

**IL VANGELO DI MARCO**  
**IN DIALOGO CON**  
**LA BIOENERGETICA**



**Francesca Dossi**

I.P.S.O.

Aprile 2023

Triennio 2018-21

*A Zeno*

## PREMESSA

Potrebbe suonare azzardato accostare ambiti così diversi: un testo biblico riferito a Gesù di Nazareth vissuto 2000 e passa anni fa e una elaborazione teorico-pratica sulla struttura dell'umano nata nel secolo scorso in ambito totalmente laico e senza riferimento ai vangeli. Eppure, la sfida è quella di andare a vedere nel testo di Marco se sono presenti, ed eventualmente quali siano, comportamenti, detti, riflessioni, esortazioni che potrebbero richiamare alcuni elementi chiave della pratica e della teoria bioenergetica.

Dopo aver ampiamente studiato i testi evangelici e aver accostato in modo approfondito l'approccio bioenergetico all'esperienza umana, si è fatta strada in me la convinzione che ci possano essere dei punti di contatto e di convergenza; del resto, sono pure convinta che tutto ciò che riguarda l'umano e che si interroga sul suo buon 'funzionamento' può entrare in dialogo. Dall'interazione dei diversi saperi e dal loro dialogo può svilupparsi un confronto proficuo che allarga la prospettiva e l'orizzonte di tutti i punti di vista in gioco.

Bioenergetica e vangelo sono entrambe modalità di approccio all'umano, con un risvolto anche '*pratico*', che hanno a cuore l'umano da tutti i punti di vista. Il vangelo se ne occupa anzitutto con l'intento di mostrare lo stato transitorio e provvisorio della sofferenza che conoscerà un superamento a motivo di un ordine cosmico ben disposto verso l'essere umano e la creazione tutta, un ordine denso di bontà e bellezza retto da un Padre che ci ama a uno a uno e che ci accoglierà presso di sé in una prospettiva di '*salvezza*'. La pratica bioenergetica si colloca anch'essa a pieno titolo nella prospettiva di attenuare la sofferenza e di superarla e aiuta a valorizzare e potenziare le risorse dell'essere umano per una possibile '*salvezza*'.

Si potrà certo obiettare che il primo parla più dell'aspetto spirituale e della salvezza escatologica, mentre la seconda è concreta e pratica e la sua '*salvezza*' si colloca nell'*aldiquà*, e certamente questo va riconosciuto come un aspetto di differenziazione. Vorrei però suggerire (a mo' di provocazione, ma non troppo) l'importanza di superare la netta differenza tra *aldilà* e *aldiquà*, già attenuata da Gesù di Nazareth quando parla del Regno come già presente qui e ora, così come quella tra pratico-corporeo e spirituale. Differenza quest'ultima che ha impedito per così tanto tempo un sano ed equilibrato rapporto col corpo, rapporto e riconoscimento che di suo avrebbe un che di '*salvifico*'. La nostra cultura occidentale, infatti, affonda le sue radici nella cultura greca che fin dalle sue origini platoniche (con la divisione tra mondo delle idee e mondo concreto e corporeo) porta avanti una visione dualistica del mondo (diviso tra uno e molteplice) e dell'essere umano (diviso tra anima e corpo). Questa impostazione di fondo percorrerà tutta la storia della filosofia, trovando un momento paradigmatico all'inizio della modernità con Cartesio e la sua divisione tra *res cogitans* e *res*

*extensa*, tra pensiero e corporeità, con la misteriosa ghiandola pineale che farebbe da punto di comunicazione tra i due elementi tra loro completamente estranei.

Con questa sensibilità dualistica si incontrerà il pensiero cristiano che, fin dal II secolo dopo Cristo, finirà anch'esso col condividere la tendenza neoplatonica a vedere nel corpo un nemico dell'elevazione spirituale; quindi, da mortificare e far tacere nelle sue istanze più spontanee considerate di basso livello, 'animali' appunto. In questo contesto sarà impossibile considerare il corpo dalla parte del bene e della riuscita, anche spirituale, della persona. Con la sua implicazione nelle cose della sessualità, in ciò quindi che appare fuori controllo, invasivo e capace di imporsi oltre ogni buona volontà, il corpo sarà facilmente catalogato tra ciò che va controllato, contenuto, represso.

Per noi oggi l'approccio è ben diverso: ripuliti da tanta diffidenza nei confronti del corpo, siamo ora consapevoli che la spiritualità si incarna sempre in un corpo; non esiste una spiritualità che non sia incarnata, che non faccia i conti con la dimensione corporea, che non si allei con essa e non la rispetti nella sua specificità. Solo se accade questo potremo dire che la nostra parte spirituale conosce la sua verità più profonda, come cioè espressione della globalità della persona. Anche il pensiero cristiano ora aderisce a una visione integrata dell'umano, come del resto è proprio del pensiero biblico che, nella sua globalità, si colloca nella linea di un'integrazione tra le due dimensioni spirituale e corporea dell'umano. Basti a questo proposito ricordare come il termine '*bâsâr*', in ebraico "*carne*", è usato per indicare tutta la persona in tutte le sue dimensioni e non solo la parte 'materiale' che sarebbe contrapposta allo spirito, pur sempre con particolare accentuazione della caducità e della finitezza a fronte della eternità e incorruttibilità di Dio. L'antropologia biblica è unitaria, e non manca nel Canone cristiano - come anche nella Tanak - un testo interamente dedicato alla celebrazione dell'amore umano e alla contemplazione del corpo degli amanti protagonisti. In quel testo si osa molto sul piano della sensibilità corporea, nei suoi diversi aspetti compreso quello erotico, tanto che il *Cantico dei Cantici* viene anche chiamato il libro erotico della bibbia.

Tutto questo non ha impedito, come dicevamo, che il cristianesimo aderisse poi a visioni più sospettose nei confronti del corpo, che veniva coinvolto nella salvezza dell'essere umano quale elemento da sottomettere allo spirito, da controllare e tenere a bada. Oggi si riconosce al corpo un suo specifico concorrere attivamente al bene della persona, alla sua elevazione globale, da non intendersi più come un rifuggire da questo mondo ma come adesione piena al qui e ora rinvenendo e sperimentando in ogni aspetto del vivere concreto una possibile dimensione 'altra', trascendente, salvifica. Oggi si recepisce sempre più, anche dal versante cristiano, l'importanza di una spiritualità incarnata che riconosce le istanze del

corpo, valorizza, assume e si identifica con la corporeità nella sua espressione più vera e profonda.

Le domande che mi guideranno in questa ricerca sono le seguenti: possiamo rintracciare delle convergenze tra l'insegnamento di Gesù sull'umano e sulle sue dimensioni anche corporee, come l'evangelista Marco ce lo presenta, e i capisaldi della pratica bioenergetica? E ancora: che cosa possiamo dedurre dell'armatura caratteriale di Marco a partire da quello che lui riporta e sottolinea dell'insegnamento di Gesù? Se infatti condividiamo il presupposto, ormai riconosciuto e accettato nella moderna scienza ermeneutica, che tutti noi, di fronte agli eventi che ci capitano, fissiamo la nostra attenzione, raccontiamo e scriviamo soprattutto quello che intercetta qualcosa di noi stessi a livello profondo, e solo di questo possiamo avere piena conoscenza e competenza tanto da scriverne, non è così arbitrario dedurre dal tipo di racconto di Marco, dalle sue sottolineature, dai contenuti ricorrenti, quello che si muove in lui in termini di domande, esigenze, desideri, passioni, paure. Gli altri evangelisti, pur avendo attinto in modo consistente al Vangelo di Marco, hanno messo in risalto aspetti diversi della persona di Gesù e della sua predicazione, pur ovviamente in una omogeneità del messaggio di base; ai loro racconti corrispondono probabilmente tratti caratteriali diversi.

Sono consapevole che questa ricerca rimane per gran parte nel campo della congettura, tanto più che siamo di fronte a testi molto antichi, a un personaggio, Marco, di cui non si sa molto e a una materia, quella religiosa, certamente complessa e dalle dimensioni variegata. Credo però che come esercitazione conclusiva di un percorso, il cui scopo è di valutare se e quanto i contenuti appresi abbiano plasmato la visione del mondo e la lettura della vita in tutti i suoi aspetti, possa avere una sua pertinenza e un suo valore. Non escluderei che da qui possa nascere una certa curiosità e che si possano aprire piste di approfondimento al momento impensabili. Citerò il vangelo a partire da una traduzione letterale effettuata da Silvano Fausti, integrata però in alcuni punti con mie proposte di traduzione in nome di una maggior aderenza al testo originale e quindi anche al *sentire* dell'evangelista, cosa per noi ora di primaria importanza.

## 1. PERCHE IL VANGELO DI MARCO?

Marco è il primo degli evangelisti a narrare gli eventi riguardanti la vicenda di Gesù e lo fa abbastanza a ridosso degli stessi, negli anni che vanno dal 50 al 60 d.C. Giovanni è un vangelo a sé scritto intorno al 100, mentre gli altri due autori dei vangeli sinottici, Matteo e Luca, scriveranno più tardi avendo sottomano il vangelo di Marco, lo piegheranno un po' alla loro sensibilità ma ne inseriranno dei brani interi nei loro testi.



È un creativo Marco, ha inventato il genere letterario 'vangelo' che vede una narrazione il più possibile aderente ai fatti ma pure intrisa della fede in Gesù e della certezza che quanto accaduto sia una buona notizia (*eu anghellion*) da far arrivare al mondo intero, anche nel futuro. Marco, ebreo, scrive il più breve dei quattro vangeli, in una lingua che non è la sua, è il greco della *Koinè*, quello che era necessario usare al tempo se si voleva farsi leggere dal mondo intorno. Marco non conosce bene questa lingua almeno non tanto da disporre di un'ampia gamma di parole, ne usa poche e sempre quelle, nomina le emozioni fondamentali e descrive piuttosto grossolanamente gli stati d'animo: io ravviso in questo un pregio in quanto consente di individuare subito, senza tanti giri di parole, quello che lui sente e che vuole nominare e trasmettere al lettore. Ma c'è un altro aspetto interessante nonché sorprendente di questo testo, un aspetto che da subito mi ha suggerito che quello di Marco è il vangelo più adatto a questo approfondimento. Marco conclude il suo vangelo con questo brano:

<sup>1</sup> E, passato il sabato, Maria Maddalena e Maria di Giacomo e Salome comprarono aromi per venire a ungerlo. <sup>2</sup> E molto presto, il primo dei sabati, vengono al sepolcro, sorto già il sole. <sup>3</sup> E dicevano tra loro: Chi ci rotolerà via la pietra dalla porta del sepolcro? <sup>4</sup> E, guardando su, osservano che è stata rotolata via la pietra: era infatti grande assai. <sup>5</sup> Ed entrate nel sepolcro, videro un giovane, seduto alla destra, avvolto in veste bianca; e si spaventarono. <sup>6</sup> Ora egli dice loro: Non spaventatevi. Gesù cercate, il Nazareno, il Crocifisso. È risorto, non è qui! Ecco il luogo dove lo posero. <sup>7</sup> Ma andate, dite ai suoi discepoli, e a Pietro: Vi precede nella Galilea; lì lo vedrete, come vi ha detto. <sup>8</sup> E uscite, fuggirono dal sepolcro; infatti, le aveva prese tremore e terrore. E non dissero niente a nessuno; temevano infatti. (Mc 16,1-8)

Sono la paura e il terrore delle donne i veri protagonisti di questo finale di vangelo. La parte seguente del vangelo che troviamo nella bibbia, cioè Mc 16,9-20, è, a detta degli specialisti, un'aggiunta di un pio e colto cristiano che non poteva accettare una conclusione così 'laica' della vicenda di Gesù, una conclusione cioè che non contemplasse in qualche modo l'evento della resurrezione del maestro e la sua conferma.

Marco sembra rimanere bene coi piedi per terra, in un *grounding* esemplare, un senso della realtà e del 'qui e ora' che non sembra concedere svolazzi a fantasie smodate. Forse prima di dare credito alla notizia della resurrezione di Gesù, vuole sperimentare di persona e vedere se la cosa si colloca sul piano della realtà, forse sente dentro di sé qualche perplessità e la riconosce, forse ancora ha a cuore profondamente la ricezione del messaggio cristiano da parte dei suoi lettori, tanto da non voler dare adito a giudizi di eccessiva infatuazione. Non è qui il momento di sostare sul tema della storicità della resurrezione di Gesù, evento che comunque sta alla base dell'agire dei primi cristiani, della loro forza e determinazione nel portare al mondo di allora, in modo pacifico e convincente, il messaggio cristiano, evento quindi che ha conosciuto un accreditamento decisivo presso le coscienze dei primi credenti in Gesù di Nazaret. Marco, comunque, non ne fa esplicitamente il tema centrale del vangelo e anche il finale del suo testo mantiene un po' nell'ombra tutta la questione.

Il fatto che a Marco venga spontaneo concludere il suo testo su Gesù col tema della paura, piuttosto che con quello della gioia, rende questo vangelo interessante ai fini del presente lavoro. L'emozione della paura, anche se spesso vissuta in forma inconscia, è alla base di tanti blocchi interiori che si traducono poi in altrettanti blocchi fisici, e rimane, accanto alla rabbia, una delle emozioni più significative anche per la bioenergetica che nella sua proposta pratica cerca di smuovere gli ostacoli al pieno accesso alle dimensioni variegate dell'esistere spesso ostruito da questi vissuti.



## 2. CHI È L'EVANGELISTA MARCO?

Marco non ha seguito Gesù mentre predicava per le strade della Palestina, o comunque non era abitualmente al suo seguito, era troppo giovane al tempo per poterlo fare, era un *neaniskos*, ragazzino sui 12 anni presente al momento dell'arresto di Gesù. Ecco quanto lui stesso scrive nel suo vangelo al capitolo 14:

43 E subito, mentre egli ancora parlava, si fa vicino Giuda, uno dei Dodici, e con lui una folla con spade e bastoni, da parte dei sommi sacerdoti, e degli scribi e degli anziani. 44 Ora colui che lo consegnava aveva dato un segno, dicendo loro: Colui che bacerò è lui! Impadronitevi di lui, e portatelo via ben stretto. 45 E, venendo, subito avvicinatosi a lui, dice: Rabbi! E lo baciò. 46 Ma quelli gettarono le mani su di lui, si impadronirono di lui. 47 Ora uno di quelli che stavano appresso, estratta la spada, colpì lo schiavo del sommo sacerdote, e gli tolse via l'orecchio. 48 E, rispondendo, Gesù disse loro: Come per un ladrone con spade e bastoni siete usciti per prendermi. 49 Ogni giorno ero presso di voi nel tempio a insegnare, e non vi siete impadroniti di me. Ma che si compiano le Scritture! 50 E, abbandonandolo, fuggirono tutti. 51 E un giovinetto lo seguiva avvolto in un lino sopra il nudo, e si impadroniscono di lui. 52 Ma egli, abbandonando il lino, fuggì nudo. (Mc 14,43-52)

Gli studiosi concordano nell'ipotesi che al v 52 Marco parli di sé, trattandosi di un episodio troppo particolare e del tutto insignificante ai fini della narrazione, un episodio omesso dagli altri evangelisti. È verosimile pensare che questo episodio possa aver avuto un significato così profondo solo per il protagonista diretto, tanto da volerlo immortalare inserendolo in una vicenda che parla di tutt'altro. Quando alla nostra coscienza preme un contenuto, quando diveniamo consapevoli di qualcosa che è stato decisivo per la nostra crescita e formazione, non vediamo l'ora di 'liberarcene' e di trovargli una collocazione fuori di noi, anche arbitraria, anche un po' forzata, pur di poterlo condividere e nello stesso tempo poterlo vedere, esternalizzarlo e dargli alla fine il giusto contorno, forse anche per esorcizzarlo. È proprio quello che fa Marco non esitando a consegnare allo scritto una vicenda del tutto personale e così singolare, vicenda che si sarà portata dentro per tanto tempo e che avrà dato una svolta determinante alla sua vita.



Marco quindi ha visto Gesù venire arrestato nell'orto degli ulivi una sera tardi, qualche giorno prima della Pasqua. Era giovinetto, forse già a casa sua aveva sentito del frastuono, era uscito di notte in fretta e furia, mettendosi addosso un lenzuolo, dietro al corteo di fiaccole, mosso com'era dalla sua curiosità. La scena a cui ha assistito deve aver avuto i tratti della colluttazione, si sono estratte le spade, qualcuno tra i discepoli di Gesù ha tagliato un orecchio a uno della pattuglia incaricata dell'arresto, lui stesso, poco più di un bambino, è stato afferrato bruscamente ma è riuscito a scappare perché si è sfilato dal lenzuolo rimanendo nudo e correndo via in quello stato. Marco ha certamente poi seguito le vicende di Gesù, lo ha visto morire in croce solo e abbandonato dai suoi discepoli, ha sentito in sé il sentimento di abbandono e solitudine di quel Maestro che già probabilmente conosceva, avendolo visto per le strade della Palestina. Avrà anche assistito al suo modo di morire e affrontare la morte, un modo inusuale forse, segnato certamente dall'espressione delle emozioni estreme della tristezza e dell'abbandono ma anche dall'accettazione e dall'assenza di ogni forma di risentimento e vendetta nei confronti dei suoi carnefici. Sappiamo dall'evangelista Luca che Gesù ebbe parole di perdono verso di loro "che non sanno quello che fanno". Dall'evangelista Giovanni sappiamo che Gesù sulla croce ebbe attenzione per sua madre e per il discepolo più giovane, affinché non soffrissero troppo, non rimanessero soli! Quella morte deve essere stata singolare, deve aver stupito molti e per vari motivi, tanto che i vangeli riportano anche le parole del centurione romano dopo la sua morte: "veramente quest'uomo era figlio di Dio". Questo modo di morire all'insegna della dedizione e dell'attenzione per gli altri, non deve certo aver lasciato Marco indifferente: lo immaginiamo a cogliere tutte le sfumature, i particolari, a rifletterci e a rimanerne estremamente colpito! Poi sappiamo che Marco ha seguito Pietro e ha interiorizzato molto della sua predicazione, probabilmente ha cominciato a seguire e frequentare i discepoli e si è messo poi a seguire il più autorevole che, immaginiamo, lo ha preso sotto la sua ala, data la sua giovane età di ragazzino estroso, motivato e coraggioso.



Il vangelo di Marco è stato scritto per la comunità cristiana di Roma fondata da Pietro e Paolo, la necessità era quella di consegnare a comunità lontane dal luogo degli eventi, e per forza di cose lasciate un po' a se stesse, un testo di riferimento, qualcosa di fondativo a cui avrebbero potuto attingere per avvertire l'identità di appartenenza alla comunità cristiana più ampia; altra necessità poteva essere quella di offrire un racconto della vicenda storica di Gesù di Nazareth che non concedesse troppo spazio alla fantasia e al gusto del gossip presente anche allora. Il vangelo di Marco è essenziale, pulito, scevro da ogni esagerazione e

gonfiatura, un vangelo ideale per coloro che si accostavano al cristianesimo da neofiti, tale da proporre in breve tutte gli elementi essenziali della fede cristiana: per questo è anche detto 'il vangelo dei catecumeni'. Ecco un altro motivo per cui lo prediligiamo al fine della nostra ricerca.

### 3. ANALISI DI ALCUNI BRANI DEL VANGELO DI MARCO ALLA LUCE DELLA BIOENERGETICA

Il vangelo di Marco è breve ma sarebbe comunque sproporzionato in questa sede fare una analisi dettagliata dell'intero contenuto. Dopo una lettura attenta alla ricerca di elementi interessanti per un confronto con la bioenergetica, estrapolerò alcuni brani o passaggi ritenuti da me particolarmente significativi a cui dedicherò la mia attenzione nella prospettiva già illustrata.

#### A) "INIZIO", OVVERO DELLA GESTAZIONE E DELLA NASCITA CHE MANCANO

<sup>1</sup> Principio del Vangelo di Gesù Cristo Figlio di Dio. <sup>2</sup> Come sta scritto in Isaia profeta: "Ecco, io mando il mio angelo davanti al tuo volto, che preparerà la tua via. <sup>3</sup> Voce di uno che grida nel deserto: Preparate la via del Signore, fate dritti i suoi sentieri", <sup>4</sup> venne Giovanni a battezzare nel deserto e a proclamare un battesimo di conversione per il perdono dei peccati. <sup>5</sup> E usciva verso di lui tutta la regione giudea, e tutti quelli di Gerusalemme, ed erano battezzati da lui nel fiume Giordano confessando i loro peccati. <sup>6</sup> Giovanni era vestito di peli di cammello, una cinta di pelle ai fianchi, mangiava locuste miele selvatico. <sup>7</sup> E proclamava dicendo: Viene dietro di me quello più forte di me, del quale io non sono sufficiente a inchinarmi e sciogliere il laccio dei suoi sandali. <sup>8</sup> Io vi battezzai con acqua, ma lui vi battezzerà in Spirito Santo. <sup>9</sup> E avvenne in quei giorni: venne Gesù da Nazareth della Galilea e fu battezzato nel Giordano da Giovanni. <sup>10</sup> E subito, salendo dall'acqua, vide squarciarsi i cieli e lo Spirito come colomba scendere su di lui. <sup>11</sup> E venne una voce dai cieli: Tu sei il Figlio mio, il diletto; in te mi compiacqui! (Mc 1,1-11)

Principio, inizio, *archè*, è parola con cui si apre il racconto di Marco. È una parola solenne, nella cultura greca: *archè* vale come principio primo della realtà, ciò da cui tutto ha origine. Anche la Bibbia in *Gen 1,1* riporta la parola *bereshit*, che in ebraico allude al momento in cui Dio creò l'universo: forse Marco vuole così dire che Gesù è il principio di un mondo nuovo.

Marco non narra l'inizio a partire dalla gestazione e dalla nascita di Gesù come fanno Matteo e Luca, ma prima di tutto presenta la persona di Giovanni Battista da cui Gesù, ormai adulto, si reca per essere battezzato. Per Marco l'inizio della vita vera si colloca nella condizione adulta, quando abbiamo preso le nostre misure sul mondo, quando possiamo fare

delle scelte e anche avere la cognizione della situazione in cui siamo cresciuti, il desiderio di fare qualcosa della nostra vita consapevoli, almeno *in nuce*, di tutto ciò che si muove in noi e ci costituisce.

Nel primo brano del vangelo, Gesù si reca da Giovanni Battista per farsi battezzare. Marco non si pone il problema delle origini familiari di Gesù e in questo potremmo vedere una certa distanza dall'analisi bioenergetica che invece procede dall'assunto, fondato, che noi siamo frutto della storia familiare e personale che in qualche modo ci ha plasmato, nel bene e nel male. In noi infatti sono iscritti anche quei meccanismi, spesso distorti, che abbiamo messo in atto per difenderci da situazioni difficili da reggere e/o in cui faticavamo a stare, meccanismi messi



in atto per non perdere l'amore delle figure di riferimento di cui il bimbo ha bisogno come dell'aria e dell'acqua. Questi sistemi di difesa, che nell'analisi bioenergetica prendono il nome di 'armatura caratteriale', ci accompagnano poi nell'arco della vita anche da adulti, quando ormai potrebbero non servire più, ma non ne siamo consapevoli e continuiamo a metterli in atto senza avvedercene. Ecco allora che un cammino di consapevolezza e di presa d'atto dei nostri modi di affrontare le situazioni e la vita favorisce una presa di distanza da modalità infantili per approdare a un nuovo modo di stare al mondo, più intenso e vero, più libero e sciolto.

Potremmo quindi affermare che una volta intrapreso un cammino adulto per pervenire alla consapevolezza della nostra struttura caratteriale, delle nostre difese infantili ormai da abbattere, siamo di fronte a una vera e propria nascita, un nuovo modo di stare al mondo, di percepire e godere della vita e delle relazioni. È un'archè, principio assoluto di tutto, un inizio che ci colloca nello scorrere di una vita che finalmente può essere la nostra a tutti gli effetti. Marco avrà conosciuto questo inizio nell'incontro con Gesù e poi nel diffondere la sua parola al seguito di Pietro, ecco perché non considera le fasi precedenti della vicenda del maestro ma, come è capitato a lui, fa cominciare la vita di Gesù da lì, dal momento in cui, adulto, si presenta sulla scena della storia. Potrebbe però anche trattarsi di una scelta di comodo, non c'era materiale narrativo disponibile e non si sapeva molto delle fasi precedenti della vita di Gesù. Marco non è certo uomo di cultura come il medico olistico Luca, che fa "ricerche accurate" per capire che cosa fosse successo prima della nascita e della vita pubblica di Gesù. Forse semplicemente Marco non ritiene che sia importante risalire all'origine della storia di Gesù, alla sua gestazione e alla sua nascita, in quanto ciò che conta è avvenuto dopo e preferisce spendere energie e tempo a illustrare, a chi è a lui interessato, le vicende di Gesù adulto. Ma

quest'ultima ipotesi, la più probabile, ci apre un varco sul fatto, per noi oltremodo intrigante, che, dal momento che nulla accade per caso, forse Marco abbia tralasciato questi aspetti perché potrebbe essere presente in lui la tendenza inconscia a 'rifuggire' la vita prenatale e la nascita fisica. Forse non ne vuole proprio sapere di quei momenti chiave del suo/nostro affacciarsi al mondo in cui è iscritto certamente qualcosa di noi e del nostro modo di affrontare la vita. Forse in Marco è all'opera una sorta di rimozione inconscia di momenti chiave della vita, la gestazione e la nascita, che per lui, a sua insaputa ma scritto nella sua carne, potrebbero essere stati dolorosi, opprimenti, orrendi, paurosi. Avremo modo di riprendere questo aspetto più avanti.

In questo inizio compare la figura di Giovanni Battista, una figura energica, vigorosa, decisa, che urla nel deserto come un leone (l'iconografia rappresenta l'evangelista Marco con un leone proprio a partire da questo inizio del suo vangelo), sembra non avere paura di nulla, e predica la necessità della conversione, di quel cambiare vita che mette sulla strada buona dell'esistere, a partire dal riconoscimento dei propri limiti e delle proprie mancanze, dei peccati superabili grazie alla reale offerta del perdono. A lui si rivolge anche Gesù per essere battezzato, come se fosse alla ricerca ancora della sua identità, come se volesse mettere alla prova quella sensazione di mancanza che potrebbe avvertire almeno *in nuce*. Gesù decide di partire da lì, dalla necessità di fare i conti con la propria miseria, tipica di ogni essere umano, inscritta nelle vicende della vita e quindi nel cuore. È un momento di rivelazione indicato dalla voce che viene dal cielo che si apre su Gesù: «Tu sei mio figlio, il diletto...».

In questo momento così solenne Gesù capisce bene chi è e per che cosa è al mondo: è figlio di Dio, come ciascuno di noi di cui è fratello, e il suo destino è testimoniare la vicinanza di Dio all'umanità, la possibilità per tutti di una salvezza dalle storture e dalle sofferenze della vita, il fatto che Dio è dalla parte del genere umano, sempre e comunque, alleato in ogni nostro agire che voglia portarci a lasciare indietro zavorre, pesi, armature bloccanti per assaporare la libertà di figli amati dal Padre, benvoluti dall'orizzonte della vita. Marco sembra affascinato dalla figura di Giovanni, un uomo che incute timore e tremore a fin di bene, per liberare cioè ciascuno dal peso delle proprie colpe, come è affascinato dall'evento del battesimo di Gesù in cui si placa l'incertezza dell'essere al mondo: cerca pace Marco, cerca e vuole offrirci una via di uscita dall'incertezza e dai blocchi del vivere attraverso la figura di Gesù che per lui è stata salvifica. Forse ancora una volta, dato che Marco risulta recettivo rispetto a certe questioni del vivere, potremmo azzardare che per lui la paura e i blocchi sono materia primaria da sciogliere in vista di un'esistenza almeno un po' pacificata, e qui non possiamo non rinvenire uno dei punti salienti della bioenergetica orientata a sciogliere i blocchi che si inscrivono nel nostro

corpo a partire da emozioni trattenute, paure rimosse, difese erette per continuare a vivere ma che possono poi nascondere il nostro vero io, tanto sono efficaci e strutturate. Verificheremo nel corso del lavoro questa ipotesi.

## B) TACI ED ESCI DA QUELL'UOMO! OVVERO FORZE NEMICHE CHE SPENGO DENTRO E DA CUI LIBERARSI

<sup>23</sup> E subito c'era nella loro sinagoga un uomo con uno spirito immondo si mise a gridare: <sup>24</sup> Che abbiamo a che fare noi con te, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Ti conosco chi sei: il Santo di Dio. <sup>25</sup> E Gesù lo sgridò dicendo: Taci, ed esci da lui! <sup>26</sup> E, scuotendolo, lo spirito immondo e gridando a gran voce uscì da lui. <sup>27</sup> E furono stupiti tutti quanti, così che si chiedevano insieme l'un l'altro dicendo: Che è questo? Un insegnamento nuovo con potere; comanda anche agli spiriti immondi e gli obbediscono! <sup>28</sup> E la sua fama uscì subito dappertutto nell'intera regione della Galilea. (Mc 1,23-28)

È il primo episodio in cui Gesù si espone guarisce un indemoniato, cioè restituisce a integrità una persona frammentata nell'intimo, in preda a forze, che sono poi aspetti di sé, che le impediscono di essere se stessa e di incontrare gli altri in modo sano e appagante. Nel vangelo di Marco sono tante le guarigioni di questo genere verso singole persone ma anche verso gruppi di persone. Sembra quasi che Marco conosca bene che cosa significa sentirsi frammentati, non del tutto padroni di se stessi ma in preda a paure, blocchi, forze indistinte che carpiscono il nostro io.

## C) TACI! .... CHI È COSTUI?

Gli studiosi vedono in Marco l'evangelista per eccellenza del cosiddetto '*segreto messianico*', quell'atteggiamento di Gesù che nel tempo della sua vita pubblica chiedeva di tenere nascosta la sua identità di Messia fino alla passione, per non incorrere in fraintendimenti circa la sua modalità di esserlo: non un Messia potente e liberatore dal dominio politico di Roma, ma un Messia apparentemente perdente, tanto che muore in croce, che libera però dal male del vivere, proclama la bontà del Padre celeste e il suo amore per ciascuno dei suoi figli e rimette così nel flusso buono della vita. Marco in effetti è colui in cui tale '*segreto*' la fa un po' da protagonista, è raccomandato da Gesù con forza e decisione a tutti: ai miracolati (Mc 1,44; Mc 5,43; Mc 7,36; Mc 8,26; Mc 1,44; Mc 5,43; Mc 7,36; Mc 8,26), talvolta agli stessi discepoli ( Mc 8,29), talvolta ai demoni esorcizzati (Mc 1,25; Mc 1,34;Mc 3,12; Mc 1,25; Mc 1,34; Mc 3,12). Spesso nel Vangelo di Marco il segreto messianico è raccomandato da Gesù con rabbia,

sbuffando, usando veemenza e minacciando, cosa che fa pensare a una recezione tipica di Marco in quanto negli altri evangelisti non compare così insistentemente questo atteggiamento. Che Gesù ci abbia tenuto a non essere subito proclamato come Messia sembra assodato, preferiva un'adesione alla sua persona a ragion veduta, meditata, misurata sul contenuto del suo annuncio, consapevole soprattutto a partire dall'esito della sua vicenda terrena, e non sbandierata sull'onda della meraviglia di fronte ai suoi prodigi. È verosimile che gli sia appartenuto anche uno stile deciso, senza peli sulla lingua nell'individuare le storture del mondo, soprattutto religioso, del suo tempo e così anche la rabbia sembra sia stata da lui vissuta almeno un po', come documenta un episodio, quello della cacciata dei mercanti dal tempio, in cui la esprime. È lecito però pensare che sia la sottolineatura del segreto messianico, sia il descrivere Gesù arrabbiato, deciso accigliato... dicano qualcosa della personalità di Marco che forse riconosce e sperimenta in sé questa emozione. Nel vangelo si riporta spesso come gli spettatori si chiedano "*chi è mai costui?*", domanda che è ingrediente fondamentale del segreto messianico, il suo motore primo; ed è proprio questa la domanda che Marco vuole suscitare nel lettore.

Il tema così insistente e ben svolto della ricerca dell'identità di Gesù potrebbe riflettere un aspetto della personalità di Marco: dopo aver sbirciato l'arresto di Gesù, essersi messo, così giovane, al seguito dei discepoli e aver avuto a che fare con una personalità alquanto forte quale quella di Pietro, può essere che Marco si sia chiesto lui stesso «chi sono io? Che cosa voglio? A che cosa aspiro? Dove sto andando? Quale è il mio posto nel mondo?». Il tema della ricerca del vero sé e del contatto con la propria verità interiore è un tema centrale della bioenergetica che, avvalendosi del contatto col corpo, intende propiziare il contatto con gli aspetti rimossi del sé. Ci vuole un percorso personale spesso accidentato e doloroso per accorgersi di non essere in contatto con la propria identità profonda e possiamo immaginare che a Marco sia accaduto proprio così e abbia camminato nella direzione di questa ricerca affascinato da chi, come Gesù, sapeva bene chi fosse, in che direzione sarebbe andata la sua vita, e quale fosse la sua destinazione sia qui in terra tra gli umani, sia al momento del suo andarsene da questo mondo verso il grembo paterno della vita.

## D) BREVE E UNICO ESERCIZIO DI ESEGESI DEL TESTO ALLA LUCE DELLA BIOENERGETICA

<sup>23</sup> E subito c'era nella loro sinagoga un uomo con uno spirito immondo si mise a gridare:

La vita interiore, posseduta da forze che oscurano il nostro vero sé e prendono il corpo in ostaggio, è scomposta, ci sembra di essere abitati da 'un altro' ma in realtà, una volta intrapreso il cammino, scopriremo che siamo abitati da molti: paure, blocchi, modalità di interpretazione del mondo, delle persone e di noi stessi, altalenanti...

Il grido è all'origine della vita, il sano grido del neonato è il suo modo di presentarsi sulla scena di questo mondo. Il grido accompagna i nostri momenti peggiori di paura, dolore, percezione di pericolo. Il grido è all'origine anche della seconda nascita che ci attende tutti, se desiderosi di contatto autentico col nostro vero sé, ed esprime quel dolore inevitabile che avvertiamo nel lasciare sicurezze antiche, schemi mentali, abitudini, comportamenti, posture a cui siamo ormai abituati e senza le quali ci sembra di andare verso l'ignoto, imprevedibile e inquietante!

<sup>24</sup> Che abbiamo a che fare noi con te, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Ti conosco chi sei: il Santo di Dio.

L'energia vitale che Gesù ha dentro e che preme per essere comunicata a tutti coloro che incontra perché, attraverso guarigioni e prodigi, siano riammessi alla pienezza del loro vivere, non ha nulla a che fare con le forze oscure e minacciose che ci portiamo dentro, forze di terrore, paura, blocchi, resistenze, rabbia, tristezza profonda... che ostacolano la vita e il suo realizzarsi come flusso buono dell'esistere. Quando arriva l'energia buona queste forze oscure e disastrose si dissolvono come neve al sole, conoscono la loro rovina e finalmente la persona comincia quel cammino verso la propria verità che sempre porta, seppur attraverso un percorso doloroso di consapevolezza, al contatto con la propria verità interiore di persona ma anche di 'creatura' che fa tutt'uno con qualcosa di più grande e maestoso, di vero e sorprendente.

<sup>25</sup> E Gesù lo sgridò dicendo: Taci, ed esci da lui!

Chi, come Gesù, vive la propria integrità di persona, il contatto col proprio sé profondo e con l'energia vitale che lo attraversa, chi sa stare con gli altri con disinteresse e passione per il bene che è destino di tutti, chi ha ricomposto le molteplici forze interiori ed è riuscito a volgerle



al bene ha una forza smisurata, sa comandare alle forze del male che gli ubbidiscono e lo temono. E tutto semplicemente perché siamo fatti per quel bene e non per crogiolarci nelle gabbie e nelle armature che per forza di cose siamo stati costretti a costruirci attorno.

<sup>26</sup> E, scuotendolo, lo spirito immondo e gridando a gran voce uscì da lui.

C'è dolore, c'è l'urlo della vita che si sprigiona allo sciogliersi dell'armatura, con scossoni potenti, c'è strazio nel disfarsi di quella difesa che tanto ci ha portati fin qui e ci ha sostenuti, e ci ha permesso comunque di crescere e fare la nostra vita che forse era una non vita! Non è facile e nemmeno indolore l'addio a queste costruzioni fisiche e mentali che hanno costituito la nostra personalità, seppur falsa, fragile, contraddittoria, tale da dover essere dismessa per accedere al sé vero.

<sup>27</sup> E furono stupiti tutti quanti, così che si chiedevano insieme l'un l'altro dicendo: Che è questo? Un insegnamento nuovo con potere; comanda anche agli spiriti immondi e gli obbediscono!

C'è sorpresa e timore sempre quando vince la vita, quando assistiamo all'emergere della forza buona dello stare al mondo, alla liberazione da ciò che impediva l'accesso a se stessi in verità e autenticità. Sembra proprio che questo insegnamento abbia qualcosa di potente: accade che vengano alla luce *'forze oscure'* e che siano depotenziate del loro vigore mortifero (spiriti immondi). Come capita di pensare, seppur con le dovute differenze, a chi intraprende il percorso della bioenergetica: all'inizio serpeggia un po' di scetticismo, di incredulità, si avverte la fatica e la difficoltà a starci dentro ma poi, man mano che si assiste di persona all'accadere concreto di vite riprese e sanate, la domanda sul "Che è mai questo?" sorge spontanea accanto a quella: "Perché non se ne sa di più? perché la gente non accede a gran forza a questo nuovo insegnamento? perché non intraprende questo percorso con fiducia e convinzione?"

## E) PECCATO E SALUTE, OVVERO SENTIRSI IN PACE NELL'INTIMO DIVENTA GUARIGIONE

<sup>1</sup> Ed entrato di nuovo giorni dopo in Cafarnao, si udì che è in casa. <sup>2</sup> E si riunirono molti, così che non c'era più posto neanche davanti alla porta, e diceva loro la Parola. <sup>3</sup> E giungono portando a lui un paralitico sollevato da quattro. <sup>4</sup> E, non potendo portarglielo dinanzi a causa della folla,

scoperchiarono il tetto dove si trovava e, fatta un'apertura, calano il lettino dove giaceva il paralitico. <sup>5</sup> E vista Gesù la loro fede, dice al paralitico: Figliolo, sono rimessi a te i peccati. <sup>6</sup> Ora c'erano alcuni degli scribi lì seduti a ragionare nei loro cuori: <sup>7</sup> Perché costui parla così? Bestemmia! Chi può rimettere peccati se non il solo Dio? <sup>8</sup> E subito, conosciuto Gesù nel suo spirito che così ragionavano in se stessi, dice loro: <sup>9</sup> Perché così ragionate nei vostri cuori? Che cosa è più facile: dire al paralitico: Sono rimessi a te i peccati o dire: Risvegliati, solleva il tuo lettino e cammina? <sup>10</sup> Ora, perché sappiate che il Figlio dell'uomo ha potere di rimettere i peccati sulla terra, <sup>11</sup> dice al paralitico: Io ti dico: Risvegliati solleva il tuo lettino e va' alla tua casa! <sup>12</sup> E fu risvegliato e subito, sollevato il lettino, uscì davanti a tutti, sì che rimasero meravigliati tutti e glorificavano Dio dicendo: Così non abbiamo mai visto! (Mc 2 1-12)

Ecco un testo da cui possiamo dedurre come per Gesù, e Marco lo recepisce bene, c'è una stretta correlazione tra la salute interiore, la pace dell'anima, lo stare bene con se stessi, e la salute fisica. Come evidente dalle parole di Gesù indicate nel v. 9, occuparsi dell'interiorità della persona è prioritario rispetto alla cura della dimensione fisica, chi vive intoppi interiori si trova a fare fatica a stare al mondo nella pienezza della sua umanità, si trova cieco, muto, paralitico. I blocchi dell'anima determinano infatti blocchi e infermità nel corpo, il non camminare interiormente si traduce in rigidità e fatica a procedere in generale nella vita, e questo è uno dei capisaldi della bioenergetica.

È la sproporzione tra quello che si fa e quello che si 'dovrebbe' fare, tra quello che si è e quello che si 'dovrebbe' essere, a definire la percezione di uno stato di mancanza. Il peccato è sempre in qualche modo un '*mancare il bersaglio*', un andare dove non si dovrebbe andare per rispetto a se stessi, un fare quello che non si dovrebbe fare per non mancare alla propria umanità; il peccato è sempre un desistere dalla via del bene per sé, della verità di sé e di ciò che nella Bibbia sempre trova espressione nella qualità buona delle relazioni. Il peccato, quindi, diventa ciò che blocca sulla via della vita e della pienezza dell'adesione a se stessi e alla propria verità profonda, è sempre in qualche modo uno stato interiore che si riflette sulla nostra dimensione fisica rendendo il corpo trattenuto e incapace di espandersi e trovare il suo spazio e la sua espressione vitale.

Il poter stare sulle proprie gambe, il potersi fidare dei propri arti inferiori, il poter camminare e assumere la posizione eretta che ci caratterizza come umani e che è quella che ci vede fronteggiare la vita



e tutti i suoi eventi, richiede anche un percorso interiore di ricognizione della propria situazione di contatto con se stessi, di quello che si è e si può essere, di quello che si è stati e che si può lasciarsi alle spalle, delle storture che ci portiamo dentro, della pigrizia che ci impedisce ricerca e movimento. I freni che ci infliggiamo per paura e resistenza a riconoscere che la vita ci chiama altrove, chiede nuovi parametri e nuove vie rispetto a ciò che siamo stati, tutto ciò diventa paralisi, miseria e malattia, impossibilità a gustare la vita nelle sue forme più autentiche e vere.

Una volta intrapreso il percorso della 'guarigione interiore', che Gesù offre con le parole *"lo ti dico: Risvegliati solleva il tuo lettino e va' alla tua casa!"*, accadranno cose impensate, sorprendenti, il corpo ritroverà il suo vigore, si potrà 'sollevare', perché ormai divenuto leggero, tutto quanto conteneva la nostra infermità; si potrà quindi andare verso casa in modo diverso, sulle proprie gambe, negli stessi luoghi di prima eppure rinnovati. Sempre ci attende qualcosa di nuovo, sempre è possibile vivere pienamente l'umanità che ci appartiene e che richiede dedizione, riconoscimento, accoglienza e perdono. C'è un verbo importante che risalta nella traduzione letterale del testo e descrive l'azione strategica che consente la guarigione ed è 'risvegliati'. Tutto sta nel prendere coscienza, nel risvegliarsi a se stessi, nel dissotterrare il proprio vero sé dal terreno costituito dall'armatura che ci ha protetti fin qui ma ha anche impedito l'accesso alle parti più vere di noi stessi. Gesù invita il paralitico a svegliarsi, lo aiuta e lo sostiene, trasmette coraggio e possibilità; è quello che possiamo aiutarci a fare tra noi, è quello che accade nelle classi di bioenergetica dove chi conduce trasmette calma, tranquillità, sostiene, incoraggia, consola anche, se è il caso, e permette alla nostra comune umanità di mettere in circolo possibilità e opportunità prima trattenute o misconosciute.

Trovare la pace del contatto con se stessi consente quindi di 'camminare', procedere, tornare a casa rinnovati e nel pieno delle proprie possibilità. Nel vangelo, riuscire a intraprendere questo percorso è anche una 'grazia', è certamente alla portata di tutti ma laddove fosse oltremodo difficile, per congiunture esistenziali personali, la fiducia nel Signore Gesù, nel suo messaggio di amore e bene per tutti, potrà costituire quel di più che renderà possibile il cammino.

## F) MORIRE A SE STESSI PER DARE IL CENTUPLO, OVVERO DELLA FINE CHE È NUOVO INIZIO

<sup>1</sup> E di nuovo cominciò a insegnare lungo il mare: e si riunisce presso di lui moltissima folla, così che egli, salito in barca, siede nel mare, e tutta la folla davanti al mare stava a terra. <sup>2</sup> E insegnava loro molte cose in parabole, e diceva loro nel suo insegnamento: <sup>3</sup> Ascoltate! Ecco, uscì il seminatore a seminare. <sup>4</sup> E avvenne nel seminare che parte cadde lungo la strada, e vennero gli uccelli e la divorarono; <sup>5</sup> e parte cadde sul terreno sassoso, dove non aveva molta terra; e subito spuntò perché non aveva fondo di terra; <sup>6</sup> e quando il sole si levò, riarse, e, non avendo radice, si essiccò. <sup>7</sup> E parte cadde nelle spine, e vennero su le spine e lo soffocarono e non diede frutto; <sup>8</sup> e parte cadde sulla terra bella, e dava frutto che veniva su e cresceva, e portava uno trenta e uno sessanta e uno cento (per uno). <sup>9</sup> E diceva: Chi ha orecchi per ascoltare ascolti. <sup>10</sup> E quando fu solo, quelli intorno a lui con i Dodici lo interrogavano sulle parabole. [...] <sup>13</sup> E dice loro: Non intendete questa parabola: e come capirete tutte le parabole? <sup>14</sup> Il seminatore semina la parola. <sup>15</sup> Questi sono quelli lungo la strada: coloro nei quali è seminata la parola, e quando l'hanno udita, subito viene il satana e ruba la parola seminata in essi. <sup>16</sup> E questi sono similmente quelli seminati in terreno sassoso: coloro che, quando hanno udito la parola, subito l'accolgono con gioia, <sup>17</sup> e non hanno radice in se stessi, ma sono incostanti; poi, venendo afflizione o persecuzione a causa della parola, subito si scandalizzano. <sup>18</sup> E altri sono quelli seminati nelle spine: questi sono quelli che hanno udito la parola, <sup>19</sup> e, entrate le cure del secolo e la seduzione della ricchezza e le brame per le altre cose, soffocano la parola, e diventa infruttuosa. <sup>20</sup> E quelli seminati in terra bella sono coloro che ascoltano la parola e l'abbracciano, e portano frutto, uno trenta uno sessanta e uno cento. (Mc 4,1-20)

Anzitutto una piccola nota per rilevare come, secondo Marco, Gesù sarebbe seduto “*nel mare*”, a conferma di quanto si diceva sull'immediatezza della scrittura di Marco che non bada ai particolari di una lingua che conosce ma non benissimo, e non si cura di limare eventuali storture di significato, quello che conta per lui è il messaggio che rimane comunque molto chiaro. Qui interessa a Marco far capire il grande successo di Gesù e così tralascia di specificare che Gesù è seduto sulla barca...

È una parabola piuttosto nota, molto ricca e molto commentata, noi ne considereremo solo gli aspetti utili ai fini della nostra ricerca. A questa parabola segue una spiegazione da parte di Gesù offerta alla ristretta cerchia dei suoi discepoli da cui si comprende che il seme è la Parola, la parola è l'insegnamento di Gesù. Il centro del vangelo è la “*buona notizia*” di

un'origine buona della vita, di un orizzonte positivo da cui veniamo e a cui siamo destinati; si tratta quindi di una questione teologica, ed è la comunicazione della bontà di Dio per gli esseri umani tutti e per tutta la creazione, un'idea di Dio quindi ben lontana dall'immaginario di allora. Anche nell'ambiente ebraico accanto alla misericordia di Dio si paventava la sua vendicatività e contabilità dei mali fatti. Gesù intende quindi ripulire il più possibile l'immaginario su Dio in nome della sua certezza ed esperienza diretta della bontà amorevole del Padre. Da qui poi viene l'aspetto morale cioè la necessità di dedicarsi a relazioni positive e autentiche con i fratelli, accanto al richiamo a ricercare anche la propria autenticità, stando attenti a se stessi in modo da costruire relazioni nella verità.

Questo annuncio viene sparso ovunque con abbondanza, quasi uno spreco, ce n'è per tutti anche per i *'terreni'* meno buoni. Tutti abbiamo la possibilità di ascoltare il buon annuncio della bontà e bellezza della realtà tutta in cui siamo chiamati a vivere che è animata da uno spirito vivo, interessato a noi come un padre lo è per ciascuno dei suoi figli. Ascoltare la parola, che nel linguaggio evangelico condiviso da Marco implica anche agire di conseguenza, significa passare sul versante positivo del pensiero, del sentire, dell'agire, significa saper prendersi in mano anche con sofferenza nella speranza e quasi certezza che l'esito sarà positivo, che accederemo alla nostra più profonda verità. E così daremo un frutto sorprendente in termini di pienezza del vivere, percezione del contatto con noi stessi, buone relazioni, senso di realtà e contatto col suolo, detto in altri termini di *grounding*. La parabola descrive diversi modi di reazione alla parola in cui ciascuno può riconoscersi. Quel che interessa a noi ora è che con questo riferimento al seme che deve morire per dare frutto, Gesù, e Marco per lui, parla di se stesso, dell'esito della sua vita che sarà quello di morte ma con un finale inaspettato, ricco di frutti e capace di coinvolgere anche tutti gli esseri umani suoi fratelli.



Al tempo era già tanto se una spiga portava trenta semi, qui si parla quindi di un risultato strabiliante, la morte dà frutti eccome. Morire a se stessi, a quello che si pensa di essere, porta frutti inaspettati, una quota di pace interiore e capacità di godere la vita centuplicata. Morire a se stessi è esperienza alla portata di tutti quando capita di lasciarsi alle spalle modi di affrontare la realtà, schemi di lettura degli eventi e delle persone, modalità di reazione e di espressione delle emozioni e tanto altro che attiene alla nostra personalità e che abbiamo strutturato nel corso degli anni a partire dalla nostra comparsa in questo mondo, e talvolta anche prima... Rompere, o anche solo ammorbidire molto, l'armatura che tanto ci ha protetto nelle età infantili, capire che non ne abbiamo più bisogno e riuscire a deporla è spesso

azione carica di incertezza e profondi dubbi, è cosa difficile e faticosa, dolorosa che sembra spingere sull'abisso della perdizione. Attraversare tutto questo mantenendo quel barlume di fiducia di andare verso il meglio, come fece Gesù nei tre giorni della sua permanenza nel mondo della morte, alla fine ripaga molto, permette di uscire dal tunnel come rinati, persone nuove che cambiano persino postura, modo di camminare e di atteggiarsi. È una vera rinascita che corrisponde a quel guadagno del centuplo a cui allude Gesù!

#### G) LA PAURA E LA FEDE, OVVERO DELLA PAURA CHE BLOCCA, DELLA FEDE CHE RISANA

<sup>35</sup> E dice loro in quello stesso giorno, fattasi sera: Passiamo di là! <sup>36</sup> E, congedata la folla, prendono lui com'era nella barca; e altre barche erano con lui. <sup>37</sup> E venne un turbine grande di vento, e le onde si scagliavano contro la barca, così che già si riempiva la barca. <sup>38</sup> E lui era a poppa dormendo sul cuscino. E lo svegliano e gli dicono: Maestro, non ti curi che periamo? <sup>39</sup> E, risvegliatosi, sgridò il vento e disse al mare: Taci e chiudi la bocca! E cadde il vento e fu grande bonaccia. <sup>40</sup> E disse loro: Perché siete paurosi così? Come non avete fede? <sup>41</sup> E temettero di grande timore, e dicevano l'un l'altro: Chi è mai costui, che e il vento e il mare lo ascolta? (Mc 4,35-41)

Sono parecchie le barche intorno a Gesù, sono le nostre vite, siamo un po' tutti *'sulla stessa barca'*, nella stessa situazione, un po' in balia degli eventi, degli imprevisti, delle burrasche che improvvisamente ci lambiscono e ci sommergono. Tanto dipende, per stare a galla, da come le affrontiamo queste faccende fisiologiche della vita a volte estremamente drammatiche, con che spirito, con quale predisposizione interiore. I discepoli hanno con loro Gesù, colui al quale hanno affidato la loro vita e che ha ampiamente dato prova di averli a cuore, di saperli proteggere e di volere loro bene, mai li lascerebbe a se stessi! Eppure, in questa circostanza li prende la paura, troppo vento, troppe onde minacciose, l'angoscia prende il sopravvento. La vita a volte genera tanta incertezza e ci sentiamo preda della morte, ci difendiamo certo, mettiamo su le nostre corazze ma anche queste hanno le loro fragilità e capita che non tengano o quanto meno non sembrano bastare a proteggerci. Lui dorme, sembra quindi assente tanto che lo svegliano.

Per prima cosa Gesù toglie il motivo della paura, zittisce il mare e placa il vento poi si rivolge a loro mentre sono tranquilli... non li sgrida in mezzo alla burrasca. Gesù rimane colpito, come fanno a non avere fede? Perché la fiducia non si installa una volta per tutte nella loro vita? Eppure, è la cosa più semplice e naturale del vivere! Come fanno a lasciarsi prendere dalla paura in quel modo? Se hai fede non hai paura, la fede-fiducia fa stare nella vita

come se fosse la tua casa, i turbini, le tempeste ci sono, eccome, ma la fede-fiducia ti consente di tenere dritta la barra e di procedere, qualsiasi cosa ti accada ti trovi sempre dalla parte della vita e non della morte! La morte stessa, quella fisica, perde il suo pungiglione se hai fede, e la puoi fronteggiare senza paura con la certezza che non potrà essere l'ultima parola.

Ci riconosciamo tutti in questi discepoli che impazziscono dalla paura: l'attaccamento a quello che siamo e alla vita ci appartiene nel profondo, sarebbe per noi sconcertante dormire rilassati nel mezzo della tempesta. Non ci sembrerebbe umano! Eppure *'sulla stessa barca'* del percorso di formazione bioenergetica ho vissuto di persona tanta paura, e l'ho vista nel corpo e nell'intimo dei miei compagni di barca. Quella sensazione di essere in balia di forze oscure, di qualcosa che sfugge al nostro controllo e veramente talvolta è così: siamo abitati da timori, terrori e orrori che vengono da lontano, dalla nostra storia passata, dal rimosso che non abbiamo potuto riconoscere e disattivare, a volte siamo tentati di dare la colpa a chi ci ha cresciuto svincolandoci dalla necessità di fare i conti con noi stessi, con le nostre risorse, con quello che la vita ci offre in termini di occasioni e possibilità. Ma spesso è capitato che nel gruppo, grazie alla presenza dei compagni meno impauriti e grazie soprattutto alla presenza del conduttore o conduttrice, quella paura si stemperasse, che divenisse effimera, quasi svanisse e che si aprissero lo sguardo e il cuore e l'anima su un orizzonte impregnato di fiducia, ricco della possibilità di andare avanti e di affrontare quelle tempeste minacciose. Magari era solo un piccolo balenare, un aprirsi del varco: a volte prendeva la forma di certezza, consentendo di approcciarsi a se stessi e agli altri in modo diverso; a volte invece è diventato il momento nitido per cambiare consapevolmente qualcosa a livello di comportamento o di pensiero, imprimendo una svolta al nostro modo di essere.

Accade così anche nella vita: sviluppare e tenere desta la fiducia, avere fiducia nelle persone che ci stanno intorno, poter consegnare loro una particella della nostra vita senza timore, guardare al futuro con fiducia, credere nelle proprie possibilità, mettere al mondo i figli perché ci si fida di questo mondo in cui li inseriamo, nonostante tutto... aver fiducia nell'umanità, fidarsi dell'amicizia, dell'amore, della vita, di Dio... Tutto ciò consente di vivere in modo autentico, con quella leggerezza che permette di scoprire dimensioni nascoste, sottili, fragili ma ricche, dimensioni di una finezza così estrema che raggiunge il nucleo della vera forza. La vita acquista il suo smalto e splendore se vissuta con fiducia, le relazioni ne guadagnano, la nostra interiorità fiorisce.

Accade così anche nell'itinerario terapeutico ai diversi livelli, dove la presenza incoraggiante del terapeuta trasmette fiducia e stima, mette in moto il meglio di noi, permette di scoprire le risorse nascoste, di affrontare quelle tempeste interiori che avevamo sedato malamente e che continuavano a riemergere camuffate. Dalle tempeste si esce rafforzati se si

riesce a rimanere a galla, se il nostro nucleo vitale non si spegne del tutto e se qualcuno accanto ci suggerisce fiducia e accompagna a intravedere la possibilità di una via di uscita. Così è accaduto nel percorso di formazione, lungo i tre anni di teoria, pratica, esercizio corporeo, relazioni profonde, talvolta tali da essere per me inquietanti. Ma è accaduto anche, forse un po' più in piccolo, nelle classi di bioenergetica quando è capitato che in qualcuno affiorassero emozioni spaventose e orribili, con pianti e lacrime di dolore lancinante. In quei casi la conduttrice ha amorevolmente accompagnato e sostenuto chi si sentiva *'in pericolo'* lasciando che



accadesse quello che doveva succedere e non sottraendo mai la propria presenza rassicurante. In questo modo piano pian è tornata la bonaccia e si configurava un po' in tutti la domanda: "Che è mai questo?" Concludiamo questa sosta sull'episodio della tempesta sedata sottolineando come il vocabolario della paura sia molto presente, non così nei brani paralleli degli altri evangelisti: Marco è quindi particolarmente sensibile a questa emozione, è probabile che abbia sperimentato i blocchi e le inerzie che essa genera, innescando il vissuto dell'ansia che sempre in qualche modo toglie respiro, energia vitale e larghezza di vedute.

#### H) SOLO UN TOCCO... OVVERO DEL SENTIRE, DELLA SENTIZIONE, DELLA RISONANZA

25 E una donna, che era con flusso di sangue da dodici anni, 26 e aveva patito molto da molti medici, e aveva dilapidato tutti i suoi averi senza alcun giovamento, anzi piuttosto peggiorando, 27 avendo udito di Gesù, venendo nella folla, di dietro toccò la sua veste. 28 Diceva infatti: Se toccherò anche solo le sue vesti, sarò salva. 29 E subito seccò la fonte del suo sangue, e conobbe nel suo corpo che era guarita dal flagello. 30 E subito Gesù, conosciuta in sé l'energia uscita da lui, giratosi in mezzo alla folla, diceva: Chi mi toccò le vesti? 31 E gli dicevano i suoi discepoli: Vedi la folla che ti schiaccia, e dici: Chi mi toccò? 32 E guardava in giro per vedere colei che aveva fatto ciò. 33 Ora la donna, con timore e tremore, sapendo ciò che le era accaduto, venne e cadde davanti a lui, e gli disse tutta la verità. 34 Egli le disse: Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace e sii guarita dal tuo flagello. (Mc 5,25-34)



Siamo di fronte a un testo di una bellezza sconcertante per innumerevoli motivi ma cercherò di soffermarmi unicamente su quelli per noi rilevanti. La protagonista è una donna che perde vita, non ne ha quasi più, il sangue rappresenta la vita della persona e questa donna la perde continuamente ormai da dodici anni. Questo è un problema enorme che non le consente di avvicinarsi a nessuno, vive relegata nella sua vergogna e ormai rassegnata: nessuno fin qui è riuscito a guarirla e lei ha perso tutti i suoi averi. Eppure, lei ha sviluppato qualcosa che la porterà a salvezza, un modo di sentire interiore che è quasi fisico, è come una sensazione che colpisce e risuona anche nell'anima. Vuole toccare Gesù, ma proprio questo è vietato a una donna con perdite di sangue e quindi considerata impura. Sente che da lui esce forza, quella forza di cui lei ha tanto bisogno per vivere, una potenza vitale, quell'energia buona che rimette sulla strada della vita, ridona salute, coraggio e speranza. La persona di Gesù sembra spandere intorno a sé una sorta di flusso risanante che può irradiarsi intorno se lo si riconosce, gli si concede attenzione e si *'crede'*.



Possiamo forse dire che questa donna ha un canale diretto e speciale con Gesù e lo attiva per ricavare un beneficio alla sua vita martoriata da una vicenda di salute penosa che non ha ancora trovato soluzione. Forse è proprio per questo che trova il coraggio di fare quello che nessuna avrebbe osato, per questo sfida tutto e tutti, per quell'amore per la vita che anche lei avverte nel profondo del cuore e che vorrebbe onorare: è questa la sua fede, sentire una profonda affinità con Gesù, una fede che oltrepassa i canali consueti del pensiero e del ragionamento, per ritrovarsi in quelli della percezione sensitiva, del *'sentire'* più immediato e naturale, spontaneo, vero e nello stesso tempo radicato nella persona tanto da toccare le sue dimensioni più profonde.

Potremmo qui usare forse la parola *Sentizione*, coniata da Luciano Marchino per indicare un vissuto umano che mette in gioco emozione, sentimento, passione e sensazione. E questa donna certamente è attratta da Gesù, sente che se riesce a toccarlo lui può risolvere il suo problema: come e perché lei non lo sa, ma semplicemente lo sente. Questa donna è certamente emozionata, vive paura, timore ma forse anche curiosità e qualcosa che assomiglia alla gioia. In lei la consapevolezza delle regole è sufficientemente oscurata dal sentimento che la porta verso Gesù e dalla passione per la sua stessa vita, ha la sensazione di fare bene, che quella è la via giusta per lei, costi quel che costi! E alla fine ci riesce e rinasce dopo dodici anni di martirio del corpo.

È quanto accade anche nei gruppi di pratica bioenergetica ma più in generale sempre nell'interazione tra umani in cui sia in atto una comunicazione significativa. A dodici anni nel mondo ebraico si diventa adulti, protagonisti e responsabili, padroni di sé stessi! Eccola, quindi, alle prese con la sua *'seconda nascita'* necessaria, come detto in particolare nel vangelo di Giovanni, per venire alla luce dell'amore che ci avvolge, ciò che sta prima di tutto e che dà vita a tutto, il respiro amorevole di Dio che dona vita vera da godere e donare a nostra volta.

Mi vien da pensare che forse siamo di fronte a un caso di *'risonanza energetica'* dove si stabilisce una comunicazione tra due individui che non avviene su basi verbali o cognitive ma a partire dall'eco che i contenuti energetici dell'uno provocano sull'organismo dell'altro. Mi sembra di intravedere in questa vicenda a lieto fine qualcosa di simile a quanto accade nei gruppi di pratica bioenergetica, quando ci si appresta a vibrare e a lasciare che lo scioglimento dei blocchi faccia il suo corso. Ci vuole fede, fiducia e ci vuole anche sintonia con gli altri che possono facilitare il tuo benessere, quella risonanza tra tutti che ha un valore tutto suo in ordine a piccoli passi di guarigione per ciascuno. Anche qui può accadere che un tocco abbia forza e potenza guaritrici, anche se il mio compagno, la mia compagna non è Gesù ma è figlio/a di Dio quanto lui, quanto me, figlio/a della vita, la quale reclama il suo diritto a essere vissuta per quello che è e non così impregnata di paura e blocchi e sofferenze. Al superamento della paura segue la pace che Gesù augura a questa donna; pace, *shalom* nel mondo ebraico, dice pienezza della persona, lo stare bene con se stessi, l'integrità. Chi vive in pace è una persona riuscita, realizzata nella sua dimensione profonda tanto che non ha bisogno più di rivendicazioni, conflitti, commiserazione, lamento... è in pace, vive in armonia, sa prendere bene le cose della vita anche le più spaventose e anche in esse sa rendere grazie e lodare il Signore della vita!

## I) ANCORA SULLA PAURA OVVERO CIO' CHE MARCO BEN CONOSCE

<sup>45</sup> E subito costrinse i suoi discepoli a entrare nella barca e a procedere di là, verso Betsaida, mentre lui rimanda la folla. <sup>46</sup> E, separatosi da loro, se ne andò sul monte a pregare. <sup>47</sup> E, fattasi sera, la barca era in mezzo al mare e lui solo sulla terra. <sup>48</sup> E vedendoli provati nel remare, infatti il vento era loro contrario, sulla quarta veglia della notte, viene verso di loro camminando sul mare, e voleva oltrepassarli. <sup>49</sup> Essi, vedendolo camminare sul mare, pensarono che era un fantasma, e alzarono un grido. <sup>50</sup> Tutti, infatti, lo videro e furono turbati. Ora egli subito parlò con loro e dice loro:

Coraggio, Io Sono, non temete! 51 E salì da loro nella barca e cadde il vento. E rimanevano in sé oltremodo stupiti. (Mc 6 45-51)

È un racconto in cui ancora la paura la fa da padrona. Ritroviamo i discepoli alle prese con le fatiche del tragitto, sorpresi dalle intemperie e dal vento che soffia in direzione contraria al loro cammino. Tante sono le forze che remano contro e ci ritroviamo a fare una grande fatica per niente, rimanendo sempre nello stesso punto. Capita che se anche qualcuno ci tende una mano per aiutarci o ci fa capire delle cose o ci lancia dei messaggi che potrebbero aprirci la via, o passi avanti per far vedere che c'è e per invitarci a confidare in lui, a chiedergli aiuto, a sconfiggere la paura, per scuoterci cioè dal nostro torpore impaurito, noi proviamo ancora più paura, che diventa terrore e grida spaventate. Ci crediamo circondati da fantasmi, qualcosa di evanescente e ingannevole, che sfugge al nostro controllo, che viene da dimensioni insondabili e proprio per questo spaventose.

È la parola di incoraggiamento che riesce a placare le forze contrarie: riconoscere in chi ci oltrepassa una persona amica che ci sta venendo in soccorso e sale sulla nostra stessa barca e ci sprona a *'non temere'*, fa sì che noi ritroviamo fiducia e desiderio di giungere all'altra riva con maggior consapevolezza di noi e delle persone che ci circondano. È quanto accade nei percorsi di pratica bioenergetica, ma anche nel percorso di formazione che prevede aspetti teorici: capita di trovarsi in guadi non proprio facili, in situazioni di terrore e paura a motivo della percezione di quanto si muove in noi. In questi frangenti la presenza di una parola rassicurante aiuta molto a non sentirsi perduti, a perseverare nel percorso intrapreso, a ritrovare la serenità che viene dal sentire di essere sulla strada giusta!

Questo racconto poi è importante anche per l'altro tema del vangelo di Marco, quello del 'segreto messianico' circa il riconoscimento dell'identità di Gesù di cui abbiamo parlato precedentemente e che, da questo punto in avanti del vangelo, comincia a sciogliersi. A un certo punto arriva il momento di capire che si è di fronte a qualcuno o a qualcosa che ci conduce alla nostra verità più profonda, viene il momento di riconoscere e prendere atto che non tutto il male viene per nuocere e anche le situazioni di paura, di fatica e di tormento, se riconosciute e attraversate con fiducia, perdono la loro forza distruttiva. Stare nel dolore, accettarlo, ritenerlo alla nostra portata, fa sì che esso perda la sua forza distruttiva per lasciare spazio a una maggior consapevolezza di sé e delle proprie risorse. Ciò poi diventa agio nello stare al mondo, contatto con la verità di se stessi, col proprio corpo e con la vita che si fa più autentica a partire da emozioni riconosciute, vissute e lasciate fluire, da energie ritrovate in quel flusso



vitale che sempre ci abita. È un po' il tema centrale del cristianesimo questo, quello che risalta nel racconto della resurrezione quando si dice che Gesù scende nella morte e la 'addomestica' togliendole il suo 'pungiglione'. Sarebbe bello riprendere e analizzare questo passaggio cruciale delle scritture cristiane, ma esula dallo scopo della presente ricerca. Ne abbiamo fatto cenno per rendere omaggio a una tradizione, quella cristiana, che agli occhi dei più ha perso molto del suo smalto e della sua profondità di analisi della vita umana, mentre avrebbe molto ancora da dire anche alle persone più distanti e scettiche.

Concludo qui la ricognizione dei testi significativi del Vangelo di Marco consapevole di non aver concluso il lavoro ma di essermi soffermata solo sulla prima delle tre parti in cui gli studiosi oggi dividono il vangelo: le altre due parti, pur interessanti e dense, contengono meno elementi utili ai fini della nostra ricerca. Il materiale raccolto mi sembra sufficiente sia a tratteggiare alcune convergenze del testo con la teoria e la pratica bioenergetica, sia a pervenire a una prima ipotesi sul tratto caratteriale prevalente di Marco, ipotesi che mi auguro possa essere discussa e corretta anche da altri apporti.

#### 4) IL TRATTO CARATTERIALE DI MARCO: UN'IPOTESI

Eccoci all'ultimo paragrafo, quello in cui mi cimenterò a ipotizzare il tratto caratteriale prevalente in Marco. Nel corso del lavoro mi sono resa conto della difficoltà di tale operazione, ma ci tengo a mantenere quanto promesso e proverò quindi a proporre una riflessione in tal senso. Anzitutto mi sento di dire con una certa sicurezza che Marco scrive il suo vangelo dopo aver vissuto una svolta nella sua vita, una sorta di 'seconda nascita' a se stesso, che abbiamo visto essere uno degli obiettivi del maestro Gesù di Nazaret: propiziare nelle persone la ripresa adulta della loro vita in chiave positiva di fiducia e benevolenza, fraternità e amore. La conoscenza di Gesù di Nazaret e della sua vicenda lo ha certamente cambiato, lo ha messo in contatto con se stesso, con le proprie difficoltà ma anche con le proprie risorse. Marco forse ha anche conosciuto nell'intimo la frammentazione e l'evanescenza dell'io, cosa che possiamo

dedurre dall'abbondanza nel suo vangelo di guarigioni di indemoniati, persone scisse e vittime di decostruzione. Possiamo ipotizzare che l'incontro con Gesù gli abbia fatto sperimentare la pace dell'unità personale, la quiete di chi è in contatto con tutte le sue parti, permettendogli di prendere consapevolezza



della sua situazione e della possibilità di un superamento. Anche essersi messo al seguito di una personalità così significativa quale quella di Pietro, l'aver sentito i racconti sulla vicenda terrena di Gesù e su quanto accaduto dopo la sua morte, ha senz'altro avuto per lui significato e portata esistenziale. Questo fa sì che probabilmente ci troviamo di fronte a una persona che ha smussato i suoi tratti caratteriali, ha preso consapevolezza dei suoi limiti e delle sue risorse, ci ha lavorato rendendole meno 'prepotenti' e più sfumate, pur senza averle del tutto disarticolate; come si sa l'armatura può essere ammorbidita, addomesticata e resa disponibile più alla vita che alla morte ma basta poco per riattivarla... Come sappiamo, noi siamo il risultato di più aspetti derivanti dal nostro percorso evolutivo così che non ci sarà mai, o molto raramente, uno schizoide puro, un orale puro, un masochista puro, un simbiotico puro, un narcisista puro, un rigido puro, ci potrà essere piuttosto la concomitanza di più aspetti nella stessa persona, pur con l'alta probabilità che uno dei tratti sia prevalente rispetto agli altri.

Tengo a ribadire che siamo alle prese con un esercizio adeguato ai fini del presente lavoro, almeno così mi sembra, ma senza nessuna pretesa definitiva e con la consapevolezza che ci muoviamo nell'ambito delle ipotesi, come già precisato nella premessa. Detto questo, se penso all'evangelista Marco non posso fare a meno di ipotizzare la prevalenza in lui del tratto schizoide: la sua creatività nell'inventare il genere letterario 'Vangelo'; la sua spontanea

ricezione della frammentarietà interiore e della sofferenza connessa; la sua sensibilità per gli umori e i vissuti delle persone quali ad esempio la tristezza, la paura, il desiderio di vita della gente, ma anche la rabbia – soprattutto del maestro –, come visto in alcuni episodi del suo vangelo; la sua *'rimozione'* degli aspetti della nascita e della prima infanzia di Gesù, quasi a non volerli considerare significativi forse a motivo della sofferenza a essi legati nel suo vissuto personale; il suo stare defilato rispetto a Pietro, figura di spicco che lo ha senz'altro lasciato nell'ombra durante l'opera di evangelizzazione, sono aspetti che fanno pensare a lui come portatore di questo tratto caratteriale. Anche il tema della paura così presente nel suo vangelo potrebbe essere una spia per considerare quello schizoide il tratto prevalente in Marco.

Sappiamo infatti che il tema della paura del terrore e dell'orrore sono caratteristici dell'armatura schizoide che si struttura proprio a partire da una minaccia orribile avvertita in età prenatale o entro i primissimi mesi di vita e da cui il piccolo si difende smettendo di respirare e ritirandosi su di sé il più possibile. Sono processi che inizialmente rimangono certamente inconsci, ma via via diventano suscettibili di affiorare alla coscienza grazie a un percorso personale laborioso, doloroso ma anche molto rivelativo. Si tratta di un percorso che immaginiamo Marco abbia fatto lungo le strade della Palestina inizialmente ma poi del mondo di allora, un percorso fatto con i piedi ma ovviamente soprattutto con il cuore e con l'anima, scoprendo i lati oscuri di sé e acquisendo il coraggio di guardarli in faccia e di ammorbidirli.

Un percorso innescato dall'incontro con Gesù di Nazaret che potrebbe aver rivelato a Marco l'ampiezza e la profondità della vita che si stava lui stesso precludendo a motivo della paura. Per lo schizoide è assolutamente primaria l'esperienza della paura, è una esperienza per lui primitiva, scritta nella sua carne e nel suo sangue fin dal suo primo apparire nel mondo. È un'esperienza che gli ha impedito l'accesso a tutti i colori emozionali dell'esistenza, lo ha bloccato nel corpo, lo ha frammentato, lo ha portato a fuggire dalle emozioni per paura di andare in pezzi, di non farcela; lo schizoide porta con sé tutto ciò attrezzandosi ad affrontare comunque la vita come riesce e come può, con la netta sensazione che l'unico compito suo è riuscire a sopravvivere.

Pur conservando nel suo cuore la percezione/convinzione di essere speciale e di poter fare grandi cose che altri non fanno e non riescono a fare, lo schizoide vive questa emozione in modo inconsapevole finché un incontro particolarmente rivelativo non comincia a sgretolare quel muro di difesa che si è costruito, non gli fa balenare la ricchezza della vita relazionale e sociale, non gli permette di sentire che l'accesso a tutto ciò non gli è precluso. Una volta arrivato qui, una volta che si apre il varco sulla ricchezza e policromia della vita, lo schizoide può intraprendere il suo cammino, ognuno ha il suo, un percorso di bioenergetica può essere una modalità.

Per Marco certamente il varco si è aperto quella sera nell'orto degli ulivi, al momento dell'arresto di Gesù: lì ha avvertito qualcosa di grande, forse ha incontrato un uomo che non ha fatto della paura il motore della sua vita, forse ha respirato anche la dedizione e l'attenzione profonda che Gesù aveva per i suoi con quel *"lasciateli andare e prendete me"* e ha capito che si può vivere per una causa più grande della propria personale sopravvivenza. Forse in quella notte buia, densa di morte e violenza, di accuse e minacce Marco ha per un attimo rivissuto la sua personale paura, l'ha un po' riconosciuta e compresa, ci ha fatto i conti sentendo nell'anima quanto fosse opprimente. Basta un attimo, basta poco talvolta per cogliere di aver bisogno di prendersi in mano, di seguire un cammino, di aprirsi ad altre visioni e modi di affrontare la vita per avere accesso a quella ricchezza vitale fin lì preclusa.

Certamente Marco ha voluto sapere come sarebbe andata a finire la vicenda di quell'uomo che lo aveva colpito nell'intimo quella sera, ha seguito da lontano lo svolgersi degli eventi, ha forse assistito al momento cruciale e finale della vicenda terrena di Gesù.



Se così è accaduto, lo ha visto morire affrontando con estrema dignità la morte, rivolgendosi al Padre con fiducia e abbandono consegnando a lui il suo spirito, perdonando i suoi carnefici, impregnando di fede e fiducia anche quest'ultimo epilogo drammatico della sua vita.

Marco certamente, dopo la morte di Gesù, ha spiato quel gruppo strano dei cristiani che si trovavano ogni primo giorno della settimana al sorgere del sole a ricordare il maestro, a ripercorrere la vicenda dell'ultima cena nelle loro case in modo clandestino e segreto, ha visto qualcuno di loro affrontare la morte con serenità sempre nel nome di Gesù. Si è poi messo al seguito dei discepoli di Gesù ha seguito la loro predicazione assorbendo ogni parola; ogni spunto diventava motivo di meraviglia e stupore sentendo aprirsi in lui lo spazio della fiducia, sperimentando uno stato dell'essere diverso da quello per lui consueto, sperimentando anche l'apertura del varco verso le emozioni, sentendo sgretolarsi in lui via via la forza e il blocco dovuto alla paura.

Forse per questo ha pensato di aprire una strada di esorcizzazione della paura, valida per i suoi contemporanei ma anche per i suoi lettori futuri, scrivendo della vicenda di Gesù. Ha così scritto il suo vangelo col quale invitare al coraggio di prendere le distanze da tutto ciò che ci blocca e ci chiude, in primis tramite la fede-fiducia, nel maestro anzitutto, ma anche nei compagni di viaggio e nel mondo intero. Immaginiamo che per Marco il suo percorso personale sia stato così significativo da sentire il dovere di condividere ad altri il segreto del suo nuovo accesso alla vita. Ha quindi inventato il genere letterario vangelo, diverso da una

biografia e da una cronaca, ricco invece di fede, speranza, certezza, che la via della fiducia sia quella giusta per tutti. La fede-fiducia permette di esorcizzare la paura e di prenderne le distanze, distende anche le viscere, allarga il respiro, fa sì che diamo il meglio di noi con spontaneità: così la vita ci appare finalmente vivibile, colorata, accessibile in tutti i suoi aspetti compresi quelli emozionali.

Ci sarebbe molto da dire anche della gioia nel vangelo di Marco, quella gioia che Marco ha ben presente come punto di arrivo di un percorso personale di rinascita, quella gioia che lui ha finalmente sperimentato, che forse per lui rimane pur sempre un traguardo e che a tratti consegna al suo testo. Potrebbe aprirsi la pista di un ulteriore approfondimento, che però esula in parte dalla presente ricerca. Accertare la presenza della gioia nel vangelo di Marco potrebbe avvalorare l'ipotesi del percorso esistenziale da lui compiuto, del suo aver ammorbidito l'armatura che lo imprigionava nella paura e che lo teneva avvinghiato all'istinto di sopravvivenza, del suo essersi aperto alle emozioni fino a quella a lui più estranea, la gioia appunto. Ma la presente ricerca trova qui la sua conclusione nella speranza di aver sufficientemente articolato l'ipotesi di partenza e nell'apertura a qualsiasi contributo che voglia correggere, rivedere, completare il presente lavoro. Certamente in Marco sono presenti aspetti anche di altri caratteri, forse anche di tratti tipici di quel tempo e che ora per noi non sono più riconoscibili. L'aspetto di ipotesi del presente lavoro, seppur suffragato dagli elementi rinvenuti nel vangelo, consiglia cautela nello spingersi oltre, pur nella convinzione di aver comunque seriamente e fruttuosamente messo a confronto e fatto dialogare due approcci all'esistenza umana per me oltremodo significativi.



## CONCLUSIONI

Ho scritto questo lavoro piuttosto di getto per scelta, volevo che affiorasse come da sé il contenuto a partire da competenze biblico-teologiche ormai consolidate e dalla freschezza del lavoro bioenergetico che in questi ultimi anni ha alimentato le mie conoscenze e occupato intensamente la mia attenzione. Devo dire che le idee si sono fatte spazio da sole, fluendo in modo spontaneo e riempiendo pian piano le pagine bianche come se tra i due saperi da me considerati ci fosse un flusso continuo in entrambe le direzioni, una connessione sotterranea e segreta pronta ad affiorare alla minima attenzione ad essa prestata. Non posso quindi, in sede conclusiva, che confermare la fecondità dell'intuizione originaria: tra questi due saperi, la bioenergetica e il cristianesimo qui considerato solo a partire dal vangelo di Marco – che hanno a cuore entrambi il bene dell'essere umano – ci sono delle convergenze, dei punti di raccordo, che in modo diverso, articolano la modalità di 'salvezza' della singola vita umana e dell'esistenza in generale.

Certo siamo su due fronti diversi, non fosse altro che per l'entità dell'impatto che i due movimenti hanno avuto nella storia dell'umanità: da una parte *il più importante riferimento etico* del nostro tempo, almeno per noi occidentali; dall'altra *un piccolo ed embrionale modello di lettura del modo d'essere di noi umani*. Eppure, nell'embrione c'è la vita, la potenza dello sviluppo e la possibilità di crescere e incrementarsi, come nel seme, come nel lievito che poi fa crescere tutta la pasta, per restare su metafore dal sapore evangelico. Ci auguriamo quindi che il lavoro bioenergetico trovi il suo spazio, cresca nella nostra cultura e aiuti gli esseri umani a trovare la loro via, quella stessa via che Gesù di Nazaret ha mostrato e identificato anche nella sua persona.

La via è sempre e per tutti quella della consapevolezza di sé, del contatto col proprio sé più profondo, con i propri limiti e le proprie risorse, la via della fiducia e della fede nel 'maestro' e nella vita in generale. Certo la fede nel Cristianesimo è anche fede nel Padre/Madre che ci ha voluto, ci attende e custodisce la nostra umanità fino all'ultimo capello del nostro capo, nonostante tutto e tutti. Una fiducia che vede questa vita custodita nelle mani e nel cuore di un Dio personale che sa fare il suo mestiere, che non ci abbandonerà mai checché se ne dica, e anche – o meglio proprio – oltre la morte, trova il modo di portarci a salvezza. Il cristianesimo non vede nella morte l'ultima parola sulla vita, quanto piuttosto un passaggio che ci consegna alla pienezza straordinaria di tutte le nostre dimensioni. Questa vita terrena sarebbe un momento iniziatico che temprava e verifica la nostra evoluzione verso la capacità di voler bene,

di amare questa vita e 'farla fruttare' nella direzione della buona relazione con noi stessi e gli altri, dell'amore per tutto e per tutti.

Secondo il cristianesimo siamo tutti figli dello stesso Padre, fatti a sua immagine e somiglianza e portiamo dentro il meccanismo vitale e funzionante della cura e della dedizione, meccanismo da risvegliare e rimettere in moto, l'unico che fa muovere gli ingranaggi dell'esistenza in questo mondo in modo umano e umanizzante. La morte, quindi, sarebbe un punto di passaggio necessario e doloroso, punto di accesso a un futuro ricco di luce e splendore, tanto più quanto più avremo vissuto questa vita nella tensione al bene per noi e per altri. È qui che vedo un apporto fondamentale della bioenergetica al vissuto cristiano, nel propiziare l'accesso a quell'amore di sé condizione imprescindibile per l'amore degli altri e del Padre. Volersi bene, accettarsi, accogliere le parti anche più oscure di sé, sciogliere le rigidità, far fluire il desiderio di vita e di amore... Sono tutti punti del cammino cristiano e aspetti del percorso proposto dalla bioenergetica.

La differenza tra i due approcci è sotto gli occhi di tutti: la bioenergetica si definisce come un sapere del tutto intra-terreno e intra-umano, non ambisce a dimensioni trascendenti, almeno nel senso più comune del termine, non parla di Dio e di una vita ultraterrena, si inserisce certamente nel filone di una ricerca totalmente laica ma non prescinde per niente dalla fiducia e dalla fede: fede nelle nostre possibilità di riuscita umana, nella possibilità di ammorbidire l'armatura che ci ha protetto fin qui ma che ora ci impedisce la vita piena, fiducia nel flusso della vita che ci attende e ci attraversa, fiducia in coloro che a vario titolo ci affiancano e si prendono cura di noi. La 'via', anche nella bioenergetica conduce all'autenticità personale, all'allargamento del cuore, all'apertura dell'interiorità, condizioni imprescindibili per avvicinarsi a quella dimensione etica di altruismo, dedizione, generosità, amore, che tanto ha a che fare con lo stare bene e con l'essere bene, con la vita e con la riuscita del nostro stare al mondo.

Anche il nodo centrale del cristianesimo, che vede nell'attraversamento della sofferenza e della morte un passo imprescindibile per accedere alla pienezza della vita, alla resurrezione, trova spazio nella bioenergetica nella forma dell'invito a stare nel dolore, a riconoscerlo e accoglierlo per dissiparne così la forza distruttiva permettendo al corpo di rivitalizzarsi e rialzarsi. Tutto concorre a fare di noi degli esseri umani che sanno stare al mondo in modo autentico, sapendo almeno un po' chi sono e magari anche dove vanno, assieme ai loro simili, con il desiderio di fare del loro meglio e di dare il proprio contributo alla costruzione di un mondo migliore. Credo che per certi aspetti il cristianesimo nella sua essenza non sia che proprio questo: un modo di essere, un accesso a uno stato dell'essere fiducioso in cui affiora la pace, la gioia di stare al mondo, di avere un corpo di cui godere, delle

emozioni da vivere pienamente, una interiorità che si arricchisce a partire dalle buone relazioni con i nostri simili e col mondo intero. La bioenergetica promuove a suo modo tutto questo e non c'è altro che attenderne fiduciosi i frutti, mettendoci possibilmente del nostro!

## BIBLIOGRAFIA

Riporto qui i testi che sento essere stati particolarmente significativi in ordine alla ideazione e stesura del presente lavoro. Non ne ho citato espressamente nessuno, ho preferito scrivere semplicemente a partire da quanto questi libri hanno lasciato in me, il loro contenuto è comunque certamente alla base di tutto quello che ho scritto e avete letto.

**G. Cirignano, F. Montuschi**, *Marco un vangelo di paura e di gioia*, EDB, Bologna , 2000

**E. Del Giudice, A.Giasanti, L. Marchino** ( a cura di), *Essere umani*, Franco Angeli, 2013

**E. Drewermann**, *Il vangelo di Marco*, Queriniana, Brescia, 1994

**S. Fausti**, *Ricorda e racconta il vangelo di Marco*, Ancora, Milano,1992

**A. Lowen**, *Il tradimento del corpo*, Mediterranee ed., Roma, 1997

**A. Lowen**, *La voce del corpo*, Astrolabio, Roma 2009

**A. Lowen**, *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma, 2012

**A. Lowen**, *L'arte di vivere*, Xenia, Como-Pavia, 2013

**L. Marchino**, *Passione*, Anima Ed., Milano, 2020

**L. Marchino, M. Mizrahil**, *La forza e la grazia*, Bollati Boringhieri, Torino, 2012

**L. Marchino, M. Mizrahil**, *Il corpo non mente*, Pickwick, Milano, 2014

**L. Marchino, M. Mizrahil**, *Counseling*, Mimesis, Milano 2015

**W. Reich**, *L'assassinio di Cristo*, Sugarco ed., Como,1990

**C. Rogers**, *Un modo di essere*, Giunti, Firenze, 2018

# INDICE

PREMESSA .....	p. 3
1) PERCHÈ IL VANGELO DI MARCO? .....	p. 6
2) CHI E' L'EVANGELISTA MARCO? .....	p. 8
3) ANALISI DI ALCUNI BRANI DEL VANGELO DI MARCO ALLA LUCE DELLA BIOENERGETICA .....	p. 10
A) 'INIZIO' OVVERO DELLA GESTAZIONE E DELLA NASCITA CHE MANCANO.....	p. 10
B) TACI ED ESCI DA QUELL'UOMO! OVVERO FORZE NEMICHE CHE SPENGO DENTRO E DA CUI LIBERARSI.....	p. 13
C) TACI! .... CHI È COSTUI? .....	p. 13
D) BREVE E UNICO ESERCIZIO DI ESEGESI DEL TESTO ALLA LUCE DELLA BIOENERGETICA .....	p. 16
E) PECCATO E SALUTE OVVERO SENTIRSI IN PACE NELL'INTIMO DIVENTA GUARIGIONE .....	p. 17
F) MORIRE A SE STESSI PER DARE IL CENTUPLO OVVERO DELLA FINE CHE È NUOVO INIZIO.....	p. 20
G) LA PAURA E LA FEDE OVVERO DELLA PAURA CHE BLOCCA, DELLA FEDE CHE RISANA .....	p. 22
H) SOLO UN TOCCO... OVVERO DEL SENTIRE, DELLA 'SENTIZIONE', DELLA RISONANZA .....	p. 24
I) ANCORA SULLA PAURA OVVERO DI CIÒ CHE MARCO BEN CONOSCE.....	p. 26
4) IL TRATTO CARATTERIALE DI MARCO, UNA IPOTESI .....	p. 29
CONCLUSIONI .....	p. 33
BIBLIOGRAFIA .....	p. 36