

Mario Lorenzetti

Dicembre 2020

Stati Generali della Psichedelia

Tavola rotonda sulla Respirazione Olotropica

La mia esperienza personale di facilitatore olotropico.

Buongiorno a tutti/e, felice di rincontrarvi anche quest'anno, saluto i presenti e i colleghi, un grazie agli organizzatori per aver creato questo spazio di dialogo e ricerca. Ho preparato un intervento scritto per riuscire a concentrare in modo sintetico 26 anni di esperienza personale nel percorso olotropico e più di quarant'anni di ricerca psiconautica.

Ci sono quattro elementi che caratterizzano il mio stile personale e la mia esperienza nel proporla come facilitatore:

Il mio background

La formazione con Stanislav Grof

Il mio stile personale

La connessione con lo sciamanismo

### 1. Il mio background

di ricercatore psiconautico risale agli anni '70, dove ventenne avevo sperimentato dimensioni transpersonali, filogenetiche e spirituali al di là di tempo e spazio, il superamento del dualismo soggetto/oggetto che mi avevano portato a studiare Grof nei primi anni '80, quando in Italia era ancora praticamente sconosciuto e non pubblicato. Leggendo Grof trovai spiegazione e grande conforto all'alterità e alla vastità dei territori transpersonali da me esplorati. Grof spiegava con un linguaggio contemporaneo quella che era stata la mia esperienza. Dal libro: L'incontro con la morte, Grof scrive:

*“Nelle forme estreme la coscienza individuale sembra abbracciare la totalità dell'esistenza e identificarsi con la mente universale”.*

### 2. La formazione olotropica con Grof

iniziò nel '94, appena venni a conoscere l'esistenza del metodo olotropico. Prima conoscevo Grof solo come studioso della ricerca LSD.

Il tema di oggi non è quello di introdurre il setting e gli strumenti che inducono il

processo olografico, ma di spiegare esperienza personale e stile nella facilitazione olografica.

A differenza di altre pratiche di psicoterapia umanistica che avevo percorso in precedenza, compreso il lavoro sul respiro che avevo già sperimentato nel Primal Therapy negli anni '70, ebbi modo di verificare profondità e completezza di questo metodo nell'indurre un processo interiore e lo amai profondamente. Cambia la vita se lo sperimenti come percorso. Mi ricordo l'emozione profonda di trasformazione che mi accompagnava tornato da Fontainebleau nell'agosto del '95 dopo quattro sessioni di olografica in cui avevo fatto esperienza di "recupero dell'anima". L'esperienza di affidarsi al Guaritore Interiore e al processo interiore è un elemento centrale in olografica ed ha similitudini, a mio parere, prossime a quelle di certe trance etniche.

### 3. Il mio stile personale

Dopo la certificazione con Grof come facilitatore olografico ho organizzato alcune centinaia di sessioni tra Italia, Francia, Svizzera francofona, Germania e Sudafrica. In Italia lavoro prevalentemente in Piemonte e Lombardia, ma mi reco anche altrove se mi chiamano. Pratico questo metodo perché lo amo, ne vedo il potenziale di trasformazione, di apertura del cuore, ma anche di insight conoscitivo e di cambiamento di paradigma. Preferisco proporre degli intensivi con quattro sessioni, due di respirazione e due di accompagnamento, perché lo ritengo più profondo e completo, in modo particolare per chi è alla prima esperienza. Ho visto persone che, alla prima esperienza, con una sola respirazione hanno avuto difficoltà ad entrare e sperimentare adeguatamente il processo. L'olografica è un'esperienza che può essere molto profonda, ma in alcuni casi si può restare in superficie, senza sviluppare pienamente le sue potenzialità. A volte è giusto ed è bene che sia così, ma questo non è sempre vero. Sono interessato ad accompagnare processi, meglio ancora percorsi, che siano profondi e forieri di trasformazione e sono interessato a dare importanza a quegli aspetti del setting che facilitino questi al meglio, come approfondirò tra poco.

### 4. La connessione con lo sciamanesimo

Da diversi anni sono interessato alle modalità tradizionali e sciamaniche connesse alle trance e alle modalità in cui si usa il respiro nel collegare il processo olografico con il paradigma e il lavoro sciamanico. In San nell'Africa australe, i Ciukcii siberiani e altri ancora utilizzano il respiro per entrare in stati non ordinari. C. Michael Smith (Mikkal), autore di Jung e lo sciamanesimo, è il primo sciamano e psicoterapeuta

che a mia conoscenza abbia integrato sciamanismo, Grof e psicologia junghiana. Quando ho saputo che veniva in Europa, ho partecipato ai suoi seminari e mi sono successivamente formato con lui in Counseling Sciamanico. Ho fatto poi parte del suo staff nelle cerimonie e nella formazione in Sacred Breathwork (olotropica come cerimonia sciamanica) e in quel contesto ho introdotto il body work groffiano. Come suo assistente in Francia ho potuto approfondire l'importanza dell'aspetto dinamico; l'espressione fa ovviamente parte del setting olotropico classico, tuttavia è stato per me formativo assistere alla specificità che ne è data in quel contesto. Nel Sacred Breathwork viene facilitato l'aspetto dinamico anche come innesco del processo e questo lo avvicina a certe transe etniche. La tetania, che io classifico come tipologia legata a processi meno espressivi e più statici, è qui meno frequente che si manifesti. Tetania ed espressione sono tra loro inversamente proporzionali. D'altro canto il respiro, sebbene sia il principale, non è l'unico elemento nell'indurre il processo olotropico. Infatti alcune persone entrano in processo senza iperventilare. Il Guaritore Interiore, nel setting, a volte, trova altre modalità che gli permettono di esprimersi. Inoltre il Guaritore Interiore, attraverso la manifestazione del sintomo, ha una saggezza di autoguarigione globale che si esprime anche fuori il setting olotropico.

Oggi ho due opzioni nella mia attività: proporre l'olotropica in modalità strettamente groffiana, oppure in seguito all'esperienza con Michael Smith, ho elaborato un mio metodo di connessione con lo sciamanismo e gli archetipi della ruota di medicina come visione arcaica del processo di individuazione. Chiamo questo Holo Sacred Breathwork o Holo Sacred Process. Il setting non differisce sostanzialmente da quello olotropico, ma dà maggiore enfasi all'aspetto dinamico ed è inserito nel paradigma sciamanico Cherokee dove l'olotropica diventa una cerimonia nello spazio sacro della ruota di medicina come potrebbe esserlo una cerimonia con le piante sacre. Questo amplia il paradigma groffiano. In questa visione spirituale, il Grande Spirito si manifesta in ognuno di noi, attraverso il nostro cuore, Axis Mundi interiore, che dobbiamo ascoltare e seguire e lasciare che il sacro, il Grande Spirito ci guidi, ci parli attraverso di lui. Può essere chiamato il Grande Spirito interiore. Detto in altre parole, il Guaritore Interiore olotropico non è che un modo di manifestarsi del Grande Spirito, l'energia numinosa che permea tutto l'esistente e rappresenta la connessione tra sciamanismo e visione olotropica. Come insegna Michael Smith, abbiamo bisogno di un modello psicologico che includa al suo interno il centro spirituale di ciascuno che viene simbolicamente rappresentato al centro della Ruota di medicina: l'Axis Mundi. È il potere curativo che corrisponde al Grande Spirito, il Guaritore Interiore, che ognuno di noi porta

dentro e che connette la Ruota di Medicina alla Respirazione Olotropica e che corrisponde anche al Sè archetipico junghiano, il quale porta in sé la funzione dello Spiritus Rector e che è anche olotropico. Negli insegnamenti amerindi apprendere ad ascoltare il proprio cuore è un percorso per far emergere la propria natura autentica, *il cuore come “navigatore gps”*, saggezza ancestrale ed arcaica.

Il Guaritore Interiore olotropico si sintonizza così con la “medicina” degli archetipi delle direzioni e in questo modo viene integrato nella concezione amerindia della Via del Cuore, processo arcaico di individuazione. La sessione olotropica viene ritualmente posta al centro degli archetipi della ruota di medicina che così diventa cerimonia sciamanica. Si apre e si chiude nel cerchio sacro attivando le energie archetipali e numinose delle direzioni, corrispondenti anche alle stagioni della vita umana e dell'Axis Mundi, “alleati” e punti di riferimento del processo di crescita personale. Lo spazio sacro è una rappresentazione archetipale che appartiene a tutte le culture ancestrali. I mandala, gli stupa buddhisti, Stonehenge o una chiesa romanica sono orientati secondo i punti cardinali, questi sono dimensioni archetipali e rappresentazioni dello spazio sacro.

La Ruota di Medicina, come un mandala, è la rappresentazione archetipale dello spazio sacro e del percorso iniziatico della via del cuore presso i nativi del nord America, ha quattro direzioni orizzontali, il centro e tre verticali collegate per il centro.

L'Est dove sorge il sole è connesso alle cose nuove, alle visioni, al sogno alle potenzialità e ai talenti, il bambino: l'archetipo del Visionario. Il Sud dove il sole è alto nel cielo, rappresenta il calore, l'assertività, l'empowerment, il coraggio, il germoglio che diventa albero, la realizzazione della visione, di ciò che è in potenza in noi, l'individuazione junghiana, il giovane adulto: l'archetipo del Guerriero.

L'Ovest, dove il sole tramonta, è connesso all'ombra, al lavoro interiore del guaritore ferito, lo spazio interiore da liberare perché la visione dell'Est e la propria autentica natura profonda possa manifestarsi e realizzarsi senza essere ostacolata da problemi, traumi antichi e COEX (1): l'archetipo del Guaritore Ferito. Il Nord è la direzione del freddo, degli antenati, dell'insegnamento, del mistero, dell'aiuto, della compassione sacra e dell'empatia. Tutti conosciamo e abbiamo sperimentato questo archetipo nelle occasioni in cui siamo stati aiutati o abbiamo aiutato, è l'età dell'esperienza e della saggezza: il Maestro di Cerimonia che ha percorso, vissuto e sperimentato le tappe archetipali precedenti.

Inoltre il centro della Ruota di medicina, Grande Spirito Interiore, Guaritore Interiore, di cui abbiamo già parlato, connette le direzioni orizzontali con quelle

verticali dell'Axis Mundi. In alto troviamo Padre Cielo, il Grande Spirito senza forma e i maestri spirituali, archetipi del mondo superiore. In basso Madre Terra che ci nutre, di cui siamo fatti e a cui torneremo e gli archetipi animali, spiriti del mondo di sotto. Questa è ovviamente solo la mappa e non l'esperienza, ma può rendere l'idea della connessione tra via olografica e paradigma sciamanico.

Concludo il mio intervento con una frase di Alce Nero per me esemplificativa: “Il Grande Spirito abita nel cuore di ogni creatura, anche la più piccola formica”. Per me corrisponde al potere creativo e curativo del Guaritore Interiore che ognuno di noi porta dentro, all'apertura del cuore e al suo ascolto come processo/percorso iniziatico al quale dobbiamo arrenderci.

Grazie

Nota

(1) I sistemi COEX (sistemi di esperienza condensata) sono costellazioni complesse della psicologia groffiana. Consistono in strati di memoria connessi, personale, perinatali e transpersonali emotivamente carichi, permeati da un tema centrale e ripetitivo. Nel caso di materiale doloroso possono essere visti come un sistema di ritraumatizzazione, ma presentano invece anche costellazioni di esperienze positive, di pace sublime, beatitudine o estasi.

Bibliografia:

Stanislav Grof, Joan Halifax, L'incontro con la morte, SIAD, Milano, 1978

Michael Smith, Jung e lo sciamanesimo, Amrita, 2018

Stanislav Grof, Oltre il cervello, Cittadella, Assisi, 1988

Stanislav Grof, Il gioco cosmico della mente, RED, Como,

Stanislav, Christina Grof, Respirazione olografica. Teoria e pratica, Apogeo, 2010

Mircea Eliade, La nostalgia delle origini, Morcelliana, Brescia, 1972

Mircea Eliade, Il mito dell'eterno ritorno, Borla, 1968