

Alexander Lowen

“Considerazioni sull’analisi bioenergetica”

Un sostegno teorico all’analisi bioenergetica è il concetto di Reich dell’unità e antitesi di tutti i processi viventi. L’unità si riferisce al fatto che l’organismo funziona come un tutto unico. Ogni disturbo coinvolge l’intera persona, cosicché non ci può essere distinzione tra malattia fisica e mentale, o tra dolore fisico e mentale. Se una persona ha una malattia di cuore, la persona è malata, non solo il cuore. Allo stesso modo se una persona soffre d’ansia, depressione, fobia o compulsione, il corpo ne viene coinvolto così come la mente. Un trauma fisico coinvolge la psiche così come un trauma psichico coinvolge il corpo. Il dolore del desiderio ardente insoddisfatto che un bambino prova nei confronti della madre non è soltanto un dolore mentale, è strutturato fisicamente nella tensione e costrizione della gola e della bocca tramite le quali quel desiderio sarebbe espresso in pianto o nel protendersi per succhiare o baciare. La presenza di questa tensione e costrizione è la prova del trauma primario e della sua persistenza nel presente.

Il principio di unità stabilisce anche che l’intero corpo è coinvolto nel trauma. Il desiderio insoddisfatto del bambino disturba la sua respirazione, il suo senso di sicurezza nelle gambe e il suo senso di fiducia in se stesso. Ogni trauma disturba i movimenti pulsatori di base del corpo. Queste sono le complessive espansioni e contrazioni dell’organismo (che, a questo livello, funziona come una cellula singola) e i movimenti ondulatori longitudinali che fluiscono in su e giù lungo il corpo.

La pulsazione è una qualità di ogni cellula nel corpo. Quando la pulsazione è forte, la vita è forte. Alla morte cessa tutta l’attività pulsatoria. Quando la pulsazione è piena e libera la persona sperimenta una sensazione di gioia e piacere nel corpo, qualsiasi disturbo di questi naturali movimenti pulsatori causa una perdita di sensazioni piacevoli e, se intenso, produce dolore.

La qualità della pulsazione del corpo si manifesta maggiormente nella respirazione che combina i movimenti di espansione e contrazione con quelli dell’onda longitudinale. Il respiro non è limitato ai polmoni, al contrario tutto il corpo partecipa ai movimenti respiratori. Il respiro è accompagnato da un’onda che inizia in profondità nella pelvi e si muove su verso la bocca. Durante l’espirazione l’onda si muove al contrario. Dato che il respiro è disturbato in tutti i problemi emozionali o nevrotici, si può determinare l’esistenza di questi problemi dalla natura del disturbo respiratorio. Quando si va risolvendo il problema del paziente il respiro diventa completamente libero, il problema scompare.

L’aspetto antitetico del processo vivente viene al meglio riflesso nella relazione tra mente e corpo. L’unità tra di loro non altera il fatto che ciascuno influenza l’altro e che a livello superficiale c’è dualità nella natura umana. Rispettare queste dualità dà la possibilità di riconoscere che l’attitudine conscia di una persona ha una influenza considerevole sul suo funzionamento totale. L’analisi bioenergetica aggiunge una dimensione assolutamente nuova alla psicoterapia: il lavoro con il corpo. L’espressione corporea del paziente viene studiata per determinare quali sono i problemi e conflitti nella sua personalità.

C'è sempre accordo tra quello che rivela il corpo e quello che dice il paziente. Così, se il paziente si lamenta di essere depresso, quella lagnanza può essere messa in relazione al livello di funzionamento energetico depresso del paziente. Al paziente il cui respiro è superficiale può essere mostrato che non sta permettendo che venga espresso nessun sentimento. Al paziente che si lamenta di problemi sessuali può essere dimostrato che ha gravi tensioni nella pelvi, il che riduce la potenza sessuale. La maggior parte dei pazienti non sono consapevoli che i loro problemi sono manifesti nel corpo fino a che non viene loro fatto vedere ciò. Una volta che viene stabilita questa comprensione diviene possibile lavorare bioenergeticamente col paziente.

Vi sono quattro dimensioni dell'analisi bioenergetica :

- comprensione e lavoro con le tensioni muscolari
- analisi delle associazioni, del comportamento e del transfert
- comprensione delle dinamiche energetiche
- focalizzazione sul ruolo della sessualità.

Tutti i terapeuti bioenergetici conoscono queste quattro dimensioni, ma la loro enfasi su ciascuna di essa varia secondo il loro retroterra culturale ed esperienza: molti si focalizzano fortemente sull'aspetto psicologico, con una certa attenzione al corpo perché è la fonte del sentire. Altri fanno più lavoro sul corpo, largamente indirizzato all'espressione delle sensazioni. Comunque tutti gli analisti bioenergetici notano aree di contrazione e tensione, interpretano la contrazione e poi mobilizzano il corpo tramite il respiro ed il movimento per rilasciare le contrazioni. Ogni contrattura blocca un flusso di eccitazione all'insù fin dentro la testa e gli occhi, o all'ingiù fin dentro la pelvi, i genitali e le gambe. In questi blocchi troviamo sempre dolore. Da un certo punto di vista il trattenimento o la contrazione sono manovre per alleviare il dolore, il dolore di una ferita o di un'umiliazione o il dolore di una perdita o di una frustrazione. La contrazione diminuisce il dolore riducendo la sensazione e rendendo insensibile al dolore la persona. Si rende la parte insensibile. Rilasciare ciò che si trattiene è dapprima sperimentato, perciò, come doloroso. Il passaggio di una forza energetica (sangue) attraverso un'area compressa è doloroso. Ma dopo che è avvenuto, il rilascio viene sperimentato come piacere. Nessuno può raggiungere alcun cambiamento caratterologico significativo senza sperimentare il dolore del cambiamento.

La terapia bioenergetica, sebbene il suo centro di attenzione primario sia il corpo, è un approccio combinato che lavora sia con il corpo che con la mente. Durante il colloquio iniziale il terapeuta dedicherà del tempo ad ascoltare i disturbi e la storia del paziente, ponendo domande sulla sua situazione attuale e passata e studiando le espressioni facciali, l'atteggiamento corporeo e la voce, tutte cose che forniscono informazioni sulla personalità del paziente. Si possono ricavare ulteriori informazioni dallo studio della forma e motilità del corpo stesso. Il modo in cui ci si siede, si sta in piedi, si respira e ci si muove, tutto ciò è in grado di rivelare problemi e conflitti. Una volta che la relazione tra lo psicologico e il fisico viene stabilita, il paziente sa che il suo corpo dovrà cambiare se la personalità deve cambiare in modo significativo. Se il corpo è troppo rigido, cioè, se si trattengono le sensazioni, il corpo dovrà ammorbidirsi.

Se le sensazioni sono trattenute da tensioni muscolari che tendono a comprimere il corpo e chiuderne gli sbocchi, queste tensioni dovranno essere ridotte per permettere l'espressione del sentire. Ma cambiare il corpo in modo significativo è un'impresa ardua. In quasi tutti i casi, cambiamenti positivi ma superficiali accadono piuttosto rapidamente con la terapia bioenergetica. La mobilitazione iniziale del corpo per mezzo di una respirazione più profonda e di esercizi bioenergetici evoca spesso sensazioni a lungo sopresse. Il paziente può sperimentare tristezza che può a sua volta trasformarsi in pianto o rabbia, che può essere espressa colpendo il letto. Il paziente può sentire una certa quantità di paura che veniva in precedenza negata e può sperimentare vibrazioni che forniscono nuove sensazioni corporee. La risposta iniziale alla terapia bioenergetica è come l'apertura di una porta verso un eccitante mondo nuovo di sentire ed essere. Produce spesso dei benvenuti cambiamenti nel comportamento. Al meglio fornisce una base di comprensione e fiducia per il compito più difficoltoso che ci sta davanti. Lavorando con il corpo vi sono due principi di somma importanza.

Qualsiasi limitazione della motilità è sia un risultato che la causa di difficoltà emozionali. I limiti si creano in quanto risultato di conflitti infantili irrisolti, ma la persistenza della tensione crea difficoltà emozionali nel presente che si scontrano con le richieste della realtà adulta. Ogni rigidità fisica interferisce ed impedisce una risposta unitaria alle situazioni.

Qualsiasi restrizione della respirazione naturale è sia il risultato che la causa dell'ansia. L'ansia nelle situazioni infantili disturba la respirazione naturale. Se la situazione che produce ansia persiste ed è prolungata, il disturbo della respirazione si struttura in tensioni toraciche e addominali. L'incapacità di respirare liberamente sotto stress emozionale è la base fisiologica dell'esperienza di ansia in tali situazioni stressanti. L'unità e coordinazione delle risposte fisiche dipende dall'integrazione dei movimenti respiratori con i movimenti aggressivi del corpo. Al punto che la respirazione e la motilità sono liberate dalle restrizioni delle tensioni croniche, il funzionamento fisico del paziente migliorerà. A quel punto il contatto con la realtà a livello fisico si espanderà e approfondirà, ma ciò accadrà soltanto a condizione che vi sia un miglioramento concomitante e corrispondente della comprensione della realtà da parte del paziente sia sul piano psichico che su quello interpersonale. Non ci si dovrebbe, però, farsi fuorviare dagli apparenti miglioramenti nel funzionamento del paziente sul piano psichico ed interpersonale che non sono accompagnati da un miglioramento analogo del funzionamento fisico.

Per mezzo di movimenti particolari e posizioni del corpo i pazienti in terapia bioenergetica ottengono un contatto più profondo col corpo ed un sentire migliore nei suoi confronti. Da questo contatto e sentire iniziano a capire la relazione tra il loro stato fisico attuale e le esperienze della prima e seconda infanzia che lo hanno determinato. I clienti imparano che la negazione del corpo è un rifiuto del bisogno di amore, questa negazione viene usata per evitare di essere feriti e disillusi. Imparano ad interpretare le rigidità come difese contro varie emozioni. Data l'opportunità di dar voce alla negatività i pazienti scoprono che non verranno abbandonati o distrutti per avere espresso il loro sentire; tramite l'accettazione dei loro corpi e dei loro sentimenti gli individui ampliano il contatto con tutti gli altri aspetti della realtà.

Poiché il corpo è la base di tutte le funzioni di realtà, qualsiasi accrescimento nel contatto di una persona con il corpo produrrà un miglioramento significativo nell'immagine di sé (immagine corporea), nelle relazioni interpersonali, nella qualità del pensare e sentire e nella gioia di vivere.

Con questa comprensione energetica si procede ad interpretare il trattenere o la contrazione in termini di sentimenti soppressi. Poiché il sentire è stato soppresso, il paziente ne è inconsapevole. Ad ogni modo, la natura del trattenimento (linguaggio del corpo) ne identificherà il sentimento. Generalmente la sensazione può essere portata alla coscienza attivando il movimento espressivo. Per esempio una mascella che viene rigidamente trattenuta da muscoli tesi può trattenere impulsi o mordere. Far mordere un asciugamano, a qualcuno può attivare questi impulsi cosicché il desiderio soppresso di mordere diventa conscio. Una gola rigidamente contratta inibisce l'espressione del pianto o delle urla, ma la persona può non essere conscia di questa inibizione fino a che non cerca di piangere o urlare. Spalle rigide possono bloccare impulsi a colpire con rabbia. Spesso far sì che la persona colpisca il letto con i pugni evoca una sensazione di rabbia. Allo stesso modo si può identificare la mancanza di aggressività sessuale in un individuo dalla immobilità della pelvi. Comunque la capacità di leggere il linguaggio del corpo non viene acquisita facilmente o rapidamente. Sono necessari un considerevole training ed esperienza per sviluppare questa abilità ad un alto livello di competenza.

Interpretare schemi diversi di tensione in parti del corpo separate (bocca, occhi, spalle, pelvi, piedi ecc.) è molto simile a leggere le parole. Anche se si riescono a leggere le parole correttamente non ne consegue che si riesca a trarne un senso compiuto.

Per avere un senso compiuto le parole devono essere interpretate nel contesto di una frase, un paragrafo, persino un capitolo. Ciascun corpo ha un'espressione unica che rivela la personalità ed il carattere dell'individuo.

La struttura del carattere può essere vista come una tipologia che facilita la comprensione e la comunicazione, ma non si può fare terapia con una tipologia. La terapia ha a che fare con un individuo molto specifico, ed è quella specificità che si deve capire dalla lettura del corpo. Le parti hanno senso rapportate al tutto, ma il tutto non può essere determinato dalle parti. Solo quando capiamo un individuo in questi termini abbiamo comprensione dei suoi problemi e soltanto entro quello schema di riferimento il lavoro sulle parti o segmenti diventa pienamente produttivo.

Se la terapia è un viaggio alla scoperta di sé dovrebbe essere condotta da una guida che ha fatto quel viaggio personalmente. Un terapeuta non può aiutare i pazienti ad avanzare oltre il punto in cui egli è arrivato. Ma troppi terapisti hanno mancato di confrontarsi con la loro struttura caratteriale a livello corporeo. Ciò deriva dalla osservazione che essi non hanno compiuto cambiamenti significativi nella loro struttura corporea. Di conseguenza la loro conoscenza della struttura del carattere è più teorica che esperienziale. Il risultato è che essi contano soltanto sulla consapevolezza per modificare la personalità. Infatti la consapevolezza e l'insight possono far ciò in grado limitato e a livello superficiale. Ad ogni modo l'insight è solo una finestra attraverso la quale si può vedere la ragione di un qualche aspetto del comportamento. Sapere il perché del comportamento non influenza fortemente il come del comportamento. Credere altrimenti è ignorare il fattore energetico. Considerazioni di carattere energetico impongono che un cambiamento profondo implichi un lavoro continuo di scoperta. Questo è il livello in cui si incontrano dolore e paura. La paura proviene dal fatto che la scoperta accade spesso assieme allo sconvolgimento. La vecchia struttura deve rompersi e crollare perché si possa sviluppare un modo più libero di essere. Terapisti di successo hanno sperimentato alcuni di questi sconvolgimenti nel corso della loro crescita e possono essere testimoni del dolore e paura che accompagnano questo processo.

Si può apprezzare la riluttanza di molti terapeuti a portare i pazienti al punto di rottura e di scoperta perché temono il possibile sconvolgimento che può succedere.

Tuttavia questo processo, sebbene doloroso, può essere necessario se si vuole che accada un vero cambiamento terapeutico.

Questo articolo è tratto dal libro “Bioenergetic Analysis”

di Alexander Lowen edito in Italia da Edizioni Feltrinelli