

Capitolo estratto da:

Luciano Marchino *La bioenergetica*, Xenia 1995

## FREQUENTARE IL TEMPIO

Molte discipline spirituali, forse tutte, attribuiscono alla respirazione un'importanza particolare e basano la propria ritualità su tecniche di respirazione. Lo *Za Zen*, la meditazione vipassana, lo yoga rappresentano interpretazioni particolari della relazione mente-corpo-spirito e fondono in modo specifico la respirazione con la postura. In occidente, già in epoca pre-cristiana, potenti mantra scuotevano le coscienze intorpidite. Più tardi venne la preghiera: il suono ripetuto e ritmato dei rosari e dei canti sacri. I neri d'Africa e gli indiani d'America fondono canto e danza in ogni occasione rituale.

Ci vorrebbe molta cattiva coscienza per accantonare l'evidenza dei fatti e negare una relazione tra spiritualità e respirazione.

D'altro canto, se volessimo assumere tale relazione in modo acritico dovremmo postulare che un ballerino professionista con le sue otto ore giornaliere di "prove" o un nuotatore o un cantante d'opera, per queste loro attività che richiedono un netto ampliamento della respirazione, debbano necessariamente raggiungere vette spirituali ignote all'uomo comune. Come ben sappiamo, non è così.

Da un lato quindi constatiamo la relazione tra spiritualità e respirazione, dall'altro rifiutiamo di assumerla in modo acritico.

Abbiamo affermato che tutte le tradizioni propongono tecniche particolari per regolare la relazione corpo-mente-spirito. Ma lo fanno in modi assai diversi e con scopi molto diversi.

Essendo cresciuto, ed essendomi trascinato con difficoltà e dolore, all'interno della tradizione cattolica italiana, mi chiedo talvolta come sia possibile che una tradizione così accanitamente mutilante abbia potuto germogliare al proprio interno gemme stupende di saggezza e di umanità. Ma mi chiedo al tempo stesso in che misura la mia respirazione attuale e il mio specifico assetto mente-corpo influenzino la mia lettura e la mia comprensione di certe bellissime pagine di teologia.

Un esempio personale, che non riguarda la teologia cattolica ma lo *Zen*, ha a che fare con il famosissimo libretto "101 storie *Zen*". Quando ne giunsi per la prima volta in possesso, molti anni or sono, mi accanii con rigore e indomita volontà a percorrerlo da cima a fondo molte volte. Ma tra tutte una sola "storia *Zen*" mi diede la sensazione di essere comprensibile. Le altre mi parvero stupide, futili, delle pure curiosità su un modo astruso ed esotico di irretire discepoli. Accantonai il libretto e lo ritrovai solo molti anni dopo, forse una decina. Nel frattempo avevo lavorato su me stesso con l'uso di tecniche neoreichiane ed avevo avuto molti anni di analisi con Jules Grossman prima e con i coniugi Brown più tardi.

Ripresi il libretto e lo aprii a caso: un non senso vale l'altro! Sorprendentemente quella prima storia mi colpì! Non solo aveva senso, ma aveva a che fare con me, con la mia vita, con la mia esperienza di auto-esplorazione, con la mia visione del mondo e della relazione tra gli esseri umani. Ripercorsi con avidità le 101 storie e per la prima volta, senza alcuno sforzo, ne scoprii la profondità e la saggezza. Dieci anni sono un tempo lungo, una considerevole fetta di vita, ma essere più vecchio e più esperto non mi sembra una condizione sufficiente per spiegare un tale cambiamento.

Mumon, un celebre maestro *zen*, scrive: "Se qualcuno crede che la sua vista interiore superi quella dell'altro, egli non ha occhi".

Questo è forse il punto. Nei lunghi anni della mia analisi neoreichiana la direzione della mia attenzione fu devotamente diretta a vederci chiaro in me stesso, nella mia relazione col mondo e nella relazione degli esseri umani tra loro "interdipendentemente" da me.

Lo sportivo, il ballerino, il cantante, dirigono la loro attenzione all'ottenimento di risultati ben diversi e come tutti sappiamo li ottengono in diversa misura, ma generalmente vanno ben oltre il potenziale della persona comune.

Nella ricerca spirituale, come in ogni altra attività, l'intenzionalità deve dirigere l'intensità dell'applicazione, la coerenza della direzione e la dedizione al processo.

Il risultato ne è la diretta, ma mai certa, conseguenza. La mia vista interiore non supera quella degli altri, semplicemente ho guardato molto a lungo in una certa direzione e molte sfumature del paesaggio mi sono divenute familiari e sono per me ricche di significati tanto a livello sensoriale che a livello emozionale e cognitivo.

Conosco la mia giungla interiore per averla percorsa molte volte alla ricerca dei tesori sepolti e delle tracce del mio processo di civilizzazione.

In un certo senso la psicoterapia è assimilabile ad altre discipline di ricerca come la geologia, l'archeologia, l'antropologia, fuse in un unico paradigma di ricerca. Per questo la psicoterapia non può prescindere dal corpo. Perché nel corpo sono celati i segreti, i ricordi, gli stili, che sono oggetto della sua ricerca.

Ho voluto riportare un frammento della mia esperienza personale, ma non mi aspetto, ovviamente, che essa costituisca un esempio sufficiente ad avvalorare un'ipotesi di crescita spirituale.

È quindi tempo di chiamare in causa l'esperienza di alcuni personaggi che hanno avuto ed hanno tuttora, una notevole risonanza nel panorama italiano e internazionale, sia per quanto riguarda la tecnica terapeutica che per quanto riguarda lo sviluppo spirituale.

Tra i maestri spirituali non possiamo tralasciare Osho Rajneesh, autore di innumerevoli scritti e guida di una comunità spirituale che, pur con alterne vicende, si è saputa imporre per l'originalità della sua impostazione. Ora, non solo Osho ha parlato ripetutamente e direttamente di Wilhelm Reich, ma soprattutto ha dato grande rilevanza all'uso di metodi terapeutici neoreichiani, come la bioenergetica e la gestalt per indirizzare e facilitare il processo di autoconoscenza e di evoluzione di migliaia di suoi discepoli. Essendo giunto all'illuminazione per altra via, Osho non ha mai sperimentato direttamente, cioè su se stesso, gli approcci neoreichiani, e forse per questo li ha ritenuti uno strumento necessario, ma non sufficiente, allo sviluppo dei suoi sannyasin.

Addestrato fin dall'infanzia, come molti giovani indiani, a diventare un maestro, si è trovato nella non facile situazione di guidare una comunità internazionale, composta soprattutto da occidentali abituati ad un modello di apprendimento che ha ancora bisogno di molte parole per mediare il contatto con la propria saggezza interiore.

Credo che almeno in parte egli abbia accondisceso a questo bisogno con le "lectures" del mattino, l'insegnamento quotidiano, poi raccolto nelle innumerevoli pubblicazioni. Osho compì un ciclo di 7 anni al termine del quale smise di parlare in pubblico.

Egli affermava "sono qui per confondervi". Questo era probabilmente il fine delle sue "lectures": dare l'avvio a un processo di decondizionamento. Proprio per questo, probabilmente, i metodi neoreichiani di decondizionamento ben si prestavano ad integrare e sinergizzare le sue parole.

Afferma Mumon: "Se ci si aggrappa a quello che hanno detto gli altri e si cerca di capire (lo zen) mediante le spiegazioni altrui, si è come un idiota che crede di colpire la luna con un palo o grattarsi il piede che prude da sopra la scarpa. Si scoprirà che è impossibile".

Apprendere attraverso se stessi e la propria esperienza, dar credito a se stessi, è il fondamento delle terapie neoreichiane, ed il loro punto d'arrivo.

Non molti anni or sono è apparso e scomparso in Italia, con il fulgore e la repentinità di una cometa, Jules Grossman che è stato per molti di noi non solo un eccellente terapeuta, ma soprattutto un maestro di vita e un maestro spirituale.

Di lui posso accennare, qui, solo brevemente e limitatamente allo scopo di sostenere l'ipotesi della spiritualità emergente, ed emergente dal lavoro psicocorporeo neoreichiano in particolare.

A differenza di Osho Rajneesh, Jules Grossman affondava le sue radici nella tradizione culturale occidentale. Era stato tra i fondatori della facoltà di Psicologia della San Francisco State University, membro del Board of examiners in Clinical Psychology, stimato psicoanalista freudiano. Nei primi anni '70 era venuto in contatto con le terapie neoreichiane, soprattutto con Stanley Keleman di Berkeley, e più tardi si era trasferito per un anno in Norvegia, dove tornò ripetutamente, per sperimentare su se stesso e per studiare con Ola Raknes, allievo diretto di Reich. Con Raknes sperimentò a ogni sessione terapeutica la "respirazione della medusa", così detta per l'aggraziata pulsazione, simile a quella della medusa nell'acqua, che si sperimenta quando il corpo si alleggerisce della corazza ed è nota in campo reichiano come riflesso dell'orgasmo.

Dopo aver superato, non senza difficoltà, il bisogno di "farla bene" e imparando man mano a servirsene come strumento di autoesplorazione, Grossman si convinse a tal punto della sua efficacia, da farne il suo principale strumento di lavoro. Egli introdusse quindi la terapia Bioenergetica tra le materie di studio della facoltà di psicologia della sua Università, una delle più rinomate Università di Stato americane. Ma l'effetto più sorprendente di questa nuova respirazione fu l'ampliamento dei suoi orizzonti spirituali e l'interessamento crescente per le discipline orientali e per la cabala.

Negli ultimi anni della sua vita, trascorsi in Italia, Jules praticò quotidianamente un potente mantra precristiano di origine cabalistica che lo aprì definitivamente alla dimensione spirituale. Alcune persone, a lui vicine, sostengono che egli predisse la propria morte, quando rivolgendosi alle persone riunite intorno a lui nel gruppo "Genesis", le invitò a proseguire da sole il proprio lavoro perché lui non sarebbe rimasto a lungo tra loro. Jules moriva un mese più tardi, "colpito al cuore" durante la scalata ad un vulcano. Molti lo ricordano con infinito amore e gratitudine. Parlare di Osho Rajneesh e di Jules Grossman serve qui ad uno scopo, quello di evidenziare il sinergismo tra approccio reichiano e spiritualizzazione della vita e di porre in rilievo come da entrambi, Jules e Osho, il metodo reichiano sia stato visto come il sentiero della "porta senza porta". Fu proprio Wilhelm Reich infatti che, introducendo la nozione olistica di carattere, come luogo del compromesso psico-neuro-muscolare tra l'individuo e l'ambiente che lo circonda, ci ha fornito la prima traccia per ritrovare "l'Uno nel Tutto" frammentato dalla cultura. Egli aveva scoperto che nell'uomo occidentale, lo spirito, vale a dire la respirazione, è letteralmente escluso da alcune zone del corpo, bloccate nello sforzo di contenere, col minore danno possibile, una contraddizione tra il soggetto e il suo ambiente, somatizzata durante l'infanzia in una sorta di compromesso cronico.

L'insieme dei molti compromessi a cui abbiamo dovuto adattarci, fanno il carattere di una persona che potremmo visualizzare come una complessa mappa psico-energetica. All'interno di questa mappa esiste una precisa corrispondenza tra significati bloccati (emozioni, pulsioni, idee) ed energia bloccata.

Reich scoprì inoltre che, mobilizzando con esercizi appropriati le zone bloccate, il flusso energetico poteva di nuovo irrorarle e i modelli di comportamento e i significati intrappolati potevano tornare alla coscienza.

A tutto ciò corrisponde un ampliamento improvviso involontario e stabile della respirazione.

È importante a questo punto sottolineare che la respirazione propriamente detta non avviene a livello polmonare, ma a livello cellulare, perché è qui che avviene l'utilizzazione dell'ossigeno e dell'energia vitale assorbiti nell'inalazione. Noi inspiriamo ed espiriamo coi polmoni, ma respiriamo nelle cellule.

Ogni insieme di cellule che tornano a "respirare liberamente", cioè non ai minimi vitali, aumenta il livello di complessità coerente dell'intero sistema sinergizzando il processo di autorganizzazione che apre le porte alla dimensione spirituale.

Alexander Lowen ha scoperto per questa via la fede e la spiritualità e così molti suoi allievi: in modo del tutto involontario.

Per Lowen, come per molti dei suoi allievi, essa non è fatta di dotti pensieri, di buoni proponimenti o di immagini astratte di amore e perfezione, ma è piuttosto uno stato dell'essere raggiunto sul cammino di una ricerca coerente ed onesta dei propri significati nascosti, bloccati e un tempo inaccessibili nel labirinto e nei modi della corazza caratteriale. Ed è al tempo stesso uno stato di grazia.

Abbiamo accennato al fatto che l'ampliamento della respirazione che si ottiene con l'uso appropriato di tecniche neoreichiane, come l'analisi bioenergetica di Lowen e la psicoterapia organismica di Brown, è improvviso ed inaspettato e che all'unisono con questo fenomeno i significati sepolti nella corazza caratteriale vengono repentinamente alla luce, in modo prorompente e vivido sia dal punto di vista mnemonico che sensoriale ed emozionale. Questo fenomeno viene talvolta descritto in modo riduttivo e liquidatorio come "insight", parola che troviamo sempre tradotta con "intuizione".

Di fatto essa va ben oltre l'intuizione, che potrebbe essere un fenomeno puramente mentale.

Nella pratica clinica neoreichiana corrisponde invece ad una sorta di salto quantico e dal punto di vista psicoenergetico è ovvia una rivitalizzazione dell'intero organismo. Nel campo della fisica si parla di salto quantico quando un elettrone, stabile su una certa orbita, a seguito di un aumento energetico, salta su un'orbita più esterna, il che comporta sia la stabilizzazione nel nuovo stato che il "dono" di una "visione" prima impossibile: vede dall'alto la sua orbita (abitudine) precedente.

Nell'uomo il salto quantico da uno stato dell'essere ad un altro che potremmo definire di più ampio respiro e di più ampie vedute e che implica un maggiore potere personale, si realizza al culmine di un processo in cui il fare e l'accadere, l'azione e la passione giocano un ruolo difficilmente riducibile al linguaggio della scienza meccanicistica. Nondimeno questi fatti accadono. Il ricercatore soggettivo, colui che si pone sulle tracce di se stesso e del proprio centro e che nel corso della sua ricerca incontra la propria dimensione spirituale, si trova perennemente in bilico tra il pericolo di precipitare in un astratto misticismo e la tentazione di appollaiarsi sul cocuzzolo di una presunta obiettività che lo distaccherebbe dall'ordine naturale e quindi dalla sua stessa ricerca.

Ma ogni presunzione di obiettività è stata ridicolizzata dal progredire stesso della ricerca scientifica più raffinata, e possiamo ormai ritenerla nulla più che una pretesa insostenibile.

Per sfuggire il precipizio del misticismo, invece, non abbiamo altra via che "sospendere ogni giudizio", limitandoci a vivere aderenti alla realtà del momento senza pretendere di comprenderla, di interpretarla o di incasellarla.

Senza sforzarci di tenere in scacco l'ansia dell'ignoto facendo appello al "noto" delle religioni organizzate.

Ci è di conforto nella nostra ricerca un'ipotesi evuzionista già cara ai dibattiti filosofici, l'ipotesi di una spiritualità emergente che si realizza al vertice di una complessa interazione di fattori di crescita allorquando, superata la porta senza porta di un certo grado di autorganizzazione della complessità e della carica energetica individuali, ci troviamo al di là di ciò che eravamo sapendo con chiarezza chi siamo e accettando, al tempo stesso, la scomoda evidenza che ogni stato dell'essere è fugace.