

# IL CORPO IN PSICOTERAPIA

SIMONE GIORGI

## INDICE

### **Sommario**

INTRODUZIONE. ....	3
CAPITOLO 1 .....	6
DALLA PSICHE AL CORPO.....	6
BIOENERGETICA E TERAPIA CORPOREA .....	24
IL CORPO GETTA LUCE SUL PREVERBALE.....	33
Conclusioni. ....	43

## **INTRODUZIONE.**

Il termine “psicoterapia” tende a rinviare immediatamente al concetto di “cura della mente” e pare contenere implicita in se stesso una negazione della partecipazione del corpo a questo processo. Ciò pare rafforzato dalla metodologia di lavoro terapeutico che deriva direttamente dalle teorie e dalla pratica del padre della psicoanalisi Sigmund Freud. Egli infatti si raccomandava del mantenimento di un preciso *setting* analitico: il paziente doveva restare sdraiato su di un lettino associando liberamente, mentre il terapeuta restava seduto dietro al paziente, al di fuori della sua visuale, e non era permesso nessun contatto fisico tra i due occupanti lo studio, come non era permessa nessuna azione al di fuori dell’associazione libera. L’attenzione era posta al contenuto verbale della seduta, con l’intento di sondare l’inconscio per facilitargli la strada verso il raggiungimento della coscienza.

Anche le concezioni teoriche di Freud restano incentrate sulla psiche, sulle sue strutture e sui dinamismi che intercorrono fra loro, ma non si può fare a meno di notare nelle sue opere il continuo richiamo alla biologia. Soprattutto nel concetto di “pulsione”, definita come un qualcosa al confine fra lo psichico e il somatico, e più tardi, quando parlerà della struttura dell’Io, Freud dirà che l’Io è prima di tutto un io corporeo. Già nel primo “Progetto” per una metapsicologia il suo intento era quello di trovare dei corrispettivi fisiologici delle strutture psichiche che andava delineando nella sua pratica clinica, intento che è andato via via scemando, rinviando questo problema al momento in cui le conoscenze della fisiologia e della neurologia sarebbero state maggiormente sviluppate. Una grande branca della psicoanalisi successiva a Freud è andata nella direzione di continuare a centrare l’interesse sullo “psichico”, mentre alcuni suoi seguaci, fra i quali Wilhelm Reich, hanno continuato il lavoro sviluppando gli spunti corporei del sistema freudiano.

Reich approfondisce i concetti di libido, carica e scarica di energia, presenti nella teoria del padre della psicoanalisi, rinvenendo le cause dell’angoscia e delle nevrosi in un ingorgo di libido dovuta ad un impedimento nella sua scarica, ed in particolar modo della scarica orgastica. Questo lo porta ad incentrare l’attenzione sul riflesso orgastico e sulle tensioni corporee che ne impediscono l’attuazione:

sviluppando questi concetti all'interno del suo lavoro clinico coi pazienti, arriverà a scoprire l'esistenza di un'armatura corporea funzionalmente identica all'armatura delle difese caratteriali. Man mano il corpo entra a far parte del setting terapeutico, così come il contatto diretto tra terapeuta e paziente al fine di allentare le tensioni dell'armatura muscolare: Reich non parla più di psicoanalisi ma di "vegetoterapia carattere-analitica". Queste nuove concezioni lo portarono ad essere espulso dalla Società Psicoanalitica e dopo la sua morte molti dei suoi scritti vennero distrutti, e le sue idee messe da parte dai più.

Nonostante ciò, alcuni dei suoi allievi portarono avanti le sue idee, e fu uno fra questi, Alexander Lowen, che giunse fino all'Analisi Bioenergetica. Lowen resta legato alle concezioni reichiane, ma dona minore importanza alla funzione del riflesso orgastico nella guarigione dei pazienti, mentre amplia ed approfondisce i rapporti fra psiche e soma nella formazione del carattere e nella prassi terapeutica. Rimane altresì legato al pensiero freudiano, e riesce ad ancorare al corpo i concetti di Es, Io e Super-Io, come quelli di istinto. Il risultato di tutto ciò è un ampliamento della presenza dell'elemento corporeo nella psicoterapia, all'interno della quale entrano in scena nuovi eventi come il paziente in piedi, "esercizi" corporei funzionali per aumentare la tensione del corpo, e altro ancora: il paziente non parla più soltanto attraverso le parole, ma si esprime nella sua interezza, come essere psicofisico. Uno dei fini della terapia diventa ora quello ri-abitare il proprio corpo.

Nascono così le psicoterapie corporee o psicoterapie ad orientamento corporeo, ed il termine viene ora ad indicare l'intero essere umano nella stanza di analisi, in gioco con tutto se stesso, come pure il terapeuta. Il termine include sia "psico" che "corporeo" ad indicare anche la continuità con gli sviluppi delle teorie psicoanalitiche che hanno dato maggiore rilievo appunto alla psiche. Queste ultime, nel loro sviluppo, hanno portato contributi interessanti, soprattutto gli studi osservativi sul comportamento del bambino e sulle prime interazioni madre-neonato. Questi dati portano a dare enfasi all'aspetto relazionale nello sviluppo del bambino e della psiche, e hanno portato a vedere il neonato come attivo fin dall'inizio e capace (seppure con le sue limitazioni strutturali) di entrare in una dimensione relazionale reciproca con chi si prende cura di lui, ed è proprio in questo spazio che si creano quelli che sono definiti "schemi affettivo-motori", che

influenzano le relazioni future dell'individuo divenuto adulto, come la sua modalità di espressione e di approccio al mondo. Parlando di neonato ci allontaniamo dall'età dell'Edipo di Freud ed entriamo nell'ambito del "pre-verbale", zona all'interno della quale non si riesce a penetrare a sufficienza con gli strumenti delle psicoterapie che utilizzano esclusivamente le parole. Queste nuove concezioni sono preziose per le psicoterapie corporee le quali, grazie agli interventi sul corpo, riescono a raggiungere il pre-verbale, a rintracciare gli schemi affettivo-motori e facilitarli nella loro naturale tendenza alla prosecuzione del loro sviluppo.

## **CAPITOLO 1**

### **DALLA PSICHE AL CORPO**

#### *1.1 L'apporto di Freud alla comprensione delle nevrosi.*

Si deve a Sigmund Freud (1856-1939), medico viennese, la costruzione dell'impianto teorico e della pratica terapeutica note col nome di "psicoanalisi". Egli vi giunse attraverso un lungo percorso che parte dal tentativo di trovare una comprensione e una terapia per la patologia nevrotica, in particolare l'isteria, che consiste in un disturbo che riguarda anche le funzioni organiche, ma senza che vi sia un'alterazione degli organi e dei tessuti (paralisi, contrazioni, vomito, inibizioni). L'incontro con Charcot nel 1885, il quale riusciva ad eliminare i sintomi isterici mediante l'impiego della suggestione ipnotica, portò Freud a pensare che l'isteria fosse da ricondurre a cause psichiche, dal momento che l'ipnosi agiva per via psichica. In seguito collaborò con Breuer che utilizzava il "metodo catartico" con una paziente, Anna O. Il metodo consisteva nel far parlare liberamente la paziente in stato di ipnosi fino alla rievocazione di ricordi di esperienze che non erano accessibili nello stato vigile e alla scarica dell'affetto associato a questi ricordi. A causa dei limiti di applicazione dell'ipnosi, Freud modificò la tecnica catartica nel senso delle "libere associazioni" che consistevano nel far verbalizzare al paziente, in stato vigile, la catena dei pensieri che gli si presentavano alla mente senza applicare alcuna censura. Ad ogni modo la collaborazione con Breuer portò alla stesura degli "Studi sull'isteria" (1895), in cui si ritrovano concetti che saranno importanti per il successivo sviluppo della psicoanalisi. Importante è il "principio di costanza" cioè la tendenza dell'energia psichica a riportarsi sempre allo stesso livello; altrettanto lo è il principio della "traslazione affettiva" (in seguito transfert) desunto dal fatto che Anna O. aveva sviluppato una gravidanza isterica in seguito al suo innamoramento nei confronti di Breuer. Da qui deriva il concetto della "conversione isterica", per cui un conflitto affettivo inconscio (principalmente di natura sessuale) si trasforma in un'innervazione corporea che dà luogo al sintomo "pseudo-somatico".

Se inizialmente (1896) il conflitto pareva derivare da una seduzione sessuale subita in età infantile da parte di un adulto o di coetanei, successivamente Freud, in seguito all'analisi dei pazienti tramite le libere associazioni e all'analisi dei sogni, arriverà a comprendere che molti di questi ricordi traumatici erano in realtà delle fantasie sessuali infantili. L'analisi dei sogni porta Freud a scoprire l'inconscio, opposto alla coscienza, e contenitore dei desideri infantili rimossi. L'inconscio ha una propria logica di funzionamento, caratterizzata dal principio di identità e di non contraddizione, dall'assenza del tempo, dalla tendenza impellente all'appagamento del desiderio, dall'identità fra pensiero e azione e tra fantasia e realtà (processo primario). Diventa ora chiaro come mai fosse stato in un primo tempo difficile distinguere i ricordi infantili dagli eventi reali rimossi: sono nell'inconscio, e in esso desiderio (fantasia) e realtà sono identici. Questa scoperta lo porta ad ipotizzare uno sviluppo della sessualità a partire dall'infanzia, del quale darà una descrizione nei "Tre saggi sulla teoria sessuale" (1905). In quest'opera Freud definisce anche il concetto di pulsione e di libido quale energia psichica fondamentale:

“Per pulsione, noi innanzitutto non possiamo intendere nient'altro che la rappresentanza psichica di una fonte di stimolo, il quale è prodotto da eccitamenti isolati e provenienti dall'esterno. *La pulsione è uno dei concetti che stanno al limite tra lo psichico e il corporeo* (corsivo mio) ... La fonte della pulsione è un processo eccitante in un organo, e la meta prossima della pulsione risiede nell'abolizione di questo stimolo organico” (“La vita sessuale”, 1970; p.66) .

Inizialmente Freud opera una distinzione fra pulsioni di autoconservazione (fame) e pulsioni sessuali (libido), anche se al principio dello sviluppo si trovano strettamente intrecciate. Infatti le pulsioni sessuali si manifestano inizialmente appoggiandosi ad altre funzioni vitali e hanno la loro origine nelle zone erogene che sono “zone della pelle o delle mucose, nelle quali stimolazioni di un certo tipo provocano una sensazione di piacere di qualità determinata” (Freud, 1905, p.82). Subito dopo la nascita il soddisfacimento della libido è legato al soddisfacimento della pulsione nutritizia, ma in seguito si distacca da essa e l'erotismo orale viene soddisfatto da altre parti del corpo del bambino. Per Freud quindi la pulsione sessuale è inizialmente autoerotica e questo varrà per tutte le fasi dello sviluppo

sessuale fino alla pubertà. Le altre zone erogene che vengono investite dalla libido sono, in successione, quella anale (fase anale) e quella genitale (fase fallica). Soprattutto quest'ultima occupa un posto di importanza fondamentale nella teorizzazione freudiana, essendo il periodo in cui si sviluppa il complesso edipico (3-5 anni): il bambino desidera come oggetto sessuale il genitore di sesso opposto, e prova sentimenti ambivalenti di amore e odio nei confronti del genitore dello stesso sesso. La soluzione di questo conflitto viene posta con la rimozione della sessualità conseguente alla paura di una ritorsione da parte del genitore dello stesso sesso (castrazione) che farà entrare il bambino nella "fase di latenza". Questo periodo silente della libido è funzionale per l'interiorizzazione della morale e del tabù dell'incesto, inoltre tramite la sublimazione della libido, l'energia di questa può essere utilizzata per mete intellettuali e per la socializzazione. Nella pubertà si entra nella fase genitale vera e propria, risultato del confluire di tutte le pulsioni parziali dell'epoca infantile sotto il primato della genitalità, in vista dell'unica meta dell'oggetto eterosessuale. È qui che scatta la patologia nevrotica, quando il risveglio della sessualità riattiva i conflitti infantili, evidenzia fissazioni o provoca regressioni a fasi di sviluppo precedenti in seguito alle difficoltà incontrate nella realtà a trovare un oggetto soddisfacente.

Nello scritto "Due principi dell'accade psichico" (1911), Freud dirà che la caratteristica inizialmente autoerotica delle pulsioni sessuali ritarda il loro incontro con la frustrazione e quindi con il principio di realtà, facendole permanere a lungo sotto il dominio del principio del piacere (la tendenza dei processi primari a ottenere piacere e a rifuggire dal dispiacere): questa è "una parte essenziale della disposizione psichica alle nevrosi". In questo stesso scritto si trovano espliciti dei concetti che saranno importanti per la teorizzazione di A. Lowen. Viene presentato l'organismo all'inizio della vita come in uno stato di quiete, che viene ben presto disturbato dall'emergere dei bisogni. Questi inizialmente sono soddisfatti in modo allucinatorio, ma la disillusione proveniente dall'esterno porta l'apparato psichico a rappresentarsi le condizioni reali, anche se sono spiacevoli: questo processo porta all'instaurazione del principio di realtà, che prevede un differimento della soddisfazione della pulsione in vista di un soddisfacimento maggiore. La coscienza ora non dà importanza solo a ciò che è piacevole o spiacevole ma anche agli *organi sensori* rivolti all'esterno, che



portano all'istituzione di una funzione (attenzione) che esplora periodicamente la realtà, e i dati raccolti vengono posti in un sistema di annotazione (memoria). Subisce un mutamento anche la scarica motoria, che durante il dominio del piacere serviva a liberare l'apparato psichico da un eccesso di stimoli, mentre ora si può parlare di "azione" perché la scarica motoria serve per un'appropriata trasformazione della realtà. Si inserisce qui il "processo di pensiero" come l'attività che consente all'apparato psichico di sopportare l'aumentata tensione degli stimoli durante il differimento della scarica.

Parlando di piacere/dispiacere ci riallacciamo a quanto scritto nella "Metapsicologia" del 1915 a proposito della rimozione, e cioè che il soddisfacimento della pulsione rimossa sarebbe piacevole ma inconciliabile con altre esigenze e propositi, quindi da un lato produrrebbe dispiacere. Della pulsione vengono rimosse la rappresentazione psichica, che continua a proliferare nell'inconscio espandendosi nel campo della fantasia e producendo un ingorgo che "dipende dalla frustrazione di un soddisfacimento"; inoltre viene rimosso il fattore quantitativo (affetto) della rappresentanza pulsionale che si suppone preme per diventare cosciente. Esso ha tre destini: o rimane immutato, o si trasforma in angoscia, o viene represso. Sempre nella Metapsicologia, Freud mette in relazione la rimozione dell'affetto con la funzione del sistema conscio (Prec) di controllare l'affettività e *l'accesso alla motilità*, nel senso che la rimozione non consiste solo nel tenere qualcosa lontano dalla coscienza, ma anche "nel trattenere il dispiegamento degli affetti e la motivazione dell'attività muscolare" (Freud 1915, p. 57). Il sistema inconscio, invece, non può effettuare alcuna azione muscolare appropriata a eccezione dei riflessi. L'inconscio è formato da rappresentanze pulsionali che aspirano alla scarica che, per giungere alla coscienza, devono passare dalla censura del preconcio e da quella che separa il preconcio dalla coscienza. Questa distinzione di tre sistemi psichici comporta che l'inconscio viene identificato col rimosso; il preconcio è un sistema contenete rappresentazioni che possono divenire coscienti senza difficoltà, ma è anche composto da propaggini dell'inconscio che penetrano in esso; il conscio è il sistema contenente le rappresentazioni coscienti. La coscienza costituisce la superficie dell'apparato psichico, spazialmente collocata al primo posto se si procede dal mondo esterno verso l'interno dell'organismo; contiene le percezioni

esterne e interne (sensazioni). Le sensazioni di piacere non sono propulsive, mentre quelle di dispiacere spingono al cambiamento e alla scarica: il dispiacere è un'accentuazione dell'investimento energetico, mentre il piacere una sua diminuzione. Anche le sensazioni possono essere inconscie e quindi rimosse.

Nel 1922, in "L'Io e L'Es", Freud porrà la distinzione tra Io, Es e Super-Io, da affiancare alla tripartizione precedente. Alla nascita un individuo è un Es ignoto e inconscio, dal quale e sul quale si sviluppa l'Io per l'azione del mondo esterno grazie all'intervento del sistema della percezione (sistema P). L'Io cerca quindi di far valere l'influenza del mondo esterno sull'Es e di sostituire il principio di realtà al principio del piacere: viene definito come un nucleo organizzato e coerente di processi psichici legato alla coscienza, che domina l'accesso alla motilità cioè alla scarica degli eccitamenti nel mondo esterno. Freud scrive che oltre al sistema P, anche il corpo ha una sua funzione nella genesi dell'Io. *"L'Io è anzitutto un'entità corporea, non è soltanto un'entità superficiale, ma anche la proiezione di una superficie"* (Freud 1922, p.17). Freud identifica un'analogia di questo concetto con l'homunculus del cervello. *"L'Io cosciente è prima di ogni altra cosa un Io-corpo"* (Freud 1922, p. 19). L'Io contiene anche degli aspetti inconsci, identificati nella rimozione e nella resistenza ad occuparsi del rimosso: in questo modo la nevrosi viene ora definita come un conflitto fra l'Io cosciente e ciò che è stato rimosso. Inoltre, l'Inconscio non coincide più col rimosso, perché anche una parte dell'Io è inconscia: ora è identificato con l'Es, che contiene anche il rimosso. Il Super Io viene definito come l'erede del complesso edipico, un risultato della sua rimozione all'ingresso del periodo di latenza. E' una differenziazione che si compie all'interno dell'Io tramite l'interiorizzazione degli investimenti libidici sulle figure genitoriali, in particolare il padre. Non è solo il residuo delle scelte oggettuali dell'Es, ma anche una formazione reattiva contro di loro: essendo stato il padre un ostacolo durante l'edipo, ora il bambino introietta questo ostacolo, prendendo in un certo senso la forza dal padre per attuare la rimozione del complesso edipico. Tanto più precocemente sarà avvenuta tale rimozione, tanto più severo sarà il Super-Io nel suo ruolo di coscienza morale e di senso di colpa inconscio. Inoltre, essendo l'erede di investimenti oggettuali dell'Es, il Super-Io ha una parte inconscia. Vediamo l'Io nella sua funzione di mediare tra le esigenze della realtà esterna, dell'Es e i divieti del Super-Io. Minacciato da un triplice

ostacolo, l'Io è la sede dell'angoscia, che si produce quando esso ritira il proprio investimento da una percezione minacciosa o dal processo dell'Es valutato come una minaccia. L'angoscia che si sviluppa nei confronti del Super-Io viene definita angoscia morale, e deriva dal complesso di evirazione.

Ultimo passaggio degno di nota della teorizzazione freudiana è la nuova suddivisione delle pulsioni descritta in "Al di là del principio del piacere" (1920). Si distinguono ora l'Eros (pulsione sessuale, pulsione di autoconservazione, sublimazioni) e una pulsione di morte. Freud vi giunge cercando di dare una spiegazione della coazione a ripetere e della reazione terapeutica negativa (transfert negativo) che si manifestavano nei pazienti e che producevano un fallimento dell'analisi. La pulsione di morte consisterebbe nella tendenza a tornare allo stato inorganico di quiete, quindi è uno sviluppo del principio di costanza. L'Eros segue il fine di complicare la vita allo scopo di conservarla. Viene accettata l'ipotesi di un impasto di queste due pulsioni, inoltre nell'uomo la muscolatura avrebbe la funzione di esprimere la funzione distruttiva all'esterno. Si ammette anche la possibilità di un disimpasto che sarebbe responsabile delle regressioni nelle fasi dello sviluppo sessuale.

Si può vedere come nel corpus teorico freudiano vi siano vari riferimenti agli elementi corporei, sia per quanto riguarda il concetto di pulsione, sia per la formazione dell'Io. Viene data importanza anche al concetto di energia, la libido, e al suo accumulo e alla sua scarica. Saranno questi elementi ad essere ripresi dai successori di Freud che apriranno le porte alla psicoterapia corporea.

Nonostante questi accenni al corpo, la pratica psicanalitica vietava assolutamente l'utilizzo del corpo del paziente e del terapeuta all'interno della seduta, erano anche proibiti gli agiti, e tutto si svolgeva a livello verbale. Le tecniche utilizzate erano quelle delle libere associazioni, dell'analisi dei sogni e delle resistenze, nonché l'analisi del transfert. Questo consiste nella tendenza del paziente a proiettare sulla figura dell'analista l'immagine di una figura importante del suo passato. Si proietta non tanto l'immagine reale, ma quella introiettata e quindi deformata dalla fantasia del soggetto e dal modo in cui è stata vissuta questa figura. Il dispiegamento di questo fenomeno nella terapia portava alla nascita della nevrosi di transfert, analizzando e interpretando la quale si giungeva alla risoluzione del disturbo nevrotico.

## *1.2 Reich e l'armatura caratteriale.*

Wilhelm Reich (1897-1957) è stato allievo di Freud e inizialmente un convinto sostenitore delle sue idee. Gradualmente però si distacca dal maestro e produce un proprio corpus teorico e un nuovo modo di affrontare la patologia nevrotica all'interno della prassi terapeutica. Per compiere questo percorso si può partire dall'approfondimento della distinzione fatta da Freud fra psiconevrosi e nevrosi attuali. Queste ultime sono disturbi che nascono a causa di disordini della vita sessuale, espressione immediata di un ingorgo della sessualità: l'energia sessuale è diretta in modo sbagliato sul piano biologico, viene impedita la scarica e si produce l'angoscia "attuale". La cura consisteva nell'eliminazione delle pratiche sessuali dannose. Nonostante la distinzione, Freud disse che alcune psiconevrosi potevano fare perno "attorno a un nucleo nevrotico attuale". Reich si riallaccia a questa frase, pensando che l'eccitazione sessuale ingorgata fosse la fonte di energia delle psiconevrosi: in questo caso l'ingorgo veniva prodotto da un'inibizione psichica. Effettivamente Reich constatò in tutti i suoi pazienti dei disturbi della genitalità (disturbi orgastici vaginali, eiaculatio praecox, impotenza erettile), anche in quei pazienti maschi che apparentemente erano erettivamente potenti e portavano a compimento l'atto sessuale. Con un'analisi accurata si scopriva che al momento dell'orgasmo non provavano piacere o che l'atto sessuale era accompagnato da fantasie sadiche. In base a queste osservazioni, nel 1923 approdò alla "teoria dell'orgasmo", dove si definisce la potenza orgastica come la capacità di abbandonarsi al flusso dell'energia biologica, di scaricare l'eccitazione sessuale attraverso piacevoli contrazioni involontarie del corpo. Durante l'atto sessuale l'energia tende ad accumularsi nel genitale fino al momento dell'acme sessuale, durante il quale avviene un offuscamento della coscienza e l'eccitazione orgastica si diffonde in tutto il corpo determinando contrazioni di tutta la muscolatura. L'allentamento della tensione, percepito come scarica motoria, è il risultato del rifluire dell'eccitazione dal genitale al corpo: il completo riflusso dell'eccitazione costituisce il soddisfacimento.

Secondo Freud la tensione viene percepita come dispiacere, ma nell'atto sessuale questo non accadeva. La spiegazione che diede Reich fu che gli atti preliminari,

anche se scaricavano una leggera quantità di eccitazione, in realtà aumentavano la tensione, che viene però sopportata in vista del piacere finale. Solo la scarica orgastica consente l'eliminazione della tensione accumulata e la sensazione di piacere. Ne deriva che solo la potenza orgastica assicura l'equilibrio energetico dell'organismo. Infatti, nei suoi pazienti, si verificava che una scarica di tensioni sessuali attraverso il soddisfacimento genitale aveva un effetto calmante sull'esplosione patologica delle pulsioni. Il disturbo della genitalità, nel senso dell'impotenza orgastica, è *il* sintomo della nevrosi. Nella nevrosi, il conflitto psichico (Edipo) e l'ingorgo somatico di eccitazione si potenziano a vicenda: il primo alimenta la nevrosi sul piano contenutistico, mentre il secondo su quello energetico. Se le attività sessuali pregenitali vengono mantenute, la funzione genitale viene disturbata; ne deriva che l'energia mancante per la realizzazione della capacità orgastica è da ricercare nelle attività e nelle fantasie pregenitali della prima infanzia.

Quindi per curare le nevrosi non è necessaria solo la presa di coscienza delle esigenze pulsionali, ma occorre anche sostituire le tendenze pregenitali con quelle genitali e ottenere la capacità di raggiungere il pieno soddisfacimento orgastico. Solo l'apparato genitale può scaricare completamente l'energia biologica tramite l'orgasmo; la pregenitalità aumenta le tensioni vegetative.

In base a queste concezioni, veniva a mutare anche il concetto di "angoscia" e di pulsione. Freud asseriva che se all'eccitazione sessuale somatica è bloccata la via della percezione e della scarica, essa si *trasforma* in angoscia. A livello delle pulsioni Freud contrapponeva inizialmente la pulsione di autoconservazione (fame) e le pulsioni sessuali; successivamente contrappose l'Eros all'istinto di morte. Secondo Reich, l'antitesi iniziale è quella fra Io e mondo esterno. L'unità bio-psichica della persona nasce inizialmente solo dalla tendenza a soddisfare tensioni interiori, indipendentemente dal fatto che appartengano alla sfera della fame o della sessualità. Questo è impossibile senza entrare in contatto col mondo esterno. La fame nasce da una "depressione" interna e si appoggia su un meccanismo libidinoso per avvicinarsi al mondo esterno. Il soddisfacimento della fame non porta al piacere ma solo all'eliminazione di uno stato negativo, di una carenza. Nel caso della pulsione sessuale, nell'organismo si manifesta una tensione con carattere spiacevole, tensione che può essere eliminata tramite la distensione e

produzione di sostanze verso l'esterno, e questo provoca la sensazione di piacere e il desiderio di ripetere l'esperienza. L'antitesi delle pulsioni, secondo Reich, non è data fin dall'inizio all'interno dell'organismo, ma è un prodotto socialmente determinato (antitesi Io-mondo esterno). Da questa antitesi deriva quella fra narcisismo e libido oggettuale: il moto pulsionale spinge verso il mondo esterno (libido oggettuale) ma, incontrando una frustrazione, si ha un ritiro della libido all'interno (fuga narcisistica) che provoca angoscia. Questa antitesi si trasforma, a livello psichico, nell'antitesi fra "Io desidero" e "Io temo". Grazie alla formazione dell'apparato muscolare, questa prima antitesi può subire una trasformazione: infatti la sensazione di angoscia può essere eliminata tramite l'azione nel mondo esterno (spinta distruttiva) che mira a distruggere la fonte dei pericoli. Si crea ora una nuova antitesi, quella fra libido e distruzione. Ma siccome il mondo esterno frustra non solo la libido ma anche la distruttività, si ha nuovamente un ritiro verso l'interno e la pulsione distruttiva viene investita di angoscia: ecco un'altra antitesi fra pulsione distruttiva e angoscia. Gli impulsi distruttivi diretti verso l'esterno ora si ritorcono contro l'Io e si aggiunge l'antagonismo fra pulsione di distruzione (sadismo) e pulsione di autodistruzione (masochismo). In questo modo Reich confutava l'esistenza di un masochismo primario e di una pulsione di morte. Tutto parte dall'antitesi fra Io e mondo esterno e le varie antitesi pulsionali sono dovute all'effetto delle frustrazioni ambientali che portano ad una fuga nel proprio Io creando una struttura psichica incapace di cogliere le possibilità di piacere offerte dal mondo. L'autodistruzione diventa quindi l'unico modo per uscire da una situazione di tensione interna insopportabile, come unica possibilità per raggiungere una distensione: anche nella volontà di morire si esprime il principio del piacere-dispiacere. Un altro passaggio importante è il fatto che il contenuto del divieto viene dal mondo esterno, ma il fattore energetico scaturisce dall'interno dell'organismo. La pulsione frustrata infatti si scinde e una parte di essa si ritorce contro se stessa, e ora funziona simultaneamente al servizio dell'Es e, come difesa, al servizio dell'Io. "Le pulsioni dell'Io non sono nient'altro che la somma di tutti i desideri vegetativi nella loro funzione di difesa [...] i sistemi dell'Io e dell'Es appaiono come funzioni diverse dell'apparato psichico e non come campi separati dello psichico" (Reich 1949, p. 381).

Inoltre, attraverso l'analisi di alcune pazienti, Reich aveva scoperto che un freno dell'eccitazione vaginale si manifesta come un senso di oppressione e angoscia nella regione cardiaca: da qui derivava che l'eccitazione sessuale e l'angoscia avevano qualcosa a che fare con il sistema nervoso vegetativo. Se l'eccitazione arriva al genitale si manifesta come piacere, se investe il sistema cardiaco si manifesta come angoscia (dispiacere): la sessualità e l'angoscia corrispondono a due direzioni opposte di eccitazione vegetativa, quindi non si ha alcuna trasformazione, come invece pensava Freud. La sessualità indicava una direzione dell'eccitazione verso la periferia dell'organismo, mentre l'angoscia corrispondeva a una direzione verso l'interno (ritiro in sé): il primo è un movimento di espansione mediato dal sistema del vago, il secondo di contrazione mediato dal sistema del simpatico. Reich scopre quindi un'antitesi funzionale fra sessualità e angoscia, da cui giunge a formulare anche il concetto di identità e antitesi funzionale fra psiche e soma. Questo concetto deriva dal fatto che nella psiche conta la "qualità" (il genere di una rappresentazione o di un desiderio), mentre nel soma conta la "quantità" dell'energia in funzione: questa è l'antitesi. Ma la qualità di un atteggiamento psichico dipende dalla quantità dell'eccitazione somatica che sta alla base: questa è l'unità. L'energia biologica domina quindi sia la sfera fisica che quella psichica.

Questa unità e antitesi fra psiche e soma viene trovata da Reich anche nelle teorizzazioni riguardanti la tecnica terapeutica. Da questo versante, il punto di partenza è la "reazione terapeutica negativa", termine che sta ad indicare la tendenza del paziente a restare malato nonostante si sia compiuta un'analisi del materiale impeccabile. Freud attribuì questo fenomeno al masochismo primario (bisogno di punizione) e alla manifestazione della pulsione di morte, che portavano i pazienti a "non voler guarire". Reich non era soddisfatto da queste concezioni, che non andavano nella direzione in cui lo portavano le scoperte effettuate nel Seminario Tecnico di Vienna di cui fu direttore nel 1924. Nel lavoro svolto al Seminario emerse che nella maggior parte dei casi gli analisti non prestavano molta attenzione al cosiddetto transfert negativo, tutta l'attenzione era posta sul tentativo di sviluppare un transfert positivo come alleato nell'analisi. Ma, anche nei casi in cui riusciva questo tentativo, molte interpretazioni, sebbene accettate dal paziente, cadevano come nel vuoto perché non provocavano gli attesi

cambiamenti. Questo accadeva, secondo Reich, perché non si notava l'atteggiamento ostile latente del paziente, che costituiva la vera resistenza da abbattere per far sì che le interpretazioni raggiungessero il loro scopo. Oltretutto secondo Reich all'inizio dell'analisi non poteva esistere un autentico transfert positivo, perché il paziente nevrotico, funzionando secondo un'economia sessuale pregenitale, non era in grado di instaurare un autentico transfert genitale. Nella maggioranza dei casi il paziente era caratterizzato da un atteggiamento apertamente accondiscendente o da una cortesia stereotipata dietro ai quali si nascondeva l'ostilità che non permetteva il passaggio delle interpretazioni; oppure si aveva il caso della debolezza affettiva che portava ad una piena comprensione intellettuale dell'analisi senza una partecipazione affettiva. Queste scoperte portano Reich a fare caso all'atteggiamento del paziente, a *come* fa le sue comunicazioni, al modo di esprimersi, di muoversi, e non solo al contenuto delle verbalizzazioni. Il punto di inizio dell'analisi (detta ora "analisi caratteriale") consiste nel far sviluppare la resistenza nel transfert comprendendola, farla poi notare al paziente e interpretare la resistenza riconducendola alla situazione attuale e collegandola al materiale infantile che emerge di conseguenza. Questa resistenza, manifestandosi nel modo di comportarsi del paziente, viene chiamata "resistenza caratteriale": è l'intero carattere del paziente ad opporsi all'analisi. Questa resistenza ha la sua origine nelle esperienze infantili. Si parla ora di "carattere nevrotico", distinto dal sintomo nevrotico: il primo manca di consapevolezza nel senso che viene vissuto come egosintonico e viene giustificato con razionalizzazioni, mentre il sintomo viene vissuto come un corpo estraneo e produce un senso di malattia. Il carattere nevrotico, come il sintomo, può essere ricondotto a esperienze infantili e interessi pulsionali, e assume la funzione di apparato psichico di protezione (armatura caratteriale). Dal punto di vista economico serve per evitare il dispiacere, per conservare un certo equilibrio psichico e per l'assorbimento delle quantità pulsionali rimosse o sfuggite alla rimozione. In generale il carattere consiste in un'alterazione cronica dell'Io che si potrebbe definire "indurimento". Il suo scopo è quello di proteggere l'Io dai pericoli interni (pulsioni dell'Es) e dai pericoli che vengono dal mondo esterno. Il carattere dell'Io (armatura) si forma quindi dallo scontro fra desideri pulsionali e mondo esterno che li frustra: "inizia come una forma precisa del superamento del



complesso di Edipo”. L’armatura dell’Io si forma perciò per paura della punizione, a spese delle energie dell’Es, e i suoi contenuti sono rappresentati dai divieti e dai modelli dei genitori. Questo meccanismo di protezione comporta però un indurimento dell’Io e una limitazione della mobilità psichica e diventa la base dei successivi conflitti nevrotici e delle nevrosi sintomatiche. Il meccanismo in base al quale si forma l’armatura caratteriale nevrotica è la formazione reattiva. La rimozione di impulsi sessuali pregenitali comporta come conseguenza un uso massiccio di formazioni reattive da parte dell’Io come controinvestimento delle pulsioni rimosse e l’ingorgo della libido che si è formato. L’Io si irrigidisce sempre di più e non vi è una rinuncia dell’oggetto pulsionale originale: ciò aumenta sempre di più l’ingorgo della libido e la necessità di controinvestimenti che mirano a legare la libido e l’angoscia nevrotica nei tratti caratteriali. L’importanza dell’analisi della resistenza deriva anche dai concetti sull’antitesi pulsionale descritti sopra: dal momento che la frustrazione esterna comporta una scissione della pulsione, si ha che la resistenza contiene sia l’aspetto scisso di difesa, che l’aspetto pulsionale derivante dall’Es. Attaccando la resistenza si parte dunque dalla parte della pulsione che risiede nell’Io (anche se inconscia), e una volta sciolta la resistenza può emergere la parte della pulsione che appartiene all’Es, il rimosso.

Quando si cominciava a sciogliere l’armatura caratteriale, i primi effetti ad emergere erano l’aggressività e la distruttività legata, elaborati i quali si potevano raggiungere i veri desideri libidici. Reich ne dedusse una stratificazione delle resistenze nell’armatura caratteriale, in cui ciò che era stato rimosso per ultimo si trovava più in superficie. Il moto pulsionale libidico che si dirige verso il mondo esterno incontra una frustrazione; nasce di conseguenza una reazione aggressiva che ha l’intento di eliminare l’ostacolo esterno per rendere possibile la soddisfazione di un bisogno vitale. L’aggressività è qui intesa come “camminare verso”, come movimento (è infatti correlata all’apparato muscolare), e non è una pulsione ma il mezzo indispensabile di ogni moto pulsionale che è di per sé aggressivo perché “spinge” in direzione della soddisfazione. Visto che l’azione aggressiva viene a sua volta frustrata, si ha un aumento dell’ingorgo dell’eccitazione perché non può essere scaricata. In questo modo l’organismo acquisisce una paura dell’eccitazione, cioè l’angoscia sessuale.

La questione del “movimento” acquista una grande importanza, soprattutto il movimento vegetativo (emozione), che si esprime prima di tutto nel movimento del protoplasma verso la periferia (piacere) e verso l’interno dell’organismo (angoscia). Visto che l’armatura caratteriale si manifesta come indurimento e legame di energia, ha la funzione di impedire il movimento vegetativo all’interno del corpo; viceversa, sciogliendo l’armatura caratteriale si ripristina il naturale movimento vegetativo e la circolazione delle energie sessuali non più ingorgate, che possono ora concentrarsi sull’apparato genitale e permettere la scarica orgasmica. Reich ne dedusse che l’armatura psichica va di pari passo con una rigidità della muscolatura: vi è quindi un’identità funzionale fra armatura caratteriale e ipertonìa muscolare, nel senso che ogni aumento del tono muscolare verso la rigidità è il segno che un’eccitazione vegetativa (angoscia o sessualità) è stata legata. In effetti nel lavoro con i suoi pazienti si rese conto che il raggiungimento del riflesso dell’orgasmo era impedito da rigidità muscolari che bloccavano i movimenti involontari orgasmici. Reich cominciò così ad approcciare anche il corpo nelle sedute e, se non riusciva a sciogliere una resistenza caratteriale a livello psichico, agiva sulla corrispondente contrattura muscolare, andando così a liberare le energie legate. Si ripristinava in tal modo il flusso della corrente vegetativa e ne scaturivano potenti affetti, seguiti dal ricordo dell’evento che aveva provocato la contrattura. Reich dedusse che il meccanismo della contrattura muscolare fosse funzionalmente identico alla rimozione. Cominciò a prestare attenzione non solo alla difesa, ma anche al modo in cui ci si difende, e scoprì dai racconti dei suoi pazienti che, da bambini, utilizzavano varie tecniche corporee per interrompere il flusso di sensazioni vissute come spiacevoli, soprattutto l’irrigidimento del diaframma che comportava una modificazione della respirazione. Tramite il respiro infatti introduciamo nel nostro organismo l’ossigeno, che serve per la combustione metabolica e la produzione di energia. Diminuendo la respirazione si ha una minore produzione di energia all’interno dell’organismo, per cui si ha anche un’attenuazione del movimento vegetativo, delle sensazioni e degli affetti. Visto che il fine della terapia consisteva per Reich nel ripristino del riflesso orgasmico e della genitalità, occorreva risvegliare il flusso della corrente vegetativa e portarla verso i genitali. Questo flusso era però ostacolato dagli irrigidimenti muscolari, che formano attorno all’organismo una

vera e propria armatura muscolare disposta a segmenti. Reich individuò sette segmenti partendo dal viso e giungendo al bacino. I segmenti sono costituiti da organi e gruppi di muscoli che sono in contatto funzionale fra loro, cioè si inducono reciprocamente a compiere un moto espressivo emozionale. Era necessario, per ristabilire il riflesso orgastico, cominciare dallo scioglimento del blocco muscolare situato nel punto più lontano dal bacino, per cui dalla zona del viso. Qui troviamo i segmenti oculari e orali; proseguendo verso il bacino troviamo i segmenti del collo, del torace, del diaframma, del ventre e del bacino. La tecnica terapeutica adatta a raggiungere lo scopo venne chiamata “vegetoterapia analitico caratteriale”, in cui l’analisi delle resistenze caratteriali e l’obiettivo di raggiungere il riflesso orgastico si unificano in base all’unità e antitesi di psiche e soma. Lo strumento principale per far circolare l’energia vegetativa è l’utilizzo della respirazione. I pazienti nevrotici infatti non respirano in modo naturale, nella maggioranza dei casi la respirazione è trattenuta in modo da trattenere anche le sensazioni, soprattutto quelle sessuali. L’ampliamento della respirazione provoca i movimenti vegetativi e fa emergere le contratture muscolari che fungono da armatura. Il paziente viene così messo in grado di rendersi conto di queste tensioni muscolari e di collegarle col proprio atteggiamento psichico e con i significati nascosti. Ogni scioglimento di una contrattura provoca una liberazione di energia vegetativa che cerca di espandersi nel corpo e che si va a scontrare con la contrattura successiva. Viene anche liberata l’espressione delle varie emozioni represses, fra cui la paura, il pianto, l’ira e l’angoscia, soprattutto quella sessuale. Quest’ultima viene trattenuta soprattutto a livello degli ultimi tre segmenti dell’armatura (diaframma, ventre e bacino), tramite una contrazione del diaframma, del ventre e un innalzamento del bacino. Questo provoca una compressione e tensione interna che agisce soprattutto a livello del plesso solare, identificato da Reich come il centro della vita vegetativa (a quel livello sono situati i più importanti gangli vegetativi). Man mano le varie resistenze fisiche e mentali vengono alla luce e sono risolte dall’analisi, raggiungendo infine l’instaurarsi del riflesso orgastico e della salute psicofisica.

In questo modo il corpo entra a far parte del setting terapeutico, e cambia radicalmente anche il ruolo del terapeuta nei confronti del paziente. Il terapeuta non funge più da schermo bianco su cui il paziente proietta i suoi “fantasmi”,

siede ora di fronte al paziente e assume un atteggiamento maggiormente direttivo nel tentativo di mostrare al paziente il suo atteggiamento caratteriale difensivo e le sue rigidità muscolari. Viene introdotto anche il contatto fisico fra terapeuta e paziente col fine di sciogliere le rigidità muscolari e il terapeuta stesso assume le posture e le contratture del paziente al fine di comprendere meglio la loro funzione e il loro significato.

Queste innovazioni tecniche e teoriche saranno riprese e sviluppate da successivi autori, soprattutto da Alexander Lowen.

### *1.3 L'Io e il controllo della motilità in Alexander Lowen.*

Alexander Lowen, allievo e paziente di Reich, è il fondatore dell'Analisi Bioenergetica, alla quale giunse integrando il pensiero del maestro con le teorizzazioni freudiane e sviluppando le teorie del carattere, definita come quella funzione unitaria che getta un ponte fra la psiche e il soma.

Un aspetto interessante della teorizzazione di Lowen è il tentativo di ancorare al corpo i concetti freudiani di Io, Es e Super-Io. Dal pensiero di Freud emerge che l'Io, localizzato alla superficie dell'apparato mentale, è prima di tutto un Io corporeo, che emerge dall'Es grazie al sistema della percezione, e inoltre controlla l'approccio alla motilità. Il sistema della percezione consente all'Io di prestare attenzione a ciò che accade all'interno e all'esterno dell'organismo e di renderlo cosciente. Essendo l'Io un Io corporeo, risulta che deriva da sensazioni corporee, principalmente da quelle che scaturiscono dalla superficie del corpo. Quello che viene percepito dall'Io è fondamentalmente un "movimento" dell'organismo, sia internamente che di fronte al mondo esterno: l'intensità del movimento è in rapporto con la qualità della percezione; inoltre "la sensazione si verifica quando un movimento interno raggiunge la superficie del corpo e della mente dove è situato il sistema di percezione conscia" (Lowen 1978, p 27). Sempre da Freud apprendiamo però che l'Io non è composto solo da ciò che è cosciente: infatti l'Io è il responsabile del meccanismo della repressione tramite il quale certe tendenze della mente vengono escluse dalla consapevolezza. Il represso e la resistenza sono dunque parti dell'Io che restano però inconscie. Se l'Io è situato alla superficie, la parte più profonda dell'organismo è rappresentata dall'Es, che rappresenta quei

processi psichici di cui siamo inconsapevoli (attività organiche che non diventeranno mai consce; attività che potevano divenire consce ma non lo sono diventate; il rimosso, che una volta faceva parte della coscienza). L'Io e l'Es sono fenomeni di superficie e di profondità sia a livello somatico che mentale: la percezione sta alla superficie dell'apparato mentale, mentre i processi inconsci si situano nella profondità della struttura cerebrale (proencefalo, mesencefalo e diencefalo). A questo punto Lowen rappresenta l'organismo come una sfera il cui centro è rappresentato da un nucleo che è la fonte energetica di tutti i movimenti: l'impulso è uno spostamento di energia dal centro (Es) alla periferia (Io). Fra il centro e la superficie, negli organismi evoluti, si situa l'apparato muscolare (sotto il parziale controllo dell'Io), il quale assume la funzione di eseguire o trattenere i movimenti conseguenti all'azione dell'impulso. Se la realtà esterna impone di trattenere l'impulso, vediamo l'Io nella sua impresa di trattenimento dell'impulso per mezzo di una contrazione muscolare volontaria. A questo punto possiamo inserire il Super-Io. Esso è una parte dell'Io che si è differenziata tramite l'interiorizzazione del codice di comportamento imposto dai genitori, e si struttura come "limitazione inconscia della motilità che l'organismo non osa trascendere" (Lowen 1978, p. 29). Il Super-Io quindi usa l'energia dell'Io per bloccare gli impulsi dell'Es attraverso l'apparato muscolare. Ma, essendo inconscia, questa limitazione esula dal controllo dell'Io e non è conforme alla realtà della situazione presente; i muscoli controllati dal Super-Io sono cronicamente contratti e rimossi dalla percezione dell'individuo. Così come a livello mentale il Super-Io impedisce che certi pensieri raggiungano la coscienza, così a livello somatico impedisce agli impulsi di raggiungere la superficie dell'organismo.

Nella concezione di Freud, l'interiorizzazione del Super-Io provocava un "disimpasto pulsionale", per cui l'elemento sadico si staccava da quello libidico (l'introiezione era vista come un ritiro della libido sull'Io) e portava alla crudeltà del Super-Io. Secondo Lowen il Super-Io, bloccando e reprimendo le tendenze istintuali, provoca una scissione delle tendenze stesse, per superare la quale deve essere instaurato "l'ideale conscio dell'Io". Esso deriva dalle identificazioni consce con le persone amate e porta alla ricomposizione degli istinti ad un livello più alto, costruendo un nuovo modello di comportamento in cui non vengano sfidate le proibizioni del Super-Io. Se il grado di scissione è troppo elevato, l'Io

eliminarà dalla formazione dell'Io ideale l'elemento di maggiore disturbo, che solitamente corrisponde all'aggressività.

All'interno di questa cornice teorica, anche il principio del piacere e il principio di realtà vengono ad assumere connotazioni somatiche, come già aveva scoperto Reich. Freud considerava il piacere come un aumento di eccitazione e il dispiacere come una sua diminuzione. Lowen sostituì il termine "eccitazione" con quello di "tensione", la quale nasce dall'emergere di bisogni la cui soddisfazione procura piacere. Riallacciandosi alle teorie di Reich sull'unità e antitesi della vita vegetativa, Lowen asserisce che "il movimento dell'energia dal centro di un organismo verso la periferia è funzionalmente identico all'espansione biologica e alla percezione di piacere" (Lowen 1978, p. 42). Il movimento dell'energia dalla periferia verso il centro corrisponde alla contrazione e alla percezione di dispiacere o angoscia. Il piacere viene identificato con l'espansione della membrana superficiale dell'organismo e/o con la scarica di energia, stimulate dal movimento dell'energia verso la periferia. In ogni organismo vivente, l'energia viene introdotta attraverso il cibo e l'ossigeno, e questo genera tensione interna, la quale viene liberata tramite l'espansione della membrana (crescita) o mediante la scarica di energia o di sostanza (lavoro, sessualità). La sfera ipotizzata da Lowen può rappresentare un'ameba, che è l'organismo in cui il principio di piacere si manifesta allo stato puro: si ha un impulso interno, una tensione (spiacevole) e una scarica piacevole, senza interposizione di un intervallo di tempo come pretenderebbe il principio di realtà. L'associazione con l'ameba permette a Lowen di identificare nel principio di piacere l'essenza del processo vitale che tende alla ricerca del piacere. La trasformazione di questo principio in quello di realtà è ravvisabile anche nello sviluppo filogenetico, e il gradino successivo è rappresentato dal verme. In esso gli impulsi non hanno solo una direzione centro-periferia, ma sono orientati anche lungo un asse longitudinale che va dalla testa alla coda. Si ha una differenziazione anatomica e funzionale della testa come organo di carica e della coda come organo di scarica: è da questa differenziazione che nasce la direzione longitudinale del movimento, per facilitare il quale si assiste allo sviluppo di un apparato muscolare e di un sistema nervoso che coordina l'attività dei muscoli. Qui vi è in nuce il principio di realtà, che si manifesta nella differenziazione alle due estremità delle funzioni di carica e

scarica e in un minimo controllo degli sfinteri alle due estremità dell'organismo. Nell'essere umano troviamo il più alto sviluppo del principio di realtà. Il corpo umano presenta tre segmenti (testa, torace e bacino) e due restringimenti (collo, vita). I restringimenti permettono una rotazione lungo l'asse longitudinale e accelerano o inibiscono il passaggio dei fluidi e dell'energia attraverso i vari segmenti, tra cui i due terminali funzionano come riserve di energia. L'esistenza di queste riserve fa in modo che l'organismo possa trattenere la tensione e posporre la scarica fino al momento in cui le richieste della realtà lo permettono. Lowen prende come esempio calzante di questo processo l'apparato genitale e la sessualità, in cui il ventre e il bacino funzionano come riserve di energia e l'apparato genitale come condensatore: se le riserve sono contratte, potranno trattenere poca energia che tenderà a confluire rapidamente sull'apparato genitale provocando la scarica (eiaculazione precoce). Nell'uomo vediamo quindi l'apparato genitale (e anche quello escretore) deputati alla scarica, mentre l'organo deputato alla carica è la testa, che pure ha una funzione di riserva. Infatti il cervello è in grado di trattenere un'azione se le condizioni esterne non permettono di eseguirla. La funzione della realtà è quantitativamente uguale alle due estremità dell'organismo; si ha solo una differenza qualitativa. "L'individuo mostrerà un atteggiamento identico verso la realtà sia nel pensiero che nella sessualità"; "il principio di realtà deriva dall'oscillazione bioenergetica tra estremità superiore e inferiore, di natura pendolare" (Lowen 1978, p.60). Come già espresso in Freud, il principio di piacere appartiene all'Es, mentre il principio di realtà all'Io. L'uomo, a differenza degli organismi meno evoluti, ha acquistato la posizione eretta, il che permette di deputare tutta la parte superiore dell'organismo alle funzioni di carica e tutta la parte inferiore, comprese le gambe alla funzione di scarica dell'energia. La testa è identificata con l'Io e la coscienza, mentre il corpo intero è identificato con l'Es e l'inconscio: il flusso della formazione degli impulsi nel corpo, muovendosi verso l'alto per raggiungere la testa, accende la consapevolezza, la quale è un riflesso della forza degli impulsi. La posizione eretta permette di dissociare l'energia della carica dal sistema muscolare, localizzandola lungo la parte anteriore del corpo, accrescendo la sensibilità ma riducendo la motilità. La sensibilità fa nascere sensazioni che si possono esprimere con le azioni, le sensazioni o entrambe. Quando questo flusso della

sensazione scorre verso l'altro, si percepisce un sentimento di "bramosia"; quando scorre verso il basso, nei genitali, si ha la sensazione di "fusione e desiderio di aprirsi". Questa oscillazione dell'energia ha la qualità della "tenerezza"; inoltre il tendersi verso l'alto o l'esterno (brama) è parte della funzione di carica, mentre la scarica è diretta verso terra. L'oscillazione pendolare dell'energia nella parte posteriore del corpo (schiena) ha a che fare con sentimenti legati all'aggressività, intesa nel senso di muoversi verso un oggetto, dal momento che nella schiena vi è il maggiore sviluppo muscolare che fornisce la forza motrice per il movimento nello spazio. Secondo Lowen esiste una sola energia nell'organismo (libido), che va ad irrorare la parte anteriore e posteriore dell'organismo: ogni impulso o azione è formato da entrambe le componenti, che vengono divise dall'azione della consapevolezza dell'Io in un atto motorio e in una componente sensoriale sentimentale e poi nuovamente riunite per compiere un'azione efficace. In un comportamento non nevrotico l'energia è distribuita nei due percorsi producendo un'azione razionale e appropriata alla situazione: questa fusione è una funzione dell'Io. Una fusione incompleta crea ambivalenza e produce un comportamento irrazionale e nevrotico. Una completa scissione è sinonimo di scissione psicotica. L'istinto sessuale include dunque entrambe le componenti: quella erotica si muove dalla parte anteriore del corpo verso il basso e si unisce alla componente aggressiva che scende attraverso la schiena fino ai genitali. Quando la direzione del movimento degli impulsi è verso la testa, si ha un istinto dell'Io. Secondo Lowen "l'istinto dell'Io non può essere più forte dell'istinto sessuale [...] se c'è un'ambivalenza a livello dell'io, la stessa ambivalenza si risconterà nella funzione sessuale. Questa oscillazione, quale base del principio di realtà, è la pietra miliare di tutti i principi bioenergetici e della relativa terapia" (Lowen 1978, p.82)..

## **CAPITOLO 2**

### **BIOENERGETICA E TERAPIA CORPOREA**



## *2.1 L'analisi bioenergetica.*

La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità dal punto di vista dei suoi processi energetici (produzione e scarica di energia): la quantità di energia di un organismo e il modo in cui ne dispone determinano la modalità di risposta agli eventi della vita.

L'analisi bioenergetica è una forma di terapia che associa il lavoro sul corpo con quello sulla mente. Si aiuta la persona ad entrare in contatto con se stessa attraverso il proprio corpo tramite l'impiego di esercizi fisici che permettono di percepire in che modo si inibisce il fluire dell'eccitazione nel corpo, come si limitano la respirazione, i movimenti e l'auto-espressione. La parte analitica della terapia aiuta il soggetto a capire il "perché" dei blocchi e delle inibizioni mettendoli in relazione alle esperienze infantili. Si aiuta e si incoraggia il paziente ad accettare ed esprimere le emozioni represses all'interno della situazione terapeutica. Questa metodologia ha lo scopo di aumentare la capacità di provare piacere, di aumentare la motilità dell'organismo e la sua vitalità.

Come terapeuta, Lowen inizia applicando la "vegetoterapia analitico-caratteriale" di Reich, che andrà via via modificando fino ad approdare all'analisi bioenergetica. Sul piano analitico viene mantenuta la tecnica dell'analisi caratteriale, ma Lowen approfondisce questo punto di vista e non si limita alla distinzione fra carattere nevrotico e carattere genitale. Lowen identificherà 5 tipi caratteriali, che corrispondono a specifiche negazioni dei diritti del bambino durante i primi anni di vita. In questa prospettiva approfondisce anche il ruolo svolto dall'Io tramite le difese e le illusioni che servono a compensare la negazione dei diritti infantili. Approfondisce anche il ruolo svolto dalle tensioni muscolari croniche nel diminuire la carica energetica e il suo movimento all'interno dell'organismo. Nell'approccio al corpo del paziente, Lowen non si limita ad osservare le tensioni e contratture dei sette segmenti individuati da Reich, ma aggiunge anche il ruolo svolto dalle braccia e dalle gambe nell'economia energetica dell'organismo. Soprattutto l'attenzione data alle gambe e ai piedi porta Lowen a modificare il setting terapeutico: il paziente ora viene fatto stare anche in posizione eretta e vengono creati degli esercizi fisici che permettono di rafforzare le gambe e di far scorrere in esse un maggiore flusso di

energia. Viene diminuito il ruolo svolto dalla sessualità nelle concezioni reichiane, sebbene continui ad avere un'importanza decisiva, e il nocciolo della terapia diviene ora raggiungere il cuore, il centro pulsatile di ogni organismo, da cui dipartono i sentimenti di amore. Le tensioni muscolari croniche sembrano avere infatti come scopo ultimo quello di proteggere il cuore dalle delusioni e dalle ferite causate dal mondo esterno, ma questa difesa ha l'effetto di racchiudere il cuore dentro una gabbia, impedendo così ai sentimenti di amore di fluire liberamente nell'organismo e verso l'ambiente. Per raggiungere il cuore occorre identificare, analizzare e sciogliere gli strati difensivi costruiti nel corso dello sviluppo. Questi strati sono: lo "strato dell'Io" che contiene le difese psichiche ed è il più esterno della personalità; lo "strato muscolare" in cui si trovano le tensioni muscolari croniche che sostengono e giustificano le difese dell'Io e proteggono il soggetto dallo strato sottostante di sentimenti repressi; lo "strato emotivo" che comprende i sentimenti repressi di rabbia, panico o terrore, disperazione, tristezza e dolore; il "nucleo o cuore" da cui deriva il sentimento di amore. Lowen dice che "lavorando direttamente sul secondo strato (quello delle tensioni muscolari) si può passare al primo e al terzo ogni volta che sia necessario. Così, lavorando sulle tensioni muscolari, si può aiutare il soggetto a capire come il suo atteggiamento psicologico sia influenzato dall'armatura o rigidità del corpo. Quando lo si ritiene opportuno si può attingere ai sentimenti repressi facendoli emergere tramite la mobilitazione dei muscoli contratti che ne limitano e ne bloccano l'espressione" (Lowen 1975, p. 105). Si passa poi al primo strato per determinare che cosa abbia provocato l'emozione e perché fosse necessario esprimerla. "In questo modo l'analisi e l'elaborazione della posizione difensiva coinvolgono tutti e tre gli strati. Mantenendo a fuoco il problema corporeo, da manovra puramente catartica il procedimento si trasforma in un processo di apertura, orientato alla crescita" (Lowen 1975, p. 105).

L'attenzione al corpo e ai muscoli contratti è essenziale perché le contratture racchiudono energeticamente i ricordi repressi delle esperienze frustranti e le emozioni connesse. Questi aspetti non possono emergere pienamente solo con un lavoro verbale. Le contratture muscolari rappresentano un "blocco", derivante da due tendenze in opposizione fra loro che creano un conflitto insolubile che porta all'immobilità. Questo conflitto non è consapevole essendo inscritto nel corpo, e a

livello dell'Io si ha un'identificazione con un ideale o un'illusione, in modo da compensare le mancanze e i conflitti. Questa identificazione con l'ideale porta la maggior parte delle persone a "essere solo nella testa", a distaccarsi dal corpo il quale, essendo circondato da un'armatura muscolare, perde la capacità di essere sentito e il soggetto non riesce più a identificarsi con esso e con la base della sua esistenza. Questo porta inevitabilmente ad una vita alienata da se stessi e dagli altri.

L'obiettivo è creare un'integrazione psico-corporea, portare la persona ad essere nel proprio corpo e non solo nella mente, e per fare ciò, in analisi bioenergetica si lavora con tre tipi di memoria: la "memoria mentale" che si esprime attraverso la competenza verbale e rappresenta il livello più superficiale, centrato sull'analisi delle relazioni con l'ambiente; la "memoria emozionale" che è trattenuta nella muscolatura volontaria e riguarda l'esperienza somatica di interazione con l'ambiente; la "memoria corporea" coinvolge il cuore, i visceri, i polmoni, le ghiandole endocrine, che fanno parte della muscolatura involontaria e contengono le memorie più antiche e primordiali. Il lavoro bioenergetico fa emergere questi tre tipi di memoria, consentendo al paziente un'esperienza di integrazione fra i contenuti mentali e quelli senso-corporei. Solo questa integrazione può portare ad un vero cambiamento e alla crescita, perché vengono modificati i processi energetici del corpo tramite la soluzione dei conflitti emotivi, l'espressione delle emozioni e lo scioglimento delle contratture muscolari.

## *2.2 Il corpo in analisi bioenergetica.*

L'aspetto corporeo in analisi bioenergetica è il primo al quale il terapeuta pone la sua attenzione, dal momento che le esperienze infantili che hanno creato difficoltà al paziente sono iscritte e strutturate nel corpo; inoltre il modo di porsi del corpo dice molto sull'atteggiamento generale dell'individuo, sulla sua carica energetica, sulla sua motilità e vitalità, nonché sul suo rapporto con la realtà. Il terapeuta pone inizialmente attenzione a tre aspetti: il senso del "grounding", la respirazione e la lettura corporea. Questi elementi vengono valutati tenendo sempre presente il livello energetico. Il grounding si riferisce alle gambe e ai piedi, e precisamente al contatto che l'individuo ha con il terreno e con la realtà. Le gambe e i piedi ci

permettono di prendere energia dalla terra per camminare o saltare, e permettono anche di scaricare a terra un accumulo di energia; permettono la locomozione; sono gli organi che ci sostengono e ci danno il senso dell'equilibrio. Soprattutto le ginocchia hanno la funzione, tramite la loro flessibilità, di sopportare e scaricare un accumulo di stress. Semplicemente osservando un paziente in piedi davanti a noi, e soprattutto guardandolo camminare, ci rendiamo conto del livello energetico delle gambe e di tutta la postura dell'individuo, che corrisponde al modo in cui affronta il mondo e gli eventi della vita. Molte persone tengono le ginocchia rigide per compensare una certa insicurezza e per cercare di aumentare la funzione di supporto che sentono debole, e questo si riflette in un atteggiamento di insicurezza e probabilmente di dipendenza a livello psichico. Altro aspetto che si rileva di frequente è la tendenza a scaricare il peso del corpo solo sui talloni. In questo modo il corpo è come sbilanciato all'indietro, fatto che indica un atteggiamento passivo e di ritrosia nei confronti del mondo. Inoltre con questa posizione si scarica lo stress sulla parte inferiore della schiena e questo provoca non pochi disturbi. Spesso le gambe sono scariche a livello energetico, la maggioranza degli individui tende a trattenere l'energia nella parte superiore del corpo, soprattutto nella testa con la quale si identifica. Avere grounding significa identificarsi invece con la realtà del proprio corpo, con la propria natura animale e con la sessualità. Uno degli scopi principali dell'analisi bioenergetica diventa allora quello di caricare maggiormente le gambe per permettere all'individuo di sentirsi maggiormente ancorato al suolo. Lowen ha inventato alcuni esercizi corporei da far eseguire ai pazienti in seduta proprio per ottenere una maggiore carica nelle gambe e per aumentare la sensazione in esse. Questi esercizi hanno anche l'effetto di ampliare la respirazione, arrecano una maggiore carica di energia vitale, la quale a sua volta produce cambiamenti positivi a livello psichico.

Assume grande importanza, come già in Reich, la respirazione, la quale è connessa agli stati emotivi. Le persone hanno imparato fin da piccole a limitare la respirazione per reprimere sentimenti dolorosi: il fatto è che in questo modo si limita anche la capacità di provare sensazioni e sentimenti piacevoli. Oltre agli esercizi già utilizzati da Reich, Lowen ne inventa di altri, che propone ai suoi pazienti proprio per aumentare e liberare la respirazione e far emergere vissuti emotivi. Per raggiungere questo scopo il terapeuta bioenergetico si serve di alcuni

strumenti, come il “cavalletto bioenergetico”, che sono utili per cercare di sciogliere le tensioni muscolari che impediscono una respirazione libera e piena. Al blocco della respirazione è associato anche un blocco dell’uso della voce, causato da tensioni croniche nella gola. Durante la respirazione Lowen fa emettere suoni e sospiri ai pazienti, li fa anche urlare, permettendo così una distensione della muscolatura contratta, che ha come effetto un ampliamento della respirazione e l’emergere di emozioni represses. Oltre al cavalletto bioenergetico, il terapeuta ha a disposizione altri strumenti come il cubo di gommapiuma, racchette da tennis, bastoni, asciugamani, che vengono utilizzati in esercizi espressivi. Questi consistono nel far esprimere al paziente emozioni di rabbia tramite il corpo picchiando coi pugni, col bastone o con la racchetta sul cubo di gomma. Questi esercizi permettono, oltre alla liberazione ed espressione di emozioni, di sciogliere quelle tensioni muscolari che avevano represso l’espressione stessa; inoltre permettono al terapeuta di osservare se tutto il corpo partecipa all’azione espressiva oppure no, di vedere se ci sono parti trattenute e contratte. Queste informazioni vengono poi rimandate al paziente e costituiscono un feed-back molto importante che permette la presa di consapevolezza delle tensioni e dei blocchi muscolari e della loro relazione con i vissuti emotivi e la loro espressione, nonché con la storia personale. Il corpo viene quindi “letto” dal terapeuta, sia durante il movimento, sia durante la posizione statica eretta, sia mentre il paziente è seduto o disteso. Questa osservazione ha il fine di evidenziare dove si situano nel corpo le tensioni muscolari, di osservare l’ampiezza o la limitazione della respirazione, di vedere se vi sono zone cariche e zone meno cariche di energia. Durante la terapia si cercherà di far rendere consapevole al paziente questi aspetti, di farglieli sentire attraverso gli esercizi fisici, di fargli sentire ed esprimere le emozioni sottostanti. Questo processo viene facilitato anche dalle fasi che strutturano una seduta: tensione/carica, espressione/scarica e distensione. La seduta comincia solitamente con uno scambio verbale, dopodiché il terapeuta cerca di aumentare il livello di energia del paziente tramite gli esercizi corporei (tensione) e la respirazione (carica); si favorisce poi l’espressione spontanea di emozioni e sentimenti (espressione) e/o di movimenti liberatori (scarica). Se la tensione muscolare blocca l’espressione emotiva, si svolge un lavoro fisico diretto sulla tensione tramite esercizi di movimento o massaggi che hanno l’obiettivo di

sciogliere la contrazione. La fase del rilassamento (distensione) viene eseguita in posizione supina, necessaria dopo l'accrescimento delle sensazioni e dei flussi in circolazione prodotti dalla scarica. Nel rilassamento si condividono e si integrano le esperienze vissute nelle fasi precedenti.

Il corpo viene quindi osservato dal punto di vista della sua economia energetica, approccio che deriva dal concetto di identità funzionale fra corpo e mente: a livello conscio quello che succede nel corpo riflette quello che succede nella mente e viceversa; a livello inconscio il pensare e il sentire sono condizionati da fattori energetici. Il lavoro sul corpo comprende massaggi per rilasciare le tensioni ed esercizi che intendono aiutare il soggetto ad entrare in contatto con le proprie tensioni e a rilasciarle con movimenti appropriati: ogni muscolo contratto sta bloccando qualche movimento. Questo lavoro corporeo permetterà l'emergere di vissuti e ricordi infantili, e il lavoro analitico verbale permette l'integrazione di tutti questi aspetti, dando un senso alle difese psichiche e corporee del soggetto e alla repressione effettuata nel passato. Questo permetterà al paziente di accettarsi per quello che è, di identificarsi con suo corpo e con la storia che esso racchiude, aprendosi ad un mondo che non è più quello dell'infanzia, e in cui può camminare liberamente come uomo adulto, presente a se stesso, consapevole di quello che sente e che desidera, con una collaborazione fra cuore e mente per portare l'organismo al piacere dell'autoespressione.

### *2.3 La classe di esercizi bioenergetici.*

Le classi di esercizi bioenergetici sono state introdotte negli anni sessanta soprattutto dalla moglie di Lowen, Leslie. Si tratta di incontri di gruppo in cui vengono praticati gli esercizi fisici inventati da Lowen, ma nella "classe" viene dato spazio solo al corpo, non viene effettuata l'interpretazione verbale, e quindi non si tratta di una tecnica psicoterapeutica. L'obiettivo principale è quello di ridurre lo stress psicofisico dei partecipanti attraverso il movimento e il rilassamento, inoltre si può migliorare lo stato di rigidità dovuto alle tensioni muscolari croniche. Lowen asserisce che gli esercizi aiutano ad acquisire una maggiore padronanza di se stessi tramite l'aumento dello stato di vibrazione del corpo, il radicamento del soggetto nelle gambe e nel corpo, l'approfondimento

della respirazione, l'aumento della consapevolezza di se stessi, l'ampliamento dell'auto-espressione, l'intensificazione delle sensazioni sessuali e l'aumento della fiducia in se stessi. Ogni esercizio si sviluppa seguendo un ciclo di contrazione (tensione-carica) e di espansione (scarica), che è il ciclo dell'energia. Nella fase di contrazione si aumenta la tensione del muscolo o del gruppo di muscoli su cui si sta lavorando; nella fase di espansione il muscolo viene liberato dallo stress tramite vibrazioni e movimento. Secondo Lowen la vibrazione è la chiave della vitalità, un corpo vivo ha una motilità intrinseca alla base della sua attività spontanea. La vibrazione è dovuta a una carica energetica nella muscolatura che fa "aprire" il corpo, provoca una diminuzione della rigidità dei tessuti e porta ad un maggiore contatto con le proprie realtà emotive interiori. Nella classe, dopo la scarica, si ha una fase di rilassamento che permette di entrare in contatto con le sensazioni, i vissuti emotivi e le percezioni del corpo. Lavorando con questo ciclo energetico, l'energia tende a salire e le persone si sentono meglio perché l'energia, intrappolata nelle tensioni corporee, può ora fluire più liberamente.

In una classe di esercizi viene preso in considerazione e messo in moto tutto il corpo, con una successione ben precisa. Il punto di partenza è sempre costituito dai piedi e dalle gambe, in modo da rendere maggiormente "grounded" i soggetti. Si mobilita il flusso delle sensazioni e dell'energia in questa parte del corpo con esercizi mirati e questo porta ad un ampliamento della respirazione, ad un maggiore contatto con se stessi, ad un aumento del livello di energia che, scorrendo più liberamente, è di aiuto nello sciogliere le tensioni della parte superiore del corpo. La sequenza degli esercizi proposti sale lungo i segmenti del corpo (bacino, torace, spalle, braccia e mani, collo, viso e testa), in modo da sciogliere le tensioni corporee e permettere al flusso energetico di attraversare tutto l'organismo.

Vengono utilizzati anche esercizi di coppia in cui, attraverso il contatto e il sostegno reciproco, si realizza una comunicazione spontanea e profonda, che produce un sentimento di empatia con il partner dell'esercizio e di armonia con se stessi. Sono utili anche i momenti dedicati ai massaggi reciproci, per rilassarsi, godere del contatto e per vivere con il partner e con il gruppo un momento di complicità e vicinanza.

Al termine della classe di esercizi, si dovrebbero osservare direttamente gli effetti benefici prodotti da una maggiore circolazione di energia: il conduttore dovrebbe vedere una maggiore scioltezza nei movimenti dei partecipanti, un'espressione del viso più rilassata, e un'espressione più accesa e viva negli occhi. I partecipanti dovrebbero sentirsi maggiormente in contatto con se stessi, con il proprio corpo e con le sensazioni che esso rimanda.

La bioenergetica si basa sul principio che, essendo l'organismo un'unità funzionale, anche la salute è un concetto unitario: vi è quindi identità tra salute fisica e salute mentale, fra salute emozionale e salute sessuale. Questo stato di salute è minato dagli stress a cui siamo sottoposti, che sono tensioni dovute in parte a situazioni di vita contingenti e in parte a conflitti emotivi non risolti, che provocano tensioni croniche inconsapevoli. È l'intero organismo che risponde agli stress, quindi il corpo è l'espressione visibile di stress che appartengono alla storia passata di ogni individuo. La posizione eretta permette all'uomo di scaricare gli stress della forza di gravità e degli eventi di vita a terra tramite le gambe. La flessibilità delle ginocchia consente loro di fungere da ammortizzatori nelle situazioni di stress, e questo può scorrere a terra solo se il bacino resta sciolto, se il peso del corpo poggia sugli avampiedi e se le gambe sono allineate col corpo. Questa posizione è definita di "grounding" perché permette appunto il contatto diretto col suolo. La maggior parte delle persone mantiene invece una postura in cui il peso del corpo poggia sui talloni, il bacino è tenuto in dentro e le ginocchia sono rigide: questo porta a scaricare lo stress sul fondo della schiena predisponendo a disturbi lombari. In alcuni individui lo stress si scarica invece sulla parte superiore della schiena provocando un rigonfiamento.

La posizione di "grounding" è il punto di partenza per entrare in contatto con se stessi e con la propria realtà corporea e per cominciare a sciogliere le tensioni croniche che ci irrigidiscono. Uno degli esercizi più conosciuti per aumentare la sensazione di grounding è quella dell'arco che porta a un perfetto equilibrio delle varie parti del corpo e a un flusso energetico che fluisce lungo tutto l'organismo: "ci si sente coi piedi al suolo e la testa in aria, pienamente integrati" (Lowen 1975, p. 62). La persona deve restare eretta coi piedi distanti circa 45 cm e con le punte rivolte leggermente in dentro; le mani a pugno premono contro i reni. Le ginocchia sono flesse, ma i talloni restano appoggiati al suolo; ci si inarca



all'indietro, mantenendo il peso del corpo sugli avampiedi. Questa posizione, oltre per creare un senso di integrazione nel soggetto, viene utilizzata anche a scopo diagnostico per osservare dove si concentrano le tensioni e dove viene bloccato il flusso dell'energia che scorre lungo il corpo.

Concludo citando due brani di Alexander Lowen:

“questi esercizi rappresentano un'integrazione di atteggiamenti orientali e occidentali. Come le discipline orientali, rifuggono il potere e il controllo a favore della grazia, della coordinazione e della spiritualità del corpo. Ma mirano anche a promuovere l'espressione di sé e la sessualità. Servono dunque a schiudere la vita interiore del corpo e al tempo stesso contribuiscono alla sua estensione nel mondo. Vogliono aiutare le persona a entrare in contatto con le tensioni che inibiscono la vita corporea. Ma, come le pratiche orientali, funzionano solo [...] traendone piacere e percependone il significato” (A. Lowen, 1975, p. 60).

“Lo scopo dell'attività bioenergetica è di aiutare a lasciarsi andare al piacere. Il piacere è una risposta del corpo. La capacità di provare piacere è una funzione della vitalità del corpo, cioè una misura di quanto sia vivo il corpo in maniera vibrante” (A. Lowen, 1979, p. 157).

## **CAPITOLO 3**

### **IL CORPO GETTA LUCE SUL PREVERBALE**

#### *3.1 L'apporto della teoria delle relazioni oggettuali.*

Da quanto si può evincere dai capitoli precedenti, lo sviluppo dell'individuo procede principalmente in base alle vicissitudini delle sue pulsioni e soprattutto della libido. Soprattutto nel modello freudiano questo aspetto ha una grande importanza, come pure i conflitti intrapsichici e le vicissitudini delle fantasie

interiori, che influiscono sul flusso della libido e sulle sue manifestazioni. Il mondo esterno assume importanza nel periodo del complesso edipico e della formazione del Super-Io (introiezione dei divieti genitoriali), ma ai fini dello sviluppo psichico normale e patologico, assumono rilievo soprattutto le vicissitudini fantasmatiche di questi eventi esterni una volta che sono stati introiettati.

Anche Reich dà importanza alla libido, intesa più come energia che può venire legata nello strato muscolare formando le armature nevrotiche e genitali. Il mondo esterno viene considerato, ma soprattutto quello sociale allargato che si riflette poi nel funzionamento della famiglia: viene data importanza a quella che Reich chiama l'educazione sesso-repressiva, dominante all'epoca in cui visse, e alla mentalità fascista. Questa forma di educazione porta alla rimozione della sessualità e alla formazione del senso di colpa rispetto ad una sua manifestazione libera. Questo porta alla perdita di spontaneità, allo sviluppo delle varie armature caratteriali e ad una cattiva gestione dell'economia libidica.

Anche Lowen dà molta importanza ai fattori energetici dell'organismo, ma nella sua analisi sulla genesi dei caratteri viene dato risalto alla negazione dei diritti esistenziali del bambino da parte dell'ambiente circostante. Viene quindi data importanza alle prime interazioni del bambino con la madre: infatti i vari diritti sono negati in un arco temporale che va dalla dodicesima settimana dal concepimento fino ai sei anni. Non si dà quindi importanza solo al periodo edipico e al modo di superarlo, ma entra all'interno delle concezioni analitiche anche il cosiddetto periodo pre-edipico.

Altri sviluppi della psicoanalisi, al di fuori del campo delle psicoterapie corporee, hanno cominciato a dare maggior peso all'ambiente esterno al bambino in crescita, portando alla formulazione di quella che viene oggi chiamata "teoria delle relazioni oggettuali". Questo passaggio è stato effettuato grazie al lavoro di molti autori. Sono importanti gli studi di Spitz (1887 – 1974) sugli effetti nel bambino di una deprivazione materna e sul formarsi degli "organizzatori" che porteranno l'infante a crearsi man mano una percezione di sé distinto dalla madre; grande rilievo hanno avuto (e continuano ad avere) gli studi della Malher (1897-1986) sul processo di "separazione-individuazione" del bambino dalla madre, e al conseguente crescere di un senso di identità separata e autonoma; gli studi di

Fairbairn (1889-1964) che individuano la libido come una spinta intrinseca a cercare gli “oggetti”; gli studi di Winnicott (1896-1971) sulle cure materne adeguate per un sano sviluppo del Sé del bambino; la teoria dell’attaccamento di Bowlby (1907-1990), che vede l’attaccamento come il primo sistema motivazionale allo sviluppo, al pari dell’imprinting; e infine gli studi di Stern (1991) sulla sintonizzazione affettiva fra madre e bambino e lo sviluppo dei “sensi del Sé”.

Questo grande corpus teorico segue un filo conduttore che ci conduce da un bambino passivo che viene investito dagli stimoli esterni, a un bambino “competente”, capace fin dalla nascita (o poco dopo) di entrare in relazione con la madre e con l’ambiente attraverso un proprio repertorio innato di competenze. Lo sviluppo di queste competenze dipende da come avviene l’incontro con l’ambiente che, tramite l’interazione con la madre, modella il repertorio innato del bambino portandolo ad uno sviluppo che potrà essere sano o patologico, e che andrà ad influire grandemente sulle capacità relazionali del futuro adulto.

Questo mutamento di prospettiva è stato agevolato dalle nuove tecniche di indagine utilizzate dai ricercatori dello sviluppo infantile. La psicoanalisi classica era giunta ad una teorizzazione delle fasi di sviluppo del bambino tramite la ricostruzione a posteriori utilizzando il materiale che emergeva dai pazienti adulti in analisi. Ora invece si passa all’osservazione diretta del comportamento del bambino in interazione con la madre. Sarà in base a queste osservazioni dei movimenti all’interno della diade madre-bambino che la Malher svilupperà la sua teoria della “separazione-individuazione”, processo che porterà alla nascita psicologica del bambino. In questo processo, l’autrice identifica una successione di fasi: la *fase autistica normale* in cui si ha una relativa assenza di investimento degli stimoli esterni e il bambino vive in uno stato di primitivo disorientamento allucinatorio in cui la soddisfazione dei bisogni appartiene alla propria sfera autistica e onnipotente; la *fase simbiotica normale* (dai due mesi) durante la quale il bambino si comporta come se lui e la madre fossero un unico sistema onnipotente, si ha uno stato di fusione con la madre e l’Io non è ancora differenziato dal Non-Io; la *sottofase di differenziazione* (5 mesi) in cui si ha inizialmente uno sviluppo della percezione sensoriale esterna, il bambino comincia a distinguere il suo corpo da quello della madre e si ha un’esplorazione tattile di

quest'ultima che viene confrontata con ciò che non è familiare; la *sottofase di sperimentazione* caratterizzata dall'esercizio delle funzioni motorie e il bambino, prima gattonando e poi camminando in posizione eretta, comincia ad allontanarsi dalla madre per esplorare l'ambiente, ma di tanto in tanto ritorna dalla mamma come per avere un rifornimento emotivo, prima di ripartire per un'altra esplorazione ambientale; la *sottofase di riavvicinamento* in cui, aumentando nel bambino la consapevolezza della propria separazione fisica dalla madre, si evidenzia un aumento del bisogno materno e successivamente una "ambitendenza" in cui il bimbo ricerca la presenza della madre per poi rifiutarla in modo da rimarcare la separatezza; la *sottofase del consolidamento dell'individualità* in cui si conquista una individualità definita e permanente insieme al conseguimento di un grado relativo di costanza dell'oggetto.

Il pensiero della Malher si incentra dunque sul processo di separazione del bambino dalla madre e sul conseguimento di un'identità indipendente. Nella sottofase della differenziazione, attraverso l'osservazione del comportamento della diade madre-bambino, la Malher ha individuato dei movimenti messi in atto dall'infante per cercare di regolare la distanza dalla madre nel caso questa distanza sia insufficiente: si può dire che si è incentrata su quelli che vengono chiamati "schemi affettivo motori di differenziazione".

Un altro autore, Daniel Stern, parte dall'osservazione del comportamento infantile attuato dall'infant research (videoregistrazioni e analisi del materiale fotogramma per fotogramma) per giungere a una concezione dello sviluppo infantile in cui non viene dato spazio per il periodo di autismo e simbiosi infantile proposti dalla Malher. Il bambino che emerge dalle ricerche di Stern è "attivamente impegnato nella ricerca di stimoli" e in grado di regolare, con il contributo materno, il loro eccesso o la loro carenza per raggiungere livelli ottimali di stimolazione. Il bambino viene considerato fin dalla nascita come parte di un "sistema interazionale" e l'oggetto di studio diventa il sistema dinamico di relazione madre-bambino, cioè i processi interattivi di natura sociale fra madre e bambino che rappresentano il prototipo per i successivi scambi interpersonali. In questo contesto al bambino non viene attribuita la permanenza in una fase autistica o di indifferenziazione primaria; al contrario egli è in grado fin dalla nascita di sperimentare il processo di emergenza di un'organizzazione interna, tramite il

collegamento delle “isole di coerenza” che rappresentano delle costanti all’interno della danza interattiva fra bambino e la madre. L’identificazione dei caratteri invarianti di un’esperienza è una delle tendenze mentali fondamentali che conduce ad una categorizzazione progressiva dell’esperienza. Fondamentale nella teorizzazione di Stern è l’evoluzione del senso di Sé, che viene definito come “un’esperienza soggettiva organizzante” che rappresenta la “controparte esistenziale, preverbale, del Sé oggettivabile, autoriflessivo e verbalizzabile”. Il senso del Sé è quindi un concetto esperienziale e non strutturale, è quello che dà coerenza e continuità all’esperienza del bambino, integrando percezioni e affetti, sistemi motivazionali e rappresentazioni: è un principio organizzatore dell’esperienza. Viene delineato uno sviluppo progressivo dei sensi del Sé e l’emergere di ognuno è accompagnato dalla comparsa di nuovi campi di relazione, cioè di modalità nuove di sperimentare le esperienze interpersonali. Il *senso del Sé emergente* (primi 2 mesi) corrisponde alla fase in cui l’innata capacità di stabilire connessioni rappresenta la base esperienziale che consente di sperimentare il processo di integrazione e organizzazione dell’esperienza stessa (è una modalità soggettiva globale di fare esperienza di sé e dell’altro); il *senso del sé nucleare* (tra i due e i 7/9 mesi) in cui nella relazione con la madre il bambino identifica sempre più le “isole di coerenza”, cioè le costellazioni di costanti che identificano il Sé nucleare e l’altro nucleare. Il bambino comincia a percepirsi come un’entità fisica unitaria dotata di coesione, di volontà, di continuità, con una vita affettiva propria. Ciò che fornisce costanza a questo senso del Sé è la memoria, che in questo stadio è una memoria senza parole (motoria, percettiva, emotiva). Il *senso del Sé soggettivo* (7/9 mesi – 15/18 mesi) definisce la fase in cui il bimbo entra nel campo di relazione intersoggettiva e si ha la capacità di condividere l’attenzione, le intenzioni e gli stati affettivi con un’altra persona: il bambino presuppone una “teoria delle menti separate” in cui viene percepito un proprio contenuto mentale, viene riconosciuta l’esistenza di un contenuto mentale simile o diverso nell’altro ed emerge la possibilità che i due contenuti entrino in comunicazione attraverso la “sintonizzazione affettiva”. Il *senso del Sé verbale* (15-18 mesi) fase in cui il bimbo comincia ad essere consapevole di sé in senso autoriflessivo e in cui entra nel campo della relazione verbale: qui emerge una discrepanza fra la modalità di sperimentare soggettivamente la realtà secondo le caratteristiche amodali (senso

del Sé nucleare e soggettivo) e la modalità caratteristica del linguaggio che seleziona una o qualcuna delle qualità percettive dell'esperienza per renderle verbalizzabili. *Il senso del Sé narrativo* (terzo-quarto anno di vita) in cui si ha una ricostruzione in forma narrativa delle esperienze precedentemente vissute.

All'interno di questo progressivo sviluppo dei sensi del Sé assume importanza appunto la danza interattiva tra madre e bambino, che porterà alla formazione degli "schemi di essere con". Questi possono essere definiti come schemi affettivo-motori (che hanno anche un aspetto cognitivo) che costituiscono la base per tutte le future interazioni dell'adulto con le persone e il mondo esterno. Gli schemi affettivo motori sono visti come innati schemi di movimento, con un tono affettivo e un lato cognitivo, che tramite l'interazione con la madre portano a un perfezionamento dei modelli di movimento, della capacità di regolare e utilizzare la componente affettiva, della capacità di valutare e delle convinzioni connesse (si tratta di convinzioni motorie). Sono questi schemi che possono andare incontro a distorsioni e a portare l'individuo a forme patologiche di relazione. Come fattori promuoventi o inibenti la formazione degli schemi affettivo-motori, assume importanza la sintonizzazione affettiva fra madre e bambino. Con la sintonizzazione la madre si inserisce nel ritmo del movimento affettivo del bambino, lo imita, lo riprende e lo sottopone ad una variazione e in questo modo lo può modulare facendolo crescere: ciò insegna al bambino cosa si può fare con uno schema affettivo-motorio, può imparare stili, opzioni, possibilità più ampie; inoltre il bambino scopre che su questi schemi c'è il punto di vista vissuto dall'interno e quello visto dall'esterno, e ciò crea il senso che le altre persone hanno degli stati interiori propri e diversi dal suo. Possono emergere anche alterazioni degli schemi tramite l'iposintonizzazione e l'ipersintonizzazione, in cui i ritmi emotivi del bambino vengono diminuiti o aumentati dalla madre, costringendo il bambino a fare propri questi ritmi. Invece, col meccanismo della "selezione", la madre, sempre inconsciamente, può promuovere certi stati affettivi e inibirne altri, con la conseguenza che per il bambino certi schemi affettivo-mototi legati a un particolare stato affettivo non avranno la possibilità di svilupparsi. Inoltre la madre può anche inculcare il proprio stato affettivo nel mondo interno del bambino, impedendo in questo modo la nascita di un Sé

indipendente e separato, il bambino non può fidarsi del suo corpo e delle sue sensazioni e diventa "posseduto" dalla madre.

L'importanza degli schemi affettivo-motori consiste anche nel far nascere nel bambino un senso di capacità di azione (senso di effettualità), sia verso i propri stati interni, sia verso il mondo interpersonale. Vari studi effettuati nel campo della psicologia dello sviluppo dimostrano come cure materne disfunzionali, nel senso che non tengono abbastanza conto dei bisogni e dei segnali del bambino, portano ad un difetto dei cosiddetti "schemi di connessione" e un senso di impotenza. Gli schemi di connessione si riferiscono alla conoscenza pratica di un sé-corpo come fonte di capacità d'azione e di un altro-corpo che può essere raggiunto. L'impotenza si riferisce alla mancanza o ad uno scarso sviluppo di questo tipo di schema.

Non esistono quindi solo "schemi di differenziazione", come farebbe presupporre la teoria della Malher, ma vi sono anche "schemi di connessione". Essi costituiscono come due linee evolutive che corrono in parallelo: in effetti il bambino fin dalla nascita possiede la capacità di cercare lo sguardo della madre come pure quella di distogliere lo sguardo, dimostrando di possedere già entrambi gli schemi, seppure in forma rudimentale e limitata. Come si evolverà tutto questo dipenderà dall'interazione con chi si prende cura di lui.

Queste sono il linea generale gli apporti della teoria delle relazioni oggettuali che sono di grande utilità nella pratica della psicoterapia corporea. Soprattutto nell'opera di George Downing, "Il corpo e la parola", viene dato risalto a questi apporti teorici e viene descritto il loro utilizzo all'interno della pratica terapeutica.

### *3.2 Ultimi sviluppi della psicoterapia corporea.*

Nel libro "Il corpo e la parola" (1995), George Downing descrive la tecnica di psicoterapia corporea da lui utilizzata. È un metodo di lavoro che prende ampi spunti dalla teoria delle relazioni oggettuali, soprattutto dalle teorizzazioni della Malher e di Stern.

Come già accennato, gli studi dei teorici delle relazioni oggettuali hanno permesso di porre luce sul periodo pre-verbale nello sviluppo del bambino, periodo in cui

però non manca una vita psichica e in cui si formano i principali schemi relazionali, i quali restano iscritti in una memoria di tipo non verbale (motoria, percettiva, emotiva).

La psicoterapia corporea, per mezzo dell'attenzione posta al corpo, degli interventi esprienziali e soprattutto del contatto fisico diretto fra terapeuta e paziente, permette appunto di raggiungere la dimensione pre-verbale dell'esperienza del paziente stesso, di fare emergere gli antichi schemi affettivo-motori, e di andare a ripristinare la loro tendenza allo sviluppo e la loro funzionalità per mezzo di interventi terapeutici. Il processo che permette di raggiungere questi nuclei anteriori alla formazione del linguaggio è quello definito "regressione corporea". Dice Downing: "in certi stati corporei regressivi il passato preverbale può essere raffigurato con una precisione che è impossibile ottenere in altro modo. In questi casi il corpo ricorda, ma lo fa senza le parole, e con poche immagini o senza immagini" (Downing, 1995, p.102). Questi ricordi senza parole vengono chiamati "cinogrammi", proprio per sottolinearne il carattere non verbale. Ciò che è rappresentato nel cinogramma può essere o un trauma accaduto una sola volta o l'effetto di un vecchio modello interattivo, cioè le "unità di relazioni oggettuali" (Kernberg, 1975). In questo secondo caso si tratta di rappresentazioni di ciò che accadeva continuamente fra il soggetto e una data persona, in cui non è codificato solo lo scambio comportamentale ma anche il clima emotivo in cui avveniva. Anche l'importanza del singolo evento traumatico può aumentare a causa dello sfondo delle relazioni oggettuali, le quali possono rendere difficoltosa al soggetto un'integrazione dell'evento stesso. Più precisamente, esplorando uno stato corporeo regressivo, i pazienti entrano in contatto con la seguente costellazione: "il ricordo corporeo di quella che sembra essere una precoce situazione di conflitto; il desiderio di usare o trovare uno specifico schema affettivo-motorio; la sensazione di non poterlo utilizzare, tutto o in parte. Abbastanza spesso lo schema inutilizzabile [...] è uno schema di differenziazione, ma è altrettanto spesso uno schema di connessione" (Downing, 1995, p.142). Questo schemi hanno una tendenza a riavviarsi da soli, hanno una disposizione innata ad evolversi e perfezionarsi. Nel processo di regressione corporea, il compito del terapeuta diventa quindi quello di assistere e accompagnare il paziente in questa discesa nel pre-verbale, nonché quello di assecondare lo sviluppo di questi schemi affettivo-



motori, prendendo spunto da un'azione o un movimento corporeo spontaneo del paziente e incoraggiandolo a scandagliare questo impulso spontaneo per scoprire se può prendere forma una risposta alternativa. Non è un compito semplice, dal momento che i cinogrammi, essendo appunto ricordi non verbali, si presentano inizialmente al paziente come un'accozzaglia di impressioni indefinite e fuggevoli: sensazioni corporee, immagini oscure, indizi di stati d'animo. Il terapeuta deve ora cercare di far integrare al paziente tutti questi aspetti, scandagliando e creando collegamenti fra i vari livelli di coscienza (verbale-cognitivo, dell'immagine, dell'emozione, della sensazione, motorio). Altrettanto importante è anche cercare il linguaggio adatto per far esprimere al paziente ciò che sta provando, creando così un'integrazione anche fra corpo e parola.

La regressione corporea non è l'unico aspetto che caratterizza la psicoterapia ad orientamento corporeo: proviamo ad osservare anche gli altri aspetti prendendo come spunto lo svolgersi di una seduta standard.

Inizialmente, come in qualsiasi altra forma di psicoterapia, si ha uno scambio verbale fra terapeuta e paziente, utilizzando la posizione spaziale vis-à-vis. Man mano il terapeuta può cominciare ad introdurre gli "interventi esperienziali", che sono particolari interventi verbali tendenti ad esplorare l'esperienza corporea, suggerendo al paziente di entrare in se stesso e osservare quel che accade, portando così il paziente ad avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo. A questi interventi segue di solito il lavoro sul corpo (l'utilizzo di quelle che Downing chiama "tecniche fisiche") che consente di rintracciare più facilmente sia gli affetti che i ricordi dell'infanzia. Questo tipo di lavoro può essere svolto utilizzando varie tecniche, fra le quali: manipolazione del corpo del paziente per mutare il tono di determinati muscoli contratti; tecniche respiratorie che mirano a modificare il modo di respirare nonché quello di vivere e sentire la respirazione; tecniche di allineamento verticale (esercizi di grounding); tecniche interne, in cui si parte da un movimento spontaneo del paziente e si lascia che sia il corpo a stabilire il programma esplorativo del movimento e dell'emozione connessa; tecniche degli affetti, utili a individuare, esprimere e riorganizzare gli affetti.

Tutti questi interventi, oltre a far giungere il paziente ad una maggiore integrazione psico-corporea, sono utili per sciogliere le difese corporee: difese che hanno gli stessi scopi di quelle psicologiche e che possono agire in concerto con

esse, ma che agiscono utilizzando il corpo fisico o le forme di consapevolezza che ne abbiamo. Downing classifica dieci tipi di difese corporee; tra queste sono degne di interesse gli “schemi affettivo-motori a sviluppo incompleto”. Si tratta di uno schema non completamente sviluppato, che fa vivere al paziente la sensazione di impotenza nel portare a compimento questo schema (solitamente di differenziazione o di connessione): non è tanto il deficit in sé a costituire la difesa, quando il suo mantenimento nello stato di repressione. Un deficit in questo ambito ha grandi ripercussioni anche all’interno della costruzione del campo motorio intersoggettivo. Vengono citati anche gli “schemi affettivo-motori distorti difensivamente”: in questo caso si ha una maggiore evoluzione dello schema, ma vi è una distorsione che porta ad un suo uso eccessivo. Le altre difese si riferiscono a contratture muscolari croniche o a muscoli tenuti lassi, i disturbi della respirazione, e l’investimento dell’immagine del corpo, che porta ad un evitamento della percezione della cinestesia e del corpo vissuto.

Nel lavoro corporeo di Downing non viene dato peso al concetto di energia, come invece accadeva nelle teorizzazioni di Reich e di Lowen. L’approccio di Downing ha le sue radici nella teoria delle relazioni oggettuali, e per questo viene data grande importanza alle vicissitudini del transfert e del controtransfert. Il metodo di lavoro descritto nella sua opera è caratterizzato da uno stile che procede lentamente, dando risalto più “alle esperienze di apprendimento progressivo che alla scarica catartica” (p. 229) e all’integrazione fra il lavoro verbale e quello corporeo, all’interno di un’atmosfera sicura.

Nondimeno in questo scritto risulta chiaramente la specificità delle psicoterapie corporee rispetto a quelle puramente verbali. Per queste ultime infatti tutto il mondo del pre-verbale non può essere raggiunto, dal momento che questo aspetto dell’esistenza è racchiuso in noi all’interno di una memoria per così dire corporea. E’ soprattutto il contatto diretto fra terapeuta e paziente che apre le porte a questo mondo antico (ma tuttora presente), ponendosi come richiamo della prima relazione madre-bambino, relazione che ha il suo inizio attraverso il contatto epidermico dei due corpi. Il paziente viene “risucchiato” da un passato non verbale, che viene sentito nel corpo e che trova modi di esprimersi attraverso l’emergere degli schemi affettivo-motori. La psicoterapia permette di focalizzare questi modelli precoci di relazione, di rendere consapevoli le convinzioni e gli

atteggiamenti connessi, e di esaminarli alla luce di un nuovo tipo di rapporto con il terapeuta. “In questo senso la psicoterapia è stata definita come un’esperienza emozionale correttiva, o anche come un new beginning, un nuovo inizio” (Helferich 2004, p.143).

## **Conclusioni.**

Abbiamo visto che la psicoanalisi è nata nel tentativo di trovare una spiegazione e una cura per certi tipi di patologie che si manifestavano nel corpo ma che non avevano una specifica causa organica. Si può dire che è proprio il corpo, o meglio le sue manifestazioni, che ha indotto Freud e gli studiosi del tempo ad indagare i processi psichici. Queste scoperte portarono però Freud sempre più lontano dal corpo, anche se uno dei suoi obiettivi (mai riuscito) era quello di trovare un corrispettivo somatico o neurologico delle istanze e delle dinamiche psichiche che andava man mano ad individuare. Probabilmente questo allontanarsi della psiche dal soma rispecchia anche una tendenza culturale generale, quella cioè di dare importanza alla mente (cogito ergo sum) e di identificarsi con essa, lasciando in secondo piano il corpo, il quale diventa sempre più come una macchina comandata dalla mente. Già Reich descriveva questa tendenza in modo allarmante, parlando addirittura di una peste emozionale, che portava gli uomini a scindersi dal proprio corpo, a vivere un’esistenza alienata da se stessi, come dei burattini manovrati dall’ideologia dei potenti. E’ proprio grazie a Reich che l’aspetto corporeo assume sempre più importanza: non è solo la mente del paziente che entra in analisi, ma l’individuo nella sua totalità, come essere psicofisico. Nascono allora le psicoterapie corporee, e il corpo vissuto entra sempre di più a far parte del setting terapeutico, con lo scopo di favorire il paziente nella discesa nel proprio corpo. Lowen intitola uno dei suoi libri “Il tradimento del copro”, proprio per indicare la scissione che molti individui del nostro tempo hanno operato fra psiche e soma: scopo della terapia diventa allora quello di ri-abitare il nostro corpo, per riscoprire la vitalità e la grazia che naturalmente ci appartengono. La psicoterapia corporea “sensibilizzando il paziente per il suo essere corpo, favorendo attraverso il

movimento spontaneo, il contatto diretto e la regressione l'abbandono dell'Io al corpo, cerca di ristabilire [...] un equilibrio che si è perduto nel corso dell'evoluzione umana (Helferich 2004, p.139). La continua attenzione terapeutica al vissuto corporeo del paziente vuole restituirgli anche la sua fisicità stessa, il suo corpo; aspira a renderlo più completo, più equilibrato, e “in tal senso si può affermare che la psicoterapia corporea miri proprio ad una, per quanto implicita e precaria, totalità dell'uomo adulto” (Helferich 2004, p.70).

## **Bibliografia.**

- Capecchi, Alessia (2007), *Che cos'è l'analisi bioenergetica*, Carocci, Roma
- Downing, George (1995) *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma
- Freud, Sigmund (1915-1917) *Introduzione alla psicoanalisi*, Bollati Boringhieri, Torino, 1999
- Freud, Sigmund (1911-1938) *La teoria psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino, 1979
- Freud, Sigmund (1898-1931) *La vita sessuale*, Bollati Boringhieri, Torino, 2005
- Freud, Sigmund (1886-1912) *Psicoanalisi dell'isteria e dell'angoscia*, Newton, Roma, 1992
- Greenberg Jay R., Mitchell Stephen A. (1986) *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*, Il Mulino, Bologna
- Helferich, Christoph (2004) *La "vita buona"*, Armando Editore, Roma
- Lis Adriana, Stella Silvio, Zavattino Giulio Cesare (1999) *Manuale di psicologia dinamica*, Il Mulino, Bologna
- Lowen, Alexander (1975), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2004
- Lowen, Alexander (1985), *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 2004
- Lowen, Alexander e Lowen Leslie (1977), *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, Astrolabio, Roma, 1979
- Lowen, Alexander (1967) *Il tradimento del corpo*, Ed mediterranee, Roma, 1997
- Lowen, Alexander, *Considerazioni sull'analisi bioenergetica*, tratto da "Bioenergetic Analysis"
- Marchino, Luciano, *Reich: dalla psicoanalisi all'analisi del carattere*, tratto da una Conferenza tenuta il 21 Novembre 1981
- Marchino, Luciano (1995) *La bioenergetica: anima e corpo*, Xenia, Milano
- Pelanda, Eugenia (a cura di) (1995) *Modelli di sviluppo in*

*Psicoanalisi*, Raffaello Cortina, Milano

Reich, Wilhelm (1949) *Analisi del carattere*, Sugarco, 1973

Reich, Wilhelm (1961) *La funzione dell'orgasmo*, Net, Milano, 2005

Sollmann, Ulrich (1988) *Esercizi bioenergetici*, Astrolabio, Roma,  
1995