



## **Introduzione a *L'arte di vivere* di Alexander Lowen<sup>1</sup> di Luciano Marchino**

“Il criterio di autenticità della vita deve essere intrinseco alla vita stessa, non provenirle dall'esterno come qualcosa di estraneo e inevitabilmente autoritario, come una norma, un comando, un'ideologia di qualunque tipo che pretenda di giudicare che cosa sia autentico e che cosa non lo sia” ( Mancuso, 2009) e poiché la vita è essenzialmente un fenomeno fisico e biologico, anche per l'uomo, come per qualsiasi altro essere vivente, le verità più fondamentali e autentiche possono emergere solo dalla complessità di una corporeità profondamente conosciuta ed espressa, cioè profondamente vissuta. Ma, se a questa è impedito di manifestarsi apertamente, se il processo di autoconoscenza è arbitrariamente sostituito da un processo educativo che si limita all'addomesticamento della nostra parte animica, possiamo solo aspettarci che non esista via d'accesso a una verità più ricca e articolata, cioè alla verità della condizione umana.

Credo che Alexander Lowen abbia dedicato il suo intenso e significativo lavoro all'individuazione dei modi più opportuni ed efficaci per restituire ai suoi pazienti la capacità di essere autentici e quindi di riportare la loro verità più profonda sul palcoscenico della vita. Laddove l'educazione ci aveva indotto a rinunciare alla pienezza dell'autenticità di cui, per diritto di nascita, siamo potatori, Lowen ha individuato il come, il dove e il perché degli antichi compromessi, e soprattutto i metodi per farne giustizia e riportarci alle potenzialità originarie. Se sino a oggi avevamo rinunciato a vivere, accontentandoci di *rappresentare* di noi stessi solo la versione socialmente accettabile, egli ci ha invitato a *essere* pienamente e senza riserve. A suo avviso il lavoro è ben lungi dall'essere compiuto, ma non per questo si deve ritenere vano. Egli ci ha fornito un metodo di ricerca, un patrimonio di tecniche e soprattutto una capacità di riconoscere i limiti della nostra conoscenza, da cui sarà impossibile prescindere per chiunque abbia assaggiato, sia pure per un solo istante, il gusto dell'autenticità. Ci è stato insegnato che l'animale umano va domato, controllato e sottomesso, ma questo, forse, vale solo, o soprattutto, per la versione pervertita e menzioniera che il processo educativo ha lasciato in circolazione. Parafrasando Mancuso l'uomo in quanto corpo, in quanto vita vegetativa e in quanto vita animale, non può non essere autentico. Dove si situa allora la perdita dell'autenticità? Lowen risponde con chiarezza, anche se l'evolversi dei costumi esige un continuo aggiornamento delle sue osservazioni. La perdita dell'autenticità coincide col disconoscimento dei diritti fondamentali del bambino e col disconoscimento del suo bisogno di relazioni fondate su una sincera accettazione della sua emergente dignità umana.

Quando proposi a Fred, il figlio di Alexander Lowen, di pubblicare questi di saggi non mi rendevo pienamente conto del fatto che stavo, probabilmente, per promuovere la pubblicazione dell'ultima, definitiva, raccolta delle opere di suo padre. È quindi un onore per me presentare questi scritti che, attraverso gli anni, ho raccolto e tradotto con l'aiuto di numerosi collaboratori e amici per renderli disponibili al lettore italiano. In tal modo, paradossalmente, li stiamo rendendo di nuovo disponibili in letteratura internazionale se è vero, come sembra, che alcuni dei lavori che potrete trovare in questo libro non sono al momento reperibili in lingua inglese.

Da molti anni sono un appassionato lettore di Lowen e un convinto assertore dell'importanza di condividere e divulgare con decisione i frutti del suo lavoro. Condividere la conoscenza mi è sem-

---

<sup>1</sup> Xenia Edizioni, Milano 2013.

pre sembrato doveroso e fondamentale. A differenza di quanto si può dire della maggior parte degli altri approcci analitici, il modello somatorelazionale, e l'Analisi Bioenergetica in particolare, non si fondano tanto su elaborate riflessioni letterarie ma su sperimentate pratiche euristiche orientate a rendere di nuovo accessibili memorie e potenziali energetici ed espressivi sequestrati nel corso del tempo e soprattutto durante l'infanzia, ad opera della complessa struttura psico-neuro-muscolare dell'armatura caratteriale. L'essenza del metodo somatorelazionale non si può quindi affidare semplicemente alla scrittura, perché per questo tramite non giunge al lettore proprio ciò che è più specifico del metodo: la capacità di intensificare i vissuti corporei e di evocarne, liberandoli, tanto i significati più arcaici quanto quelli più attuali. La conoscenza di tali procedure deve, a mio avviso, rimanere riservata agli psicoterapeuti: non per motivi di casta ma perché rappresentano uno strumento efficace e potente il cui utilizzo richiede una lunga e accurata preparazione. Quanto leggerete di seguito non costituisce quindi un'incursione nel campo delle conoscenze specifiche che rimangono di pertinenza dello psicoterapeuta e del counselor, ma rappresenta un ultimo omaggio al grande maestro di tutti noi.

Anche la precedente raccolta *La voce del corpo* (Astrolabio, 2009), fu pubblicata in Italia col contributo dell'Istituto di Psicologia Somatorelazionale (IPSO), ma la scelta dei testi era stata predisposta dal redattore statunitense. Rimanevano così esclusi molti scritti più recenti e in un certo modo *anomali*, come quelli dedicati a Beethoven e all'Impressionismo, a suo tempo presentati in *Anima e Corpo*, rivista on *paper* dell'IPSO di Milano, e accuratamente archiviati e conservati presso il *Centro di documentazione W. Reich*. Rimediamo oggi a questa lacuna raccogliendoli in unico volume.

Dobbiamo dunque ritenere che il pensiero loweniano abbia concluso, con la pubblicazione di questi ultimi documenti, la sua parabola? Che tutto sia stato detto o scritto? Credo proprio di no. Anzi, i fatti dimostrano che in Italia il discorso prosegue con più vigore e intensità che altrove e il dibattito si apre a nuovi saperi e a nuove prospettive. Proprio qui, tra noi, non pochi si stanno interrogando sulle future prospettive del pensiero somatorelazionale. Psicologi e analisti delle più diverse aree, stimolati dai progressi delle neuroscienze, si stanno aprendo alla comprensione dei temi fondamentali della relazione tra la mente e il corpo e stanno cercando di aggiornare i loro paradigmi. Il progredire del pensiero scientifico non può infatti avvenire attraverso atti di fede, squisite dissertazioni letterarie e filosofiche o esperimenti di bricolage interdisciplinare, come sembrano ritenere alcuni psicologi, ma necessita del fondamento dell'esperienza direttamente e lungamente vissuta. È proprio su questo piano che l'Analisi Bioenergetica si trova ad avere mezzo secolo di vantaggio rispetto a tutti gli altri paradigmi scientifici e psicologici contemporanei.

La psicologia del futuro non può illudersi ulteriormente di progredire pronunciandosi sempre e solo nei termini di una pomposa mitologia autoreferenziale. È ormai chiaro, in virtù dei più solidi esperimenti condotti da scienziati indipendenti, che la realtà della vita necessita di una profonda rilettura che includa esplicitamente la realtà corporea, nella sua dimensione neuronale estesa ma anche a livelli più profondi, dove l'informazione strutturante viaggia come solo la moderna fisica quantistica riesce a immaginare e, in parte, a descrivere. È qui che l'unicità di ciascun essere umano reclama di essere ascoltata e considerata al di là di ogni pretesa riduzionista, ed è di fronte a tale unicità che il paradigma dell'Analisi Bioenergetica si è organizzato, a partire dagli anni '50, per *intuire* e verificare sempre nuove procedure di interazione con la *complessità* di ciascun essere umano. Le mappe cognitive, come dovrebbero essere considerate le descrizioni dei tipi caratteriali, e i protocolli procedurali, come dovremmo considerare le pratiche riabilitative o riparative interne al *setting* bioener-

getico, vanno, a mio avviso, considerati come strumenti, ormai irrinunciabili, al servizio di una più adeguata comprensione dei pazienti e degli esseri umani in generale.

Essere allievi di Lowen rende oggi necessario, ai giovani psicoterapeuti, confrontarsi coi nuovi saperi continuamente emergenti dalla ricerca scientifica, permettendo all'Analisi Bioenergetica di nutrirsi di quanto viene progressivamente verificato e di farne tesoro, continuando a crescere e a rinforzarsi per poter esprimere sempre più compiutamente il suo potenziale. I saggi raccolti in questo volume sono solo una, tra le tante, dimostrazioni della brillante intuitività di Lowen e della sua capacità di descrivere la propria visione della realtà in modo integrato e coerente, ma non vogliono chiudere il discorso. Se mai, costituiscono un invito a mantenere viva la discussione e la volontà di ricerca.