

I Sette livelli reichiani e la Psicologia olistica

di Roberto Maria Sassone

Stiamo assistendo ad una rivoluzione del paradigma scientifico nel campo della moderna psicologia con l'introduzione di due fattori essenziali, senza i quali non si può parlare di psicologia olistica: essi sono il corpo e la coscienza.

Prendo le mosse dal pensiero di Wilhelm Reich, lo psichiatra allievo di Freud, che per primo si rese conto che non si poteva condurre una psicoterapia davvero efficace senza restituire al paziente la sua corporeità. Infatti Reich constatò che tutte le difese ed i condizionamenti, in una parola ogni nevrosi, si strutturano nel corpo.

Approfondendo la sua pratica clinica osservò che ogni emozione repressa viene bloccata e trattenuta mediante la muscolatura e che esiste uno stretto legame tra l'insieme di queste tensioni, la formazione delle difese e la struttura del carattere.

Il modo corporeo di ogni individuo è contemporaneamente modo psichico. Per essere più chiaro si può anche dire che la struttura del corpo equivale al nostro **come** emotivo, affettivo, mentale e comportamentale.

Questa scoperta dell'identità funzionale tra psiche e corpo sancisce il passo decisivo verso la psicologia olistica che concepisce in maniera unitaria e correlata ogni funzione dell'essere umano. Unità nella molteplicità.

Viene sanata in tal modo la frattura storica tra mente e corpo che tanto ha condizionato lo sviluppo della psicologia, ma anche l'approccio metodologico e filosofico inerente l'uomo.

Avendo sancito l'identità funzionale tra corpo, emozioni e carattere, Reich sviluppò una metodologia psicoterapeutica che esce dall'esclusiva dimensione verbale e cognitiva ed include l'espressione emotiva, la dimensione di contatto tra terapeuta e paziente, la respirazione e la percezione corporea. Ogni successivo approfondimento delle scuole e dei metodi psicocorporei, a partire dalla bioenergetica di Alexander Lowen, nascono da Reich ed a lui va la mia riconoscenza.

Con l'affinarsi della sua esperienza egli diede un altro contributo alla pratica clinica. Individuò nel corpo sette livelli, come degli anelli o metameri, ognuno dei quali ha un suo linguaggio ed una sua funzionalità nello sviluppo dell'individuo. Per mezzo di questi livelli, ognuno dei quali integra l'aspetto muscolare, emozionale ed energetico, si può leggere sul corpo la storia dell'individuo ed anche dove la sua energia vitale è maggiormente paralizzata.

Reich usò il termine energia orgonica per indicare l'energia vitale, ma la sostanza di ciò resta il fatto che alla base di ogni funzione ed espressione corporea c'è la pulsazione vitale.

Accenno in maniera sintetica ai sette livelli per darne il significato di base.

Il primo è il livello degli occhi. L'atto del nascere è anche detto vedere la luce. Gli occhi esprimono dunque il primo contatto con la realtà. Spesso all'atto del guardare non corrisponde l'atto del vedere. E' guardando una persona negli occhi che ci si accorge del livello della sua coscienza, della profondità, della chiarezza e lucidità.

Gli occhi sono un mondo; possono essere spaventati, vuoti, opachi, assenti, impenetrabili, penetranti, inquietanti, luminosi, profondi, attoniti, quieti, sfuggenti, fissi, cattivi, agitati, sognanti, smarriti, accesi, sereni, maliziosi, buoni, attenti. Gli occhi rivelano dunque l'essenza di un uomo, la sua indole e la qualità della relazione con se stessi e con il mondo ed il suo grado di presenza. Noi reichiani diciamo che *essere negli occhi significa esserci*.

Il secondo è il livello della bocca che comprende le labbra, i denti e la mandibola. Poiché la bocca è collegata alla fase dell'allattamento e poi dello svezzamento questo secondo livello *esprime le tematiche orali*, quindi il rapporto con l'affettività ed il tema del bisogno e della dipendenza.

Nel livello della bocca c'è la mandibola che ha una grande capacità di serrarsi e di bloccare le emozioni. La mandibola può contenere insieme al mento forti cariche di rabbia imprigionata. Una bocca che non si vuole aprire esprime con chiarezza la sfiducia, il timore di essere invasi, il rifiuto a far entrare chiunque.

Il terzo è il livello del collo che comprende anche l'interno della gola. Naturalmente bisogna sempre avere presente che ogni livello sfuma in quello successivo. Ciò è molto evidente con la gola che è al confine tra il secondo e il terzo. Esprime le tematiche narcisistiche, l'immagine di sé da portare nel mondo, il modo di percepire il proprio io. Andare a testa alta o piegare la testa in realtà sono due atteggiamenti opposti di sé resi possibili dalla postura del collo. Nel collo c'è la rigidità, la paura di lasciarsi andare.

Ma soprattutto c'è la gola. *La gola è la saracinesca per bloccare le emozioni che salgono dal cuore.* Può diventare una vera barriera che separa la testa dal resto del corpo. Testa e cuore finiscono col non comunicare e nel linguaggio comune si dice *soffocare le emozioni*.

Il quarto è il livello del torace. Io gli do un'importanza speciale perché c'è il cuore che oltre ad essere l'organo che pompa la vita è anche la *porta d'ingresso della nostra identità essenziale*. Ci sono anche le spalle su cui si potrebbe scrivere un libro. Il tema del masochismo, della sopportazione, della paura e della rabbia serrate tra le scapole, le spalle curve, rassegnate, sottomesse oppure che possono sostenere qualsiasi peso. C'è il tema del respiro.... Ci sono i polmoni e quindi c'è il rapporto con l'energia vitale. Il torace può essere gonfio, incapace di arrendersi nell'espiazione. Può essere scarico, depresso, con poca energia ed incapace di ispirare, di prendere, di riempirsi. Nel cuore ci sono emozioni profondissime da esplorare, tenute ingabbiate, negate o ibernare. Questo livello comprende inoltre le braccia e le mani; accenniamo quindi al tema del toccare, accarezzare, prendere, lasciare....

Il quinto è il livello del diaframma. Da esso dipende tutta la respirazione, è proprio bloccando il respiro che ogni emozione può essere controllata e repressa. Il diaframma è la principale saracinesca che può spezzare il corpo in due, separando la parte istintuale dal cuore, imprigionando con l'aiuto della gola ogni impulso, ogni sentimento, ogni intensità ed ogni piacere. Il blocco del diaframma, che ognuno di noi ha nella nostra cultura, chi più e chi meno, impedisce anche di far arrivare energia ai genitali, diminuendo l'energia sessuale. Il diaframma sancisce il rapporto con l'energia vitale e con la nostra vitalità.

Il sesto è il livello della pancia. Anche qui c'è un mondo di emozioni viscerali ed inoltre ci sono tanti organi raggruppati, dalla milza, al fegato, al pancreas, allo stomaco. Pochi ormai sanno sentire con la pancia. C'è il tema della digestione, di

come il cibo viene assimilato, il tema dell'ansia. Nella pancia c'è l'ombelico a cui nella fase intrauterina era collegato il cordone ombelicale. C'è il tema della nausea, del rigetto, della disperazione profonda, fino al punto di sentire nella pancia un buco, una voragine. Faccio solo degli accenni di sfuggita perché ci vorrebbero tante pagine per parlarne. *Il settimo è il livello del bacino* che ovviamente comprende gambe e piedi ed i genitali. L'intensità del nostro piacere dipende molto dalla quantità e dall'intensità di energia libidica che si scarica attraverso i genitali. Il blocco del bacino e delle pelvi limita ed a volte impedisce questa scarica, insieme naturalmente al blocco degli altri livelli. Nelle gambe c'è poi il tema del radicamento, della fiducia o sfiducia nella vita, della solidità, del contatto con la terra, dell'equilibrio.

Lowen sul grounding ha impostato gran parte della sua bioenergetica.

Da questa sintetica descrizione si può facilmente comprendere che i sette livelli reichiani consentono una lettura articolata della struttura del carattere di ogni individuo.

Reich e successivamente Lowen avevano evidenziato delle strutture caratteriali di base, prendendo come riferimento le fasi di sviluppo del bambino, dalla nascita alla pubertà, rifacendosi in parte alle fasi descritte da Freud. Ma definire tali strutture caratteriali può diventare una trappola od un cliché che imprigiona gli individui e che non tiene conto delle conformazioni genetiche che sono precedenti e preesistenti alla formazione del carattere e soprattutto dell'intera fase intrauterina che ha un'azione determinante nel successivo sviluppo dell'individuo.

Inoltre in una fase molto attuale della ricerca è stato scientificamente dimostrato che l'azione neuroendocrina, a partire dalla fase intrauterina, ha effetti altrettanto determinanti sulla crescita emotiva e caratteriale.

Queste ultime scoperte rendono molto più complesso il quadro e conducono alla formazione di un modello psicologico olistico pluridimensionale in cui strutture muscolari, strutture neuroendocrine con la loro produzione ormonale, caratteristiche emotive-affettive e schemi cognitivi si intersecano e comunicano continuamente.

Da ciò deriva che il modello si struttura su: 1) asse corporeo-muscolare 2) asse istintuale pulsionale 3) asse neuroendocrino e neurovegetativo 4) asse emotivo-sentimentale 5) asse mentale cognitivo.

L'insieme coerente di un sistema così complesso, capace di continua evoluzione e trasformazione riporta ad *un'unità di funzionamento* che da alcuni è chiamata *mente del sistema* (Bateson) e che preferisco chiamare *la coscienza del sistema*.

Fino a poco tempo fa la parola coscienza era considerata di pertinenza filosofica; ma nel paradigma olistico della psicologia la coscienza assume un rilievo fondamentale. L'esperienza della coscienza corrisponde alla *percezione dell'unità profonda dell'individuo*. Con un altro linguaggio si può dire che l'apertura del cuore porta al recupero della percezione globale di sé.

Il tema della coscienza è stato affrontato e sviscerato nei numerosi sistemi filosofici e sapienziali dell'oriente. La psicologia olistica è psicologia della coscienza intesa non come un'astrazione teorica, ma come un'esperienza reale ed essenziale, senza la quale l'individuo continua a percepirsi frammentato, scollegato, vuoto e senza senso.

L'unità del sistema-uomo, quando il sistema si avvicina alla coerenza, si traduce in un vissuto di presenza centrata, espansa, inclusiva, relazionale ed empatica.

Lo strumento più efficace per favorire questa coerenza è *la meditazione*, ovvero quel processo di ascolto silenzioso di sé che non focalizza l'attenzione su un punto specifico ma che sviluppa un *osguardo di campo*. Il sistema vivente che si autopercepisce nell'unità della sua complessità è cosciente di sé.

La psicologia olistica deve contemplare nel suo paradigma il concetto di autopoiesi (Maturana e Varela). Dice Fritjof Capra ne *La Rete della Vita*: "*L'autopoiesi o produzione di sé è uno schema a rete in cui ogni componente ha la sua funzione di partecipare alla produzione o alla trasformazione di altri componenti nella rete. In tal modo la rete costruisce continuamente se stessa. E' prodotta dai suoi componenti e li produce a sua volta.*"

Questa frase condensa efficacemente l'approccio olistico all'essere umano ed il concetto di coscienza *in quanto funzione che sottende* al processo continuo di apprendimento e di organizzazione sempre più complessa del sistema-uomo.

Coerentemente all'impostazione olistica e sistemica della psicologia che ho fin qui tratteggiato, ho sviluppato negli anni un metodo di psicoterapia (*somatopsicologia integrale*) che agisce sulle varie funzioni dell'individuo ed ho creato i *Laboratori di Coscienza Integrale del Corpo*. I laboratori sono gruppi di trasformazione caratteriale e di consapevolezza in cui l'intervento terapeutico avviene in maniera integrata sul corpo e sui suoi blocchi energetico-muscolari, sulle emozioni represses e sulla mente con le sue forme-pensiero.

L'impostazione e l'approccio di base di questo percorso nascono da Wilhelm Reich (sono infatti un analista Reichiano) e da Alexander Lowen. Su questa base ho inserito la mia esperienza di pratica dello yoga integrale di Sri Aurobindo e Mère, di meditazione vipassana e vedanta e di concentrazione mantrica.

Il filo conduttore di tutto il lavoro è l'attenzione e la consapevolezza del respiro. La presenza nel respiro è il tramite fondamentale con l'esperienza dell'esserci e del sentire la vita.

L'attenzione su una parte specifica del corpo la fa esistere e consente di approfondire e di esplorare la sensazione di essa. Il respiro si aggiunge all'attenzione e diventa uno strumento potente per sbloccare le emozioni imprigionate nel corpo.

La combinazione quindi di movimento corporeo, attenzione e respirazione sono una miscela particolarmente efficace per attivare i processi di sblocco energetico ed emozionale.

I vissuti di ogni partecipante che emergono da queste tecniche vengono condivisi ed elaborati nell'ambito del gruppo perché ritengo importante integrare a livello cognitivo le abreazioni emozionali inserendole nella storia individuale di ognuno.

La meditazione ha un posto preminente in questo processo di trasformazione caratteriale perché sviluppa nell'individuo la coerenza delle varie funzioni e la percezione della nostra essenza.

Il fulcro, il crogiolo, il centro su cui lavoro con particolare cura è il Centro del Cuore. In esso c'è il contatto con la vera essenza dell'uomo e non ci sono parole per dire altro.

Concludo dicendo che i Laboratori sono un lavoro comunque sulla coscienza perché considero anche il corpo, con il suo fiorire di reazioni, istinti, emozioni, percezioni, impulsi e persino pensieri, un modo di essere della coscienza.

Dott. Roberto Maria Sassone