

# Analisi bioenergetica - il concetto energetico

Hatha yoga → esistenza di energie opposte: solare e lunare

Pensiero cinese → yin e yang → equilibrio energetico → salute

Agopuntura: canali attraverso i quali queste energie fluiscono

Energia interna all'organismo: *chi* in cinese – *ri* in giapponese

Pensiero occidentale: energia in termini meccanicisti e misurabili.

Tuttavia, esistono evidenze: ad esempio incontrare la persona amata è un fenomeno energetico.

Elementi misurabili:

- Esperimento della fiammella nella campana di vetro
- Metabolismi energetici e anelli di tensione muscolare

# Analisi bioenergetica - Il concetto di energia

Wilhelm Reich: psiche e soma sono due concetti di un processo unitario → identità funzionale. Ma è di Freud il concetto di energia operante nel corpo, specificamente nella funzione sessuale. Freud pensava che affezioni fisiche, come la nevrosi, l'ipochondria e l'ansia, fossero collegate a un disturbo nella funzione sessuale. Poiché l'atto sessuale termina con una scarica emotiva, egli la considerò una scarica energetica e postulò che la pulsione sessuale fosse attivata da un aumento dell'energia sessuale che chiamò libido. Dapprima pensò che la libido fosse un'energia fisica, ma in seguito, non riuscendo a provare l'esistenza, la definì energia mentale della pulsione sessuale, e in questo modo accrebbe la scissione fra la mente e il corpo.

*(Alexander Lowen, La spiritualità e il corpo, Astrolabio, Roma, 1991, pag. 26)*

# Sigmund Freud

**Sigmund Freud** nasce il 6 maggio 1856, in Moravia a Freibrug, l'odierna Pribor, situata sulle rive del fiume Lubina nella Repubblica Ceca, da un mercante ebreo e dalla sua giovane seconda moglie. A Vienna, dove la famiglia si trasferisce nel 1860, si laurea in medicina ed ottiene la libera docenza in neuropatologia. In quel periodo una borsa di studio gli consente di recarsi a Parigi per lavorare a fianco a Charcot, il più celebre neurochirurgo dell'epoca. Si sposa nel 1886 con Martha Bernays ed inizia ad esercitare come specialista in malattie nervose. Inizia a collaborare con Breuer, famoso medico viennese, assieme al quale studia l'applicazione dell'ipnosi all'isteria ed il "trattamento catartico".



# Catarsi

**LA CATARSI** è l'effetto aristotelico del teatro, la purificazione per gli spettatori; la liberazione dei conflitti e dei complessi della personalità. Il metodo prevede che il paziente sotto ipnosi rievoca l'elemento traumatico annidato nell'inconscio che ha costruito il sintomo. Quando il paziente si desta dallo stato ipnotico, gli sono comunicati tutti i contenuti ed i dettagli dei ricordi evocati nel corso della seduta. Il paziente produce una reazione emotiva definita "**abreazione**" che dovrebbe fare scomparire il sintomo. Il paziente, a livello cosciente, comprende che l'evento traumatico è stato di una tale gravità da richiedere una rimozione dal reale. Comprende che la memoria dell'inconscio è priva di tempo e che l'episodio si è verificato quando lui era solo un bambino. Il paziente a questo punto è in grado di comprendere e soprattutto condividere che tale ricordo, sebbene insopportabile per il bambino, non costituisce più un pericolo per l'adulto che lui ora è.

# Cenni storici

Sigmund Freud è stato il primo studioso, nel periodo storico a cavallo tra il diciannovesimo ed il ventesimo secolo, capace di fornire strumenti scientifici all'analisi e terapia della mente umana. Ha condensato il pensiero filosofico antico e contemporaneo, traghettandolo attraverso il fiume della scienza medica, verso la sponda di una nuova branca della cultura, la psicoanalisi. Freud affermava che la psicoanalisi era stata **la terza ferita all'orgoglio umano**.

La prima fu quella inferta da Copernico quando scoprì che la terra non trova sede al centro dell'universo, posizione occupata dal sole. La seconda fu la teoria dell'evoluzione ad opera di Darwin. L'uomo, da essere eletto fu degradato a parente della scimmia nella scala evolutiva. La terza fu la psicoanalisi. La psicoanalisi, una svolta determinate nel campo della psichiatria e della psicologia, una scienza nuova dall'effetto dirompente. La psicoanalisi dimostra come l'uomo, sempre indicato quale essere pensante e capace di operare libero da condizionamenti, sia invece assoggettato a potenti forze irrazionali, riconducibili al potere dell'inconscio. L'uomo non è più il protagonista della propria vita, ma un burattino governato da forze sconosciute.

La psicoanalisi nasce intorno al 1886, quando Josef Breuer chiese a Freud di aiutarlo nella cura di una paziente, Anna O. che presentava sintomi isterici e che Breuer non era in grado di curare. Da questa collaborazione nasce la psicoanalisi, che la stessa paziente definì: cura con le parole. La psicoanalisi è stata definita come una partita a scacchi, aprire bene è fondamentale. Anna O. apparteneva ad una delle più importanti famiglie di Vienna ed era affetta da diversi sintomi, soprattutto: paralisi del lato destro del corpo, disturbi alla vista, tosse nervosa, anoressia, idrofobia, alterazione degli stati di coscienza. Iniziò ad accusare questi disturbi quando Anna aveva dovuto assistere suo padre per diversi mesi, prima della sua morte. Sigmund Freud, al contrario del collega Breuer, non fu sorpreso e turbato delle reazioni affettive della paziente e le considerò un importante indicatore delle tendenze che hanno originato la malattia. Anna non era riuscita ad accettare le sue spinte erotiche aggressive, che non riusciva ad integrare con l'immagine che aveva di se. Anna aveva, secondo Freud, **rifiutato la propria sessualità**, elevando difese contro di essa, tali da convertire l'energia erotica soffocata in manifestazioni di sintomi isterici. Freud elaborò la teoria della **rimozione**, l'atto che la coscienza compie per allontanare idee indesiderate, perché contrastano con le norme morali e sociali alle quali si è stati condizionati attraverso l'educazione. Il proibito diventa la realtà per il soggetto. Gli isterici semplicemente non fanno quello che non vogliono sapere. La domanda è: dove sono collocate tutte le rappresentazioni rimosse dalla coscienza? Nell'**inconscio**. Non scompaiono, continuano a vivere travestite e nascostamente sono all'origine dei sintomi. Una rigida educazione impone alla coscienza di non accettare alcune pulsioni naturali perché ritenute inadeguate, sconvenienti. Queste vengono rimosse per ricomparire mascherate, non riconoscibili, e l'impressione che il paziente ha del sintomo appare inspiegabile, sconosciuta. Non è controllabile perché il sintomo si auto impone, indipendentemente dalla volontà cosciente. Il sintomo è l'espressione apparentemente incomprensibile di una energia naturale che è stata "bloccata" nella sua libera espressione, perché la coscienza non ha saputo e potuto tollerare.

# Teoria energetico-pulsionale

- Sigmund Freud definisce la sua teoria, allo scopo di spiegare le scoperte sui processi psichici inconsci, collegandoli a quanto egli denominò pulsioni: “Metapsicologia”, definita anche **Teoria Energetico-pulsionale**. L'intuizione di Freud in accordo con le neuroscienze dell'epoca, si concentra sull'ipotesi di un substrato biologico delle pulsioni. Questa teoria fu largamente accolta dal mondo scientifico e diede forte credito alla psicoanalisi. Le sue formulazioni vanno quindi interpretate in chiave metapsicologica, esse descrivono cioè l'apparato psichico dal punto di vista:
  - **dinamico** (in relazione ai conflitti di forze dove si incanala l'energia psichica: **Conscio, Preconscio, Inconscio** – prima topica 1900);
  - **topico** (riguardo alle istanze strutturate in momenti diversi dello sviluppo e con funzioni specifiche, nelle quali si divide l'apparato psichico: **Es, Io, Super-Io**);
  - **economico** (che fa riferimento alle esperienze soggettive riguardo che interessano l'energia psichica: dinamiche delle pulsioni in generale, modalità di scarica, rimozione, spostamenti, proiezioni, etc.).

- **L'APPARATO PSICHICO DAL PUNTO DI VISTA TOPICO** (Io e l'Es, 1923): **Es, Io, Super Io.**  
Il secondo modello mentale di Sigmund Freud (Es, Io, Super Io), denominato "*seconda topica*" viene ideata da Freud più tardi rispetto alla prima, verso il 1920 e distingue tre luoghi della mente dove sono racchiuse le istanze enunciate. Il nome topica infatti possiede una derivazione greca: topos, che significa luogo. Occorre precisare che non esiste un luogo anatomico all'interno del cervello umano, si tratta di processi mentali rappresentati da istanze non collocabili geograficamente in una area particolare.
- **L'Es** è l'insieme di forze pulsionali regolate dal principio del piacere. Esso porta alla gratificazione immediata dei bisogni e delle necessità biologiche dell'individuo. L'Es ignora la logica e non ha principi morali. L'Es è il grande contenitore delle pulsioni da dove provengono i desideri da soddisfare, senza alcuna censura e senza una aderenza con la realtà. L'Es ubbidisce ad un imperativo: **liberati e godi**. E' il tipico comportamento dei bambini in tenera età.
- Il **Super-io** è invece la coscienza morale, l'insieme delle regole, norme e proibizioni che sono state assorbite dal bambino nei primi anni di vita e che lo accompagnano sempre, anche in forma inconsapevole. Rispetto all'Es, il Super Io, si forma successivamente, quando il bambino si integra con i genitori e struttura la seconda istanza, quella censoria. E' la sede dei più alti ideali, il suo comando è: **"devi"**! Secondo Freud il Super Io succede al complesso di Edipo, quando il bambino si identifica con il genitore. Il Super Io rappresenta il pensiero ideale del padre, l'orientamento che accompagnerà l'individuo per tutta la vita.
- **L'Io** infine, è la parte organizzata della personalità, che si trova a fare i conti con i due "severi padroni": l'Es, il Super-io, integrati, con i condizionamenti dell'ambiente sociale. Spinto dall'Es e compresso dal Super-io, in conflitto con i condizionamenti sociali, l'Io **lotta per stabilire l'armonia**, destreggiandosi tra i conflitti intrapsichici. In una buona condizione di salute psichica, l'Io riesce a essere un buon giudice, ma nella nevrosi, può accadere che la saggezza rappresenti una meta irraggiungibile.

# Il principio del piacere e lo sviluppo psicosessuale

- Per Sigmund Freud la mente umana è regolata dal principio del piacere, la naturale inclinazione a schivare il dolore ed ottenere la soddisfazione delle pulsioni. Il concetto di pulsione è veramente importante per la teoria freudiana. Dal punto di vista biopsichico, **la pulsione** rappresenta un concetto limite tra lo psichico e il somatico e funge da collegamento tra la vita psichica e quella somatica. Questa funzione di interfaccia appare chiara nelle quattro caratteristiche essenziali della pulsione: fonte (Quelle), spinta (Drang), meta (Ziel) e oggetto (Objekt).
- Per **fonte** si intende la zona corporea dove ha luogo il processo somatico che la pulsione "rappresenta" nello psichico. La fonte è rappresentata dall'eccitazione di un dato organo del corpo. In relazione della zona somatica da cui si originano, si dividono in: pulsione orale, pulsione anale, pulsione edipica.
- La **spinta** riguarda l'intensità dell'eccitazione, un elemento qualitativo, definita da Freud con il termine latino: libido. La prospettiva dinamica (dal greco dynamis, "forza") è data dal fatto che la spinta è l'espressione dell'energia pulsionale, ossia dell'insieme di forze che la compongono.
- La **meta** è rappresentata dalla soddisfazione che seda l'eccitazione.
- L'**oggetto** è l'elemento con il quale la pulsione intende raggiungere la meta: "una persona, una parte del corpo, un feticcio, una fantasia, una situazione etc". Parlando dell'oggetto, Freud (1915-18) scrive: *"È l'elemento più variabile della pulsione, non è originariamente collegato ad essa, ma le è assegnato soltanto in forza della sua proprietà di rendere possibile il soddisfacimento. Non è necessariamente un oggetto estraneo, ma può essere altresì una parte del corpo del soggetto. Può venir mutato infinite volte durante le vicissitudini che la pulsione subisce nel corso della sua esistenza"*.

# Eros e Thanatos

Nel 1920 Sigmund Freud pubblicò: Al di là del principio del piacere, nel quale sostenne che coabitano nell'apparato psichico pulsioni con finalità opposta: **pulsione di vita e pulsione di morte**. Eros e Thanatos, l'istinto di vita e l'istinto di morte, le due forze che regolano le azioni dell'uomo. L'anima degli esseri umani è sostenuta dall'equilibrio che queste due forze raggiungono, le variabili dei comportamenti sono condizionate dalle numerose possibilità di scelta per risolvere le situazioni della vita.

La pulsione di **vita** è volta al soddisfacimento di un desiderio sessuale o dell'istinto di autoconservazione. All'interno della pulsione di **morte** sono raccolti tutti i comportamenti aggressivi verso gli altri e verso se stessi. Freud era pervenuto a queste conclusioni osservando che nel funzionamento della mente si verifica puntualmente una **“coazione a ripetere”** le stesse esperienze dolorose patite all'origine, nel rapporto tra il bambino e le proprie figure genitoriali. Tra i tanti seguaci e allievi di Sigmund Freud, quattro portarono trasformazioni tali da uscire dal movimento psicoanalitico, fondando altre scuole psicologiche. I quattro allievi sono: Carl Gustav Jung, Otto Rank, Alfred Adler e Wilhem Reich. Il continuatore del pensiero reichiano è Alexander Lowen, fondatore della Analisi Bioenergetica.

Lo sviluppo psicosessuale di un bambino naviga quattro fasi prima di completarsi: fase orale, fase anale, fase edipica, fase genitale. Esiste una quinta fase, quella di latenza tra la fase edipica e quella genitale. In pieno periodo vittoriano (1900), Freud scandalizzò i suoi colleghi medici, molti dei quali reagirono anche violentemente alle sue tesi. Il grande valore di questa straordinaria intuizione di Freud consente di differenziare la sessualità infantile con quella adulta. Occorre non identificare più la sessualità con l'attività genitale dell'individuo adulto, ma scoprire che esiste anche una sessualità nel bambino. Freud identificava la "ricerca del piacere fisico", che è presente in ogni momento della vita di un individuo. Freud definisce il bambino "**perverso poliformo**". Il bambino è perverso perché ricerca il piacere senza alcun interesse al fine riproduttivo, evidentemente. È poliformo perché ricerca il piacere attraverso vari organi e tramite diverse zone erogene. Il bambino è facilitato in questo per l'assenza dell'imposizione morale prodotta dall'educazione (Super Io).

# La fase orale

Lo sviluppo sessuale (libido) ha inizio con l'avvio alla vita dopo la nascita di un bambino e si concentra nella zona orale. La bocca è l'organo con il quale il bambino entra in contatto con la madre, attraverso il suo seno. In questo periodo della vita del bambino la sua relazione fondamentale con il mondo esterno è di tipo nutritivo, con la madre. La libido, energia sessuale, si concentra nella bocca. Il fanciullo in questa fase tende a portare tutto alla bocca, dal seno della madre agli oggetti che lo interessano. La bocca diventa il suo mezzo di contatto con il mondo. Le **fissazioni orali** hanno un elemento in comune: l'eccessiva inclinazione per comportamenti che coinvolgono tutto il cavo orale (mangiare, suggerire, fumare, bere, etc). Dal punto di vista comportamentale l'individuo può diventare incline al vittimismo e ad alcune particolari dipendenze come il fumo o l'alcolismo. Un trauma in questo periodo o semplicemente la reiterata frustrazione durante lo svezzamento, possono rendere "orali" i tratti del carattere di un individuo adulto. L'orale tende ad assumere, trattenere, morsicare, essere cinico, dominare le situazioni. Tende a chiudere, all'introversione, a sputare, a rifiutare. L'avidità è tipica dell'orale, avidità nella lettura, nel consumare rapporti, nel mangiare, nel bere etc. La fase orale si conclude intorno ai due anni di vita, poi, fino a circa quattro anni, la libido si sposta nella zona anale.

# La fase anale

Dai due ai quattro anni di vita, il bambino impara a controllare la muscolatura sfinterica e, di conseguenza, ad utilizzare i servizi igienici per l'espulsione delle feci, senza avere più bisogno del pannolino. In questo periodo, il bambino trova piacere nel controllare la muscolatura dello sfintere anale e sente la necessità di controllare e disciplinare la propria richiesta di piacere. Lo svezzamento lascia sempre un segno nel carattere dell'individuo. Il tipo anale è ostile, tende all'isolamento affettivo, è avaro, diffidente etc. Il bambino, dai due ai circa quattro anni di vita, impara a sviluppare la sua autostima e la sua autonomia. Le fissazioni provocate in questa fase, denominata: **fissazioni anali**, sono provocate principalmente dal modo in cui è stato imposto al bambino l'uso del vasino. Le feci rappresentano per il bambino il suo regalo per l'adulto, il primo elemento che sgorga da lui, la prima esperienza nella quale, oltre a ricevere, può anche produrre, dare. Se la gratificazione delle figure genitoriali sarà eccessiva il bambino tenderà a defecare in posti non opportuni e, crescendo, tenderà ad essere disorganizzato e testardo. Nel caso contrario tenderà a trattenere le feci a dispetto dell'educazione ricevuta e svilupperà una personalità particolarmente meticolosa, ostinata ed organizzata.

# La fase edipica

Intorno ai quattro anni i bambini entrano nella fase fallica o edipica. I bambini e le bambine si confrontano con il complesso di Edipo, una chiara analogia con la tragedia greca dell' "Edipo Re", utilizzata da Freud per facilitare la comprensione di questo importante passaggio nello sviluppo psicosessuale dei bambini dai circa quattro ai circa sei anni di vita. Per Freud questo racconto ricostruisce fedelmente la situazione infantile nella fase edipica. I bambini si innamorano del genitore di sesso opposto e provano ostilità per quello dello stesso sesso. Questa è la fase in cui molti genitori si trovano impreparati e non comprendono il bambino e la bambina. Non avendo memoria della propria fase edipica e conoscenza di queste naturali dinamiche, comuni a tutti i bambini del mondo, genitori impreparati potrebbero commettere il gravissimo errore di ritenere il proprio figlio o la propria figlia anormale, disobbediente, perverso/a. Secondo Freud i bambini escono dalla fase edipica in due modi diversi. **Se maschi**, con la paura di castrazione, temendo che i sentimenti d'amore verso la madre e di ostilità verso il padre siano puniti facendogli scomparire dal corpo quella zona che rappresenta il centro della sessualità. Per questo timore, il bambino comprende di non poter combattere per l'egemonia sulla madre contro il padre, soprattutto perché è molto più forte di lui, inoltre il padre rappresenta colui che è veramente desiderato sessualmente dalla madre. Questa consapevolezza rappresenta la maturazione del bambino e l'accettazione della situazione. Da quel momento, progressivamente, inizierà a rivolgere le proprie attenzioni sessuate fuori dalla famiglia di origine. Il bambino modifica il suo sentimento di ostilità in ammirazione e inizia a vedere il padre come un modello nel quale identificarsi. In coppie di genitori con un comportamento intimo assente o insoddisfacente e in famiglie dove i genitori palesano i loro conflitti e si svalutano verbalmente in presenza dei figli, il passaggio di questa fase presenterà forti complicazioni per il bambino. L'identificazione con il padre permette al bambino di uscire dal complesso di Edipo ed accettare la legge morale che regola i rapporti familiari.

Nel periodo edipico le **femmine** provano una profonda invidia per la madre che riceve dal papà l'oggetto di amore che a lei manca. E' quella che Freud chiama invidia per il pene e secondo lui è proprio questa invidia a generare l'Edipo nella femmina. Non avendo il pene la bambina si sente inferiore e prova rabbia nei confronti della mamma che ha permesso che nascesse senza pene. Agli occhi della figlia, la mamma non è senza perché lo riceve da papà. Quindi, anche lei può riceverlo dal papà! Freud attribuisce al pene un significato più ampio di quello abitualmente inteso: non è esclusivamente una parte del corpo, ma la rappresentazione delle fantasie di cui è preda il bambino in questa fase. Intuisce ma non sapere, vede i propri genitali ma non vede necessariamente quelli dell'altro sesso. L'uscita dal complesso di Edipo nelle femmine è più graduale che per i maschi perché al posto dell'angoscia di castrazione da punizione c'è l'invidia per il pene, che andrà scemando nel periodo successivo.

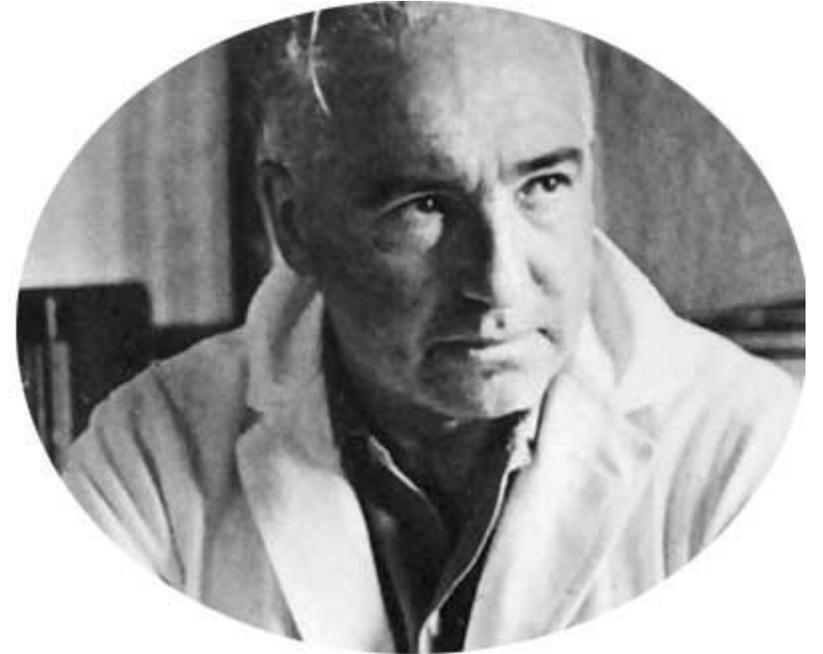
Le fissazioni sviluppate nella fase edipica, sviluppano personalità risolte, orgogliose, autonome ed egoiste. Freud era dell'idea che in questa fase si sviluppasse l'omosessualità se le condizioni non consentono l'identificazione con il genitore dello stesso sesso (*es. padre particolarmente severo dal quale ci si vuole differenziare*). Persone affette da queste fissazioni mostrano segni di asessualità o promiscuità, puritanismo o amoralità.

# Ultime due fasi

- **FASE DI LATENZA.** Per quanto Freud non riconosce questa come una fase psicosessuale vera e propria (*perché in essa la libido è dormiente*), ne evidenzia l'importanza. In questa fase (tra i 6 anni circa e la pubertà), i bambini sviluppano le loro amicizie con persone dello stesso sesso e focalizzano l'attenzione sulle trasformazioni fisiche tipiche di questo periodo.
- **FASE GENITALE.** Questa fase inizia con la pubertà e accompagna l'individuo per tutta la sua vita, attraverso un percorso incessante di crescita e maturazione. Durante la vita la persona deve risolvere i conflitti e le fissazioni strutturate nel corso delle fasi precedenti, perché diversamente non avrà abbastanza energia sessuale affinché si realizzi completamente. Le nevrosi altro non sono che sviluppi sessuali non completati.

# Wilhelm Reich

Wilhelm Reich nasce il 24 marzo 1897 a Dobrzycynica, in Galizia, allora nell'impero austro-ungarico. Trasferitosi a Vienna per studiare Medicina, entra in contatto con Freud nel 1919, ancora studente, nel 1920, è membro-ospite della Società Viennese di Psicoanalisi, e nel 1922 ne diventa membro effettivo, iniziando anche l'attività terapeutica. Per anni concilia attività psicoanalitica e militanza nel Partito Socialdemocratico Austriaco, che lascia però nel 1928 per aderire al Partito Comunista Austriaco, in cui è attivo tanto in campo culturale.



# Innovazioni nell'approccio terapeutico

- Problematica delle resistenze,
- Significato psicologico degli atteggiamenti somatici e comprensione della struttura caratteriale,
- Analisi del carattere e definizione di corazza o armatura caratteriale,
- Esigenza di una preliminare demolizione delle resistenze,
- Identità funzionale tra difese psichiche e difese somatiche,
- Cambiamento della posizione di «non intervento» del terapeuta
- Limitazione dei «silenzi» in terapia,
- Rifiuto di terapie molto lunghe per una sola persona, mentre socialmente si strutturava una nevrosi di massa,

# Eros e Thanatos – La frattura tra Reich e Freud

Freud aveva scoperto che sadismo e masochismo formavano una coppia antitetica. Poi, aveva scoperto che esisteva il sadismo orale, anale, fallico, che si esprimeva come mordere, calpestare, perforare. Il sadismo quindi, nasceva come reazione distruttiva contro la frustrazione della pulsione. In questa concezione il masochismo è una formazione secondaria che consiste nel volgere contro se stesso la distruttività sadica.

Freud, abbandona poi tutto questo ribaltando la sua prima concettualizzazione teorica e affermando l'esistenza di una tendenza biologica primaria all'autodistruzione, ossia la pulsione di morte (thanatos) antagonista dell'eros. **Reich**, con lo studio e le ricerche sul carattere masochista, trova una risposta diversa, che confuta la teoria della pulsione di morte. Non esiste una pulsione primaria autodistruttiva. Il masochista segue, anche se in modo apparentemente distruttivo, e quindi incomprensibile, il principio del piacere

# Vegetoterapia carattere analitica

La terapia reichiana affonda le sue radici nella psicoanalisi e sente l'influenza di Paul Schilder, supervisore di Reich, noto per aver creato un intero campo di ricerca psicologica: lo studio dell'immagine corporea. Secondo Schilder **l'interazione con i genitori poteva forgiare le tendenze posturali e motorie nei bambini** e in un articolo pubblicato nel 1928 egli afferma che nel primo sviluppo infantile c'è la possibilità che le risposte genitoriali influiscano sull'emergere delle esplorazioni posturali e delle espressioni motorie del bambino. Reich doveva averne tratto un primo, importante impulso a collegare il fisico e lo psichico. (*George Downing, Il corpo e la parola, Astrolabio, Roma, 1995, sezione V° - pag. 345*).

Un'altra importante influenza è quella di Salvator Ferenczi, citato frequentemente in numerosi articoli di Reich verso la metà degli anni venti. L'orientamento progressivo di Ferenczi verso il corpo corrisponde quasi fedelmente agli anni della sua amicizia con Reich. Quest'ultimo costruisce il suo impianto teorico attraverso una posizione molto singolare per quell'epoca. A differenza di Ferenczi, Reich non appare interessato al corpo come mezzo utile per recuperare ricordi motori e segmenti del passato altrimenti inaccessibili, concentra la sua attenzione su altri fenomeni osservati. Ritiene che gli interventi sul corpo abbiano lo scopo di liberare il movimento espressivo, la spontaneità, la vitalità di un individuo, alla ricerca dell'"**uomo naturale**" celato sotto le sue difese caratteriali strutturate nel corpo sotto forma di "blocchi". In questa visione Reich si dimostra più vicino a Rudolf Laban, ex ballerino, con una visione olistica della danza, utile a liberare il movimento naturale, sommerso sotto un rivestimento inconscio di restrizioni e inibizioni culturali. Reich ha trasferito l'esperienza di Laban e il suo "movimento espressivo naturale" in un setting di psicoterapia. Il risultato è un modello teorico molto coerente, con particolari attenzioni ai dettagli clinici emergenti da questa particolare psicoterapia corporea.

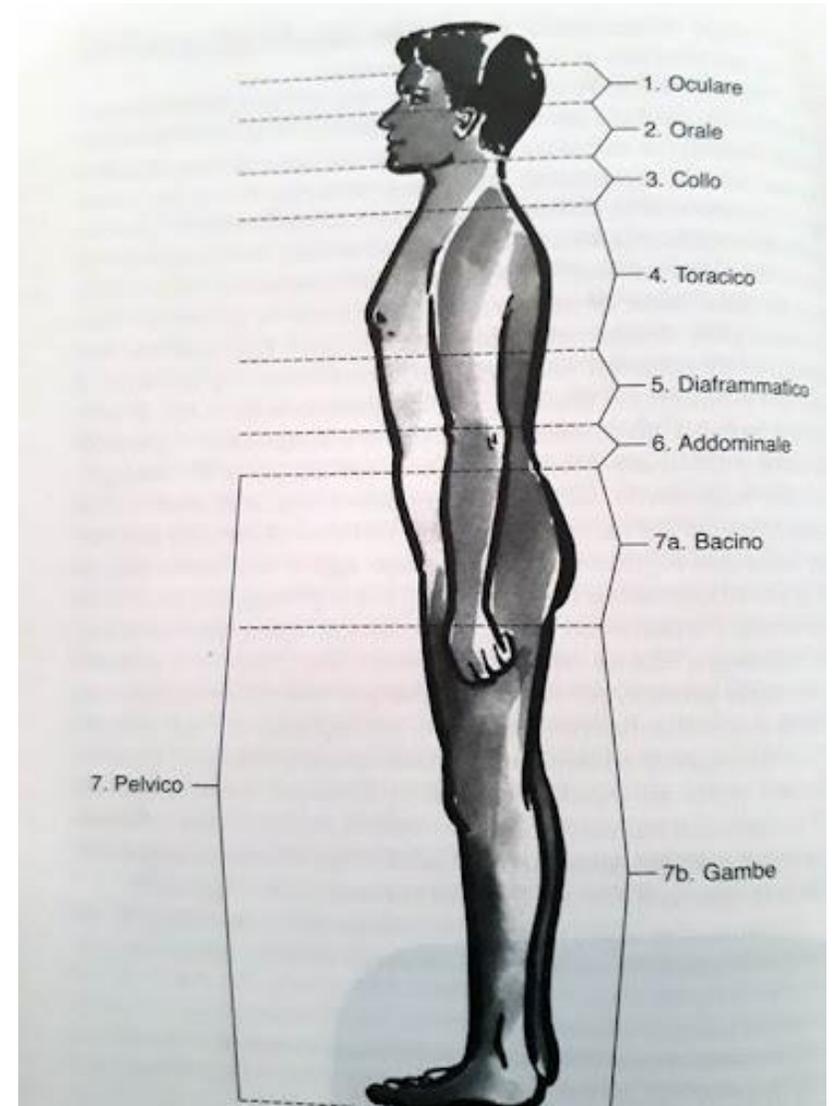
A partire dagli anni trenta iniziò ad integrare l'analisi del carattere con quella che egli stesso definì vegetoterapia carattero-analitica. Quest'ultima era una nuova metodologia che si riferiva ai sistemi che interagivano fra di sé nell'uomo per l'espressione della vita emotiva, affettiva ed istintiva:

- **il sistema neurovegetativo**
- **il sistema muscolare**
- **il sistema neuroendocrino**

Questi sistemi di base, interagenti tra di sé, sono percorsi dalla libido che per Reich, a differenza di Freud, non è più una pulsione psichica di origine esclusivamente sessuale, ma un'energia biologica misurabile. Rifacendosi alle ricerche di Franz Kraus sulla convertibilità dell'energia bioelettrica, Reich intraprese una serie di studi che tentarono di collocare il concetto psichico di libido freudiana in un quadro anatomo-funzionale.

# Energia vitale

- L'energia che egli individuò fu definita da lui stesso **energia vitale** o energia orgonica. L'orgasmo, termine che fuso con organismo dette vita al neologismo orgonico. E' la funzione attraverso la quale si realizza il flusso dell'energia vitale nell'organismo secondo il meccanismo di pulsazione che Reich scandì in quattro fasi:
  - **Tensione meccanica**
  - **Carica**
  - **Scarica**
  - **Distensione meccanica**

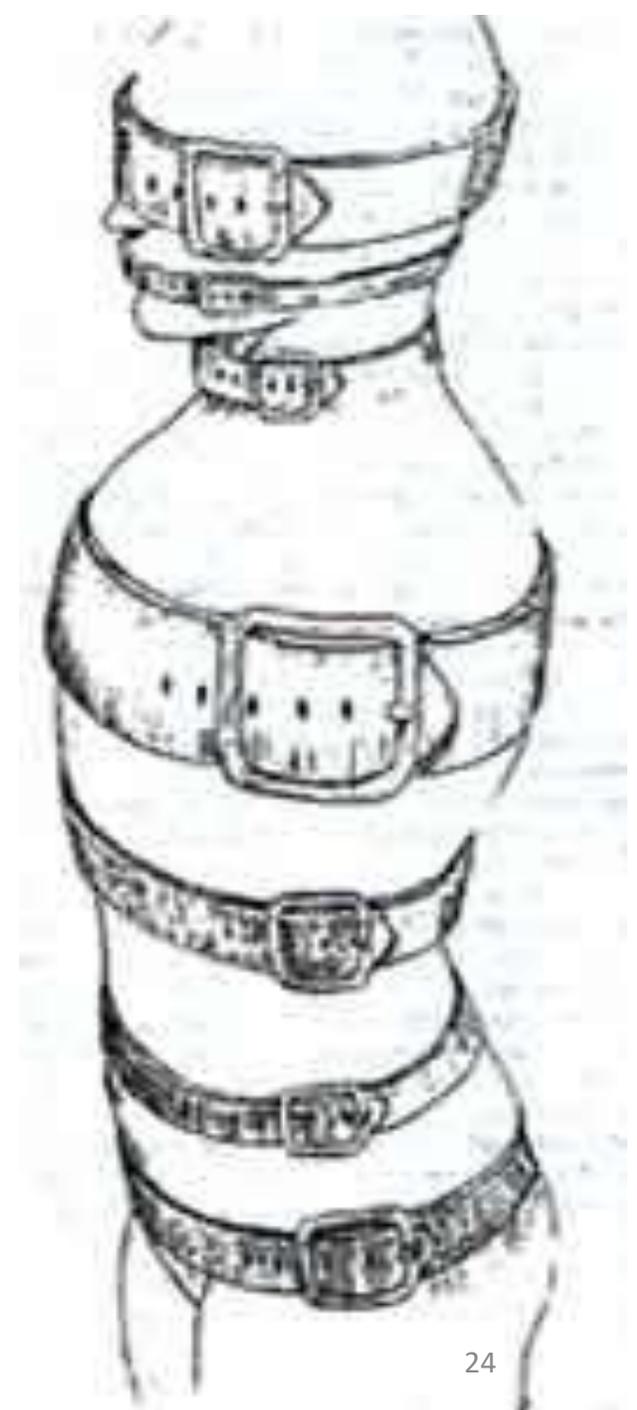


Reich definì corazza o armatura muscolare l'ipertono muscolare dovuto ad una stasi di energia vitale.

- **La corazza muscolare**

Si disporrebbe su vari segmenti (o livelli) corporei. Ogni segmento funziona in modo circolare, come un anello, ed è rappresentativo di diverse fasi evolutive. Ogni anello corrisponde ad un livello. Reich ne individuò sette:

1. **Occhi-orecchie e naso (orbito-frontale)**
2. **Bocca**
3. **Collo**
4. **Torace e braccia**
5. **Diaframma**
6. **Addome**
7. **Pelvi e gambe**



# La respirazione e i blocchi muscolari cronici

La psicoterapia di Alexander Lowen con Wilelm Reich:

«Lowen, lei non respira» e Wilelm Reich «paziente che blocca il respiro»

Il respiro consente di sentire le sensazioni, limitare il respiro significa reprimere le sensazioni collegate a emozioni. Le emozioni repressesono quelle negative presenti nei ricordi infantili.

I blocchi muscolari cronici si formano durante l'infanzia per contenere le emozioni. Es. La rabbia:

- Retroposizione delle spalle,
- Sterno elevato,
- Muscoli della gola contratti.

Più blocchi abbiamo più sappiamo che siamo stati costretti da piccoli a bloccarci

# La respirazione

Ritmo corporeo come il battito cardiaco.

Rilassati e calmi, respiriamo adagio e senza sforzo,

Stati di profonda emozione, respirazione rapida e intensa,

Paura, a scatti trattenendo il respiro,

Tesi, respirazione poco profonda. E' vero anche il contrario, inspirando profondamente favoriamo il rilassamento del corpo.

Es. Lowen A.U.C.

Respirazione naturale, quella del bambino e dell'animale. Se respiriamo profondamente nella cavità addominale, quella regione si anima e possiamo sentire i sentimenti associati all'addome, uno di questi è la tristezza.

In un altro tipo di respirazione difettosa il torace è rigido e relativamente immobile, pone il cuore in una particolare condizione di stress.

La respirazione del neonato svezzato prematuramente, entro il primo anno di vita, diventa poco profonda e irregolare. Il lattante sente la perdita del seno come la perdita del proprio mondo.

Respiro bocca aperta o chiusa → Il modo di respirare dovrebbe essere determinato dalla situazione, non dal modo in cui riteniamo di doverci comportare.

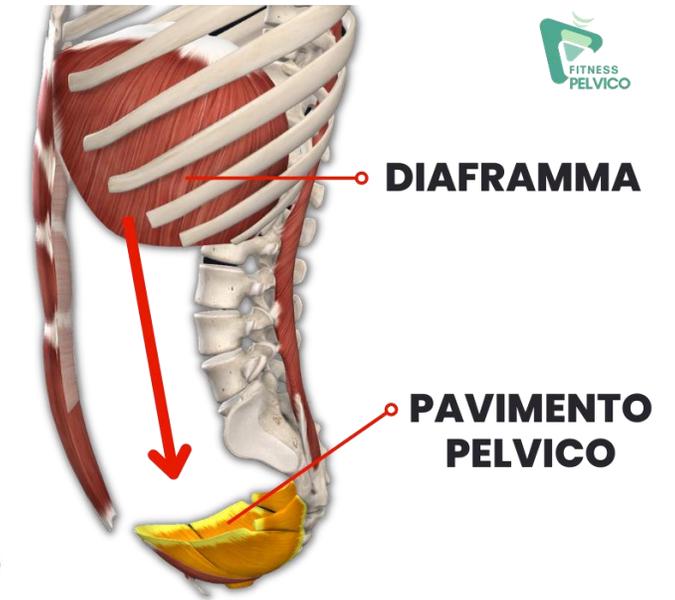
Perché tante persone incontrano difficoltà a respirare appieno e agevolmente?

La respirazione piena e profonda crea sensazioni che si teme di provare. Come da bambini: trattenere il respiro per smettere di piangere, contenere la collera, non urlare, etc.

# La respirazione normale

1. Comincia con un movimento dell'addome diretto all'esterno, il diaframma si contrae, mentre i muscoli addominali si rilassano.
2. Il flusso di espansione procede verso l'alto, fino a interessare tutto il torace,
3. L'espirazione inizia con un rilassamento del torace diretto all'ingiù e procede fino alla regione pelvica, produce una fluidità lungo la parte frontale del corpo che termina nei genitali

Questa respirazione produce un movimento simile a un'onda, si può osservare nei bambini e negli animali, perché la loro emotività non è bloccata. La profondità della respirazione è un riflesso della salute emotiva di una persona



# Le tensioni muscolari croniche

Ogni tensione blocca l'onda e altera la percezione della pulsazione.

Ventre piatto e glutei tesi → modesto coinvolgimento addominale (sessualità)

Tensioni diaframmatiche → innalzamento delle coste inferiori, divide in due l'unità del sentire e crea un anello di tensione intorno al busto (paura)

Tensioni al torace → cuore in cassaforte, il suo amore non è libero

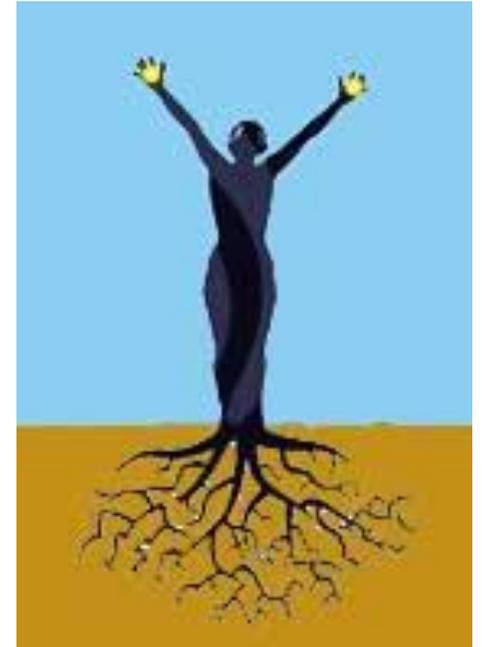
Tensioni ai muscoli del cingolo scapolare → rabbia trattenuta, impediscono un'espiazione profonda, impediscono l'abbandono con movimento verso il basso

Tensioni nei muscoli della gola e del collo → inibiscono fino a bloccare il pianto e il grido. Si riduce l'ingresso dell'ossigeno abbassando il livello energetico dell'organismo.

# Grounding

Ogni approccio terapeutico che miri a radicare una persona deve produrre un rilasciamento notevole di tensioni muscolari e favorire la comprensione del significato di queste tensioni. Occorre comprendere:

- Quali impulsi o azioni vengono inconsciamente impediti dalla tensione,
- Quale ruolo ha la tensione nell'economia energetica della persona, cioè come limita il sentire e l'eccitazione del corpo,
- Quale effetto ha sull'atteggiamento e sul comportamento,
- Come collegare le tensioni con la storia personale, soprattutto infantile,



Il radicamento (grounding), intuito da Alexander Lowen, descrive l'aderenza, dal punto di vista energetico, con la realtà. Allo scopo di avere un buon contatto energetico, è indispensabile che l'energia scorra liberamente verso le parti del corpo che sono a contatto diretto con il mondo esterno: organi di senso, braccia e mani, gambe e piedi, pelle e organi sessuali.

Osserviamo un bambino quando gioisce, oppure piange, quando è arrabbiato o felice, quando vuole qualcosa. Tutto il corpo partecipa con estrema armonia.

Di una persona "posata" si dice che "ha i piedi per terra". Questa persona sente il contatto tra i suoi piedi ed il terreno sul quale appoggiano.

Appena cominciamo a crescere facciamo esperienza di come la libera espressione delle nostre emozioni si scontra con il rifiuto, la disapprovazione, l'umiliazione, la punizione. Impariamo, nostro malgrado, a controllare le emozioni e questo porta delle conseguenze.

Limitiamo le mobilità articolari e blocchiamo i muscoli coinvolti in queste espressioni mediante tensioni croniche e inconsce.

I blocchi nella **gola** e nelle mascelle ci impediscono di piangere o di alzare il tono della voce; ma ci impediscono anche di cantare o di gridare di gioia.

I blocchi nelle **spalle** e nelle **braccia** frenano non soltanto la voglia di aggredire e di colpire, ma anche il nostro desiderio di abbracciare.

I blocchi nella **vita** ci impediscono di piangere e gridare e ci limitano nel respirare e nel sospirare.

La contrattura dei muscoli **degli arti inferiori** e dei piedi blocca la spinta alla ribellione, ma diminuisce anche la capacità di stare in piedi e di essere indipendenti. Ci sono molti muscoli che uniscono il **bacino al tronco e agli arti inferiori**, come quelli della parte bassa della schiena, delle natiche, degli arti inferiori, del pavimento pelvico. Tutti questi muscoli sono coinvolti nel controllo della sessualità e delle funzioni escretorie. Poiché il contatto con la realtà è la condizione dell'equilibrio mentale, è anche la condizione della salute e motiva e fisica.

Il **Grounding** è il primo obiettivo della **Bioenergetica** definito: radicamento. La posizione di grounding riesce a far sentire l'unità tra il corpo e la mente, l'integrazione tra la realtà interna e quella esterna.

Nella posizione grounding i piedi e le gambe hanno un contatto interattivo con la terra, per prendere energia, per scaricare le tensioni, per sentirsi sostenuti e mai traditi; la terra rappresenta la realtà stabile, la piattaforma dove si costruiscono le fondamenta di ogni individuo.

Stando in grounding:

- l'apertura dei piedi è perpendicolare alle spine iliache,
- gli alluci sono lievemente convergenti tra loro, per essere in linea con
- le ginocchia che a loro volta sono leggermente flesse e mai estese,
- il bacino in una posizione comoda situata tra l'antiversione e la retroversione, favorisce il rilassamento della spina dorsale.
- In questa posizione il respiro si approfondisce nella cavità addominale, gonfiando il ventre.

Un buon grounding consente all'energia di fluire fino ai piedi.

Al contrario, le ginocchia rigide provocano una forte contrazione dell'ano, della spina dorsale e della respirazione, non permettendo il fluire dell'energia, del sangue e di tutti i flussi corporei, in modo naturale e stabile. Il libero fluire dell'energia è possibile quando le ginocchia sono flesse e fungono anche da ammortizzatori per il tronco.

Il corpo, nella posizione grounding, si appropria di una postura solida e radicata nella terra e nella propria interiorità; si rende pronto all'espansione verso il cielo, come i rami di un albero il cui tronco ha approfondito le sue radici nel sottosuolo.

La terra offre un senso di sicurezza psicofisica stabile, il cielo offre l'energia universale di cui ci nutriamo attraverso il respiro. Il metabolismo di un individuo dipende dalla sua onda respiratoria.



# Energia e vibrazione

Ci vuole energia per muovere le ruote della vita, è un'affermazione di Albert Szent-Gyorgi (1893 - 1986), premio Nobel 1937 per la sua scoperta dell'acido ascorbico o vitamina C. L'energia è fornita dai metabolismi energetici dell'organismo. Il "combustibile" è rappresentato dal cibo che mangiamo, trasformato in energia chimica dal processo di assorbimento (digestione). Nel metabolismo aerobico l'ossidazione soprattutto di glucosio e acidi grassi comporta il consumo di ossigeno. E' possibile misurare il metabolismo di un individuo considerando l'inspirazione di aria con lo **spirometro**, uno strumento utile per i test spirometrici. La spirometria è un esame molto semplice, non invasivo, che permette di misurare la quantità di aria che un soggetto può inspirare ed espirare, e il tempo necessario per farlo. La respirazione è un valido parametro per misurare il **livello di energia** di un individuo, una respirazione profonda garantisce un alto livello energetico (maggiore consumo di energia chimica/calorie) mentre una respirazione superficiale è tipica della persona depressa. Respirazione, energia e sensazione sono indissolubilmente collegate e compenstrate, quando ci si eccita si respira più profondamente, respirando più profondamente ci si eccita. La qualità del sentire è direttamente proporzionale con la qualità dell'onda respiratoria. Nella psicoterapia bioenergetica è fondamentale la funzione del respiro, rappresenta il mezzo più efficace per aumentare il livello energetico dell'organismo. Il respiro dovrà interessare l'addome, il diaframma e il torace e il movimento respiratorio si espanderà in tutto il corpo, dalla testa a i piedi.

Questa modalità respiratoria non è facile da ottenere, soprattutto nelle prime sedute di terapia, perché la motilità del corpo è limitata da **tensioni muscolari** croniche che bloccano il movimento e impediscono l'onda respiratoria. Se il torace è rigido il respiro diventa diaframmatico, se l'addome è contratto il respiro tende a svolgersi solo nella metà superiore del tronco. La terapia bioenergetica aiuta i pazienti a respirare più profondamente e pienamente, in questo modo il corpo diventa più energetico, l'onda respiratoria acquista forza e penetra nelle tensioni, sciogliendole. Un effetto importante di un respiro profondo è **la vibrazione del corpo**. La vibrazione abitualmente comincia negli arti inferiori e può estendersi verso la parte superiore includendo l'intero organismo. In una fase iniziale il paziente può mostrare stupore, paura o fastidio, ma sperimentandola con una certa regolarità, ha un effetto così rilassante e piacevole da sentirne il desiderio in seguito.

Le vibrazioni possono essere intense o delicate a seconda del grado di carica e della quantità di tensione muscolare. Se la tensione muscolare è potente, la respirazione profonda produrrà vibrazioni forti, in alcuni casi il paziente può avere l'impressione persino di cadere in pezzi, ma non è assolutamente preoccupante perché le vibrazioni hanno l'effetto di scuotere il corpo sciogliendo le sue tensioni croniche e incrementando così la motilità.

Quando le tensioni sciogliendosi regrediscono, le vibrazioni diventano più sottili e coordinate, finché il corpo "ronza" come una macchina ben funzionante e perfettamente oliata. **Non è possibile avere una personalità vibrante in un corpo che non vibra.** Esiste una relazione tra vibrazione e respiro: come abbiamo detto, se il respiro si approfondisce il corpo inizia a vibrare e se il corpo vibra la respirazione spontaneamente si approfondisce e si mantiene tale fino a quando durano le vibrazioni. Le vibrazioni consentono al corpo di sentire le sue sensazioni spontanee e portarle alla consapevolezza, in un processo dialettico che si esprime con armonia. La respirazione è un atto auto-espressivo che dipende dalla motilità dell'organismo: l'inspirazione è un protendersi aggressivo verso l'ambiente per prendere dall'atmosfera.

Nell'espiazione l'eccitazione fluisce verso il basso, mentre l'aria viene espulsa passivamente, Nell'espiazione piena si può sentire l'onda di eccitazione che scorre in basso, fino a raggiungere i genitali e i piedi, con i quali siamo radicati al terreno (grounding). Questa pulsazione longitudinale associata al respiro è il movimento interno basilare dal quale sorge ogni atto auto-espressivo. (*Alexander Lowen, La voce del corpo, Astrolabio, Roma, 2009, cap. IV° - pag. 112*)

# Grounding, sentire la terra che ci sostiene

Sentire la terra sotto i piedi in senso fisico e psicologico significa che deve avvenire un processo energetico in cui un'onda di eccitazione attraversa il corpo all'ingiù ed entra nelle gambe e nei piedi. Ci si sente grounded quando l'onda di eccitazione, raggiunto il suolo, inverte la propria direzione e rifluisce verso l'alto, quasi che la terra ci spinga per sostenerci. Con questo sostegno possiamo mantenere coscientemente la nostra posizione. Quando diciamo che qualcuno non ha i piedi per terra o ha la testa fra le nuvole, non intendiamo dire che i suoi piedi sono staccati dal suolo, ma che quell'individuo rivolge più attenzione ai propri pensieri che alle proprie sensazioni.

## La respirazione

- La spiritualità del corpo cap. II°
- La depressione e il corpo pag. 40
- Il tradimento del corpo pag. 156
- Arrendersi al corpo pag. 26

## Grounding

- Arrendersi al corpo pag. 35
- La depressione e il corpo cap. II°
- Bioenergetica pag. 169
- La spiritualità del corpo cap. VII°

# Carica e scarica nel processo energetico

L'organismo funziona attraverso un processo di **carica** e **scarica** e mediante il loro l'equilibrio. Tale equilibrio mantiene un livello di energia adeguato ai propri bisogni.

Il piacere orienta l'energia dal centro verso la periferia, mentre il dolore dalla periferia verso il centro (esempio ameba – rossore e pallore. A. Lowen 1958, pag. 48)

L'energia è introdotta nell'organismo attraverso cibo e ossigeno, segue una scarica di energia nel mondo esterno (antitesi fame-amore). Il loro soddisfacimento richiede un movimento verso il mondo esterno. L'individuo ha bisogno di cibo e ossigeno per muoversi e muovendosi otterrà cibo e ossigeno in equilibrio dinamico. L'amore sessuale richiede una quantità di energia in esubero destinata al piacere. Il piacere espande e rilassa, il dolore contrae e produce angoscia.

Quando l'espressione di sé è libera, scaricare la propria energia procura un senso di soddisfazione e piacere. Questa situazione produce nell'organismo una maggiore attività metabolica, che si traduce in un respiro pieno e profondo: quando c'è piacere le attività ritmiche e involontarie della vita funzionano a livello ottimale.

Esempio della curva di supercomensazione.

Le difese caratteriali e i relativi blocchi muscolari limitano l'espressione libera di sé, il respiro è ridotto e così il metabolismo. La carica è ridotta e diminuito il piacere della attività ritmiche e involontarie.

Il riflesso orgasmico (picco di sensazione di intenso piacere transitorio e variabile in grado di creare un alterato stato di coscienza, abitualmente accompagnato da contrazioni ritmiche e involontarie della muscolatura) diventa impossibile per effetto della risposta somatica (tensioni muscolari croniche), con conseguente inibizione del rilascio di endorfine nel cervello, sostanze che vengono chiamate gli ormoni del benessere e cronicizzazione delle tensioni