



Discorso per *La forza e la grazia*¹

di Roberto Sassone

Questo è un libro di svolta che riesce a coniugare in maniera concreta il percorso della bioenergetica con la ricerca interiore che, ancora adesso, restano separati nell'immaginario di molte persone.

L'equivoco nasce dal cattivo modo di funzionare degli individui. Non è tanto un equivoco ideologico, anche se viene prospettato come tale. Potremmo invece dire che un individuo corazzato, ovvero completamente alienato dalla propria pulsazione vitale, non potendo realmente avvicinare e comprendere fenomeni di coordinazione e di armonia della coscienza non può che proiettarli in un altro dominio e viverli come qualcosa che sta "sopra", che sta "oltre", che è trascendente. Ecco perché la spiritualità è stata considerata qualcosa di trascendente.

Qui sta il danno attualissimo che viene chiarito in questo libro. Facendo riferimento a quello che sta accadendo in quest'ultimo periodo storico, è evidente che c'è una crisi profonda di valori, ma soprattutto una crisi d'identità, del senso di ciò che un individuo è. Ci si domanda che cosa siamo veramente perché tutto è così accelerato da rendere impossibile fermarsi, guardarsi, sentirsi, osservarsi e ritrovarsi.

Di conseguenza, non è un caso che proprio in un periodo come questo esploda quella che viene chiamata "l'istanza spirituale", cioè il desiderio di trovare qualche altra cosa, qualcosa che sia in grado di dare una risposta. Purtroppo quest'altra cosa che può dare una risposta viene vissuta come se fosse separata dalla vita. Come qualcosa che richiama la rinuncia e conduce a un allontanamento dalle radici materiali, fisiche e corporee che invece costituiscono la base, l'essenza e la radice fondamentale della nostra umanità, della nostra individualità e del nostro sentirci vivere ed esistere.

Riporto una piccola frase del libro, davvero indicativa e che introduce un nuovo linguaggio e direi un nuovo paradigma, in cui tutto il discorso bioenergetico si colloca da Reich a Lowen in una visione sempre più integrata e olistica. La frase è semplice: "*Respirazione è sinonimo di spiritualità*". C'è anche un'indicazione che può sembrare banale. Ma come! Per recuperare la spiritualità bisogna dunque respirare e sciogliere i blocchi? E tutte le meditazioni, le tecniche, le asanas, che fine fanno? Chi sceglie di fare un percorso di ricerca interiore spesso viene irretito in una serie di pratiche, a volte molto complesse; e più sono complesse più la persona ha la sensazione di stare facendo finalmente qualcosa di speciale e d'importante perché **la logica della 'corazza' è una logica separativa**; non riesce a cogliere l'unità e, quanto più una pratica è complicata e spezzettata, quanto più è irregimentata, quanto più fa leva sul Super-io, sul dovere, tanto più diventa per molti sinonimo di efficacia e fruibilità. Ma questa è la logica della nevrosi, della scissione, non è la logica della vita.

Mi aggancio a un'altra piccola frase del libro, che esprime un concetto che si trova nel buddhismo tradizionale: "*Se si è con i piedi per terra, si è umili*". Anche questa è un'affermazione semplice, scarna, eppure da un'enorme indicazione: essere con i piedi per terra significa essere finalmente, e-

¹ Il testo è la trascrizione dell'intervento di Roberto Sassone alla presentazione del libro *La forza e la grazia*, di Luciano Marchino e Monique Mizrahil (Bollati Boringhieri, Torino 2012), svoltasi il 19 settembre 2012 alla Casa della cultura di Milano.

esclusivamente, totalmente, in contatto con ciò che uno è nel momento in cui è. Questo contatto non può che essere fisico perché non siamo puri spiriti. È il contatto con il corpo. Ma ricordiamo che il corpo è individualità, non è un recipiente che abitiamo. **Il corpo siamo noi.** Stando nella dimensione della realtà concreta, noi viviamo e ci vediamo; non ci vediamo attraverso rappresentazioni di noi stessi e idealizzazioni dell'Io, ci vediamo perché ci 'sentiamo', e ognuno di noi, se è onesto con se stesso e se si vede veramente, non può che essere umile... humus. Ma essere umile non vuol dire chinare il capo; umile significa sincero, "vero", significa avere la capacità di vedersi per quello che si è, senza raccontarsi storie, senza complicarsi la vita con le proprie menzogne. Se si è nel corpo, si è in ciò che è reale.

Ed ecco che per essere nel corpo (e qui la strada si collega a tante discipline che forse noi abbiamo anche travisato) **il respiro è il ponte**, il *prana*. Le tradizioni antiche conoscevano delle cose che noi abbiamo perduto e che abbiamo rese mistiche. Si sapeva che il respiro è l'atto della vita (non è soltanto una funzione) che ci mette continuamente in contatto con il fuori e con il dentro, non c'è più un fuori, non c'è più un dentro, il respiro ci mette in contatto con ciò che siamo, con ciò che solo apparentemente (sottolineo) è fuori di noi, ma che in realtà convibra con noi continuamente. Se noi non respiriamo creiamo una barriera, irrigidiamo tutto e creiamo una scissione, creiamo la lotta, creiamo il nemico, creiamo la guerra, creiamo tutto quello che la nostra cultura ha formato, fino al punto di scoppiare!

Voglio citare un'altra frase di questo libro che mi è piaciuta tanto anche se contiene una parola che mi è diventata antipatica, la parola *illuminazione*. Inizio a detestarla perché molti inseguono questa strana cosa che è l'illuminazione, cercando di andarsene chissà dove, quando tutto è qui. La frase è "*L'illuminazione è la piena capacità di stare in contatto con se stessi*". Questa è vipassana pura, questo è lo stare, è l'arte della "presenza". Reich tutto ciò lo aveva intuito in *Etere Dio e diavolo*, e ne *L'assassinio di Cristo*. Egli parla dell'equivoco della spiritualità, del carattere mistico, ovvero dell'atteggiamento di chi, essendo imprigionato nella corazza e non riuscendo quindi a percepire chiaramente l'appartenenza alla vita, la sposta fuori di sé e la mette in un mondo trascendente.

Nel 1977 Lowen scrisse *La via della salute vibrante*², un libro in cui connette la bioenergetica alle tradizioni spirituali. Si riferisce alla bioenergetica come a una Via, una via concreta che non ci porta in un altro luogo, ma in ciò che noi siamo, nel corpo.

Un personaggio che io amo molto, che si chiama Satprem, nei suoi Carnet³ scrive: "*Ci si domanda se si è sul cammino*", e la sua compagna, Sujata, molto più saggia perché la donna è più vicina alla natura della Terra, risponde: "*Ma non si potrebbe essere altrove!*"

Per il solo fatto di vivere siamo nel cammino. Il cammino è adesso, in questo momento. Il cammino è la realtà.

² *The way to vibrant health* (letteralmente 'La via della salute vibrante') è il titolo originale dell'opera, che in italiano è stata pubblicata (Astrolabio, Roma 1979) con il titolo *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*.

³ *Carnets d'une apocalypse*, Institut De Recherches Evolutives. È un'opera in diversi volumi, i primi sette dei quali sono stati pubblicati sotto la diretta supervisione di Satprem, e dunque prima della sua morte, avvenuta nel 2007.

Un'altra frase del libro che punteggia questo discorso è: *“False e limitative possono essere alcune ingannevoli discipline di ricerca spirituale che in realtà non fanno altro che sostituire un nuovo ideale positivo dell’Io a quello che ci era stato proposto”*. Questa è una frase che ci dovrebbe fare riflettere. Come possiamo pensare di poterci dedicare a una ricerca così profonda quando tutte le nostre strutture e le nostre difese sono attive, le nostre proiezioni continue sulla realtà sono operanti, quando ognuno di noi ha un’immagine di sé e non il “senso di sé”? È chiaro che questo modo di sentire attraverso la mente, di immaginare, lo adottiamo anche nella ricerca spirituale: e allora invece di diventare il figlio buono, il figlio amato, che fa le cose bene, che ha un ideale di sé, spostiamo questo ideale sulla pratica spirituale e diventiamo il “buon allievo”. Invece di far tesoro dell’esperienza, cerchiamo di scimmiottarla, ne prendiamo tutti gli aspetti rituali, esteriori, avendo l’illusione di fare un percorso.

Credo che un giorno, spero molto vicino, non si parlerà né di psicologia né di spiritualità, ma di coscienza, non perché voglia togliere valore alla spiritualità, al contrario. Perché forse tutto quello che fino ad ora abbiamo chiamato spiritualità è il movimento totale dell’universo, del cosmo, delle energie in cui noi siamo immersi, e soprattutto è la nostra energia che riconosce ciò che sta intorno a noi. E quindi forse una persona, per essere realmente in un cammino spirituale, deve abbandonare questo modo di pensare e affidarsi alla saggezza del corpo che rappresenta la nostra identità.