



## **Un viaggio alla scoperta di sé di Gabriella Buti Zaccagnini**

intervista raccolta a Grottaferrata nel febbraio del 1996, 40° anniversario dell'Analisi Bioenergetica

*Quando e come ha "incontrato" l'Analisi Bioenergetica?*

Mi sono sempre domandata quale percorso interiore mi abbia avvicinata all'Analisi Bioenergetica di Alexander Lowen. Quando per la prima volta ne sentii parlare, erano ormai gli anni '70, fu la curiosità che mi spinse ad approfondire il suo pensiero. Non ero ancora in grado di raccogliere il senso profondo del suo messaggio, ma qualcosa mi spingeva in quella direzione: il corpo e le sue infinite espressioni avevano il fascino di una terra inesplorata che attenda da sempre di essere svelata.

Mi parve allora come un'occasione di ulteriore approfondimento del cammino filosofico e psicanalitico fin lì compiuto, non sapendo ancora che nessuna teoria avrebbe potuto placare mai quell'insaziabile bisogno di conoscenza. Eppure era proprio il "conosci te stesso" socratico, che risuonava sommesso in me da sempre, che mi stava conducendo, attraverso l'incontro con Lowen, al nucleo stesso dell'Uomo, al corpo come espressione della vitalità e della gioia di vivere.

*Così all'inizio fu proprio l'impianto teorico dell'A.B. che la introdusse verso l'insondabile profondità dell'essere umano...*

In effetti partivo dal presupposto che "conoscere" fosse lo strumento principe dell'indagine sull'Uomo, e come vede, questa stessa espressione "indagine" tradisce l'ottica strettamente razionale di un approccio meccanicistico, onnicomprensivo dell'Uomo, espressione di una "ubris" propria dell'atteggiamento di quel periodo, da cui anch'io allora non ero indenne.

L'impianto teorico dell'A.B. che allora mi interessava favoriva un tipo di approccio all'Uomo che di fatto, invece, ne falsificava l'essenza. Classificare, esaminare sia pure con profonda sensibilità innovativa, tradiva il nucleo dell'Uomo stesso che è corpo, espressione libera della propria vitalità e della gioia di vivere.

*Dunque il corpo come vitalità e gioia di vivere. Può meglio chiarire il pensiero di Lowen al riguardo?*

Potrebbe apparire riduttivo ed estremamente sintetico, se non addirittura di una semplicità troppo evidente una siffatta visione dell'Uomo, e in effetti le dirò che sono forse proprio questi gli elementi che fanno di Lowen un pensatore tanto significativo.

Ho tuttora in mente i suoi modi semplici, che rimandano l'impressione di una persona piena di vitalità e nel contempo quasi sorpresa, e attonita delle proprie capacità di comunicare con sé stessa e con gli altri. Gli è abituale un gesto tutto particolare che è un misto fra un sorriso e uno sgranare gli occhi, con lo sguardo sorpreso, in un atteggiamento delle spalle e delle braccia che esprimono ogni volta una gioia profonda per la scoperta dell'altro, come se dicesse con il suo linguaggio corporeo: "era così evidente e chiaro che il processo energetico di quel paziente dovesse procedere in quel modo e in quella direzione.... in fondo io mi limito a raccogliere e a far emergere ciò che già è insito nell'Uomo, inscritto nel suo corpo e pronto per essere liberato".

Ed è qui la grandezza del suo pensiero.

*Quale dunque, il punto focale di questo pensiero?*

Il suo messaggio è proprio quello della possibilità di comunicare con l'Uomo partendo dalla sua stessa realtà corporea, evitando di costruire e utilizzare teorie, sia pure affascinanti, ma inadeguate a esprimere il suo nucleo libero e vitale. La sua è una metodologia che consiste nel "come" comunicare con l'individuo, perché possa apprendere a comunicare con sé stesso e scoprire così e poi rivitalizzare ciò che giace sepolto in lui da sempre.

*Eppure sono noti i suoi scritti circa le strutture caratteriali, dove traspare un impianto teorico di derivazione reichiana, come peraltro egli tiene spesso a sottolineare...*

Non v'è dubbio che siano queste le coordinate dalle quali si è sviluppato il suo pensiero, ma ciò che lo caratterizza è proprio l'evoluzione da quel punto iniziale, evoluzione che è andata maturando negli anni, attraverso il suo lavoro clinico.

Come sua allieva, ho potuto constatare questa sua evoluzione che indicava una predilezione sempre maggiore per una comunicazione diretta con l'Uomo, piuttosto che l'interesse per l'applicazione di una teoria, sia pure così articolata e originale.

*Sono molto conosciuti i suoi scritti, Il linguaggio del corpo e Bioenergetica, che potremmo definire una sorta di summa teorica dell'Analisi Bioenergetica e che tanto successo ebbero negli anni '70.*

Sì, in effetti la conoscenza dell'Analisi Bioenergetica è stata affidata a quei primi scritti che ebbero tanta risonanza negli Stati Uniti e in Europa.

La caratteriologia loweniana rappresenta davvero una felice intuizione circa il processo energetico e la liberazione dei blocchi caratteriali. Il grande pubblico, ma anche gli addetti ai lavori dell'area della psicologia umanistica esistenziale, apprezzarono il modello di intervento psicoterapeutico di Lowen. Riconobbero in lui qualità creative e intuitive non comuni, che sapevano svelare il nucleo dell'essere umano.

*Qual è l'aspetto di Lowen che maggiormente la interessa?*

L'elemento più significativo e che maggiormente apprezzo del suo pensiero è la capacità di cogliere l'aspetto trasformativo, il mutamento che può avvenire nella persona. Una trasformazione che affonda le sue radici nel nucleo creativo della persona stessa, nelle cui difese è inscritto il paradigma della sua storia, certamente, ma da cui traspare soprattutto la possibilità di un mutamento che tenga conto delle sue doti creative, della sua individualità irripetibile e originale.

*Nell'ambito di questa trasformazione, possibile per ognuno, quali sono i passaggi che più l'affascinano?*

Uno più di ogni altro, e cioè la possibilità di esplorare gli abissi del sentimento della tristezza dal quale possono scaturire gli ampi orizzonti del sentimento della gioia. Essi sono tanto opposti quanto complementari fra loro: la tristezza comporta il senso della fragilità umana, della finitezza e imperfezione, del senso di perdita di un paradiso perduto che ogni essere umano porta inscritto in sé, ma tanto è più profondo questo sentimento, tanto maggiore si delinea lo spazio interno per un'integrazione profonda di sé, su cui fondare la percezione di una gioia di vivere che scaturisce proprio da una ritrovata pienezza di sé, una vitalità e una condizione di grazia che esprimono il contatto pieno con se stessi.

*Probabilmente anche nell'ambito del processo evolutivo dell'A.B. stessa è avvenuto un passaggio trasformativo di questo genere?*

A mio parere è avvenuto qualcosa di simile, anche se non direttamente comparabile, con l'avvento della tendenza "back to basic" che è andata sviluppandosi in Lowen alla fine degli anni '80, volta a sottolineare il valore del corpo in A.B. quale depositario ed espressione della persona.

*Cosa pensa del senso che assunse quella tendenza allora, e oggi, dopo quasi un decennio?*

"Back to basic" coincide con la maturazione di Lowen. Indica un rinnovato interesse e un ritorno più puntuale ed essenziale al corpo per ribadire la centralità nel processo terapeutico. Risale a quel periodo l'elaborazione della tematica che andò poi maturando nei suoi scritti più recenti in *La spiritualità del corpo* e *Arrendersi al corpo*, dove l'interesse al processo integrativo della persona raggiunge i livelli più alti.

*In effetti, per l'ampio sviluppo che ebbero le sue teorie negli anni '80, l'A.B. rischiava di essere oggetto di contaminazione, travisando la propria originalità essenziale.*

Ritengo sia stato quello un momento altamente significativo della maturazione di Lowen, perché grazie al suo rinnovato impegno per meglio delineare e approfondire il proprio pensiero, ebbe l'opportunità di risalire al nucleo originale da cui era scaturita la sua antica intuizione sulla centralità del corpo nella persona ed elaborarne ulteriori riflessioni. È infatti significativo che il nucleo di quegli scritti giacesse sia pure "in nuce" in *Bioenergetica* e nella sua pratica terapeutica fin dagli esordi.

*Quale messaggio trarne per il futuro dell'A.B.?*

Il messaggio di Lowen è racchiuso nel processo stesso che ha visto svilupparsi l'A.B. in questi 40 anni: tornare alle radici del nostro essere per trovare ogni volta, nell'esperienza corporea di sé, il senso stesso della gioia di vivere.

*a cura di Monique Mizrahi*