

Marco Marchetti

Analisi Bioenergetica



Erba Sacra
Edizioni

INDICE

PARTE PRIMA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I	La Psicoterapia delle origini.
CAPITOLO II	I Prefreudiani.
CAPITOLO III	Freud.
CAPITOLO IV	Reich.
CAPITOLO V	Lowen.
CAPITOLO VI	Ultimi sviluppi delle Psicoterapie Corporee.
BIBLIOGRAFIA	

PARTE SECONDA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I	Il Carattere Schizoide.
CAPITOLO II	Il Carattere Orale.
CAPITOLO III	Il Carattere Psicopatico.
CAPITOLO IV	Il Carattere Masochista.
CAPITOLO V	Il Carattere Rigido.
CAPITOLO VI	Gerarchia dei Tipi Caratteriali e Dichiarazione dei Diritti.
BIBLIOGRAFIA	

PARTE TERZA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I	Blocchi Energetici e Sistemi di Difesa visibili nell'Aura.
CAPITOLO II	Analisi dei Cinque Caratteri attraverso l'Aura ed i Centri Sottili.
CAPITOLO III	Il Carattere Schizoide.
CAPITOLO IV	Il Carattere Orale.
CAPITOLO V	Il Carattere Psicopatico.
CAPITOLO VI	Il Carattere Masochista.
CAPITOLO VII	Il Carattere Rigido.
CAPITOLO VIII	Al di là della Struttura di Carattere.
APPENDICE	
BIBLIOGRAFIA	

PARTE QUARTA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I	La Relazione Psicoterapica in Analisi Bioenergetica.
CAPITOLO II	Il Setting Psicoterapico.
CAPITOLO III	Le Diadi Caratteriali.
CAPITOLO IV	La Psicoterapia di Coppia Caratteriale.
CAPITOLO V	Tecniche per Energizzare e Vitalizzare le diverse parti del Corpo.

PARTE QUINTA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I	Gruppo A. Maratone di Base.
CAPITOLO II	Gruppo B. Maratone dell'Età Evolutiva.
CAPITOLO III	Gruppo C. Maratone Identificative.
CAPITOLO IV	Gruppo D. Maratone Tematiche.
CAPITOLO V	Gruppo E. Maratone con altre Psicoterapie.
CAPITOLO VI	Gruppo F. Maratone Residenziali. Intensivo di una settimana.
CAPITOLO VII	Gruppo G. Maratone Residenziali all'aria aperta.

P A R T E P R I M A

INTRODUZIONE

In questa prima parte del testo inizieremo un viaggio alla scoperta di cos'è una Psicoterapia e se anche gli antichi esseri umani ne avevano alcune; certo i nomi differiscono ma la sostanza è la stessa. Quando una persona si ammalava c'era sempre qualcuno pronto a soccorrerla; alcune volte in modo empirico ma la maggior parte delle volte con veri sistemi psicoterapici. I mezzi usati, e lo vedremo, faranno lentamente scomparire oggetti magici e piante, fino a quando non si scoprirà che la “parola” ed i “tocchi” sono essi stessi già una medicina. La Psicoterapia degli antichi, quindi, non va presa come una faccenda per nostalgici, tanto che oggi alcune procedure stanno ritrovando la loro giusta posizione all'interno della struttura medica. E' questo un viaggio di oltre 30.000 anni, un viaggio che ci accompagna da sempre e che vuole sostenere che la “*Salute-Salvezza*” è insita dentro di noi.

CAPITOLO I

La Psicoterapia delle origini.

Inizieremo il nostro viaggio a ritroso partendo dai popoli primitivi e vedremo come nelle pratiche degli *“Uomini della Medicina, Sciamani, Stregoni e Curanderos”* esisteva uno stretto legame tra Psiche e Corpo. Tutti i popoli primitivi aveva la credenza che una *“Forza Mistica Soprannaturale”* legasse tutte le cose animate ed inanimate. I termini *“Wakanda”* dei Dakota, *“Oki”* degli Irochesi e *“Manitu”* degli Algonchini sono usati nel significato astratto di *“Forza od Energia Produttiva”*. Wakanda è la concezione di una *“Energia Vitale”* o di una *“Forza Universale”* diffusa ovunque, invisibile ma che può essere maneggiata e trasferita. Il concetto di Energia Vitale è strettamente legato al concetto di Anima o Spirito. Questa analogia esiste tra i popoli più primitivi della Terra, come i Negritos della Malesia, i Pigmei delle Filippine, gli Aborigeni dell’Australia ed in generale quello che Greabner e Schmidt chiamarono *“Urkulturkeris”*, cioè Cerchio delle Civiltà Primitive. Il concetto melanesiano di *“Mana”* si basa sulla credenza di una Forza Soprannaturale che supera la Forza abituale dell’essere umano, ciò che è fuori dei consueti processi naturali. E’ una Forza di tipo non fisico bensì di tipo Soprannaturale e che si mostra in veste di Forza Fisica od in qualche altra Potenza o Qualità posseduti da un uomo. Solo gli Spiriti, siano Anime svincolate dal Corpo od Esseri Soprannaturali, lo posseggono e possono trasmetterlo. Questa esposizione indica chiaramente che, nel caso del Mana, come degli altri concetti, si tratta di una rappresentazione energetica, l’unica che spieghi il singolare stato di cose di queste concezioni primitive. Naturalmente non si ipotizza neppure la possibilità che il primitivo posseda l’idea astratta di un’Energia; indubbiamente la sua concezione è la premessa concreta dell’idea astratta.

Il concetto in questione riguarda in senso stretto la concezione di una Sostanza od Energia diffusa, dalla cui acquisizione dipende ogni forza straordinaria od ogni eccezionale capacità o fertilità. Quest’Energia è sicuramente feconda ed è Misteriosa ed Incomprensibile, lo è perché è così straordinariamente potente e non perché le cose che la rivelano siano inusuali o soprannaturali o fatte comunque in modo da superare l’attesa razionale. Il *“Principio Preanimistico”* è la credenza in una Forza che si presume agisca secondo Regole determinate e Leggi comprensibili; una Forza che può essere studiata o dominata. Lovejoy propone di definire queste concezioni con il nome di *“Primitive Energetics”*. Molto di quanto i ricercatori hanno interpretato animisticamente come Spirito o Demone o Nume rientra nel concetto primitivo di Energia. E’ inesatto, esprimendosi correttamente, parlare di un concetto di Energia; nel primitivo è invece un fenomeno psichico che viene percepito come se fosse legato all’oggetto, per noi si tratterebbe di un concetto psicologico di Energia. Non esiste nel

primitivo un'idea astratta e di regola non esistono neppure semplici concetti concreti ma solo "rappresentazioni". Il linguaggio primitivo indica soltanto il dato di fatto del rapporto e della sensazione che esso provoca, non definisce però la natura o l'essenza del rapporto o del principio sotteso a tale rapporto. Trovare una denominazione adeguata al tipo ed alla natura della Forza Coesiva è stato il compito di un grado successivo di civiltà che introdusse a questo scopo denominazioni simboliche.

La diffusione quasi universale della concezione primitiva dell'Energia è una chiara manifestazione del fatto che la Coscienza Umana ha sentito fin dalle sue prime fasi il bisogno d'indicare in maniera palpabile questo evento; è evidente il dinamismo dell'evento psichico da esso percepito. Infatti si ha l'impressione che la concezione primitiva di Anima sia una fase preliminare al nostro concetto di Energia in generale. Da quanto esposto risulta evidente che l'Uomo della Medicina racchiudeva in sé non solo il Medico ma anche il Sacerdote e spesso il Capotribù (Re). In certe Tribù le varie funzioni della Guarigione erano ripartite tra più figure di Guaritore; ci potevano essere Sciamani di grande prestigio che trattavano solo Malattie causate dalla perdita dell'Anima mentre il trattamento delle Malattie Organiche veniva lasciato a Guaritori di rango inferiore. In fatti l'Uomo della Medicina non si occupa solo del benessere del proprio popolo (dal far piovere al far ottenere la vittoria in battaglia); egli è spesso un Sacerdote temuto ed è, a volte, il bardo che conosce le leggende sull'Origine del Mondo e la storia della sua Tribù. L'Uomo della Medicina e/o sacerdote è il custode della Filosofia del suo popolo; conosce i segreti del Cosmo e della Natura e da queste sue conoscenze fa discendere il modo di curare le persone che è "psicosomatico e religioso" allo stesso tempo.

L'Uomo della Medicina non considera la persona come un essere isolato, libero dagli influssi della Natura ma profondamente immerso nelle relazioni esistenti tra Essere Umano, Terra e Cosmo. L'essere umano è una parte della Natura e come sua parte ha le stesse funzioni dell'intero, è governato dalle medesime Leggi. Il Sole e la Luna, come lo Yang e lo Yin degli antichi Cinesi, rappresentano le Due Manifestazioni Fondamentali dell'Energia, sono il Maschile ed il Femminile, il Positivo ed il Negativo, l'Oro e l'Argento, con tutte le altre possibili analogie. Il Sole è anche il punto di partenza e di purificazione del nostro Spirito che, prima di arrivare a manifestarsi sulla Terra in carne ed ossa, deve passare per la Luna, dove si arricchisce di un'Anima, la sua parte psichica. L'Energia è una e si manifesta come una doppia polarità, come sintesi di Due Principi, dove l'Uomo è Complementare alla Donna come il Giorno alla Notte e la Salute alla Malattia, dove il Bene ed il Male sono due cotiledoni di uno stesso seme. L'essere umano è visto, in sostanza, come una Piccola Trinità composta da Corpo, Anima e Spirito; da Terra, Luna e Sole. La continua dialettica tra Sole e Luna genera il Movimento; la comprensione di come questa Energia scorre ci permette di spiegare tutti i fenomeni

naturali, dal più grande al più piccolo, dall'alternarsi dei cicli storici sul nostro Pianeta fino alla comprensione della nostra Fisiologia. Come la Terra è avvolta da una cappa gassosa, che la protegge dagli agenti esterni (Raggi Ultravioletti, Meteoriti e così via) anche il nostro Corpo è avvolto da una "Cappa Energetica" a sua volta composta da Sette Strati: Due Strati più interni, attinenti al Corpo Fisico, Quattro Strati più esterni, attinenti al Corpo Mentale e l'Ultimo Strato attinente allo Spirito. E' lo spessore e la densità di questa Cappa Energetica che determina il nostro Stato di Salute, sono gli alimenti solidi, liquidi e gassosi che la nutrono, quanto il nostro agire od il nostro modo di pensare.

Affinché tutto sia in Equilibrio è necessaria un'Armonia tra interno ed esterno, tra le varie Cappe Energetiche fra di loro ma soprattutto tra l'essere umano e la Natura, essendo la trasgressione delle sue Leggi alla base di ogni squilibrio. Le Terapie più comuni per riportare l'Equilibrio Energetico nella persona affetta da malattia erano di utilizzare i materiali appartenenti ai Tre Regni della Natura (Minerale, Vegetale ed Animale) e con opportune misture fare degli Unguenti da applicare sul Corpo della persona. Anche altre tecniche Terapeutiche venivano utilizzate per riportare la Salute nel malato; tra queste erano molto note le Diete Alimentari, i Massaggi, alcune elementari nozioni di Chirurgia ed anche Narcotici, questi ultimi soprattutto usati per la ricerca delle Anime Perdute.

In un periodo ignoto ma che si può collocare verso il 4.000 a.C., i primi Regni ed i primi Imperi furono fondati in Asia. Essi posero le premesse per lo sviluppo di Tradizioni organizzate con Collegi di Sacerdoti, la costruzione di corpi sistematici di Conoscenza: una Scienza fondata sull'Osservazione e sulla Deduzione piuttosto che sulla Misura e sull'Esperimento come la Scienza Moderna. Talune Tecniche della Medicina Primitiva furono assorbite dalla Medicina dei Templi, un esempio ne è l'Esorcismo. Altre furono probabilmente scoperte e perfezionate nei Templi (come le cure che venivano praticate negli Asclepiei). Anche la Medicina Secolare attraversò un suo sviluppo autonomo, esso si rivelò più adatto al Trattamento di Malattie Organiche che al trattamento di Disturbi Affettivi. Sorse così la separazione tra Medicina Sacerdotale e Medicina come la intendiamo oggi; la Medicina Sacerdotale era rappresentata dal Sacerdote Guaritore, la Medicina Organica dal Medico.

Per molti secoli il Medico ed il Sacerdote Guaritore vissero fianco a fianco: l'Isola di Coa fu la culla di Ippocrate e della sua Scuola ma fu anche famosa per il suo Asclepieo. Galeno, il più importante Medico del II secolo d.C. ricorreva senza esitazioni all'Asclepieo di Pergamo per taluni pazienti. Sembrerebbe che la Guarigione Psicologica si sia sviluppata negli Asclepiei piuttosto che nella Medicina Secolare. In Oriente furono create Tecniche di Addestramento Mentale molto sofisticate come lo Yoga, che è comune a molte Scuole Filosofiche e Religiose dell'India; ed altre Tecniche che trovarono ispirazione dal Buddismo Chan in Cina e Zen in Giappone. In Occidente i Pitagorici, i

Platonici, gli Aristotelici, gli Stoici e gli Epicurei organizzarono Scuole con Dottrine e Filosofie proprie ed imponevano un Metodo specifico di addestramento ed anche un modo di vita. La Dottrina di queste Scuole comprendeva non solo la Metafisica ma anche la Logica, la Morale, la Musica, l'Astronomia, la matematica e la Fisica. E' quindi plausibile pensare come questi Filosofi abbiano influenzato con le loro opere l'elaborazione e lo sviluppo del concetto di Energia in Psicoterapia e soprattutto in Analisi Bioenergetica.

Non va dimenticata l'influenza che la Comunità Cristiana, con i suoi Dogmi, apportò allo sviluppo delle Scienze per oltre un millennio. L'ultimo e forse il più grande Sacerdote Guaritore ed esorcista che la Chiesa cattolica conobbe fu Johann Joseph Gassner (1727-1779). Ordinato Sacerdote nel 1750 cominciò ad avvertire emicranie, stordimenti ed altri disturbi che peggioravano quando celebrava la Santa Messa, pregava e confessava. Gassner sospettò che si trattasse del "*Maligno*" e ricorse agli Esorcismi che la Chiesa prevedeva in questi casi. I disturbi scomparvero ed allora cominciò ad Esorcizzare, lentamente, sempre più persone che dichiaravano di "*essere posseduti dal Maligno*", con notevole successo.

Gassner distingueva tra due tipi di malattia: 1) Le Malattie Naturali, che erano di pertinenza del Medico; 2) Le malattie Preternaturali, da lui classificate in tre categorie: 1) Circumsessio (l'imitazione di una Malattia Naturale ad opera del Maligno), 2) Obsessio (dovuta a Stregoneria), 3) Possessio (Possessione Diabolica Attiva), che era la meno comune di tutte. In tutti questi casi Gassner prima affermava al Paziente che la Fede nel Nome di Gesù era un prerequisito indispensabile per la Guarigione, poi chiedeva il consenso per compiere su di lui/lei un "*Exorcismun Probativus*". Quindi sfidava solennemente il Maligno a rendere manifesti i sintomi della Malattia; se i sintomi comparivano, allora Gassner riteneva dimostrato che la Malattia fosse causata dal Maligno e passava ad esorcizzarlo. Se non compariva alcun sintomo della Malattia egli mandava il Paziente dal Medico; in tal modo pensava che la propria posizione fosse irreprensibile, tanto dal punto di vista dell'Ortodossia Cattolica, quanto dal punto di vista della Medicina.

La fama di Gassner cessò bruscamente quando Mesmer, senza ricorrere ad Esorcismi, ottenne gli stessi risultati con una Tecnica da lui denominata "*Magnetismo Animale*". Con Gassner muore l'ultimo baluardo che la Chiesa cattolica aveva posto all'avanzare della Scienza Psichiatrica ed in particolare della cura della Malattia Mentale, fino ad allora predominio del Clero. Mesmer, d'altro canto, è l'epigone del nuovo modo di concepire la "*realtà inconscia*"; l'ambiente circostante è finalmente pronto a recepire il suo messaggio che grazie all'Illuminismo fece uscire la società da secoli di superstizione ed ignoranza.

CAPITOLO II

I Prefreudiani.

La nascita della Psichiatria Dinamica alla fine del XVIII secolo può essere compresa appieno solo quando la si inserisca entro la prospettiva culturale e storica del tramonto del Barocco e del trionfo dell'Illuminismo. Ciò può essere espresso in modo paradigmatico dalla contesa, nell'anno 1775, tra Gassner, Sacerdote devoto e convinto Esorcista e Mesmer, Laico illuminato con pretese di Scienziato. Gli aspetti razionali, pratici, ottimistici dell'Illuminismo si accentrano sull'interesse per le riforme e per l'assistenza della grande famiglia umana. Si compiono tentativi per attribuire ai Miracoli una spiegazione razionale; diminuiscono i processi per Stregoneria lentamente che la credenza nel Maligno si affievolisce, quindi molti sintomi che prima venivano considerati frutto della Stregoneria o di Possessione iniziano a venire considerati come forme di Malattia Mentale. Si cercò di spiegare la Malattia Mentale in modo scientifico e grazie al rapido progresso della Medicina, della Meccanica e della Fisica si cercò di adottare un modello meccanicistico in Fisiologia e di riportare alla Vita Psicica un riferimento con il Sistema Nervoso. Per l'importanza che si dava alla Facoltà della Ragione, la Malattia Mentale veniva considerata essenzialmente come un disturbo della Ragione. Si credeva che le sue cause fossero o qualche lesione organica, in particolare del Cervello, oppure il mancato controllo delle Passioni. Per questo i rappresentanti dell'Illuminismo insegnarono i principi di quella che oggi chiameremo "Igiene Mentale", basati sull'addestramento della Volontà e sulla subordinazione delle Passioni alla ragione.



Franz Anton Mesmer (1734-1815) è l'artefice del passaggio dall'Esorcismo alla Psicoterapia Dinamica ma come Cristoforo Colombo, scoprì un nuovo mondo e rimase per tutta la vita in errore riguardo alla vera natura delle sue scoperte. Mesmer si laureò in Medicina a Vienna nel 1766 con una Tesi sull'influsso dei Pianeti sulle Malattie Umane e dopo aver sposato una ricca vedova cominciò ad esercitare la Professione di Medico. Nel 1773 cominciò ad occuparsi di una malata che aveva non meno di 15 sintomi diversi tutti apparentemente gravi. A quell'epoca era appena giunta la notizia che alcuni Medici Inglesi trattavano certe malattie con la applicazione dei Magneti; Mesmer pensò di provocare nella paziente una "Marea Artificiale". Dopo averle fatto bere un preparato contenente Ferro, gli pose sul Corpo tre magneti di forma particolare: uno sullo stomaco e due sulle gambe. La paziente cominciò ad avvertire delle correnti di un Fluido Misterioso che le scendevano

giù, dentro il Corpo; per diverse ore tutti i suoi mali scomparvero, come se fossero stati spazzati via dal passaggio della misteriosa corrente. Mesmer si rese conto che tale effetto non poteva essere causato dai soli magneti e che doveva, invece, provenire da un'agente essenzialmente diverso, cioè che le Correnti di Magnetismo che fluivano nel Corpo della paziente dovevano essere prodotte da un Fluido che si era accumulato nella persona stessa di Mesmer. Tale fluido fu da lui chiamato "*Magnetismo Animale*". Il magnete era solo un mezzo ausiliario per rinforzare il Magnetismo Animale e per conferirgli una direzione di scorrimento. La sua attività andò gradualmente aumentando, tanto che aveva più pazienti di quanti non potesse trattarne individualmente, quindi diede inizio ad una Terapia di Gruppo da lui chiamata "*Baquet*". Il Baquet era una tinozza alta 50 cm riempita di acqua magnetizzata, molto ampia, tanto che venti persone potevano starci comodamente sedute, con dei fori dove venivano applicati dei tondini di ferro che arrivavano esattamente sulla parte dolorante del paziente. Mesmer toccando le persone favoriva le "*crisi*" che era la parte essenziale della Terapia alla quale seguivano miglioramenti sensibili. Mesmer si trasferì da Vienna a Parigi nel 1778 dove fondò, insieme ad altre persone entusiaste del suo Metodo di Cura, la "*Société de l'harmonie*" che in breve tempo ebbe sezioni distaccate in altre città della Francia. Nel 1779 Mesmer espose il suo Sistema di Terapia in 27 punti che possono essere riassunti in Quattro Principi: 1) Un sottile fluido fisico riempie l'Universo e forma un mezzo di connessione tra l'essere umano e la Terra, i Corpi Celesti ed anche tra persona e persona; 2) La malattia ha origine dalla distribuzione non omogenea di tale fluido all'interno del Corpo Umano, la Guarigione si ottiene quando viene restituito l'Equilibrio; 3) Con l'aiuto di talune tecniche il fluido può essere incanalato ed immagazzinato e convogliato in altre persone; 4) In questo modo si possono provocare nel paziente delle "*crisi*" e si possono curare le Malattie. Da questi quattro punti è riconoscibile la Dottrina di Mesmer ed i suoi discepoli applicavano tale metodologia nella cura dei loro pazienti. Il primo e più immediato era l'intuizione di Mesmer di essere il portatore di un fluido misterioso, il Magnetismo Animale, che ogni essere umano possedeva in varie quantità; Gassner ne era dotato in quantità elevatissima, Mesmer ne aveva qualcosa di meno ed i malati ne avevano meno che i sani. Si potrebbe fare un'analogia tra il concetto polinesiano di Mana ed il Magnetismo Animale e constatare come tutte e due queste teorie si esemplificano in un'Energia Universale che può essere immagazzinata nelle persone, nelle cose e che può essere percepita solo attraverso i suoi effetti oggettivi. Il secondo elemento della Dottrina era costituito dalle Teorie Fisiche. Mesmer credeva che esistesse un Fluido Universale Fisico che si manifestava in diverse forme; una era il Magnetismo delle Calamite, un'altra era l'Elettricità ed un'altra ancora era il Magnetismo Animale. Il terzo elemento del sistema era costituito dalle analogie che gli offrivano le scoperte, avvenute in quell'epoca, nel campo

dell'Elettricità. Mesmer immaginava che il suo fluido avesse dei Poli, delle Linee di Corrente, delle Scariche, dei Conduttori, dei Mezzi isolanti e degli Accumulatori. Il suo Baquet, strumento che si supponeva concentrasse il suo fluido, era un'imitazione della *"Bottiglia di Leyda"*, inventata allora. Egli insegnava anche che esistono un Fluido Positivo ed un Fluido Negativo che si annullano reciprocamente. Il quarto elemento della Dottrina era la *"Teoria delle Crisi"* che per Mesmer erano la prova, prodotta artificialmente, della Malattia ed anche il mezzo per curarla. Il paziente veniva ripetutamente portato alla Crisi, finché la Crisi stessa si faceva meno grave ed infine le Crisi scomparivano del tutto e ciò significava che la Guarigione era stata ottenuta. In conclusione Mesmer credeva di aver scoperto l'esistenza di un Fluido od Energia Universale che con il proprio equilibrio e con le proprie disomogeneità dava ragione della Salute e della Malattia. I discepoli di Mesmer davano tre spiegazioni della Malattia: 1) Insufficienza del Fluido, 2) Cattiva distribuzione, 3) Scarso livello qualitativo. Si dava come assunto che il Magnetizzatore, per mezzo del canale costituito dal rapporto magnetico, trasmettesse al paziente il proprio fluido, migliore qualitativamente e più forte come intensità, in tal modo si ristabiliva nel paziente l'equilibrio energetico.

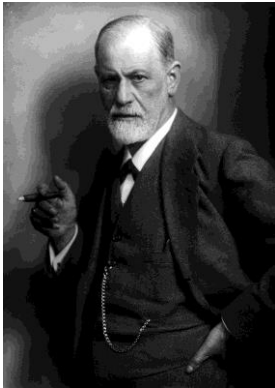
Fu con Puysegur che si passò dalla *"Teoria Fluidica"* alla *"Teoria Psicologica"*. Amand-Marie-Jaques de Chastenet, Marchese di Puysegur (1751-1825) era un Ufficiale d'Artiglieria e divideva il suo tempo tra la vita militare ed il suo Castello di Buzancy. Come molti Aristocratici, aveva un *"Cabinet de Physique"*, in cui faceva esperimenti con l'Elettricità. Puysegur divenne seguace del Mesmerismo grazie a suo fratello Antoine-Hyacinthe e cominciò a magnetizzare i primi pazienti nel suo Castello. Puysegur introdusse un nuovo tipo di Trattamento dei malati che aveva due manifestazioni diverse. 1) La prima era la *"Crisi Perfetta"*, con la sua sembianza di Stato di Veglia, la sua preferenza elettiva con il Magnetizzatore ed una Amnesia susseguente, presto si notò l'analogia tra il *"Sonno Magnetico"* ed il *"Sonnambulismo Naturale"*, da cui il nome di *"Sonnambulismo Artificiale"*; 2) La seconda manifestazione era la *"Lucidità"* mostrata da taluni pazienti. Puysegur apprese che il Magnetismo doveva essere usato solo per scopi terapeutici e non per dare delle dimostrazioni; inoltre comprese la vanità degli insegnamenti di Mesmer relativi al Fluido Fisico ed affermò che il vero agente della Cura era la *"Volontà del Magnetizzatore"*. Dopo che fu generalmente rifiutata la Teoria del Fluido, ci si rivolse al concetto di Forze psicologiche o di Forza Nervosa. Intorno al 1850 l'opinione che la malattia fosse la conseguenza di mancanza di Energia Nervosa era generalmente condivisa dagli Ipnostisti e da molti Medici Universitari. Nonostante la sua poca chiarezza il concetto continuò ad essere presente in tutta la Psichiatria Dinamica del XIX secolo, pronto per essere ripreso e sviluppato da Freud, Reich e Lowen ed altri ancora.

Ci vollero ancora 50 anni prima che l'insegnamento di Puysegur fosse ripreso e sistematizzato. Il merito fu di Jean-Martin Charcot (1825-1893), famoso Neurologo, volle fare delle ricerche sull'Isteria con gli stessi metodi che aveva impiegato nelle ricerche sulle Malattie Neurologiche Organiche. Nel 1878 intraprese lo studio sull'Isteria per mezzo dell'Ipnosi e trovò che questi pazienti mostravano tre stadi successivi di condizioni ipnotiche: 1) Letargia, 2) Catalessi, 3) Sonnambulismo, ciascuno dei tre stadi aveva dei sintomi molto definiti e specifici. Charcot comunicò le sue scoperte in una Conferenza tenuta "all'Academie des Sciences" all'inizio del 1882 ed il suo lavoro conferì nuova dignità all'Ipnatismo, fino ad allora considerato non scientifico. Con Charcot si passò definitivamente dalla Teoria Fluidica all'Ideodinamismo. Charcot mostrò che nel fenomeno dell'Ipnosi, l'installazione di un'Idea nel corso della condizione sonnambolica poteva dar origine ad un'evoluzione autonoma di tale Idea ed alla sua "materializzazione", sotto forma di esecuzione della suggestione postipnotica.

Hippolite Bernheim (1840-1919) si oppose alle idee espresse da Charcot nel 1882, nel 1886 pubblicò le proprie teorie sull'Ideodinamismo. Bernheim affermava che l'Ipnosi non era una condizione patologica riscontrabile solo negli Isterici ma che, invece, era un effetto della "Suggestione". Definiva la Suggestione come la disposizione a trasformare un'Idea in Azione, disposizione presente in ogni essere umano, in gradi diversi. Bernheim affermava che l'Ipnosi era uno Stato di accentuazione di suggestionabilità indotta da suggestione e negava la validità della Teoria di Charcot perché le condizioni del Manicomio della Salpetriere erano artefatte. Con il passar del tempo, Bernheim si servì sempre meno dell'Ipnosi, sostenendo che gli effetti che si potevano ottenere con tale metodo erano ottenibili anche per mezzo della suggestione nello Stato Vigile, un procedimento che la "Scuola di Nancy" chiamò "Psicoterapia".

CAPITOLO III

Freud.



Con Freud (1856-1939) l'evoluzione del concetto di Energia in Psicoterapia acquista un significato ed un'importanza di risonanza mondiale. Freud ebbe la fortuna di conoscere e lavorare accanto alle personalità scientifiche più in vista del suo tempo, sia a Vienna che a Parigi. Queste occasioni gli permisero di cogliere lo "Zeitgeist" (Spirito del Tempo) e di elaborare una Teoria che sistematizzasse le varie opinioni allora correnti sull'Inconscio. Per far aderire le sue Teorie alla Pratica Clinica, Freud partì dalla Neurologia per approdare poi alla Psicoanalisi. Freud faceva parte del "Gruppo Fisicalista" di Neurologi di Vienna che seguivano l'indirizzo di Helmholtz e di Mach. Il loro scopo era di descrivere, per quanto possibile, i fenomeni biologici in termini di Scienze Fisiche, cioè Naturali. Tale scopo trovava sostegno nel fatto che l'attività nervosa poteva essere studiata mediante la stimolazione e la registrazione elettrica del tessuto e che gli effetti di tale stimolazione sui processi chimici nel Corpo dell'Organismo Vivente potevano essere definiti. Freud, però, non era interessato soltanto alla Biologia; i suoi pazienti avevano problematiche e disturbi psicologici. Il lavoro di Meynert, Brentano e Charcot gli aveva reso chiaro che il comportamento è motivato, intenzionale e che i processi psicologici, come il Pensare, potevano essere indagati sistematicamente mediante l'Ipnosi e la rivelazione delle Associazioni senza nesso che si hanno nel comportamento attinente alla soluzione di problemi. L'ascendente di Meynert sul suo Tirocinio di Neuropsichiatra, il periodo di permanenza nella Clinica di Charcot e l'incidenza che questa esperienza ebbe sulla sua attività teorica e professionale, sono ben documentati.

L'esperienza neurologica aveva dunque reso chiaro a Freud che lo strumento dell'organizzazione della Funzione Psicologica è il Cervello. Le differenze tra resoconti verbali delle introspezioni e comportamento direttamente osservabile dovevano ancora essere enunciate con chiarezza. Non di meno Freud distinse nettamente tra Determinanti Consce e Determinanti Inconscie del Comportamento: sostenne che i processi consci e quelli inconsci potevano essere differenziati in termini di organizzazioni diverse del Sistema Nervoso Centrale. Nel costruire il suo modello Freud si trovò quindi coinvolto in una questione che continua a sfidare tanto la Scienza Neurologica e del Comportamento quanto la Filosofia: il problema "Mente-Corpo". Freud voleva soprattutto conservare la sua immagine di Scienziato, un'immagine derivata in gran parte dal "fisicalismo biologico" di Helmholtz e dalla Psicologia Descrittiva di Brentano. Piuttosto che eludere il problema Mente-Corpo, Freud lo affrontò direttamente nel "Progetto per una Psicologia" che è del 1895. Per

poter avviare questo lavoro Freud spiegò innanzitutto cosa intendeva per Energia e come essa si trasformava da Energia Fisica in Energia Psicica. L'idea principale del "Progetto" è la correlazione dei processi psicologici con la distribuzione e la circolazione di quantità d'energia attraverso certi elementi materiali, cioè ipotetiche strutture cerebrali. L'Energia, chiamata da Freud "*Quantità*", è uguagliata a somme di eccitamento che hanno origine o dal Mondo esterno, attraverso gli organi sensori, o dal Mondo interno, cioè dal Corpo. La Quantità è governata da due principi: 1) L'Inerzia che è la tendenza alla completa scarica dell'Energia; 2) La Costanza che è la tendenza a mantenere costante la somma di eccitamento.

Le particelle materiali di Freud erano i Neuroni, dei quali postulò tre tipi: 1) I Neuroni A ricevevano quantità d'eccitamento dal Mondo esterno ma non mantengono la corrente perché regolati dal Principio d'Inerzia; 2) I Neuroni B ricevono quantità d'eccitamento dal Corpo o dai Neuroni A ma poiché sono regolati dal Principio di Costanza essi mantengono tracce di ogni stimolazione ricevuta e costituiscono perciò il sostrato della Memoria; 3) I Neuroni C ricevono quantità di stimolazione dal Corpo e dai Neuroni A ed hanno la peculiarità di trasformare la Quantità in Qualità a causa di un periodo di movimento e costituiscono il sostrato della Percezione. Il Principio Piacere-Dispiacere è spiegato nel senso che il Dispiacere è l'aumento ed il Piacere la scarica del livello di Quantità.

L'Io è un organizzatore di Neuroni dotati di una riserva costante di Quantità e capace di inibire l'eccitamento subentrante. Ciò fornisce un criterio di Realtà; l'Esame di Realtà è uguagliato ad una inibizione da parte dell'Io. Freud distinse un Processo Primario ed un Processo Secondario. Nel Processo Primario una quantità di eccitamento stimola le immagini mnestiche dei Neuroni B e poi ritorna ai Neuroni C, evocando l'Allucinazione; in tale processo l'Energia è tonica e legata e le Allucinazioni sono controllate dall'Inibizione operata dall'Io.

In seguito Freud sembrò abbandonare il "Progetto" ed il sistema di pensiero sul quale era basato ma non è proprio così; infatti le preposizioni psicologiche espresse nel "Progetto" rimasero invariate nel tempo ed inoltre le preposizioni attinenti ad assunti neurologici, come il Principio di Costanza, od assunti biologici, quali quelli che asseriscono esplicitamente od implicitamente che la forza motrice dell'apparato psichico sta in definitiva negli Istinti Somatici. Il concetto di Energia continuò ad avere un implicito substrato materiale (nervoso e chimico) anche negli scritti successivi, solo che Freud adottò delle metafore anziché adoperare assunti neurologici e biologici. Freud sentiva che la conoscenza richiesta per fornire un substrato organico ai suoi concetti metapsicologici non era ancora disponibile ma che lo sarebbe stato in qualche tempo a venire. Infatti due scritti successivi, uno del 1905 e l'altro del 1920, Freud riprenderà e svilupperà i concetti di Energia. Nel "*Motto di spirito e la*

sua relazione con l'Inconscio” che è appunto del 1905, Freud afferma che i concetti di Energia a Scarica, sono diventati un'abitudine mentale. Per evitare malintesi, Freud aggiunge che il suo non è un tentativo di proclamare che le Cellule e le Fibre Nervose sono queste Vie Psiciche, sebbene tali Vie debbano essere raffigurabili, in un modo che ancora non è possibile indicare, mediante elementi del Sistema Nervoso. In *“Al di là del Principio del Piacere”* del 1920 riemergono con molta precisione i principali assunti del “Progetto” fondati sulle Scienze naturali, Ciò che è assente è il modello della Teoria dei Neuroni. E' chiaro che Freud pensava che la Psicoanalisi dovesse costituirsi ed affermarsi come una Disciplina esclusivamente psicologica ma anche che questa Scienza potesse ricongiungersi alle sue fonti chimiche e neurologiche.

In altri scritti Freud giunge ad un nuovo concetto di Energia Psicica; il primo espresso in *“Introduzione al Narcisismo”* che è del 1914. Solo quando avviene l'investimento d'oggetto diventa possibile discriminare un'Energia Sessuale, la *“Libido”*, da un'Energia delle Pulsioni dell'Io. In *“Pulsioni e loro destini”* del 1915 Freud chiarisce il suo concetto di Pulsione. Se consideriamo la vita psicica dal punto di vista biologico, la Pulsione ci appare come un concetto limite tra lo psichico ed il somatico, come il rappresentante psichico degli stimoli che traggono origine dall'interno del Corpo e pervengono alla Psiche. Appare evidente che Freud non si separò mai dall'idea di approdare ad un ricongiungimento con la Biologia che gli permettesse di trasformare le conoscenze della Psicoanalisi in termini biochimici o neurofisiologici. Questo ricongiungimento, secondo Freud, non avrebbe però implicato una semplicistica sostituzione riduttiva degli assunti psicoanalitici ma un'integrazione tra le varie sfaccettature della problematica psicoanalitica.

I punti cardinali delle Teorie di Freud sono: 1) La Sessualità Infantile con la fissazione della Libido all'Oralità, poi all'Analità ed infine alla Genitalità; 2) Il Transfert ed il suo opposto Controtransfert poiché i pazienti (soprattutto femmine) trasferivano sul Terapeuta i proprio desideri “amorosi infantili” insoddisfatti.

La nascita della Psicoanalisi adombra l'Ipnosi e le sue tecniche che vengono gradualmente sostituite con un Rilassamento in cui la persona doveva lasciarsi andare ai suoi pensieri. L'Inconscio si rivela attraverso Lapsus, Dimenticanze e soprattutto Sogni e Libere Associazioni che diventano il cardine metodologico per scandagliare le profondità dell'Animo Umano. Si ricerca il Trauma Iniziale della Nevrosi attraverso lo sviluppo libidico ed è per questo che il Complesso di Edipo diviene lo strumento terapeutico per giudicare come l'Analisi prosegue attraverso le sue manifestazioni transferenziali. Si considera guarito il soggetto che ha raggiunto lo Stadio Genitale e perciò superato il Complesso di Edipo.

CAPITOLO IV

Reich.



Wilhelm Reich (1897-1957) è senza dubbio il ricercatore più spregiudicato di quanti la Psicoanalisi abbia avuto dalla sua nascita ad oggi; il suo pensiero spaziò dalla Psicologia alla Sessualità, dalla Biologia alla Fisica, dalla Cosmologia alla Tradizione, dalla Politica alla Sociologia. Un filo comune congiunge idealmente i momenti della ricerca reichiana, cioè la visione che ogni fenomeno individuale, sociale o naturale è un processo energetico. L'intuizione che ci sia una Forza od Energia essenzialmente identica che opera allo stesso tempo nell'essere umano e nel Mondo al livello psichico, a quello biologico ed a quello biofisico e fisico, è molto anteriore a Reich.

Infatti già i Greci come Anassimandro, Eraclito e Democrito avevano una concezione della Materia dotata di una propria Energia Vitale. In epoca più recente Galvani sostenne l'esistenza di una Forza Vitale attiva negli organismi viventi; Mesmer, come già visto, chiamò questa forza "Magnetismo Animale" ed anche più recentemente altri studiosi hanno continuato le ricerche impostate da Reich su concetti energetici. Già nel suo primo articolo, apparso nella "*Rivista di Sessuologia*" nel 1921 dal titolo "*I concetti di Pulsione e di Libido da Forel a Jung*", il giovane Reich ipotizzava che il concetto di Libido, così come lo aveva espresso Freud, poteva essere paragonato all'Elettricità; non è un caso se Reich nel 1935 facendo delle ricerche sull'Orgasmo scoprì la connessione tra Energia Sessuale e Bioelettricità. Nel 1927 Reich pubblicò "*La funzione dell'Orgasmo*" l'opera in cui, seguendo le orme del primo Freud, portò alle estreme conseguenze le idee originali del maestro. Reich sosteneva che tutte le Nevrosi erano accompagnate da disturbi della Genitalità ed in particolare che tutti i Nevrotici si ammalavano a causa della loro incapacità a raggiungere un Orgasmo soddisfacente. Per definire con maggiore precisione il fenomeno che egli aveva in mente conìò l'espressione "*Potenza Orgastica*".

Non tutti i contatti sessuali e genitali che arrivassero al culmine erano all'altezza dei suoi criteri del Vero Orgasmo. L'Orgasmo doveva essere Eterosessuale, scevro da ogni Fantasia irrilevante e di una durata appropriata. Soprattutto il Vero Orgasmo doveva risolversi in una Scarica Completa della Libido bloccata. In altre parole, la Potenza Orgastica veniva definita in termini economici: era la capacità di scaricarsi completamente di ogni eccitazione sessuale bloccata, attraverso piacevoli

contrazioni del Corpo. Per Reich, quindi, l'Orgasmo non è più un'esperienza ai margini della vita biologica o psichica, è anzi il meccanismo centrale che regola quel sistema chiuso di Energia chiamato "essere umano". L'individuo che non riesce a scaricarsi sessualmente si ammalerà certamente nel Corpo e nella Mente perché la Libido non scaricata sarà incanalata verso la formazione di sintomi fisici o psichici, o meglio ancora psicosomatici. Reich insisteva per un concetto di Libido più aderente all'aspetto somatico della persona piuttosto che come Energia Psichica. Infatti egli considerava un fatto eminentemente somatico il nucleo della Nevrosi e più precisamente la Stasi della Libido è un processo patologico di eccitazione fisica.

E' da questo punto di partenza che Reich abbandonerà la Tecnica Freudiana per approdare ad una nuova Tecnica che facesse giustizia del Corpo. Ci sembra di cogliere un'allusione a quell'esigenza di affrontare unitariamente la Nevrosi (al pari di ogni altra "*Biopatia*", come affermerà in seguito Reich con un neologismo felice) quale fatto energetico al tempo stesso somatico e psichico e di tentarne la cura non più con la tecnica tradizionale freudiana o di ogni altra Scuola Psicoterapica ma, anche nel giro di pochi anni, Reich proporrà e sperimenterà con successo, attraverso un Trattamento Somatico e Psichico (che prima sarà battezzato "*Vegetoterapia Caratteroanalitica*" e poi, dopo la scoperta dell'Energia Orgonica, "*Orgonoterapia*"). Bisogna senz'altro affermare che Reich essendo anche un personaggio politico di sinistra cercò di conciliare il Marxismo con la Psicoanalisi e quindi convinto delle tesi rivoluzionarie delle due Scienze Sociali si dedicò a portare la Psicoanalisi tra i Proletari di Vienna e di Berlino. Visti gli scarsi risultati che la metodica freudiana incontrava con la classe proletaria decise di adottare strategie diverse per alleviare i comportamenti nevrotici. Una prima cosa che decise di fare fu la creazione di Consultori dove il popolo potesse andare per essere informato sull'Anatomia, sulla Fisiologia, sulla Psicologia e sulla metodiche di contraccezione. L'Informazione era il primo passo verso la Salute Mentale; quindi Conferenze, Dibattiti, Incontro servirono ad acquisire Cultura e nuovi strumenti di lotta politica. La seconda cosa che si propose di attuare fu quella di "forzare" il Metodo psicoanalitico in favore di un altro Metodo che rendesse il Terapeuta più attivo nei confronti del Paziente. Reich cambiò il linguaggio psicoterapico; non più solo Terapia Verbale ma un nuovo interesse per quello che succedeva al Corpo.

Da quanto affermato si intuisce che Reich non poteva più rimanere ancorato ad uno dei pilastri della Psicoanalisi e cioè il non contatto tra Terapeuta e Paziente. Si accorse che la persona distesa sul lettino è già una grande fonte di informazioni; cioè il Corpo parla. Il Metodo a cui ricorse per mobilitare il Corpo dei Pazienti fu semplice e di grande efficacia: la Respirazione. Con la Respirazione, Reich, si accorse che i suoi pazienti entravano in uno Stato di Coscienza in cui cominciavano a rivivere emotivamente e corporeamente alcune esperienze infantili. Quindi gli Stati d'Angoscia, relativi al

rivivere certe esperienze riaffioravano in tutta la loro drammaticità. Pianti, urla, tremori, situazioni di panico dovevano essere controllati dal Terapeuta che si propose come parte attiva nel procedimento terapeutico. Reich cominciò a toccare i Pazienti. Iniziò a manipolare quelle parti del Corpo che presentavano delle contratture muscolari; in breve cominciò a manifestarsi la “*Corazza Caratteriale*”. Nel 1929 Reich pubblicò “*Materialismo Dialettico e Psicoanalisi*” che è senza dubbio un’opera fondamentale per la storia dello sviluppo del pensiero dell’autore; perché è il primo scritto in cui egli affronta in modo sistematico i problemi socio-politici del suo tempo ed, in particolare, tenta di definire il contributo che, alla loro soluzione, poteva e può dare la Psicologia del Profondo d’ispirazione freudiana.

Per Libido si deve intendere l’Energia dell’Istinto Sessuale. La formazione della Libido è un processo mal conosciuto che si svolge nell’organismo particolarmente nell’Apparato Sessuale e nelle Zone dette Erogene; ossia nelle parti del Corpo particolarmente sensibili all’eccitazione sessuale, dove questa Libido si concentra. Su questa base si edifica la possente sovrastruttura delle funzioni psichiche della Libido: questa struttura resta tuttavia legata alla base, si modifica con essa, sia quantitativamente che qualitativamente. Nella Pubertà, per esempio, essa inizia il suo percorso che si esaurirà solo dopo la Menopausa. La Libido si riflette nella Coscienza come una tendenza fisica e psichica alla soddisfazione sessuale.

Nel 1933 reich pubblicò il testo che ancor oggi è pienamente accettato dagli Psicoanalisti Ortodossi “*Analisi del Carattere*”, in cui l’autore espone con grande vigore che è la Personalità del Paziente nel suo insieme la radice del Sintomo Nevrotico. Reich chiamò Corazza l’esistenza di un apparato difensivo stratificato non solo fisico ma anche psichico: alle barriere caratteriali con cui il soggetto si difendeva dalle eccitazioni interne ed esterne suscettibili di scatenare l’Aggressività e l’Angoscia reattive in lui/lei latenti. Corrispondeva al livello somatico un insieme di Rigidezze e Blocchi Muscolari che assolvevano esattamente allo stesso scopo di difesa dalle eccitazioni interne ed esterne. Anzi Blocchi Emozionali e Blocchi Muscolari, Corazza Caratteriale e Corazza Muscolare sono funzionalmente identici, non sono cioè altro che le due facce della stessa medaglia, le funzioni e le disfunzioni dell’organismo vivente coartato, guardata solo da due punti di vista diversi: quello psichico e quello somatico.

Chiaramente con queste affermazioni Reich invocava una Terapia che non fosse più soltanto psichica ma che coinvolgesse l’aspetto somatico della persona. Infatti Reich, fin dai primi anni del 1930 cominciò a tentare, accanto alla classica Tecnica Freudiana, anche Tecniche di Rilassamento Muscolare e di Provocazione Psicomotoria. Queste Tecniche erano rivolte ad eliminare le barriere

frapposte dalla Nevrosi all'Espressione delle Cariche Emozionali rimosse e ad evocare nel Paziente crisi di furore, di pianto, di riso, di piacere, d'angoscia, sepolte e fissate da troppo tempo negli strati della Corazza Caratteriale- Muscolare. Se opportunamente stimolata la Corazza Caratteriale indicava l'esistenza di potenti Energie latenti che premevano per potersi esprimere e Reich riteneva che queste Energie fossero di natura fisica; Freud stesso aveva più volte accennato alla probabile, anche se per ora sconosciuta, base somatica (per l'esattezza Biochimica) della Libido.

Reich analizzò un Carattere in particolare, quello "*Masochista*", in un breve scritto del 1932 dal titolo, appunto: "*Il Carattere Masochista*" che avrà implicazioni per il futuro delle sue successive scoperte e per l'espulsione dal Movimento Psicoanalitico. Questo saggio, demolendo l'ipotesi del Masochismo Primario o dell'Impulso Biologico a Soffrire, scalzava alla base tutta la Teoria dell'Istinto di Morte e con essa la giustificazione centrale dell'indifferentismo sociale di Freud, rimettendo la Psicoanalisi di fronte alle sue responsabilità sociali. Ma anche e soprattutto perché, sul piano teorico, confermando il rapporto preciso esistente tra Accumulo e, come affermava Reich, Stati della Libido e Nevrosi, suffragava la concezione reichiana della Scarica Orgastica come cardine della vitalità dell'organismo e preconditione del risanamento psichico ed apriva la via ad una concezione energetica di tutti i fondamentali processi vitali, normali o patologici che siano. Questo scritto segna il definitivo passaggio di Reich dalla Psicoanalisi Ortodossa a Tecniche come la Vegetoterapia Caratteroanalitica, cioè ad una Tecnica che, conforme ai concetti energetici reichiani, aggrediva simultaneamente il livello emozionale e muscolare.

Da questo studio partirono tutte le successive ricerche sull'Orgasmo che Reich si apprestava a compiere. La "Funzione dell'Orgasmo" era stata descritta come un Ciclo Quadripartito costituito da "*Tensione-Carica-Scarica-Distensione*" che era stata ipotizzata come la formula basilare di ogni processo vitale. Queste ricerche iniziarono nel 1935 ed erano volte a constatare se la Pelle avesse una carica elettrica. Le ricerche evidenziarono come su tutto il Corpo ci fosse un potenziale simmetrico tanto nella parte sinistra che destra del Corpo con una variazione da 10 a 20 millivolts. Reich, però, osservò come vi fossero alcune zone del Corpo che presentavano un comportamento elettrico radicalmente diverso da quello di tutto il resto del Corpo. Esse erano appunto, come egli aveva supposto, le "*Zone Erogena*": labbra, ano, capezzoli, pene, scroto, mucosa degli organi genitali, lobi dell'orecchio, lingua, palmi delle mani ed anche la fronte. La carica di queste zone può essere uguale a quella del resto del Corpo, in certi momenti, ma esse possono anche presentare un potenziale molto maggiore o molto minore. Negli individui vegetativamente vitali il potenziale della stessa zona erogena è di rado costante e può variare di 50 millivolts e più. Ciò è dovuto alla maggiore eccitabilità delle zone erogene. Ciò è dimostrato dal fatto che quando tali zone sono eccitate il potenziale in

millivolts aumenta notevolmente. Un oscillografo elettromagnetico registrava il potenziale bioelettrico della pelle che segnalava con una linea orizzontale, quasi regolare, questo fenomeno; per le Zone Erogene, invece, si registrava una linea ondulata ad onde più o meno corte e forti. Il potenziale bioelettrico delle Zone Erogene non aumenta, se non quando si produca in esse una sensazione piacevole. Reich scoprì anche che l'incremento di potenziale delle Zone Erogene aumenta in maniera proporzionale alla Dolcezza dello Stimolo; cioè quanto più dolce è lo stimolo, tanto più rapido è l'aumento di potenziale. Anche l'atteggiamento di maggiore o minore inclinazione psicologica del soggetto è determinante ai fini dell'incremento di potenziale.

Reich fece un'ulteriore scoperta riguardo alla Respirazione. Egli si accorse che la respirazione era collegata ad una crescita e decrescita del potenziale bioelettrico; questa scoperta confermò la sua ipotesi che esistesse un "*Campo Energetico Continuo*" tra il Centro e la Periferia dell'organismo. Naturalmente queste scoperte confortarono Reich nell'ipotesi che il Piacere e l'Angoscia fossero due emozioni fondamentali della sostanza vivente, intorno alle quali gravita tutto il funzionamento dell'organismo. Dagli esperimenti era emerso infatti che il Piacere era la sola emozione capace di accrescere la carica bioelettrica della Pelle (attestando così la presenza di un afflusso energetico dal Centro verso la Periferia) mentre l'Angoscia, il Fastidio, il Dolore, la Pressione Meccanica, la Depressione Psicica e la Morte determinavano tutti una caduta di tale carica. Reich osservò come l'essere umano non poteva essere soltanto una macchina elettrica particolarmente complicata; doveva esistere un'Energia che fosse misurabile e che doveva essere la fonte della vita.

Dagli esperimenti sull'Orgasmo egli concluse che il Ciclo Quadripartito, Tensione-Carica-Scarica-Distensione, fosse il processo biologico più importante e che poteva essere denominato "*Formula della Vita*". Le ricerche di Reich si protrassero per altri venti anni ed altre scoperte o pseudoscoperte (Bioni, SAPA, Orgone) lo fecero sempre più, irridere al Mondo. Per quello che riguarda questa ricerca, quello che Reich scrisse fino al 1937 può essere un utile bagaglio di idee per ulteriori approfondimenti; per quello che Reich scrisse dopo il 1937, ovvero la scoperta dell'Orgone od Energia Vitale, occorrerebbe accostarsi con molta concretezza e scientificità a queste ultime e suggestive ricerche cercando, se possibile, di non porsi con negazioni aprioristiche e tantomeno con adesioni fideistiche.

CAPITOLO V

Lowen.



Alexander Lowen (1910- 2008) è l'erede delle ricerche impostate da Reich sul Carattere e sui fattori energetici che regolano la vita. Anche Lowen, come Reich, prima di intraprendere definitivamente la sua strada, rompe con le Teorie troppo Universali e Metafisiche del suo maestro. Lo sviluppo dell'Analisi Bioenergetica, infatti, può essere fatto risalire più alla Vegetoterapia Caratteroanalitica che non alla scoperta dell'Orgone ed alla "Orgonoterapia". Quindi anche il concetto di Energia che Lowen adotterà sarà più vicino alle scoperte del primo

Reich che non alle ultime.

Vediamo comunque quale è stato il passaggio che Lowen compì dalla Vegetoterapia alla Bioenergetica. Lowen fu allievo di Reich dal 1940 al 1952 e suo paziente dal 1942 al 1945. Reich era già emigrato negli Stati Uniti da circa un anno ed insegnava Analisi del Carattere alla "New School for Social Research" di New York. Il giovane Lowen, che si interessava già di attività fisiche e sport, fu entusiasta del Corso e decise di entrare in Psicoterapia da lui. L'acume di Reich, raccontò Lowen, lo aveva molto colpito ed avendo letto un certo numero di libri di Freud, aveva una certa familiarità con il pensiero psicoanalitico. A Lowen, però, sembrava che da nessuna parte si trattasse del fattore economico. Sentiva che Reich lo stava introducendo ad un nuovo modo di pensare i problemi umani e ne fu subito entusiasta. Il pieno significato di questo nuovo approccio divenne chiaro per gradi; durante il Corso, Reich, ampliava l'esposizione delle sue idee e Lowen si rese conto che il "fattore economico" era l'importante chiave di comprensione della Personalità perché riguardava il modo in cui una persona manovrava la propria Energia Sessuale o la propria Energia in Generale.

Quanta Energia ha una persona e quanta ne scarica nell'attività sessuale? L'Economia Sessuale ed Energetica di un individuo riguarda l'Equilibrio che egli mantiene fra Carica e Scarica Energetica o fra Eccitazione e Scarica Sessuale. Il sintomo della Conversione Isterica si sviluppa solo quando questa economia o questo equilibrio vengono sconvolti. L'Armatura Muscolare, le Tensioni Muscolari Croniche, servono a mantenere l'equilibrio vincolando l'Energia che non può essere scaricata. Si noterà fin d'ora che Lowen era più interessato alla scoperta di come l'Energia Sessuale potesse emozionalmente radicarsi nel Soma che, come farà Reich, ricercare un'Unica Energia valevole per tutte le manifestazioni universali. Lowen rimase sempre scettico riguardo l'importanza

che Reich attribuiva alla Sessualità nei problemi emotivi; questa fu una delle cause che gli permisero di ampliare il discorso reichiano senza fare del Pansessualismo. Lowen fece Psicoterapia con Reich per tre anni, dal 1942 al 1945, in questo periodo affinò anche le sue capacità intellettive circa la metodica reichiana con il Dott. Wolfe. Nel 1945, Lowen, iniziò il lavoro di Psicoterapeuta Reichiano e lo continuò per altri due anni a New York, dopo partì per la Svizzera e si iscrisse alla “*Scuola Medica*” dell’Università di Ginevra, dove si laureò nel 1951. Tornato negli Stati Uniti si verificò la svolta che diede inizio all’Analisi Bioenergetica.

Due fatti decisero la sorte di Lowen: 1) La centralità dei disturbi sessuali nell’eziologia della malattia, 2) Le ricerche sull’Orgone che si stavano sviluppando a Rangeley nel Maine, dove Reich si era ritirato. La Sessualità era ed è la chiave di tutti i problemi emotivi ma i disturbi del funzionamento sessuale possono essere compresi nel contesto globale della Personalità da un lato o, dall’altro, dalle condizioni sociali in cui vive. Una concezione della Personalità che consideri il sesso l’unica chiave di comprensione è troppo limitata ma ignorare il ruolo svolto dalla Pulsione Sessuale nel dar forma alla Personalità Individuale significa ignorare una delle più importanti forze esistenti in Natura. Come si può notare Lowen era per dare un giusto posto alla Sessualità nella Personalità Individuale senza per questo non considerarla come una delle Pulsioni più potenti. L’altro argomento su cui Lowen dissentì da Reich fu la scoperta e l’utilizzazione dell’Energia Orgonica. Reich sosteneva di aver scoperto una Nuova Energia che chiamò Orgone, termine che deriva da Organico ed Organismo. Inventò un apparecchio che poteva accumulare questa Energia Orgonica e caricare il Corpo di chiunque vi si sedesse dentro. Lo stesso Lowen costruì uno di questi Accumulatori e li usò personalmente. In alcuni casi si rivelarono utili ma non ebbero alcun effetto sui problemi della Personalità.

A livello individuale, per risolvere questi problemi occorre ancora una combinazione di accurato lavoro analitico e di un approccio fisico che aiuti l’individuo a scaricare le spasticità muscolari croniche che inibiscono la sua libertà e creano delle costrizioni alla sua vita. Chiaramente con l’invenzione di questi Accumulatori l’interesse per l’Arte dell’Analisi del Carattere era destinata a diminuire inesorabilmente, tant’è che Reich coniò il termine di “*Terapia Orgonica*”, anziché la nota Vegetoterapia Caratteroanalitica. Lowen, invece, rimase fedele alle scoperte che Reich fece sul Carattere ed insieme ad un altro psicoterapeuta reichiano, il Dott. Pelletier, intravide la possibilità di modificare ed ampliare i procedimenti della Psicoterapia Reichiana. Nel 1953 si affiancò a loro il Dott. Pierrakos e con lui nel 1956 venne fondato “*l’Institute for Bioenergetic Analysis*”, che aveva come uno degli scopi l’Insegnamento ad altri Psicoterapeuti i concetti fondamentali del Sistema basato sull’Analisi del Corpo. Lowen decise di riprendere la Psicoterapia nel 1957 con il suo Socio

Dott. Pierrakos perché sentiva che nel suo Corpo permanevano molte tensioni muscolari che gli impedivano di provare la pienezza della Gioia. Da questo lavoro comune su se stesso sono nati tutti gli Esercizi dell'Analisi Bioenergetica. La Psicoterapia con il Dott. Pierrakos durò per tre anni; essa era di una qualità totalmente diversa da quella svolta con Reich. C'erano meno esperienze spontanee ma in gran parte perché si concentravano più alla Scarica della Tensione Muscolare che sull'Abbandono alle Sensazioni Sessuali. Lavorando in questo modo si svilupparono le Posizioni e gli Esercizi di Base che oggi sono quelli classici dell'Analisi Bioenergetica.

Lowen sentiva il bisogno di un lavoro più radicale sulle gambe: si cominciarono ad adottare le Posizioni in Piedi, invece, di quella sdraiata usata da Reich. L'innovazione, apportata da Lowen, di fare la Psicoterapia in Piedi o meglio ancora *“sui Piedi”* o *“Grounding”* (Radicamento) permetteva al paziente il contatto con la sua realtà, con la Terra, in contrasto con altre metodiche che elaboravano tutto a livello mentale favorendo così la salita dell'Energia alla Testa che dona una sensazione di avere *“la testa fra le nuvole”*. In questa Posizione, poi, si facilitava anche la Respirazione che si faceva più Profonda e Piena ma soprattutto libera e spontanea. Da questo proficuo lavoro sono nate tutte le basi dell'attuale Analisi Bioenergetica e come afferma il nome stesso della Psicoterapia, l'interesse principale è per l'aspetto energetico della persona.

L'Analisi Bioenergetica è lo studio della Personalità Umana dal punto di vista dei *“processi energetici del Corpo”*. L'Energia entra in gioco nel Movimento di tutte le cose viventi ed inanimate. Reich postulò l'esistenza di un'Energia Cosmica di Base, l'Orgone; la Filosofia Taoista postula l'esistenza di due Energie, lo Yang e lo Yin, che hanno un rapporto reciproco di Polarità. Tutti questi punti di vista hanno una loro parte di validità; si può accettare la proposizione fondamentale secondo cui l'Energia è implicata in tutti i processi della vita. Questi processi si arresterebbero se ci fosse una grossa interruzione nel rifornimento di Energia all'Organismo. Chiaramente la mancata somministrazione di cibo esaurirebbe l'Energia della persona ed in breve tempo sopraggiungerebbe la Morte. Anche la mancata assunzione di Ossigeno nella Respirazione provocherebbe la Morte ed è per questo che la Respirazione è così importante, affermerei basilare, nella pratica dell'Analisi Bioenergetica.

Ogni persona ha un suo processo energetico vitale, Unico ed Individuale, il suo impiego, però, si riflette necessariamente sulla Personalità. Nella Civiltà Occidentale, purtroppo, non si è più sintonizzati sui Valori e sui Ritmi del Corpo Vivente ma su quelli delle Macchine e della Produttività Materiale, per cui qualsiasi tipo di terapia troverà sempre un ostacolo dalla cultura in cui viviamo. Non siamo abituati a pensare alla Personalità in termini di Energia ma le cose non possono essere

disgiunte. La Quantità di Energia che un individuo impiega determina necessariamente la sua Personalità e si riflette in essa. Alcuni hanno più Energia di altri, alcuni sono controllati.

L'Analisi Bioenergetica con appositi Esercizi e Posizioni favorisce questo aumento di Carica Energetica tramite la Respirazione che favorisce nella persona lo sblocco Somatico e Psicico di problematiche sepolte nell'Inconscio ma vissute nel presente. E' chiaro che accanto alla Carica di Energia è necessario avere una buona Scarica Energetica; l'Organismo Vivente può funzionare solo se fra carica e Scarica Energetica c'è Equilibrio. Mantiene un livello di Energia adeguato ai propri bisogni ed alle proprie condizioni. Nel periodo dello sviluppo un bambino assume più Energia di quanta ne scarica e quella in eccesso la impiega per crescere. Lo stesso vale per la convalescenza e per la crescita della personalità. La Crescita richiede Energia. A parte questo. È generalmente vero che la quantità di Energia che un individuo assume corrisponde alla quantità che può scaricare attraverso l'attività. Quindi ogni attività richiede ed impiega Energia, dato che nessun Organismo Vivente è una macchina è l'Espressività che ci rende unici ed irripetibili.

Una persona si esprime nelle Azioni e nei Movimenti; quando l'Espressione di Sé è libera ed adeguata alla realtà della situazione, il fatto di scaricare la propria Energia gli procura un senso di soddisfazione e di piacere. A loro volta, questa soddisfazione e questo piacere stimolano nell'organismo una maggiore attività metabolica che si riflette immediatamente in una respirazione più profonda e piena. Quando c'è piacere, le attività ritmiche ed involontarie della vita funzionano a livello ottimale. Come già affermato, l'Analisi Bioenergetica lavora sia sulla carica che sulla scarica energetica, perché solo così è possibile aumentare il livello energetico della persona ed aprire la via all'autoespressione e reinstaurare il flusso delle emozioni. L'accento, dunque, viene sempre posto sulla Respirazione, sulle Emozioni e sul Movimento ma l'Analisi Bioenergetica non è soltanto una Psicoterapia Corporea, quindi la storia personale precedente ed attuale del Paziente si deve collegare al funzionamento energetico corporeo instaurando così una Psicoterapia Psicosomatica.

Il mezzo attraverso il quale questo flusso di Energia si muove è il Sangue. Il termine "*flusso*" indica un movimento all'interno dell'organismo; scorrendo per il Corpo, il sangue porta metaboliti ed ossigeno ai tessuti fornendo loro Energia e porta via i prodotti di scarto della combustione. Il sangue, però, è qualcosa di più di un semplice mezzo; è il fluido carico di Energia che percorre il Corpo. Quando giunge in un qualsiasi punto del Corpo vi apporta Vita, calore ed Eccitamento. E' il rappresentante ed il corriere di "*Eros*". Oltre al sangue altri liquidi, quali Linfa, Fluidi Interstiziali ed Intracellulari portano Energia. Quindi dal punto di vista energetico l'essere umano può essere raffigurato come una "*grossa cellula*" la cui membrana è la pelle; considerano, poi, che si è composti

per la maggior parte di Acqua, potremo descrivere i Sentimenti e le Emozioni come correnti od onde che scorrono per questo Corpo Liquido. La vita della persona dipende dalla “*motilità*” che ha del suo Corpo e quando compaiono dei Blocchi Muscolari la motilità stessa è ridotta. Questi blocchi si possono facilmente palpare con le dita e sentire le spasticità della muscolatura. L’essere umano non è solo percepito come un individuo ma anche come Natura e Società, quindi ci sono degli interscambi di Energia anche con altre Dimensioni Esistenziali.

Il Corpo, essendo un Sistema Energetico, è in costante interazione energetica con l’Ambiente che lo circonda. A parte l’Energia che deriva dalla combustione del cibo, l’individuo si eccita o si carica a contatto con Forze Positive. Un giorno chiaro e luminoso, un bel paesaggio, un’opera d’arte, una persona felice hanno un effetto stimolante. I giorni brutti e bui, il degrado e le persone depresse hanno un impatto negativo sulle nostre energie; pare che esercitino un’influenza deprimente. Siamo tutti sensibili alle Forze od Energie che ci circondano: queste Forze, però, non hanno su tutti lo stesso effetto. Una persona più carica è più resistente alle influenze negative ed allo stesso tempo ha un’influenza positiva sugli altri, specialmente quando il flusso di eccitazione che percorre il suo Corpo è libero e pieno. Tutti lo sentono intuitivamente e fermarsi accanto a questi individui è una Gioia.

L’Analisi Bioenergetica supera la dicotomia Mente-Corpo per una visione della persona che è unitaria, quindi presuppone al suo interno uno studio approfondito della Psiche Umana. La Tecnica Psicoanalitica è fallace proprio perché nel suo tentativo di aiutare il Paziente ad elaborare i conflitti emotivi, ignora il Corpo. L’Analisi Bioenergetica, invece, centrando la sua attenzione sulle dinamiche energetiche del Corpo coinvolge anche e necessariamente le Dinamiche Psiciche; ecco perché Lowen adopera concetti come Mente, Spirito ed Anima. Rispetto al Corpo la Mente ha una funzione direttiva; attraverso la Mente l’individuo può dirigere l’attenzione sia verso l’interno che verso l’esterno, sul Corpo e sugli oggetti, mettendo a fuoco certe zone. L’Energia viene focalizzata su se stessi o sugli oggetti esterni. Mente e Spirito sono anch’essi collegati.

Una persona ha tanto più Spirito quanto è più viva e vibrante: letteralmente quanta più Energia possiede. Il legame fra Spirito ed Energia è immediato; quando una persona si eccita, quando la sua Energia aumenta, il suo Spirito si alza. Perciò si definisce lo Spirito come la Forza Vitale dell’Organismo che si manifesta nell’Autoespressione dell’Individuo. Il concetto di Anima è più difficile da definire. Si intende l’Anima di una persona il Senso, o Sentimento, di far parte di un Ordine più vasto, Universale. Un sentimento del genere deve nascere dall’effettiva esperienza di far parte dell’Universo o di esservi collegati in qualche modo, a livello Vitale o Spirituale. Non si usa il

termine “*Spirituale*” nella sua connotazione astratta o mentale ma come Spirito, Pneuma od Energia. Si ritiene che l’Energia dei nostri Corpi sia in contatto ed interagisce con l’Energia che ci circonda nel Mondo e nell’Universo. Come si è già affermato la base della concezione bioenergetica è quella della simultanea Dualità ed Unità della personalità Umana. La Psiche ed il Corpo non più come antitesi l’uno dell’altro bensì uniti da un flusso di Energia che scorre dalla Testa ai Piedi, e viceversa, in un movimento ininterrotto.

CAPITOLO VI

Ultimi sviluppi delle Psicoterapie Energetiche.

In questo capitolo tratteremo le ultime innovazioni apportate in campo energetico dalle Scuole di origine Postreichiana. Possiamo tracciare due filoni di Psicoterapie Centrate sul Corpo: una di origine neoreichiana e l'altra di origine autonoma ma che comunque deve l'interesse ed il suo successo al lavoro svolto da Reich. Cominceremo con quelle Scuole che si rifanno espressamente all'insegnamento di Reich.

Nel 1960 Charles Kelley fondò "*l'Interscience Research Institute of Connecticut*" che nel 1974 cambiò il nome diventando l'attuale "*Radix Institute*". La Tecnica fondamentale, chiamata "*Radix Intensive*", consiste nello sviluppare la capacità di sentire le proprie emozioni. Queste alcune Tecniche usate: 1) "*Flashlight*", è uno stimolo molto forte procurato mediante l'uso di flash di luce ed adatto per sciogliere Blocchi Oculari; 2) "*Co-Confidant*", è una Tecnica che fonde la "*Gestalt*" con il lavoro sul Corpo. La persona sdraiata parla seguendo il filo delle sue fantasie mentre l'altra, sempre sdraiata e guidata dallo Psicoterapeuta Docente, agisce con la Tecnica Reichiana sul Corpo individuando i Blocchi Energetici. Queste due sono le più famose; vi sono poi altre Tecniche usate dal Radix Institute che consistono nel far produrre al paziente dei suoni nasali o nel fargli compiere esercizi scatenanti l'espressione (pianto, riso, singhiozzi, grida). Questo modo di procedere privilegia più le forme espressive che i contenuti; praticamente non si occupa di scoprire la motivazione profonda di un'emozione, quanto invece di osservare se quel sentimento è espresso o bloccato. Quindi i procedimenti analitici, quali l'Interpretazione, nel Radix Institute non sono riconosciuti utili. Il suo fondatore, Kelley, è del parere che il bambino sia una vittima dei suoi sentimenti che non riesce assolutamente a controllare e per questo crescendo si crea una serie di resistenze per diventare padrone di se stesso, purtroppo però questi Blocchi si sclerotizzano e strozzano qualsiasi capacità espressiva. Ciò a cui mira la Tecnica del Radix è fornire all'adulto la possibilità di controllare l'espressione dei suoi sentimenti, insegnando come sciogliere i Blocchi e renderli più adattabili alla propria Volontà. L'enfasi eccessiva data al Corpo ed alla sua espressione, senza dare il giusto risalto alla storia personale del Paziente, può dare dei risultati che però nel tempo potrebbero estinguersi. Infatti, una accurata indagine energetica della persona, passa sì attraverso i Blocchi Muscolari ed Energetici ma deve tener conto che proprio questi Blocchi tengono in vita il Paziente al maggior grado possibile di Energia (Compensazione). Aggredire la Corazza Muscolare, senza dare il tempo

necessario alla stessa di riequilibrarsi ad un livello superiore, corrisponde a spogliare il Paziente, a farlo sentire senza difese. Quindi l'impulso dato dal Radix Institute alla ricerca energetica sembra essere eccessivo ed unilaterale.

Nel 1968 il Dott. Elsworth Baker fondò "*l'American College of Orgonomy*" che segue l'insegnamento di Reich in maniera ortodossa. La Tecnica usata è quella classica reichiana per lo sblocco delle tensioni nella Corazza Muscolare. Poiché come sosteneva Reich il genere umano è quasi tutto disturbato nelle funzioni sessuali, l'esempio di cura dell'American College of Orgonomy è l'instaurazione della potenza orgastica, il cui primo segnale è la comparsa durante la Psicoterapia della capacità d'Orgasmo, l'involontario ed incontrollabile movimento coitale che interviene nella Psicoterapia quando la Corazza Muscolare si abbandona totalmente al fluido dell'Energia Vitale che scorre nel Corpo. Anche qui l'eccessiva enfasi data al riflesso d'Orgasmo, come affermava Lowen, può far prendere un abbaglio, perché la Personalità Umana non è composta soltanto dalla Genitalità, anche se questa è una delle Pulsioni più forti esistenti. Quindi sbloccare solamente la Genitalità non è sicuramente un indice di cura valido se non inserito in compito psicoterapico più vasto e se non si sono analizzate altre forme di espressione umana, quali ad esempio la Distruttività.

La classificazione degli aspetti principali delle Strutture di Carattere, sia sul piano Fisico, sia a livello di Personalità si deve al lavoro congiunto di Lowen e Pierrakos. Su questa base John Pierrakos aggiunse gli aspetti Spirituali ed Energetici; egli mutò il significato delle Strutture di Carattere aggiungendo le Dimensioni Spirituali dell'essere umano agli elementi puramente biologici ed attinenti alle patologie individuati da Reich. Inoltre, tracciò il rapporto fra le Strutture di Carattere e le Funzioni dei Centri Sottili (Chakra). Pierrakos elaborò un sistema di diagnosi e di trattamento dei disturbi psicologici basato su osservazioni, dirette /visive) od effettuate con il Pendolino Radioestesico, del "*Campo Energetico*". Queste osservazioni, che forniscono informazioni sui "*Corpi Energetici*", vengono abbinate alla Psicoterapia Bioenergetica. Il metodo che ne risulta, chiamato "*Core Energetics*", è una forma di Terapia Globale che consiste soprattutto nel lavorare sulle difese dell'Io e della personalità per sbloccare le Energie dell'Organismo. La Core Energetics ha come obiettivo l'Equilibrio fra tutti i Corpi (Fisico, Eterico, Emotivo, Mentale e Spirituale), attraverso il quale è possibile un'armoniosa guarigione dell'intera persona.

Queste tre Scuole sono nella scia dell'insegnamento reichiano ma altre Tecniche sono nate, se non dal suo pensiero, dalla sua attenzione prestata al Corpo. La prima di queste Scuole che analizzeremo è la "*Terapia della Respirazione*" di Jean Ambrosi, uno Psicologo Clinico e Psicoanalista del Canada.

La Terapia della Respirazione utilizza la respirazione come mezzo specificamente localizzato, caratteristico del sistema dato, per tentare di ritrovare le cause che hanno portato all'instaurarsi delle Resistenze che formano quel sistema. La Terapia della Respirazione intende essenzialmente: 1) Permettere una presa di Coscienza della modalità respiratoria; 2) Facilitare la trasformazione di questa modalità in modo da raggiungere l'origine della tensione grazie ad un meccanismo di presa di Coscienza o ad un rinnovamento della Parola; 3) Essere, infine, disponibile all'ascolto di essa.

Moshe Feldenkrais, Fisico della Russia e studioso di Psicologia e Yoga, definì la “*Terapia del Portamento*” come una Tecnica capace di far arrivare alla maturità, intesa come possibilità di riformulare le esperienze passate in schemi più adeguati al presente ed arrivare ad un controllo cosciente della propria situazione. Feldenkrais studiò il movimento muscolare secondo i sistemi della Fisica e della matematica arrivando alla conclusione che tutto nell'essere umano, compreso il suo Stato Psicico, è una questione di Portamento, di Equilibrio del Corpo, di Posizione dei Piedi al suolo e di Distribuzione del peso. Da queste intuizioni Feldenkrais sviluppò un Sistema Terapeutico fondato sulla relazione psicosomatica Spirito-Corpo-Ambiente. Ciò che importa a questo Terapeuta è dare al Paziente un'immagine migliore di sé, del proprio Corpo e dello Spazio che sta intorno ad esso agendo soprattutto sull'Armonia Muscolare. Quindi questa Tecnica utilizza la presa di Coscienza del proprio Corpo, del suo Portamento per fare in modo che il Paziente prenda padronanza di se stesso come entità psicofisica in un ambiente sociale.

Un'altra Terapia postreichiana basata sulla Respirazione e sul Grido è quella formulata da Artur Janow con il nome di “*Primal Scream*” (Grido Primario). La teoria su cui si basa la linea terapeutica seguita da Janow è estremamente materialistica e biologica. Secondo questo statunitense, l'essere umano è in continuo Stato di Bisogno, nasce e muore con dei bisogni da soddisfare: vuole Cibo, Amore, Piacere, Sesso. Questo Stato di Bisogno continuo e primario, nel neonato incapace di autosoddisfarsi provoca un doloroso dissidio tra le Sensazioni collegate ai Bisogni e la Coscienza. Questa situazione di Nevrosi Infantile si aggiusta con la maturazione e la crescita soltanto riuscendo a superare la soddisfazione simbolica ed instaurando un buon rapporto con la Realtà. Per riuscirci il bambino deve piacere ai genitori, diventare cioè capace di soddisfare i bisogni che ha, i sentimenti sono infatti Energia Meccanica o Cinetica creando un movimento fisico costante od una pressione interna. La Terapia ha lo scopo di rendere il soggetto cosciente delle Azioni del Corpo in ragione dei suoi bisogni. La Terapia di Janow è stata molto criticata di essere poco risolutiva; il fatto di Gridare e di Agitarsi spezzerebbe, infatti, le Difese Bloccanti senza dare, però, i mezzi necessari per ricostruire la Personalità.

Altre Terapie ancora, che qui non prenderemo in esame, possono essere ricondotte al filone comune postreichiano. La “*Reintegrazione Primaria*”, la “*Terapia della Gestalt*”, lo “*Psicodramma*”, il “*Training Autogeno*”, le “*Tecniche di Massaggio Soft*”, il “*Rolfing*” ed anche la “*Terapia centrata sul Cliente*” di Rogers. Tutte queste Terapie hanno posto sul concetto di Energia in Psicoterapia un particolare ed autonomo interesse: Respirazione, Postura, Grida, Movimento e Massaggio, sono soltanto Tecniche particolari atte ad aumentare il livello energetico della persona. Però, enfatizzando l’una a discapito dell’altra si perde inevitabilmente l’Integrazione degli aspetti psicosomatici e quindi, ne perde l’Armonia dell’Individuo come Persona.

L’Analisi Bioenergetica mettendo l’accento sulla “*Lettura del Corpo*” attraverso i Cinque Tipi Caratteriali ed instaurando un processo di risveglio delle energie latenti nel Corpo, intanto che la Psicoterapia avanza, con Esercizi appositi ed una attenta cura alla parte verbale si pone in cima alle Tecniche Corporee. Vedremo nella Seconda Parte tutti e Cinque i Tipi di Carattere ed il perché della loro spazialità.

BIBLIOGRAFIA

- Ambrosi Jean, *L'Energia dell'Umano*, Feltrinelli, Milano, 1978.
- Ammon Gunter, *Psicosomatica*, Borla, Roma, 1977.
- Baker Elsworth, *L'uomo nella trappola*, Astrolabio, Roma, 1973.
- Berge André, *Le Psicoterapie*, La Nuova Italia, Firenze, 1972.
- Birkennbihl Vera, *Segnali del Corpo*, Franco Angeli, Milano, 1993.
- Brown James, *Freud ed i Post Freudiani*, Giunti-Barbera, Firenze, 1964.
- Chertok Leon – De Saussure Raymond, *Freud prima di Freud*, Laterza, Roma, 1975.
- Daco Pierre, *La Nuova Psicologia*, Rizzoli, Milano, 1990.
- De Marchi Luigi, *Vita ed Opere di Wilhelm Reich*, Sugarco, Milano, 1980.
- Deutsch Felix, *Il misterioso salto dalla Mente al Corpo*, Martinelli, Firenze, 1975.
- Dychtwald Ken, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma, 1978.
- Ellenberger Henry, *La scoperta dell'Inconscio*, Boringhieri, Torino, 1976.
- Freud Sigmund, *Opere*, Boringhieri, Torino, 1966.
- Jores Artur, *L'Uomo malato*, Giunti- Barbera, Firenze, 1963.
- Keleman Stanley, *Il Corpo è lo specchio della Mente*, Celuc, Milano, 1980.
- Lowen Alexander, *Amore ed Orgasmo*, Feltrinelli, Milano, 1968.
- Lowen Alexander, *Il Linguaggio del Corpo*, Feltrinelli, Milano, 1978.
- Lowen Alexander – Lowen Leslie, *Espansione ed Integrazione del Corpo in Bioenergetica*, Astrolabio, Roma, 1979.
- Lowen Alexander, *La Depressione ed il Corpo*, Astrolabio, Roma, 1980.
- Lowen Alexander, *Il Tradimento del Corpo*, Mediterranee, Roma, 1982.
- Lowen Alexander, *Paura di Vivere*, Astrolabio, Roma, 1982.
- Lowen Alexander, *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1983.
- Lowen Alexander, *Il Piacere*, Astrolabio, Roma, 1984.
- Lowen Alexander, *Il Narcisismo*, Feltrinelli, Milano, 1985.
- Lowen Alexander, *Amore, Sesso e Cuore*, Astrolabio, Roma, 1989.
- Lowen Alexander, *La Spiritualità del Corpo*, Astrolabio, Roma, 1991.
- Lowen Alexander, *Arrendersi al Corpo*, Astrolabio, Roma, 1994
- Navarro Federico, *La Somatopsichica*, Il Discobolo, Pescara, 1988.
- Navarro Federico, *Caratterologia post-reichiana*, Nuova Ipsa, Palermo, 1991.
- Ollendorf Reich Ilse, *Biografia da vicino*, La Salamandra, Milano, 1978.
- Pease Allan, *Leggere il Linguaggio del Corpo*, Mondadori, Milano, 1993.
- Pierrakos John, *Coreenergetica*, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia, 1994.

- Reich Wilhelm, *La rivoluzione sessuale*, Feltrinelli, Milano, 1963.
- Reich Wilhelm, *La Funzione dell'Orgasmo*, Sugarco, Milano, 1970.
- Reich Wilhelm, *Superimposizione Cosmica*, Sugarco, Milano, 1975.
- Reich Wilhelm, *Scritti giovanili*, Sugarco, Milano, 1977.
- Reich Wilhelm, *Scritti giovanili II*, Sugarco, Milano, 1977.
- Reich Wilhelm, *Individuo e Società*, Sugarco, Milano, 1978.
- Reich Wilhelm, *Analisi del Carattere*, Sugarco, Milano, 1978.
- Reich Wilhelm, *L'irruzione della morale sessuale coercitiva*, Sugarco, Milano, 1978.
- Reich Wilhelm, *Reich parla di Freud*, Sugarco, Milano, 1979.
- Reich Wilhelm, *La Funzione dell'Orgasmo*, Sugarco, Milano, 1980.
- Reich Wilhelm, *Genitalità*, Sugarco, Milano, 1980.
- Reich Wilhelm, *Esperimenti Bionici*, Sugarco, Milano, 1981.
- Reich Wilhelm, *Il Tic come equivalente della Masturbazione*, Sugarco, Milano, 1981.
- Reich Wilhelm, *Psicologia di massa del Fascismo*, Sugarco, Milano, 1982.
- Reich Wilhelm, *Sessualità ed Angoscia*, Sugarco, Milano, 1983.
- Reich Wilhelm, *Bambini del futuro*, Sugarco, Milano, 1987.
- Reich Wilhelm, *Etere, Dio e Diavolo*, Sugarco, Milano, 1987.
- Reich Wilhelm, *L'assassinio di Cristo*, Sugarco, 1991.
- Robinson Paul, *La Sinistra Freudiana*, Astrolabio, Roma, 1970.
- Rycroft Charles., *Cosa ha veramente detto Reich*, Astrolabio, Roma, 1972.
- Servadio Emilio, *Psiche e Sessualità*, Astrolabio, Roma, 1972.
- Zucconi Mazzini Ezio, *Analisi Bioenergetica del Carattere Psicopatico*, Mediterranee, Roma, 1980.