

La psicoterapia reichiana (Nicola Glielmi)

26 luglio 2007

Parliamo di Psicoterapie corporee, o lavoro sul corpo, "body Work", per indicare una terapia che parte dall'assunto fondamentale dell'unità Mente/Corpo. Pioniere di tale approccio è stato W. Reich.

La metodologia sviluppata da Reich é stata da lui denominata con espressioni diverse che corrispondono a diverse fasi della sua ricerca, e precisamente:

1. Analisi del carattere
2. Vegetoterapia
3. Orgonoterapia

I post-reichiani invece hanno usato principalmente le seguenti definizioni:

1. Lowen: Analisi bioenergetica
2. Pierrakos: Corenergetica
3. Boadella: Biosintesi

E' post reichiana anche la terapia organismica di Malcolm Brown, che ha ripreso la teoria organismica di Kurt Goldstein elaborandola in chiave reichiana. Possiamo citare anche la psicoperistalsi di G. Boyesen, che ha sviluppato una particolare attenzione per i movimenti intestinali.

Bisogna poi dare atto a Ida Rolf di avere sviluppato una tecnica psicocorporea-il Rolfing-indipendentemente da Reich.

Dal Rolfing, da Reich, e da certe tradizioni orientali ha preso le mosse poi Jak Painter per elaborare la Reintegrazione Posturale, basata soprattutto su un massaggio profondo.

Un altro metodo psicocorporeo è il Rebirthing, elaborato dall'americano Leonard Orr, che sembra peraltro recuperare antichissime tecniche orientali.

Mi definisco di solito un reichiano, pur essendo aperto ai contributi più diversi che provengono non solo dai post-reichiani, ma anche da altre scuole.

Mi sembra infatti che un certo sviluppo culturale, attualmente ristretto ancora ad una minoranza, ma secondo me destinato ad affermarsi ed espandersi sempre di più, ha confermato le intuizioni di Reich, e in ogni caso non è in contrasto con quelle intuizioni.

Questo sviluppo culturale è caratterizzato da due fattori:

1

Il sempre maggior affermarsi di quello che possiamo chiamare un nuovo paradigma scientifico: nell'ambito delle varie scienze il meccanicismo viene sostituito da una nuova concezione che possiamo chiamare Olistica, Sistemica, Ecologica.

Il paradigma meccanicista, che ha caratterizzato la scienza occidentale da Galileo in poi si basa sui seguenti presupposti:

La natura, animata e inanimata, obbedisce a leggi meccaniche, riducibili in formule matematiche.

Tutto é soggetto ad un rigido determinismo, quindi tutto é prevedibile, se conosciamo fino in fondo le leggi naturali.

Il meccanicismo tende a analizzare pezzo per pezzo le varie componenti di un fenomeno, come se il fenomeno nel suo complesso fosse solo la somma delle varie parti.

Reich già negli anni 40 sosteneva invece che "i processi naturali si distinguono per la mancanza di ogni genere di perfezionismo pur mantenendo piena la regolarità delle loro funzioni"-"In una foresta vi é certamente un principio di crescita omogenea, ma non vi sono né due alberi né due foglie fotograficamente identici. L'ambito della variazione é infinitamente più ampio del campo dell'uniformità.-I processi naturali sono incerti.-Non si può citare la certezza del funzionamento del nostro sistema solare a dimostrazione della falsità di questa affermazione.

Certo, da millenni le orbite dei pianeti non sono cambiate, ma i mille e i milioni di anni non hanno la minima importanza nell'insieme degli accadimenti naturali. L'origine del sistema solare é incerta quanto il suo futuro. Anche il sistema planetario, questo meccanismo "perfetto" degli astrofisici, é imperfetto nelle "illegittime" oscillazioni nelle macchie solari, dei terremoti, e così via."

Come riconosce F. Kapra in un libro che già alcuni anni fa faceva il punto della situazione attuale all'interno delle varie scienze, [2]Reich é stato un antesignano del nuovo paradigma olistico e sistemico che si sta affermando non solo nella fisica, ma anche nelle altre scienze.

I caposaldi di questa nuova impostazione sono sostanzialmente i seguenti: l'intero é qualcosa di più della semplice somma delle parti; -c'è una maggiore attenzione ai rapporti tra le varie parti, che non alle singole componenti; -é caduta anche la fiducia nella possibilità di una rappresentazione oggettiva della realtà, in quanto é chiaro che l'osservatore interagisce con l'oggetto osservato. A questo proposito é interessante

osservare che secondo Reich la scissione tra corpo e mente che caratterizza l'uomo civilizzato è all'origine di una rappresentazione dualistica della realtà.

2

Il secondo fenomeno, a mio parere positivo ed evolutivo che caratterizza il nostro tempo è costituito dalla riscoperta e diffusione di diverse forme di spiritualità, dalle religioni orientali, alle varie forme di esoterismo, la teosofia, l'antroposofia, la new age ecc.

Credo non sia un caso che diversi reichiani siano arrivati ad interessarsi di teosofia, o di antroposofia, e qui devo ricordare che la mia analista, Mirella Origlia negli ultimi anni aveva molto approfondito lo studio dell'antroposofia.

Ad un esame superficiale può sembrare che il discorso di Reich sia un discorso materialista. Non è così se riusciamo ad andare oltre il significato letterale di certe espressioni.

Infatti condividiamo con Kapra l'osservazione che Reich, per quanto geniale, era comunque condizionato dalla cultura della sua epoca, soprattutto in quanto non disponeva del linguaggio della moderna teoria dei sistemi.

Sostanzialmente in Reich c'era anche la spiritualità

Bisogna saper leggere Reich anche al di là della lettera di certe espressioni.

Il discorso di Reich, orientato esplicitamente contro il meccanicismo, resta comunque un discorso ufficialmente materialista. E tuttavia nell'ultima fase della sua vita, è indubbio che c'è una apertura sulla dimensione spirituale.

La capacità di amare è in realtà la sostanza di quello che Reich definiva la genitalità, o, con un'espressione certamente materialistica e un po' anche meccanicistica definiva anche "potenza orgastica".

"Uomo e donna sono affettuosi, senza impulsi contraddittori.-Il sadismo va considerato una deviazione patologica.

Nel coito con un oggetto non amato, onanistico, manca la tenerezza. Le sensazioni di piacere sono tanto più intense quanto più i movimenti sono lenti, delicati e reciprocamente armonizzati.

Ciò presuppone una notevole capacità di identificarsi con il proprio partner.

Il pendent patologico è costituito invece dalla spinta ad effettuare dei violenti strofinamenti, come si verifica nei caratteri ossessivi e sadici.. Gli individui orgasticamente potenti durante l'atto sessuale non ridono e non parlano se non per scambiarsi tenere parole."

C'è quindi una attenzione alla relazione, anche questa "ante litteram" cioè prima che altri la scoprisse, o riscoprisse.

Nei fatti, Reich per tutta la vita ha lottato disinteressatamente per uno scopo ideale, finendo in galera per questo. Ha sempre denunciato l'orrore di una vita in cui l'unico scopo è quello di accumulare danaro, e ha invece indicato la capacità di amare come lo scopo e il senso dell'esistenza. E questo è alla base di qualsiasi spiritualità.

"L'amore, il lavoro, e la conoscenza sono le fonti della nostra vita, esse dovrebbero anche governarla"

Per quanto riguarda la religione, Reich si è sempre espresso contro il misticismo, che per lui era il necessario complimento del meccanicismo, in quanto il meccanicista è portato a proiettare in un piano irrazionale e metafisico, mistico, ciò che non riesce a spiegarsi in chiave meccanicistica.

Tuttavia esprime spesso la sua simpatia per l'animismo, che "animava, ma non mistificava la natura"

"Attribuiva funzioni reali ad oggetti reali dove non andavano attribuite", con questo operava una proiezione.

L'animista imitava la realtà, e non le era molto lontano, quando per Es. equiparava la fertilità della terra alla fertilità del corpo femminile.

"Il mistico deforma la realtà."

Per Reich il concetto di Dio equivale alla legge naturale. Come sosteneva l'animista Keplero, la stessa energia che governa i movimenti degli animali e lo sviluppo di ogni sostanza vivente muove anche gli astri." L'origine di tutte le ideologie animiste e genuinamente religiose si trova nell'identità funzionale dell'orgone interno all'organismo, e di quello cosmico."

"La sensazione di un immediato contatto con il mondo è connessa con la sensazione della propria interezza"

L'educazione autoritaria e repressiva rompono questo contatto, questa sensazione di unità tra l' Io e il mondo. "La costante aspirazione a ristabilire il contatto tra sé e il mondo è la radice soggettiva di tutte le religioni tradizionali.

"Dio" è la rappresentazione mistica dell'armonia vegetativa dell'Io con la natura".

Se pensiamo al significato, ad esempio, della parola Yoga, - unione - vediamo che Reich, al di là della sua stessa consapevolezza, non era molto lontano dalla spiritualità orientale. D'altra parte la sua concezione dell'organismo come unità psicosomatica e la sua concezione della salute e della malattia come equilibrio, o squilibrio energetico, non possono non riportarci alla medicina orientale. Tornando ai post reichiani devo dire che a mio avviso chi ha maggiormente portato avanti il discorso della spiritualità è senz'altro Pierrakos, e anche Boadella. Lowen invece, con la sua bioenergetica, è quello che maggiormente è riuscito a fare opera di divulgazione, ma a mio avviso senza aggiungere niente, anzi casomai banalizzando e semplificando il ricchissimo e complesso discorso di Reich.

Per quanto riguarda la spiritualità è vero che Reich ha approfondito lo studio della parte biologica, rispetto alla parte spirituale. Cioè sessualità aggressività, ecc. Vorrei dire tuttavia che non dobbiamo dimenticare le nostre radici biologiche, che condividiamo con gli animali e con le piante.

Una autentica crescita spirituale non può basarsi sulla semplice rimozione di questi aspetti, che sono gli aspetti pulsionali dell'uomo.

Ci sono molte persone che attualmente parlano di amore e di spiritualità, forse troppe, o almeno ne parlano troppo.

Complessità della ricerca reichiana

Dopo questa premessa generale, cerchiamo di presentare la metodologia che Reich ha sviluppato nella sua ricerca di affinare la tecnica della psicoterapia.

Precisiamo innanzitutto che il discorso della analisi del carattere, quello della vegetoterapia, e quello della terapia organica, non sono tre discorsi diversi, sono solo le tappe di un'unica ricerca, profondamente coerente e fondata sulla stessa logica.

Ed è una logica veramente olistica che tende a raggiungere dei livelli sempre più alti di integrazione.

L'analisi del carattere è ancora un discorso che riguarda la psiche, però con un allargamento del campo di indagine, che dal sintomo arriva al carattere. Con la vegetoterapia arriviamo a integrare il sintomo, il carattere, e il corpo.

Con l'organonomia arriviamo a integrare l'organismo vivente nella sua globalità psicosomatica con tutto ciò che è fuori dall'organismo, praticamente con l'intero universo. Se a questo aggiungiamo che Reich si è sempre interessato agli aspetti sociali, politici, economici, antropologici, solo allora possiamo avere un'idea della vastità di questa visione, che spazia in un'ottica di 360 gradi.

Attualmente il pericolo che si presenta anche per i simpatizzanti e i seguaci di Reich è quello di sviluppare o dare credito solo ad uno o all'altro di questi aspetti.

Alcuni psicoanalisti, primo di tutto Lopez, che nell'ultimo trattato di psicoanalisi firma un lungo articolo sull'analisi del carattere, apprezzano questo primo aspetto della ricerca reichiana.

Lo stesso Lopez, tuttavia, ignora completamente il lavoro sul corpo, che caratterizza la vegetoterapia, e quindi restiamo nell'ambito di una psicoterapia verbale. All'eccesso opposto collochiamo quei post reichiani che fanno delle "psicoterapie corporee" dimenticando completamente l'analisi del carattere.

Praticamente vengono proposti degli esercizi corporei che possono anche far vivere delle emozioni, anche violente, ma la verbalizzazione è ridotta al minimo e la analisi non esiste.

Invece l'emozione non basta. perché l'emozione deve essere integrata con il pensiero e con la volontà.

Lo sviluppo della terapia reichiana avviene in tre tappe. L'analisi del carattere, che si colloca all'interno del discorso psicoanalitico, la vegetoterapia, e l'organoterapia.

Il concetto di carattere

È difficile trovare in Reich una definizione precisa ed esauriente del carattere.

1. Possiamo dire intanto che il carattere è l'insieme organizzato delle resistenze, che nel suo insieme diventa una specie di armatura, di corazza. - Le difese sono collegate una con l'altra, e sono anche stratificate.
2. La funzione è ovviamente quella di proteggere dal dispiacere, dall'angoscia, ma questo comporta una diminuzione anche della vitalità dell'individuo, e della sua capacità di provare piacere. Comporta una mancanza di elasticità, di flessibilità, un indurimento.

È interessante notare che man mano che un organismo invecchia, diventa sempre più rigido. La flessibilità è massima nel neonato, e aumenta sempre più, fino ad arrivare alla rigidità totale del cadavere.

Quindi rigidità=Morte Nella situazione infantile la corazza consente all'individuo di sopravvivere e di adattarsi ad un determinato ambiente, e caratterizza il comportamento in una maniera tipica di reagire.

Diventa una seconda natura, per cui l'individuo non reagisce razionalmente in base alle reali possibilità in relazione alle specifiche circostanze, ma reagisce automaticamente in base a queste modalità che sono come una vecchia abitudine, e viene confusa con il modo di essere, con la costituzione. "Io sono fatto così." Invece è vero che uno è diventato così.

Il carattere si forma nell'infanzia, quando il B. non può far altro che adattarsi alla situazione esistente. Non

- può cambiare genitori. Spesso l'adattamento che il B. trova è funzionale, è adeguato rispetto alla situazione stessa. Quello che è nevrotico è che l'adulto vive in una situazione diversa da quella del bambino, ma continua a non vedere possibilità diverse da quelle che aveva da B. nel rapporto con i genitori. Tende a ripetere con la moglie, per es, quello che era l'atteggiamento verso la madre.
3. Il carattere ha a che fare non tanto con ciò da cui ci difendiamo, ma con il modo in cui ci difendiamo. Questo modo diventa anche il modo in cui reagiamo di fronte ai problemi e alle difficoltà della vita. Una persona può difendersi dalla paura di castrazione sviluppando un atteggiamento aggressivo-(Carattere fallico: Don Giovanni). Oppure sviluppando una tendenza alla sottomissione.-(Carattere passivo femminile.) Nella mia pratica clinica ho osservato che spesso nelle donne e non solo nelle donne si verifica la tendenza ad essere sempre disponibili, a dire sempre di sì, come difesa dal pericolo di essere rifiutate.
 4. Questi meccanismi non sono il risultato di una scelta consapevole. Nell'infanzia diventa un modo per sopravvivere, che tende poi ad essere ripetuto anche quando sarebbe possibile attuare comportamenti diversi e più costruttivi.

Analisi del carattere.

Nasce all'interno della Psicoanalisi, ma in definitiva man mano che elabora questa cosa Reich si rende conto che gli altri non lo seguivano, e che si trovava in conflitto con Freud.

A mio avviso è abbastanza evidente che troviamo in Freud due anime, sommariamente possiamo dire il rivoluzionario e il conservatore. La sua lucidità intellettuale lo portò a elaborare delle teorie in aperto contrasto con la mentalità dell'epoca, ma la sua struttura caratteriale non era quella del rivoluzionario. Credo che si possa parlare del primo e del secondo Freud, in quanto esistono due teorie degli impulsi, due teorie dell'angoscia, due teorie del trauma infantile. Non c'è qui il tempo per analizzare tutte queste teorie, ma è abbastanza facile rilevare come la seconda versione fosse molto più conciliante con il senso comune e con la morale dell'epoca, tanto che qualcuno ha accusato Freud di opportunismo, di aver modificato le sue teorie originarie semplicemente per uscire dall'isolamento e rendere più accettabile la psicoanalisi.

Mentre Reich sviluppava coerentemente le teorie del primo Freud, già la psicoanalisi si era avviata in un altro senso.

Nel '24 Reich assunse la direzione del seminario tecnico della società psicoanalitica di Vienna, che conservò fino al '34, quando venne espulso.

Si occupavano di tecnica psicoanalitica, e si ponevano il problema di capire che cosa non aveva funzionato nei frequenti casi di insuccesso. *“La maggior parte dei casi, dice R, si insabbiava dopo due o tre anni di trattamento.”* Quando c'erano dei miglioramenti non si riusciva a capire esattamente a che cosa fossero dovuti. Tanto che non esitava a definire “disastrosa” la situazione della tecnica Psicoanalitica. Per Reich infatti la psicoan. doveva essere una terapia, e non una specie di filosofia, di speculazione come spesso è diventata.

Freud era caratterialmente incline al pessimismo, e arrivò a diffidare i seguaci da una eccessiva ambizione terapeutica. Noi invece questa ambizione ce l'abbiamo.

Il problema principale erano le cosiddette resistenze, cioè la mancanza di collaborazione del paziente, il quale o non faceva associazioni, oppure forniva del materiale solo per far piacere all'analista. Dopo un po' il paziente stesso era in grado di comprendere intellettualmente il significato di molte cose, e *“parlavano, ad es, del complesso di Edipo senza alcuna traccia di affetto.”*

Le resistenze di solito non venivano affrontate dal terapeuta, si tentava invece di aggirarle, o semplicemente stando ad aspettare, o con raccomandazioni, rimproveri, o addirittura si ricattava il paziente intimandogli che, se non avesse rinunciato alle resistenze entro un certo termine, l'analisi sarebbe stata sospesa. Reich rifiuta questo ricorso a “pedagogici”, e sostiene che la resistenza deve essere affrontata e risolta con mezzi psicoanalitici. Propone cioè l'analisi delle resistenze, che diventerà poi l'analisi del carattere, come vedremo. Questo significava smascherare l'atteggiamento superficiale del paziente, improntato su sentimenti positivi, e renderlo consapevole della profonda ostilità inconscia che in realtà covava nel profondo. Questa profonda ostilità da un lato era alla base della non collaborazione, cioè delle resistenze che attualmente si opponevano al processo di guarigione, dall'altro era il problema principale, perché *“dietro la resistenza si nascondeva la fonte reale di angoscia.”* Infatti le stesse forze che provvedono alla rimozione sono quelle che forniscono energia alla resistenza, che non è altro che la conservazione della rimozione. E la rimozione ha come oggetto le cose spiacevoli, ovviamente. In particolare Reich fu colpito da un paziente nel quale la diffidenza veniva nascosta da una eccessiva cortesia e una incondizionata approvazione. Abbiamo l'aspetto esteriore di una persona, quello che poi Reich definì la corazza, oppure possiamo dire la maschera con cui recitiamo il nostro ruolo in società, quello che Jung chiamava la persona, (nel senso di personaggio). Al di sotto spesso c'è proprio il contrario. Non bisognava quindi fidarsi di un apparente transfert positivo, ma mettere a nudo il transfert negativo, cioè questa ostilità e diffidenza. Dice Reich che all'inizio della terapia il transfert non può che essere negativo. Al di là di tutti i sintomi e di tutti gli schemi che hanno portato ad una classificazione più o meno psichiatrica delle varie forme di patologia il problema fondamentale infatti è

questa profonda incapacità di amare. Scopo della terapia in fondo quindi è quello di realizzare appunto questa capacità di amare.

Un altro schema che deve saltare secondo me è anche quello di una rigida distinzione tra la scienza e l'etica.

In fondo in oriente scienza, filosofia, religione sono andate sempre assieme. L'odio per me è anche espressione della patologia umana, come la capacità di amare è espressione di salute e di gioia di vivere.

Perché chi coltiva l'odio e sentimenti negativi fa del male prima di tutto a sé stesso, poi agli altri.

La scienza che ha portato alla costruzione della bomba atomica è espressione, secondo Reich di una mentalità appunto meccanicistica, ed espressione di una certa struttura caratteriale.

Leggendo Reich c'è sempre questo allargamento del discorso che può sembrare quasi un andare fuori tema.

Mi sono proposto di seguire la traccia di un capitolo della funzione dell'orgasmo, che ha un titolo ben preciso:

“Lo sviluppo della tecnica dell'analisi caratteriale.” Ma questo discorso sulla tecnica sembra sempre alludere ad “altro”. Vorrei limitarmi ad alcune citazioni di alcuni passi che troviamo in questo capitolo, poi cercherò di collegare tutti questi frammenti.

“La psicoanalisi pretese in modo crescente di spiegare ogni aspetto dell'esistenza, senza cogliere correttamente sul piano sociologico e fisiologico, oltre che psicologico, l'oggetto essenziale, l'uomo. Eppure non c'erano dubbi che l'uomo si distingue dagli altri animali per un particolare intreccio di processi bio-fisiologici e sociologici che diventano psichici.”

“Si trattava della reale liberazione della sessualità e della aggressività del paziente.- Le situazioni analitiche richiedevano un atteggiamento non conformista ed estremamente liberale nei confronti della sessualità.- Ma noi analisti eravamo figli del nostro tempo.-Ebbe inizio il processo di decadenza che fino ad oggi ha distrutto tutti i grandi movimenti sociali della storia: come il cristianesimo primitivo di Gesù si trasformò in chiesa e la scienza marxista in dittatura comunista, così molti psicoanalisti divennero spesso i peggiori nemici della loro causa.-

Come vedete si parla di tecnica, ma si parla anche di politica e di religione.

Tra questi nemici della causa della psicoanalisi, Reich metteva prima di tutto lo stesso Freud, che, dalle posizioni coraggiosamente rivoluzionarie delle sue prime teorie, era approdato a posizioni più accomodanti, che avevano tradito, secondo Reich,” il primitivo spirito pionieristico.”

Reich polemizzava soprattutto contro la teoria dell'impulso di morte, e contro tutto ciò che riduceva il conflitto fondamentale da cui nasce la nevrosi ad un fatto intrapsichico. Lui invece insisteva sul fatto che il conflitto fondamentale è quello che si pone tra i bisogni del bambino e il mondo esterno, cioè genitori, famiglia, società, un mondo sociale che secondo Reich non è in grado di comprendere e di rispettare il bambino e i suoi bisogni. Cerco adesso di dare una risposta, alla domanda di cui sopra.

E' chiaro che il paziente deve avere la possibilità di esprimere la sua sessualità e anche la sua aggressività.

Sessualità ai tempi di Reich. 1930. Adesso la cosa è meno drammatica.

Aggressività e capacità di amare. Non sono in contraddizione.

Aggressività sana come autoaffermazione, e aggressività come distruttività, che nasce dalla repressione della prima .

L'aggressività naturale è semplicemente la capacità di muoverci per procurarci ciò di cui abbiamo bisogno, cioè di “andare verso” l'oggetto che cerchiamo. Ad gredior, in latino significa appunto avvicinarsi.

Idem per la sessualità. Sessualità sana e costruttiva, e sessualità nevrotica, distruttiva. Reich è sempre stato contrario alla prostituzione, o alla pornografia.

Il dualismo freudiano è sostituito da Reich con una visione più articolata. Infatti:

Secondo Freud Conscio, razionalità, civiltà - Inconscio, impulsi, animalità, natura.

La repressione è inevitabile, il processo di “incivilimento” richiede un sacrificio degli impulsi. D'altra parte il processo di incivilimento ci ha portato “il meglio di ciò che siamo divenuti, e una buona parte di ciò che soffriamo. Le sue cause ed origini ci sono oscure, e il suo esito incerto. Forse porta all'estinzione del genere umano in quanto pregiudica la funzione sessuale.”

Secondo Reich

Concetto di Nucleo centrale sano.

C'è stata una iniziale frustrazione dei bisogni essenziali del bambino, da questo nascono gli impulsi distruttivi, che poi a loro volta devono venire repressi.

Impulsi naturali - Repressione - Distruttività - Repressione - Socialità superficiale

1. Nucleo centrale,razionalità naturale,impulsi primari
2. Impulsi distruttivi,secondari
3. Adattamento “razionale”, superficiale

Torniamo alle resistenze e al carattere.

1. Intanto c'è una questione di metodo. E' inutile interpretare ciò che è rimosso, se prima non si è eliminata la resistenza. Interpretare materiale profondamente rimosso può portare solo ad una comprensione intellettuale del problema. Il paziente prima di tutto deve imparare a “sentire”, a percepire sé stesso, deve

entrare in contatto con sé stesso, in un processo che dalla superficie alla fine deve arrivare nel profondo, ma senza saltare strati intermedi.

2. Abbiamo infatti una serie di stratificazioni, che possiamo paragonare a quelle delle varie epoche geologiche. L'inconscio non è tutto uguale; abbiamo delle cose che sono più vicine alla superficie e altre che sono più profonde.

Esempio.- Il paziente a livello conscio ha fiducia nel terapeuta, stima, collaborazione.

Sotto c'è disprezzo e superiorità: non ho bisogno di te.-Odio e ribellione.

Sotto: Bisogno di affetto, solitudine, dipendenza.

Questa stratificazione e articolazione delle resistenze investe l'intera struttura psichica, ed è questa struttura psichica che chiamiamo carattere, che costituisce una vera e propria corazza difensiva.

3. Analizzare le resistenze significa rimettere in contatto il paziente con la sua angoscia e con i sentimenti negativi relativi: paura, rabbia, ostilità anche invidia. Tutto questo può far paura, e spiega appunto la resistenza.

Io credo che sia meglio affrontare queste cose e superarle, piuttosto che portarsele dietro tutta la vita. Il problema è: come convincere il paziente a fare questo, o meglio come aiutare il paziente a farlo. Credo sia fondamentale la figura del terapeuta, la fiducia che riesce a conquistarsi, il rapporto in definitiva che si realizza tra i due, la pazienza, la capacità di ascoltare e di condividere, il rispetto dei tempi e la gradualità del processo terapeutico. Non è opportuno scardinare le difese del paziente con interventi troppo violenti, perché si rischia solo di distruggere quell'equilibrio, sia pure nevrotico, che il paziente si è costruito.

Al di là tuttavia delle responsabilità del terapeuta, esistono anche le responsabilità del paziente. Io dico sempre, con una immagine, che il terapeuta non è né una funivia, né un ascensore, che porta chiunque sulla cima della montagna senza fatica. Il terapeuta è semplicemente una guida, che consiglia, sostiene, indirizza, ma la fatica del viaggio non può essere risparmiata. Un po' come Virgilio con Dante.

4. Affrontare questa negatività è duro anche per il terapeuta. Infatti solo alla fine della terapia il paziente è in grado di arrivare a contattare il nucleo centrale, costruttivo. In un primo tempo deve avere la possibilità di tirare fuori quello che c'è dentro, e se c'è odio deve venire fuori l'odio. Questo odio può essere anche indirizzato al terapeuta, il quale, spesso, come figura genitoriale, come autorità, si becca anche la ribellione all'autorità.

Il corpo e la Vegetoterapia

Reich ha sempre sostenuto che non è tanto importante quello che il paziente dice, ma come lo dice. Quindi ha sempre avuto molta attenzione per i messaggi non verbali.

Possiamo arrivare al corpo tramite la rimozione, o tramite le emozioni.

La rimozione per Freud è qualche cosa di mentale, nel senso che conscio e inconscio si riferiscono al pensiero, o alle immagini, alle rappresentazioni che sono alla base del pensiero, sono cose mentali.

Il dizionario di psicoanalisi di Laplanche-Pontalis definisce la rimozione come un processo di spostamento nell'inconscio di "immagini, pensieri, ricordi."

Ma ci sono almeno altre due cose, che hanno a che fare con la Psiche, la volontà e il sentimento, o meglio le emozioni.

Queste tre cose sono tutte collegate con il corpo, e lo vediamo anche se andiamo a considerare lo sviluppo dell'embrione, il quale è costituito da tre strati detti foglietti, e precisamente:

Foglietto ectodermico: da questo si sviluppano il cervello, e gli organi di senso, compresa la pelle: abbiamo a che fare con il pensiero

Dal foglietto mesodermico si sviluppano i muscoli, quindi:volontà

Dallo strato esterno, endoderma, si sviluppano gli organi interni, cuore, polmoni, stomaco,ecc. Quindi sentimento.

Allora quando rimuoviamo qualcosa facciamo in modo di non percepire le nostre emozioni. (spiacevoli)

Forse la parola esatta è che blocchiamo le emozioni.

Ma emozione significa movimento. Ex movere. Qualcosa si muove dentro di noi e se vogliamo bloccare l'emozione dobbiamo bloccare il movimento. In qualche modo inoltre blocchiamo sempre anche il respiro. Ma anche la volontà è movimento, in quanto volere una cosa è appunto muoversi verso questa cosa. Parlando del carattere abbiamo parlato di una modalità tipica di reagire e di comportarsi. Certamente non c'è solo il comportamento come sostengono i comportamentisti, ma c'è anche il sentimento.

La psiche, la personalità il carattere e tutto ciò che siamo abituati a considerare psichico non sta solo nella testa, ma anche nel corpo.

Blocchiamo anche la volontà, perché la volontà è tutto ciò che è collegato al movimento.

Il nostro sistema nervoso non è costituito soltanto dal sistema nervoso centrale, ma anche dal sistema neurovegetativo, o sistema nervoso autonomo, che regola tutto ciò che è involontario. Respiro,circolazione, digestione, ma anche le emozioni.

Ci sono delle funzioni che sono a metà strada tra il volontario e l'involontario, come la respirazione. La muscolatura liscia è involontaria. La muscolatura scheletrica, striata, dovrebbe essere volontaria. Però sappiamo bene che ci sono dei movimenti che non facciamo perché sono inibiti, e quindi certi muscoli

possono essere atrofizzati, contratti, portare a posture poco corrette, ecc.

L'emozione può essere definita, "una espressione o una inibizione di risposte organiche."

Questo non è nelle teorie di Reich, è un fatto evidente e pacifico. La definizione di cui sopra è tratta da un testo di psicologia fisiologica.

È ovvio per noi, ma non lo è abbastanza per gli psicoanalisti, che la rimozione non riguarda solamente un ricordo, un pensiero, una immagine, ma coinvolge anche le emozioni. L'emozione ha a che fare con il movimento, quindi con i muscoli, per non sentire l'emozione blocchiamo i muscoli. (e la respirazione) Se l'individuo vive, e soprattutto se si sviluppa, cioè cresce, in una situazione di stress continuo, la contrazione diventa cronica.

Il sistema neurovegetativo è costituito da due polarità, vago e simpatico, che hanno a che fare schematicamente con due tipi di reazioni, e di emozioni:

- Lotta e fuga, contrazione angoscia, paura. Simpatico
- Rilassamento, distensione, apertura, piacere, tenerezza. Digestione. Vago.

Il momento della contrazione è importante per la vita, quanto quello della distensione, e caratterizza tutti gli organi del nostro corpo: diastole e sistole per il cuore, inspirazione ed espirazione per i polmoni, ecc.

Spesso si verifica tuttavia che una situazione di stress prolungato, specie nell'età evolutiva, determina una simpaticotonia cronica, cioè una tendenza alla contrazione.

La contrazione ci riporta al blocco del movimento e alla rigidità.

Ci porta anche alla paura dell'espansione, la paura di lasciarsi andare, di perdere il controllo. Paura dell'orgasmo, paura del piacere,

La paura del piacere ci porterebbe a parlare del masochismo, che in qualche misura caratterizza tutte le forme di psicopatologia. In realtà il masochista non ha paura del piacere, ma ha paura della catastrofe rappresentata dalla punizione temuta: castrazione.

In terapia noi cerchiamo di ripercorrere a rovescio la storia evolutiva del paziente, e cominciamo a mobilitare ciò che è bloccato.

Con degli esercizi, che non sono altro che dei movimenti, movimenti che hanno un significato, sono espressivi.

Abbiamo elaborato dei movimenti per ogni livello. Reich ha evidenziato 7 livelli che corrispondono quasi totalmente ai 7 chacra. Precisamente i livelli reichiani sono: occhi, bocca, collo, torace, diaframma, addome, pelvi

Orgonoterapia.

Già Freud aveva parlato della libido come di una specie di energia psichica, che avrebbe potuto avere anche delle caratteristiche fisiche. Partendo da questa ipotesi, Reich fece delle ricerche che lo portarono a concludere che il nostro organismo è permeato da una energia, che si trova poi anche negli altri organismi, e anche nel mondo esterno, e che tale energia ha delle caratteristiche particolari, che la distinguono dalle altre energie.

Chiamò questa energia "orgonica" e sostenne che l'orgone è alla base di ogni altra forma di energia, e anche della materia. Si tratta di una energia formativa, che si contrappone alla energia nucleare, che al contrario nasce dalla disgregazione della materia.

Accenniamo a due caratteristiche dell'orgone. Mentre l'energia elettrica è condotta efficacemente da mezzi metallici, l'orgone viene attirato maggiormente dalle sostanze organiche, e riflesso da quelle inorganiche. Su tale base Reich costruì gli accumulatori orgonici con cui curava molte malattie, tra le quali il cancro. Inoltre, ed è la cosa più importante, l'energia orgonica non obbedisce alla seconda legge della termodinamica, la legge dell'entropia, per cui l'energia tende a livellarsi, ad andare dall'oggetto più carico al meno carico. Per es: il calore tende a disperdersi nell'ambiente, le montagne franano, una costruzione qualsiasi prima o dopo crolla.

L'orgone invece tende a concentrarsi sempre di più. Mi sembra che questo possa spiegare il fenomeno della vita, che tende a livelli sempre più ampi di complessità, che difficilmente a mio avviso sono spiegabili semplicemente con il caso, come pretenderebbe la scienza meccanicistica.

L'energia è comunque presente anche a livello di vegetoterapia, in quanto ripristinare il movimento significa liberare l'energia, mobilitare l'energia.

Il blocco non è soltanto un fatto muscolare, ma è anche un fatto energetico. L'energia bloccata diventa energia negativa. L'organismo sano è caratterizzato dalla libera circolazione dell'energia, e viceversa. Questa concezione dell'energia non può non ricordare le concezioni orientali. (Yang e ying come espansione e contrazione, per esempio).

Concludiamo questa panoramica con una riflessione sullo scopo della terapia, in questa ottica. Non si tratta tanto di eliminare un sintomo, quanto di ripristinare il contatto tra la razionalità cosciente dello strato esterno, (N.3 nella figura) e la razionalità profonda, biologica, del nucleo centrale (N.1 nella figura) Lo strato intermedio, distruttivo, andrebbe completamente eliminato, o quantomeno contenuto. Solo così potremo superare il dualismo tra cultura e natura, tra sessualità e religione,

tra dovere e piacere, e dare un contributo anche collettivo e sociale ai problemi della nostra epoca, in cui un certo tipo di sviluppo ha toccato i limiti.

Il contatto con il nucleo centrale, che Pierrakos chiama C.O.R.E. (center of right energy) non è altro che il contatto con Dio, il divino che è dentro di noi.

Come si svolge in concreto la terapia.

Le varie scuole che hanno portato avanti la ricerca di Reich hanno accentuato quello o quell'aspetto metodologico. Mentre la Vegetoterapia e la Bioenergetica insistono soprattutto su una serie di movimenti che tendono a sbloccare i muscoli contratti ai vari livelli, il Rebirthing, che non si richiama a Reich, ma è di fatto una tecnica psicocorporea, utilizza esclusivamente una forma particolarmente intensa e prolungata di respirazione. Attualmente utilizzo quasi sempre la respirazione del Rebirthing, e ho apportato di conseguenza alcune modifiche, allo scopo di integrare le due metodologie.

Tutte le tecniche hanno una loro validità e utilità, purchè siano utilizzate al momento opportuno e in relazione alle esigenze specifiche del singolo paziente.

Concludiamo descrivendo alcuni tra i più importanti "esercizi" o "actings" Premettiamo che Reich ha suddiviso l'organismo umano in sette "livelli", e precisamente: occhi, bocca, collo, torace, diaframma, addome, pelvi.

E' importante anche l'aspetto del dialogo e della verbalizzazione, che talvolta le tecniche psicocorporee tendono a trascurare. Talvolta può essere necessaria, un'aver e propria "analisi". In particolare l'analisi delle resistenze, e del carattere e l'analisi del rapporto con il terapeuta. (Transfert)

La terapia può essere individuale o di gruppo, o, meglio ancora, può essere portata avanti con momenti individuali, più adatti all'approfondimento e all'analisi, e momenti di gruppo, importanti per mobilitare energie, e per affrontare problematiche di tipo interpersonale.

Qualche esempio degli esercizi:

- **esercizi con gli occhi**

Possono essere fatti in modo passivo,(I fase) o in modo attivo(II fase). Nel primo caso il paziente segue i movimenti di una lampadina,(una piccola pila) tenuta in mano dal terapeuta; nel secondo caso il paziente fa gli stessi movimenti da solo. La fase passiva ha un carattere maggiormente regressivo rispetto a quella attiva. La lampadina (luce e calore) spesso è vissuta come un oggetto buono (seno materno) che può anche diventare minaccioso, per esempio quando si avvicina troppo (Madre invasiva)

Naso cielo. Nella fase attiva il paziente guarda alternativamente la punta del proprio naso e un punto sul soffitto. Nella fase passiva il terapeuta avvicina e allontana alternativamente la lampadina dal naso del paziente.

Contatto con se stessi e con il mondo esterno. Allattamento. (Infatti il bambino che allatta guarda alternativamente il seno e gli occhi della madre. Di solito ha un carattere rilassante e rassicurante.

Rotazione. Muovere gli occhi seguendo il movimento circolare della lampadina, o guardando attorno con attenzione. Scoperta del mondo. Meraviglia. In via regressiva fa rivivere le prime esperienze di esplorazione e movimento, e relative eventuali paure e conflitti con il genitore, che talvolta inibisce per eccesso di ansia la curiosità del bambino.

La mancanza di interessi caratteristica della depressione talvolta è collegata a tale inibizione.

Tergicristallo. Spostare velocemente lo sguardo da destra a sinistra e viceversa, da soli o seguendo la lampadina. Può essere angosciante perchè collegato a vissuti di paura, diffidenza, (guardare di traverso) o anche rabbia e impotenza. Ci riporta al fenomeno della paura dell'estraneo, che, come descrive Spitz, si verifica al nono mese di vita. E' collegato quindi anche allo svezzamento.

- **esercizi con la bocca**

Pesce. Allungare ritmicamente le labbra e ritirarle. Collegato alla suzione, come il naso cielo.

Mordere. Mordere un tovagliolo o asciugamano aprendo e chiudendo la bocca. Rabbia e aggressività orale. Tenere la bocca aperta. Meraviglia, stupore, apertura.

- **esercizi con il collo**

Tenere la testa a peso morto fuori dal lettino. Perdere la testa, lasciarsi andare, liberarsi di un troppo rigido self-control. (vedi la rigidità del militare sull'attenti, che mette in tensione tutti i muscoli della nuca.) Il blocco del collo crea spesso una scissione tra testa e corpo, emotività e razionalità.

Rotazione del collo a destra e sinistra dicendo no. Autoaffermazione, aggressività, rabbia.

- **esercizi di respirazione**

Inspirare ed espirare con la bocca emettendo la vocale A con l'espirazione.

Nella respirazione corretta, durante l'inspirazione abbiamo il sollevamento della pancia e successivamente del torace, durante l'espirazione viceversa si abbassa prima il torace e poi la pancia. Spesso verificiamo che il paziente gonfia la pancia quando espira, o ha difficoltà ad attuare una respirazione profonda. L'emissione della voce favorisce l'espressione di quello che il paziente sente in quel momento, e ci ricollega al livello preverbale, quando il bambino si esprime comunque con dei suoni.

Gatto. Inspirare con il naso tenendo la bocca chiusa, espirare con il naso mostrando i denti, e portando avanti la mascella inferiore. Esprime aggressività nel senso sano e positivo del termine. Capacità di farsi valere, farsi

rispettare, prendersi uno spazio, portare avanti un'idea. Autoaffermazione.

Rebirthing. La respirazione proposta dal rebirthing è felicemente integrabile nella vegetoterapia. Trattasi di una respirazione profonda e continua, (senza intervalli tra inspirazione ed espirazione e viceversa) che può essere prolungata anche oltre un ora. Non è collegata ad un determinato "livello", ma coinvolge tutto l'organismo

- **torace e braccia**

Aprire e chiudere la mani. Dare e avere, fare, agire, costruire.

Tendere le mani verso l'alto. Apertura, desiderio, andare verso il mondo e verso l'altro.

Battere i pugni sul lettino, dicendo NO o dicendo IO

- **bacino e gambe**

Scalciare verso l'alto dicendo NO. Entrambi questi esercizi riguardano la tematica dell'autoaffermazione e della aggressività sana.

Da: <http://www.psicologia-integrale.it/archives/1008>