



## **L'arte di soffocare e lo spirito dei maestri Wu-Li<sup>1</sup> di Luciano Marchino**

### **Premessa**

L'armatura carattero-muscolare (ACM) non è una malattia, neppure quando le sue forme e i suoi modi, nella loro disfunzionalità, provocano confusione e sofferenza. Anzi, l'ACM continua ad essere la miglior risposta possibile, data la natura umana, a uno sviluppo culturale e tecnologico che sembra tener conto solo di sfuggita, e spesso contro voglia, della realtà che siamo e da cui non ci è dato prescindere.

Per supportare questa mia opinione mi sono confrontato con argomenti che purtroppo non ho potuto approfondire come avrei voluto: mi riferisco in particolare all'antropologia – alla quale mi sono avvicinato solo di recente, e primariamente per via speculativa – e alla genetica che, dai tempi dei miei studi universitari, ha fatto e continua a fare balzi in avanti che aprono costantemente nuove prospettive.

Pur nella limitatezza delle mie conoscenze, antropologia e genetica mi hanno aiutato a riflettere sugli aspetti adattivi e funzionali dell'armatura caratteriale e a ripensarne, come già aveva fatto Reich, la logica relazionale in funzione degli sviluppi del contesto sociale. Quest'ultimo, com'è ovvio, è in continua evoluzione. Nel corso degli ultimi decenni, tuttavia, quest'evoluzione non solo ha subito un'accelerazione che non ha uguali in tutta la storia dell'uomo, ma si è anche sviluppata in una direzione inattesa e catastrofica.

### **L'armatura carattero-muscolare funzionale e nevrotica**

Nel corso degli anni mi sono costantemente interrogato rispetto alla ragion d'essere dell'armatura. Apparentemente ci troviamo di fronte a un clamoroso e universale errore nell'opera della natura. Come hanno potuto gli Esseri Umani aver speso l'intero processo evolutivo, che data ad alcuni milioni di anni, per mettere a punto una struttura simbolica, dall'evidente realtà materica, una solida matrice psico-neuro-muscolare che, oggi più che mai, ci imprigiona in una situazione di vita per lo più disfunzionale e connotata da un perenne stato di insoddisfazione e di sofferenza? Cosa ha a che vedere il mito giudeo-cristiano della perdita dello stato di grazia con la nostra attuale condanna a tirare avanti in una valle di lacrime, sforzandoci di tirar sera col minor danno possibile?

Forse già nella notte dei tempi, agli albori della tradizione scritta, questa modalità di introiezione della cultura dominante si era dimostrata carente e penalizzante? Forse per questo i nostri antenati, in assenza di spiegazioni migliori, avevano dovuto far ricorso al mito della cacciata dal paradiso terrestre e sostenerlo attraverso l'uso dell'intimidazione, della minaccia e della più spietata repressione di ogni dissenso?

### **La perdita della grazia**

Esaminiamo brevemente il mito della cacciata dalla valle dell'Eden nel quale, forse, l'estensore terreno ha voluto celare una traccia da seguire per cogliere significati più profondi e attuali. Pochi ricordano che la parola *eden* significa piacere. Quindi, nel mito, si sottolinea che noi Esseri Umani abbiamo perso la capacità di accedere al piacere e di vivere all'interno della condizione di piacere: una condizione per la quale, secondo il testo biblico, eravamo stati creati.

Camminavamo su una madre terra che ci sfamava coi suoi frutti e ogni respiro doveva sembrarci a tal punto vivo di significanti che abbiamo immaginato che Dio stesso ci avesse dato la vita soffiandola in noi. Un Dio che era tutt'intorno a noi, dentro di noi e dentro tutte le creature. Un padre Eterno cioè atemporale perché, a memoria d'uomo, era sempre esistito e la sua presenza era sovrabbondante. Ma a

---

<sup>1</sup> Il testo è la rielaborazione dell'intervento di Luciano Marchino al Convegno "Soffocare, strategie per la sopravvivenza" (Università di Milano Bicocca, novembre 2012).

questo panteismo, celato nella bibbia, il popolo di Israele dovette rinunciare quando, in fuga dalle verdeggianti valli del Nilo si trovò a vagare, affamato e disperato, nel deserto che lo separava dalla terra promessa. Fu in questa situazione che, dopo che gli ebrei ebbero fuso tutto ciò che di prezioso avevano potuto portare con sé, dandogli la forma di un vitello d'oro, simbolo sterile dell'abbondanza perduta, il loro condottiero Mosè, in preda alla disperazione, sentì il bisogno di fare appello a qualcosa di ultraterreno, di non rappresentabile e di misterioso per solidificare, attraverso le tavole della legge, un principio ordinativo indiscutibile e totalizzante che restituisse un senso all'esodo, o all'espulsione, da una terra ricca e prospera verso un deserto geografico ed emozionale, dove cominciava a prevalere la legge del più forte e del più spietato. Mosè non ebbe alternative ma noi, oggi, siamo in grado di immaginarne?

## DNA e ACM

Studi di genetica ci autorizzano a ritenere che il nostro DNA non sia significativamente mutato dai tempi più antichi a oggi. Dal paleolitico, per la precisione. Con questo DNA il genere umano ha affrontato momenti assai difficili: non solo guerre e carestie ma ben due glaciazioni.

Può sembrare un'ovvietà che un patrimonio così ricco da aiutarci a superare condizioni tanto avverse senza soccombere sia stato conservato come un bene preziosissimo. E può sembrare altrettanto scontata e banale la constatazione, suffragata dalla genetica, che tale patrimonio tenda a rimanere stabile attraverso i millenni. Ma allora come mai nella cultura attuale incontriamo tanta infelicità, e sempre nuove patologie a rapida diffusione: dagli attacchi di panico, alla depressione, alle più diverse e invasive forme di dipendenza? Dove, come, quando si è verificato l'errore? E si tratta davvero di un errore specie specifico? Oppure il processo di trasformazione planetario che stiamo attraversando ha creato condizioni particolari, che richiedono un salto qualitativo nelle nostre capacità evolutive? E ancora, esiste davvero nell'uomo un *istinto di morte* come affermava Freud?

È mia opinione che l'armatura carattero-muscolare rappresenti una fondamentale conquista del genere umano ma che, trovandosi a operare oggi in condizioni assolutamente inedite, stia attraversando una fase di trasformazione delle sue modalità operative più profonde e inconse, che rimangono comunque oggettivamente osservabili nel corpo.

Sebbene la ricerca genetica abbia in tempi recenti portato alla decodifica completa del genoma umano, non tutto è stato chiarito. Se la nozione di ACM continua a mantenere una sua ragion d'essere, nonostante l'esplicita aggressione di molti, è per l'evidenza della sua realtà muscolare, neuronale e psicologica. Le persone tendono a stabilizzare e a perpetuare una visione del mondo e di se stessi nel mondo, sorretta dalla fissazione di specifiche configurazioni neuronali e muscolari: ne consegue la rinuncia a tutte le possibili alternative. E questo, se la visione darwiniana ha tuttora un senso, non è potuto accadere se non all'interno di un progetto evolutivo promettente per la sopravvivenza della specie.

Dobbiamo quindi trarre la conclusione che l'infelicità e l'inappagamento, quasi costanti, di molti di noi siano funzionali alla sopravvivenza del genere umano? È un'eventualità da considerare ed è da considerare inoltre come solo una parte, per quanto cospicua, dell'umanità sia esposta agli aspetti disfunzionali dell'armatura.

La teoria somato-relazionale descrive infatti, con apprezzabile precisione, il tipo di relazioni carenziali, traumatiche o comunque disfunzionali che sono all'origine della *fissazione* dei diversi tratti caratteriali. Lo stesso Reich, negli anni '30 descriveva l'armatura come una *cristallizzazione di comportamenti altrimenti normali*, in altre parole *il problema consiste nella cristallizzazione*, che ci induce a rispondere in modo analogo a situazioni tra loro diverse e, in alcuni casi, profondamente diverse.

La psicologia evolutiva e l'infant research dimostrano oggi come tale processo tenda a essere pressoché completo all'inizio della fase di latenza, e come le nostre matrici relazionali, una volta dimostrate utili per la sopravvivenza, si stabilizzino consentendoci di costruire il nostro futuro sulla base del nostro passato. Anche questa potrebbe apparire un'ovvietà, se non fosse per l'aspetto disfunzionale che sostiene la sofferenza. Tutti costruiamo il nostro futuro sulla base del nostro passato, non esistono alternative credibili.

## **Le quattro nobili verità e l'evidenza clinica**

Lo stesso Buddha, peraltro, illustrando le *quattro nobili verità* che sono alla base della sua dottrina, mise al primo posto la verità della sofferenza (*c'è la sofferenza*). La seconda nobile verità, che ci interessa ancor più da vicino, è la *verità dell'ignoranza*. Negli anni, consultando diversi testi e confrontandomi con molti praticanti buddhisti, mi è parso di comprendere come la seconda nobile verità sia, in realtà, una verità composita. L'ignoranza, che senza troppo sforzo possiamo assimilare, in buona parte, all'inconscio freudiano (che, non guasta ricordarlo, trova residenza nelle tensioni psicosomatiche croniche dell'armatura), risulta infatti composta di diversi elementi di cui il primo è la *brama*, o più modestamente il desiderio. Questo mi aveva indotto, in un primo tempo, a una chiusura critica. Ritenevo assurdo che il desiderio, che vedo tuttora come il motore del comportamento umano, fosse ritenuto origine della sofferenza. A mio avviso il desiderio è il principio causale della storia e tutti i maestri della psicologia dinamica lo hanno in più modi ribadito.

Ma, in letture più recenti, mi è parso di intravedere un diverso senso in questa affermazione, perché l'ignoranza viene qui considerata come una realtà dinamica i cui elementi sarebbero l'avversione e l'attaccamento che, *rimossi dalla consapevolezza*, si solidificherebbero, nella descrizione buddhista, nel o nei *sankhara*, o agglomerati del punto *hara*, struttura portante della cosiddetta ruota del Karma. E quest'ultima, come ho più volte ribadito altrove è, a mio avviso, funzionalmente analoga, per non dire identica, all'armatura carattero-muscolare descritta originariamente da Reich e oggi, più puntualmente, dalla psicologia somatorelazionale nelle sue diverse e complementari declinazioni. In entrambe, psicologia somatorelazionale e buddhismo, la nostra attuale visione del mondo è sorretta da ciò che abbiamo vissuto in precedenza e che ha preso corpo in noi fissandosi, in specifici circuiti psico-neuromuscolari, come blocco cronico della spontaneità o come *sankhara*, entrambi attori della nostra incapacità di vivere con gioia. Possiamo quindi immaginare, e la *teoria somatorelazionale* lo afferma in modo esplicito, che se la spontaneità viene immolata in *modo inappropriato* sull'altare della sopravvivenza e se questa fissazione si perpetua nel tempo, tenderemo a rispondere sempre allo stesso modo a situazioni tra loro diverse, esponendoci ripetutamente all'errore e alla sofferenza.

## **Qualche osservazione sul tempo presente**

Traiamo ora alcune conclusioni da questa lunga premessa.

Abbiamo detto che, se la specie ha scelto di cristallizzare le conoscenze base relative agli aspetti relazionali nell'ACM, questa strategia deve essersi mostrata, a suo tempo, la più promettente per la sopravvivenza. Dobbiamo quindi considerare in quali condizioni l'ACM si sia evoluta e stabilizzata. Se il principale fissatore di conoscenza riconosciuto dalla biologia è il DNA e se questo non si è modificato in modo significativo dal Paleolitico ad oggi, dobbiamo considerare attraverso quali contesti sociali noi Esseri Umani ci siamo sin qui evoluti.

A una prima e sommaria ricostruzione, notiamo che nel paleolitico l'uomo si organizzava in piccoli gruppi stimati in 35-50 soggetti. Le tribù di cacciatori raccoglitori erano infatti condizionate da numerosi fattori, tra cui la disponibilità di cibo e le condizioni climatiche. In tale contesto possiamo immaginare che la sopravvivenza di ciascuno fosse preziosa per l'intera tribù e che quindi i rapporti di collaborazione fossero fondamentali all'interno del gruppo.

I maschi cacciavano e difendevano le femmine e i cuccioli dai predatori, le femmine raccoglievano bacche e radici e accudivano i piccoli, gli anziani, che raramente raggiungevano i 35/40 anni, fungevano da esperti. Inoltre, le avverse condizioni ambientali tendevano a consolidare i rapporti di solidarietà all'interno del gruppo: ciascuno era importante per tutti e per ciascuno. "Senza di te non posso vivere" si dicono oggi gli innamorati e, nel nostro passato remoto, questo doveva essere drammaticamente vero perché, se la tribù fosse scesa al di sotto di un certo numero di membri, la sua efficacia nel difendersi dal nemico, nella caccia e nella raccolta avrebbe potuto scendere al di sotto di una soglia critica. In tali condizioni *il processo di interiorizzazione e consolidamento delle norme relazionali*, che è all'origine dell'ACM, doveva di fatto dimostrarsi funzionale ed efficace. Anzi il più funzionale ed efficace, tanto da contribuire a renderci la specie dominante sul pianeta a dispetto di tanti altri limiti: dalla forza alla velocità alla mole.

Dobbiamo a questo punto ricordare che la dimensione dei gruppi, che oggi è arrivata a un villaggio globale di oltre 6 miliardi di individui, non è di fatto cresciuta in modo significativo fino a tempi a noi molto vicini. Solo 2.000 anni or sono, su un abbrivio della specie di oltre 200.000 anni, l'intera popolazione planetaria ammontava, secondo stime attendibili, a circa 50 milioni di individui, solo in minima parte riuniti in agglomerati urbani, connotati - è necessario sottolinearlo - in modo assai diverso da quello attuale. Ciò su cui voglio richiamare l'attenzione è il drammatico mutamento delle condizioni ambientali e relazionali che sta, a mio avviso, all'origine dell'attuale tragica disfunzionalità del nostro sistema primario di apprendimento relazionale: l'ACM.

Ancora nel Settecento, la quasi totalità della popolazione planetaria viveva in piccoli agglomerati, perché il contadino non doveva trovarsi troppo lontano dai suoi campi per poterli lavorare, né troppo lontano dai suoi cari per poterli difendere.

Nonostante le penalizzanti interferenze del Papa e dell'Imperatore, la vita all'interno della comunità manteneva una certa stabilità grazie ai rapporti di reciproca solidarietà, e l'armatura manteneva una sua funzionalità nel regolare i principi relazionali della comunità. È solo in tempi assai recenti che sul pianeta si sono realizzate, grazie allo sviluppo tecnologico, condizioni completamente inedite. Una ricerca del 1990, solo 22 anni fa, ma sembra già un millennio, evidenziava che nel periodo 1945-1990 (45 anni) si erano realizzati sul pianeta cambiamenti superiori a quelli realizzatisi nei 450 milioni di anni precedenti, e possiamo intuitivamente affermare che negli ultimi 22 anni, dal 1990 a oggi, i mutamenti siano stati anche più consistenti. Abbiamo oggi città di 7-8 milioni di abitanti, quasi altrettanti dell'intera popolazione europea ai tempi di Gesù e, ricordiamolo, 2.000 anni sono un batter d'occhi dal punto di vista dell'evoluzione biologica e, ricordiamo anche questo, nonostante la realtà virtuale sembri soppiantare la realtà oggettiva, noi siamo tuttora soggetti biologici.

### **L'urbanizzazione forzata e il modo di produzione**

L'urbanizzazione "forzata" delle popolazioni e l'impressionante sviluppo tecnologico possono aver contribuito a una riduzione della funzionalità dell'armatura?

Basti pensare al diverso contesto sociale e relazionale osservato da Sigmund Freud, i cui pazienti provenivano soprattutto dalla borghesia viennese del tardo '800 (Freud li incontrava in età adulta), e dallo stesso Lowen, a noi più vicino, i cui primi, fondamentali studi sono degli anni '70 e '80 e riguardano persone cresciute nell'immediato intorno del secondo conflitto mondiale, quindi in un' "era" pretecnologica.

Lowen osservava individui soggetti a situazioni relazionali umane al cui interno l'interferenza mediatica era ancora modesta. Lui stesso, da bambino, aveva potuto giocare liberamente per strada, monitorato indulgentemente dai vicini, sempre pronti a dettare regole e al tempo stesso a proteggere ogni fanciullo. Oggi, ma la situazione si protrae da tempo, i bambini trovano i principali educatori primari nella coppia genitoriale e questo rappresenta un significativo impoverimento rispetto al contesto tribale, al cui interno operava in sintonia un nutrito gruppo di adulti, adolescenti e bambini che costituivano, all'unisono, il suo *patrimonio educativo primario*. Possiamo immaginare che, sin dalla nascita, il nostro bambino "primitivo" si trovasse in condizione di interiorizzare moduli relazionali più ricchi, più vari e pienamente adattivi rispetto al contesto sociale in cui sarebbe cresciuto e che, a sua volta, avrebbe arricchito.

Naturalmente non possiamo ignorare che, fermo restando il depauperamento relazionale umano, il bambino nostro contemporaneo si trova esposto a una potenzialità informativa senza precedenti. Grazie all'onnipresenza dei mediatori di senso e di informazione, soprattutto la televisione, ogni bambino riceve una quantità di stimoli visivi e uditivi mai vista in passato. Ma si tratta appunto di stimoli mediati e, come ricordava Marshall McLuhan, il medium è il messaggio.

Quando, da bambini, la mamma ci leggeva una favola, il mediatore tra il mondo fantastico e la nostra realtà era appunto la mamma, col suo calore, col suo odore, col suo tono di voce, con la sua materica palpabilità, col suo corpo, e tutto questo dava un senso alla favola. L'informazione mediatica è vera e, al tempo stesso, non lo è, non ha odore, né sapore, né calore umano, anche quando si sforza di rappresentarli. Per coglierli dobbiamo fare riferimento all'esperienza direttamente vissuta, in un là e allora, e

traslarla nel qui e ora che il mediatore tecnologico di senso ci propone. Tutto questo sarebbe splendido e costituirebbe per noi un immenso arricchimento qualitativo oltre che quantitativo, se solo avessimo alle nostre spalle solide radici *esperienziali*, ma sono proprio queste a essersi impoverite e infragilite a causa degli sviluppi più recenti del modello di evoluzione relazionale sociale. Come si è drammaticamente impoverita la nostra relazione coi corpi che siamo e che, imprigionati nel contesto urbano, siamo ridotti ad umiliare di continuo, soffocando sull'altare della convivenza urbana ogni spontaneità che, negli Esseri Umani, non è mai distinta dal movimento. Ed è anche per questo che i mediatori tecnologici contribuiscono, soprattutto, a una ulteriore dissociazione tra mente e corpo.

Soffocare la spontaneità in direzione dell'adattamento sociale era, con ogni probabilità, lo scopo originario dell'ACM ma, là e allora, soffocare non era disgiunto dal direzionare efficacemente l'energia e il comportamento di ciascuno e quindi dal rifondare il suo diritto di esistere come membro del gruppo per tornare al più presto a respirare liberamente.

Lo osserviamo in tutto il regno animale. Passato lo stato di allarme tanto la gazzella che il leone riassestano il proprio equilibrio neurovegetativo e si liberano dalle possibili conseguenze del trauma.

Essendo però radicalmente mutate le condizioni della convivenza sociale il nostro *modello primordiale*, ma tuttora operante, di interiorizzazione dei fondamenti relazionali *crystallizzandosi* è divenuto adattivamente inadeguato, generando il diffuso malessere che Sigmund Freud chiamò nevrosi.

In altre parole, alle moderne patologie somatorelazionali è attualmente difficile immaginare una soluzione preventiva.

A meno che, naturalmente, sociologi, urbanisti, filosofi e politici non si impegnino, al più presto, a riorganizzare i fondamenti dell'interazione sociale contemporanea, andando a sostituire l'attuale modello, fondato sul modo di produzione che conosciamo, con un modello organizzato attorno a una nuova comprensione della realtà degli esseri umani: una nuova forma sociale che parta, in modo non ideologico ma scientificamente fondato sull'osservazione, dai fondamentali diritti/bisogni umani:

il diritto di esistere,

il diritto di avere bisogno,

il diritto di essere autonomo,

il diritto all'autoaffermazione,

il diritto ad amare sessualmente.

### **Una lettura antropologica**

Mentre stavo rivedendo questo scritto mi sono imbattuto, caso vuole, proprio nello studio di un antropologo che si è dedicato, nell'arco di 49 anni, all'osservazione diretta delle ultime, ma ancora ben vive, tribù di cacciatori raccoglitori: Jared Diamond. Nel proporre i principali elementi lo scopo, una volta di più, non è la sopravvalutazione nostalgica dei bei tempi andati né, tantomeno, la pretesa di assumere, a piè pari, delle modalità arcaiche di interazione come modelli per il futuro. Più limitatamente, il mio obiettivo è di vedere se, dall'osservazione comparata tra una cultura attuale ma arcaica e fondata sulla connessione esperienziale diretta, e la nostra cultura dominante, urbana, tecnologica e centrata sulla connessione mediata dell'informazione "simbolica", possano emergere elementi utili a sostenere l'*ipotesi* di un'origine funzionale dell'incorporamento dei *fondamentali* elementi culturali, ideativi e interattivi, cioè relazionali, in quella complessa matrice in gran parte inconscia di cui ci stiamo occupando. Rubando le parole a un biologo, Rupert Sheldrake, stiamo valutando l'*ipotesi* di una *causalità formativa* dell'armatura carattero-muscolare funzionale e disfunzionale. La clinica, da Reich in poi, ha sottolineato in modo quasi esclusivo gli aspetti disfunzionali (leggi nevrotici) conseguenti allo sviluppo dell'armatura nelle culture occidentali contemporanee. Tuttavia lo stesso Reich, grazie alla sua amicizia con l'antropologo Bronislaw Malinowskj, aveva assunto, a partire dagli anni '30, una visuale più ampia rispetto ai propri contemporanei, mettendo in discussione, tra l'altro, l'universalità del complesso di Edipo, descritto dal suo maestro Freud ed esteso induttivamente all'intero genere umano. Diamond sottolinea come, nelle tribù da lui osservate in Nuova Guinea, siano evidenti modelli educativi apparentemente molto diversi tra loro: da un'educazione estremamente repressiva, esigente e normativa al suo apparente opposto: un modello quasi privo di norme, al cui interno il bambino sembra

godere di una condizione di autonomia e di potere personale non inferiore a quello dell'adulto. Ciò potrebbe rendere difficile un paragone interculturale con una ipotetica cultura occidentale che, ad onor del vero, non appare poi così monolitica e di facile descrizione, ma l'autore sottolinea due specifiche variabili che uniformano da un lato la cultura occidentale, dall'altro quella dei cacciatori raccoglitori della Nuova Guinea. In Occidente si sta infatti affermando un impoverimento esperienziale dovuto all'affermarsi di nuclei famigliari sempre più ristretti, mentre l'esperienza diretta e attiva, da cui adattiva, si è drasticamente ridotta a favore dell'esperienza mediata e mediatica, per sua natura passiva e quindi passivizzante. A detta di Diamond ciò si traduce in un crescente senso di insicurezza soggettiva all'interno della nostra cultura, dato non difficile da osservare direttamente per ciascuno di noi. Egli riferisce che anche altri scienziati, con cui si è confrontato, sono rimasti viceversa molto colpiti *“dalla sicurezza emotiva, dalla fiducia in sé, dalla curiosità, dei membri delle società su piccola scala, non solo quando sono ormai adulti, ma già da bambini”*. E correla quest'osservazione con il supporto costante fornito dall'intero gruppo alle iniziative autonome di ciascun bambino, dall'esplorazione dell'ambiente al confronto con esperienze potenzialmente pericolose come l'avvicinamento al fuoco o l'uso di oggetti acuminati. Mette in relazione quest'osservazione soprattutto alla condizione di *genitorialità diffusa (alloparenting)* che permette al bambino di accedere a una molteplicità di atteggiamenti operativi e relazionali sin dalla nascita e durante l'intero corso del periodo formativo, da zero a sette anni circa. E ribadisce: *“di fatto noi scoraggiamo lo sviluppo di queste qualità, che la maggior parte di noi ammira, suddividendo i bambini per età, dando loro voti, dicendo loro continuamente cosa debbano fare”*. E, aggiungerò di mio, sostituendo la loro naturale propensione a immaginare e mettere in atto soluzioni creative e innovative con l'illusione normativa che per ogni problema esista una e una sola soluzione corretta, ma questo è già stato detto altrove. Poiché nelle piccole tribù ciascuno si sente responsabile per sé, per ciascuno e per l'intero gruppo, è pronto ad assumere, all'occorrenza, il ruolo genitoriale di protezione, supporto e stimolo all'interno di una sorta di circolarità naturale e il tutto è confortato e rinforzato da una continua presenza fisica. L'*alloparenting*, non solo migliora le probabilità di sopravvivenza dei bambini ma, a detta dell'autore, migliora in modo significativo anche la loro capacità, una volta divenuti adulti, di *“affrontare grandi sfide e grandi pericoli pur continuando a godere della vita”*.

Sin qui Diamond, ma solo l'improvviso tracollo della cultura occidentale contemporanea potrebbe aprire un varco in questa direzione. Relativamente all'obiettivo di questo scritto, viceversa, la lezione dei cacciatori raccoglitori contemporanei si presta a ribadire la funzione adattiva originaria della *struttura primordiale dell'apprendimento relazionale* e, unita a molte altre considerazioni (tra le quali l'importanza del contatto corporeo nel corso di tutta l'evoluzione infantile per fornire un naturale senso di contenimento e di sicurezza), contribuisce a fornirci una nuova prospettiva rispetto ai disturbi dell'attaccamento e della relazione tra adulti. E, forse, ci fornisce anche una via di scampo dalla patologia *cultura specifica* che stiamo fronteggiando a livello planetario: la prevalenza de virtuale sul reale, dell'apparire sull'essere.

Stiamo parlando evidentemente della possibilità di consapevolizzare, contattare, elaborare e rinegoziare in età adulta i dogmi relazionali fissati (cristallizzati) nella *matrice adattiva* psico-neuro-muscolare, tornando ad aprirci strutturalmente all'opportunità di incontrare di nuovo, o forse per la prima volta, la realtà della realtà che vive tutto intorno a noi.

In attesa che questo si possa realizzare, non ci restano che soluzioni illusorie, provvisorie, individuali o comunque minoritarie per recuperare la vivibilità che ci spetta: dallo Yoga al Pilates alla meditazione ai buoni propositi. Ma, a mio avviso, nessuna di tali pratiche ci può garantire un sollievo che non sia provvisorio e illusorio, perché le radici del malessere hanno attecchito profondamente in noi, ricche di una saggezza antica e biologicamente fondata. Sola rimane la via di una autoconoscenza e di una rivoluzione radicale che, riportandoci a contatto con *la sostanza del problema*, che è conoscenza corporea e psicologica al tempo stesso, ci consentano di rinegoziare, nell'attimo presente, ciò che fu sancito nel corso di un processo lungo quanto la nostra stessa vita e profondo quanto lo è la saggezza, in noi incorporata, dell'intero genere umano.

Queste sono la ricerca, l'esplorazione e la scoperta, magnifiche e tremende, che aspettano chi si avvia, al tempo presente, per il sentiero profondo della conoscenza di sé, dell'espressione di sé e dell'autorealizzazione che, liberandoci dagli effetti dei compromessi stabiliti per garantire la nostra sopravvivenza all'interno della *famigliarità ristretta* e della realtà virtuale e cronicizzati attraverso il tempo, ci permetteranno di nuovo di respirare pienamente e con gioia: di ritrovare l'Eden che è in noi e che non ci ha mai abbandonati. Solo ne era assopita la consapevolezza, solo ne era stato proibito l'accesso.

Questa è l'aspirazione di coloro che coraggiosamente si aprono all'i(n)spirazione rinunciando a ogni dogmatismo e ritornando, passo dopo passo, alla pratica della verità, al contatto sempre più stabile e pieno con la realtà della realtà. Essi non si abbandonano a una spiritualità vaga, sentimentale o malata ma, consapevoli del difficile lavoro che li attende, procedono a una costante e disincantata esplorazione della realtà, dentro e fuori di loro, con atteggiamento pragmatico, con metodo scientifico, con infaticabile intenzionalità. Per loro la vera cultura è qualcosa di qualitativamente diverso dall'erudizione, è un vero e proprio senso che coinvolge e comprende tanto la sensazione e il sentimento quanto il significato. Per loro l'apprendere, il comprendere e il conoscere passano sempre e inevitabilmente attraverso la pratica esperienziale incessante dell'osservare la vita che scorre dentro e fuori dai corpi.