



The only way out is down **di Luciano Ballabio**

“The only way out is down”: questa frase riassume, a mio avviso, il pensiero di Lowen ed esprime il principio ispiratore dell'analisi bioenergetica da lui ideata e praticata. Siccome per “down” si intende la terra (humus), credo che sia corretto tradurla così: la sola via d'uscita è l'umiltà.

Per umiltà non intendo una virtù, che si debba professare con l'esercizio e la forza di volontà, ma una condizione psicofisica, il radicamento nella realtà concreta del proprio corpo e della terra.

L'umiltà è il contrario non della superbia, ma del narcisismo, tanto diffuso, a vari gradi, nell'attuale società dell'immagine, e di tutto quello che il narcisismo comporta: mania di grandezza e negazione dei sentimenti, lotta per il potere, tendenza a manipolare gli altri.

La “professione” di umiltà può portare a forme di moralismo bigotto, che anche il cattolicissimo Manzoni stigmatizza.

Emblematica è la figura di donna Prassede, il personaggio più antipatico dei Promessi Sposi, che si riteneva ed era ritenuta umile, anzi addirittura una santa.

Donna Prassede era “una vecchia gentildonna, molto inclinata a far del bene. Aveva poche idee, ma “a quelle poche era molto affezionata”. Pensava che “le sciagure di Lucia erano una punizione del cielo per la sua amicizia con quel poco di buono” (Renzo) e si proponeva di redimerla, di guarirla da un affetto tanto disdicevole, vale a dire che si arrogava il diritto di torturarla psicologicamente per raggiungere uno scopo tanto nobile.

Donna Prassede è proprio l'incarnazione di un certo moralismo pregiudiziale e arrogante, che può anche minare una serena convivenza civile. La sua “umiltà” giustifica, incoraggia e santifica orgoglio e presunzione farisaica. Infatti voleva “raddrizzare il cervello” più o meno a tutti. Aveva cinque figlie “tre monache, due maritate; e donna Prassede si trovava naturalmente avere tre monasteri e due case a cui sovrintendere”.

Donna Prassede è solo una deformazione grottesca e parossistica del buon Samaritano? E' solo l'escrecenza maligna del tessuto culturale su cui cresce? Il “pensiero” di donna Prassede è solo una sovrastruttura della condizione economica di una donna, che appartiene all'aristocrazia di una società ferocemente classista, violenta e incline al misticismo? Credo che la nostra nobildonna avesse anche seri problemi personali, che affondano le loro radici nella sua infanzia.

Forme più o meno accentuate di moralismo non sono una prerogativa dei fedeli della Chiesa cattolica o di altre Chiese in generale, ma si ritrovano “mutatis mutandis” anche in società fondate su principi laici, materialisti, socialisti, o comunque non religiosi; allignano e serpeggiano nell' “homo normalis” forse di tutti i tempi, nell'uomo comune come nei più sofisticati ambienti accademici, alimentano quella che Reich chiama la “peste emozionale, si traducono a volte nella persecuzione, più o meno larvata e pretestuosa, di chi è considerato deviante.

Umiltà significa anche essere immuni da quella malattia, che si può chiamare, forse un po' retoricamente, avidità di potere e di denaro; e non è facile sottrarsi: la storia si può leggere, anche, come un progressivo incremento del controllo dell'uomo sulla natura.

L'umanità, in genere, è fiera del progresso raggiunto. Ma in base a quale parametro si può stabilire se c'è un progresso, un regresso o una stasi? Mi rifiuto di accettare come parametro quello del benessere materiale. Ad esempio, l'addomesticamento degli animali e la rivoluzione agricola del neolitico sono stati un progresso? Anche dal punto di vista strettamente economico c'è da metterlo in dubbio. Uno studioso ha calcolato che l'economia fondata sulla caccia e la raccolta era più vantaggiosa, se si considera il rapporto tra energie spese e risultati raggiunti, di quella fondata sull'agricoltura. Una cosa però è certa: che con la rivoluzione agricola è iniziato un processo di controllo e di sfruttamento della natura

(e con esso la convinzione dell'uomo di essere quasi onnipotente) senza precedenti. La rivoluzione scientifica del '600, la rivoluzione industriale hanno veramente contribuito a rendere l'umanità più felice? Ammiro Galileo: le sue scoperte hanno permesso di demolire un apparato di falsità deleterio; ma anche Galileo sta all'interno di una logica di potere, di una mentalità meccanicistica. Il suo contemporaneo Giordano Bruno ha avuto intuizioni ben più profonde.

Non definirei progresso quello che ci ha portati alla società attuale. Avrei preferito vivere tra gli aborigeni dell'Australia, naturalmente prima che arrivassero i colonizzatori europei. Gli aborigeni hanno una cultura profondamente legata alla terra e al rispetto dell'ambiente naturale, senza considerare che non sanno neppure cos'è il complesso di Edipo e la nevrosi. Vivevano sereni in un mondo incontaminato e poetico, impregnato di sacralità.. Confesso che ho una certa nostalgia di un mondo primitivo, popolato di dei e di forze misteriose, in cui ogni atto della vita aveva un significato profondo, ma mi è capitato di vivere in questi tempi, e accetto la cosa.

La volontà umana di dominare la natura e la pretesa dell'anima di controllare il corpo sono la stessa cosa o, perlomeno, si implicano a vicenda.

A Socrate e a Platone risale, nel mondo occidentale, la fondazione del concetto di anima. Secondo Platone l'anima è distinta dal corpo, è il possesso più prezioso dell'uomo, è invisibile, immortale ed è superiore al corpo. Questa concezione dualistica riappare nel neoplatonismo, in Sant'Agostino, in Cartesio e così via, fino ai giorni nostri. Su questa dicotomia è stata elaborata una cultura ed una civiltà i cui esiti e, spero, epigoni, sono evidenti: viviamo per lo più in un clima di irrealtà, di disagio esistenziale.

Platone non nega che il corpo eserciti un'influenza sull'anima : "L'uomo malvagio diviene tale per le cattive abitudini del corpo". (Timeo). A maggior ragione si deve ricorrere alla forza di volontà per dominarlo.

Dominare il corpo significa reprimerne i bisogni, imbrigliarne la vitalità, la spontaneità, costruirsi una "corazza". I bambini, che vengono al mondo sani, a poco a poco sono "domati" e si chiudono in una "armatura caratteriale", che si struttura nel corpo con tensioni e blocchi muscolari. Infatti c'è identità funzionale tra mente e corpo, per cui, nel corpo, è inscritta la storia, il vissuto psichico di una persona. Nella terapia bioenergetica all'analisi di contenuti verbali, onirici, si associano esercizi del corpo. Irrigidendosi mentalmente e somaticamente l'essere umano recide, o tenta di recidere, i suoi legami con la natura e crea i presupposti della sua infelicità, della nevrosi.

Il buon funzionamento della società richiede proprio la rinuncia alla gioia di vivere, o non è vero invece il contrario: cioè che l'infelicità diffusa sia nel contempo conseguenza e causa dei mali della società attuale, piuttosto violenta, alienante e prossima, forse, al collasso?

Il "disagio della civiltà" è inevitabile o Freud, almeno in questo, si sbagliava?

Esiste una "way out"? Forse sì, almeno a livello individuale; non so se è l'unica ma è l'umiltà. Diventare "umili" comporta un cammino lungo e faticoso, e la motivazione per intraprenderlo deve essere molto forte, perché bisogna essere disposti a cambiare e a rinunciare a convinzioni, che possono sembrare ovvie. Bisogna metter in discussione il proprio "carattere". Si tratta di smantellare le difese che il bambino ha elaborato per sopravvivere nell'ambiente in cui è nato. E' necessario risalire alle radici dei propri condizionamenti psico-mentali, ricostruire una storia spesso dolorosissima e rivivere emozioni che si ritenevano morte e sepolte.

Il corpo non dimentica nulla; persino una goccia d'acqua ha una memoria; e la memoria è anticipazione del futuro. Non parlo solo della memoria genetica (in una cellula sono contenute tutte le informazioni che determinano lo sviluppo dell'embrione, cioè il suo futuro; in ogni nuovo essere si ripetono, forse, le vicende dell'intero universo, in una specie di eterno ritorno), mi riferisco anche e soprattutto alla memoria umana, all'enorme serbatoio dell'inconscio, collettivo e personale: la coscienza è solo la punta di un iceberg, quasi interamente sommerso. E questa memoria inconscia è, appunto, anticipazione del futuro. Si sa che, se un contenuto psichico rimosso non viene rivissuto, portato alla luce della coscienza, si tende a ripetere le stesse esperienze del proprio passato (cioè dell'infanzia), naturalmente in contesti di-

versi, in situazioni diverse. Per interrompere questo circolo vizioso, per sottrarsi a questo destino nevrotico, spesso è necessario un trattamento psicanalitico.

Lowen paragona il percorso terapeutico, l'analisi bioenergetica, al viaggio di Dante attraverso l'Inferno, il Purgatorio e il Paradiso: l'inferno delle sofferenze (rivissute) del bambino, il purgatorio della speranza di giungere alla libertà e, forse, il paradiso del ritrovamento del proprio sé e della gioia di vivere, la pace dello spirito.

Parlo di spiritualità e non di misticismo. Il fanatismo religioso, autoflagellante, distruttivo e sessuofobico, e il materialismo radicale, il rifiuto pregiudiziale di ogni forma di religiosità sono, a mio parere, due facce della stessa medaglia. Non condivido la concezione di un universo-macchina, costituito unicamente di materia in movimento e regolato dalle leggi della meccanica, e non considero il corpo una macchina; ho piuttosto una visione olistica del mondo e penso che il macrocosmo e il microcosmo (l'uomo e, semplicemente, una cellula) funzionino allo stesso modo, come, del resto, ha dimostrato W. Reich. L'uomo sano è "religioso", cioè si sente legato all'universo, a una realtà che lo trascende e, nello stesso tempo, è immanente in lui. Essere sani significa sentirsi inte(g)ri, sentire l'energia vitale che fluisce liberamente nel proprio corpo, senza incontrare blocchi nevrotici. L'uomo sano ha la capacità di abbandonarsi, fino ad uscire dai confini dell'io. Non parlo di delirio ma, ad esempio, dell'orgasmo sessuale o di particolari momenti in cui si ha l'impressione di essere in contatto con lo "spirito". L'approdo alla dimensione dello spirito presuppone il ritrovamento e la riappropriazione di "virtù" umane naturali, il superamento di schemi mentali e rigidità caratteriali (donna Prassede docet), il recupero di una sana sessualità naturale (ben diversa dalla pseudolibertà sessuale oggi assai diffusa: mi riferisco alla sofisticazione sessuale, alla pratica del sesso senza amore, al dilagare della pornografia e della prostituzione). Questo argomento è trattato esaurientemente da A. Lowen in "La spiritualità del corpo". Comunque ci si può spingere tanto più in "alto", quanto più si è radicati nella realtà (umiltà), altrimenti si rischia davvero di scivolare nel fanatismo e nel misticismo.

"Give up now: arrenditi ora, non aspettare di morire per trovare la pace", ammonisce Lowen. Una psicoterapia (riuscita) dovrebbe condurre alla capacità di vivere emozioni e sentimenti profondi, ad una serena accettazione del proprio destino biologico, fisico, affettivo.

La fuga (illusoria) dalla paura, dal dolore e dalla morte, l'ossessione della sicurezza, del controllo e del potere, alimentano la volontà di reprimere emozioni e sentimenti, il tradimento delle proprie esigenze più profonde e conducono all'elaborazione di un'immagine di sé falsa (e fragile). A volte bisogna lavorare per anni sulla mente e sul corpo per liberarsi di una volontà ostile alla vita, nemica della propria felicità ed autenticità.

Lowen usa il termine "grounding" (da ground: terreno) per indicare il contatto con la realtà del proprio corpo e della terra (o con la realtà tout court). Nei suoi libri Lowen parla diffusamente di grounding e propone vari esercizi per verificare il proprio livello di grounding e potenziarlo. Essere umili significa avere un buon grounding.

Il mio concetto di umiltà non ha nulla di mistico, non ha niente a che vedere con la falsa modestia e tanto meno con l'automortificazione; la vera "umiltà" alimenta anzi un sano amor proprio ed un profondo senso della propria dignità; e questa dignità non è quella senza fondamento di chi si crea un'immagine "grandiosa" di sé, una facciata, costruita sul vuoto interiore, per compensare il senso di impotenza, di mancanza di amore e di considerazione, che tanti, troppi bambini sperimentano e rimuovono poi, crescendo.