che ritorna sempre uguale a se stessa (è la base dell'ossessione), mentre siamo in condizioni che non richiederebbero nessuna alterazione delle nostre funzioni naturali di base. Oppure: è ovvio avere appetito se si è digiuni da otto ore, ma se abbiamo appena mangiato e abbiamo di nuovo fame, è probabile che l'appetito stia prendendo il posto di qualcos'altro; o ancora: è naturale essere tesi se si sta affrontando con il proprio capo una discussione dal cui esito potrebbe dipendere il nostro posto di lavoro, ma non è naturale conservare questa tensione una settimana dopo, a questione risolta, mentre facciamo l'amore con il nostro partner.

Dunque, mentre la disciplina in senso classico consiste nell'essere fedeli a una regola che viene dall'esterno, per noi è l'essere fedeli a una regola che viene dall'interno. E poiché siamo sempre in divenire, avere disciplina significa rimanere fedeli al noi stessi che siamo e al nostro essere in un processo di cambiamento.

Essere fedeli a noi stessi in contrapposizione all'essere fedeli alle distorsioni che ci sono state imposte, volontariamente o involontariamente, nel corso del processo formativo primario o che ci vengo-

no imposte oggi. La difficoltà della disciplina sta proprio nel riuscire a *rimanere fedeli a se stessi nel cambiamento*, nonostante le imposizioni passate e quelle presenti.

Concentrazione

L'ultimo dei quattro modi del processo del sentire è la concentrazione. Nel nostro linguaggio, rimanere concentrati significa rimanere fedeli a se stessi nella propria capacità di osservazione del mondo interiore, del mondo esteriore e dell'interfaccia tra i due.

Nella cultura occidentale contemporanea, le persone sono pochissimo nel corpo e moltissimo nel pensiero. E commettono di norma una leggerezza: credono che il pensare sia un atto volontario; invece, per la maggior parte delle persone, il contenuto del pensiero è purtroppo del tutto involontario. In quest'ottica, la frase "Io penso" potrebbe essere capovolta: "Io sono pensato".

Ciò che accade è che l'organismo, in assenza di azioni, crea pensieri: quando non agiamo, in qualche modo i nostri atti non compiuti si organizzano in forme-pensiero. Se non applichiamo una specifica qualità di concentrazione, perdiamo la padronanza su questo automatismo, e veniamo continuamente pensati dai "nostri" pensieri.

Per uscire da questa dinamica, la scuola buddista ha ideato delle metafore. Una è quella di immaginare i pensieri come nuvole nel cielo: le lasciamo stare lassù, senza soffermarci a guardarle e senza pretendere di esaminarle da ogni punto di vista. Dunque i pensieri ci sono, ma noi non li ruminiamo. Un'altra metafora è quella di assimilare i pensieri a gattini randagi: se questi gattini-pensiero ricevono il nutrimento della mia attenzione, non se ne andranno più dal mio giardino, e genereranno altri gattini-pensiero che a loro volta richiederanno il nutrimento della mia attenzione, e se io glielo darò resteranno e partoriranno altri gattini-pensiero. Si tratta di interrompere questo ciclo, in cui il pensiero, da strumento di emancipazione dalla condizione animale, diventa nostro padrone.

L'essere umano, infatti, si differenzia dal sottofondo della realtà grazie alla sua capacità di sintetizzare nuove idee e nuovi pensieri; ma quando questi si autorigenerano continuamente, l'esperienza del vuoto mentale, cioè dell'assenza di pensieri, diventa impossibile.

Nella pratica bioenergetica la concentrazione serve a portare e dirigere l'attenzione all'interno del corpo, *costantemente*. Che è una cosa al tempo stesso molto difficile e, purtroppo, sottostimata da buona parte degli allievi.

Di norma, ciò che riescono a fare i praticanti novizi è *pensare* il corpo: incominciano a creare connessioni, almeno attraverso il pensiero. Ma quando siamo nel "penso il corpo" significa che siamo presenti a livello della neocorteccia cerebrale, e che la neocorteccia simbolizza il corpo (per esempio, "penso al bacino"). In una fase successiva, le persone riescono a *sentire* il corpo ("sento il bacino"). Al livello più avanzato, si tratta invece di *essere presenti al corpo nel corpo*: addentrarsi nelle proprie diramazioni neuronali per essere presenti al sentire. A questo livello, il senso del Sé non è più nella mente osservante: io sono il bacino!

Possiamo essere presenti al corpo in due modi. In psicologia si distingue la sensazione dalla percezione. La prima è esattamente il sentire, mentre la seconda possiede una coloritura emozionale: "Sento uno scioglimento nel bacino e lo percepisco come minaccia", "Sento i piedi per terra e lo percepisco come senso di sicurezza". La sensazione in sé è pura. La percezione è una lettura della sensazione. Una lettura che nella maggior parte dei casi precede qualsiasi intenzionalità: molto spesso è inscritta nel corpo sulla base di esperienze precedenti. Ad esempio, l'esperienza che se non sento la terra sotto i piedi sono in pericolo.

Un praticante evoluto non limita la propria concentrazione alle ore della settimana in cui frequenta il laboratorio di bioenergetica. Lo stato di presenza diventa per lui una modalità abituale¹¹. Rimane presente a se stesso nel processo di "stare nel divenire", liberandosi dai legami previsti per lui dall'armatura attraverso il fluire nell'esperienza.

Mantenersi concentrati significa rimanere presenti ai propri obiettivi discreti, legati al qui e ora, ma al tempo stesso non perdere il senso del proprio divenire: "Pianifica la tua vita per cent'anni ma vivi

¹¹ A questo proposito, vedi più avanti il capitolo "Gli esercizi nella vita quotidiana".

ogni giorno come fosse l'ultimo". Dunque presenti a ciò che facciamo, ma anche presenti alla direzione in cui il nostro essere e fare promette di svilupparsi.

Per esempio: se sono uno studente e a breve devo sostenere un esame, posso concentrarmi sul presente di mangiare un gelato, o di fare una bella corsa nel parco. Ma se non ho la consapevolezza che questo avrà delle conseguenze, non sono in grado di pianificare la mia vita per cent'anni, ed è probabile che prima o poi mi troverò ad avere un presente molto scomodo e doloroso. È la favola della cicala e la formica, solo che dovremmo riuscire a essere la cicala e la formica. Come diceva Rosa Luxemburg "Vogliamo il pane, e anche le rose".

Concentrazione, allora, è la capacità di mantenere vivi sia il senso della direzione sia il senso della propria presenza qualitativa nel qui e ora.

Nel far questo incontriamo diversi avversari. Di questi, il principale è il giudizio, che pretende di governare e indirizzare la nostra concentrazione. È una questione che tutte le persone immerse in una cultura altamente sofisticata come la nostra si trovano ad affrontare, perché non hanno più un dettato naturale sul "che fare", e sono quindi costrette a porsi il problema in termini concettuali. Proviamo invece a immaginare una persona appartenente a un'antica tribù di cacciatori raccoglitori: se aveva mangiato tutte le bacche, c'era una sola cosa da fare: spostarsi in cerca di altre bacche. La natura le diceva il da farsi: la natura interna le diceva "ho fame" e quella esterna le diceva "le bacche sono nel bosco".

Nella realtà virtuale che sempre più viviamo, questa corrispondenza non esiste più: stiamo perdendo il senso della realtà tridimensionale direttamente vissuta, con i suoi odori e sapori e, nel contempo, anche il senso della nostra umanità.

Basta pensare alle guerre attuali, dove non a caso è tanto dominante l'aviazione: i piloti sono addestrati come se dovessero giocare un videogame: schiacciano pulsanti, e hanno scarsa o nessuna consapevolezza delle conseguenze dei loro gesti¹².

Concentrazione: capacità di restare presenti alla nostra realtà e alla realtà ambientale, che queste siano semplici o complesse, facili o difficili, piacevoli o dolorose. Sapendo che possono esserci tormento, conflitto, perplessità, sentimento di colpa o di inadeguatezza, ma che l'obiettivo resta l'incontro con la gioia di vivere!

L'espressione

Il movimento espressivo costituisce una straordinaria risorsa della pratica bioenergetica: ricordiamo infatti che, ogni volta che riattiviamo dei comportamenti che, nella nostra storia personale, erano stati soggetti a divieto, ci offriamo l'opportunità di mettere alla prova il nostro attuale potenziale di autorealizzazione, ri-negoziando i termini della nostra armatura e, quindi del nostro libero arbitrio.

Questo, infatti, è di norma governato e limitato da una serie di inibizioni: alcune di queste sono funzionali e socialmente utili; altre, imposte dall'armatura, sono penalizzanti e nevrotiche, e ci sminuiscono come esseri umani, diminuendo in egual misura la nostra capacità di portare un messaggio positivo nel mondo e di sanare la realtà dei nostri rapporti attuali. Evidentemente, è alle inibizioni penalizzanti e nevrotiche che noi portiamo la nostra attenzione

Furono le osservazioni di Louis Pelletier, terapeuta reichiano, a suggerire a Lowen che lo scioglimento dei blocchi può essere indotto in modo molto efficace dando alle persone la possibilità di esprimerne (letteralmente "spremerne fuori") il contenuto simbolico. Per esempio: se una persona blocca le spalle per contenere la rabbia, il suo maestro può chiederle infinite volte – senza ottenere alcun risultato – di lasciar andare quella tensione. Le darebbe invece un'opportunità di accedere più facilmente allo scioglimento, e quindi al perdono, invitandola a picchiare con una racchetta su un cubo di gommapiuma, o a colpire con i piedi per terra, magari urlando "Via!" o "Ti odio!".

¹² Molto diverso da quello che accadeva nella Guerra di Piero, cantata qualche decina di anni fa da Fabrizio De André: "[...] sparagli Piero, sparagli ora / e dopo un colpo sparagli ancora / fino a che tu non lo vedrai esangue / cadere in terra a coprire il suo sangue / e se gli sparo in fronte o nel cuore soltanto il tempo avrà per morire / ma il tempo a me resterà per vedere / vedere gli occhi di un uomo che muore [...]". La prima registrazione di "La guerra di Piero" fu effettuata nel 1964; testo di De André, musica di De André/Centanaro.

E questo ci porta a un'importante considerazione sulla differenza tra perdono formale e perdono reale. Il primo parte molto spesso dal presupposto della nostra nobiltà d'animo e del nostro essere superiori all'altro. Di solito, in realtà, non lo stiamo perdonando affatto: dentro di noi sono ancora pronti a essere attivati tutti quei circuiti psico-neuro-muscolari che avrebbero innescato la vendetta.

Si dice: "La miglior vendetta è il perdono" ma noi crediamo che sia altrettanto vero che "Il miglior perdono è la vendetta". Non una vendetta agita realmente, causando dolore all'altro, perché questo potrebbe provocare sensi di colpa e inadeguatezza, ma una vendetta agita simbolicamente, con tutto me stesso presente a esprimere potentemente i contenuti di rabbia.

È importante sottolineare che, oggi, nella maggioranza delle persone, non è inibita soltanto l'espressione dei sentimenti "negativi", ma anche quella dei sentimenti teneri: gran parte dei maschi, per esempio, non piange e non mostra mai la propria commozione.

Quindi, in un gruppo di pratica bioenergetica, per poter aprire le braccia nel qui e ora verso l'altro – che può esser un membro del gruppo o l'immagine evocata di una persona della propria vita – dicendo "Sì, ti voglio" può essere necessario, in un primo tempo, esprimere con forza e con pienezza un "No! non voglio!" rivolto probabilmente a figure simbolicamente evocate del nostro passato, del là e allora.

Va inoltre sottolineato che, proprio a causa dell'alternarsi tra sistema nervoso simpatico e sistema nervoso parasimpatico, dopo aver pienamente espresso i sentimenti duri (come la rabbia) siamo pronti a esprimere quelli teneri; a sua volta, la capacità di esprimere sentimenti teneri riattiverà la fermezza nella difesa dei nostri spazi, dei nostri sentimenti e dei nostri diritti. Lo ribadiamo ancora, il problema è quello di essere fissati (bloccati) in una delle due polarità, poco importa se in quella autoassertiva o in quella accogliente e remissiva. Il blocco è la negazione del libero arbitrio.

La fase espressiva degli esercizi bioenergetici è dunque indispensabile per accedere a livelli di maggiore profondità nell'esperienza di essere chi siamo, per non rimanere sempre imprigionati nella struttura nevrotica della nostra armatura, tagliati fuori dal nostro sentire, e quindi esiliati fuori di noi, appesi a un sapere o a un credere astratti e presuntuosi.

All'interno di un gruppo di pari liberamente scelto, dove sono sospese le regole della convenienza sociale che ci sono state inculcate durante il processo educativo, abbiamo insomma l'opportunità – forse per la prima volta nella nostra vita – di provare a sentire ed esprimere sentimenti autentici. In questo disvelamento a noi stessi l'esempio degli altri costituisce un grande aiuto: "Vedo qui molte persone che si sono tolte la maschera, forse posso provare, almeno in parte, a farlo anch'io...". Accade qualcosa di analogo nei gruppi di pari che lavorano sulle dipendenze, dove tutti i partecipanti condividono i propri problemi e sentimenti. Nella pratica bioenergetica, però, le persone hanno la possibilità di mostrarsi – nelle proprie ferite e difficoltà esistenziali – non solo attraverso le parole, ma anche attraverso l'espressione del corpo¹³.

La vibrazione

Introduciamo il tema della vibrazione a partire da un'esperienza personale: a metà degli anni Settanta del Novecento, quando la bioenergetica iniziò a essere introdotta in Italia, a Milano c'era un gruppo di appassionati pionieri che faceva di tutto per riuscire a ottenere vibrazioni, sottoponendosi talvolta anche a tentativi massacranti. L'idea, infatti, era quella di portare l'organismo in posizioni di stress e di cercare di *resistere* un tempo decisamente lungo. Ma, delle vibrazioni, quasi nessuna traccia. Gli stessi insegnanti erano raramente in grado di raggiungerle: la vibrazione era un fenomeno di cui si parlava, ma quasi completamente assente dall'esperienza diretta. Finì in tal modo per diventare una sorta di orizzonte, investito da enormi aspettative (che probabilmente gravarono sulla penuria di risultati).

Di norma, era soltanto in seguito a prolungate esposizioni a posizioni di stress che alcune persone potevano sperimentare la vibrazione, e questa avveniva dunque per effetto della sostituzione di fibre

¹³ Per un approfondimento di questo aspetto della pratica bioenergetica, rimandiamo al paragrafo "Modello espressivo" nel capitolo "Modelli e livelli".

muscolari ormai scariche, che avevano metabolizzato tutto l'atp a loro disposizione, con nuove fibre. Ancora nella video-intervista di Lowen "The Energetics of Bioenergetics", realizzata nel 1998, vediamo che, perché ottengano vibrazioni, Lowen sottopone i propri pazienti a esercizi molto pesanti.

Un altro aspetto curioso è che allora ci si aspettava che la vibrazione avvenisse soltanto nelle gambe. E, in effetti, quando arrivava, arrivava soltanto lì. Come scrive Downing in *Il corpo e la parola*¹⁴, la vibrazione è il modo che l'organismo sceglie per sciogliere tensioni. Se questo è vero, come noi crediamo che sia, deve essere vero per ogni area del corpo soggetta a tensione: quindi, così come vibrano le gambe, devono vibrare il bacino, la schiena, le spalle, le braccia, le mani, i polsi, gli occhi, la bocca, la mandibola. La nostra esperienza personale, come praticanti e come maestri di pratica, ci dice in effetti che queste parti del corpo possono vibrare in modo significativo e chiaramente percettibile. Questi risultati sono il frutto di una specifica ricerca "sul campo", al di fuori degli schemi tramandati dalla bioenergetica classica.

La nostra esperienza ci dice inoltre che, dopo soltanto tre o quattro minuti di pratica, le persone, a volte anche i neofiti, iniziano a vibrare, e non solo nelle gambe. Dunque: vibrazioni rapidamente ottenute e in diversi distretti corporei. Non riteniamo probabile che questo possa dipendere esclusivamente dalla correttezza delle nostre istruzioni. E dunque? Cosa è cambiato rispetto a quei primi gruppi degli anni Settanta?

Potrebbero esserci diverse risposte a questa domanda, sebbene, per ora, tutte nel campo delle supposizioni. Ipotesi molto suggestive arrivano dalla fisica: il campo magnetico di un essere umano entra in risonanza con il campo magnetico di un altro essere umano e i due campi si informano reciprocamente, trasmettendosi vissuti sensoriali ed emozionali e, quindi, anche l'esperienza della vibrazione.

In particolare, la meccanica quantistica sembra suggerire che siano le frequenze dei campi magnetici a comunicare tra loro, portando con sé, in tempo reale, una serie molto ampia e "immateriale" di informazioni. È stato anche ipotizzato che attraverso la frequenza dei campi magnetici si possano trasmettere da un sistema all'altro non soltanto informazioni di tipo sensoriale o emotivo, ma addirittura stati dell'essere: se questo fosse vero, implicherebbe che un organismo può ricevere la visione del mondo di un altro organismo. Non è chiaro se questa visione del mondo dell'altro possa essere concettualizzata o incorporata in modo stabile dall'organismo ricevente, ma sembra plausibile che non sia così: lo stato dell'essere sembra dissolversi quando la persona "portatrice" se ne va.

Il feedback dei clienti lascerebbe supporre che anche nell'ambito della psicoterapia e del counseling si verifichi un fenomeno simile: infatti essi spesso riferiscono che gli stessi esercizi fatti in studio, se ripetuti a casa propria, tendono ad aver una profondità, un'intensità e una responsività decisamente diverse, di norma inferiori. Ovviamente, bisogna tener conto del fatto che la presenza dello psicoterapeuta o del counselor influenza il cliente anche attraverso canali direttamente rilevabili, come il gesto di una mano, il tono della voce, lo sguardo.

Anche la teoria dei campi morfici di Rupert Sheldrake sembrerebbe dare supporto all'idea di una trasmissione subliminale delle informazioni da una persona all'altra.

Ciò che vorremmo evidenziare qui è: se esiste effettivamente la possibilità che all'interno di un gruppo le informazioni vengano condivise tra i partecipanti in modo non verbale e non corporeo, e quindi non consapevole, diventa di primaria importanza sapere qual è l'informazione condivisa. In sostanza: c'è molta differenza tra il campo morfico creato da un gruppo di fedeli raccolti in preghiera, il campo morfico creato da un gruppo di meditanti buddisti e il campo morfico creato da un gruppo di pratica bioenergetica. La differenza che ci interessa qui è che, in questo ultimo gruppo, manca un presupposto che accomuna i primi due: cercare uno stato dell'essere regolamentato da principi etici o religiosi predefiniti.

La ricerca scientifica, infatti, ci insegna che troviamo ciò che cerchiamo. I cristiani cercano Dio e, probabilmente, troveranno Dio. I buddisti cercano la pace della mente: questo è il loro obiettivo, ed

¹⁴ George Downing, *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma 1995.

è quindi prevedibile che i più avanzati tra di loro avranno una mente sempre più pacificata. In un laboratorio di pratica bioenergetica l'oggetto della ricerca siamo noi stessi e il nostro stato di grazia interiore. Uno stato di grazia che qualunque animale, quando non è in gabbia, ci comunica con ogni movimento del suo corpo. In questo percorso verso la grazia, tutti noi ci muoviamo per dissolvere il contenuto dei blocchi della nostra armatura, che non conosciamo a priori. Dunque c'è spazio per ogni tipo di vissuti.

Parafrasando Sant'Agostino: "Conosci te stesso e fa quel che vuoi", e non: "Usa questa consapevolezza di te per ottenere la pace della mente". Ci sono situazioni in cui la pace della mente è l'ultima cosa che serve: se qualcuno fa irruzione in casa nostra e cerca di ucciderci, non è questione di attivare la pace della mente, ma di mettere in azione, tutt'altro che pacificamente, tutte le proprie risorse. Ritornando alla realtà del laboratorio di pratica bioenergetica, un aspetto sul quale è importante essere vigili è che alcuni allievi, invece di entrare realmente nell'esperienza, tendono a guardare l'esperienza degli altri e a cercare di imitarla. È dunque raro che possano accedere realmente alle vibrazioni: tendono piuttosto a simularle, a mimarle.

Un complemento importante della vibrazione è il suono, che a sua volta porta vibrazione all'interno del corpo. Normalmente, nei nostri laboratori, invitiamo le persone a non produrre suoni volontari ma a lasciar uscire suoni del corpo in risposta a ciò che accade nel corpo. Ci sono persone che lasciano uscire suoni solo dalla gola, altre anche dal petto, altre ancora anche dalla pancia: sempre più verso il basso. Una persona sufficientemente libera può avere l'esperienza di sentirsi vibrare nel bacino e nelle gambe semplicemente parlando. Non si tratta di autosuggestione ma di autoascolto.

Nei gruppi, sosteniamo l'emissione di suoni volontari solo se si tratta di lavorare sull'inibizione: allora i partecipanti sono incoraggiati, anche se non forzati, a "esporsi". Sottolineiamo d'altra parte che anche i suoni prodotti volontariamente producono vibrazioni all'interno del corpo: basti pensare alla pratica dei mantra.

La vibrazione è sempre indicatore di vitalità: un corpo morto non vibra.

La vibrazione, come è noto a qualunque accordatore di pianoforti, allenta le tensioni. E la tensione, nell'organismo umano, è sempre un sistema difensivo rispetto ai vissuti sensoriali (sentire dolore) ed emozionali (sentire sentimenti dolorosi)¹⁵.

Ecco dunque perché l'esperienza delle vibrazioni è connessa con la rinascita del potenziale emozionale: allentiamo le tensioni, torniamo a sentire. Non solo: l'emergere di sensazioni ed emozioni che prima erano inibite consentirà anche la formulazione di nuove cognizioni.

Mano a mano che diventiamo più capaci di stare con la vibrazione, e quindi con le potenzialità a cui essa schiude le porte, aumenta la nostra capacità di vivere con gioia.

Ci sono ovviamente delle fasi intermedie, durante le quali ci dovremo confrontare con vissuti difficili da elaborare: solitudine, ansia, senso di abbandono, rabbia, impotenza, oppressione. Ma questi sentimenti sono tappe importanti sulla via del conoscere e trascendere l'armatura: solo riuscendo a incontrarli potremo muoverci verso la loro soluzione (scioglimento), avendo come alleato il nostro Io adulto.

Un altro aspetto importante delle vibrazioni è che esse, diffondendosi, portano equalizzazione nell'organismo: quindi tolgono dominanza alla neocorteccia. Il corpo pervaso da vibrazioni drena l'energia della nostra attenzione e consapevolezza dal livello più astratto dei pensieri "che ci pensano" al livello più concreto, anche se fugace e impermanente, dei nostri vissuti sensoriali ed emozionali.

Sebbene altre tradizioni spirituali abbiano coltivato il principio della vibrazione, nessuna – a quanto ci risulta – l'ha fatto con l'attenzione e la dedizione della pratica bioenergetica.

I mantra, per esempio, portano vibrazioni nel corpo, tuttavia tutte le discipline a noi note prevedono che il recitante sia seduto nella posizione del loto o inginocchiato sulle caviglie, e questo implica

¹⁵ Non dimentichiamo mai, comunque, che l'inibizione che troviamo all'origine dei blocchi è, quasi sempre, inibizione di espressioni vitali, naturali e gioiose che, per qualche motivo, non potevano essere accettate nelle condizioni in cui il bambino è cresciuto e che torneranno a diventare attuali con lo scioglimento della tensione psicosomatica in cui sono imprigionate.

costrizione dei muscoli delle gambe e quindi del bacino, che rimangono così esclusi dalla vibrazione. Non dimentichiamo, a questo proposito, che nella maggior parte dei principali paradigmi religiosi – di certo nel cattolicesimo, nell’islam e nel buddismo – i monaci, che sono di norma le persone che eseguono i mantra, prendono dei voti, e che il primo di questi voti è quello di castità. Non è dunque casuale che le pratiche connesse a questi modelli prevedano posizioni tali da non lasciare che la vibrazione, e quindi l’eccitazione, raggiunga l’area dei genitali.

La pratica bioenergetica, invece, non aderisce a una scuola di pensiero che esclude la sessualità: non chiede il celibato a nessuno, così come non richiede la promiscuità (che è soltanto l’altra faccia del celibato). Semplicemente, non mortifica la zona dei genitali, e lascia che le persone si comportino secondo il loro libero arbitrio. Mortificare significa portare morte all’interno della carne viva, mentre la nostra pratica si propone la rivitalizzazione dell’intero sistema uomo.

Quando anche i genitali sono presenti e vivi nell’esperienza di Sé, contribuiscono come ogni altra parte del corpo a creare cognizioni all’interno dell’organismo: a questo punto è piuttosto improbabile che queste cognizioni partano dal presupposto che un controllo dogmatico delle funzioni fisiologiche sia da ritenere una forma di evoluzione spirituale.

Non si dà alcuna evoluzione spirituale che non sia olistica.

Il grounding

Il concetto di grounding e il lavoro in posizione verticale costituiscono il contributo più specifico di Lowen alla psicoterapia. Naturalmente c’è un nesso tra questi due elementi: nella visione loweniana il grounding è un fenomeno essenzialmente verticale, l’esperienza di avere i piedi per terra.

Ogni essere umano ha in qualche misura quest’esperienza. Ce ne rendiamo conto quando per qualsiasi motivo – magari non abbiamo visto un gradino – ci manca la terra sotto i piedi. Dunque in tutti noi c’è una percezione inconscia e continua di avere o non avere la terra sotto i piedi. E questa percezione è accompagnata da un senso di sicurezza quando sentiamo la terra sotto i piedi e da un senso di insicurezza e pericolo quando sentiamo di non averla.

Questo senso di sicurezza o pericolo non è una bizzarra associazione psicologica, si basa invece su dati di fatto molto precisi. Infatti, se ci manca la terra sotto i piedi, nel mentre recuperiamo grounding possono succedere, a seconda della distanza che abbiamo dal suolo, una serie di fenomeni perlopiù “sgradevoli”: dalla slogatura della caviglia se non abbiamo visto un gradino, alla morte se siamo in alta montagna.

Consideriamo quest’esperienza di grounding inconscio, comune a tutto il genere umano, un grounding “di default”.

Notiamo che, nell’elaborazione del concetto di grounding, Lowen era partito da un’esperienza personale. Come paziente di Reich, egli aveva potuto sperimentare, attraverso la respirazione della medusa, il riflesso dell’orgasmo. Questo abbandono al libero flusso della respirazione e delle informazioni nel corpo, mentre i blocchi e le tensioni si dissolvevano, gli era sempre accaduto in condizioni di massima sicurezza: nello studio del suo analista, in presenza dell’analista stesso e, anche, in posizione orizzontale (posizione che, dal punto di vista del grounding potrebbe essere parafrasata con: “tanto suolo che sorregge”).

Ma Lowen si accorse che quando, fuori dallo studio di Reich e stando in posizione verticale (che è la posizione con cui, di norma, affrontiamo al realtà) si confrontava con la società del suo tempo – la New York degli anni Cinquanta – svanivano tanto il senso di sicurezza quanto la capacità di lasciar andare le tensioni nel corpo. Egli dunque si focalizzò sulla necessità di mantenersi libero dalle costrizioni dell’armatura, quindi dai blocchi e dalle tensioni involontarie, anche quando era sulle proprie gambe, in una normale relazione di fronteggiamento con il mondo.

Venne in suo aiuto un fatto curioso: quando per poter seguire i corsi di Reich gli venne richiesto di laurearsi in medicina, decise di studiare in Svizzera, dove si trasferì e rimase per quattro anni. In Svizzera praticò con una certa regolarità lo sci, e si accorse di quanto, in questo sport, fosse importante, per mantenere l’equilibrio, avere una costante sensazione del suolo sotto di sé. Quando tornò negli Stati Uniti e, dopo aver seguito la formazione con Reich, iniziò praticare come analista rei-

chiano, trasgredendo la regola del maestro incominciò a introdurre nel suo lavoro posizioni ed esercizi corporei che i pazienti eseguivano in verticale. Alcuni di questi esercizi provenivano dalla precisiistica: pensiamo per esempio alla posizione di base della bioenergetica: ginocchia flesse, bacino basso, peso corporeo nella parte anteriore ed esterna dei piedi. L'idea era proprio quella di dare alle persone un senso di sicurezza, e di conseguenza la capacità di abbandonarsi al sentire, anche quando stavano sulle proprie gambe.

Con il concetto di grounding coniato da Lowen passiamo dal livello di default, inconscio, comune a tutto il genere umano, a un secondo livello di grounding: qui la nostra relazione con il suolo diventa consapevole. Ma questo processo è interferito da una serie di blocchi, che bisogna imparare a conoscere portando lì la propria attenzione e consapevolezza.

Il problema è che, nel nostro tempo e nella nostra cultura, quasi tutta la consapevolezza delle persone viene di norma vampirizzata dal pensiero: come abbiamo già scritto, non abbiamo sul pensiero tutto il controllo che ci piacerebbe avere.

Il pensiero non è sempre un atto volontario; un atto volontario, al contrario, è quello di dirigere l'attenzione, e possiamo farlo proprio nella misura in cui riusciamo a spostare l'attenzione dalla neo-corteccia (la parte più alta del corpo) e dal turbinio dei pensieri di fondo, sempre più verso il basso nel corpo. A questo livello di grounding, diventiamo consapevoli delle tensioni psico-neuromuscolari dell'armatura caratteriale; queste tensioni sono coniugate ad atteggiamenti psichici: come se nel corpo avessimo una serie di ganci che ci tengono sollevati dal suolo per ancorarci a un sistema di pensiero astratto.

Dal punto di vista della teoria dell'armatura carattero-muscolare, calarsi nella realtà significa, all'inizio della pratica, divenire consapevoli delle proprie tensioni somatiche, e dell'ostacolo che queste tensioni creano al flusso energetico nel corpo. La realtà, dunque, all'inizio è il blocco stesso, e il grounding è la consapevolezza del blocco e di essere bloccati.

Notiamo che, anche dopo anni di pratica, tutti noi possiamo incontrare diversi motivi per creare tensioni di stato nel corpo: per esempio all'interno di una relazione nella quale non siamo completamente liberi di esprimere noi stessi, e quindi dobbiamo trattenerci. Negare la realtà del blocco sarebbe negare la realtà.

Ecco dunque il secondo livello di grounding: conoscere bene i blocchi dell'armatura.

A un terzo livello di grounding, impariamo invece come sciogliere i nodi, e lo facciamo attraverso precise procedure.

Ogni volta che sciogliamo un nodo, è come se ci sganciassimo da un pensiero astratto e planassimo un po' di più al suolo. E, così facendo, aumentiamo di un grado il nostro grounding.

Questo processo è lungo quanto la vita stessa: probabilmente in tutte le culture, ma di certo in una cultura altamente sofisticata dal punto di vista del pensiero astratto come la nostra, le persone tendono ad avere solo un'esperienza parziale del contatto con il suolo. Quindi, se la cosa avesse senso (e non ce l'ha) lo stato di grounding andrebbe "percentualizzato". Quanto grounding hai? Che significa: quanto sei in contatto con la realtà e quanto sei invece in contatto con formulazioni astratte sulla realtà? Nella misura in cui sei agganciato a formulazioni astratte non hai grounding, nella misura in cui sei calato nella realtà concreta, hai grounding.

Potremmo immaginare il blocco come un pacco messo via nel passato, e legato con uno spago molto solido. Nel pacco ci sono argomenti e affetti che, nel momento in cui lo abbiamo confezionato, non eravamo in grado di elaborare. Il primo passo è prendere atto della sua esistenza. Poi si incomincia a sciogliere il nodo, cercando anche di scoprire l'età del pacco. È un vecchio spago? La carta è ingiallita? Mano a mano che si riesce ad aprirlo, il blocco che era stato rimosso e stipato nel corpo restituisce alla consapevolezza alcuni significanti. Da questo momento, si può incominciare a elaborarlo a livello psichico. Di norma, il blocco contiene allo stesso tempo il problema e la sua soluzione.

Abbiamo creato i blocchi, in specifici momenti della nostra storia personale, per difenderci dagli impulsi che venivano dall'interno e che non erano accettati dall'ambiente e, al tempo stesso, per difenderci dalle punizioni che quegli impulsi originavano. Ogni blocco, quindi, contiene un trauma e/o

una carenza e rappresenta il compromesso migliore che il nostro sistema di allora, con le specifiche potenzialità di quella particolare epoca del suo sviluppo, ha potuto trovare in quelle specifiche relazioni. Lo stesso tipo di situazione, è chiaro, genera traumi, carenze (e di conseguenza difese) diversi se vi siamo esposti a tre mesi, a sei anni o in età adulta.

Quando, da adulti, apriamo il pacco, emergono sia la sensazione del movimento primario (la pulsione) della nostra affermazione nell'ambiente, sia la risposta negativa o carente dell'ambiente. Ma poiché il nostro sistema è più maturo e ha maggiori potenzialità, abbiamo l'opportunità di rinegoziare il blocco da una posizione di estremo vantaggio, e quindi di trovare una nuova soluzione per un vecchio problema.

Ciò che accade, quando apriamo questi pacchi, è descritto molto bene da Candace Pert. Nel suo *Molecole di emozioni*¹⁶, la Pert racconta che ogni parte del corpo è un contenitore di memoria, e che queste memorie possono venire alla luce ogni volta che sciogliamo blocchi funzionali psico-neuromuscolari. Queste memorie possono essere emozionali, cognitive o corporee (e collegate alla relazione con l'ambiente). Tuttavia, quando c'è un autentico scioglimento, le tre funzioni si integrano: potremmo dire che la memoria si equalizza nel corpo, cosicché ciò che ricordano le gambe e ciò che ricorda il cuore si coniugano di nuovo con ciò che ricorda la neo-corteccia.

La nuova soluzione al vecchio problema implica scioglimento.

Con lo scioglimento delle tensioni tornano disponibili sentimenti e cognizioni (di solito coniugati) e dobbiamo trovare il modo di riconoscerli come nostri, veri, autentici, motivati nel là e allora e, come strascico, come abbrivio del là e allora, anche nel qui e ora.

È uno stato di "scomodità" che implica un quarto livello di grounding, il grounding emozionale: "Sono radicato nelle mie emozioni". In altri termini: "Riconosco che le emozioni che sto vivendo sono vere". Sebbene, a livello intellettuale, mi possano apparire incongrue, inadeguate, immotivate, non razionali, stupide.

A questo punto può cominciare il processo di elaborazione, che di norma conduce a un equilibrio più avanzato tra la nostra condizione interiore e la condizione ambientale.

In altri termini, ci riconfrontiamo con la realtà, ovvero con la nostra verità. E destituiamo dallo stato di vero un compromesso antico, che aveva la sua verità negli equilibri di là e allora. Sganciamoci dal passato e quindi da qualcosa che non c'è più e che potrebbe essere astratto se non fosse così concretamente contenuto nel corpo, ricalibriamo la nostra visione della realtà, e quindi della nostra verità, sul qui e ora.

Per esempio: vedo che là e allora dovevo tenermi stretto nel petto perché non c'era nessuno che mi desse il nutrimento affettivo di cui avevo bisogno; e vedo anche che, poiché nella mia vita qui e ora c'è una persona che mi dà ciò di cui ho bisogno, posso rilasciare la tensione al petto. Ovvero: non trattengo più laddove non è necessario trattenere: mi lascio vivere di più.

Questo è il quinto livello: grounding come stato. Notiamo che, così come è in divenire la nostra realtà, così, necessariamente, è in divenire il nostro stato di grounding: non posso radicarmi nel mese scorso, e neppure nel mese stesso di ieri o di domani. È una questione di gradi. E sarebbe veramente arrogante, oltretutto insensato, pensare che il nostro grounding sia superiore a quello di un altro: noi abbiamo il nostro, a seconda del nostro punto di partenza e del nostro processo, lui ha il proprio. Un maestro zen diceva: se qualcuno crede di vedere meglio di un altro, costui è cieco. E c'è un altro aspetto: il concetto di grounding implica quello di conoscenza. La frase inglese "to be grounded" ha infatti un'implicazione di "conoscere bene", "essere competente"¹⁷.

Torniamo allora ai blocchi dell'armatura: essi implicano un'alterazione del senso della realtà: se il senso della realtà è alterato, la conoscenza subisce la stessa alterazione. Di conseguenza, una persona molto tesa, che conosce la realtà attraverso le sue tensioni, ne ha una conoscenza molto distorta. Immaginiamo per esempio una stanza con una porta grigia. Possiamo semplicemente prendere atto del fatto che c'è una porta ed è grigia. Oppure possiamo distorcere questa realtà, in diversi modi: possiamo vivere la porta come una possibile via di fuga, o come qualcosa da chiudere per tenere

¹⁶ Candace B. Pert, *Molecole di emozioni*, Corbaccio, Milano 2000.

¹⁷ Per esempio: "to be grounded in physics" significa "conoscere bene la fisica", "essere competente in fisica".

fuori gli estranei; magari ci ricorda porte che abbiamo trovato chiuse nella nostra vita. E il grigio: ci mette in uno stato di depressione? o di allegria? Anche il giudizio è un modo di distorcere la realtà, un'interferenza rispetto alla realtà fattuale della porta: grigio è buono, grigio è cattivo, grigio è giusto, grigio è sbagliato... E quindi: tensione se "porta grigia = sbagliato", rilassamento se "porta grigia = giusto".

Per arrivare a vedere la porta nella sua realtà fattuale è dunque necessario trascendere – proprio nel senso etimologico di *trans-candere*, superare, andare oltre – le connotazioni arbitrarie che noi le attribuiamo a partire dalla nostra esperienza precedente¹⁸.

Allora, essere ben radicati nella verità e nella realtà, nel senso di conoscerle bene, significa perdere preconcetti. Preconcetti che hanno una loro struttura somatica, le tensioni, una loro struttura energetica, il blocco, e una loro struttura cognitiva: la catalogazione, in un continuum che va da molto giusto a completamente sbagliato.

Nella misura in cui riusciamo a dissolvere queste strutture abbiamo l'opportunità di avvicinarci alla percezione dell'oggetto per quello che è. Potremmo anche dire, cambiando prospettiva, che, mano a mano che sciogliamo preconcetti, consentiamo all'ambiente di trasmetterci la sua verità così come è nel qui e ora.

Si tratta di avere una mente aperta, una mente di principiante, che vede ogni cosa come se fosse per la prima volta. Anche quando incontriamo oggetti che fanno parte del nostro quotidiano: la capacità di vederli con mente zen ci permette di essere in un processo di continua scoperta. Ovviamente questo livello di grounding, il sesto, è uno *stato di grazia*: possiamo considerarlo una sorta di orizzonte permanente a cui tendere, o uno stato talvolta ottenibile ma sempre impermanente.

È, ogni volta, un'esperienza di morte e rinascita: la Monique che vede la porta grigia come sbagliata o la porta chiusa come pericolo deve morire perché rinasca una Monique che veda semplicemente una porta grigia. I nostri gradi di resurrezione ci fanno sentire molto meglio, ci rendono congruenti e ci restituiscono la capacità di vedere l'ambiente per quello che è: tanto l'ambiente esterno quanto l'ambiente interno, cioè noi stessi. "Sedete tranquillamente. Non affrettatevi. Lasciatevi semplicemente morire, ripetutamente" insegnava il maestro zen Shunryu Suzuki Roshi.

Ed è un'esperienza che non può escludere il corpo, perché è lì che sono iscritti i nostri nodi. È curiosa l'assonanza tra la parola sanscrita bodhi (illuminazione) e la parola inglese body (corpo). Ed è interessante che il Buddha, per ottenere l'illuminazione, non meditò sulle fronde dell'albero, ma alla base dell'albero, dove le radici affondano nel suolo. È lì che deve andare anche la nostra consapevolezza nel processo di riavvicinamento alla realtà.

La formulazione di Lowen prevedeva solo una piccola parte del processo di grounding che abbiamo esposto in queste pagine. Tuttavia, nella nostra elaborazione del tema, crediamo di essere rimasti fedeli all'enunciato originario del maestro, restituendogli la ricchezza e la complessità che gli appartengono. Abbiamo suddiviso il processo in diverse tappe o livelli per rendere conto dei molti elementi che interferiscono con la nostra possibilità di essere veramente – e nel senso più pieno del termine – una persona con i piedi per terra.

Una persona che ha acquisito il pieno grounding ha totalmente dissolto la propria conflittualità cristallizzata, sia con l'ambiente sia con se stessa. A questo punto la sua energia può scorrere liberamente nel corpo anche quando è pienamente calata nella realtà e interagisce col mondo (fronteggiamento)¹⁹.

¹⁸ Un tempo, in una società meno sofisticata di quella attuale, il concetto di realtà coincideva con quello di fattualità, e questo con quello di verità. Il concetto di verità era strettamente connesso a cose semplici, pratiche, di immediata verificabilità ed essenziali alla sopravvivenza: "Il pozzo sta davanti alla casa, l'albero sta accanto al pozzo: quindi io so dove andare a cercare l'acqua e l'ombra". Oggi, invece, il concetto di verità si è fatto sempre più astratto, manipolabile, difficile da accertare.

¹⁹ In questo paragrafo ci siamo limitati ad affrontare e sviluppare il concetto di grounding verticale, perché questo capitolo è dedicato all'approfondimento dei sei elementi della pratica bioenergetica individuati da Lowen. Per quanto riguarda il grounding orizzontale, rimandiamo al capitolo "L'esercizio del Sé", in particolare al paragrafo "Sistema nervoso simpatico e parasimpatico: le radici del Sé".