



## **Bioenergetica per il nuovo millennio di Mark J. Sicherman**

Il tempo vola. Le cose cambiano. Venticinque anni fa ero un pediatra di successo con una giovane, fiorente famiglia e un futuro luminoso. Ero però anche estremamente nevrotico, e il numero dei miei problemi psicosomatici risultava maggiore di quello dei titoli di studio che avevo accumulato: emicranie per la tensione, intestino irritabile, attacchi di ansia e di panico e disfunzioni sessuali.

La mia ricerca di aiuto per questi problemi tra professionisti della medicina convenzionale e della psichiatria si rivelò infruttuosa. La psicoanalisi procurava una presa di coscienza senza sollievo, mentre il Librium prescrittomi dallo psichiatra dava sollievo senza presa di coscienza. Avventurandomi cautamente negli ambiti limitrofi trovai un terapeuta di Modificazione Comportamentale che disse che ero la persona più tesa che avesse mai incontrato e provò a insegnarmi il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson. Dopo alcune settimane ero in grado di rilassarmi durante l'esercizio, ma questo non portava effetti rilevanti nella mia vita quotidiana. La meditazione arrivò come un dono dal cielo. Non mi aiutò granché con i miei sintomi, ma in qualche modo mi mise nella condizione di sopravvivere.

Poi andai a una conferenza di Biofeedback, dove parlarono di un'ottima terapia per l'insonnia (che mi tormentava da sempre). Presi un appuntamento con un collega a Boston, del quale non sapevo nulla se non che praticava il Biofeedback. Quando fui là mi fece spogliare e cominciò a osservare il mio corpo! Sì, avete indovinato. La persona che mi aveva indirizzato a lui aveva fatto confusione di "bio": mi trovavo nello studio di un terapeuta bioenergetico e neppure troppo qualificato!

Il resto è la classica storia: terapia bioenergetica, formazione, pratica, supervisione e attestazione. Nel corso degli anni i miei sintomi diminuirono considerevolmente e divennero miei amici, richiamando prontamente la mia attenzione nei momenti in cui c'era bisogno di compiere qualche modifica su me stesso. I miei cambiamenti di atteggiamento e di opinione riguardo alla medicina e alla psicoterapia mi hanno portato a esporre alcune idee in merito al punto focale della Bioenergetica, idee che potessero accrescere la sua notorietà e assicurarne la sopravvivenza.

Dopo essermi iscritto al programma di formazione della New York Society, la bioenergetica divenne la mia vita. Ho provato a praticare l'arte dell'Analisi Bioenergetica con tutti i pazienti che entravano nel mio studio: analizzavo il loro carattere da cima a fondo (così almeno pensavo), scioglievo il loro corpo e li rimandavo fuori trasformati in esseri umani totalmente funzionali e gioiosi. Dopo qualche anno di esperienza divenni piuttosto bravo, almeno con i pochi abitanti del centro di New York che, aven-

do la disponibilità economica, si impegnavano a cambiare portando avanti la terapia settimana dopo settimana per due, tre, quattro anni.

Soltanto dopo pochi mesi di lavoro sul corpo e sulla voce, chi soffriva di emicranie riferiva di avere molti meno mal di testa, sebbene continuasse a lamentarsi. Persone colpite da artriti riferivano di provare meno dolore, pur rimanendo sessualmente re-  
presse. Le pressioni sanguigne scendevano, sparivano le eruzioni cutanee, si rimarginavano le ulcere - e tutto senza ricorrere a medicine.

Ero affascinato e soddisfatto delle rapide regressioni dei sintomi dei miei pazienti; il mio interesse per la medicina si era riacceso. Mi immersi totalmente nel fertile terreno della Medicina Alternativa e mi dedicai a pazienti con malattie croniche. Mi resi conto che io potevo essere loro utile laddove altri medici si erano arresi. Il lavoro era molto appagante e di durata molto minore della psicoterapia a lungo termine (e i costi erano accettabili).

In che modo lavoravo su queste persone? Quali erano le mie risorse terapeutiche? I buoni vecchi interventi bioenergetici! Entrare nelle emozioni genuine, sciogliere tensioni muscolari croniche, ripristinare il respiro profondo - le medesime tecniche che utilizzano tutti coloro che hanno avuto una buona formazione come terapeuti bioenergetici. Ho imparato la maggior parte di ciò che faccio e ritengo utile nel corso della mia formazione, della mia terapia e della supervisione. Sono giunto a credere, attraverso l'esperienza con la mia stessa salute e con quella dei miei pazienti, che la bioenergetica sia una delle pratiche più salutari che esistono sul nostro pianeta.

Per quale motivo allora nella nuova voluminosa letteratura della Medicina Alternativa e Complementare - libri, riviste, pagine cibernetiche - non compare neppure un accenno alla bioenergetica? L'Ufficio di Medicina Alternativa di Washington si sta impegnando nel difficile compito di elencare, classificare e suddividere in categorie tutte le metodologie alternative per ristabilire la salute e pubblicare il tutto su diverse riviste. La bioenergetica non viene nominata neanche una volta. Metodi di intervento che personalmente ritengo di grande effetto ma di scarso valore (come per esempio il Reiki come viene praticato negli Stati Uniti) e altri che considero pericolosi, non solo rientrano nell'elenco, ma in alcuni casi sono approfonditi da ricerche! Io mi sento arrabbiato e frustrato perché sono profondamente consapevole che la Bioenergetica merita di essere acclamata come una delle terapie più efficaci e sicure.

Vale la pena di riportare qualcuna delle mie esperienze:

Una donna dal fisico statuario, giovane avvocato ventinovenne, si rivolse a me per una grave psoriasi e un'acuta depressione accompagnata da idee di suicidio. La psor-

riasi era stata diagnosticata e trattata senza successo da diversi dermatologi. Era insolita perché limitata agli arti inferiori, ma molto grave.

In passato amava portare minigonne, che le procuravano un gran successo attirando su di sé l'attenzione degli uomini, ma poi si era ridotta a indossare pantaloni larghi, anche nei periodi più caldi.

Dando ascolto ad una mia sensazione, durante la seconda seduta le domandai se avrebbe voluto eseguire un "esercizio stravagante". Colpì il lettino con forza e con chiara soddisfazione, esprimendo la rabbia per quel tunnel di depressione che sembrava senza via d'uscita. Nei giorni seguenti lo rifece ripetutamente a casa e quando tornò per la visita seguente indossava una minigonna, tanto perfetta era la regressione del suo sfogo cutaneo! Lavorai insieme a lei sulla sua depressione per più di un anno e la rividi qualche volta in seguito per un altro anno... la psoriasi non tornò mai più.

Un caso meno drammatico ma egualmente soddisfacente fu quello di Melanie, 49 anni, psichiatra, che arrivò da me con un'asma che la tormentava da due anni. La terapia precedente le aveva chiarito i suoi problemi psicologici, ma non era riuscita a fare nulla per migliorare la sua difficoltà di respirazione. Nel periodo in cui la conobbi aveva tre diversi modi di ansimare, prendeva due tipi di medicinali per i bronchi, ed aveva appena terminato un ciclo di lezioni sugli steroidi. In più, aveva bisogno di visite ambulatoriali quasi ogni settimana per ricevere iniezioni di adrenalina per gli attacchi asmatici acuti.

Dopo alcune settimane, con diversi esercizi bioenergetici e l'utilizzo di immagini, riuscii ad aiutarla a ritrovare la sua "voce profonda", che era sincera, arrabbiata e ricca di proteste. Durante la terapia perse un lavoro, si allontanò da alcuni amici e parenti come risultato del suo essere così esplicita, ma respirava liberamente, senza alcun tipo di medicina, e con molta soddisfazione.

Alcuni di voi potrebbero pensare: "Buon per lui, ma è un medico". Invece la mia preparazione medica tradizionale e l'esperienza (che in ogni caso era stata in ambito pediatrico) sarebbe stata inutilizzabile nelle situazioni descritte e in molte altre. È stato come terapeuta bioenergetico che ho imparato a osservare veramente il corpo, a individuare le aree di tensione cronica, a far caso al respiro trattenuto e rendermi conto quando l'energia comincia a fluire liberamente - proprio come tutti voi. Può essere che, essendo medico, i miei pazienti fossero facilitati ad aver fiducia nell'aiuto che potevo dargli per i problemi fisici, ma questo "fattore fiducia" si sta espandendo nell'includere tutti i generi di professionisti alternativi: e allora perché non psicoterapisti focalizzati nel lavoro sul corpo?

A mio parere, la psicoterapia da sola non è la cura del futuro. Preferisco far riferimento al nostro lavoro di terapeuti bioenergetici come terapia Psicofisiologica. Rientra più adeguatamente nella categoria della Medicina Energetica, che è un tipo di Medicina della Mente e del Corpo. Potrebbe e dovrebbe poi venire largamente rico-

nosciuta come una modalità di trattamento sicura ed efficace. Ritengo che con qualche modifica o aggiunta ai programmi di preparazione bioenergetica attuali, ogni allievo possa divenire un guaritore. Con alcuni importanti cambiamenti nei punti focali della comunità bioenergetica e nel modo di presentarci sia nel campo delle professioni d'aiuto che al pubblico, sono convinto che la bioenergetica possa non soltanto sopravvivere, ma trovare la sua corretta collocazione al vertice della classifica delle "Migliori opportunità di Guarigione del Ventunesimo Secolo".