

# Essere come non-fare

(tratto da : Paura di vivere, Alexander Lowen, Ed. Astrolabio, 1982, pagg.82-90)

*Essere come non-fare*

In un recente libro, Erich Fromm avanza l'ipotesi che l'essere sia limitato dall'avere. Egli dice: "Solo nella misura in cui diminuiamo l'abitudine ad avere, cioè il non-essere — se smettiamo, cioè, di trovare sicurezza e identità attaccandoci a ciò che abbiamo, 'sedendoci sopra', trattenendolo al nostro Io e alla nostra proprietà — possiamo far affiorare la via dell'essere".<sup>6</sup> Secondo Fromm, i due termini, essere e avere rappresentano due atteggiamenti di vita molto diversi. La modalità 'avere' è basata su una relazione possessiva. Il sé è visto come l'io che ha una moglie, un'automobile, un lavoro, anche un corpo. Poiché l'io che ha un corpo è l'Ego, l'avere è una posizione egocentrica. Questo atteggiamento si sviluppa e dipende dalla proprietà privata, dal potere e dal profitto e si concentra sull'individuo piuttosto che sulla comunità. La modalità 'essere', invece, è basata sull'amore, sul dare e sul dividere le relazioni; in questo modo l'io non è valutato in base a quello che

<sup>6</sup> Erich Fromm, *Avere o essere*, Bompiani, Milano, 1980.

si possiede, ma per quanto si dà o si ama. Nella modalità 'essere' l'individuo trova la sua identità attraverso la responsabilità che ha nella comunità.

Le considerazioni di Fromm sulle differenze tra questi due atteggiamenti di vita sono molto perspicaci. La possessività non solo riduce l'essere, ma limita la libertà: le cose che possediamo, ci possiedono. Siamo posseduti dalle cose che possediamo nel senso che dobbiamo pensare a esse e prendercene cura. Non siamo liberi di andarcene e di lasciarle, perché per molti di noi rappresentano l'identità, la sicurezza e anche la salute. Non esiteremmo a considerare matta una persona che butta via un patrimonio solo per essere libera. Pensiamo che non si possa essere liberi senza ricchezza, quindi passiamo la nostra vita a cercare di fare fortuna, e troppo tardi scopriamo di aver sacrificato la nostra libertà. Non ci rendiamo conto che la libertà vale di più della ricchezza, poiché senza libertà non si può *essere*.

Oltre a quella descritta sopra c'è un'altra antitesi che aiuta a spiegare il dilemma umano. E quella tra l'essere e il fare, antitesi che riflette anche i due aspetti della natura umana, il corpo e la mente o l'io. A livello dell'io l'uomo esprime se stesso come creatore, a livello del corpo egli è creato. Come creatore, la sua attenzione è rivolta al fare. Come creatura creata da Dio, il suo ruolo è semplicemente essere. Tutte le creature di Dio, tranne l'uomo, esistono soltanto. L'uomo non si accontenta di essere soltanto; egli deve fare qualcosa, realizzare qualcosa, creare qualcosa. L'impulso dell'io a creare produce la cultura, che è la gloria della specie umana; ma può anche essere lo strumento della sua distruzione quando, per esempio, conduce alla creazione delle armi nucleari.

L'antitesi tra essere e fare è riconosciuta dal nostro linguaggio. Quando diciamo: "Così sia", per esempio, intendiamo: "Non fare nulla". Fare qualcosa non è lasciar essere. Fare rappresenta un tentativo di cambiare una situazione, il che va bene quando si tratta di una situazione esterna. Tuttavia, quando la situazione è interiore, cioè uno stato dell'essere, cercare di cambiare questo stato con il fare ha come risultato una riduzione dell'essere. Questo può essere spiegato dal fatto che, per agire su di sé, una parte della personalità deve ribellarsi all'altra. L'Ego o l'io si ribellano al corpo usando la volontà contro le sensazioni del corpo. In questo processo l'essere è scisso e quindi ridotto. Un'azione simile può essere necessaria di fronte a un pericolo reale, e allora non si tratta di nevrosi. Ma la reazione diventa nevrotica quando questo comportamento persiste oltre il momento di pericolo. I nevrotici tentano sempre di cambiare se stessi usando la forza di volontà, ma questo serve solo a renderli più nevrotici. La salute emotiva può essere raggiunta solo attra-

verso una consapevolezza di sé e un'accettazione di sé. Lottare per cambiare il proprio essere ha come conseguenza che la persona è coinvolta più profondamente nel destino che cerca di evitare.

Significa forse questo che il cambiamento è in contraddizione con l'essere? La risposta dipende da quale tipo di cambiamento si sta considerando. Il cambiamento prodotto dall'applicazione di una forza dall'esterno è prodotto del fare e influisce negativamente sull'essere. Tuttavia, c'è un processo di cambiamento che avviene dall'interno e non richiede sforzi coscienti. È chiamato crescita e migliora l'essere. Non è qualcosa che si può fare: quindi non è una funzione dell'Io ma del corpo.

Il cambiamento terapeutico, che significa un cambiamento del carattere, è simile alla crescita, in quanto è un processo interiore che non può essere compiuto con uno sforzo cosciente. Questo non significa che il fare non abbia nessun ruolo nel processo di crescita. Per acquisire un'abilità è necessario ripetere alcune azioni consciamente in modo che possa avvenire l'apprendimento, ma l'apprendimento in sé avviene a livello inconscio.

Esaminiamo alcuni altri aspetti dell'antitesi essere-fare. Ho detto che il fare è una funzione dell'Io che comporta l'applicazione cosciente delle proprie energie a un dato compito. L'Io è impegnato a stabilire un fine e a controllare le azioni per raggiungerlo. D'altra parte un'attività in cui manca il coinvolgimento dell'Io appartiene alla modalità 'essere'. Questo significa che, se il fine è secondario rispetto all'azione, l'attività si qualificerebbe come essere piuttosto che come fare. Per esempio, passeggiare per il corso appartiene alla modalità 'essere' mentre camminare rapidamente verso la stazione per prendere il treno è 'fare'. Tutte le attività produttive, come preparare un pranzo, scrivere un libro o arare un campo sono aspetti del fare. Tuttavia, quando il piacere è la motivazione dominante, come nella danza o nell'ascoltare la musica, l'attività fa parte dell'essere.

Un'altra distinzione importante riguarda il centro dell'attività. Quando l'attività è centrata su ciò che accade nel mondo esterno, può essere considerata 'fare'. Quando l'attenzione è rivolta su ciò che succede all'interno, cioè sulle sensazioni che si hanno durante un'attività, siamo nella modalità 'essere'. Questa distinzione è particolarmente indovinata per quanto riguarda il sesso. Alcune persone 'fanno sesso', cioè sono esecutori e il loro interesse sta nell'effetto che la loro attività sessuale ha sull'altra persona: per loro è un 'viaggio' dell'Io. Per altri, l'attività sessuale comincia con una forte sensazione di desiderio e si conclude con una forte sensazione di piacere e di soddisfazione. Quando le sensazioni dominano la propria attività sessuale, si tratta di 'essere'. Se la

mente, la volontà o l'Io dominano l'attività, si tratta di 'fare'. Quando le sensazioni ispirano e guidano un'attività, essa appartiene al proprio essere.

L'essere si identifica alle sensazioni. Non si può fare o produrre una sensazione come non si può fare l'essere. Per essere autentica, una sensazione deve nascere spontaneamente; altrimenti si può essere accusati di finzione. Inoltre, le sensazioni non compiono o producono nulla. Le sensazioni non hanno nessuno scopo o obiettivo; in altre parole, non possiamo sentire *allo scopo di*. Possiamo dare un significato alle nostre sensazioni, ma le sensazioni non nascono in risposta agli ordini della nostra ragione, anzi, spesso esse avvengono in opposizione alla ragione. Sono risposte corporee involontarie al mondo intorno a noi, e la loro funzione è di favorire il processo vitale.

È importante rendersi conto che il fare non implica né determina sensazioni, anzi, può veramente inibirle o bloccarle. Per esempio, quando cammino dall'ufficio alla stazione ferroviaria con l'idea di raggiungerla il più rapidamente possibile, non provo altre sensazioni oltre a un senso di fretta di prendere il treno. Tutti i miei movimenti sono tesi verso l'obiettivo e le sensazioni sono irrilevanti. Di fatto, esse ostacolerebbero una prestazione efficiente. Nell'interesse dell'efficienza trasformo me stesso in una macchina fin quando l'obiettivo è raggiunto. Le macchine non hanno sensazioni e nessun senso dell'essere, ma possono fare le cose.

D'altra parte, è possibile fare o produrre qualcosa con sentimento. Affinché ci siano sensazioni, il processo o l'azione devono essere almeno importanti quanto lo scopo. Nell'esempio di prima, se mi avviassi verso la stazione con comodo perché ho un sacco di tempo, proverei il piacere della passeggiata e mi divertirei a guardare la gente e le vetrine. Ciò succede a volte, ma di solito ho troppo da fare. Non è una frase nella bocca di tutti? Troppo da fare e troppo poco tempo per farlo! La gente ha tanta fretta da non avere il tempo di respirare o di essere. Essere richiede tempo: tempo per respirare e tempo per sentire. Quando ci costringiamo a produrre o a compiere qualcosa, diventiamo come macchine e il nostro essere si riduce. Tuttavia, se prestiamo al processo almeno tanta attenzione quanta ne prestiamo all'obiettivo, fare diventa un'azione creativa e che ci esprime e aumenta il senso dell'essere. Per quanto riguarda l'essere, ciò che conta non è *quello che* si fa, ma *come* si fa. Per il fare, è vero il contrario.

Quando un'attività ha la qualità del *fluire* appartiene all'essere. Quando ha la qualità dello *spingere* appartiene al fare. Si spinge quando l'obiettivo o il fine sono più importanti del processo o dei mezzi. Una attività che fluisce è sempre vissuta come piacevole perché deriva diret-

tamente da un desiderio e porta alla soddisfazione di un bisogno. Un'attività che per essere svolta richiede una pressione è dolorosa perché va contro il proprio desiderio e impone uno sforzo cosciente grazie all'uso della volontà. La maggior parte delle volte scrivere è un processo molto piacevole per me. Quando c'è qualcosa che voglio dire, lo scrivere fluisce ed è facile. Invece, quando adopero la mia volontà per scrivere, è perché non ho niente di interessante da dire: scrivere è allora doloroso e povero di contenuti. Devo sempre rimaneggiarlo. La distinzione tra flusso e spinta si applica anche a quelle attività che chiamiamo divertimento, gioco o sport. Quando vincere è più importante che giocare, lo sport o l'attività non è più un gioco ma un lavoro. Quindi possiamo dire che per certe persone il lavoro è un gioco perché è piacevole (flusso), mentre per altre il gioco è un lavoro perché è doloroso (spinta). Purtroppo, troppe delle nostre attività appartengono al fare. Questo è particolarmente vero nel processo dell'istruzione. L'importanza data all'acquisizione di nozioni e il disinteresse per le sensazioni fa sì che i bambini si oppongano alla scuola perché sentono che il loro essere è negato da questo sistema.

Poiché l'essere è legato alle sensazioni, è anche legato a quei movimenti e a quei gesti spontanei e involontari che costituiscono l'autentica espressione di sé. Nei movimenti e nelle espressioni spontanei, sperimentiamo direttamente la forza vitale che è in noi. Non riceviamo la stessa impressione dalle nostre azioni ragionate e deliberate. Le risposte spontanee ignorano l'Io e, tuttavia, sono considerate risposte autentiche e genuine del sé. Quando rispondiamo spontaneamente, non diciamo: "Ho fatto questo". Poiché l'azione non è voluta dall'Io, tendiamo a usare il modo passivo. Diremo: "Sono mosso dall'ira", o "Divento arrabbiato". Queste due espressioni suggeriscono che una forza indipendente dell'Ego o dell'Io agisce nella persona per provocare la sensazione. Tutte le esperienze emotive sono di questa natura. Sono esperienze 'in movimento'. Le assaporiamo perché ci fanno sentire vivi e ripieni del senso dell'essere.

Vorrei far notare che le risposte emotive o le esperienze che ci muovono sono diverse dalle reazioni isteriche. L'esplosione isterica, anche se spontanea e involontaria, non è la stessa cosa di un'emozione. Quest'ultima è una risposta totale dell'individuo; smuove l'intero essere; mente e corpo, pensiero e sensazione, Io e Es, sono coinvolti e coordinati nella risposta emotiva. La reazione isterica è un fenomeno in cui l'esplosione avviene contro l'Io. L'Io cerca di reprimere la sensazione, che prorompe malgrado l'intenzione cosciente.

Di solito, le azioni di una persona sana mostrano un sottile equilibrio tra l'essere e il fare, la sensazione e il pensiero, la spontaneità e la

risposta deliberata. La piena armonia tra l'Io e il corpo, l'Io e l'Es<sup>7</sup> portano a un movimento che è spontaneo e controllato nello stesso tempo. Può sembrare una contraddizione, ma solo questa associazione genera azioni aggraziate ed efficienti, completamente naturali, ma del tutto adatte alla situazione. L'individuo in cui queste forze sono armoniose possiede equilibrio, grazia e dignità. In una persona simile, l'essere si eleva a uno stato superiore.

Il fare può essere sovrapposto all'essere, ma non può sostituirlo. Se si è una persona, si può fare e produrre con un'attività che esprima se stessi. Un individuo non è definito da quello che fa, ma può esserne migliorato. Ma se non si è una persona, il fare o il produrre non potranno rimedio alla mancanza. Non si può diventare una persona tramite il fare. Il fare è come mettersi un abito, il che può adornare il corpo, ma non può sostituirsi a esso.

Eppure tutti noi siamo alla ricerca della nostra identità tramite quello che facciamo. Siamo abituati a questo concetto per il fatto che identifichiamo la gente alla loro vocazione o professione. Per esempio, diciamo di una persona che "è un banchiere". Usando il verbo *essere*, confondiamo l'essere con il fare. Naturalmente egli non è un banchiere, questo è solo il suo lavoro. Egli può cambiare lavoro senza cambiare il suo essere; un uomo non è determinato da ciò che fa.

C'è un altro modo, più sottile, con cui cerchiamo di crearci un'identità con il fare. Adattiamo il nostro corpo all'immagine che desideriamo creare. Per esempio, un uomo gonfierà il petto, tirerà indietro le spalle e il ventre per sembrare più virile e crederà di essere virile fin quando assumerà questo atteggiamento. Le donne fanno la stessa cosa con i loro corpi per apparire più femminili. Indossare un busto è fare. Oggi lo stesso risultato è raggiunto mettendosi a dieta e tendendo i muscoli: tirare indietro le spalle, stringersi il ventre, ecc.

Molti di questi modi di fare sono inconsci. I ruoli che assumiamo nella vita si strutturano nei nostri corpi come il nostro modo di essere nel mondo. Ma diventano poi gli unici modi in cui possiamo essere, in questo modo ci limitiamo gravemente. Questo è un altro modo di affermare che *il destino di una persona è determinato dal suo carattere che è strutturato nel corpo da tensioni muscolari croniche*. Queste tensioni costituiscono 'modi di tenersi'. Ci sosteniamo, ci conteniamo, ci trattiamo, ecc. Tenersi è una forma di controllo. Tenendoci, non permettiamo che il flusso dell'eccitazione scorra naturalmente, lo controlliamo. Questo tenersi contro il flusso si sviluppa gradualmente e insidiosamente

<sup>7</sup> Qui la parola 'Es' è utilizzata nel senso di Groddeck di una visione oggettiva del sé da parte dell'Io. L'Es rappresenta la forza vitale del corpo.

e finisce per diventare inconscio. La nostra struttura caratteriale diventa allora una seconda natura per noi e non siamo più consapevoli di bloccare il flusso naturale delle nostre sensazioni impedendo loro di manifestarsi in risposte e movimenti.

Sebbene il tenersi sia inconscio, lo stiamo 'facendo'. I muscoli volontari o striati sono sotto il controllo dell'Io. Le tensioni croniche di questi muscoli riflettono un'inibizione del Super Io contro l'espressione di certe sensazioni. All'inizio, le tensioni sono create coscientemente per bloccare l'espressione di un impulso che potrebbe rievocare una risposta ostile da parte dei genitori. Con il tempo, tuttavia, la tensione diventa cronica e, anche se non ne siamo più coscienti, essa rimane una funzione dell'Io. Non ci lasciamo essere; non lasciamo che il flusso dell'eccitazione si muova pienamente attraverso i nostri corpi fino all'espressione. Ci trattiamo contro la rabbia, la tristezza e la paura, conteniamo i pianti e le grida, trattiamo il nostro amore: facciamo tutto questo perché abbiamo paura di lasciarci andare, paura di essere, paura di vivere.

Il processo terapeutico, che ha lo scopo di favorire o di accrescere l'essere o il sé del paziente, comporta un 'lasciare andare' di queste azioni inibitrici, il che permette al flusso dell'eccitazione di scorrere liberamente. Con la terapia, il paziente impara a 'sciogliere' il fare che blocca il flusso. Non è un modo di imparare *come essere*, ma *come non fare*.

Prendiamo la respirazione come un esempio di ciò che voglio dire parlando di lasciarsi andare. Quando ero in terapia con Wilhelm Reich, il processo terapeutico comportava una respirazione profonda. Reich mi chiese di respirare mentre ero disteso sul lettino e, da 'bravo' ragazzo qual ero, cominciai a farlo. Non succedeva niente, perché non mi 'lasciavo andare'. Allora Reich disse: "Non farlo". All'inizio risposi: "Ma mi ha detto di respirare". "Sì", controbatté Reich, "devi lasciar andare il respiro, non farlo". Imparare che la respirazione non era qualcosa da fare mi richiese qualche tempo. Se 'mi lasciavo andare' o non facevo niente, avrei respirato facilmente e profondamente come un bambino o un animale. Quando lasciai il mio corpo respirare, un certo numero di reazioni molto significative mi si svilupparono spontaneamente nel corpo. Una di queste era il movimento del corpo che Reich chiama il riflesso orgastico.

Tutti i pazienti nevrotici o schizoidi respirano in modo insufficiente. Nella maggior parte dei casi la respirazione è poco profonda e frammentaria poiché è limitata alla regione toracica o addominale e non coinvolge tutto il corpo. Al fine di aiutare il paziente a diventare consapevole delle sue difficoltà respiratorie, il terapeuta lo incoraggia a fare uno sforzo cosciente per respirare più profondamente e più piena-

mente. Questa respirazione più profonda porta più ossigeno al corpo e aumenta così la sua energia, ma ciò è ancora un fare e in quanto tale non favorisce il senso dell'essere. Tuttavia, lo sforzo di respirare più profondamente rende cosciente del fatto che si *trattiene* il proprio respiro. Si sente che respirare più profondamente attiva sensazioni che abbiamo sepolte nell'inconscio tramite la rimozione, e si comprende che *trattenere il respiro è un modo efficace di ridurre le sensazioni*. Questo è necessario quando le sensazioni sono troppo dolorose o troppo minacciose. Fin quando avrà paura di queste sensazioni, la persona non si lascerà respirare naturalmente, cioè con facilità e profondità e, in modo cosciente o inconscio, controllerà la sua respirazione. Ma gli esercizi respiratori, essendo una forma di controllo, non sono di aiuto in questa situazione. La persona smetterà di respirare quando insorgeranno sensazioni minacciose.

Il 'tenersi', seppur inconscio, è una difesa dell'Io contro le sensazioni che, in passato, sono state percepite come pericolose. Per esempio, una persona potrebbe aver paura della propria tristezza, sentendo che, se si arrendesse a essa, cadrebbe in una disperazione così profonda a cui non potrebbe sopravvivere. Oppure la sensazione può essere una paura così grande da diventare un terrore paralizzante, o una rabbia così intensa che si vorrebbe uccidere. Le sensazioni sessuali possono essere molto paurose perché sono associate alla paura di castrazione. Invece, trattenerle coscientemente un impulso perché la sua espressione in una data situazione sarebbe inadatta o sconsigliabile, non è una reazione nevrotica. L'individuo nevrotico ha paura delle sensazioni, mentre quello sano può accettarle e identificarsi con esse, anche se può astenersi dall'azione. Per questa ragione si potrebbe considerare la nevrosi una paura di essere o una paura della vita.

Il compito della terapia, allora, è di aiutare una persona a mettersi in contatto con le sue sensazioni, accettarle e, alle condizioni opportune, permetter loro di portarla all'azione. La situazione terapeutica è il luogo adatto in cui un paziente sperimenta senza paura l'essere e la vita. Con il sostegno del terapeuta egli può essere incoraggiato a lasciarsi andare alla sua rabbia e a esprimerla colpendo il lettino con i pugni o con una racchetta da tennis. Nel far questo scopre che non ucciderà nessuno, anche se può sentirsi come se lo facesse. Impara che può abbandonarsi alla sensazione e controllare l'azione. Poiché picchiare è sempre fatto contro un letto o un materasso, mai contro una persona, il paziente può lasciarsi andare pienamente alle sue sensazioni. E rinunciando al controllo inconscio delle sensazioni (tenersi), egli ottiene un controllo cosciente efficace sulle sue azioni. In questo modo, la forza del suo Io aumenta. Egli raggiunge anche una maggior comprensione delle sue

sensazioni e capisce il rapporto che hanno con i suoi primi anni di vita.

Solo dando sfogo alle sensazioni nella situazione controllata della terapia possono essere liberate le tensioni muscolari croniche che 'trattengono' inconsciamente le emozioni. In questo modo le sensazioni potenzialmente esplosive o isteriche si integrano nella personalità e aumentano il campo della ricettività emotiva di una persona. Ciò che ho detto sulla rabbia vale per le altre sensazioni. Aiutato, un paziente può trovare il coraggio di abbandonarsi alla propria tristezza anche se questa sembra condurlo al culmine della disperazione. Dando sfogo a questa disperazione egli scoprirà che lasciare all'aria aperta una ferita può risolversi in una guarigione che non credeva possibile.

Ogni volta che un paziente entra in contatto con una sensazione repressa e la libera, egli attenua la tensione che reprime la sensazione. Questo aumenta la sua energia, perché la respirazione diventa più profonda e più piena. Può permettere che il suo corpo sia più vivo, perché la vitalità, l'essere e le sensazioni non rappresentano più il pericolo di prima.

Essere è lo stato di vita del corpo. Più il corpo è vivo, più grande è l'essere. La potenzialità dell'essere è ridotta da tutte le tensioni croniche che limitano la motilità del corpo, che ne diminuiscono la respirazione e ne bloccano l'espressività, è accresciuta ogni volta che ci permettiamo di sentire profondamente e di esprimere le nostre sensazioni in un modo adatto.

C'è un altro aspetto dell'antitesi tra essere e fare che necessita di una discussione. Se abbiamo paura di essere, di vivere, possiamo mascherare questa paura intensificando il nostro fare. Più siamo occupati, meno tempo abbiamo disponibile per sentire, essere e vivere. E possiamo ingannare noi stessi credendo che il fare *sia* essere e vivere. Possiamo valutare la nostra vita da quello che facciamo piuttosto che dalla ricchezza e dalla pienezza della nostra esperienza. Secondo me, il ritmo frenetico e febbrile della vita moderna è una prova evidente della paura che abbiamo dell'essere e della vita. Fin quando questa paura esisterà nell'inconscio di una persona, essa correrà più in fretta e farà di più per non sentire la sua paura. Che cosa è, specificamente, la paura della vita e dell'essere?