



Analisi bioenergetica con coppie di John M. Bellis

INTRODUZIONE

Ambientazione storica

L'analisi bioenergetica è una tecnica terapeutica e un approccio alla comprensione dei disturbi nello sviluppo e nell'adattamento creativo degli individui alla vita. È basata sull'opera di Freud e sulla psicoanalisi, particolarmente quella di Sandor Ferenczi e di Wilhelm Reich. A differenza di Freud, e di altri analisti contemporanei, Reich insistè su una visione unitaria o integrale della vita, evitando il dualismo mente-corpo che pervade la maggior parte della teoria psicoanalitica oggi.

Basandosi sulle teorie e sulle scoperte cliniche di Reich sulla natura fisica della struttura caratteriale nel controllo dell'economia energetica individuale, Alexander Lowen, John Pierrakos e William Walling svilupparono nei primi anni '50 un approccio terapeutico ora chiamato Analisi Bioenergetica. Questo è stato descritto in numerosi libri da Alexander Lowen, il principale autore dell'evoluzione della teoria e della pratica dell'analisi bioenergetica.

(vedi Il linguaggio del corpo, Amore e Orgasmo, Il Piacere, La depressione e il corpo, La Bioenergetica).

Prima di affrontare i contributi di Lowen, è necessario ritornare alla concezione economica iniziale della nevrosi in Freud. Coloro che conoscono le prime opere di Freud sapranno che egli descrisse ed usò tre differenti approcci teorici alla comprensione della nevrosi e della natura della libido: dinamico, genetico ed economico. L'approccio "economico", termine poco usato qui negli Stati Uniti, era un tentativo di interpretare la teoria della libido in termini quantitativi, energetici e biologici. Il paradigma della concezione economica iniziale della nevrosi in Freud era ciò che egli chiamò la nevrosi attuale. La nevrosi attuale, secondo Freud, deriva da un trauma o da uno stimolo dell'attualità a cui l'individuo è incapace di reagire scaricando adeguatamente le energie attivate dal trauma.

La più comune fonte di una nevrosi attuale era per lui l'eccitazione sessuale senza uno sfogo adeguato (per es. il coitus interruptus).

Successivamente Freud abbandonò in gran parte i suoi concetti economici di nevrosi in favore di spiegazioni psicodinamiche e genetiche.

Reich, pur non disapprovando le spiegazioni dinamiche e genetiche, si sforzò di descrivere tutte le nevrosi in quelli che Freud avrebbe chiamato termini economici, e che Reich stesso chiamò bioenergetici.

Egli descrisse due tipi di energia nel corpo: l'energia libera, sentita o percepita come eccitazione, o sintomaticamente, come angoscia, e l'energia di stasi, legata nel sistema muscolare come potenziale per il movimento, o sintomaticamente percepita come tensione. L'energia di stasi è vincolata in modi caratteristici a seconda della struttura caratteriale dell'individuo. Reich chiamò questi modi caratteristici di legare l'energia nel sistema muscolare armatura caratteriale. La maggior parte di questo lavoro fu descritto nel classico libro di Reich, *Analisi del Carattere*.

In questo libro egli mostrò, come aveva fatto Freud con la nevrosi attuale, che i sintomi nevrotici erano funzione di una inadeguata scarica sessuale. Il riflesso dell'orgasmo, come Reich lo descrisse, divenne il contrassegno della libertà di un individuo da ogni armatura che glielo impedisse, o, in termini di maturazione, del suo conseguire la genitalità. Reich, come Freud, fu spesso criticato per aver dato alla sessualità un ruolo così centrale nella interpretazione dell'economia del corpo, ignorando il fatto che egli non sosteneva che l'orgasmo portasse la sanità, ma piuttosto che un completo abbandono nell'atto dell'amore lo si poteva ottenere soltanto quando ci si fosse liberati da deformanti posizioni difensive e si fosse ottenuta la maturità e la libertà necessarie ad abbandonarsi completamente nell'atto d'amore. A livello corporeo Reich mostrò che la maturità o genitalità non si può sostenere senza potenza orgastica: la capacità di ottenere un totale riflesso orgastico.

Dal momento che molti analisti del tempo, incluso Reich, avevano pazienti maschi gravemente nevrotici che vantavano un'adeguata scarica sessuale, il problema di cosa fosse un totale abbandono orgasmico divenne preminente. Per adeguata scarica sessuale Reich non intendeva semplicemente eiaculazione (nel maschio), usata sino al tempo del rapporto Kinsey come un'indice di sfogo sessuale. Per Reich il riflesso orgasmico totale coinvolgeva virtualmente l'intero corpo in movimenti clonici involontari, associati a una perdita dei confini dell'io, o morte temporanea dell'io.

Una crescente consapevolezza generale della potenziale profondità e varietà del clima orgasmico è stata messa in evidenza nella letteratura più recente, come in Masters e Johnson, ma nel mondo psicanalitico degli anni '40 e '50 il preoccuparsi di orgasmi era spesso guardato con derisione.

L'opera di Reich fu ulteriormente screditata dai susseguenti tentativi di definire la natura dell'energia vitale (che egli chiamò poi orgone) e dai suoi esperimenti per dimostrare l'identità funzionale di energia vitale e energia cosmica.

Alexander Lowen mise da parte il rapporto tra l'energia vitale e quella cosmica e la dimostrazione scientifica dell'energia vitale, e si concentrò sull'applicazione clinica dell'analisi del carattere. Il suo principale contributo all'opera di Reich è stato il rilievo da lui dato a ciò che chiama grounding; parola con la quale si intende la capacità dell'individuo di radicare concretamente se stesso nel campo di gravità e nella realtà del proprio corpo, e così nella realtà sociale del suo tempo e nella storia. Questa enfasi sul grounding è stata in vari modi analoga all'evoluzione della psicologia dell'io in psicoanalisi. Per chi non conosce i concetti sia di analisi del carattere, sia di grounding, faremo precedere un breve sommario alla descrizione di alcune recenti esperienze di lavoro bioenergetico con coppie.

Carattere

Ci sono cinque tipi di carattere fondamentali (insieme a qualche sotto-tipo) che sono stati fin qui definiti nell'Analisi Bioenergetica. Essi corrispondono alle sindromi che portano il loro nome in psichiatria clinica: Schizoide, Orale, Psicopatico, Masochista e Rigido. Essi formano una gerarchia sia nel senso dell'origine del loro sviluppo, sia nel senso della loro dinamica. L'argomento è stato esposto nel libro di Lowen, Bioenergetica. In termini energetici, ciascun tipo di carattere manifesta un modo specifico di controllare il flusso dell'energia nel corpo. Nella vita reale, questi modi di trattare l'energia sono utilizzabili da noi tutti, cioè sono tecniche umane fondamentali di sopravvivenza. Sono tecniche per impedire un'inondazione emozionale. Nella misura in cui si può dire che una tecnica è dominante o caratteristica dell'individuo, egli può essere caratterialmente definito. Egli è un esperto.

Esaminiamo separatamente ciascun carattere per definire meglio queste tecniche di utilizzazione dell'energia.

(a) Carattere schizoide

In termini energetici e corporei il carattere schizoide è caratterizzato da una bassa capacità energetica, cioè egli può sostenere pochissima eccitazione senza dividersi o scindersi. Questo è evidenziato nel suo corpo da un'accentuata segmentazione, vale a dire che la sua testa non sembra andar d'accordo col corpo, le sue braccia e le sue gambe col tronco. Una parte del corpo può essere spiccatamente diversa dall'altra. La metà superiore può non andar d'accordo con la metà inferiore. Il processo caratteristico dello schizoide, in altre parole, è una costrizione marcata alle giunture e alle articolazioni del corpo, come il collo, il diaframma ed il pavimento pelvico. In aggiunta, lo schizoide ha particolari difficoltà nel segmento oculare connesse con la sua capacità di scindersi. Quanto detto contraddistingue la sua abilità a dissociarsi dagli stimoli esterni ed è clinicamente connesso a disturbi della percezione. Queste due caratteristiche dell'individuo schizoide hanno la funzione di controllare le reazioni istintuali fino a una grave deprivazione; al tempo stesso, il blocco nel segmento oculare minimizza la possibilità di sovrastimolazione da parte di un ambiente potenzialmente ostile. Poichè non può aprire i suoi occhi all'amore senza sfiducia, nè il suo corpo al piacere senza terrore, è destinato a restare inappagato e sempre in guardia contro l'andare in pezzi (disperazione).

(b) Carattere orale

Il carattere orale è caratterizzato a livello corporeo principalmente da una deficienza di sviluppo, immaturità e scarso radicamento (grounding), cioè scarso contatto con la realtà. Come lo schizoide ha una bassa carica energetica. Mentre lo schizoide si ingegna in modo particolare a proteggersi contro l'ostilità dell'ambiente, il carattere orale è squisitamente sensibile al rifiuto e all'abbandono. Il carattere orale è scarsamente corazzato sebbene possa presentare elementi di segmentazione schizoide. La sua struttura caratteriale mostra una generale debolezza di carica energetica e un irrigidimento delle articolazioni, specialmente i ginocchi, al fine di mantenere un senso di stabilità artificiale. Il suo comportamento è caratterizzato nell'aggrapparsi nelle relazioni umane, da speranze illusorie e comportamento compiacente. Egli cerca energia e sostegno all'esterno. Si difende da un lato per mezzo delle sue illusioni, cioè con una percezione incompleta della realtà, specialmente del proprio corpo, ed a livello corporeo ed energetico respirando superficialmente. Ciò lo aiuta a attenuare la sua fame, la sua rabbia, e i suoi bisogni in generale. Egli può accentuare questo processo di smorzamento, naturalmente con l'uso di droghe, eccessivo ingerimento di cibo, fumo, eccetera. I meccanismi principali sono il differimento della gratificazione e l'attenuazione della consapevolezza corporea tramite la diminuzione della respirazione e una molteplicità di gratificazioni orali sostitutive. Poiché mortifica i propri bisogni e dipende speranzoso dagli altri per la loro gratificazione, anch'egli è destinato all'insoddisfazione, sempre minacciato dalla depressione, dall'amarezza e dalla rassegnazione da una parte e dal timore dell'abbandono dall'altra.

(c) Carattere psicopatico

Il carattere psicopatico, in contrasto con i primi due tipi di carattere, tende a manifestare un livello di energia molto più alto e la capacità di usarne una maggiore quantità. Il comportamento del suo corpo è caratterizzato da un'abilità di muovere il corpo, perfettamente per la verità, specialmente in contrasto con la sua relativa insensibilità a livello di sentimenti. Mentre è sensibile ai sentimenti di altri che può manovrare, e di cui può in certo modo nutrirsi, egli è menomato nella propria capacità di sentire profondamente a livello emozionale. Questa attenuazione dei sentimenti più profondi nello psicopatico si accompagna alla perizia nel manipolare i sentimenti altrui. La sua estrema mobilità è, naturalmente, la sua risposta alla manipolazione, specialmente seduttiva, da parte dei genitori. Ciò si rileva specialmente nel maschio, dall'attitudine a sottrarre energia alla pelvi spingendola verso l'alto nella testa, nelle spalle e nelle braccia.

L'individuo è orientato al potere. I suoi sentimenti e la sua energia sono tenuti sotto controllo con movimenti accorti, col controllo degli altri, e con lo smorzare i propri sentimenti più profondi, specialmente nel ventre e nella pelvi. Sebbene le sensazioni genitali possano essere presenti ed intense, esse non coinvolgono l'addome e il torace nella scarica orgasmica. I meccanismi di controllo dell'energia sono dunque (1) accresciuta mobilità, (2) ritiro dell'energia verso l'alto negli organi di controllo, testa spalle e braccia, (3) attenuazione dei sentimenti più profondi tramite l'immobilizzazione del diaframma e la contrazione del ventre, e (4) un'accresciuta consapevolezza tramite il segmento oculare della vulnerabilità degli altri. Dato che lo psicopatico non può tollerare molto sentimento senza tradurlo in movimento, egli è impulsivo. A causa della contrazione del ventre e della pelvi la sua soddisfazione deve sempre essere sul piano dell'io o della testa. Anch'egli è destinato ad essere privo di soddisfazione, anche nel piano del successo. Dato che si serve degli altri, è destinato a sentirsi alla lunga sfruttato e maltrattato.

(d) Carattere masochista

Il tipo caratteriale masochista è caratterizzato dalla capacità di tener duro contro la pressione e l'invasione del mondo esterno. Il suo corpo tende ad essere massiccio, specialmente nelle spalle e nel torace, sebbene possa essere pesante anche nelle natiche, nella pelvi e nelle cosce: a differenza dello psicopatico, il masochista tende ad essere immobile. Egli si difende contro l'umiliazione. Si difende contro di essa con una tale intensità, tuttavia, che è quasi impossibile per lui arrivare ad una qualsiasi soddisfazione o abbandono. Il suo comportamento diviene allora provocatorio, poiché egli

ottiene sollievo per mezzo della pressione esterna con cui l'ambiente risponde alle sue provocazioni. Questa struttura di carattere può di solito avere successo nel sostenere e contenere tremende quantità di energia prima di crollare. L'armatura è massiccia sia agli sfinteri che in modo spiccato alla gola ed al diaframma, ma anche nei muscoli flessori lunghi del corpo. Le estremità, di solito per contrasto col tronco, sono scarsamente sviluppate eccetto nel caso sopra detto in cui pelvi, natiche e cosce possono essere massicci e contenere tremende quantità di energia trattenuta. Gli occhi in questa struttura di carattere sono generalmente dolci e teneri, senza nulla dell'arroganza, della vendicatività, e a volte del sadismo di cui il paziente è capace. Sotto pressione gli occhi tendono a diventare cupi, o selvaggi nell'espressione quando si raggiunge il punto di esplosione o di crollo. La voce ha un tono tipicamente lamentoso. Il meccanismo è quello di contenere e governare l'accumulo di energia e mira ad assorbire o deviare l'attacco, contenendo tutti i sentimenti di risposta per evitare di diventare vittima del genitore invadente e inquisitore. Dato che questo carattere vince trattenendosi, è destinato alle sorti gemelle di un'umiliazione schiacciante o del fallimento di ogni tentativo di ottenere sollievo dei suoi fardelli.

(e) Carattere rigido

I tipi del carattere rigido, esemplificati dal carattere fallico, sono manifestati a livello corporeo da un organismo ad alta energia. La muscolatura è di solito ben sviluppata e di aspetto ben proporzionato. I muscoli estensori del corpo sono particolarmente ben sviluppati, in contrasto col masochista in cui possono essere meglio sviluppati i muscoli flessori. Il meccanismo qui è di trattenere l'energia piuttosto che contenerla. Questo frenare l'aggressione è di solito ben controllato dall'io. Il blocco principale qui è nell'area del torace, intorno al cuore. Questo sembra essere in parte una difesa contro il senso di dolore e di delusione che l'individuo ha sperimentato nella relazione edipica. In definitiva, l'individuo può essere capace di fare grandi cose nella vita. L'io è ben sviluppato, ma egli ha, per contrasto, molta più difficoltà di donarsi a livello di sentimento. Pone l'accento in modo particolare sulla dignità e sul riserbo. Gli occhi tendono ad essere più trasparenti, più diretti, e provocatori. Qui i meccanismi di difesa energetica sembra vogliano soprattutto proteggere l'individuo dall'abbandonarsi a vergognosi sentimenti teneri. Il carattere fallico, incapace di amare profondamente, è destinato all'insoddisfazione. Tenendo sempre presente la minaccia di tradimento e delusione, egli tradisce se stesso ed è deluso.

Altri tipi rigidi comprendono il passivo-femminile, l'isterico, e l'ossessivo-coatto, ciascuno con i propri tratti caratteristici.

(f) Riassunto dei tipi di carattere

Si può dire di tutti i tipi di carattere che essi si difendono dall'essere sopraffatti o inondati dagli stress che li minacciarono e li oppressero a certi stadi del loro sviluppo. In tal modo le teorie genetiche possono essere messe in rapporto a quelle economiche o energetiche. Nella misura in cui la struttura difensiva blocca il flusso del sentimento nel presente, l'individuo non è in contatto con la realtà. Illusioni sulla natura della realtà sono presenti in ogni tipo, insieme con atteggiamenti negativi, che, come le illusioni, sono di solito sepolte nell'inconscio. L'indagine di queste dinamiche psicologiche, insieme con la storia individuale, è necessaria per promuovere l'auto-comprensione e l'auto-padronanza, insieme con la liberazione da moduli di comportamento sorpassati e largamente inconsci.

Grounding

Il principale contributo di Lowen al lavoro di Reich sull'armatura caratteriale è stato nel campo del grounding ed in particolare sul chiarimento della connessione tra illusione sul piano psichico inconscio, irrealtà (mancanza di contatto) a livello di sentimenti, ed armatura del corpo a livello oggettivo. In termini bioenergetici il corpo vivente è l'incorporazione del passato, di tutto ciò che ha significativamente toccato l'individuo. Nella misura in cui l'individuo non è in contatto col suo corpo, con le correnti gravitazionali che lo attraversano e attraverso gli occhi con il suo ambiente, egli è

detto nevrotico o irrealistico. Questa mancanza di grounding, che è causata da atteggiamenti difensivi, si manifesta in una analisi della realtà carente in uno sviluppo dell'io deformato.

L'Analisi Bioenergetica dà più importanza allo sviluppo delle funzioni percettive (visive, uditive, tattili, propio-cettive), vocali e motorie. Ciò avviene a livello esperienziale. Durante la terapia, il paziente è incoraggiato a sviluppare l'agilità tramite sports e forme d'arte. Queste attività contrastano i suoi timori e le sue angosce fondamentali. La loro padronanza si risolve in maggior padronanza di sé, e forma la base per un ulteriore sviluppo dell'io nella vita.

Ansietà di carattere, timore di vedere e di essere visto, e timore di parlar forte e di gridare sono analizzati e si offre al paziente un'opportunità di liberarli e superarli.

E' cosa comune in molti moderni approcci al corpo, pensare all'armatura come al nemico, e considerare il compito del terapeuta come quello di distruggere l'armatura per permettere un flusso di sentimento o di sollievo come per esempio nella Terapia primaria. Lowen, al contrario, vede la funzione dell'io come sviluppo ed integrazione delle funzioni visive e muscolo-scheletriche nella vita emotiva dell'individuo, ed accentua come compito terapeutico lo sviluppo della capacità di integrazione, contenimento e controllo dei sentimenti. Egli sostiene che non è tanto importante avere delle esperienze, quanto imparare dalle nostre esperienze. (Vedere anche S. Keleman nei suoi libri, *The Human Ground, Sexuality, Self and Survival*, Lodestor Press).

La liberazione pura e semplice di sentimenti non porta, al meglio, che un sollievo temporaneo. Noi dobbiamo entrare in contatto con i nostri corpi, e quindi con l'eredità che ci viene dal passato, per poterci occupare del presente in modo appropriato e concreto.

Una delle principali illusioni che ciascuno di noi porta nella vita adulta è che se i nostri genitori fossero stati migliori verso di noi la nostra vita sarebbe differente. Questa aspettativa è naturalmente proiettata sia sul terapeuta sia su ogni partner successivo nella relazione a due. Sia la terapia, sia il matrimonio possono in questo senso essere dei processi di disillusione accompagnati da crescita.

ANALISI BIOENERGETICA CON COPPIE

Per consuetudine, l'Analisi Bioenergetica, secondo gli insegnamenti di Alexander Lowen, è stata applicata all'individuo: e dal momento che molti individui in trattamento sono sposati, il coniuge è stato incoraggiato ad entrare anche lui in trattamento individuale. Lowen ha incoraggiato i coniugi a partecipare a Workshops di lavoro bioenergetico, riconoscendo che la crescita di un individuo in una coppia può incidere seriamente, per il meglio o per il peggio, sul suo rapporto col coniuge. In anni recenti io ho lavorato sempre di più con coppie sposate, sia insieme che separatamente in trattamenti individuali. Questo saggio vuole illustrare certe tecniche bioenergetiche che ho trovato utili alla promozione della crescita e della comprensione individuale, e nello stesso tempo a chiarire il rapporto tra blocchi individuali e hangups (fissazioni) e disaccordo coniugale.

Queste tecniche sono basate sull'indennità funzionale del processo di disillusione nella terapia individuale e nel matrimonio. Un processo di disillusione positivo per entrambi dipende da un sufficiente grounding nella realtà e da una padronanza di sé tale che l'io non si esaurisca e blocchi il cuore nell'autodifesa e nella rivalsa per orgoglio ferito e vanità. Presumerò di aver compreso gli elementi fondamentali di questo processo e procederò a descrivere le tecniche che ho trovato utili ad individuare ostacoli all'armonia coniugale.

In sostanza queste tecniche si dividono in due categorie: (1) quelle che migliorano il grounding e (2) quelle che migliorano la padronanza di sé: in pratica il secondo gruppo è sovrapposto al primo. Darò per scontato d'ora in poi che senza grounding nella realtà e padronanza dei propri sentimenti irrazionali, la percezione e la comunicazione, non importa quanto abbondanti, rimangono discordanti e distorte.

Gli esercizi di grounding vogliono aiutare la persona a stare sui propri piedi e ad eliminare il più possibile hangups (fissazioni) che bloccino questo processo. Tecnicamente, da un punto di vista meccanico, questo si può fare con una serie di esercizi che mettono ciascun segmento sotto stress, promuovendo così una corrente di vibrazione nel corpo. Questo lavoro può essere approfondito con

tecniche di smascheramento (fare smorfie), esercizi di contatto con gli occhi e di liberazione della voce. Liberare la voce è essenziale negli esercizi di grounding per collegare le energie del profondo con le energie dell'armatura muscolo-scheletrica. Gli esercizi con la voce tendono anche, quando non sono verbali, a spezzare l'eccessivo controllo della testa (strato periferico, ectodermico) con i suoi sottili meccanismi di fuga (ruminazioni ossessive, distacco, eccetera).

Gli esercizi si possono combinare in pratica con tecniche in cui il soggetto è incoraggiato a confrontarsi con gli atteggiamenti irrazionali (specialmente atteggiamenti negativi) sepolti nella sua armatura ed esprimerli con gli occhi, la voce, il viso ed i gesti, verso un oggetto neutro o indifferente (in cui egli può arrivare a vedere le sue figure familiari introiettate), o verso il terapeuta (in cui può anche vederle proiettate), o verso alcune parti di se stesso che egli può vedere come in uno specchio.

I nostri atteggiamenti negativi verso la famiglia introiettata, atteggiamenti che noi riproiettiamo sui nostri amici, compagni, figli etc., contribuiscono molto alla nostra percezione distorta del mondo e di noi stessi, e a distorcere il nostro modo di comunicare, e anche la nostra voce e i nostri sentimenti (il nostro corpo). I processi di auto-risanamento debbono cominciare col palesare tali atteggiamenti, e poi esprimerli (sebbene in pratica l'espressione preceda di solito la consapevolezza) e per ultimo padroneggiarli (rendendo conscio l'inconscio, possedendo la propria negatività).

Un interessante (e vitale) sottoprodotto di questo processo (di padronanza della nostra irrazionalità negativa) è la penosa, imbarazzante e in fin dei conti divertente scoperta delle nostre nascoste illusioni.

Un'altro penoso, imbarazzante e dopo tutto gioioso sottoprodotto di questo processo è la scoperta dei nostri nascosti o disarticolati sé (risorse) derivanti/ottenuti (sebbene l'assimilazione sia stata negata) dall'educazione impartitaci dalla famiglia e la nostra lotta per crescere e sopravvivere nel suo ambito.

Questo processo qui è descritto solo a grandi linee, perchè è incredibilmente ricco di scoperte. Esso può essere favorito da certe tecniche di rispecchiamento e di giustapposizione in cui il flusso di energia o l'espressione sono/è opposta e congiunta a quella del partner, mentre contemporaneamente ciascuno dei due è intento a radicarsi sui propri piedi e nei propri sentimenti.

Qualche esempio di questo:

(1) Arco I partners prendono una posizione sui piedi familiare a tutti gli studiosi di Lowen, guardandosi l'un l'altro e rispecchiando (imitando) uno le espressioni, i suoni e espressioni delle mani dell'altro. (Fig. 1)

(2) Confronto faccia a faccia I partners prendono una posizione di stress, (come se si gettassero uno contro l'altro) sui piedi, torso ad angolo retto con le gambe (piegate ai ginocchi ed alle caviglie), schiene inarcate, spalle all'altezza delle anche, bilanciati in avanti sulle piante dei piedi. Poi si danno istruzioni ai partners di protendersi l'uno verso l'altro, di chiamarsi per nome o col nome di qualche intoretto familiare e di mantenere il contatto degli occhi. Infine, mentre lo stress continua, li si invita a sostenersi in qualche modo l'un l'altro (dando o ricevendo aiuto), rimanendo contemporaneamente sui propri piedi. L'allungarsi o l'aggrapparsi disperato in genere fanno cadere uno o entrambi. Tirarsi o spingersi l'un l'altro può essere un modo di dare energia e sostenere il rapporto, a meno che uno non spinga troppo, o uno tiri mentre l'altro spinge, etc. Se contemporaneamente si dice a ciascun partner di liberare la voce, di entrare nella propria irrazionalità, si può mettere a nudo o evidenziare a livello energetico-corporeo la struttura energetica di base con le cause del fallimento e delle concomitanti amarezze e recriminazioni. (Fig.2)

(3) Schiena contro schiena in piedi Si dice ai partners di sedere dorso a dorso, di alzarsi insieme fino a che le loro cosce sono parallele al pavimento, con le ginocchia piegate ad angolo retto, di sostenersi a vicenda senza perdere sostanzialmente la sensazione di stare sui propri piedi. Si possono utilizzare anche qui le voci, mentre il contatto degli occhi è impossibile. Si possono mettere a nudo disturbi di grounding di base dicendo ai partners di lasciarsi andare o di alzarsi in piedi. Se uno si appoggia troppo, cade. Se si appoggiano troppo tutti e due, cadranno tutti e due.

(4) Tallone contro tallone - Esercizi a "Chi soffre di più". I partners sono proni, col viso rivolto a pareti opposte e devono puntare le punte dei piedi sul pavimento opponendo i talloni a quelli del

partner, quindi spingere e mantenere la posizione su mani e punte dei piedi, lasciando uscire la voce quando sentono lo stress. Alcuni possono inveire, ridere, lamentarsi, competere, ecc. Il timbro di voce come pure il grado di vibrazione ottenuti possono essere un segno distintivo del rapporto. Quando entrambi sono esausti e cadono sul pavimento sulla pancia, si può far cantare a ciascuno la propria nota o canzone.

Armonia o disaccordo - profondità di sentimenti - sono significativi. E' facile dimostrare chi ravviva e chi indebolisce il rapporto. Quello che spinge più forte può essere proprio quello senza vibrazione e sentimento, per esempio, nella voce o nell'insieme del corpo.

L'applicazione a due persone delle fondamentali posizioni di grounding va incontro ai particolari bisogni di ciascuna coppia, perchè sfrutta la tensione data dalla gravità e dalle posizioni per portare fuori atteggiamenti caratteristici e promuovere lo scambio dei sentimenti.

Un'interessante estensione di questi esercizi nel processo di scoperta di sé e di scioglimento dei nodi della relazione (vedi R.D. Laing, *The Politics of the Family*) è l'uso dei ruoli introiettati.

Si chiede ai partners di risponderci reciprocamente, in posizione faccia-faccia o dorso-dorso come se fossero madre-figlio, padre-figlia, sorella-fratello, zio-nipote, nonno-nipote, ecc. L'obbligo o l'autorizzazione ad essere ciò che è di solito celato o in ombra nel rapporto, mentre si è in posizione di stress sui piedi (lotta con la gravità) abbastanza rapidamente tramuta il gioco dei ruoli nell'esposizione e nell'esplorazione di atteggiamenti irrazionali nascosti.

Per mia esperienza tali tecniche facilitano sia la terapia individuale che il fiorire di un rapporto sano tra i partners. Essi hanno anche il vantaggio di accentuare gli infiniti giochi che la gente fa (stereotipati moduli di comportamento reciproco in cui anche il vincitore perde), e di mettere in grado ciascun partner di prender possesso del suo ruolo piuttosto che attaccar l'altro per l'appoggio che non gli ha dato.

I giochi nuovi che si sostituiscono ai giochi vecchi sono creativi, mutevoli, stuzzicanti /provocanti e gioiosi. Sfociano nella canzone armoniosa e nella danza aggraziata e creativa. Danno energia piuttosto che stancare, uniscono piuttosto che separare. Per giocarli ciascun partner deve stare sui propri piedi.

UNA NOTA PRUDENZIALE SULL'USO DELLE TECNICHE DEL CORPO

L'Analisi Bioenergetica, come la disciplina da cui nasce, la Psicoanalisi, concentrandosi sul corpo vivo fornisce ulteriore comprensione del processo terapeutico allo psicoterapeuta praticante. Tuttavia nello stesso tempo le tecniche che hanno permesso questa comprensione non sono sempre applicabili, almeno nella loro forma originaria, al paziente come lo troviamo alla nostra porta, che chiede sollievo o aiuto nella lotta per sopravvivere o migliorare la sua vita. Ciò è comprensibile, dal momento che le tecniche, dopo tutto, sono destinate a quelli che le usano e non ai pazienti. Esse danno al terapeuta sicurezza, speranza e potere, ma non possono mai sostituire la sua necessità fondamentale di capire il paziente e se stesso nel cosiddetto processo terapeutico.

Per esempio, quando mi trovo di fronte un paziente con un problema acuto di respirazione, è importante per me vedere il timore e la sfiducia nei suoi occhi, l'orgoglio nel suo collo, la caparbità nella sua mandibola, e sentire nella sua voce la lotta tra collera e disperazione, e comprendere e comunicargli la mia comprensione in un modo che lo aiuti a trattare con me, prima di intromettermi nel suo spazio corporeo con qualche tecnica intesa ad aprirgli il respiro. In realtà, l'espressione appropriata della comprensione può rendere superflue le tecniche fisiche.

E' importante sottolineare la distinzione tra comprensione e tecnica, per quanto nuove ed entusiasmanti tecniche vengano fuori, per evitare di cadere vittime dell'illusione ricorrente così comune a tutti i terapeuti che questa tecnica dia finalmente la risposta che abbiamo cercato.

Come per la maggior parte dei contributi fondamentali alla medicina, o all'arte della terapia, c'è poco di fondamentalmente nuovo nell'Analisi Bioenergetica che non sia stato trovato e ritrovato dai buoni clinici. Essa implica/comprende la verifica di ciò che il paziente ci dice con quello che noi, in persona, sperimentiamo di lui, quando tentiamo di metterci in contatto con tutti i nostri sensi, notando discrepanze tra ciò che ci dice e ciò che personalmente sperimentiamo di lui. E' un tentativo

(tramite la comprensione della struttura caratteriale e delle sue implicazioni bioenergetiche) di dare una base più concreta alle intuizioni e alle associazioni che balenano alla nostra consapevolezza e che in qualche modo ci assistono nel nostro dialogo vivo e creativo, con un paziente.

Sono stato molte volte colpito in incontri inter-disciplinari dalla consumata abilità e dalla maestria dei clinici, che usavano tecniche colloquiali disparate come l'Analisi Diretta, l'Ipnosi, la Gestalt o la Psicanalisi, nel fare affluire esperienza ed illuminazione nel loro lavoro con volontari. Così, per quanto riguarda le tecniche, mi trovo vicino ad una posizione di eclettismo, e le vedo principalmente come qualcosa che il terapeuta deve trovare esteticamente soddisfacenti e con cui si deve sentire a proprio agio ed entusiasmato.

E' particolarmente importante ricordare questo quando abbiamo a che fare con tecniche che implicano un contatto diretto col corpo in modi nuovi per il terapeuta. Quasi tutti gli ammonimenti contro il contatto fisico nella psicoanalisi ortodossa, per esempio, (anche le limitazioni del contatto con gli occhi) sono dirette a proteggere il terapeuta dall'essere inondato da più sentimenti di quanti egli ne possa agevolmente trattare. Questo bisogno del terapeuta deve essere rispettato e di solito richiede un esauriente periodo di lavoro sul proprio corpo con tecniche del corpo prima di poter disporre di un senso di sicurezza (grounding) in vari stati di eccitazione; cioè si deve arrivare a conoscere i propri limiti in rapporto alla capacità di trattare l'energia ed in particolare l'energia generata dal contatto con l'altra persona.

Il concetto di grounding nell'Analisi Bioenergetica è il contributo particolare di Alexander Lowen al fondamentale lavoro di Wilhelm Reich in Analisi del carattere. Esso è parallelo allo sviluppo della Psicologia dell'io in psicoanalisi. Il suo intento non è la liberazione primaria di affetti, ma il contenimento, l'integrazione, il controllo e un'espressione concreta e creativa. Avere grounding implica non solo essere in contatto con i propri sentimenti, ma vedere il mondo con un cuore aperto e coi piedi per terra. (Questi luoghi comuni hanno nell'Analisi Bioenergetica una connotazione specifica.).

Un'altro limite all'uso delle tecniche bioenergetiche deriva dal fatto che esse sono, in gran parte, interventi attivi da parte del terapeuta e possono così essere recepite dal paziente come direttive ed autoritarie, ed indurgli l'illusione che il processo di mutazione avverrà per magia, senza la sua partecipazione attiva e senza nemmeno il riconoscimento delle sue resistenze interne. Il pericolo, naturalmente, non è tanto nell'illusione del paziente, dal momento che le illusioni sono al centro della nevrosi, quanto nella possibilità di una collusione tra terapeuta e paziente, fondata su un'analogia illusione del terapeuta che deriva dalla sua struttura caratteriale e dal suo bisogno di reprimere o negare i suoi sentimenti attraverso l'attività, il lavoro, il compiacere gli altri, ecc.

A ripensarci mi accorgo che sto scrivendo una nota ammonitrice contro l'adozione ultra-entusiastica di tecniche nuove tratte dall'Analisi Bioenergetica o da analoghe terapie attive nel campo della psicoterapia, senza un completo grounding del terapeuta nei limiti caratteriali suoi personali nell'uso di tali tecniche .

Una difficoltà comune che ho osservato nei terapeuti in supervisione che usano le tecniche del corpo, sorge quando un paziente crolla e singhiozza. Se il terapeuta non può tollerare di crollare lui stesso, si può sentire costretto a consolarlo, o, in alternativa, a ritirarsi completamente. Problemi analoghi possono capitare quando il terapeuta ha a che fare con un paziente avido di contatto. Se il terapeuta deve negare il proprio ardente desiderio o se la frenesia del paziente gli desta timori di essere travolto, che deve negare, di nuovo può essere costretto a un'attività eccessiva e inappropriata, verbale o manipolativa.

Sentimenti sessuali nel paziente possono suscitare un comportamento isterico o altrimenti difensivo del terapeuta, non importa quali tecniche usi, ma quando sono disponibili tecniche direttive o manipolative, egli può agirlo e perdere il controllo del processo terapeutico molto più facilmente.

Nella psicologia ortodossa può non essere così importante che l'analista sia appagato dal punto di vista degli istinti ed in grado di gestire le sfide di un contatto diretto degli occhi. Nell'analisi bioenergetica ed in altri approcci che utilizzano il contatto diretto del corpo, questo è essenziale.

Siamo stati tutti vittime di entusiasmo eccessivo nella nostra gioventù professionale, ma è importante ricordare che possiamo incappare di nuovo nello stesso senso di pienezza giovanile quando ci accostiamo ad una tecnica nuova ed emozionante che ci cattura la fantasia e fa decollare e planare ancora una volta il nostro giovanile narcisismo.

E' un paradosso, credo, che mentre come terapeuti praticanti non possiamo funzionare bene (creativamente) per molto tempo senza il senso di eccitazione che tocca il bambino dentro di noi, la stessa eccitazione può essere la causa dei nostri più gravi errori e fallimenti.

Questa è l'espressione di un conflitto esistenziale nel nostro corpo tra il nostro io ed il profondo. I nostri sforzi di padroneggiare il nostro corpo e il mondo devono avere radice nella realtà, ma il nostro cuore non riconosce questi limiti. Se noi funzioniamo senza il cuore, funzioniamo senza gioia, ma se seguiamo il nostro cuore escludendo il nostro senso della realtà, siamo destinati ad aggiungere le nostre ferite a quelle del paziente.