



Uno e duo. Il paradosso dell'unità e dell'antitesi psicosomatica.
di Paola Spicuglia

"...la maggior parte della gente, quando si muove, beh si muove in funzione di ciò che ha interno... non so bene come spiegare, ma durante lo spostamento il movimento verso in qualche modo ci disgrega: siamo qui e allo stesso tempo stiamo già andando altrove, non so se ne rendo l'idea. Per smettere di disgregarsi bisogna stare fermi. O ti muovi o non sei più intero, o sei intero o non ti puoi muovere. Ma quel giocatore... ho sentito subito che era diverso: la sensazione di vederlo muovere, proprio così, pur restando fermo... durante l'haka, lui si muoveva, faceva le stesse mosse degli astri, ma mentre i gesti degli astri andavano verso gli avversari e verso tutto lo stadio che li guardava, i gesti di questo giocatore rimanevano in lui, rimanevano concentrati su di sé, e questo gli dava una presenza, un'intensità incredibili... la forza di un soldato non sta nell'energia che impiega per intimidire l'avversario, ma nella capacità di concentrare in sé la forza focalizzandosi su se stesso. Il giocatore maori si trasformava in un albero, in una quercia enorme, indistruttibile con radici profonde, un irraggiamento potente, e tutti lo sentivano. Eppure avevamo la certezza che la grande quercia avrebbe potuto volare, che sarebbe stata veloce come il vento, malgrado o grazie alle sue profonde radici".

*da L'eleganza del riccio
Muriel Barbery*

La conoscenza diventa comprensione quando si unisce al sentimento. Solo una
comprensione profonda, dotata di una forte carica affettiva è in grado di
modificare gli strati strutturati del comportamento

A.Lowen

SOMMARIO

CAPITOLO 1 Il concetto di energia

CAPITOLO 2 Teoria della personalità e processi energetici

CAPITOLO 3 Energia e struttura caratteriale

CAPITOLO 4 Il paradosso dell'unità e dell'antitesi psicosomatica

Questo lavoro nasce come risposta all'esigenza di approfondire e radicarmi maggiormente nella teoria base dell'analisi bioenergetica. In un ritorno alle origini, della storia della bioenergetica, dell'inizio del nostro training, e dell'argomento della mia prima tesina, affronto i concetti di **energia** e di **grounding**.

Energia come fattore cruciale della teoria della personalità alla base della bioenergetica, come spinta vitale, come possibilità di espansione.

Grounding come riconoscimento e consapevolezza della necessità di integrare e re-integrare le polarità che formano l'unità. La connessione tra mente e corpo, tra lavoro corporeo e parola in una terapia a mediazione corporea, per il raggiungimento di un libero fluire, dell'energia nel corpo, della coppia analitica nel percorso psicoterapico, dell'individuo nella propria vita.

CAPITOLO 1

IL CONCETTO DI ENERGIA

All'inizio del '900 avviene una vera e propria rivoluzione culturale che segna il passaggio dalla "fisica classica" alla "fisica moderna".

Con la teoria della relatività si abbandona il concetto di spazio assoluto inteso come scenario immutabile dei fenomeni fisici, e il concetto di tempo assoluto; lo spazio e il tempo diventano solo elementi del linguaggio che un osservatore usa per descrivere i fenomeni dal proprio punto di vista.

Inoltre i modelli matematici della teoria quantistica svelano che **materia** ed **energia** sono **strettamente connesse** e che le particelle subatomiche non hanno significato come realtà isolate ma solo in quanto interconnesse.

La meccanica quantistica rivela una fondamentale unità dell'universo: non possiamo scomporre il mondo in unità minime dotate di esistenza indipendente; se ci addentriamo nella materia, non troviamo nessun "mattone fondamentale" bensì una rete complessa di relazioni tra le varie parti del tutto, la dualità si risolve paradossalmente nell'unità. La teoria della relatività ha dimostrato che **la massa** non ha nulla a che vedere con una qualsiasi sostanza ma **è una forma di energia**; ciò implica il fatto che una qualsiasi particella non può essere considerata come un oggetto statico ma va intesa come una configurazione dinamica.

Nella fisica moderna l'universo appare come un tutto dinamico, come l'oscillare ritmico tra polarità, seppur in antitesi, non scindibili nettamente. Il mondo è un insieme di componenti inseparabili, interagenti e in moto continuo, e l'uomo è parte integrante di tale sistema.

Vi è un ritorno all'origine della filosofia della scienza e il superamento della scissione introdotta dal "cogito ergo sum" cartesiano e dalla mentalità meccanicistica ad esso correlata.

Tale concezione sembra condurre verso una visione del mondo simile a quella delle filosofie mistiche orientali (Buddhismo, Induismo, Taoismo). La teoria dello

yin e dello *yang*, pilastro su cui si fonda tutto il sistema della medicina cinese, ne è un buon esempio.

Allo *yang* corrisponde la forza che si manifesta (energia cinetica, movimento, calore, luce, ecc.), i fenomeni immateriali, la razionalità, allo *yin* corrispondono la mancanza di forza dinamica, l'oscurità, il freddo, la passività, l'inerzia, l'intuito, ossia la materialità. *Yin* e *yang* hanno la stessa natura, altro non sono che il modo di descrivere le diverse manifestazioni dell'energia.

Se vogliamo fare una distinzione tra energia e materia, secondo la logica *yin-yang*, si può affermare che la materia non è altro che una condizione di maggior differenziazione dell'energia, ovvero un aspetto *yin* dell'energia.

Tale evoluzione del pensiero scientifico occidentale si riflette in ambito psicologico nell'apertura verso la conoscenza dello psichico come fenomeno energetico quando Freud evidenzia come causa di una malattia fisica, l'isteria, uno spostamento sul piano fisico di un conflitto psichico sulla sessualità. Freud aveva introdotto un concetto energetico, la libido, descrivendola all'inizio come un'energia fisica, ma non riuscendone a provare l'esistenza, la definì, in un secondo momento, come energia mentale della pulsione sessuale, aumentando, secondo Lowen, la scissione tra mente e corpo.

Reich riprenderà tale concetto energetico: psiche e soma sono due aspetti di un processo unitario, l'uno mentale, l'altro fisico, che si influenzano reciprocamente (**principio di unità e antitesi psicosomatica**). Esiste un'unità a livello profondo, energetico, e un'antitesi a livello fenomenico. L'energia legata al processo vitale è un'energia speciale, specificamente biologica, l'**orgone**, che sarebbe energia primordiale dell'universo.

Qual è l'origine dell'energia pulsionale dell'io? Freud per rispondere a questo quesito introduce accanto alla libido, la pulsione di morte: le resistenze nevrotiche al cambiamento, nascerebbero da un senso di colpa inconscio, masochismo primario. Secondo Reich, invece, esisterebbe un'unica energia che impattando con il divieto del mondo esterno, si dissocierebbe. Alla dissociazione delle tendenze unitarie seguirebbe l'antagonismo fra una parte della tendenza scissa contro l'altra; il divieto esterno può adempiere alla sua funzione grazie a questa energia antitetica, che si ritorce contro se stessa. La pulsione dell'io è una pulsione dell'es rivolta contro se stessa. "Tutto il processo psichico sembra

caratterizzato dalla scissione e dall'antagonismo di tendenze unitarie" (Reich, 1973, pag. 381).

Ogni nevrosi nasce dal conflitto fra bisogni pulsionali rimossi e le difese dell'io. Il risultato della mancata soluzione del conflitto è il sintomo nevrotico. I desideri e i timori inconsci o rimossi (insoddisfazione libidinosa) cercano una via di scarica, o di ricollegarsi a persone e situazioni reali (transfert). Tale punto di vista economico legge la malattia come funzione dell'impotenza orgastica, l'incapacità di scaricare le tensioni libidinose, e sposta il piano principalmente sul piano somatico. Le nevrosi sono, quindi, conseguenze di un blocco dell'energia sessuale dell'organismo: la **funzione dell'orgasmo** diviene la chiave del problema energetico. L'esperienza clinica evidenzia che l'eliminazione del blocco sessuale attraverso la scarica orgastica dell'emozione biologica annulla ogni tipo di proliferazione nevrotica (Biopatia del cancro, pag.29, Reich). L'orgasmo è un fenomeno fondamentalmente biologico, caratterizzato da un susseguirsi di espansioni e contrazioni: la pulsazione biologica.

Per l'Autore la buona salute, fisica e psicologica, sarebbe legata alla possibilità dell'energia di fluire liberamente nel corpo: "L'energia psichica deriva da semplici tensioni di superficie fisiologiche e meccaniche, causate da processi chimici nelle cellule e che si formano nei diversi tessuti del corpo umano, in modo più pronunciato nel sistema vegetativo e negli organi ad esso connesso (sistema sanguigno, sistema linfatico)(1973, pag. 350).

"L'emozione non è altro che un movimento del plasma" (Reich, 1973, pag. 439). Gli stimoli piacevoli portano a un'"emozione" del protoplasma dal centro verso la periferia, mentre stimoli spiacevoli creano un movimento dalla periferia verso il centro dell'organismo (rimozione). Al primo movimento è legato il piacere, al secondo l'angoscia. Il movimento plasmatici fisico e la sensazione correlata sono funzionalmente e completamente identici tra loro. La mobilitazione delle correnti è, per l'autore, identica alla mobilitazione di energia orgonica nell'organismo.

Reich dimostrò, tramite alcuni esperimenti, che la carica elettrica sulla superficie di una zona erogena aumentava (con correlato incremento dell'afflusso di sangue nella zona eccitata) se la zona riceveva una stimolazione piacevole e diminuiva se riceveva una stimolazione dolorosa.

Reich considerò, inoltre, l'insorgere del cancro come la controparte fisica di una **biopatia** (ovvero una patologia energetica), da ricercarsi nel ristagno dell'energia

organica in eccesso. La contrattura muscolare ha effetti secondari da cui deriva una condizione fisiologica generale che accresce la predisposizione a sviluppi psicosomatici (posizione sostenuta anche da Groddeck).

Ma l'esistenza di un'energia specifica come aspetto fondante della persona viene criticato da altra parte della psicoterapia a mediazione corporea. Downing, ad esempio, sottolinea come l'esistenza di tale energia "specificata" non sia mai stata comprovata e la riduttività del concepire un unico fattore (il flusso) come substrato del benessere psico-fisico di un sistema tanto complesso quale l'essere umano.

Lowen, in un primo momento, nel testo "Bioenergetica", si muove dal concetto di energia come dato di fatto ma non ci lascia una definizione chiara, non entra nel merito "ipotizzata specificità" di tale energia: "Per muovere la macchina della vita occorre energia, l'energia entra in gioco nel movimento di tutte le cose viventi e inanimate. La scienza odierna ritiene che questa energia sia di natura elettrica. Ma a questo riguardo, specialmente rispetto gli organismi viventi ci sono anche altri punti di vista. Tutti questi punti di vista hanno una loro parte di validità e confesso di non essere riuscito a conciliarne le differenze. Possiamo però accettare la proposizione fondamentale secondo cui l'energia è implicata in tutti i processi della vita, nel movimento, nel sentire e nel pensare, e che questi processi si arresterebbero se ci fosse una grossa interruzione nel rifornimento di energia all'organismo. La mancanza di cibo, per esempio, esaurirebbe a tal punto l'energia dell'organismo che sopraggiungerebbe la morte; lo stesso accadrebbe privando l'organismo dell'ossigeno necessario alla respirazione o bloccando le attività metaboliche del corpo, riducendone le energie" (2004, pag. 37).

In anni successivi, ritornando ad affrontare tale concetto, ne "La spiritualità del corpo", evidenzia che il pensiero religioso orientale associa la spiritualità ad una concezione energetica del corpo e considera il corpo come animato da due correnti, positiva e negativa, e la salute è data dall'equilibrio tra le due. Diversamente il pensiero occidentale considera l'energia principalmente in termini meccanicistici e misurabili, e poiché le energie riconosciute dagli orientali sfuggono, finora, alla misurazione strumentale, la scienza occidentale si rifiuta di ammetterne l'esistenza. Lowen evidenzia come grande limite della medicina occidentale la mancanza di una reale visione olistica dell'uomo, come diretta conseguenza dell'aver dissociato dal corpo lo spirito, limitandolo alla sola mente.

“Possiamo superare questa scissione soltanto restituendo la psiche al corpo”, confinata nel regno della metafisica, in quanto non misurabile.

Lowen dichiara l'esistenza di tale energia, che si differenzia dall'elettromagnetismo, e la definisce **bioenergia**, l'energia della vita. L'energia è prodotta nel corpo umano dalle reazioni chimiche che avvengono nel metabolismo degli alimenti. La chimica del metabolismo può essere assimilata al processo col quale il combustibile viene trasformato in energia, e gli organismi viventi si distinguono da quelli inanimati perché in essi questo processo avviene all'interno di una membrana, per cui l'energia prodotta non si disperde nell'ambiente, ma viene utilizzata dall'organismo per promuovere le sue funzioni vitali. Occorre quindi che la membrana sia permeabile per consentire l'introduzione di alimenti e dell'ossigeno e l'escrezione dei rifiuti metabolici.

Il movimento di qualunque essere vivente è caratterizzato da un protendersi e un ritrarsi in cui si configura l'attività pulsante dell'organismo. Tutti questi movimenti partono da un'eccitazione a livello cellulare. “La vita può essere definita come uno stato di eccitamento autosufficiente in cui si produce l'energia originatrice dei processi interni, che promuovono le funzioni vitali, e le azioni esterne, che mantengono o aumentano l'eccitazione dell'organismo” (1991, pag. 29).

Lowen riprende un concetto fondamentale della teoria reichiana, quello di flusso, che indica un movimento interno dell'organismo, l'esempio migliore è il flusso sanguigno. Scorrendo per il corpo il sangue porta metaboliti e ossigeno ai tessuti fornendo energia e porta via i prodotti di scarto della combustione. Esso, come gli altri fluidi del corpo (linfa, fluidi interstiziali e intracellulari), trasporta con sé vita, calore ed eccitamento.

Dal punto di vista energetico tutto il corpo deve essere considerato come un'unica cellula, la cui membrana è la pelle. All'interno di questa cellula l'eccitazione può diffondersi in tutte le direzioni oppure fluire in direzioni specifiche, a seconda della natura e della reazione ad uno stimolo. Il flusso dell'eccitazione può essere vissuto come un sentimento o come una sensazione. Le sensazioni, i sentimenti e le emozioni sono la percezione di movimenti che avvengono all'interno di un corpo relativamente fluido. I nervi mediano queste percezioni e coordinano le reazioni, ma gli impulsi e i movimenti che le sottendono sono inerenti alla carica energetica del corpo, ai suoi ritmi e pulsazioni naturali. Questi movimenti interni

rappresentano la motilità del corpo, in quanto distinta dai moti volontari che sono soggetti al controllo cosciente. I primi sono visibili nei neonati: “simili alle onde di un lago ma prodotti da forze interiori”. Con la vecchiaia la motilità tende a diminuire, si diventa più strutturati e rigidi finché, con la morte, ogni movimento cessa. In tutti i nostri movimenti volontari c'è anche una componente involontaria, che rappresenta la motilità essenziale dell'organismo. Questa componente involontaria, che si integra con l'azione volontaria, rende conto della vivacità e della spontaneità delle nostre azioni e movimenti, del tono affettivo del movimento espressivo. Quando è assente o ridotta, i movimenti del corpo suscitano poche sensazioni. La fusione di elementi consci e inconsci o di componenti volontarie e involontarie dà origine a movimenti dotati di una risonanza emotiva, che, tuttavia, sono azioni coordinate ed efficaci. La vita emotiva di una persona dipende dalla motilità del corpo che a sua volta è funzione del flusso di eccitazione che lo pervade. I disturbi di questo flusso compaiono come blocchi che si manifestano in zone in cui la motilità del corpo è ridotta. In queste zone si può facilmente palpare la spasticità della muscolatura (blocco, tensione muscolare cronica, zona inanimata). Il corpo essendo un sistema energetico, è in costante interazione energetica con l'ambiente che lo circonda.

Si definisce **economia energetica o sessuale** di un individuo, l'equilibrio esistente fra carica e scarica energetica o tra carica e scarica sessuale. L'armatura muscolare (le tensioni muscolari croniche) serve a mantenere l'equilibrio vincolando l'energia che non può essere scaricata. Un individuo sano ha tutta la propria energia disponibile per il piacere sessuale e per qualsiasi altra espressione creativa; la sua economia energetica funziona ad un alto livello e, al contrario un individuo nevrotico, mantiene un certo equilibrio vincolando la propria energia mediante le tensioni muscolari e limitando il proprio eccitamento sessuale.

Lowen evidenzia come molti individui siano caratterizzati da un'economia energetica a basso livello, causa della predisposizione alla depressione.

Rilevando la tendenza comune a trattenere il respiro e a inibire l'espiazione come mezzo per controllare i propri sentimenti, Reich concluse che trattenere il respiro serviva a diminuire l'energia dell'organismo riducendone le attività metaboliche, il che, a sua volta, riduceva l'ansia.

Quindi le difese, sia somatiche che psichiche, avrebbero, secondo Reich, la funzione di proteggere dall'ansia. Lowen sottolinea che qualunque interferenza con l'attività delle funzioni vitali dell'organismo produce ansia e che le difese, nella misura in cui interferiscono con la normale motilità del corpo, predispongono l'individuo all'ansia. Di conseguenza, secondo Lowen, una postura difensiva non si è sviluppata all'inizio per proteggere dall'ansia, funzione attuale, ma per proteggere da una ferita, dal dolore.

CAPITOLO 2

TEORIA DELLA PERSONALITA' E PROCESSI ENERGETICI

La bioenergetica definisce la **personalità** in termini dei suoi **processi energetici** (produzione di energia attraverso la respirazione, metabolismo, scarica di energia nel movimento). La quantità di energia di cui si dispone e l'uso che se ne fa determinano il modo in cui si risponderà alle situazioni della vita, e di conseguenza, anche le modalità relazionali caratteristiche dell'individuo.

“Alcuni hanno più energia di altri; altri ancora sono controllati. Una persona impulsiva, per esempio non è in grado di controllare la propria energia, deve scaricare il più possibile la maggiore eccitazione; l'ossessivo scarica l'eccitamento attraverso schemi motori e di comportamento rigidamente strutturati. Il rapporto esistente tra energia e personalità si evidenzia chiaramente nel depresso. L'individuo depresso è depresso a livello energetico. Si sente stanco. Sono depressi la respirazione, l'appetito, la pulsione sessuale. È questo il motivo per cui non si può far leva sulla forza di volontà, che stimoli ad interessarsi qualcosa: l'individuo non ha letteralmente l'energia per sviluppare un interesse” (Lowen, 2004 pag. 38).

Il paziente depresso è caratterizzato dalla perdita di energia, da un basso livello energetico, collegabile, secondo Lowen, alla diminuzione del metabolismo del soggetto. Esiste una relazione diretta tra il tono dell'umore depresso e la respirazione depressa e qualsiasi tecnica che riattivi la respirazione ottiene un

miglioramento sull'umore, aumentando effettivamente il livello energetico del corpo e restaurando una certa corrente di eccitazione corporea.

L'organismo vivente può funzionare solo se vi è un equilibrio tra carica e scarica energetica (economia energetica). Nel periodo dello sviluppo un bambino assume più energia di quanta ne scarica, e quella in sovrappiù la impiega per crescere. Da adulti, generalmente, si assume tanta energia quanto se ne può scaricare tramite l'attività.

Una persona si esprime nelle azioni e nei movimenti. Quando l'espressione di sé è libera e adeguata alla realtà della situazione, il fatto di scaricare la propria energia procura soddisfazione e piacere e stimola una maggiore attività metabolica che si riflette immediatamente in una respirazione più profonda e piena. Quando c'è piacere le attività ritmiche e involontarie della vita funzionano a livello ottimale, in quanto il piacere e la soddisfazione sono il vissuto immediato delle attività di autoespressione. Limitando il diritto di esprimersi (restrizioni ambientali, divieti, frustrazioni) si limitano la possibilità di provare piacere e di vivere in modo creativo. Se la capacità di una persona di esprimere se stessa, le sue idee e le sue sensazioni è limitata da forze esterne o interne (inibizioni o tensioni muscolari croniche) la sua capacità di provare piacere è ridotta. In questo caso l'individuo ridurrà (a livello inconscio) la propria assunzione di energia per mantenere l'equilibrio energetico del corpo. Poiché la **carica** e la **scarica** funzionano come **unità**, la bioenergetica lavora simultaneamente sull'elevamento del livello energetico, aprendo la strada all'autoespressione e reinstaurando nel corpo il flusso delle sensazioni. L'accento, dunque, viene sempre posto sulla respirazione, sulle sensazioni e sul movimento; al tempo stesso si cerca di collegare il funzionamento energetico attuale dell'individuo con la sua storia precedente. Questo approccio combinato mette gradualmente a nudo le forze interiori (conflitti) che impediscono all'individuo di funzionare con il suo pieno potenziale energetico; ogni volta che uno di questi conflitti interiori viene risolto il livello dell'energia aumenta ed è maggiormente disponibile per scaricarsi in attività creative, che sono fonte di soddisfazione e di piacere.

In una visione olistica la persona è il proprio corpo. Una persona è la somma delle sue esperienze di vita, ciascuna delle quali è registrata nella personalità e strutturata nel corpo: "come il boscaiolo può leggere la storia della vita di un albero dalla sezione trasversale del tronco, così il terapeuta bioenergetico può

leggere la storia della vita di una persona dal suo corpo. A mano a mano che cresce, l'organismo umano aggiunge strati di personalità, ciascuno dei quali continua a vivere e a funzionare nell'adulto. Quando lo stesso soggetto può accedere a questi strati, essi formano una personalità integrata e scevra dai conflitti. Se qualche strato è represso o non accessibile, la personalità è in conflitto e perciò limitata" (Lowen, 2004, pag. 47).

Lowen definisce **prima natura** la situazione caratterizzata da assenza di tensioni muscolari croniche che limitano il sentire e il movimento e, a livello psicologico, di razionalizzazioni, negazioni e proiezioni, caratterizzata da bellezza e grazia. La **seconda natura** raggruppa gli atteggiamenti psicologici e fisici, che benché innaturali, sono diventati tanto abituali da apparire naturali. La terapia, dunque, può essere utile per liberare l'individuo dalle restrizioni e dalle distorsioni di una seconda natura nevrotica, per riavvicinarlo alla prima natura, fonte di forza e fede.

Qual è la funzione originaria di tale assetto difensivo? Secondo l'autore è la protezione del cuore, l'organo più sensibile del corpo e dalla cui attività ritmica e costante dipende la nostra vita. Quando questo ritmo si altera, vi è un senso di ansia profonda, e chi abbia provato questa ansia molto precocemente svilupperà delle difese per proteggersi dai pericoli che possono disturbare il funzionamento del cuore. Queste difese vengono elaborate nel corso della vita e infine formano una potente barriera contro qualsiasi tentativo di raggiungere il cuore. In questa direzione le difese devono essere comprese come processo evolutivo. Le stratificazioni difensive della personalità possono essere rappresentate da un diagramma a cerchi concentrici, in cui lo strato più esterno è lo strato dell'io, che contiene le difese psichiche.

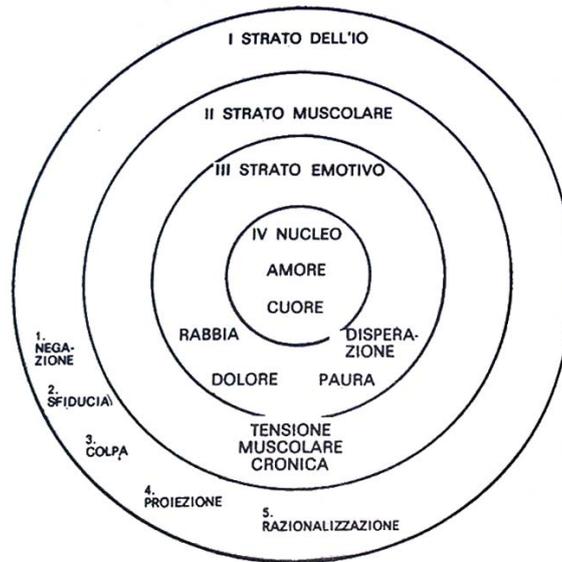


Immagine tratta da "Bioenergetica" di A. Lowen – pag. 102

Troviamo poi lo strato muscolare, in cui si trovano le tensioni muscolari croniche che sostengono e giustificano le difese dell'io e proteggono l'individuo dallo strato sottostante dei sentimenti repressi che non osa esprimere; poi lo strato emotivo, dei sentimenti repressi, e infine il nucleo o cuore.

È, in questa ottica, necessario, in ambito psicoterapico, oltre a far prendere coscienza delle proprie difese psichiche, lavorare sulle tensioni muscolari.

L'orientamento primario della vita è quello di ricercare il piacere e sfuggire al dolore (vedi capitolo 1, principio dell'unità e dell'antitesi psicosomatica). È un orientamento biologico perché a livello corporeo il piacere promuove la vita e il benessere dell'organismo. Il piacere è legato all'espansione, al protendersi verso, il dolore costringe a ritrarsi, ad inibire questo movimento naturale, creando uno stato di ansia. Se questo avviene cronicamente vengono erette delle difese atte a diminuire l'ansia, ma queste diminuiscono la vita e la vitalità dell'organismo. Nella nostra società quasi tutti gli individui sviluppano delle difese contro l'aspirazione al piacere. La difesa non blocca totalmente tutti gli impulsi alla ricerca del piacere: se lo facesse finirebbe per provocare la morte. Ma ogni difesa, ponendo un limite alla vita, è anche una morte parziale. Le difese filtrano gli impulsi e variano a seconda degli individui, che possono essere per questo raggruppati in vari tipi, chiamati strutture caratteriali. Il **carattere** viene definito come uno schema fisso di comportamento ed è il modo tipico in cui un individuo tratta la propria ricerca del piacere. Il carattere è strutturato nel corpo sotto

forma di tensioni muscolari croniche, in genere inconse, che bloccano o limitano gli impulsi a propendersi nel mondo; a livello psichico, è sostenuto da un sistema di negazioni, razionalizzazioni e proiezioni e regolato in base a un ideale dell'io. **L'identità funzionale di carattere psichico e della struttura corporea** (o atteggiamento muscolare) è la chiave della comprensione della personalità perché ci permette di leggere il carattere a partire dal corpo e di spiegare un atteggiamento corporeo facendolo risalire alle sue rappresentazioni psichiche e viceversa.

Quando una persona si trova in uno stato di piacere ha gli occhi scintillanti, il colorito roseo e caldo, e un modo di fare sciolto e vibrante, si muove con leggerezza, è a proprio agio. Questi segni visibili sono la manifestazione del flusso di sensazioni, di sangue e di energia diretto alla periferia del corpo, corrispondente fisiologico di un movimento o impulso corporeo espansivo. L'assenza di questi segni indica un organismo contratto, ed essendo la contrazione l'aspetto somatico del dolore, ne consegue che l'individuo non è in uno stato di piacere, ma di dolore, che egli lo percepisca o meno.

L'individuo adulto funziona su due livelli, quello psichico e quello somatico. Nella personalità sana i due livelli cooperano per promuovere il benessere. Nella personalità disturbata ci sono zone di sensazioni o di comportamenti in cui questi livelli sono in conflitto. Un'area di conflitto crea un blocco (restrizione inconse del movimento e dell'espressione) all'espansione libera degli impulsi e dei sentimenti, limitando la capacità dell'individuo di cercare nel mondo la soddisfazione dei propri bisogni e riducendo la sua capacità di provare piacere. L'io è il mediatore fra mondo interno ed esterno, tra sé ed altri, esso forma un'immagine del mondo esterno a cui ogni organismo deve conformarsi; nel farlo plasma l'immagine di sé, decidendo quali sentimenti e impulsi possono giungere alla consapevolezza ed essere espressi. L'io è il rappresentante della realtà, ma l'immagine interna della realtà, che si forma nel corso dello sviluppo, riflette più che il mondo dell'età adulta e la società, quello dell'infanzia e della famiglia.

Nell'interazione tra io e corpo opera un processo dialettico. L'immagine dell'io plasma il corpo attraverso il controllo che esercita sulla muscolatura volontaria. All'inizio l'inibizione è cosciente e serve ad evitare conflitti ed altro dolore, ma la contrazione cosciente richiede energia e non può essere mantenuta indefinitamente. Quando l'espressione di un sentimento non viene accettata nel

mondo del bambino, e quindi la sua inibizione è costante, l'io abbandona il controllo sull'azione proibita e ritira la propria energia dall'impulso. Il controllo dell'impulso diviene inconscio e i muscoli rimangono contratti perché viene a mancare l'energia per rilassarsi ed espandersi. Tale energia viene reindirizzata in altre zone "accettabili": questo processo dà origine all'immagine dell'io.

Di conseguenza la muscolatura da cui è stata ritirata l'energia entra in uno stato di contrazione cronica che rende impossibile l'espressione del sentimento inibito. L'impulso soppresso rimane latente, senza influenzare la coscienza. In seguito ad un forte stress o ad uno stimolo adeguato l'impulso può caricarsi a tal punto da infrangere l'inibizione o il blocco (per es. esplosione di isterismo, rabbia omicida). Tali tensioni muscolari croniche impediscono di respirare a fondo e in maniera naturale, abbassando così il livello energetico e causando la diminuzione del metabolismo dell'organismo. A questo punto la condizione del corpo costringe la dialettica a lavorare al rovescio: la situazione fisica plasma il pensiero e l'immagine di sé dell'individuo e il basso livello energetico porta ad operare aggiustamenti nello stile di vita, evitando situazioni che possano evocare i sentimenti repressi. Il soggetto, per giustificare il proprio comportamento, svilupperà razionalizzazioni, manovre per evitare la presa di coscienza del conflitto e mobilerà le difese dell'io (negazione, proiezione, provocazione, creazione di sensi di colpa, ecc.). Tali difese saranno sostenute dall'energia ritirata dal conflitto. L'individuo si è costruito la **corazza caratteriale** contro gli impulsi repressi: a livello fisico è protetto da queste tensioni muscolari croniche, ma così imprigionato da funzionare in maniera limitata o in aree ristrette, divenendo incapace di prendersi direttamente dal mondo il piacere. Per poter soddisfare comunque il bisogno di contatto e di piacere del corpo, l'io manipolerà l'ambiente e giustificherà tale manipolazione come necessaria e normale.

Il conflitto è ormai strutturato nel corpo e al di fuori della portata della coscienza.

CAPITOLO 3

ENERGIA E STRUTTURA CARATTERIALE

Sulla base degli schemi di difesa che si strutturano a livello psicologico e fisico, possono essere distinte diverse **strutture caratteriali**, le quali rappresentano le posizioni difensive possibili.

La personalità di un individuo è determinata dalla sua vitalità e in questo si distingue dalla struttura caratteriale, che per definizione è statica e rigida.

“Il carattere consiste in un’alterazione cronica dell’io che si potrebbe definire indurimento, il suo scopo è quello di proteggere l’io da pericoli interni ed esterni” (Reich, 1973, pag. 186). Il carattere è un meccanismo narcisistico di protezione, che nasce con il compito di dominare l’angoscia attuale, legata all’energia non scaricata delle pulsioni.

Lowen si dedica alla delucidazione della caratterologia alla base della sua teoria; le diverse strutture caratteriali hanno di base una differente qualità, quantità e organizzazione dell’energia, come schematizzato di seguito.

Carattere schizoide: caratterizzato dalla spaccatura in due del funzionamento unitario della personalità e dal ritiro dell’energia verso l’interno, con la conseguente rottura o perdita del contatto con il mondo e la realtà esterna. L’energia viene trattenuta e non fluisce nelle strutture periferiche, cioè negli organi che stabiliscono il contatto con il mondo esterno. La carica energetica interiore tende a congelarsi nella regione del nucleo e di conseguenza la formazione degli impulsi è debole. Tale carica può esplodere con violenza, nel caso in cui la difesa ceda o l’organismo viene inondato da una quantità di energia che non è in grado di controllare. La difesa consiste in uno schema di tensioni muscolari che tengono insieme la personalità impedendo che le strutture periferiche vengano raggiunte dai sentimenti e dall’energia. La spaccatura in due della personalità descritta sopra è il risultato della strettoia, a livello corporeo, all’altezza della vita, che impedisce l’integrazione tra parte alta e parte bassa.

Carattere orale: caratterizzato da una carica ridotta. L’energia fluisce verso la periferia ma debolmente. La mancanza di energia e di forza è più evidente nella parte inferiore del corpo. Tutti i punti di contatto con l’ambiente hanno una carica bassa, gli occhi sono deboli con tendenza alla miopia e il livello di eccitazione genitale è ridotto. La respirazione è poco profonda.

Carattere psicopatico: caratterizzato da un marcato spostamento dell'energia verso l'estremità superiore del corpo, con conseguente riduzione dell'energia nella parte inferiore. Le due parti del corpo sono notevolmente sproporzionate: vi è una netta costrizione al diaframma e alla vita, che blocca il flusso dell'energia e delle sensazioni verso il basso. Il capo è sovraccarico di energia, legato al controllo e al dominio delle situazioni e di sé.

Carattere masochista: caratterizzato da una grossa carica di energia, che però viene compressa all'interno. Gli organi periferici sono debolmente carichi, non c'è scarica e liberazione, l'azione espressiva è limitata. La ritenzione è talmente forte da causare la compressione e un crollo dell'organismo, all'altezza della vita (la parte superiore si piega al peso delle tensioni). Gli impulsi diretti verso l'alto e verso il basso vengono soffocati nel collo e nella vita, questo predispone all'ansia. È gravemente limitata l'estensione del corpo, che non sa tendersi e protendersi verso l'esterno.

Carattere rigido: caratterizzato da un corpo carico. Tutti i punti di contatto con l'ambiente esterno sono abbastanza carichi, il che favorisce la capacità di verificare la realtà prima di agire. Il controllo è periferico: vi è un fluire dei sentimenti ma ne viene limitata l'espressione. Le principali aree di tensione sono i muscoli lunghi del corpo. La spasticità dei muscoli estensori e flessori si combinano per produrre rigidità, quale difesa contro la tendenza masochistica di fondo.

Carattere narcisista: caratterizzato da un'energia la cui qualità rimanda un senso di disorganizzazione, come se fosse alienata dal corpo, come se non appartenesse totalmente alla persona. Il corpo in apparenza armonico, non è caratterizzato da particolare rigidità.

CAPITOLO 4

IL PARADOSSO DELL'UNITA' E DELL'ANTITESI PSICOSOMATICA

Nella teoria freudiana si evidenzia l'esistenza di coppie antitetiche di pulsioni, e più in generale, di tendenze antitetiche: l'apparato psichico è caratterizzato dal dualismo. Secondo Reich, è proprio Freud, in maniera inconsapevole a gettare le basi per una psicologia dialettico-materialistica, teorizzando tendenze psichiche antitetiche contrapposte che confluiscono l'una nell'altra (io-mondo esterno; libido dell'io-libido oggettuale, ecc.). Si è visto che psiche e soma sono i due aspetti di un processo unitario, l'uno mentale, l'altro fisico, che si influenzano reciprocamente (**principio di unità e antitesi psicosomatica**) e l'esistenza di un'unità a livello profondo, energetico, e un'antitesi a livello fenomenico, la cui scissione è causa del disturbo psichico e non.

Come è possibile restituire fluidità a tale processo dialettico? Come riportare l'integrazione del flusso energetico nel corpo? La chiave di volta può ritrovarsi, a più livelli, nel concetto di grounding.

Il grounding, l'integrazione e la connessione di corpo e mente, innovazione teorica e pratica apportata da Lowen, è ben rappresentato dall'immagine iniziale di questo lavoro, tratta dal romanzo di Barbery.

Se "l'aver grounding" è uno degli obiettivi individuali più importanti che una terapia deve prefiggersi, in parallelo, il terapeuta bioenergetico, inserendo il corpo e il lavoro espressivo in seduta, deve fare i conti con il problema della gestione e dell'integrazione tra conoscenza e consapevolezza, tra parola e corpo.

Come riuscire a rispettare in terapia l'unità, lavorando sulle diverse polarità?

Si può presentare con facilità, in una terapia psico-corporea la difficoltà, con le parole di Downing, del "formarsi della capacità particolare di conservare un intimo contatto con il corpo e da questa intimità far emergere un discorso".

Quale equilibrio allora, in seduta e in un progetto terapeutico, tra lavoro corporeo e interventi verbali? Se, come spesso sottolinea Lowen, nella nostra società è più facile propendere per una posizione meccanicista e iper-razionale, non si può però cadere nella posizione opposta, del misticismo, in cui il sentire e il focus verso l'interno divengono l'unica realtà degna di nota.

Lowen introduce una terza possibilità: il pensiero funzionale, la riconnessione tra la testa del meccanicista e la spiritualità del mistico: "è esclusiva dell'uomo anche

la possibilità di spaccare in due l'unità di interiore ed esteriore, proprio come spacca l'unità dell'atomo creando il terrore oggettivo della bomba nucleare, in cui si sostanzia il terrore soggettivo della distruzione del mondo, proprio della personalità schizofrenica". Ancora una volta la risposta è nel grounding, nell'accettare e ricercare la connessione fluida di due polarità che sussistono in un'unità.

La polarità, caratteristica essenziale dell'essere vivente, si evidenzia chiaramente già a partire dalle funzioni corporee: il capo ha a che fare con i processi che portano ad un aumento della carica di energia o dell'eccitazione, mentre la parte inferiore del tronco ha a che fare con processi che portano alla scarica.

La spaccatura è creata dalla corazza che impedisce il libero fluire tra interno ed esterno, tra "misticismo" e "meccanicismo". La possibilità di reintegrare le due polarità è nella coscienza, il radicarsi in se stessi. La funzione della coscienza dipende dalla vitalità della persona ed è collegata direttamente alla salute emotiva. L'abilità di essere coscienti è legata ai processi energetici del corpo, cioè alla quantità di energia di cui dispone un individuo e alla libertà con cui tale energia può circolare. Esiste una stretta connessione tra coscienza e attenzione, perché più prestiamo attenzione a una cosa più ne siamo consapevoli.

Benché l'attenzione possa essere diretta con un atto di volontà, che implica un certo controllo dell'io sul flusso di energia nel corpo, per lo più essa viene catturata da un evento esterno o interno, e non per scelta. In generale la volontà è un meccanismo di emergenza. Se le reazioni sono spontanee le parti periferiche del corpo che sono in contatto con il mondo devono essere sempre relativamente cariche e pronte a reagire.

La coscienza si acquisisce con la crescita e lo sviluppo dell'io, che è una cristallizzazione della coscienza. Lowen descrive diversi livelli crescenti di coscienza:

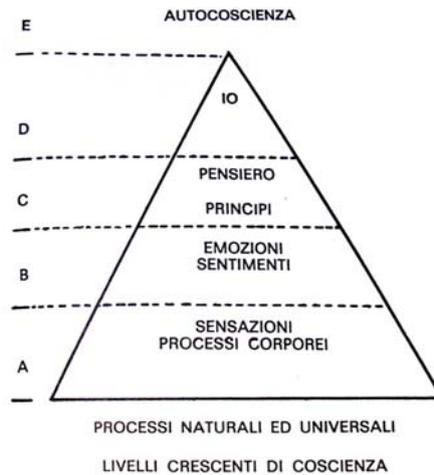


Immagine tratta da "Bioenergetica" di A. Lowen – pag. 279

A livello dell'io la coscienza è duale, ma non spaccata. La spaccatura avviene quando la coscienza trascende la personalità dando origine alla self-consciousness. La self-consciousness non coincide con la coscienza di se stessi, ma è uno stato patologico in cui la consapevolezza si focalizza tanto intensamente sul sé da rendere complicati movimenti ed espressioni (esempio estremo ne è la catatonìa nei pazienti schizofrenici). La coscienza man mano che sale a livelli più elevati non si espande ma si restringe per aumentare la messa a fuoco e la capacità di discriminazioni. D'altra parte, man mano che si approfondisce fino a comprendere i sentimenti, le sensazioni e i processi corporei che le creano, diventa più ampia ed estensiva.

Lowen definisce il primo aspetto "**coscienza della testa**" e il secondo come "**coscienza del corpo**". La bioenergetica mira ad espandere la coscienza del corpo ma nel farlo non ignora l'importanza della coscienza di testa.

È necessaria una coscienza di testa pienamente integrata con la coscienza del corpo, in quanto la coscienza del corpo da sola è un livello immaturo dello sviluppo della personalità. Si può elevare il livello di coscienza anche mediante l'uso del linguaggio e delle parole, ma Reich mostrò che se non si verifica un cambiamento a livello del funzionamento sessuale o dell'economia energetica, non ha luogo nessun progresso significativo. Sapere non basta. Molti conoscono in parte "il cosa, il come e il perché" dei propri problemi senza però essere in grado di cambiare le risposte emotive. La conoscenza è una funzione della coscienza

della testa, che non necessariamente penetra nella coscienza del corpo, ma, naturalmente, può influenzarla.

Le parole sono spesso un sostituto dell'azione: a volte sono un sostituto profondamente valido e necessario ma a volte rappresentano un blocco per la vitalità del corpo. Quando le parole vengono utilizzate come sostituti dei sentimenti, impoveriscono la vita e la rendono astratta. Affidandosi ad esse c'è sempre il rischio che non esprimano la verità dell'individuo; al contrario, il corpo non mente.

Reich evidenziò che il vivente funziona prima e al di là del linguaggio (esiste un linguaggio espressivo prima del linguaggio parlato), invitando ad un lavoro terapeutico, orientato a “un livello biologicamente più profondo della comprensione”, piuttosto che sul piano verbale, avente “regolarmente funzione difensiva”: “Noi lavoriamo con il linguaggio dei gesti” (1973, pag. 444).

Obiettivo della terapia organica divenne quindi lo smantellamento dell'armatura e la reinstaurazione della mobilità del plasma nel corpo.

È possibile approfondire in tal senso il lavoro terapeutico, tralasciando il verbale, quale mera funzione difensiva?

A questa domanda lasciamo rispondere Lowen: “Le parole sono indispensabili al funzionamento umano... sono il più grande magazzino di esperienza: adempiono a questa funzione culturale nelle storie che ci vengono narrate e nei libri che leggiamo... Non sono l'unico magazzino di esperienze, ma di certo il più importante. Nel corso della terapia si scoprono e si rivelano molte esperienze dimenticate che sono parti nascoste del sé... **Rivivere l'esperienza a livello corporeo la rende convincente in modo irraggiungibile per altre vie. Ma il fatto di parlarne ad un altro dà all'esperienza una realtà che solo le parole possono fornire.** Questo senso di realtà aderisce alla parte del sé o del corpo che è coinvolta nell'esperienza, promuovendone l'integrazione nella personalità. L'affettività e il vissuto sono importanti, perché senza di essi le parole sono vuote. Ma il vissuto da solo non basta” (2004, pag. 286).

Le parole creano nella nostra mente l'immagine del mondo; durante la terapia il paziente ottiene un'immagine sempre più chiara ed esatta di ciò che è stata la propria vita e di chi egli stesso è. Attraverso le parole “giuste” vediamo e conosciamo noi stessi e di conseguenza possiamo esprimerci appieno. Più le parole sono connesse con le sensazioni, maggiore è lo stato di eccitazione di

mente e corpo. Di fatto le parole sono il linguaggio dell'io, come il movimento è il linguaggio del corpo, ed è necessario dar voce ad entrambi per poter raggiungere l'integrazione, la piena consapevolezza di sé e la capacità di esprimere pienamente tutto se stessi.

Le parole hanno, del resto un grande potere, in quanto depositarie dell'esperienza passata, servono anche a plasmare l'esperienza futura. Esiste un imprinting, spesso negativo, che pone l'individuo in una rete dalla quale non può uscire, se non attraverso altre parole, direi "parole altre", e che possono portare all'insight, alla possibilità di vedere la "distorsione dell'imprinting", a muoversi in maniera più libera nel mondo.

Per avviare un processo di guarigione il problema deve essere affrontato a partire dal corpo e dalle sue sensazioni, ma solo attraverso le parole si può venire a capo di un conflitto e risolverlo.

È fondamentale, dunque, la comprensione del paradosso dell'unità dell'uomo che sottende tutte le dualità che caratterizzano l'essere umano, come la natura in genere, e raggiungere un **equilibrio**, che non è statico ma dinamico. Tale equilibrio è possibile grazie al costante spostamento di carica da un polo all'altro, in maniera fluida e ritmica (dall'esperienza corporea a quella verbale).

"La bioenergetica lavora su questa base. Si concentra ora sul corpo, ora sulla mente, e poi di nuovo sul corpo, proponendosi di sviluppare la consapevolezza del paziente fino al punto in cui è in grado di abbracciare entrambi gli aspetti della sua natura... Il principio su cui si basa è quello della simultanea dualità e unità della personalità umana. L'uomo è un pensatore creativo e un animale che sente – ed è solo un uomo o una donna. È una mente razionale e un corpo non razionale – ed è solo un organismo vivente... per essere integrato deve essere identificato con il proprio corpo e con la propria parola... **Tu sei il tuo corpo... tu sei la tua parola.** Ma la parola deve venire dal cuore"(Lowen, 2004, pag. 298).

BIBLIOGRAFIA

- A.Lowen (2004), Bioenergetica. Universale Economica Feltrinelli, Milano.
- A.Lowen (1980), La depressione e il corpo, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.
- A.Lowen (2008), Amore e orgasmo, Universale Economica Feltrinelli, Milano.
- A.Lowen, L.Lowen (1979), Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica. Manuale di esercizi pratici. Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.
- A.Lowen (1991), La spiritualità del corpo, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.
- W.Reich (1973), Analisi del carattere, Sugarco Edizioni, Carnago.
- W.Reich (1973), Biopatologia del cancro, Sugarco Edizioni, Carnago.
- Groddeck (2006), Il libro dell'Es, Adelphi Edizioni, Milano.
- F.Capra (2005), Il Tao della fisica, Adelphi Edizioni, Milano.
- L.Marchino (2004), M. Mizrahi, Il corpo non mente, Saggi Frassinelli.