



Psicologia somatica e buddismo di Luciano Marchino

Conversazione del 3 febbraio 1994

Per introdurre l'argomento di questa conversazione ricorderò che il capostipite della psicologia somatica è stato lo psicoanalista ucraino Wilhelm Reich. Dalle sue osservazioni cliniche ebbero origine posizioni teoriche innovative che hanno contribuito in modo determinante a forgiare le nuove metodologie terapeutiche di integrazione psicosomatica. L'idea di dare un'etichetta unificante alle numerose scuole che ne sono nate mi ha portato a coniare il termine di *psicologia somatica*. La corrente principale del pensiero reichiano, oggi rappresentata a livello mondiale, si è organizzata con successo crescente intorno alla figura del medico newyorchese Alexander Lowen, il cui approccio è noto col nome di *analisi bioenergetica*.

Sia Reich che Lowen sono partiti dall'osservazione clinica e dal desiderio di essere quanto più possibile aderenti alla realtà scientifica, ed entrambi si sono trovati loro malgrado a misurarsi con tematiche che andavano al di là di quello che viene abitualmente ritenuto scientifico nella nostra cultura. L'ipotesi principale su cui si basa il pensiero di Reich e di Lowen è quella di identità e allo stesso tempo di antitesi tra ciò che abitualmente chiamiamo corpo e ciò che definiamo psiche.

Le quattro nobili verità

Buddhismo theravada

la vita è sofferenza

la sofferenza procede dal desiderio

la sofferenza può avere termine

seguendo l'ottuplice sentiero
*che è composto da retta\o visione,
atteggiamento, parola, azione,
occupazione, sforzo, consapevolezza,
contemplazione*

Psicologia Somatica

la nervosi è sofferenza

la sofferenza procede dalla
perversione dei bisogni naturali

la sofferenza può avere termine

attraverso il processo di
rivoluzione personale (psicoterapico)
*che tende a decondizionare gli stessi
elementi dell'ottuplice sentiero,
sostenendone poi la riorganizzazione spontanea*

Reich non si improvvisò psicoanalista: a 24 anni divenne allievo di Sigmund Freud, a Vienna. A 27 anni era già direttore del seminario di tecnica psicoanalitica nella clinica di Vienna diretta dal suo maestro e ricevette da Freud l'incarico di perfezionare la tecnica psicoanalitica. A quei tempi infatti, nello sviluppo del processo psicoanalitico, si raggiungevano spesso delle tappe particolari in cui l'analisi diventava estremamente difficoltosa. La psicoanalisi si basava essenzialmente su due caposaldi: uno era il metodo delle libere associazioni di parole e l'altro era quello dell'analisi e dell'interpretazione dei sogni che di nuovo, nel momento della condivisione, passano attraverso la parola. Il problema insuperabile oggi come allora con i metodi classici della psicoanalisi, era quello del silenzio del paziente. Ci sono occasioni in cui il paziente, com'è suo diritto, tace. La seduta, secondo il metodo analitico degli anni venti, continuava così nel si-

lenzio sino allo scadere dell'ora. Se si fosse trattato di un evento isolato, non ci sarebbe stato alcun problema; ma la situazione tendeva spesso a cronicizzarsi nel tempo, fino a quando l'analista non era costretto a dichiarare al suo paziente che le resistenze erano eccessive e che l'analisi non poteva proseguire. Questo in omaggio a un principio che da alcuni venne assunto come dogma: quella del non intervento dell'analista. L'analista, nella scuola psicoanalitica classica, è una persona che siede dietro le spalle del paziente e interviene molto di rado nella comunicazione diretta. Quando gli analisti praticavano in maniera rigida la tecnica del non intervento, le analisi si arenavano molto spesso. Reich era una persona estremamente impulsiva e in quegli anni era molto giovane; non poteva dunque arrendersi a una tecnica fortemente passivizzante. Decise quindi di infrangere un secondo dogma della psicoanalisi: invece di sedersi alle spalle del paziente e di non considerare il suo corpo come elemento dell'analisi, cominciò ad avere le prime sedute faccia a faccia, sedendosi di fronte al paziente. Questo gli permise di mettere in evidenza una serie di fenomeni che i suoi colleghi non potevano notare dalla posizione classica. Ad esempio, quando i pazienti si trovavano in difficoltà ad affrontare argomenti dotati di una valenza ansiogena elevata, tendevano a diminuire l'ampiezza respiratoria per meglio controllarsi. Su osservazioni di questo tipo, Reich cominciò a intuire l'esistenza di precisi collegamenti tra psiche e corpo.

L'origine della sofferenza L'ignoranza genera

formazioni karmiche (sankhara)

sono la cristallizzazione di azioni compiute con il pensiero, la parola e il corpo e sono caratterizzate da un legame tra causa ed effetto,

tensioni psicosomatiche (blocchi)

sono la cristallizzazione psiconeuro-muscolare del compromesso tra l'azione e i condizionamenti ambientali,

che organizzandosi in patterns danno luogo a

Karma

la radice significa azione, da cui il significato di *azione e risultato appropriato dell'azione*.

La legge del Karma afferma che la vita futura e il destino sono effetto delle *azioni* passate, compiute in questa vita o in una anteriore.

Armatura caratteriale

il carattere è la conseguenza delle *interazioni* passate tra l'organismo e l'ambiente che lo circonda, la sua cristallizzazione crea la matrice per ogni interazione futura. Esso dipende inoltre da fattori ereditari e dalle "vite precedenti" della fase intrauterina e infantile.

Cominciò a notare altri tipi di correlazione: ad esempio, alcuni pazienti che tendevano a rimuovere l'aggressività dal livello conscio, presentavano tipiche tensioni nelle spalle, nella mascella, e intorno agli occhi.

Cominciò allora a intervenire, in modo molto semplice, su queste configurazioni di significanti psicosomatici. Poiché era ancora uno psicoanalista di scuola freudiana, rispettosissimo del pensiero di Freud e fermamente determinato a portare avanti il discorso della psicoanalisi, la qualità dei suoi interventi, a quell'epoca, era estremamente semplice. Reich entrò, per così dire "in punta di piedi", nel reame dell'integrità olistica dell'individuo. Per esempio, di fronte a un silenzio prolungato, suggeriva di fare qualche ampia respirazione: il risultato era talvolta del tutto sor-

prendente. Quello che succedeva nelle persone, era un vero e proprio salto di qualità; col linguaggio della fisica teorica potremmo dire un salto quantico. Da un discorso razionale e impersonale che magari si stava arenando, improvvisamente emergevano emozioni. Alcuni scoppiavano a piangere, altri si arrabbiavano, altri ancora incominciavano a sentirsi pervasi da una serie di eventi che possono essere ricondotti a un improvviso squilibrio del sistema neurovegetativo, come aritmie cardiache o rossori o incontenibili tremori. Reich cominciò a creare delle mappe cercando di comprendere quali emozioni potessero essere connesse con specifiche tensioni. Oggi tutto ciò può sembrare molto semplice, ma non era così ai tempi di Freud e questo anche in conseguenza delle particolari caratteristiche personali di Freud stesso. Le caratteristiche individuali dei teorici giocano infatti, in modo affatto secondario, nello sviluppo delle teorie psicoanalitiche. L'impulsività di Reich lo portò a non poter tollerare di essere passivo: egli doveva mettersi di fronte al suo paziente, fronteggiarne le resistenze e le negatività. Al contrario, Sigmund Freud era una persona estremamente timida, e si sentiva quindi molto più comodo sedendosi alle spalle del paziente. Sappiamo molte cose sulla timidezza di Freud, ma forse non tutti sanno che per lunghi periodi egli ha sofferto di "agorafobia". Non poteva letteralmente uscire di casa o era costretto a muoversi in spazi estremamente limitati intorno all'isolato in cui viveva e aveva il suo studio. L'unica volta che arrischiò un viaggio impegnativo (negli Stati Uniti) fu quella in cui ruppe il suo rapporto con Carl Jung, che doveva essere il suo delfino. Questo deve indurci a non denigrare Freud, *ma* a relativizzarne la tecnica terapeutica.

Simmetrie

Anicca

tutto ciò che appare è impermanente, la materia si trasforma in energia e viceversa.

Pulsazione vitale

l'impermanenza di ogni stato dell'essere è ritmato dal perenne pulsare della vita (espansione e contrazione).

Kalapa

particelle subatomiche che appaiono e scompaiono in un'infinitesima parte di secondo.

Orgoni

particelle infinitesimali sempre al confine tra l'esistenza e l'inesistenza

Attaccamento (sankhara)

il tentativo di trattenere il piacere dentro e la sofferenza fuori, cioè di opporsi ad Anicca, genera

Fissazioni (blocchi)

il tentativo di trattenere il piacere dentro e la sofferenza fuori, cioè di opporsi al fluire della vita, genera

Dukkha che significa sofferenza.

Nevrosi che è sofferenza.

E qui cominciamo a introdurre un piccolo elemento Zen, una favola, che narra di un villaggio indiano in cui viveva un uomo molto vecchio e molto saggio. Era un piccolo villaggio di gente povera e umile che non aveva studiato. Tutte le volte che queste persone avevano bisogno di un consiglio o di un suggerimento andavano dal vecchio saggio, e ogni volta il vecchio aveva la parola giusta, l'osservazione giusta, per metterli a loro agio e ridare loro fiducia nella vita. Ma anche i vecchi saggi prima o poi muoiono; e il vecchio Joshua un giorno morì. Gli abitanti del villaggio erano disperati e dicevano: "Chi ci aiuterà adesso? Chi avrà una parola per noi?". Con questo spirito si recarono in pellegrinaggio a visitare il corpo del vecchio che era stato composto nella sua stessa casa. Erano desolati e non sapevano assolutamente come avrebbero potuto affrontare in futuro le difficoltà della vita. Ma, a un tratto, il gatto nero del vecchio andò ad acco-

colarsi con un balzo sulle gambe del cadavere. Subito qualcuno ricordò che tutte le volte che il vecchio dava i suoi consigli lo faceva tenendo il gatto sulle ginocchia e accarezzandolo con la mano destra, e da quel giorno tutti quanti nel villaggio comprarono un gatto nero e lo tennero sulle ginocchia tutte le volte che avevano bisogno di un consiglio.

Questo è il problema: quando le persone fanno delle osservazioni in sé vere, ma parziali, pretendono poi di elevarle a soluzioni generali. Probabilmente il gatto serviva a calmare il vecchio saggio, mentre questi rifletteva, e lo metteva in contatto con la propria animalità, e quindi con la sorgente animica del suo buonsenso, ma certo non era dal gatto che veniva la risposta. Un rischio di questo tipo spesso si corre quando i maestri viventi enunciano qualche teoria. Un evento molto significativo si verificò in psicoanalisi quando Freud, in un saggio molto noto dal titolo *Al di là del principio del piacere*, descrisse il così detto *istinto di morte*. L'enunciato freudiano creò un dibattito molto serrato all'interno della psicoanalisi perché Freud portava in campo una entità nuova e minacciosa che sembrava, agli occhi suoi, essere addirittura più potente della pulsione di vita, di Eros.

Come poté accadere? A che cosa gli servì introdurre questo nuovo principio? Dovete sapere che poche settimane prima di iniziare la stesura di questo famoso saggio, scrivendo alla sua allieva Lou Andre Salomé, che gli chiedeva quando la sua metapsicologia sarebbe stata sistematizzata in modo organico, Freud rispose che non ne aveva la più pallida idea perché non glielo permettevano la frammentarietà delle sue osservazioni e l'insufficienza dei dati a sua disposizione. Che cosa accadde nella vita di Freud nel 1919? Succesero tre cose. Prima di tutto dobbiamo ricordare che quando gli analisti si trovavano di fronte al silenzio del paziente e l'analisi si arenava, veniva spesso utilizzato il concetto di *transfert* negativo. In altre parole il paziente si dimostrava ostile al terapeuta e succedeva talvolta che a una corretta interpretazione del sintomo i pazienti rispondessero con totale indifferenza o, addirittura, con aggravamento del sintomo stesso. Ebbene, Freud non riusciva a capire come questo fosse possibile, e ci si arrovellava. Non aveva ancora nessuna consapevolezza dei concetti che sarebbero stati formulati a distanza di pochi anni da Reich: i concetti di carattere, di armatura e di blocco.

Gli altri due eventi si scatenarono all'improvviso nella sua vita: nell'arco di poche settimane, la sua figlia prediletta Sophie morì per una banalissima influenza e pochi giorni prima il suo mecenate, e intimo amico Anton Von Freund, che fu anche fondatore della casa editrice psicoanalitica, era deceduto nell'arco di poche settimane a causa di un tumore. Freud riuscì a trovare l'impulso per superare il suo lutto personale generalizzandolo a destino della specie umana. Non c'era dunque una pulsione di vita, ma piuttosto una pulsione di morte senz'altro più forte della prima.

Anche a questo Reich non poteva arrendersi. Fu così che, attraverso le sue osservazioni sul corpo, riuscì a individuare il primo elemento che lo avvicina al Buddhismo: le tensioni psicosomatiche. Chiunque conosca il Buddhismo sa che alla base del sansara, ciclo delle reincarnazioni, esistono i sankhara o agglomerati dello hara, il centro energetico del corpo.

Essi sono vere e proprie tensioni psicosomatiche, che prendono corpo, secondo l'ipotesi buddhista, tutte le volte che qualcuno è mosso dal desiderio. Reich scoprì, nel lavoro clinico, la stessa realtà; purtroppo egli ignorava il buddhismo, che nel 1920 in Europa non era molto noto. Fece dunque queste osservazioni da solo, riuscendo a raccogliere singoli dati e ad associarli: una tensione agli occhi e una incapacità di piangere, una tensione alla bocca e un'incapacità di autoaffermarsi, una tensione alle spalle e una incapacità di protendersi, un blocco al bacino e una incapacità di avere relazioni sessuali, un blocco alla respirazione e una incapacità di vivere le proprie emozioni. Riuscì a individuare configurazioni cronicizzate di questi blocchi ed enunciò per la prima volta il concetto di carattere a livello scientifico. I concetti di carattere sono antichi, già nel medioevo si attribuiva ad Aristotele una fisiognomica ricca di osservazioni sulla relazione tra animo e corpo.

Ma qual'è la differenza tra le osservazioni di Reich e la visione fisiognomica? La fisiognomica tendeva a cristallizzare le persone in una tipologia della forma. Se hai il naso in questo modo e le

orecchie in quest'altro, allora pensi in questo o in quest'altro modo. Ciò che Reich fece fu totalmente diverso, anzi opposto. Reich, medico e biologo, aveva una nozione piuttosto chiara del movimento abituale che una spalla può fare, o della mobilità abituale di una mascella, o del ritmo di respirazione normale; quando si trovava di fronte ad alterazioni di qualche funzione cercava semplicemente di mobilitare quella zona del corpo. La sorpresa fu che mobilitando queste parti del corpo cominciarono a venire alla luce i significati repressi e rimossi dalla coscienza. Chi pratica la meditazione buddhista sa che in certi momenti scorrono davanti a lui situazioni, stati d'animo, pensieri ed emozioni, che appartengono alla sua storia più o meno recente, ma che spesso sono dimenticati o ignorati.

Reich riuscì a individuare una tecnica che permetteva di mobilitare volontariamente parti del corpo bloccate, senza fare ipotesi su che cosa avrebbe dovuto emergere, ma permettendo che a scoprirlo fosse il paziente stesso.

Questa, secondo me, è la differenza tra utilizzare un metodo euristico o ricorrere a conclusioni stereotipate e cristallizzate, desunte o saccheggiate dall'esperienza altrui. In fisiognomica si diceva: "Questo signore ha il naso adunco: allora è un usuraio"; in bioenergetica si dice: "Questa persona ha la mascella bloccata proviamo a sbloccarla e vediamo cosa succede". La persona è libera di autorealizzarsi, non è bloccata e incatenata ad un preconetto; le viene restituita la possibilità di scoprire chi sarebbe stata se non avesse dovuto creare quel tipo di blocco. E arriviamo con questo ad un'altra singolare sovrapposizione tra i due sistemi, quello buddhista e quello reichiano. Da dove arrivano questi blocchi, perché una persona ha un blocco alla mascella o alle spalle? Quello che ipotizziamo è che questo tipo di blocchi abbia a che fare con la nostra storia infantile e in alcuni casi, spesso i più gravi, con il periodo intrauterino. Facciamo un esempio: quando un bambino è molto piccolo succede abbastanza spesso che pianga e invochi la mamma che si precipita immediatamente da lui.

Ma accanto alla madre c'è spesso un "buon consigliere", che le spiega: "Vedi, se tu corri tutte le volte che il bambino piange, il bambino capirà che ti può avere tutte le volte che vuole e crescerà viziato all'inverosimile. Se invece tu lo lasci piangere, la prima sera piangerà due ore, la seconda sera un po' meno, dopo una settimana piangerà pochi minuti e poi si addormenterà". E' vero. Ma cosa deve fare il bambino per bloccare il pianto e soddisfare così il bisogno della madre? Il bambino non piange perché è cattivo d'animo, o perché nel corso dell'evoluzione della specie è stato commesso un errore. No, la specie non ha commesso errori; li commette il buon consigliere. Quando piange, il bambino si protende con tutte le sue forze, diventa paonazzo, urla più che può, fino a quando esaurisce la sua energia e cade nel sonno. Comincia a formarsi un piccolo concetto. il messaggio è: "Non puoi avere quello di cui hai bisogno tutte le volte che ne hai bisogno". Questo è senz'altro in armonia con il principio di realtà; però, insegnare il principio di realtà ad un bambino di poche settimane o di pochi mesi può essere un po' prematuro. Quello che succede la seconda sera è che di nuovo egli piange e si protende, ma dopo una settimana impara a fare una cosa nuova: impara a stringere il petto, contraendo i muscoli del torace, per non sentire il dolore dell'assenza della madre. Le sue braccia, che naturalmente si protendono alla ricerca di lei, ricevono ogni volta meno energia, perché l'energia resta intrappolata nei blocchi, e, letteralmente "cadono". Nel linguaggio del corpo il bambino inascoltato sta affermando: "Mi cadono le braccia, non me la (le) sento più". Questo bambino avrà la respirazione cronicamente contratta perché, se dopo una settimana riprendesse a piangere a pieni polmoni, sarebbe di nuovo ignorato, per "non vizziarlo".

Nel corso dell'evoluzione infantile esiste un periodo in cui il bambino vuole intensamente una certa cosa e, quando quel periodo passa, il bambino perde naturalmente ogni interesse. Esiste un processo fisiologico di maturazione dell'organismo, ma spesso noi lo ignoriamo e interveniamo con un senso ben diverso da quello che la specie ha perfezionato attraverso molti milioni di anni di evoluzione.

Io penso che esista un rapporto naturale tra la mamma e il bambino e che i bambini a un certo punto non hanno più voglia dei genitori, ma hanno voglia di andare a giocare con gli altri bam-

bini. E' vero che viviamo in condizioni molto alterate rispetto a quella che è stata la realtà della specie, fino a 50 o 100 anni fa. Il bambino giocava nel cortile, era lì con dieci mamme contemporaneamente, insieme con tanti altri bambini, sotto gli occhi di tutti quanti; non era mai da solo. Oggi i bambini tendono ad attaccarsi alla madre in modo eccessivo perché sono spesso soli in casa con lei o con un suo sostituto: ecco descritta un'origine verosimile e quanto mai attuale per uno dei capisaldi della filosofia buddhista, il problema dell'attaccamento. Il bambino ipotetico sopra descritto avrà le braccia svuotate di energia e un blocco cronico della respirazione. Un bel po' di sankhara per un organismo neonato!

Esistono altre fasi dello sviluppo, come la fase edipica, durante la quale il bambino aggredisce il genitore del suo stesso sesso perché pretende di avere libero accesso al genitore di sesso opposto: di possederlo. Esistono altre fasi in cui il bambino ha bisogno di autoaffermarsi e vuole opporsi al genitore. Se questo bisogno viene inibito in modo inadeguato, succede che il bambino non sarà più in grado di imporsi e non solo verso il genitore, ma in ogni aspetto della sua vita. Sarà un adulto non più in grado di picchiare un pugno sul tavolo e di dire le proprie ragioni: questo è un problema. E qui arriviamo a una importante somiglianza tra il discorso della psicologia somatica e quello buddhista, perché il buddhismo ha un concetto fondamentale: quello di karma. Fondamentale concetto quello di karma! Il karma è un qualcosa che ci viene dalle vite precedenti e che ci determina, in questa vita, a essere in un certo modo e a fare certi tipi di esperienza. Il buddhismo sostiene che una persona è in un certo modo perché ha accumulato karma nelle vite precedenti e adesso ha un debito karmico da estinguere. Ma è importante ricordare che la base strutturale del karma sono le stesse tensioni psicosomatiche (nel buddhismo sankhara) che osservava Reich. Come è possibile oggi rifarsi al concetto di vite precedenti? E' più semplice ricorrere ad alcuni concetti che attualmente sono più accettabili dal punto di vista scientifico.

La psicoanalisi ad esempio ha dimostrato che la prima infanzia è una vera e propria vita precedente, è una vita preparatoria alla vita adulta, con regole diverse, con apprendimenti diversi, con un processo di crescita libidica dell'organismo che significa presa di coscienza del bambino con se stesso. Non solo: tutti noi siamo cresciuti in un altro "pianeta" prima di venire alla luce; questo pianeta, guarda caso tondo, è l'utero della mamma. Che cosa succede nell'utero della mamma? Nel periodo intrauterino l'organismo umano si forma non solo strutturalmente, ma esperienzialmente. I bambini vivono esperienze quando sono nell'utero della madre: hanno esperienza dei suoi vissuti attraverso due tipi di sostanze, le droghe dello stato di allarme (adrenalina, noradrenalina) e le droghe dello stato di quiete (le endorfine); il bambino inoltre è sensibile ad altri fenomeni ad altri fenomeni come il rumore, la luce, la temperatura, e comincia a costruire una propria mappa della realtà. Se a un forte rumore fa riscontro una scarica di adrenalina nel torrente sanguigno della madre costruirà probabilmente una reazione del tipo: rumore improvviso = adrenalina = pericolo. Se viceversa è in contatto col battito cardiaco di una madre calma ed appagata verrà inondato da endorfine e creerà una reazione del tipo: respiro profondo + battito regolare = endorfine = benessere.

Noi costruiamo così i concetti di bene e di male che poi andiamo vivendo attraverso astrazioni sempre più articolate e staccate dalla realtà immediata. I concetti di bene e di male sono in origine biologici e si fondano sull'esperienza vissuta di ognuno di noi, ma poi li elaboriamo in astrazioni. E alla fine di questo processo ciascuno ha un suo personale concetto di bene o di male fondato sulle sue uniche e irripetibili esperienze. Tali esperienze prendono corpo assumendo le forme e i modi di armatura carattere muscolare, descritta per la prima volta da Reich, ma praticamente identica al karma che, se secondo la filosofia buddhista, continuiamo ad accumulare anche durante la vita presente.

Abbiamo anche un terzo importantissimo legame con la vita precedente. Perché esiste una trasmissione di caratteri ereditari attraverso il D.N.A che ci tramanda elementi conoscitivi e schemi di comportamento che si radicano all'origine della specie, milioni di anni or sono. Questo tipo di messaggi, queste autentiche memorie di vite precedenti, arrivano fino a noi, e sono comuni all'intero genere umano. E' mia opinione che a livello del DNA si fissino proprio le sequenze più

significative e i modelli più promettenti e quindi vincenti, che sottostanno all'intero sviluppo del genere umano, al suo intero e largamente condiviso patrimonio esperienziale.

Credo che proprio questa fu la realtà osservata da Carl Gustav Jung, quando cominciò a notare nei suoi pazienti l'emergere di modelli di comportamento e di esperienza psichica, così precisamente definiti da essere facilmente ricollegabili a precise figure mitologiche. Nei sogni dei suoi pazienti e in particolare dei bambini, gli era facile rilevare elementi non riconducibili alla loro esperienza vissuta. E' francamente interessante considerare le precise parole di Jung:

"Come il corpo umano costituisce un complesso museo di organi, ciascuno dei quali possiede una lunga storia evolutiva dietro di sé, così dobbiamo prevedere che la mente sia organizzata in modo simile. Essa deve essere un prodotto storico alla stessa stregua del corpo in cui si trova ad esistere. Per 'storia' non intendo il fatto che la mente si venga sviluppando da sola attraverso riferimenti coscienti al passato tramite il linguaggio e altre tradizioni culturali. Io mi riferisco bensì allo sviluppo biologico, preistorico e inconscio della mente nell'uomo arcaico, la cui psiche era altrettanto chi sa di quella dell'animale. "

E' d'altra parte sorprendente come il suo pensiero si dimostri complementare e simmetrico rispetto a quello di Wilhelm Reich quasi che i due si fossero divisi a metà lo studio degli esseri umani senza peraltro mai perderne di vista la completezza. Reich si localizzò principalmente sugli aspetti somatici e biologici individuando gli elementi fondanti della matrice psico comportamentale dominante che denominò *armatura caratteriale*. Jung centrò le sue osservazioni con grande rigore sulle concomitanti rappresentazioni simboliche, riconducendole a matrici innate che definì *archetipi*. Sentiamo in proposito come egli risponde ai suoi critici sottolineando il concetto di archetipo e poi differenziandolo da quello di simbolo.

"Il termine 'archetipo' è spesso frainteso in quanto viene identificato con certe definite immagini o con precisi motivi mitologici. Questi, in realtà, non sono altro che rappresentazioni concrete; sarebbe assurdo pensare che tali rappresentazioni variabili fossero ereditarie. L'archetipo è invece la tendenza a formare singole rappresentazioni di uno stesso motivo che, pur nelle loro variazioni individuali anche sensibili, continuano a derivare dal medesimo modello fondamentale. "

Analogamente a quanto fece Reich, differenziando il contenuto del sintomo dalla sua matrice caratteriale fondamentale, Jung differenziava lo specifico contenuto simbolico dalla sua matrice archetipica fondamentale. Inoltre, accomunando e differenziando archetipi e tendenze istintive scrisse:

"Essi, in realtà, sono tendenze istintive altrettanto marcate quanto lo è l'impulso degli uccelli a costruire il nido o quello delle formiche a dar vita a colonie organizzate.

A questo punto è necessario chiarire la relazione fra istinti e archetipi. Quelli che noi chiamiamo propriamente istinti sono costituiti da stimoli fisiologici e risultano percepibili dai sensi. Essi però si manifestano contemporaneamente anche in veste di fantasie e spesso rivelano la loro presenza solo per mezzo di immagini simboliche. Queste manifestazioni sono ciò che chiamiamo archetipi. "

Le osservazioni di Jung sono oggi ampiamente, anche se indirettamente, consonanti con l'imponente mole di ricerche sull'animale di scuola etologica e cognitivista. Centinaia di studi dimostrano quelli che potremmo definire "istinti appresi", cioè attitudini assolutamente estranee all'animale capostipite che si trasmettono e si rafforzano di generazione in generazione.

Un esempio, tra i mille possibili, è quello dello sviluppo, nel ratto da esperimento, della capacità di percorrere rapidamente il labirinto che lo separa da una ricompensa, cibo o acqua. Se prendiamo due fratelli A e B provenienti da un ceppo che non abbia avuto alcuna esperienza di labirinti e addestriamo il ratto A e i suoi discendenti a percorrere labirinti, mentre manteniamo il ratto B e i suoi discendenti nell'impossibilità di un tale addestramento, dopo un certo numero di generazioni avremo una differenza comportamentale netta tra i ratti A e B. I primi saranno in grado di percorrere speditamente i labirinti sin dalla prima prova, i secondi saranno naturalmente spaesati di fronte al medesimo cimento.

Dobbiamo concludere che i ratti A e i ratti B forniscono prestazioni diverse sul piano comportamentale, perché fruiscono di una diversa capacità di rappresentazione "simbolica" dei labirinti? O che dispongono comunque di precursori della funzione simbolica che possono essere trasmessi al di fuori dell'apprendimento immediato? Possiamo forse intravedere un ponte tra funzioni corporee organizzate, *archetipi* e funzioni cognitive. Un'affermazione di questo tenore sembra prematura nella cultura di oggi, quasi temeraria. Lasciamo dunque al domani e al paziente lavoro dei ricercatori il compito di rispondere.

Ritornando all'oggetto centrale di questo mio intervento, abbiamo concluso per ora l'escursus delle principali acquisizioni cliniche e scientifiche (vita intrauterina, prima infanzia, e vite precedenti trasmesse attraverso la memoria genetica), che ci autorizzano a ritenere potenzialmente superfluo, ma non per questo falso, il concetto mistico di vite precedenti, che ci perviene dal buddhismo e su cui si fonda uno dei cardini del pensiero asiatico e del pensiero buddhista in particolare: il concetto di karma.

Cionondimeno rileviamo una significativa simmetria tra tale concetto e quello espresso da Wilhelm Reich col termine armatura caratteriale, rinforzato e completato dagli studi di Carl Jung, dei genetisti, dei biologi e degli psicologi sperimentali, preceduto dalle meno sistematiche osservazioni di Charles Darwin e di Sigmund Freud.

Mi pare quindi di poter concludere che, alla luce delle moderne teorie biopsicologiche, è quantomeno lecito postulare che, se studiosi e ricercatori spirituali tanto diversi tra loro per metodi, per intenti, per epoche storiche, per aree geografiche e per contesti culturali in cui si sono evolute le loro ricerche, giungono ad individuare fenomeni tanto strettamente correlati da poter convergere facilmente e spontaneamente attorno ai poli attrattivi forniti dai concetti chiave di karma e di armatura caratteriale, è doveroso da parte nostra prendere tali concetti nella massima considerazione e porli al centro dei nostri studi futuri.

È precisamente questo che la psicologia somatica si propone.

Meditazione Vipassana

Psicologia Somatica

Fini

Mostrare veramente come stanno le cose e liberare i discepoli dall'attaccamento per ciò che non esiste.

conoscersi a fondo e liberare i pazienti dalle fissazioni, da una visione cristallizzata della realtà che non esiste più, o non è mai esistita.

Mezzi

Osservazione impavida e *distaccata* di sensazioni, emozioni e memorie

osservazione impavida e *partecipata* di sensazioni, emozioni e memorie

contatto con il proprio corpo attraverso l'immobilità

contatto con il proprio corpo attraverso il movimento e l'immobilità

Conclusione

Essere realmente in contatto con il proprio corpo è esattamente lo stesso che essere in contatto con l'universo e con la sua perenne pulsazione,

svanisce l'illusione di un io separato sostenuta dall'ignoranza

svanisce l'illusione di un falso sé sorretta dall'armatura caratteriale muscolare

ciò significa che si è in contatto
con la verità e la saggezza
cioè si è illuminati.

si è in contatto con la *propria*
verità e con la saggezza
del *proprio* corpo, si è
in un processo di costante
autorealizzazione e ci si
sente vivi e attivi.

Massimo Marietti con tocco lucido e delicato ha districato alcuni passaggi, migliorandone sensibilmente l'efficacia.

Giusy Cornici ha pazientemente e abilmente trascritto il testo dalla registrazione originale.

Copy by Anima e Corpo 1996

Lao-Tzu disse:

*Quando le montagne producono oro e le pietre
producono giada, vengono smantellate.*

*Quando gli alberi danno riparo agli insetti,
vengono divorati.*

*Quando gli uomini fanno le cose per non essere
da meno, finiscono per cadere e per perdere
se stessi.*

*Il fatto è che gli uomini che amano fare le cose
Per non essere da meno sono sempre condizionati
da esse; coloro che competono per il profitto
inevitabilmente si esauriscono;*

*Quando un buon nuotatore affoga e un buon
cavaliere cade, in entrambi i casi si sono
danneggiati con ciò che amavano fare.*

*Ottenere qualcosa è questione di tempo,
non di competizione; l'ordine è nella Vita,
non in chi comanda.*

*La terra sta sotto e non lotta per rialzarsi,
così è sicura e non corre pericoli.
L'acqua scorre verso il basso e non lotta
per essere veloce, così non è lenta.*

*Quindi i saggi non si afferrano a nulla
e non perdono nulla; non forzano nulla,
e così non falliscono mai.*

Thomas Cleary

Il libro degli insegnamenti di Lao-Tzu